



# مجلة كلية الآداب

مجلة دورية علمية محكمة

نصف سنوية

المعد الثاني والأربعون

أكتوبر ٢٠١٧

مجلة كلية الآداب.. مج ١، ع ١ (أكتوبر ١٩٩١م).  
بنها : كلية الآداب . جامعة بنها، ١٩٩١م  
مج؛ ٢٤ سم.  
مرتان سنويا (١٩٩١) وأربعة مرات سنويا (أكتوبر ٢٠١١) ومرتان سنويا (٢٠١٧)  
١ . العلوم الاجتماعية . دوريات . ٢ . العلوم الإنسانية . دوريات.

مجلة كلية الآداب جامعة بنها  
مجلة دورية محكمة  
العدد الثامن والأربعون  
الشهر : أكتوبر ٢٠١٧  
عميد الكلية ورئيس التحرير : أ.د/ عبير فتح الله الرباط  
نائب رئيس التحرير : أ.د/ عربى عبدالعزيز الطوخى  
الإشراف العام : أ.د/ عبدالقادر البحراوى  
المدير التنفيذى : د/ أيمن القرنفلى  
مديرا التحرير : د/ عادل نبيل الشحات  
د/ محسن عابد محمد السعدنى  
سكرتير التحرير : أ/ إسماعيل عبد اللاه  
رقم الإيداع ٦٣٦١ : ٦٣٦٣ لسنة ١٩٩١  
1687-2525: ISSN

المجلة مكشفة من خلال اتحاد المكتبات الجامعية المصرية  
ومكشفة ومتاحة على قواعد بيانات دار المنظومة على الرابط:

<http://www.mandumah.com>

ومكشفة ومتاحة على بنك المعرفة على الرابط:

<http://jfab.journals.ekb.eg>

# هئية تحرير المجله

عميد الكلية ورئيس مجلس الإدارة  
ورئيس التحرير

أ.د/ عير فتح الله الرباط

نائب رئيس التحرير

أ.د/ عربي عبدالعزيز الطوخي

الإشراف العام

أ.د/ عبدالقادر البحراوي

المدير التنفيذي

د/ أمين القرنفيلي

مدير تحرير المجله

د/ عادل نبيل

مدير تحرير المجله

د/ محسن عابد السعدني

سكرتير التحرير

أ/ إسماعيل عبد اللاه

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق  
الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة**

**د/ أحمد عبدالجواد حسانين  
دكتوراه علم نفس  
كلية الآداب – جامعة الزقازيق**

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى: معرفة علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لديهم، وشارك في هذه الدراسة (٤٠٠) طالب من طلاب جامعة عنيزة: (٢٤١) طالب و(١٥٩) طالبة، تتراوح أعمارهم ما بين (١٩,٢) عام إلى (٢١,٦) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠,٤) عام، وانحراف معياري قدره (١,٢) عام، واستخدمت هذه الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear, et al., 2006 / تعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوالمه، ٢٠١٤)، ومقياس المرونة النفسية (إعداد: الباحث)، ومقياس القلق الاجتماعي (إعداد: الباحث)، وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة موجبة داله إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ووجود علاقة سالبة داله إحصائياً بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي، كما توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية والقلق الاجتماعي.

**الكلمات الدالة:** اليقظة العقلية - المرونة النفسية - القلق الاجتماعي.

The study aimed to identify the relationship between mindfulness, psychological flexibility and Social Anxiety among university students and It's predictable mindfulness through psychological flexibility and Social Anxiety among Them, (400) student from Enaza university students shared in this study: (241) male and (159) female, their age is between (19.2 – 21.6) years with an average age of (20.4) years and a standard deviation of (1.2). The study used five factors for mindfulness scale (prepared by Bear, et al., 2006 / translated by : Abd Alraqib Al Behary, Fathi Al - Daba, Ahmed Telab and Aeda Al - Olma) , Psychological flexibility Scale (prepared by : the author) and Social Anxiety scale(prepared by : the author), The results indicated to : There are statistically significant positive relationship between mindfulness and psychological flexibility , There are statistically significant negative relationship between mindfulness and Social Anxiety and It is predictable mindfulness through psychological flexibility and Social Anxiety among university students.

**Key words:** (mindfulness – psychological flexibility – Social Anxiety)

## مقدمة الدراسة:

تعد مرحلة التعليم الجامعي من أخطر المراحل في حياة الطالب؛ بل إنها محطة لا تستغرق سوى بعض الوقت، يرسم الطالب فيها مخططه لأعوام مقبلة، وأعمار آتية، إنها مرحلة تعثرها كثيرٌ من الأحوال والتغيرات، ويتجاذب تشكيلها أطرافٌ متعددة، تلك المرحلة التي يجتمع فيها الشباب بحماسة وحميته، وطموحاته ورغباته، وإحساساته ومشاعره، مع ما يحيط به من أحوال مجتمع متعدد الثقافات والوجهات، مع الاحتكاك ببيئة منفتحة على كل منهل وفكر، بالإضافة إلى الآمال التي تعقد على الشباب في هذه المرحلة من قبل الأهل والمجتمع، مما يفرض تضافر قوى المجتمع لتوجيه الطالب توجيهًا صحيحًا، حتى يستطيع مواجهة مخاطر هذه المرحلة العمرية، وتعد دراسة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من الأهمية بمكان نظراً لأنهم أكثر استهدافاً من غيرهم لضغوط تتعدد مصادرها سواء أكانت اجتماعية، أم أسرية، أم مادية، أم شخصية، أم صحية، أم انفعالية، أم أكاديمية، وذلك يؤثر على تركيزهم، وانتباههم، وإنجازهم الأكاديمي، وسعادتهم النفسية بشكل عام، وبالتالي فهم يحتاجون إلى مهارات اليقظة العقلية في ظل كثير من العوامل المشتتة للانتباه.

واليقظة العقلية حالة من الوعي المتوازن الذي يُجنب الفرد من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر وتعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، فهي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما في الواقع وبدون إصدار أحكام ، وينظر إلى يقظة العقل على أنها الشيء الأساسي الذي يتذكره الشخص وينظر إليه كما هو، موظفاً بذلك كل إحساساته، ويكون واعياً لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلاً، دون إطلاق

الحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة (Bauer-Wu, 2010, 37; Lutz, Slagter & Dunne, 2008, 164).

والمرونة النفسية أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، حيث يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مواجهة المحن وتجنب الانهيار عند مجابتهما، وتعني المرونة النفسية قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية، والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها، و هناك عددا من المؤشرات التي يمكن الاستدلال بها على المرونة النفسية ومنها قوة الفرد على الارتداد من الانتكاسات، ووقف التدهور وسرعة التعافي، ومعاودة النمو والتطور، والقدرة على حل المشكلات بشكل ماهر، وقوة التوقعات الإيجابية لدى الفرد (سعيد أحمد، وفتحي مهدي، ٢٠١٢ ، ١٧٨٨)، وتعتبر المرونة النفسية ظاهرة نفسية تعود على الفرد بنتائج جيدة وإيجابية، رغم مختلف عوامل التهديد للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته، وهي تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد ، فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه القاسية، وهناك من تؤثر عليه هذه الظروف، وتنعكس بشكل سلبي على حياته، وهذا ما يفسر وجود طلاب يتمتعون بصحة نفسية جيدة رغم أنهم يعيشون في ظروف صعبة. (Masten, 2001,230)

والمرونة النفسية سمة هامة من سمات الشخصية بما تلعبه من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصية الإنسانية بشكل عام؛ حيث تعتبر خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد ، وقدرة الأنا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية ، ولا شك أن الشخصية السوية بما تتمتع به من سمات تدل على الإيجابية متمثلة في المرونة النفسية توفر للفرد فرصاً للنمو والارتقاء، إذ يشكل هذا المتغير محصلة جهد الفرد في سعيه للاستفادة من إمكاناته وقدراته والعمل على تنميتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي د. أحمد عبدالجواد

خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي توصف بأنها ظروف منتجة لكافة أشكال الضيق وصيغ الكدر الانفعالي (محمد القلبي، ٢٠١٦، ٢٤٧). ويعتبر القلق الاجتماعي أحد أنواع الرهاب الذي يمثل أحد اضطرابات القلق ويتسم بخوف واضح ودائم من موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي تتطلب الأداء في جماعة، ويتم تجنب كل المواقف الاجتماعية التي يخاف منها الفرد، ويرتبط مفهوم القلق الاجتماعي بالتفاعل بين الفرد والآخر وهو جزء من عملية الاتصال (أسامه سالم، ٢٠١٤، ٣٥)، ولذلك هناك سؤال يحتاج إلى إجابة: هل يُمكن أن تكون هناك سمة علاقة تربط اليقظة العقلية بالمرونة النفسية تتعلق بالقلق الاجتماعي حتى يمكن الفرد من التغلب على مشكلاته والتوافق مع مجتمعه ولذا كانت مشكلة الدراسة الحالية.

### **مشكلة الدراسة:**

يعانى طلاب الجامعة فى حياتهم من مشكلات كثيرة واحباطات متعددة من بينها شعور الطلبة بالقلق النفسى وقلة الطمأنينة وضغط الحياة ، نتيجة إلى تقاوم التحديات والضغوطات والافتقار إلى السمات الاجتماعية الايجابية وعدم القدرة على التحكم فى الانفعالات لضعف الوعي بالمشاعر والأحاسيس المتعلقة بالذات (محمد عبد السميع ، ٢٠٠٣ ، ٧١).

ويؤد انعدام اليقظة العقلية نظره أحادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة ، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (أسمهان يونس، ٢٠١٥، ٢) ، والفرد في حاجة إلى تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية وصفا مناسباً ، مما ينفعه في تحقيق أهدافه الحياتية، وهذا ما تقوم به اليقظة العقلية لأنها تتضمن وعي الفرد بمشاكله بشكل أساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية (نجاح البياتي، ٢٠١٥، ٢) .



ويشهد العالم اليوم تغيرات متلاحقة في شتى نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، مما أفرز العديد من ضغوط الحياة على الأشخاص - ضغوط اجتماعية أو اقتصادية أو ضغوط في مجال العمل أو غيرها من الضغوط - لتنعكس في مجملها كضغوط نفسية داخلية على هؤلاء الأشخاص ، ومن أكثر تلك الضغوط شيوعاً وانتشاراً مظاهر القلق والتوتر والاكنتاب النفسي والتمرد والصراعات الداخلية بين الفرد ونفسه وبين الفرد والآخرين، وغيرها من المظاهر التي تدل في مجملها على انخفاض معدل الإحساس بالمرونة النفسية لدى أولئك الأفراد(مجدي فهميم ، ٢٠٠٧، ٩-١١).

وتمثل المرونة النفسية بنية متعددة الأبعاد تنطوي على مهارات خاصة تمكن الأفراد من مواجهة الأحداث الصادمة في الحياة، ويمكن أن تتغير درجة هذه السمة من فرداً لآخر كما يمكن أن تتغير داخل الفرد نفسه تبعاً للمرحلة العمرية التي يمر بها مما يستوجب تكثيف الجهود البحثية التي تتناول مفهوم المرونة النفسية بالدراسة في كل مرحلة من مراحل النمو المختلفة التي يمر بها الفرد طوال حياته، وخاصة في مرحلة الشباب باعتبارها مرحلة نمائية حرجة يسعى الفرد فيها إلى الوصول لحالة من الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي بالرغم مما يتعرض له من ضغوط نفسية وأحداث صدمية تزداد بشكل كبير في هذه المرحلة العمرية (هبة سامي، ٢٠٠٩، ٢٢).

والقلق الاجتماعي مشكلة من المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها الشباب بنسب متفاوتة ويوجد ما يشير إلى أن الشباب المصري بصفة عامة وطلاب الجامعة بالأخص يعانون من القلق الاجتماعي مما يجعلهم ينسحبوا من المشاركة في الكثير من المسؤوليات التي يفترض أن يقوموا بها، وقد تكون للتغيرات الكبيرة التي يمر بها المجتمع المصري في كافة جوانبه السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية وعدم وضوح الرؤى للمستقبل سببا لهذا القلق الاجتماعي، وإذا كانت ظاهرة القلق الاجتماعي مرتبطة بمواقف معينة يمكن أن تزول بزوالها وقد تسبب للفرد مشكلات

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي د. أحمد عبدالجواد

نفسية واجتماعية كبيرة حيث أن الفرد ذو القلق الاجتماعي المرتفع يكثر من الإيماءات والصمت وانخفاض في كل من تقويم الذات وانخفاض الذات والشعور بالدونية والانسحاب من المواقف التي تتطلب المواجهة وإبداء الرأي والشعور بالحماسة والقصور والعجز وهذه الأمور كلها تجعل من الفرد القلق اجتماعي سلبي ومنسحب لا يستطيع أن يشارك أو يعمل أو يتحمل المسؤولية (نور الرمادي، ٢٠١٢، ٩٣-٩٤)، ولقد نبعت مشكلة الدراسة من إحساس الباحث بأهمية دراسة المشكلات المتعلقة بطلاب الجامعة، وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب جامعة عنيزة؟
- ٢- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة؟
- ٣- هل تتنبأ المرونة النفسية والقلق الاجتماعي بمستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة عنيزة؟

**هدف الدراسة:** تهدف الدراسة الحالية إلى: الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة، ومدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من المرونة النفسية والقلق الاجتماعي المهني لديهم.

**أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتصدى لدراسته ، حيث إنها تسعى لدراسة اليقظة العقلية وعلاقته بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي المهني لدى طلاب جامعة عنيزة ، ولا شك أن هذا الموضوع يحتوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية واللذان يمكن تناولهما فيما يلي :

- ١- **الأهمية النظرية :** تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من:
  - أهمية متغير اليقظة العقلية كونه من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق

- الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والمهني حيث إن النجاح في هذه المجالات لا يعتمد على الذكاء العقلي فقط بقدر ما يحتاج إلى امتلاك الفرد لمهارات أخرى عديدة، ومنها مهارات اليقظة العقلية.
- أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي، وهي المرحلة الجامعية، التي تمثل في حد ذاتها مرحلة حرجة لأنها تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بضغوطها ومشكلاتها، وحدة انفعالاتها فضلاً عن أن طلاب الجامعة يتعرضون لضغوط متعددة المصادر مما يؤثر على إنجازهم الأكاديمي وتوافقهم الجامعي ومرونتهم النفسية بشكل عام.
- تركيز على نوع من أنواع المرونة وهي المرونة النفسية، والتي لم تلق الاهتمام الكافي من قبل الباحثين خاصة في علاقتها باليقظة العقلية.
- تركيز على نوع من أنواع القلق وهو القلق الاجتماعي، والذي لم يلق الاهتمام الكافي من قبل الباحثين خاصة في علاقته باليقظة العقلية.
- يمكن لهذه الدراسة أن تشكل منطلقاً لدراسات لاحقة يقوم بها باحثون آخرون في ضوء متغيرات جديدة.
- ٢- **الأهمية التطبيقية:** تستمد الدراسة الحالية أهميتها التطبيقية من أنها:
- قد تساعد في وضع توصيات وأساليب تساعد الطلاب والأفراد بوجه عام على تنمية اليقظة العقلية والمرونة النفسية وخفض القلق الاجتماعي.
- قد تساعد المرشدين الأكاديميين والأخصائيين النفسيين في تصميم البرامج النفسية والتربوية التي تعمل على تنمية اليقظة العقلية والمرونة النفسية وخفض القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- إمكانية الاستفادة من أدوات الدراسة الحالية في دراسات أخرى لقياس هذه المتغيرات بأدوات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

## المصطلحات الإجرائية للدراسة: تتحدد المصطلحات الإجرائية للدراسة الحالية في

اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والقلق الاجتماعي ، تم تناولهم فيما يلي:

- ١- اليقظة العقلية **Mindfulness** : يعرفها عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوالمه (١٢٦، ٢٠١٤-١٢٧) بأنها : المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها ، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام، وتتحدد اليقظة العقلية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.
- ٢- المرونة النفسية **psychological flexibility** : عرف الباحث الحالي المرونة النفسية في الدراسة الحالية إجرائيا بأنها : قدرة الطالب على التكيف بنجاح مع المحن التي يتعرض لها، وأن يتجاوز مرحلة الصمود والمرونة أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها، ويقاس من خلال ثلاث أبعاد هي (الالتزام، والضبط، والتحدي)، وتتحدد المرونة النفسية من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس المرونة النفسية المعد لذلك في الدراسة الحالية.
- ٣- القلق الاجتماعي **Social Anxiety** : عرف الباحث الحالي القلق الاجتماعي في الدراسة الحالية إجرائيا بأنه: اضطراب سلوكي وسمة من سمات الشخصية يصاحبه أعراض فسيولوجية ونفسية واجتماعية، تجعل الطالب غير قادر على مواجهه الآخرين في المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها، ويشعر بصعوبة التواصل والتعبير عن النفس، نتيجة انشغاله الزائد بالذات، مما يؤدي به إلى الانطواء والعزلة الاجتماعية وتجنب الاشتراك في أي مشاركة اجتماعية ما، ومن ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها الطالب، ويقاس من خلال ثلاث أبعاد هي (الخجل الاجتماعي/ التجنب الاجتماعي / صعوبة التواصل والتعبير عن النفس)، ويتحدد القلق الاجتماعي من خلال الدرجة التي يحصل عليها

الطلاب في مقياس القلق الاجتماعي المعد لذلك في الدراسة الحالية.

**الإطار النظري للدراسة:** سوف يتناول الباحث في هذا الجزء الإطار النظري لكل

من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والقلق الاجتماعي ؛ وفيما يلي تفصيل ما ذلك:

**أولاً: اليقظة العقلية:**

بالرغم من الخلاف حول كيفية إدماج اليقظة العقلية في علم النفس باعتبارها مفهوماً نفسياً خالصاً بعيداً عن التقاليد الدينية، فإنها فرضت نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر بوصفها مفهوماً نفسياً مع بداية التسعينيات، وشغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، وحظيت باهتمامهم من حيث التأصيل النظري لها، والبحث في جذورها التاريخية، وإعداد أدوات مقننة لقياسها فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميتها أو استخدامها فنية علاجية في علاج عديد من الاضطرابات النفسية والجسمية، وهذا يعني أنه تم تناول اليقظة العقلية في سياق علم النفس الغربي من زاويتين : أولهما : أنها مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي، وتم تعريفها بأنها تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات، وأخيراً أنها تدخل علاجي حيث اعتمدت على اليقظة العقلية تدخلات علاجية عديدة مثل : خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية (علي الوليدي، ٢٠١٧، ٤٣).

**مفهوم اليقظة العقلية:**

تتعدد تعريفات اليقظة العقلية على الرغم من أنه حديث نسبياً في الدراسات العربية والأجنبية؛ حيث عرف كابات زين (Kabat-Zinn, 2003, 145) اليقظة العقلية بأنها: الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها، وعرفها بيشوب (Bishop, 2002, 232) بأنها التنظيم الذاتي للانتباه حتى يتأكد وجوده في الخبرة الراهنة، وعرفها برون وريان (Brown & Ryan, 2003) بأنها استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجرى

في اللحظة الراهنة، واتفق كل من (Walsh, 2005, 200; Davids & Hayes, 2011, 200) على أنها وعى الطالب الكامل بالخبرات لحظة بلحظة ، وبدون إصدار أحكام، ويعرفها باير واسميث وهوبكينز وكريتمير وتوني (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) على أنها مراقبة الطالب المستمرة للخبرات ، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها ، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام، وعرف كارداسيتو وهربيرت وفورمان وموتيرا وفارو (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008, 208) اليقظة العقلية بأنها : التركيز على الخبرات الحاضرة والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع، دون إصدار أحكام تقييمية عليها، وقد عرفت بايور (Baure, 2011, 22) اليقظة العقلية بأنها: القدرة على الإحضر المقصود للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح ، وحب الاستطلاع، وعرفها كيتير (Ketter, 2013, 4) بأنها: طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الطالب وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية .

### فوائد اليقظة العقلية:

لاليقظة العقلية فوائد متعددة ؛ حيث يذكر لانجير ومولدوفين (Langer & Moldoveanu, 2000, 6) أن اليقظة العقلية تيسر الانفتاح العقلي على المعلومات الجديدة ، والحساسية للسياق ، وزيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة لحل المشكلات، ومرونة الانتباه ، وتأجيل إصدار أحكام، وإثارة عضلات العقل بتساؤلات مثيرة للدهشة والتعجب، وتشجيع الطلاب على البحث والتأمل وتجاوز نطاق المعلومات المعطاه ، ويرى ويسبيكر وآخرون (Weissbecker, et al., 2002, 209) أن اليقظة العقلية تعمل على تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، كما أنها تعمل على تحسين الشعور بالتماسك،

والذي يعمل على تسهيل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، كما أنها تعمل على تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى، ويرى كايوان (Cayoum, 2004) أن اليقظة العقلية تدفع الفرد إلى تعزيز تنمية الذات ، وتحسين الثقة بالنفس، وتعزيز الوصول إلى آفاق جديدة ، والانفصال عن الاستجابات التلقائية للأفكار والسلوك، ويضيف دورر (Duerr, 2008, 15-16) لليقظة العقلية فوائد نفسية تتمثل في خفض الضغوط ، وأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق ، والتفكير الاجتزالي، والمخاوف المرضية، كما أنها تعمل على تحسين الذاكرة العاملة ، وعمليات الانتباه والرحمة بالذات، والتسامح، واتفق كل من (مرودة صادق، ٢٠١٢؛ Cash & Whittingham, 2010, 179) على أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة الاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات والرضا عن الحياة، ويرى هاسيد (Hassed, 2016,55) بأن لليقظة العقلية مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعلم؛ حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي ، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.

### خصائص اليقظة العقلية:

- يرى برون وريان وكريسويل (Brown, Rayan& Creswell, 2007, 214) أن اليقظة العقلية تتميز بمجموعة من الخصائص هي:
- المرونة في الوعي والانتباه: المرونة خاصية من خصائص اليقظة العقلية والتي تعرف بأنها: المقدرة على تغيير الحالة العقلية بتغيير الموقف، وعدم الجمود على المؤلف .
  - وضوح الوعي : أهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية هو وضوح الوعي سواء للعوامل الداخلية أم الخارجية المحيطة بالفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والتصرفات والأمور المتعلقة به.

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي د. أحمد عبدالجواد

- منحى الوعي بالحاضر: فالعقل يجيد التنقل بين أحداث الماضي وتجاربه وخطط المستقبل بصفة عامة بعيداً عن خبرة الحاضر وتجاهل الوجود في اللحظة الراهنة، بينما تركز اليقظة العقلية على اللحظة الحالية والوعي بها وإدراكها.
- الوعي غير التمييزي: والذي يعني الاتصال المباشر بالواقع، انطلاقاً من فكرة عدم العيش في العالم فقط ، بل استعراضه وبناءه وتفسيره بشكل مختلف، فاليقظة العقلية تهتم بعدم تدخل الخبرة وذلك بالسماح لمدخلات الحاضر بدخول الوعي من خلال الملاحظة البسيطة لما يحدث.
- الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه: إنها صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة تماماً عند معظم الأفراد، وتعتبر اليقظة العقلية عن المقدره الكامنة لتلك الصفات لدى الأفراد، إلا أنها تتفاوت في قوتها لديهم، بحيث يمكن أن تكون عابرة أو نادرة ، أو متكررة ، أو مستمرة.

### **مكونات اليقظة العقلية :**

يميز بيشوب وآخرون (Bishop, et al., 2004, 235) بين مكونين لليقظة العقلية هما: التنظيم الذاتي للانتباه والذي يشير إلى تنظيم الطالب الذاتي للانتباه بهدف الإبقاء على الخبرة المباشرة التي تسمح بزيادة المعرفة بالأحداث العقلية في اللحظة الراهنة، وتبني توجه خاص نحو خبرة الطالب في اللحظة الراهنة، ويتحدد في حب الاستطلاع والتقبل والانفتاح، وعدم إصدار أحكام والتعاطف، والاتجاه نحو الصدر المنشرح والفهم الاستبصاري، وعدم التفاعل مع الخبرات، وعدم التمرکز (بمعنى عدم التفاعل مع الخبرات والأفكار والمشاعر التي تختلف عن تلك الموجودة عند الطالب).

ويرى باير وسميث وهوكينز وكليميليري وتوني (Baer ; Smith; Hopkins; Krietemeyer & Toney, 2006, 31) أن اليقظة العقلية تتكون من خمسة عوامل هي:



- الملاحظة : وتشير إلى الانتباه بالتركيز على الخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح .
- الوصف : ويقصد به التعبير بشكل لفظي عن الخبرات الداخلية.
- التصرف بوعي: ويعنى التعامل بوعي مركز مع الحاضر.
- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويشير إلى عدم إصدار أحكام تقييميه على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.
- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويعني متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود دون تفاعل معها أو الابتعاد عنها.

### ثانياً: المرونة النفسية:

المرونة النفسية ظاهرة نفسية تعود على الفرد بنتائج جيدة وإيجابية رغم مختلف عوامل التهديد للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته، وهي تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر، فهناك من يستجيب بطريقة ايجابية لظروفه القاسية، وهناك من تؤثر عليه هذه الظروف، وتتعكس بشكل سلبي على حياته.

ويذكر (محمد البحيري، ٢٠١٠، ٤٨٠) أن المرونة النفسية تُعد مفهوماً حديثاً نسبياً حظى باهتمام الباحثين كتطور لدراسة علم النفس الإيجابي ويركز على دور عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن والأزمات، فقد أقبل مركز الصدارة في مجال ما يسمى ببحوث المخاطر، وتؤكد الشواهد على أنه دينامي وقابل للانتماء والتطور والإثراء، وتشير (سحر فاروق، ٢٠١٣، ١١٠) إلى اتساع مجال دراسة المرونة النفسية في العشرين سنة الأخيرة، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها التقدم التكنولوجي وسرعة إيقاع العصر التي أحدثت تغيرات متلاحقة مما ضاعف من حدة وضع الأزمات والمشكلات التي يتعرض لها الفرد.

## مفهوم المرونة النفسية:

تختلف تعريف المرونة النفسية باختلاف الأساس النظري الذي يتبناه الباحثون، إلا أن غالبيتها تتفق على أن المرونة النفسية تعني قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، والاكنتاب كالمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات كالظروف الصعبة المحيطة به؛ حيث عرف بانرسون وكيلهير (Patterson & Kelleher, 1-3, 2005) المرونة النفسية بأنها: استخدام الفرد لطاقته المنتجة للخروج من المحنة بشكل أقوى من أي وقت مضى، وعرف روي وساركيبون وكارلي (Roy, 266, 2007, Sarchiapone & carli) المرونة النفسية بأنها: القدرة على التكيف الناجح للتغيير، وهي مقياس لقدرة التحمل على التعايش الفعال مع التوتر والضغط، وهي طابع تتميز بالصلابة والمناعة، وهي تعني القدرة على النجاح في مواجهة المحن أو الشفاء من الأحداث السلبية، وعرفها جوشون وسوزويك وروبيرت وجيمس ومارك (Johnson; Southwick ; Robert; James & Marc 2009, 766) بأنها: قدرة الأفراد على إدارة التحديات بطريقة فعالة وذلك من خلال تحويل خبراتها الضاغطة إلى فرص للتعلم وتطوير شخصياتهم، وعرفها ميستين (Mesten, 29, 2009) بأنها: القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وهي بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل أيضا في معناه الحركة، وعرفتها (فاتن فاروق، وشيري مسعد، ٢٠١٥، ٩٨) بأنها: قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وعرف عادل الأشول، وحسام هيبية، وأمير إمام (٢٠١٦، ٣٠٩) المرونة النفسية بأنها: عملية دينامية متعددة الأبعاد تُمكن الفرد من امتلاك مهارات عقلية (حل مشكلة - مواجهة الأحداث الضاغطة- المثابرة)، ونفسية (تقدير الذات المرتفع- ووجهة الضبط الداخلية - وروح الدعابة)، واجتماعية (المساندة الاجتماعية - والتعاطف) مختلفة وفعالة على حسن التكيف، والمواجهة والتصدي

لمختلف الأحداث الضاغطة، وعوامل المخاطرة، والعودة للأداء الوظيفي الطبيعي فور حدوثها، وعرفت (نادية العمري ، ٢٠١٧ ، ٦-٧) المرونة النفسية: بأنها قدرة الطالب على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي ، وإقامة علاقة طيبة مع الآخرين ، أساسها الاحترام المتبادل وتقبل الآخرين، وعرفت هبة عبد الحميد (٢٠١٧ ، ١٥٢) بأنها عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بثتى صورها، وعرف الباحث الحالي المرونة النفسية بأنها : قدرة الطالب على التكيف بنجاح مع المحن التي يتعرض لها، وأن يتجاوز مرحلة الصمود والمرونة أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها.

### خصائص الطلاب مرتفعي المرونة النفسية:

يلخص مادن ( Maddi ,2007,29) خصائص الأفراد الذين يمتلكون مرونة

نفسية مرتفعة فيما يلي :

- الإدراك الشخصي لقدراتهم على مواجهة المشاكل التي تواجههم والتعلم من خلال التحديات والخبرات التي يمرون بها.
- الإدراك الشخصي لقدراتهم على التأثير في البيئة : والمقصود بها فهمهم بأن سلوكياتهم واختياراتهم تؤثر عليهم وتجعلهم يتعرضون للمحاسبة والمساءلة.
- مهارات داخلية شخصية : وهي القدرة على إدارة المشاعر من خلال التقييم الذاتي والسيطرة الذاتية والتنظيم الذاتي.
- مهارات بينشخصية : وهي القدرات الضرورية للتعامل بفاعلية مع الآخرين ويتم تحقيق ذلك من خلال مهارات الاتصال، والتعاون، والتفاوض، والمشاركة، والتعاطف، والإصغاء.
- مهارات تنظيمية : وتعني القدرة على الاستجابة للحدود والضوابط التي تفرضها علاقاتنا وتفاعلنا مع الآخرين، والارتباط مع الأنظمة بطريقة مسئولة

مرنة تؤدي إلى التكامل والتكيف.

- مهارات الحكم على الأشياء: وتعني القدرة على عمل قرارات واختيارات تعكس قوانين أخلاقية شخصية، كما تعكس الحكمة والقيم.
- الإدراك الشخصي لأهميتهم والانخراط بأمور لها معنى، والإيمان بأن الحياة لها معنى وهدف.

ويرى كوهين وفريدركسون ومايكلز وكونواي ( Chon; Fredrickson; Mikels& Conway 2009, 16) أن الطلاب ذوي المرونة النفسية المرتفعة يستطيعون التكيف مع المواقف المحبطة من حولهم ، بحيث يتجاوزهم ويمضون في الحياة بثبات مستخدمين قدراتهم الكامنة في حل أصعب المشاكل ، كما أن لديهم كفاءة ذاتية وتقدير ذاتي مرتفع يمكنهم من تحقيق النجاح في حياتهم ، ولديهم أمل وتفاؤل دائم في حل مشكلاتهم.

كما أشار كاشدان وكاني (Kashdan & Kane, 2011, 86) إلى وجود العديد من السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة هي : فاعلية العلاقات مع الآخرين ، وتلقي الدعم الاجتماعي لمهارات التواصل الفعال ، والبحث عن المعرفة ، وتقدير الفرد لمهاراته ومواهبه ومهارات الآخرين ، وفاعلية الذات والأمل والتفاؤل، والإحساس بالهدف من الحياة ، والتدين والشعور بالانتماء ، والمساهمة الإيجابية في الحياة الاجتماعية ، وتعزيز الذات ، والتعبير الإيجابي عن الانفعالات والمشاعر ، وحل المشكلات بفاعلية ، والقدرة على التكيف مع الآخرين، وقبول المشاعر السلبية ، ومحاولة استخدام الإستراتيجيات الوقائية، ويذكر باريلو وليونز وليوراندي وبيتس وبادكوك وكوتش (Bariola, Lyons, Leonard, Pitts, Badcock & Couch 2015, 2112) أن الطلاب ذوي المرونة النفسية المرتفعة يتمتعون بالصبر والتسامح والاستبصار والاستقلال والإبداع وروح الدعابة والمبادأة وتكوين العلاقات والتمسك بالقيم والأخلاق والقدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء

والقدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرارات.

ويرى محمد أبو حلاوة (٢٠١٣، ٩) أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يتعايشون مع انفعالات إيجابية مثل : الهدوء والسكينة مع القدرة والإدارة الفعالة لكل الانفعالات الإيجابية والسلبية ، فضلاً عن القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية ، مما يخفف بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة.

ويرى الباحث الحالي في الدراسة الراهنة أن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية المرتفعة يحرزون توازناً نفسياً ويواصلون حياتهم بالرغم من المحن والضغوط التي يتعرضون إليها، ويجدون معنى للحياة وسط الارتباك والاضطراب النفسي، كما أنهم يثقون بقدرتهم على المواظبة والمثابرة لأنهم يتعاملون مع الضغوط بطريقة إيجابية وبهذا يمكن القول أن المرونة النفسية تلعب دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجههم في حياتهم.

### أهمية المرونة النفسية:

يرى ماستين (Masten, 2001, 289) أن المرونة النفسية تعتبر ظاهرة نفسية تعود على الفرد بنتائج جيدة وإيجابية، رغم مختلف عوامل التهديد للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته ، وهي تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر، فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه القاسية، وهناك من تؤثر عليه هذه الظروف ، وتنعكس بشكل سلبي على حياته ، وهذا ما يفسر وجود أفراد يتمتعون بصحة نفسية جيدة رغم أنهم يعيشون في ظروف صعبة، وقد أشارت نتائج دراسة روبرت وآخرون (Robert, et al ., 2010,190) إلي أهمية المرونة النفسية كعامل وقاية يساعد على حماية الأفراد من الصدمات النفسية، والأعراض الاكتئابية، ودورها في تحسين الأداء النفسي للأفراد أثناء و بعد الصدمة، كما أكدت النتائج على أهمية التعزيزات الرامية إلي تدعيم المرونة النفسية لدى الأفراد.

## أبعاد المرونة النفسية:

تمثل المرونة النفسية بنية متعددة الأبعاد تنطوي على مهارات خاصة تمكن الفرد من مواجهة الأحداث الصادمة في الحياة ، ولقد اختلفت الآراء حول أبعاد المرونة النفسية فقد أشار مابنج وهي (Ming & Hui, 2008, 312) أن المرونة النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد هي: المساندة الاجتماعية، القيم الروحية، العلاقات مع الآخرين.

ويرى السيد لشرييني (٢٠١٦،٩٧) أن للمرونة النفسية أربعة أبعاد هي : دافعية الانجاز ، والمساندة الاجتماعية، والتكيف ، والبنية القيمية والدينية.

وترى نجاه مليباري (٢٠١٦،٢٧-٢٨) أن للمرونة النفسية ثلاثة أبعاد هي: البعد الانفعالي والذي يعني القدرة علي التحكم بالانفعالات وكبح المشاعر الحادة لتحقيق الأهداف المنشودة، والبعد العقلي وهو القدرة علي استخدام العقل ووضع خطط واقعية، والبعد الاجتماعي وهو القدرة علي تطبيق مهارات الاتصال والتكيف مع الآخرين وتقبل الرأي الآخر.

ويرى الباحث في الدراسة الراهنة أن للمرونة النفسية عدة أبعاد يمكن تناولها كما يلي:

١- **الالتزام Commitment** يعتبر الالتزام من أكثر مكونات المرونة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي بوصفه مصدرًا لمقاومة مثيرات المشقة ، والإنسان الملتزم يتسم بالدقة العالية ويؤدي عمله في حالة من البهجة والجهد القليل، وتُعرّف (رحاب العزب، ٢٠١٣، ٨٢) الالتزام بأنه سمة شخصية تحقق للفرد التوافق والتكيف مع بيئته ومحيطه وهو يعمل على تعزيز ثقة الفرد بنفسه وإيجاد معنى للحياة من خلال قدرته على مواجهة أحداث الحياة الشاقة.

٢ - **التحكم Control**: يشير التحكم إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يتلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن

التحكم القدرة على المواجهة الفعالة لضغوط الحياة المختلفة، وتُعرّفه تعرفه بوسيك (Bossick, 2008, 40) بأنه: الشعور بالقدرة على السيطرة على تحديات أحداث الحياة، والقدرة على البحث عن وسيلة لبسط سيطرتها والتحكم بها بدلاً من أن يكون الشعور سلبياً وعاجزاً، والتعامل مع الصعوبات على أنها تحديات وليس على أنها تهديدات.

٣ - **التحدى Challenge**: يتمثل التحدى في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وتخلق لدى الفرد مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وتُعرّف (سحر فاروق، ٢٠١٣، ١٩) التحدى بأنه : اعتقاد الفرد أن ما يواجهه من مشكلات يساعد على أن يكون أكثر قوة وإرادة وينمي لديه اتجاهات إيجابية هادفة مثل: التصدي للمشكلات والجرأة والاحترام ويجعل ما يطرأ عليه من تغيرات في حياته أقل تهديداً وأكثر استماعاً.

### ثالثاً : القلق الاجتماعي :

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية الملازمة لسلوك الفرد وقت تعرضه للضغوط، وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني، الذي يمثل أحد أهم الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً وانتشاراً المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، لذلك يعد القلق من العوامل المؤثرة في الشخصية، ويعد القلق أهم سمات العصر الحالي، ويمثل القلق الاجتماعي أحد أنواع القلق الذي يتمثل في الخوف المزمن من المواقف المختلفة الذي يشعر فيها الفرد أنه محط الأنظار، والخوف من القيام بشئ ما، ويتضمن مشاعر الإحراج والارتباك في المواقف التي يتوقع الفرد أن يكون فيها في موقف تقييم أو ملاحظة من الآخرين،

فيشعر بعدم الأمن والاستقرار وتوقع الخطر وتسبب لديه هذه الحالة شئ من اليأس والتشاؤم، فتعيق توافقه مع ذاته ومع البيئة المحيطة، فتجعل نظرتة سلبية تجاه تواجهه بأي موقف اجتماعي، ومن هذا وجب التعرف على القلق بصفة عامة كمدخل لدراسة القلق الاجتماعي بصفة خاصة، ذلك لكونه أكثر شيوعاً مما كان يُقدر له في الماضي إلى درجة التي تدفعنا إلى التفكير في هذا النوع من القلق.

### مفهوم القلق الاجتماعي:

تعددت تعريفات القلق الاجتماعي واختلفت نظراً لاختلاف وجهات النظر التي تناولته بالدراسة والتفسير؛ حيث عرف ميلنج والدون (Melling & Aldon, 2000, 246) القلق الاجتماعي على أنه: انفعال يعتمد على تقدير الفرد لمصادر التهديد من الجماعة، وينشأ عندما لا يستطيع تجهيز المعلومات الاجتماعية للفرد التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة، وعرفه الدليل الأمريكي للتشخيص الإحصائي للأمراض النفسية والعقلية (DAM-IV, 2000, 205-206) بأنه: خوف ملاحظ ومستمر من عدد من المواقف الاجتماعية، وخاصة مواقف الأداء حيث يظهر الفرد أمام أشخاص غير مألوفين، أو أن يكون تحت تدقيق أو فحص من الآخرين عندها يشعر المصاب به بالارتباك والخوف والقلق المحرج له أثناء المقابلة للآخرين، ويدرك الفرد بأن هذا القلق غير عقلائي، ويؤثر ذلك على النشاطات الاجتماعية والمهنية والدراسية، وعرف استين وولكر (Stein & Walker, 2002, 11) القلق الاجتماعي: بأنه خوف ملاحظ ومتواصل من موقف اجتماعي، أو أداء اجتماعي واحد أو أكثر، حين يتعرض الشخص فيه إلى التعامل مع أشخاص لا يعرفهم، أو تدقيق محتمل من الآخرين يشعر الفرد بالخوف من أن يتصرف بشكل قد يكون مهيناً أو مسبباً للارتباك، ويعرفه كونجي (Konji, 2008) بأنه: الخوف الذي يعترينا في الوضعيات التفاعلية مع الآخرين، إنه ذلك الإحساس الفيزيولوجي والنفسي الذي نشعر به حين نجد أنفسنا بين جمع من الناس، أو أمام شخص نهايه، أو شخص يطرح



علينا أسئلة، أو بمواجهة عدائي، ويرى سيد أحمد البهاص (٢٠١٠، ١٢١) أنه : خوف واضح ومستمر في واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأدائية، ويزداد عندما يتعرض الفرد للتفحص والتدقيق واحتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وعرف عادل المنشاوي (٢٠١١، ٣٢٠) القلق الاجتماعي: بأنه استجابة خوف غير منطقية تحدث للفرد عند مواجهة الآخرين، أو خلال التحدث والاتصال في مواقف التفاعل الاجتماعي، تؤدي بالفرد إلي تجنب مثل هذه المواقف لشعوره بأنه موضع تقييم و نقد من الآخرين، وعرفه نور الرمادي (٢٠١٢، ٩٦) بأنه: حالة الشعور بالخوف لموقف واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي يتعرض الفرد إليها وسط الغرباء فيشعر الفرد بالانزعاج والضيق للحركات ومواقف معينة، أي عدم الارتياح عند تواجده مع الآخرين.

### أنواع القلق الاجتماعي:

- تتعدد أنواع القلق الاجتماعي ؛ حيث يذكر (سامي مرسي، ١٩٩٧، ٤٨) أن للقلق الاجتماعي أربعة أنواع هي:
- قلق التفاعل: Interaction Anxiousness : هو القلق الناتج عن التفاعل الاجتماعي المتوقع بين الفرد ذاته والآخرين، ويشمل كلاً من الخجل أو قلق المواعدة، وبعض حالات قلق العلاقات الشخصية أي التفاعل مع أشخاص جدد أو غرباء عنه.
  - قلق المواجهة: Audience Anxiousness : هو القلق الناتج عن المواجهات غير المتوقعة ويشمل قلق الحديث وقلق الاتصال، وقلق المسرح ويظهر ذلك القلق في صورة التجنب والانطواء، وعدم القابلية على التفاعل مع الآخرين.
  - قلق موضوعي: Anxiousness Objective: هو عبارة عن رد فعل لإدراك خطر مهدد خارجي.

- قلق عصابي: Nervous Anxiousness: هو الخوف من أشياء أو أشخاص أو مواقف لا تبرر الخوف منها بصورة طبيعية أو بسبب واضح مع توافر أعراض نفسية وجسمية متكررة إلى حد بعيد ولذا يسمى بالقلق المزمن.

### أعراض القلق الاجتماعي:

يوضح الدليل الأمريكي للتشخيص الإحصائي للأمراض النفسية والعقلية (DSMIV , 2000) أن الفرد القلق اجتماعياً تظهر عليه الأعراض التالية:

- الخوف المستمر من موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف العمل أو الأداء في تلك المواقف التي يقابل الفرد فيها أشخاصاً غير مألوفين لديه أو التي تؤدي إلي مراقبة الآخرين له، أو المخاوف التي تجعله يقوم بعمل ما فتظهر لديه أعراض القلق مما يسبب له الارتباك والحرج والخجل.
  - التعرض للمواقف الاجتماعية التي تخيفه أو تثير القلق لدي الفرد بشكل ثابت تقريباً أثناء موقف محدد، فتهيئ الفرد لحدوث نوبات هلع موقفيه تعبر عن الغضب، والتجمد، والانكماش من المواقف الاجتماعية التي يوجد بها أشخاص غرباء عنه.
  - تجنب المواقف الاجتماعية أو الأداء فيها أو تحميلها بمزيد من القلق أو التوتر الحاد.
  - يؤدي التجنب والتوقعات المقلقة أو الأسى النفسي في الموقف الاجتماعي إلي تعطيل أداء المهام الروتينية العادية للفرد، والمهام الوظيفية أو الأكاديمية أو حياته الاجتماعية، أو يحدث انزعاج وكدر وضيق إزاء ما لديه من مخاوف.
- ويضيف (علاء الدين كفاي، ٢٠٠٥، ١٩٩) للقلق الاجتماعي جانبان : قلق

شعوري وقلق لا شعوري يمكن تناولهما فيما يلي:

أ- **القلق الشعوري:** ومظاهره الخوف - الشعور بالعجز - الشعور بالذنب.

ب- **القلق اللاشعوري**: ومظاهره من الصعب تحديدها لأن عمليات اللاشعور متداخلة ومعقدة ولا يمكن تحديدها لأن الكثير منها يعمل دون وعي بمعنى أن الفرد يعاني القلق دون أن يدرك العوامل اللاشعورية التي تدفعه إلى هذه الحالة، والقلق المرضي يرجع إلى استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة. وتضيف (ناديا رتيب، ٢٠٠١) أن القلق اللاشعوري من الأعراض التي تؤثر في السلوك والجسم في آن واحد وبالتالي تؤدي إلى فقدان الفرد توازنه، وتؤدي إلى مشاعر الخوف أو الفزع، وصعوبة التركيز، والشعور بالتوتر أو العصبيّة، وتوقع الأسوأ، والتهيج، والأرق، والكوابيس، وهواجس الأحاسيس، والشعور بأن كل شيء مخيف لديه.

وترى راهبة العادلي ، وسعدية درويش (٢٠١٢، ٤٧) أن الفرد القلق اجتماعياً لا يمتلك تنظيماً معرفياً، فهو يميل إلى التحريف والتشويه السلبي للأحداث التي تتعلق بعلاقته بالآخرين، فهو يعزو الأحداث الخارجية لنفسه بسبب خوفه من تهديد الآخرين وتوقع تقييمهم السلبي ورفضهم له، فضلاً عن ميله لتجاهل التفاصيل الهامة في تفسير الأحداث الاجتماعية والميل إلى التفاصيل السلبية في ذلك، وبالتالي فالفرد القلق اجتماعياً يتوافق بطريقة سيئة لانشغاله بذاته في المواقف الاجتماعية مما يضعف انتباهه للآخرين، ومن ثم فإن قدرته على المشاركة الفاعلة في التفاعل تقل. ويرى الباحث أن الطلاب مرتفعي القلق الاجتماعي يتسمون بالعديد من الأعراض المتشابهة والمتداخلة مع بعضها، حيث أن كل منها يؤثر على الآخر، وغالباً ما تبدأ معهم بخبرات معرفية سلبية تؤثر على أفكارهم السلبية المشوشة بعد ذلك تؤثر على سلوكهم، ذلك أن ما يغلب على هؤلاء الطلاب هو تبني الأفكار اللا منطقية، والمتعلقة بعدم الثقة في الذات، وعدم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة، إلى جانب التراكمات الحياتية والمتمثلة في الخبرات السلبية، والنظرة للمواقف نظرة سوداوية، ذلك أنهم يغلب عليهم دائماً تهويل الأمور مهما كانت صغيرة، كل ذلك

يؤدي بهم إلى ضعف التركيز وقلة الانتباه، مما يؤدي إلى الفشل العاطفي أو الأسري أو المهني والانطواء والعصبية الزائدة الناشئة من الحساسية الشديدة .

### مكونات القلق الاجتماعي:

تتعدد مكونات القلق الاجتماعي؛ حيث يذكر (أسامة سالم، ٢٠١٤، ٤٤) أن للقلق الاجتماعي ثلاث مكونات هي:

- **المكون المعرفي:** هو إدراك الشخص للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية خاطئة، مع تركيزه على التقييم السلبي الذي قد يتلقاه من الآخرين وهو ما له علاقة بالتفكير والإدراك، فتقدير الذات المتدني والاستياء من نقد الآخرين للفرد والأفكار التي تدور حول تحقير الذات، وتوقع الفرد للتعرض للفضيحة بسبب تدني مستوى الأداء، والقلق المستمر من الوقوع في الأخطاء.
- **المكون الفسيولوجي والانفعالي:** ويظهر هذا واضحاً في شعور الفرد بالتوتر والتغيرات الفيزيولوجية الناجمة عن استثارة الجهاز العصبي المستقل وتظهر لديه سرعة عالية في ضربات القلب وزيادة في إفراز الغدد والإحساس بالغثيان والأرق والإرهاق والتعب، وكذلك الخوف والهلع في المواقف الاجتماعية.
- **المكون السلوكي:** ويكون ذلك واضحاً في سلوك الهرب وعدم المسابرة الاجتماعية والتجنب من المواقف المثيرة للقلق الاجتماعي عند الفرد المصاب بالقلق الاجتماعي التي يعتقد الفرد أنها من الممكن أن تسبب له القلق، وقله التفاعل الاجتماعي، وكثرة الصمت فيبعد عن المناسبات الاجتماعية والاجتماعات العامة والخاصة ويتهرب من اللقاءات التي ينبغي له أن يتحدث فيها أمام الآخرين.

**دراسات سابقة:** قسم الباحث هذا الجزء إلى محورين : المحور الأول : دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية ، والمحور الثاني: دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي؛ وذلك كما يلي:

**المحور الأول: دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية:**

في إطار الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية ، فقد أجرى ماسيودا وتولي (Masuda & Tully, 2012) دراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، والاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي، والاضطرابات الجسمية لدى طلاب الجامعة، وشارك في هذه الدراسة (٤٩٤) طالبة بجامعة ولاية جورجيا بالولايات الأمريكية المتحدة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية، والمقياس المختصر لقياس القلق وأعراض الاكتئاب النفسي والسيكوباتية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما أنهما يرتبطان ارتباطاً سالباً بكل من القلق والاكتئاب والضيق النفسي والاضطرابات الجسمية، كما أنهما يتنبأان بهذه المتغيرات لدى المشاركين في الدراسة.

وهدفت دراسة كيورلوفيا (Kurilova, 2013) فحص العلاقة بين المرونة النفسية وكل من اليقظة العقلية والشفقة بالذات والنسق التعلقي ، وشارك في هذه الدراسة (١١٤) راشداً تتراوح أعمارهم ما بين (١٨) إلى (٥٧) عام بمتوسط عمري قدره (٣٨.٦) عام ، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية ، ومقياس اليقظة العقلية ، ومقياس الشفقة بالذات ، ومقياس نسق التعلق، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية واليقظة العقلية ، ووجود ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وكل من اللطف بالذات ، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية ، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وكل من الحكم على الذات والعزلة والإفراط في التحديد ، والدرجة الكلية للشفقة بالذات والمرونة النفسية ، ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين المرونة النفسية وقلق التعلق .

وهدفت دراسة (على مظلوم ، ٢٠١٦) اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغط النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة بابل، وشارك في هذه الدراسة (٢٤٨) طالباً وطالبة، بواقع (١٦٧) طالباً من أقسام التربية، و(٨١) طالباً من قسمي علم النفس والإرشاد النفسي، منهم (١٤٩) طالبة و(٩٩)، وتم استخدام: استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، مقياس المرونة، والاكتئاب، والضغط النفسية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقات إيجابية دالة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغط، كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونة وأقل اكتئاباً وضغوطاً من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية.

وهدفت دراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧) التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، وشارك في هذه الدراسة (٢٢٣)، طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢١-٢٣) سنة بمتوسط عمر زمني قدرة (٢٢.٣) سنة، وتم استخدام مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب ، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

## المحور الثاني: دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالقلق

### الاجتماعي:

في إطار الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي فلم يتمكن الباحث من الحصول على سوى دراستين تناولتا اليقظة العقلية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي ، ومن هذه الدراسات: دراسة يونج (Yeung, 2013) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي - باعتباره بعد من أبعاد

القلق - والاكتئاب والرضا عن الحياة ومعرفة الفروق الجنسية في اليقظة العقلية، وشارك في هذه الدراسة (١١١) طالباً جامعياً بهونج كونج، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٣) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢١.٠٨) وانحراف معياري قدره (١.٠٤) وتم استخدام: مقياس اليقظة العقلية ، ومقياس القلق والاكتئاب ، ومقياس الرضا عن الحياة ، وأشارت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وسالبة بينها وبين القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية.

وهدفنا دراسة أمال عليوي، الطاف خضر(٢٠١٥) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق واللواتي يعشن في بريطانيا، وشارك في هذه الدراسة (١٠٠) امرأة (٥٠) من العراق و(٥٠) ممن يعشن في بريطانيا، وتم استخدام مقياس (ساراسون) للقلق الاجتماعي، ومقياس (تورنتو) لليقظة العقلية الذي ترجمه رياض العاسمي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي، كما توصلت نتائج الدراسة إلى : وجود قلق اجتماعي لدى النساء في العراق وبريطانيا لكنه عند نساء العراق أكثر وهو لدى المتزوجات أكثر وان لديهن يقظة ذهنية وهي لدى نساء بريطانيا أكثر ، كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فرق في اليقظة الذهنية والقلق الاجتماعي بين المتزوجات وغير المتزوجات.

### التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح ما يلي:  
 - عدم وجود دراسة واحدة في البيئة العربية- على حد علم الباحث - تناولت متغيرات الدراسة الراهنة مجتمعة (اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والقلق الاجتماعي).

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي د. أحمد عبدالجواد

- اتبعت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي، وتتفق الدراسة الراهنة مع هذا التوجه ؛ حيث تستخدم المنهج الوصفي للحصول على معلومات وبيانات كافية ودقيقة عن طلاب جامعة عنيزة ترتبط باليقظة العقلية والمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لديهم.
- تنوعت المراحل العمرية التي طبقت عليها الدراسات السابقة ما بين (١٨ إلى ٥٧) عام، وستطبق الدراسة الحالية على طلاب جامعة عنيزة.
- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد عينة الدراسة.
- استفاد الباحث من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية في إعداد مقياس المرونة النفسية والتحقق من صدقها وثباتها، وتحديد أبعاد المرونة النفسية التي سيتم قياسها في الدراسة الراهنة.
- استفاد الباحث من الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي في إعداد مقياس القلق الاجتماعي والتحقق من صدقها وثباتها، وتحديد أبعاد القلق الاجتماعي التي سيتم قياسها في الدراسة الراهنة.
- كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار المشاركين في الدراسة، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار صحة فروض الدراسة ، وتفسير النتائج في ضوءها ، ووضع فروض الدراسة الحالية.
- وعند استعراض نتائج الدراسات السابقة في مجال اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية، اتضح وجود اتفاق بين نتائج هذه الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية؛ حيث توصلت دراسة (Masuda & Tully, 2012)، دراسة (Kurilova, 2013)، (على مظلوم ، ٢٠١٦) ودراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧)، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية.



وعند استعراض نتائج الدراسات السابقة في مجال اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي اتضح وجود اتفاق بين نتائج هذه الدراسات في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي؛ حيث توصلت دراسة (Yeung, 2013)، ودراسة أمال عليوي، أطاف خضر (٢٠١٥) إلى : وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي.

### فروض الدراسة :

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب جامعة عنيزة.
٢. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة.
٣. يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب جامعة عنيزة من خلال المرونة النفسية والقلق الاجتماعي.

### إجراءات الدراسة: سوف يتبع الباحث في الدراسة الراهنة الإجراءات التالية:

أولاً : منهج الدراسة : اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي بحدوده المعروفة حيث إنه أنسب أنواع المناهج لإجرائها ؛ وذلك لأنه محاولة علمية للحصول على معلومات وبيانات كافية ودقيقة عن الأفراد من جمهور معين في مجتمع ما.

ثانياً : المشاركون في الدراسة: شارك في الدراسة الحالية (٤٠٠) طالب بالفرقة من المستويات الخمس الأولى بكلية الدراسات الإنسانية وإدارية بجامعة عنيزة ، تتراوح أعمارهم ما بين (١٩.٣) عام إلى (٢٢,٥) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠.١١) عام، وانحراف معياري قدره (١.٦) عام.

ثالثاً : أدوات الدراسة : عرض الباحث أدوات الدراسة وكيفية إعدادها وتقنينها ، وذلك حسب ترتيب استخدامها في مراحل الدراسة على النحو التالي :

١- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. (إعداد: Bear, et al., 2006 /تعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع ، وأحمد طلب، وعائدة العوالمه ، ٢٠١٤).

٢- مقياس المرونة النفسية. (إعداد : الباحث)

٣- مقياس القلق الاجتماعي. (إعداد : الباحث)

ويمكن تناول هذه الأدوات بشيء من التفصيل فيما يلي :

١-مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear,et al., 2006 تعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوالمه ، ٢٠١٤).

أ- الهدف من المقياس : استهدف مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية قياس مكونات اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

ب- وصف المقياس: تكون مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من (٣٩) عبارة موزعة

على خمسة أبعاد لكل بعد مجموعة من العبارات وهي كالتالي :

١- الملاحظة : يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات، ويقاس

هذا البعد بالعبارات رقم: ١، ٥، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦: المجموع (٨)

عبارات.

٢- الوصف: تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات

والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح ، ويقاس هذا البعد بالعبارات

رقم: ٢، ٧، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧: المجموع (٨) عبارات.

٣- التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة : يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في

لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على

شيء آخر ، ويقاس هذا البعد بالعبارات رقم: ٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤،

٣٨: المجموع (٨) عبارات .

٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، ويقاس هذا البعد بالعبارات رقم: ٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥. المجموع (٨) عبارات.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة، يقاس هذا البعد بالعبارات رقم: ٢٩، ٢٤، ٢١، ١٩، ٩، ٤، ٣٣: المجموع (٧) عبارات.

ج- طريقة تقدير الدرجات: تتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت الخماسي (تنطبق تماماً - تنطبق - إلى حد ما - لا تنطبق - لا تنطبق تماماً) وحيث أن المقياس به عبارات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة و (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٩٥) كحد أقصى ، و (٣٩) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من اليقظة العقلية.

د- إجراءات تعريب المقياس للبيئة العربية: قام مترجم المقياس بعرض الترجمة والنسخة الأجنبية على (٣) من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعته وإعادة صياغة بعض العبارات، ثم عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس وذلك للحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية ، ومدى ملائمة العبارات للهدف من المقياس .

هـ- الخصائص السيكومترية للمقياس: للتحقق الاتساق الداخلي للمقياس وثبات

صدق المقياس ، تم إتباع الخطوات الآتية:

أولاً الاتساق الداخلي للمقياس: قام مترجمو المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه ، وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، كما تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي د. أحمد عبدالجواد

المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يشير إلى تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي مع المقياس ككل، واعتمد الباحث الحالي في الدراسة الراهنة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه ، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية ؛ وجدول (١) التالي يبين ذلك:

جدول (١) : الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية لطلاب الجامعة (ن = ١٠٠)

معاملات الارتباط	البُعد الخامس	معاملات الارتباط	البُعد الرابع	معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط	البُعد الثاني	معاملات الارتباط	البُعد الأول
*٠,٢٠٨	٤	**٠,٤١٩	٣	**٠,٢٩٥	٥	**٠,٥٣١	٢	**٠,٤٤٥	١
**٠,٣٧٤	٩	**٠,٥٠٢	١٠	**٠,٣٧٠	٨	**٠,٣٩٥	٧	**٠,٥٠٩	٦
**٠,٤٠٨	١٩	*٠,٢٣١	١٤	**٠,٤٤٩	١٣	*٠,٢٢١	١٢	**٠,٣٩٢	١١
*٠,٢٢٦	٢١	**٠,٣٩٦	١٧	**٠,٣٩٧	١٨	**٠,٤٢٨	١٦	**٠,٣٩٦	١٥
**٠,٤٣٨	٢٤	**٠,٤٥٨	٢٥	*٠,٢٢٤	٢٣	**٠,٤٤٧	٢٢	**٠,٣٣٥	٢٠
**٠,٤٤١	٢٩	**٠,٥٣١	٣٠	**٠,٥١٥	٢٨	**٠,٣٩٢	٢٧	**٠,٢٩٩	٢٦
**٠,٥٠٩	٣٣	**٠,٥٥٠	٣٥	**٠,٣٠٩	٣٤	**٠,٣٧٤	٣٢	*٠,٢٣٥	٣١
		*٠,٢٠٩	٣٩	**٠,٣٨٢	٣٨	**٠,٥٢٠	٣٧	**٠,٤٠٨	٣٦

\*داله عند ٠,٥ \*\*داله عند ٠,٠١

يتبين من جدول (١) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها ، كما أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية ، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية ، وعلى الرغم من انخفاض بعض قيم معامل الارتباط ، إلا أنها دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

ثانياً: ثبات المقياس: قام مترجمو المقياس بحساب معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، كما تم حساب معاملات

ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية للمقياس وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

وقام الباحث الحالي في الدراسة الراهنة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، وذلك عن طريق تقسم المقياس ككل إلى نصفين كما قسم كل بُعد إلى نصفين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل قسمين، والجدول (٢) التالي يوضح النتائج:

جدول (٢) : معامل الارتباط بين نصفى كل بعد ونصفى المقياس ككل (ن = ١٠٠)

المقياس ككل	الخامس	الرابع	الثالث	الثانى	الأول	البُعد
**٠,٦٦٨	**٠,٥٩٤	**٠,٥٩٧	**٠,٦٦٢	**٠,٧١٩	**٠,٦١٨	معامل الارتباط

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع، حيث جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة ، مما يُشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم، ويصلح للاستخدام في الدراسة الحالية.

**ثالثاً: صدق المقياس:** قام مترجمو المقياس بحساب التحليل العاملي التوكيدي للمقياس ، وأشارت النتائج إلى نموذج خماسي للمقياس، حيث تشعبت جميع عبارات المقياس تشعباً جوهرياً على العوامل المنتمية إليه من العوامل الخمسة، وهذا يشير إلى أن مفهوم اليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد.

وقام الباحث في الدراسة الراهنة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك ؛ حيث قام بتطبيق مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه إعداد/ بير وآخرون، تعريب محمد عبد الرحمن (٢٠١٥) باعتباره محكاً لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من طلاب جامعة عنيزة، والذين بلغ عددهم (١٠٠) طالب ، تتراوح أعمارهم ما بين (١٩,٢) عام إلى (٢١,٦) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠.٤)

عام ، وانحراف معياري قدره (١,٢) عام ، فبلغ معامل الارتباط (٠,٨١٩) بما يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

## ٢- مقياس المرونة النفسية للأخصائيين الاجتماعيين (إعداد : الباحث)

تضمن إعداد المقياس عدة خطوات نوضحها فيما يلي:

أ- الهدف من المقياس: قام الباحث بإعداد هذا المقياس لقياس مكونات المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة والتي تتمثل في: الالتزام ، والتحكم ، والتحدي. تحديد مصادر مفردات المقياس: تم اشتقاق مفردات المقياس من خلال المصادر التالية: الاطلاع على التراث النظري والإمبريقي وثيق الصلة بمفهوم المرونة النفسية وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للدراسة.

الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت المرونة النفسية وقد وجد الباحث تنوعاً في هذه المقاييس ، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها : مقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة إعداد كونر وديفيد صن / Connor & Davidson, 2003; ومقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة إعداد راميراز / Ramirez, 2007 ، ومقياس المرونة النفسية إعداد / هبه سامي (٢٠٠٩) ، ومقياس المرونة النفسية إعداد / محمد عثمان (٢٠١٠).

التعريف الإجرائي للمرونة النفسية؛ حيث يرى الباحث أن مصطلح المرونة النفسية يتضمن قدرة الطالب الجامعي على التكيف بنجاح مع المحن التي يتعرض لها، وأن يتجاوز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهةها، ويتحدد المرونة النفسية في ضوء الدرجة التي تحصل عليها الطالب في مقياس المرونة النفسية المعد لقياسه في الدراسة الحالية.

عرض المقياس في صورته الأولى (٥١) عبارة على (١٠) من المتخصصين في علم النفس، وقدم الباحث المقياس بأبعاده الثلاثة وتعليماته لهم وطلب منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة عبارات المقياس ومدى تمثيل العبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة عبارات المقياس، وحدد الباحث نسبة اتفاق (٨٠%) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس المرونة النفسية، تتراوح ما بين (٨٠% - ١٠٠%) ، ولقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات والصياغات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس .

ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي ذكرها الطلاب ، والاطلاع على المقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس المرونة النفسية ، وأهم ما خلصت إليه البحوث والدراسات السابقة، والتوصيات التي أدلى بها المتخصصين في علم النفس صاغ الباحث عدد من المفردات التي رأى أنها ترتبط بالمرونة النفسية ، وكان عدد المفردات (٥١) مفردة ، تمثل مفردات مقياس المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

**ج- تحديد أبعاد المرونة النفسية وتحليلها:** تم تحديد أبعاد المرونة النفسية من خلال الأدبيات التي أوضحها الباحث في الإطار النظري، والدراسات السابقة في الأبعاد التالية:

- **البُعد الأول : الالتزام:** ويقصد به : مواجهة التغيير بنجاح والثقة بالنفس ، والتماس الأعذار للآخرين ، وعدم الخجل من المسئول ، والتركيز على الجوانب الإيجابية في المواقف الحياتية ، وعدم المخاطرة ، وتجنب المعاناة ، ووضع خطة لتنفيذ الأهداف ، و الشعور بالآخرين ، ومعرفة الهدف من الحياة ، والتخطيط للحياة ، والمحافظة على القيم، ومواجهة تحديات المستقبل، ويُقاس هذا البُعد بالمفردات التالية : ( ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٧ ، ٤٠ ، ٤٣ ، ٤٦ ، ٤٩ ) المجموع (١٧) مفردة .

- **البُعد الثاني : التحكم:** ويقصد به: التعلم من الأخطاء، وتحمل المتاعب للوصول للهدف، وعدم الشعور بالخوف عند مواجهة المشكلات، واستخدام مجموعة استراتيجيات لمواجهتها، واستيعاب المشكلة، والتعرف على الأسباب التي تقف خلف المشكلات ، واختيار أفضل الطرق لحل المشكلة، والتعامل مع الضغوط، وعدم التهرب من مواجهة المشكلة، والمبادرة في حل المشكلة وإنهاء المعاناة، ويُقاس هذا البُعد بالمفردات التالية: ( ٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤١ ، ٤٤ ، ٤٧ ، ٥٠ ) المجموع (١٧) مفردة .

- **البُعد الثالث : التحدي :** ويقصد به : الإصرار على القيام بالمهام على الرغم من وجود العديد من الصعوبات ، والتمسك بالرأي ، والصبر والتحمل في مواجهة الصعاب، وتحقيق الأهداف بالرغم من وجود عوائق ، والتكيف مع المتغيرات ، والتفاعل مع المستجدات والمواقف الصعبة ، والسعى لتحقيق الطموحات ، والتخطيط للحياة ، والعمل من أجل المستقبل، ويُقاس هذا البُعد بالمفردات التالية : ( ٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٥ ، ٤٨ ، ٥١ ) المجموع (١٧) مفردة .

د- **تعليمات المقياس:** صاغ الباحث تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لعباراته، وشملت التعليمات مثلاً توضيحياً لكيفية الاستجابة لفقراته.

هـ- **طريقة الاستجابة للمقياس:** حرص الباحث على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام الفقرة في المكان الذي يُعبر عن درجة انطباق العبارة على الطالبة؛ حيث يوجد بجوار كل عبارة خمسة اختيارات، هي: (دائماً، غالباً ، أحياناً ، نادراً، أبداً)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

و- **طريقة تقدير الدرجات:** يتضمن المقياس درجات لثلاث أبعاد للمرونة النفسية، تجمع لنحصل على الدرجة الكلية للمقياس، وتم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وذلك



على أساس اختيار أحد البدائل من خمس بدائل على كل عبارة وهي (دائماً، غالباً ، أحياناً ، نادراً، أبداً) وحيث أن المقياس به عبارات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي : (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارة الموجبة، و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارة السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٣٢) كحد أقصى ، و(٤٤) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية.

ح- **الكفاءة السيكومترية للمقياس**: قام الباحث في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء اتساقه الداخلي وثباته وصدقه؛ وذلك كما يلي:

أولاً : **الاتساق الداخلي** : اعتمد الباحث في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه ، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية ؛ وجدول (٣) التالي يبين ذلك:

جدول (٣) : الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة (ن = ١٠٠)

معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط	البُعد الثاني	معاملات الارتباط	البُعد الأول
**٠.٤٠٩	٣	**٠.٣٥٦	٢	**٠.٣٣٩	١
**٠.٣٥٢	٦	*٠.٢٢٩	٥	**٠.٣٨٧	٤
*٠.٢٣١	٩	**٠.٤١٢	٨	*٠.٢٣٦	٧
**٠.٣٣٢	١٢	**٠.٣٥٦	١١	**٠.٤١١	١٠
**٠.٣٩٥	١٥	**٠.٣٣٨	١٤	**٠.٢٧٥	١٣
**٠.٢٧٤	١٨	**٠.٤١٦	١٧	*٠.٢٢٨	١٦
**٠.٣٠٩	٢١	*٠.٢٣١	٢٠	**٠.٢٩٦	١٩
*٠.٢٤٠	٢٤	**٠.٢٩٤	٢٣	**٠.٣٤٢	٢٢
**٠.٤٠٠	٢٧	٠.١٧٩	٢٦	**٠.٤٤١	٢٥
**٠.٣٩٦	٣٠	**٠.٤١٢	٢٩	*٠.٢٤١	٢٨
**٠.٣٢٩	٣٣	**٠.٢٨٩	٣٢	**٠.٣٥٩	٣١
*٠.٢١٠	٣٦	**٠.٣٣٤	٣٥	**٠.٣٦٨	٣٤

معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط	البُعد الثاني	معاملات الارتباط	البُعد الأول
**٠,٢٦٨	٣٩	*٠,٢١٨	٣٨	**٠,٣٣٨	٣٧
**٠,٣٩٦	٤٢	**٠,٣٣٥	٤١	*٠,٢٢٣	٤٠
**٠,٤٤١	٤٥	**٠,٣٢٨	٤٤	**٠,٤٣٢	٤٣
٠,١٨٠	٤٨	**٠,٤٤١	٤٧	*٠,٢١٩	٤٦
**٠,٤٤١	٥١	*٠,٢٢٧	٥٠	**٠,٣٩٧	٤٩

\*داله عند ٠,٠٥ \*\* دالة عند ٠,٠١

يتبين من جدول (٣) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها ، ما عد المفردة رقم (٢٦) والمفردة رقم (٤٨) واللذان تم حذفهما، كما أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية ، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية ، وعلى الرغم من انخفاض بعض قيم معامل الارتباط ، إلا أنها دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

**ثانياً : ثبات المقياس :** اعتمد الباحث في حساب ثبات المقياس على نوعين من الثبات هما : الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، والثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، ويمكن تناولهما فيما يلي :

- **الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:** تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة ، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، وجدول (٤) التالي يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة :

جدول (٤): قيم معامل ألفا لمقياس المرونة النفسية لطلاب الجامعة (ن=١٠٠)

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٦٠٠	١٤	٠,٦٠٤	٢٦	٠,٦٠١	٣٨	٠,٥٩٦
٢	٠,٥٨٩	١٥	٠,٦٠٢	٢٧	٠,٥٩٧	٣٩	٠,٥٩٧
٣	٠,٥٩٧	١٦	٠,٥٩٨	٢٨	٠,٥٩٩	٤٠	٠,٦٠٠
٤	٠,٥٩٩	١٧	٠,٦٠٤	٢٩	٠,٦٠٣	٤١	٠,٥٩٩
٥	٠,٦٠٤	١٨	٠,٦٠٢	٣٠	٠,٦٠٤	٤٢	٠,٥٨٩
٦	٠,٦٠٠	١٩	٠,٥٩٨	٣١	٠,٦٠٢	٤٣	٠,٥٩٧
٧	٠,٥٩٠	٢٠	٠,٥٩٦	٣٢	٠,٥٩٩	٤٤	٠,٦٠٤
٨	٠,٥٩٩	٢١	٠,٦٠٠	٣٣	٠,٦٠١	٤٥	٠,٦٠٠
٩	٠,٥٩٧	٢٢	٠,٥٩٦	٣٤	٠,٥٩٨	٤٦	٠,٦٠٣
١٠	٠,٥٩٨	٢٣	٠,٦٠٤	٣٥	٠,٦٠٣	٤٧	٠,٦٠٢
١١	٠,٦٠٢	٢٤	٠,٥٩٤	٣٦	٠,٦٠٠	٤٨	٠,٥٩٧
١٢	٠,٥٩٩	٢٥	٠,٦٠٢	٣٧	٠,٥٩٩	٤٩	٠,٦٠٠
١٣	٠,٦٠٥						

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٦٠٥

يتضح من جدول (٤) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي د. أحمد عبدالجواد

- طريقة التجزئة النصفية: تم تقسم المقياس ككل إلى نصفين كما قسم كل بُعد إلى نصفين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل قسمين، والجدول (٥) التالي يوضح النتائج:

جدول (٥) : معامل الارتباط بين نصفى كل بعد ونصفى المقياس ككل (ن = ١٠٠)

البُعد	الأول	الثانى	الثالث	المقياس ككل
معامل الارتباط	**٠,٥٦٩	**٠,٥١٨	**٠,٤٩٩	**٠,٥٢٦

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع ، حيث جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة ، مما يُشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم.

ثالثاً : صدق المقياس: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على صدق المحك الخارجي ويمكن تناوله فيما يلي :

- صدق المحك الخارجي : قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك؛ حيث قام بتطبيق مقياس المرونة النفسية إعداد / هبه سامي(٢٠٠٩) باعتباره محكاً لمقياس المرونة النفسية المعد للدراسة الحالية على المشاركين من طلاب جامعة عنيزة مكونة من (١٠٠) طالب ، تتراوح أعمارهم ما بين (١٩.٢) عام إلى (٢١,٦) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠.٤) عام، وانحراف معياري قدره (١.٢) عام، فبلغ معامل الارتباط (٠,٧٠٥) بما يشير إلى صدق المقياس.

ط زمن المقياس : من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث تم حساب الزمن اللازم لإجراء المقياس؛ بحساب المجموع الكلي للزمن الذي استغرقه كل طالب في الإجابة على المقياس، وتم حساب متوسط الزمن فبلغ (٢٤) دقيقة

## ٣- مقياس القلق الاجتماعي لطلاب الجامعة (إعداد/ الباحث)

تضمن إعداد المقياس عدة خطوات نوضحها فيما يلي:

- أ- الهدف من المقياس: قام الباحث بإعداد هذا المقياس ليقاس أبعاد القلق الاجتماعي - الثقة بالأداء الأكاديمي - المثابرة الأكاديمية - تقبل و تحمل المسؤولية الأكاديمية و الاجتماعية لدى طلاب الجامعة..
- ب- تحديد مصادر مفردات المقياس: تم اشتقاق مفردات المقياس من خلال المصادر التالية:
  - الاطلاع على التراث النظري وثيق الصلة بمفهوم القلق الاجتماعي وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للدراسة.
  - الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت القلق الاجتماعي وقد وجد الباحث تنوعاً في هذه المقاييس ، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة إعداد/ علي الصمادي (٢٠١٤)، استبيان القلق الاجتماعي للبالغين إعداد / (Tina & Shahe, 2015)، مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب إعداد/ شيماء محمد (٢٠١٦) .
  - التعريف الإجرائي للقلق الاجتماعي ؛ حيث يرى الباحث أن مصطلح القلق الاجتماعي : اضطراب سلوكي وسمة من سمات الشخصية يصاحبه أعراض فسيولوجية ونفسية واجتماعية، تجعل الطالب غير قادر على مواجهه الآخرين في المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها، ويشعر بصعوبة التواصل والتعبير عن النفس، نتيجة انشغاله الزائد بالذات، مما يؤدي به إلى الانطواء والعزلة الاجتماعية وتجنب الاشتراك في أي مشاركة اجتماعية ما، ومن ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها الطالب، وتتمثل في (الخجل الاجتماعي/ التجنب الاجتماعي / صعوبة التواصل والتعبير عن النفس).
  - عرض المقياس في صورته الأولية (٥١) عبارة على (١٠) من المتخصصين في التربية وعلم النفس، وقدم الباحث لهم المقياس بأبعاده الثلاثة وتعليماته

وطلب منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة عبارات المقياس ومدى تمثيل العبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة عبارات المقياس، وحدد الباحث نسبة اتفاق (٨٠%) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس كفاءة الذات الأكاديمية، تتراوح ما بين (٨٠% - ١٠٠%)، ولقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات والصياغات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس. ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي ذكرها الطلاب، والاطلاع على المقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس القلق الاجتماعي، وأهم ما خلصت إليه البحوث والدراسات السابقة، والتوصيات التي أدلى بها المتخصصين في علم النفس صاغ الباحث عدد من المفردات التي رأى أنها ترتبط بالقلق الاجتماعي، وكان عدد المفردات (٥١) مفردة، تمثل مفردات مقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

ج- تحديد أبعاد القلق الاجتماعي وتحليلها: تم تحديد أبعاد القلق الاجتماعي من خلال الأدبيات التي أوضحها الباحث في الإطار النظري، والدراسات السابقة في الأبعاد التالية:

- البعد الأول: الخجل الاجتماعي: هو اضطراب سلوكي وسمة من سمات الشخصية يصاحبه أعراض فسيولوجية ونفسية واجتماعية يظهر نتيجة الانشغال الزائد بالذات وعدم الثقة في النفس مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، ومن ثم إعاقته من تحقيق ذاته، ويُقاس هذا البعد بالعبارات التالية: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣، ٤٦، ٤٩) المجموع (١٧) عبارة.

- البُعد الثاني: التجنب الاجتماعي: هو الانطواء عن الذات بشكل تام يظهر في العزلة الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي عن الآخرين وانخفاض معدل التواصل الاجتماعي معهم، مع تجنب الاشتراك في أي نشاط اجتماعي ما، ومن ثم ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد، ويُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٤، ٤٧، ٥٠) المجموع (١٧) عبارة.
- البُعد الثالث: صعوبة التواصل والتعبير عن النفس: هو صعوبة اتصال الطالب وعدم قدرة على مواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها، أو إبداء رأيه حول موضوع ما، وصعوبة التعبير عن ذاته في البيئة الذي يعيش فيها وعدم شعوره بالارتياح تجاه نفسه، وتجاه الآخرين، ويُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٥، ٤٨، ٥١) المجموع (١٧) عبارة.
- د- زمن المقياس: من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة تم حساب الزمن اللازم لإجراء المقياس؛ بحساب المجموع الكلي للزمن الذي استغرقه كل طالب في الإجابة على المقياس، وتم حساب متوسط الزمن فبلغ (٢٤) دقيقة.
- هـ- تعليمات المقياس: صاغ الباحث تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لعباراته، وشملت التعليمات مثلاً توضيحاً لكيفية الاستجابة لفقراته.
- و- طريقة الاستجابة للمقياس: حرص الباحث على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام الفقرة في المكان الذي يُعبر عن درجة انطباق العبارة على الطالب؛ حيث يوجد بجوار كل عبارة خمسة اختيارات، هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

### اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي

د. أحمد عبدالجواد

ز- طريقة تقدير الدرجات: يتضمن المقياس درجات لثلاث أبعاد للقلق الاجتماعي، تُجمع لنحصل على الدرجة الكلية للمقياس، وتم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وذلك على أساس اختيار أحد البدائل من خمس بدائل على كل عبارة وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وحيث أن المقياس به عبارات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٣٢) كحد أقصى ، و(٤٤) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الطالب بدرجة مرتفعة من كفاءة الذات الأكاديمية.

ح- الخصائص السيكومترية للمقياس: قام الباحث في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء اتساقه الداخلي وثباته وصدقه ؛ وذلك كما يلي:  
**أولاً: الاتساق الداخلي:** اعتمد الباحث في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية ؛ والجدول (٦) التالي يبين ذلك:

جدول (٦): الاتساق الداخلي لمقياس القلق الاجتماعي لطلاب الجامعة (ن=١٠٠)

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط	البعد الثالث	معامل الارتباط
١	**٠,٤٨٢	٢	**٠,٣٣٩	٣	**٠,٣٦٩
٤	*٠,٣٣٩	٥	**٠,٤١٩	٦	*٠,٢٥٢
٧	**٠,٢٩٤	٨	**٠,٤٤٢	٩	**٠,٣٧١
١٠	٠,١٨٥	١١	*٠,٢٠٧	١٢	**٠,٥١٨
١٣	**٠,٢١٩	١٤	**٠,٥٢١	١٥	**٠,٣٩٤
١٦	**٠,٣٩٧	١٧	**٠,٤٣٩	١٨	**٠,٤٤١
١٩	**٠,٤٩٠	٢٠	**٠,٢٩٨	٢١	*٠,٢٣٩
٢٢	**٠,٣٥٧	٢٣	**٠,٣٣٨	٢٤	**٠,٤٣١



معامل الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط	البعد الأول
**٠,٤٤٧	٢٧	*٠,٢١٩	٢٦	**٠,٥٠١	٢٥
**٠,٤١٩	٣٠	*٠,٢٤٨	٢٩	*٠,٢٣١	٢٨
**٠,٣٢٩	٣٣	**٠,٣١٨	٣٢	**٠,٤٤١	٣١
*٠,٢٥٠	٣٦	**٠,٣٣١	٣٥	**٠,٤٧٥	٣٤
**٠,٥٢٩	٣٩	٠,١٧٤	٣٨	**٠,٣٦١	٣٧
**٠,٤١٩	٤٢	**٠,٤١٩	٤١	**٠,٣٧٢	٤٠
**٠,٤٧٨	٤٥	**٠,٣٨٥	٤٤	*٠,٢٢١	٤٣
**٠,٣٣٩	٤٨	*٠,٢٢١	٤٧	**٠,٣٩٧	٤٦
**٠,٢٩٧	٥١	**٠,٣٩٧	٥٠	**٠,٥٠١	٤٩
معامل الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط	البعد الأول
**٠,٣٧٢	الـثالث	**٠,٤١٩	الثاني	**٠,٣٩٥	الأول

\*داله عند ٠,٠٥ \*\* داله عند ٠,٠١

يتبين من جدول (٦) السابق أن جميع معاملات الارتباط سواء بين درجات المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها - فيما عد المفردة رقم (١٠) والمفردة رقم (٣٨) واللذان تم حذفهما- والأبعاد والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى ارتباط عبارات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية ، وعلى الرغم من انخفاض بعض قيم معامل الارتباط، إلا أنها داله عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

ثانياً: ثبات المقياس : اعتمد الباحث في حساب ثبات المقياس على نوعين من الثبات هما : الثبات باستخدام طريقة الفا كرونباخ والثبات باستخدام التجزئة النصفية ويمكن تناولهما فيما يلي:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي د. أحمد عبدالجواد

- طريقة ألفا كرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة ، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، والجدول (٧) التالي يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف العبارة:

جدول (٧): قيم معامل ألفا لمقياس القلق الاجتماعي لطلاب الجامعة (ن=١٠٠)

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٦٩٧	١٤	٠,٧٠٠	٢٦	٠,٧٠٠	٣٨	٠,٧٠٤
٢	٠,٦٩١	١٥	٠,٧٠٣	٢٧	٠,٧٠٣	٣٩	٠,٧٠٣
٣	٠,٧٠١	١٦	٠,٧٠١	٢٨	٠,٧٠٤	٤٠	٠,٦٩٨
٤	٠,٦٩٥	١٧	٠,٦٩٨	٢٩	٠,٧٠٣	٤١	٠,٦٩٩
٥	٠,٦٩٩	١٨	٠,٦٩٩	٣٠	٠,٦٩٠	٤٢	٠,٦٩٩
٦	٠,٧٠٥	١٩	٠,٦٩٧	٣١	٠,٦٩٤	٤٣	٠,٧٠٠
٧	٠,٧٠٤	٢٠	٠,٦٩٦	٣٢	٠,٦٩١	٤٤	٠,٧٠١
٨	٠,٦٩٧	٢١	٠,٧٠٥	٣٣	٠,٦٩٩	٤٥	٠,٦٩٥
٩	٠,٦٩٤	٢٢	٠,٧٠٦	٣٤	٠,٦٩٦	٤٦	٠,٧٠٢
١٠	٠,٦٩٠	٢٣	٠,٧٠٥	٣٥	٠,٧٠٥	٤٧	٠,٦٩٥
١١	٠,٧٠٣	٢٤	٠,٧٠٤	٣٦	٠,٧٠٠	٤٨	٠,٦٩١
١٢	٠,٦٩٧	٢٥	٠,٦٩٤	٣٧	٠,٦٩٢	٤٩	٠,٦٩٨
١٣	٠,٧٠٣						

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٧٠٦

يتضح من جدول (٧) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف العبارة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل ، وهذا يُشير إلى أن

جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

- - طريقة التجزئة النصفية: تم تقسم المقياس ككل إلى نصفين كما قسم كل بُعد إلى نصفين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل قسمين، والجدول (٨) التالي يوضح النتائج:

## جدول (٨)

يوضح معامل الارتباط بين نصفى كل بعد ونصفى المقياس ككل (ن = ١٠٠)

المقياس ككل	الثالث	الثانى	الأول	البُعد
**٠,٥٤٧	**٠,٥٦٨	**٠,٥١٤	**٠,٥٧٨	معامل الارتباط

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع، حيث جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة، مما يُشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم.

**ثالثاً: صدق المقياس:** اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على صدق المحك الخارجي ويمكن تناوله فيما يلي :

**صدق المحك الخارجي:** قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك الخارجي؛ حيث قام بتطبيق مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب إعداد/ شيماء محمد (٢٠١٦) باعتباره محكاً لمقياس القلق الاجتماعي المعد للدراسة الحالية على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من طلاب جامعة عين شمس بلغ عددهم (١٠٠) طالب، تتراوح أعمارهم ما بين (١٩,٢) عام إلى (٢١,٦) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠.٤) عام، وانحراف معياري قدره (١,٢) عام، فبلغ معامل الارتباط (٠,٧٩٤) بما يشير إلى صدق المقياس.

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي

د. أحمد عبدالجواد

ط زمن المقياس : من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث تم حساب الزمن اللازم لإجراء المقياس ؛ بحساب المجموع الكلي للزمن الذي استغرقه كل طالب في الإجابة على المقياس، وتم حساب متوسط الزمن فبلغ (٢٢) دقيقة .

**نتائج الدراسة وتفسيرها:** يعرض الباحث في هذا الجزء نتائج التحليل الإحصائي، حيث يبدأ بعرض النتائج المتعلقة بفروض الدراسة.

### ١- اختبار الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: " لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب جامعة عنيزة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم في مقياس المرونة النفسية ، والجدول (٩) يوضح نتيجة هذا الإجراء جدول (٩): معاملات ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية ودرجات المرونة النفسية

الدرجة الكلية للمقياس	التحدي	التحكم	الالتزام	المرونة النفسية اليقظة العقلية
**٠,٢٨٤	**٠,٢٦٤	**٠,٣٠٢	**٠,٢٧٣	الملاحظة
**٠,٢١٨	**٠,٢١٠	**٠,٣٤٩	*٠,١٣٧	الوصف
**٠,٢٣٠	**٠,١٧٥	**٠,٢٩٧	**٠,٣٣٠	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
**٠,٣١٢	**٠,٢٢٤	**٠,٣٩٢	**٠,٢٦٤	الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,١٩٥	**٠,٣١٢	*٠,١٣٦	**٠,١٧٩	التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٠,٣٤١	**٠,٢٩٤	**٠,٢٦٩	**٠,٣٦٢	الدرجة الكلية للمقياس

\*داله عند ٠,٠٥ \*\* داله عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٩) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في الالتزام وكل من الملاحظة، والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، والحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، كما توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً

أكتوبر ٢٠١٧

١٣٧

العدد الثامن والأربعون

عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في التحكم وكل من الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، والحكم على الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، كما توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في التحدي وكل من الملاحظة، الوصف، والتصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، والحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وكل من الملاحظة ، الوصف ، والتصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، والحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ، بينما توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات الطلاب في الالتزام والوصف، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات الطلاب في التحكم والتفاعل مع الخبرات الداخلية

#### تفسير نتائج الفرض الأول:

باستعراض نتائج الفرض الأول بجدول (٩) يتضح وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (Masuda & Tully, 2012) ، ودراسة (Kurilova, 2013)، ودراسة (على مظلوم ، ٢٠١٦)، ودراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧)؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية.

ويرجع الباحث وجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة أن المرونة النفسية تعني التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها الأفراد، ولكي يستطيع الأفراد التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لهذه الشدائد والصدمات والنكبات لابد من تمتعه باليقظة العقلية التي بدورها تمكن

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي د. أحمد عبدالجواد

الأفراد من فهم أنفسهم وتعزز السلوكيات التكيفية لديهم ، وتمتعهم بالصفات الإيجابية. فالأفراد ذوي المرونة النفسية يوصفون بأنهم يمتلكون العديد من الصفات والموارد الشخصية حيث يمتلكون تقدير الذات، والثقة بالنفس، وضبط الذات، والتفاؤل في مواجهة المحن والصعاب، والأمل، وقدرة معرفية تفوق مستوى المتوسط، فالأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية عادة ما يظهرون أعراضاً سلوكية بعد الصدمة النفسية يتمكنون من خلالها من الشفاء من آثار الصدمة.

### ٢- اختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم في مقياس القلق الاجتماعي ، والجدول (١٠) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (١٠): معاملات ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية ودرجات القلق الاجتماعي

الدرجة الكلية للمقياس	صعوبة التواصل والتعبير عن النفس	التجنب الاجتماعي	الخجل الاجتماعي	القلق الاجتماعي اليقظة العقلية مهارات إدارة
**٠,٢٣٠-	*٠,١٣٦-	**٠,٢٩٧-	**٠,١٦٩-	الملاحظة
**٠,٢٦٩-	**٠,٣٧٤-	**٠,٣٥١-	**٠,٢١٩-	الوصف
*٠,١٢٠-	*٠,١٣٩-	٠,١٠٧	٠,٩٢٨	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
**٠,٢٠٩-	**٠,٢٢٤-	*٠,١٢٥-	**٠,٢٧٤-	الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٢١٤-	**٠,١٩٥-	*٠,١٣٢-	**٠,٢٩٤-	التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٠,٣١٩-	**٠,١٨٤-	**٠,٢١٩-	**٠,٢٠٨-	الدرجة الكلية للمقياس

\*٠,٠٥ ، \*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في الخجل الاجتماعي وكل من الملاحظة،

والتصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، والحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في التجنب الاجتماعي وكل من الملاحظة ، والوصف، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في صعوبة التواصل والتعبير عن النفس، وكل من الوصف، والحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب في الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي وكل من الملاحظة، والوصف، والحكم على الخبرات الداخلية ، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات الطلاب في التجنب الاجتماعي وكل من الحكم على الخبرات الداخلية، والتفاعل مع الخبرات الداخلية، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات الطلاب في صعوبة التواصل والتعبير عن النفس، وكل من الملاحظة، والتصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات الطلاب في الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي والتصرف بوعى في اللحظة الحاضرة، ولا توجد علاقة ارتباطية بين التجنب الاجتماعي والتصرف بوعى في اللحظة الحاضرة.

#### تفسير نتائج الفرض الثاني:

باستعراض نتائج الفرض الأول بجدول (٩) يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي، وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة (Yeung,

(2013)، ودراسة أمال عليوي، الطاف خضر (٢٠١٥)؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي. ويرجع الباحث وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة أن القلق الاجتماعي حالة انفعالية تتمثل بالخوف الغامض الذي يمتلك الفرد ويسيطر عليه، وينطوي على صعوبة التواصل والتعبير عن النفس مع أو أمام الآخرين، وعدم الثقة بالنفس.

فالأفراد ذوي القلق الاجتماعي يتسمون بالعديد من الأعراض المتشابهة والمتداخلة مع بعضها، حيث أن كل منها يؤثر على الآخر، وغالباً ما تبدأ معهم خبرات معرفية سلبية تؤثر على أفكارهم السلبية المشوشة بعد ذلك تؤثر على سلوكهم، ذلك أن ما يغلب على هؤلاء المرضى هو تبني الأفكار اللا منطقية، والمتعلقة بعدم الثقة في الذات، وعدم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة، إلى جانب التراكمات الحياتية والمتمثلة في الخبرات السلبية، والنظرة للمواقف نظرة سوداوية، ذلك أنهم يغلب عليهم دائماً تهويل الأمور مهما كانت صغيرة، كل ذلك يؤدي بهم إلى ضعف التركيز وقلة الانتباه، مما يؤثر على اليقظة العقلية لديهم بالسلب، وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

### ٣- اختبار الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه: " يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب جامعة عنيزة من خلال المرونة النفسية والقلق الاجتماعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية للمرونة النفسية والقلق الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب جامعة عنيزة، وجدول (١١) يوضح نتيجة هذا الإجراء :



جدول (١١) :تحليل الانحدار لبيان إسهام المرونة النفسية والقلق الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية

المتغيرات المنبئة	ر	ر <sup>٢</sup>	ف	الخطا المعياري	معامل بيتا	قيمة "ت"
الالتزام	٠,٣٤١	٠,١١٦	**٧,٩٢٧	٠,٣٢٩	٠,٢٣٤	٣,٠٠٩
التحكم					٠,٢٠٦	٢,٥٥١
التحدي					٠,٢٠٠	٢,٢٩٥
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية					٠,٢١٤	٣,٠٠٢
الخجل الاجتماعي	٠,٣١٩-	٠,١٠٢	**٦,٠٨٢	٠,٢٩٤	٠,١٢٤	٢,٩٩٣
التجنب الاجتماعي					٠,١١٠	٢,٤١٥
صعوبة التواصل والتعبير عن النفس					٠,١١٩	٢,٦٢٤
الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي					٠,١٣١	٣,٠١٧

\*\* دالة عند ٠,٠١

تشير نتائج جدول (١١) إلى دلالة المعادلة التنبؤية للمرونة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٣٤١) وهي قيمة دالة ومرتفعة ، وبلغت قيمة ف (٧,٩٢٧) وهي قيمة تشير إلى دلالة إحصائية للتباين ، وقد بلغت قيمة (ر) (٠,١١٦) بما يشير إلى أن المرونة النفسية يعزى إليها (١١.٦%) من تباين درجات المشاركون في الدراسة على اليقظة العقلية، وتبين نتائج تحليل الانحدار أن الأساليب المنبئة بصورة دالة إحصائياً مرتبة حسب نسبة الإسهام ترتيباً تنازلياً وهي: الالتزام، الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، التحكم ، التحدي.

كما تشير نتائج جدول (١١) إلى دلالة المعادلة التنبؤية للقلق الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٣١٩) وهي قيمة دالة ومرتفعة ،

### اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي د. أحمد عبدالجواد

وبلغت قيمة ف (٦,٠٨٢) وهى قيمة تشير إلى دلالة إحصائية للتباين ، وقد بلغت قيمة (ر) (٠,١٠٢) بما يشير إلى أن القلق الاجتماعي يعزى إليه (١٠.٢%) من تباين درجات المشاركين في الدراسة على مقياس القلق الاجتماعي ، وتبين نتائج تحليل الانحدار أن الأساليب المنبئة بصورة دالة إحصائيا مرتبة حسب نسبة الإسهام ترتيبا تنازليا وهى : الدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي، الخجل الاجتماعي، صعوبة التواصل والتعبير عن النفس، التجنب الاجتماعي.

#### **تفسير نتائج الفرض الثالث:**

تشير نتائج الفرض الثالث بجدول (١١) إلى دلالة المعادلة التنبؤية لأبعاد المرونة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية ، وتتفق نتائج هذه الجزئية من الفرض الثالث مع دراسة (Masuda & Tully, 2012) ، ودراسة (Kurilova, 2013)، ودراسة (على مظلوم ، ٢٠١٦)، ودراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧) ؛ حيث توصلت هذه الدراسات إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من المرونة النفسية.

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يستطيعون إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، ويمتلكون مهارات تواصلية معرفية جيدة، ولديهم مستوى عال من تقدير الذات، وفاعلية الذات، والإحساس بالهدف من الحياة، ويمتلكون أساليب لمواجهة الضغوط المتوافقة مع طبيعة الفرد والموقف، والانفعال الإيجابي، وروح الدعابة، ويتعاملون بالطرق الصحيحة مع الضغوط باعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها.

كما تشير نتائج الفرض الثالث بجدول (١١) إلى دلالة المعادلة التنبؤية لأبعاد القلق الاجتماعي في التنبؤ باليقظة العقلية، وتتفق نتائج هذه الجزئية من الفرض الثالث مع دراسة (Yeung, 2013)، ودراسة أمال عليوي، الطاف خضر (٢٠١٥)؛ حيث توصلت هذين الدراسيتين إلى أنه توجد يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من القلق الاجتماعي.

ويفسر الباحث ذلك في ضوء أن الفرد القلق اجتماعياً يعاني من التطرف في الأحكام، فالفرد القلق لا يرى المواقف إلا من منظور واحد، إما بيضاء وإما سوداء، كما أنه يميل للتصلب في الرأي وعدم قبول الرأي الآخر، فيواجه مختلف المواقف بأسلوب واحد، ويتبنى اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي أو عقلائي، كالتسلطية، والجمود العقائدي، كما أنه يميل للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة، فهو ليس لديه القدرة على إعطاء الأمور قدرها فهم يتسمون عادة بالتهويل، وعدم القدرة على اتخاذ أية قرارات تخص حياته نظراً لحالة التشتت التي تنتابه.

مراجع الدراسة:

- أسامه فاروق سالم (٢٠١٤). فعالية برنامج ارشاد أسري معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأبناء ذوي اضطرابات طيف التوحد. *مجلة كلية التربية - جامعة بنها*، ٢٥(٩٧)، ٣١-٩٨.
- اسمهان عباس يونس(٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير* ، كلية التربية- جامعة واسط بالعراق.
- السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل. *مجلة التربية الخاصة - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الرقازيق*، ١٦، ٦١-١٦٣.
- أمال محسن عليوي، الطاف ياسين خضر (٢٠١٥). القلق الاجتماعي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى النساء العراقيات اللواتي يعشن في العراق واللواتي يعشن في بريطانيا (دراسة مقارنة) *مجلة البحوث التربوية جامعة بغداد*، ٤٤، ١-١٨.
- راهبة عباس العادلي ، وسعدية كريم درويش (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدريب المهارات الاجتماعية و العلاج العقلاني الانفعالي في خفض القلق الاجتماعي. *مجلة العلوم التربوية والنفسية-العراق*، ٨٧، ٤٦-١٤٦.
- رحاب أمين العزب(٢٠١٣). التواصل الأكاديمي كما يدركه طلاب الجامعة مع أعضاء هيئة التدريس وعلاقته بالذكاء الاجتماعي والدافعية للإنجاز. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ١٥٦ (٦) ، ٣٧٣-٤٤٠.
- سحر فاروق علام( ٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدي عينة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس. *مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة*، ٣٦، ١٠٩-١٥٤.

- سعيد أحمد ال شويل، فتحى مهدي نصر (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية ، ١٣ ، ١٧٨٣-١٨١٧.
- سيد أحمد البهاص (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية - إكلينيكية. المؤتمر السنوي الخامس عشر ( الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة ) مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١، ١١٧-١٦٩.
- عادل عز الدين الأشول، وحسام إسماعيل هيبية، وأمير محمد إمام (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لعينة المراهقين ، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٥، ٣٠٥-٣٣٢.
- عبدالرقيب أحمد البحيري، وفتحى عبدالرحمن الضبع ، وأحمد على طلب، وعائدة أحمد العوامة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع . مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، ٣٩، ١١٩-١٦٦.
- علي محمد الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، ٢٨، ٤٠-٥٩.
- فاتن فاروق عبد الفتاح، وشيرين مسعد حليم(٢٠١٥). الصمود النفسي لدي طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ١٥، ٩٠-١٣٤.
- مجدي محمود فهيم (٢٠٠٧). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. مجلة البحوث النفسية والتربوية ، ٢، ٦٩-١١١.
- محمد السيد القلبي (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية علي عينة من طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية - المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية - مصر، ٣، ٢٤٢-٢٨٣.

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي** د. أحمد عبدالجواد

- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٣). مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. القاهرة: دار الكتاب الحديث
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
- محمد رزق البحيري (٢٠١٠). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من الأيتام بطيئ التعلم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢١ (٧٠)، ٤٨٠ - ٥٣٥.
- محمد عبد السميع رزق (٢٠٠٣): مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطلاب والطالبات بكلية التربية بالطائف . *مجلة العلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية* ، جامعة أم القرى ، ١٥ ( ٢ ) ، ٦١ - ١٣١.
- محمد سعد عثمان (٢٠١٠) . فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي عينة من الشباب. رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- مروة شهيد صادق (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى.
- نادية محمد العمري (٢٠١٧) .المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. *مجلة الإرشاد النفسي* ، جامعة عين شمس، ٥٠، ١-٤٩.
- نجاح حاتم البياتي (٢٠١٥). التنظيم العاطفي والهوية الأخلاقية وعلاقتها بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الابتدائية . رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة بغداد.
- نجاة عبدالله مليباري (٢٠١٦) .المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز. *المجلة العربية للعلوم الاجتماعية - المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد*

- البشرية - مصر، ١٠(١)، ١٨-٦٦.
- نور أحمد الرمادي (٢٠١٢). القلق الاجتماعي و علاقته ببعض اضطرابات الشخصية لدى طلبة جامعة الفيوم. *مجلة الطفولة والتربية*، كلية رياض الأطفال -جامعة الإسكندرية، ٤(١٢)، ٨٧-١٢٧.
- هالة خير إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس*، ٥٠، ٢٨٧-٣٣٥.
- هبه جابر عبدالحميد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٥١(١)، ١٤٣-٢١٠.
- هبه سامي محمود (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدي عينة من الشباب الجامعي. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- American Psychiatric Association (APA). (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders-fourth edition*, text revision. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bariola, E., Lyons, A.; Leonard, W., Pitts, M., Badcock, P. & Couch, M. (2015). Demographic and Psychosocial Factors associated with psychological distress and resilience among Transgende individuals. *American Journal of Public Health*, 105 (10), 2018-2116.
- Bauer-Wu, S., (2010). Mindfulness Meditation. *Integrative Oncology*, 24 (10): 36-40.
- Bauer-Wu, S. (2011). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness*. Canada: Raincoast Books.

- Bishop, R. (2002). Mindfulness: A proposed operational definition: *Science and practice*, Autum, 11, 3 Health module.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z .V., Abbey, S', Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bossick , B . (2008). An Empirical examination of the relationship between posttraumatic growth and the personality traits Of hardiness , sense of coherence , locus of control, self – efficacy, Resilience and optimism. *Ph. D. Thesis*, University of Akron.
- Brown, W .& Ryan, M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its Mindfulness role in psychology well- being. *Journal of Personality and social Psychology*, 84, 822- 848.
- Brown, W.; Rayan, M.& Creswell, D. (2007).Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *An International Journal for The Advancement of Psychology Theory*, 18 (4), 211-237.
- Cardacioho, L.(2005).Assessing mindfulness the development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance , *Ph. D. Thesis*, Drexel university.
- Cardacitto, L.A., Herbert, T.D., Forman, E.M., Moitra,E.& Farrow,V. (2008).The assessment of present –moment and acceptance :The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment* ,15,204-223.
- Cash, M, & Whittingham, K. (2010). What facets of Mindfulness contribute to psychological well- being and depressive, Anxious And stress- related symptomatology?. *Mindfulness*, 1, 177-182.
- Cayoun, A. (2004). The co-emergence model of : A cognitive-behavioral account of change through mindfulness training. Manuscript submitted for publication. Wiley- Blackwell, Available:<http://onlinelibrary.wiley.com> .



- Cohn,A. , Fredrickson,L. , Mikels, A. & Conway,M.(2009). Happiness unpacked‘ Positive emotions increase life satisfaction by building resilience, 9(3),361-368.
- Connor, M. & Davidson, T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Davis, D.M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*,84. 198-208.
- Deurr, M. (2008). *The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus*. Report prepared to center for contemplative mind in society Northampton, MA.
- Hassed, C. (2016). Mindful learning : why attention matters in education. *International Journal of school & Educational Psychology* , 4 (1), 52-60.
- Johnson ,C., Southwick, M., Robert, H., James C. & Marc. B. (2009). Psychological resilience and postemployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety*,26,8, 745-751.
- Juntunen, C., and Atkinson, D. (2002). *Counseling Across the lifespan*, SAGE Publications Ltd.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology. Science and Practice* , 10, 144–156.
- Kashdan, T. & Kane, Q. (2011). Posttraumatic distress and the presence of posttraumatic growth and meaning in life: experiential avoidance as a moderator. *Pers. Individ. Dif.* 50, 84–89.
- Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Available:<http://onlinelibrary.wiley.com> .
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.

- Lutz, A., Slagter, H. A& Dunne, J. D. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends of Cognitive Sciences*, 12 (4), 163-169.
- Maddi, R. (2007). Relevance of hardiness assessment and to the military context. *Military Psychology* , 19 (1), 61-70.
- Masten, A. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes In Development. *American Psychologist*, 227-238.
- Masuda, A. & Tully, E. (2012). The role of mindfulness psychological flexibility somatization, depression, anxiety and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence- Based Complementary & Alternative Medicine*, 17 (1), 66-71.
- Mellings, T. & Alden, L. (2000). Cognitive Process in Social Anxiety: The effects of self- focus, rumination and anticipatory processing. *Behavior Research and therapy*, 38, 243-257.
- Mesten, S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. *Educational Psychology*, 122, (12) PP 121 – 129.
- Ming-hui. L. (2008). Relationship among stress Coping, Secure attachment, and the trait of resilience among Taiwanese College students. *Journal of College Students*, 42 (2), 312-327.
- Patterson, J. L.& Kelleher,P .(2005). *Resilient school leaders: Strategies for turning adversity into achievement*. Alexandria, Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Ramirez ,M .(2007). Resilience : A concept analysis .*Nursing Forum*, 42 (2), PP 73-82.
- Robert, H., Pietrzak, D. C., Johnson, C., Marc, B., Goldstein, D., James, C., et al., (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and post deployment social support. *Journal of Affective Disorders*, 120, 188-192.

- Roy, A., Sarchiapone, M., & Carli, V. (2007). Low resilience in suicide attempters. *Archives of Suicide Research*, 11,265-269.
- Walsh, C. (2005). *The practical application of mindfulness in individual cognitive therapy*. Paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.
- Yeung, S. (2013). Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health. *Discovery – SS Student E-Journal*, 2, 49-67.