

دور إخفاء الذات وعدم المرونة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

اعداد

نرمين حمدي عمارة
مدرس علم النفس _ كلية الآداب جامعة المنوفية

إصدار ابريل لسنة ٢٠٢٢م
شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية

ملخص البحث

استهدف البحث التعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات ، وكذلك التعرف علي إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات، وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٦ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة (٨٦ من طلاب كلية الصيدلة - و١٤٠ من طلاب كلية الآداب)، بواقع (٧١ طالبًا ، و١٥٥ طالبة)، تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢١) عامً، بمتوسط حسابي قدره (٢٠) عامًا ، وانحراف معياري قدره (١,٥٣). واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية إعداد (Droumana, Colub, Oganesyam and Read (2018) ، ومقياس القبول - الرفض - ٢ لقياس عدم المرونة النفسية إعداد (Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Orcutt, Waltz, (2011) ، ومقياس إخفاء الذات إعداد (Larson and Chastain, 1990)، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين كل من اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات ، كما تبين أن عدم المرونة النفسية من أكثر المتغيرات في التنبؤ باليقظة العقلية ، يلها متغير إخفاء الذات ، فضلا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث علي مقياس اليقظة العقلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث علي مقياس عدم المرونة النفسية ومقياس إخفاء الذات لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث تبعا لمتغير التخصص الدراسي (كلية الآداب - كلية الصيدلة) في اليقظة العقلية لصالح كلية الصيدلة ما عدا بُعد عدم رد الفعل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس عدم المرونة النفسية ومقياس إخفاء الذات يرجع إلي التخصص الدراسي (كلية الآداب - كلية الصيدلة).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية ، عدم المرونة النفسية ، إخفاء الذات، طلاب الجامعة.

المقدمة :

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد؛ حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته ، وتتحدد فيها شكل حياته المستقبلية، لذلك إذا أخفق الطلاب في تحقيق التوازن النفسي واستسلموا للضغوط فسيكونون فريسة للتوترات النفسية والانفعالية والفسل الدراسي، وهذا ينعكس سلبيًا علي شخصياتهم فتصبح غير سوية وغير مستقرة نفسيًا واجتماعيًا ودراسيًا، مما يؤثر علي نموهم النفسي السليم ، وأدائهم الدراسي المطلوب تحقيقه ، فتصبح شخصياتهم غير محققة لذاتها ولا تتمتع بالحد الأدنى من المرونة النفسية واليقظة العقلية ومتطلبات الصحة النفسية.

يمثل إخفاء الذات¹ محكًا لتقييم الشخصية السوية وغير السوية ؛ فيُسهّم في ضعف الفهم المتبادل بين الأفراد في العلاقات الاجتماعية التفاعلية وفي العلاقات البنينة بين الأفراد (Larson,G., Chastain, R. & Hoyt, W .2015) ، كما يُسهّم إخفاء الذات في ضعف مستوى الصحة النفسية لدي الفرد بصفة عامة ؛ حيث يعتبر إخفاء الذات بمثابة عامل محوري في الإصابة أو التعرض لبعض الأمراض أو الاضطرابات النفسية. ويشير إخفاء الذات إلي أنه " اتجاه أو ميل شعوري لإخفاء المعلومات السلبية للذات بكل جوانبها عن الأفراد أو الاحتفاظ بالمعلومات والتجارب الشخصية المحزنة والمزعجة من وجهة نظر الشخص عن الآخر ، لهذا السبب أو ذلك ، وتبدو أن الدافع وراء هذا السلوك هو النظرة الدونية والسلبية إلي الذات أو الجوانب السلبية لها (Vogel, D. L., & Armstrong, P. 2010). أشارت الدراسات إلي أن ارتفاع مستوى اعتلال الصحة النفسية لدي طلاب الجامعة مقارنة بأقرانهم غير الجامعيين نتيجة لغياب المرونة النفسية في مواجهة متطلبات الحياة الجامعية المتعددة في كثير من الحالات (Kashdan, T . 2011). فطلاب الجامعة الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من المرونة النفسية عادة ما يشعرون بالتوتر ، لعدم استخدامهم استراتيجيات مواجهة فعالة قائمة علي تقبل الأفكار والخبرات بدلا من تجنبها والهروب منها، كما أنهم لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم ، ويتعاملون مع الصعوبات والمشكلات التي تواجههم بعدم فعالية – الأمر الذي ينعكس سلبيًا علي تفاعلهم الاجتماعي ورضاهم عن الحياة (عابدين ، والشرقاوى، ٢٠١٦). ويعد الخوف من التقييم الاجتماعي أو

¹ Self Concealment

الإخفاق في بعض الأمور أو مواجهة بعض الصعوبات في الحياة اليومية أمورًا وتجارب طبيعية يجب تقبلها، إلا أن عدم تقبل الأعراض المصاحبة لهذه المخاوف وتجنبها يؤدي إلى تفاقم المشكلة (Brockman, R & . E. Marshall, 2016) ، إن محاولات تجنب الأفكار والمشاعر والذكريات غير المرغوبة يشعر الشخص بالإرهاك النفسي، والإحباط ، والتشاؤم ، وعدم القدرة علي تحقيق الأهداف الشخصية ، ويعيش حياة عصبية ناتجة عن عدم تقبل الخبرات الشخصية (Ruiz, F, 2014). وتشير عدم المرونة النفسية^٢ إلى " الهيمنة الصارمة لردود الفعل النفسية علي القيم المختارة والحالات الطارئة في توجيه الفعل (Kraff, J., Ferrell, J., Levin, M. & Twoshig, M, 2017). أخري، هي " نمط يتم فيه التحكم في السلوك بشكل مفرط من خلال أفكار الفرد ، ومشاعره، وتجاربه الداخلية، أو تجنب هذه الخبرات الصعبة والمؤلمة والهروب منها علي الرغم من العواقب الضارة للقيام بذلك (Strosahl, K. D., & Wilson, K ،،S. C ، Hayes 2012)

وتعد اليقظة العقلية عنصرًا مهمًا من عناصر الصحة النفسية للفرد، لما لها من دور مهم في التعامل مع حالات الانطواء ، والانغلاق الذهني ، والقلق، والضغط النفسية، وذلك من خلال فك الارتباط الانفعالي بين الأفكار التلقائية والعادات وأنماط السلوك غير الصحية ، والتعامل معها بعقل متفتح ، مما ينعكس إيجابيًا علي تعزيز التنظيم الذاتي للسلوك (اسماعيل ، ٢٠١٧). وينظر إلي اليقظة العقلية^٣ علي أنها " تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة والوعي بالخبرات لحظة بلحظة وقبولها، دون إصدار أحكام علي الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار أو تقييمها، والتصرف نحوها بعقل مفتوح وعدم الحكم عليها هل هي جيدة أو سيئة ، صحيحة أو خاطئة (السيد ، ٢٠١٨ ؛ عطا الله ، ٢٠١٩) ، كما أن هناك اهتمامًا متزايدًا بالفوائد النفسية لليقظة العقلية : حيث وجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي ، والسعادة النفسية ، والرفاهية النفسية ، وتقدير الذات ، والرضا عن الحياة (السيد ، ٢٠١٨ ؛ صادق ، ٢٠١٢ ؛ Cash, M. & Whittingham, K, 2010 ؛ Bear, R., Smith, G., & Allen, K, 2004). وأيضًا، أشارت مجموعة من الدراسات إلي وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والاكنتاب ، ومشاكل الكحول ، والإجهاد ، كما تؤدي اليقظة العقلية إلي تقليل خطر الانتحار (الضبع ، 2013 ؛ Luoma, J. & Villatte, J,

² Psychological Inflexibility

³ Mindfulness

(2012) ، علي عكس إخفاء الذات ، حيث أشارت دراسة "سميث وآخرون" إلى وجود علاقة موجبة بين إخفاء الذات والسلوكيات الانتحارية (Smith, M., Michael, R., Nazem, S. 2012) ، والأمر كذلك بالنسبة لعدم المرونة النفسية ، فقد أوضحت دراسة " كرافت وزملاؤه، ٢٠١٨" أن الأفراد المرتفعين في عدم المرونة النفسية أكثر عرضه لخطر الانتحار وتعاطي المخدرات " (J .Krafet, M. Livin, A & Macks, Sallie., T. Hicks. 2018). مما سبق ومن خلال إطلاع الباحثة علي التراث السيكولوجي العربي لم يقع بين يديها أي دراسة تطرقت إلي مفهوم عدم المرونة النفسية ، وإخفاء الذات وعلاقتها باليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة ، في محاولة للتعرف علي العلاقة بين تلك المتغيرات .

مشكلة الدراسة

يتفاوت بعض طلاب الجامعة فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات ، فقد ينجح بعضهم في حل تلك المشكلات والتغلب عليها وذلك بما لديه من خصائص ايجابية مثل المرونة النفسية واليقظة العقلية والإفصاح عن ذاته، وقد يفشل بعضهم الآخر في حل تلك المشكلات والتغلب عليها بسبب ما لديه من خصائص سلبية مثل عدم المرونة النفسية أو إخفاء الذات والذي تكمن خطورتها فيما لهما من تأثير كبير علي الطلاب بدءا من العمل والدراسة والتكيف وما يصاحبها من مشكلات متعددة في التحصيل والتوافق الاكاديمي والحياتي لدي طلاب الجامعة. وفي هذا الصدد، يتفق"ليفن وزملاؤه" مع " لارسون وآخرون " علي أن عدم المرونة النفسية لا تمكن الطلاب من التعامل بشكل أكثر فعالية مع مشكلات التعليم الجامعي ، حيث أن لأصحاب عدم المرونة النفسية مجموعة من السمات يمكن إجمالها في : السلبية ، وعدم التكيف في الظروف المعاكسة، وعدم القدرة علي تحمل الإحباط، والتشاؤم، وعدم القدرة علي ضبط النفس وتنظيم الاستجابات الانفعالية ، والعمل دون فعالية وفق منظومة من القيم المحددة للشخصية، مما يزيد بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة (Levin, M. 2016) ؛ : Hayes, S & .E., Luoma, J. B., Vilardaga, R., Lillis, J., Nobles, R2016Larson, D., .Masuda, A., Tully, E. & Drake, C2017

ومن ثم ، فإن المرونة النفسية هي الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل لدرجة الجمود والحرية المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، فالمرونة لا تسلب التماسك ولا هي ثبات يمنع الحركة ، هي التوسط والقابلية للتغيير والأخذ بأيسر الحلول (شعيب ، ٢٠٢٠) . كما أن هناك علاقة إيجابية بين عدم المرونة النفسية والصحة النفسية غير السوية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين عدم المرونة النفسية والاكتئاب ، والقلق ، والضغوط النفسية (Labarge, K., Hatton, A. T., Goodnight, B. L., & Masuda, A-Leleux . 2015: Kashan, T . 2011: Rutiz, F., Simon, E. & Verboon . P. ، Odriozola, P.; 2016: Kayla, L., Arthur, T. & Bradly, L . 2015 . ، وأشارت بعض الدراسات أن طلبة الجامعة الذين لديهم مستويات مرتفعة من عدم المرونة النفسية وتؤثر علي صحتهم العقلية والجسدية وفي قدرتهم علي أداء مهامهم الدراسية بكفاءة، الأمر الذي يجعل بعضهم يفشل عند مواجهة الضغوط الحياتية والأكاديمية خاصة إذا استمرت الضغوط لفترة طويلة لأنها تؤثر علي النواحي النفسية لديهم فتؤدي إلي زيادة القلق الاجتماعي واللجوء إلي إخفاء ذاتهم الذي بدوره إلي العزلة الاجتماعية ، وانسحاب اجتماعي يجعل الطلاب يعيشون مشكلات حياتية يومية صعبة ومأسوية قد تدمر حياتهم وتجعلهم عرضة لصور أخرى من الاضطرابات والمشكلات النفسية (Kayla et al .، 2015).

واستنادًا إلي ما أشار إليه (Witkiewtiz, K. Bowen, S. and , Douglas, H. 2013) من أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير واثق في المواقف الضاغطة ، ومنها المواقف التي يتعرض لها الطلاب في البيئة الجامعية ، وأشارت بعض الدراسات إلي تمتع الطلاب بعدم المرونة النفسية وإخفاء الذات تؤثر تأثيرًا سلبيًا علي مستوي اليقظة العقلية لديهم (Masuda, A., Larson, D & Ames, A., Tarantino, N., Drake, C., Tully, E. 2017) . ويُولد انعدام اليقظة العقلية نظرة أحادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي إلي الركود الفكري وعدم تقبل الرؤي الجديدة ، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (اسماعيل ، ٢٠١٧)، فالفرد في حاجة إلي معرفة انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية وصفًا مناسبًا ، مما يفعله في تحقيق أهدافه الحياتية ، وهذا ما تقوم به اليقظة العقلية لأنها تتضمن وعي الفرد بمشاكله بشكل أساسي وتأثيرها علي النواحي المعرفية والنفسية (حماد ، ٢٠١٨).

وعلي الرغم من الدور التي تلعبه اليقظة العقلية في تعزيز وتحسين المرونة النفسية وعاملاً وقائياً في تجنب إخفاء الذات (Ily, E. C Masuda, A. & Tu . 2012) ، فإن غالبية الدراسات المعنية باليقظة العقلية أجريت علي عينات من الراشدين ، وأغفلت بحثها لدي المراهقين ، علاوة علي ذلك فإن البحوث التي أجريت علي المراهقين قد تناولت اليقظة العقلية كمفهوم أحادي البعد ، ولم تهتم ببحث الأبعاد المتعددة لليقظة العقلية، والتي ظهرت من خلال الدراسات علي الراشدين (Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S. & Emanuel, A . 2012)، فضلاً عن ندرة الدراسات التي اهتمت ببحث اليقظة العقلية وعلاقتها بعدم المرونة النفسية أو إخفاء الذات ، وإن وجدت دراسات أجنبية (انظر Mausda, et al., 2017; Larson et al., 2017; Latzman, Mausada, 2013; Durate and Gouviae, 2012) اتفقت في نتائجها علي وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات . ومن ثم ، يتضح ضرورة الاهتمام بدراسة إخفاء الذات وعدم المرونة النفسية واليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة ، لمحاولة تخطي الأزمات والضغوط التي يتعرضون لها، لذا تسعى الباحثة في البحث الحالي إلي الوقوف علي طبيعة العلاقة بين إخفاء الذات وعدم المرونة النفسية واليقظة العقلية ، ومدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات ، بالإضافة إلي معرفة الفروق في كل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات واليقظة العقلية وفقاً لمتغير النوع (ذكر أو أنثي) والتخصص الدراسي (كلية الآداب – كلية الصيدلة).

أهمية البحث

- ١_ أهمية الفئة التي يتناولها البحث ؛ فشاباب الجامعة هم قوة الأمة وعمادها وأساس تطورها ونموها، و توفير إطار نظري عن عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات باعتبارهما من المتغيرات الحديثة التي لم تتطرق أي دراسة عربية واحدة – في حدود علم الباحثة.
- ٢_ يعد فهم طبيعة العلاقة بين عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات واليقظة العقلية خطوة مهمة نحو تصميم تدخلات وبرامج إرشادية مناسبة للطلاب.
- ٣_ يستخدم هذا البحث مقياساً حديثاً ومتخصصاً في معرفة أو تشخيص عدم المرونة النفسية مثل مقياس القبول والفعل ، وكذلك مقياس إخفاء الذات واليقظة العقلية – الأمر الذي أسهم في التوصل لنتائج دقيقة ، كما تعد هذه المقاييس إضافة إلي المكتبة العربية.

٤_ قد توجه نتائج هذا البحث الباحثين نحو الدراسة والبحث في مجال إخفاء الذات وعدم المرونة النفسية والمتغيرات المرتبطة بظهور المرض النفسي من جوانبها النظرية والتطبيقية.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى ما يلي:-

١_ تحديد العلاقة بين عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

٢_ الكشف عن مدى إسهام عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

٣_ التعرف على الفروق في كل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة استنادًا إلى متغيرات النوع (ذكر / أنثى) والتخصص الدراسي (كليات نظرية " الآداب " / كليات عملية " الصيدلة ")؟

مصطلحات البحث :

اليقظة العقلية: مفهوم نفسي يسعى إلى تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية ، ودون إصدار أحكام مسبقة علي الخبرات، أو الانفعالات ، أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه بحيث يجعله يتخلص من مركزية الأفكار ، وفهمها علي أنها أحداث عقلية مؤثرة وليست تمثيلًا للواقع، والتعامل معها بعقل مفتوح ، وحب استطلاع مما يؤدي إلى الاستبصار بالموقف (حماد ، ٢٠١٨ ؛ السيد ، ٢٠١٨).

عدم المرونة النفسية : الميل إلى تقييم الأفكار والمشاعر سلبياً وبذل جهد كبير لتغيير وتجنب أو الهروب من الأحداث والخبرات والمواقف غير المرغوبة التي حدثت في الماضي وأدت إليها، أو المواقف المتوقع أن تؤدي في المستقبل (Hayes, S., Bond , Lill F , Masuda, A., & Lill F, ٢٠٠٦).

إخفاء الذات: اتجاه إنساني شعوري لإخفاء المعلومات السلبية للذات بكل جوانبها عن الآخر، أو الاحتفاظ بالتجارب الشخصية المحزنة والمزعجة من وجهة نظر الشخص (Uysal , Lin, H., and Knee, C . 2)

الاطار النظري والدراسات السابقة

اولا : اليقظة العقلية

تعد اليقظة العقلية عامل مهم في الابتكار المستمر للأفكار الجديدة ، والانفتاح علي المعلومات الجديدة والوعي بأكثر من منظور (Gustafasson, H., Davsi, P., Skoog, T., Kentlt, G. and Harberl, P. ٢٠١٥) ، وكذلك تسمح اليقظة العقلية بمواجهة الانفعالات أو الأفكار التي تبعث علي الكآبة وقبولها، وتقليل الانفعال السلبي وتحسن الصحة النفسية (البحيري والضبع ، 2014). بالإضافة إلي أن اليقظة العقلية تجعل الفرد أكثر واعيًا بكل خبرات الفرد الشخصية وجوانبها، وليس الانتباه ببساطة إلي تلك الخبرات التي قد تثير الانفعالات التي تؤدي إلي إحساس الفرد بالفشل واليأس ثم الاكتئاب ، فاليقظة العقلية تتيح للفرد الفرصة لإخراج كل ما هو غير شعوري إلي شعوري ، وتساعد علي خلق طرق جديدة لإدراك الحياة بشكل إيجابي (Bear, R. Carmody, J. & Hunsinger, : 2011. Bear, R. M. 2012).

تعددت التعريفات المختلفة لليقظة العقلية ولكن معظمها تشير إلي تركيز الشخص ووعيه باللحظة الحالية، فمثلاً التعريف الذي يرد ذكره علي نطاق واسع في العديد من الدراسات هو تعريف " براون وراين " Brown and Ryan والذي يصف اليقظة العقلية بأنها " الوعي والاهتمام بالأحداث والخبرات الحالية بما في ذلك الحالات الانفعالية للشخص " (حماد ، ٢٠١٨). ويشير Linehan, 2014 إلي أن مفهوم اليقظة العقلية يتكون من عنصرين أساسيين : المكون الأول هو تنظيم الانتباه للحفاظ والتركيز علي الخبرة في اللحظة الحالية، والمكون الثاني يتضمن انفتاح وقبول الفرد للخبرات بغض النظر عن ميله لها (مصطفى ، ٢٠١٩).

ويعرفها " كيتلر ، ٢٠١٣ " أيضاً بأنها طريقة في التفكير تؤكد علي الانتباه علي بيئة الفرد ، ومشاعره ، وانفعالاته دون إصدار أحكام سلبية أو ايجابية ، وأن الفرد عندما يتمتع عن إصدار حكم على خبرة ما بأنها جيدة أو سلبية ، فإنه يمكنه أن يدركها بشكل واقعي وتحقق استجابة تكيفية لها (السقا ، ٢٠١٦). فقد أكد "بلاك وآخرون، ٢٠١٢" أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالي من القدرة علي التركيز يميلون إلي سلوكيات تقودهم إلي التركيز علي الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ، لأن القدرة علي التركيز ترتبط ارتباطاً ايجابياً باليقظة العقلية ، وذلك من خلال منحه القدرة

علي التركيز بشيء واحد في المرة الواحدة؛ بحيث لا يقوم بتشتيت نفسه من خلال التفكير في كل المهام التي عليه إنجازها دفعة واحدة (البحيري والضبيع، ٢٠١٤).

وبالنسبة لمكونات اليقظة العقلية اختلفت الدراسات فيما بينها في تحديد المكونات ، حيث تعددت النماذج المفسرة لمكونات وأبعاد اليقظة العقلية ما بين البناء الأحادي للبعد والبناء المتعدد الأبعاد والمكونات. فقد أشار Buchheki وزملاءه (٢٠٠١) إلي أن اليقظة العقلية تتكون من بُعد واحد يقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحاضرة والانفتاح علي الخبرات السلبية دون إصدار أحكام (خشبة ، ٢٠١٨). وبين كابت - زين (٢٠٠٣) ثلاثة مكونات لليقظة العقلية وهي : القصد^٤ والانتباه^٥ والاتجاه^٦ ، وهذه العمليات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي متشابهة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد؛ حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة (مصطفى، ٢٠١٩). وذكر كارسون وآخرون (٢٠٠٦) أربعة مكونات لليقظة العقلية وهي : تنظيم الذات ، وإدارة الذات، والمرونة الانفعالية والسلوكية والمعرفية ، وتوضيح القيم . كما أشار كانج وزملاؤه (٢٠١٣) إلي أربعة مكونات لليقظة العقلية وهي : الانتباه ، والوعي، والتركيز علي الخبرة في اللحظة الحالية ، والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام (عطا الله ، ٢٠١٩). كما أشار براون ٢٠١١ إلي مكونين لليقظة العقلية: الأول : تشير إلي حالة الوعي كما هي اللحظة الراهنة بالإضافة إلي الشعور الواعي الهادف ، والثاني؛ يشير إلي المعالجة المعرفية اليقظة للمعلومات (شعيب ، ٢٠٢٠). وأشار دروتمان وآخرون (2018) إلي الانتباه والوعي، وقبول الذات، وعدم رد الفعل ، وعدم الحكم كأهم مكونات اليقظة العقلية (routman, V., Colud, I., D) . وتستند الباحثة في هذا البحث في تحديد مكونات اليقظة العقلية وخصائصها إلي نظرية دروتمان وزملاؤه.

يتضح مما سبق أن الانتباه والوعي من المكونات الأساسية لليقظة العقلية وهي من العناصر المهمة التي تحتاج إليها طلاب الجامعة في حياتهم ومهامهم الأكاديمية من اجل تحسين ورفع مستوي انجازهم الأكاديمي - الأمر الذي يعطى أهمية لدراسة هذا المتغير لدي هذه الفئة. وقد أشارت العديد من الدراسات إلي فعالية التدريب على اليقظة العقلية في

⁴ Intention

⁵ Attention

⁶ Attitude

تحسين العديد من المشكلات النفسية مثل اضطراب الانتباه ، والمشكلات الانفعالية والسلوكية، والضغط الأكاديمية، وضعف تنظيم الذات، وضعف الوظائف التنفيذية ، وضعف مستوي التعاطف، واضطراب الصحة النفسية، وضعف المرونة النفسية والاجتماعية، وانخفاض الأداء الأكاديمي، وضعف القدرة في التحكم في النفس، وضعف مستوي التنظيم الانفعالي والاجتماعي (Mace, C ، ٢٠٠٨ ؛ Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., Miller, L. F & Bergsma, E., Langenberg, G., Oort, F. & Brandsma, R-Weijer :2011 ، Miller, L. F & Enoch, M :2012 ، Viglas, M. & Periman, M :2018 ، Zelazo, p. & Lyons, K :2012 ، Felver, J., Tipsord, J., Whittingham, K., Cunnington, R., & Boyd, R :2015 ، Morris, M., Racer, K., Dishion ، T ، 2014 ، حيث تتيح ممارسة أنشطة يقظة العقل مسافة بين أي استثارة والاستجابة لها ، مما يتيح للشخص فرصة للاستجابة بطريقة مدروسة صحيحة بدلا من ردود الفعل المندفعة.

ثانياً : عدم المرونة النفسية

لا يوجد إنسان إلا وقد مر أو يمر بفترات حرجة في حياته تؤدي به إلي الاضطراب للحظات ، ولكن الشخصية المتمتعة بقدر كاف من المرونة النفسية تستطيع أن تنهض وتتعايف وتقوم ببناء خصائصها الإيجابية مرة أخرى، وتتخلص من الضغوط بأسرع شكل ممكن. ففي دراسة " هايس ، ٢٠٠٤ " طرح سؤال مؤداه: عندما يحدث خطأ ما ، هل تميل إلي استعادة توازنك أو تنهار؟. وإجابة هذا السؤال تتلخص في : عندما تكون لديك المرونة النفسية يمكنك تسخير القوة الداخلية التي تساعد علي التماسك بعد انتكاسة أو تجد (مثل فقدان وظيفة / أو مرض / أو فقد شخص عزيز عليك، وغيرها (Hayes et all ، 2004) ، أما إذا لم تتحلي بالمرونة النفسية الكافية ، فقد تسهب في الحديث عن المشكلات أو تشعر بأنك ضحية أو تصبح مرتبكاً أو ربما تتحول إلي آليات للتكيف غير الصحية (مثل تعاطي المخدرات) (afet, et alKr ، 2018) ، فالمرونة النفسية في حد ذاتها لم تحل المشكلات، لكنها يمكن أن تعطيك القدرة علي النظر نحو المستقبل والاستمتاع مع الحياة والتعامل مع الضغوط النفسية بشكل أفضل (شعيب ، ٢٠٢٠) .

ويؤكد منظرو العلاج بالالتزام والتقبل علي أن هناك إمكانية مستمرة للدفاع البشري لتوليد الأفكار وتتابعها خلال الزمن، وهذه الأفكار ونظراً لماهيتها فإنها لا تعبر عن الذات خلال اللحظة الراهنة ، وإنما تستدعي غالباً ذكريات الأفراد المختلفة أو المخاوف

المتعلقة والتطلعات (Waltz, T., Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Orcutt, H.) ، بمعنى أن يعيش الإنسان في بعدي الماضي والمستقبل والذات لا يشكلان بنية تصويرية وليس حقيقة الحياة النفسية التي تكمن في اللحظة الراهنة ، ويتضح أن هذه الآلية تفسر كثيرًا من أشكال الاضطرابات المختلفة مثل الاكتئاب ، والقلق، والوسواس القهري، فمحاولة الفرد تجنب أو كبت الأفكار المقلقة أو الوسواسية تؤدي به إلى استدعائها وتواردها (Carlos D., Ruiz, F., Espejo, B., Guerrero, P., Sanchez, E., Jurado, N., Bello, A.) and Sanchez, R. (2020).

ومن ثم ، فإن هذا الخلل يكمن في العمليات النفسية ذاتها، والتي تشكل مصدر خطر على البناء النفسي إذا ما اندمجت مع الذات وسعي الإنسان إلى تجنب مخرجات تلك العمليات من أفكار وانفعالات، وهو ما يحد من قدرة الفرد على التكيف ، ويؤدي إلى وقوعه فريسة التصلب النفسي أو ما يعرف بـ " عدم المرونة النفسية " ، وهذا مخالف لمختلف الأطر النظرية في علم النفس، مثل المنظور السلوكي المعرفي الذي يؤكد على التفاعل الديناميكي بين الأفكار والسلوكيات، ويركز على استبدال الأفكار الخاطئة بأخرى صحيحة وعقلانية، وبذلك يحدث تعديل السلوك ، في حين يفترض العلاج بالالتزام والتقبل أن تجاوز المعاناة النفسية إنما يتوقف أساسًا على تمكن المعالج من ملاحظة وتقديم التحارب الخاصة بما يؤدي إلى فقدانها لخواصها المرضية وتعزيز المرونة النفسية (Ruiz, et al. 2016; Kato, T. 2010).

ويحمل رواد هذا المجال محددات عدم المرونة النفسية في العناصر التالية :

١_ الاندماج الكامل مع مفهوم الذات: يطلق عليها أحيانًا " حالة الاندماج الكامل مع النظام " ، فلا يدرك الفرد نفسه إلا على أنه جملة من المحصلات المعرفية والثقافية والاجتماعية، والخبرات التي تحدث له ، والتي شكلت مفهومه التصوري عن ذاته (Hayes, 2004.S).

٢_ الاندماج (الانصهار) المعرفي : وهو العملية التي تمارس فيها الأحداث اللفظية تحفيزًا قويًا على الاستجابة مما يؤدي إلى استبعاد المتغيرات السياقية الأخرى، فهو نوع من الهيمنة اللفظية على التنظيم السلوكي ، ويؤدي الاندماج المعرفي إلى هيمنة الأفكار المزعجة على حياة الفرد مشوشًا بذلك على تفكيره ، وانفعاله، وسلوكه، ومؤثر على انجازاته التحصيلية (Hayes, S. et al. 2004).

٣_ التجنب التجريبي (الخبراتي): وكننتجة لتحكم الأفكار وغالبها علي البناء النفسي للفرد من جهة ، وللمعاناة النفسية الناتجة عنها من جهة أخرى ، يحاول الفرد تجنبها في سبيل تخفيف حدة المعاناة النفسية ، مما يأتي بنتائج عكسية : حيث أن حالة التجنب تخلق معاناة مضاعفة ، لمعاناة الفرد مما يعرف بألم الحضور وألم الغياب. فالأول : هو ألم الفكرة السلبية سواء تعلق بالماضي أو الحاضر ، والثاني: ألم ناتج عن عجز الفرد بفعل تحكم التفكير عن بلوغ مستوى الراحة النفسية المنشودة (Hayes et Al ., 2004: Ruiz, F., Langer, C. C., Luciano, A & I., 2013).

٤_ الانتباه غير المرن : نظرًا للانشغال الفكري الذي يستغرق العقل في حالة الاندماج يتوفر للفرد قدر معين من الانتباه يتسم بعدم المرونة وعدم الفعالية ، فلا يكون الفرد قادرًا علي مواكبة الأحداث الخارجية وإدارتها علي نحو يخدم يحقق التكيف المناسب (Hayes, S. , et al, 2004)

٥_ تعطيل القيم الشخصية أو هيمنة القيم : وكننتيجة لعدم قدرة الفرد علي الانتباه المرن ، فإن استبصاره بقيمه الحقيقة الأصيلة يكون منخفضًا ، وتطفي علي التوظيف النفسي تلك الأحداث التي تعلق بتفكير الفرد (ويعتبر مريض الوسواس القهري مثال لهذه الحالة) ، كما يمكن أن يحدث الأمر علي نحو معاكس، بحيث يسعى الفرد لتحقيق القيم بطريقة اندفاعية متجاوزًا بذلك متطلبات التوافق الاجتماعي مما يؤدي إلي حرمانه من مصادر الدعم الاجتماعي من جهة ، وعدم تحقيق القيم علي نحو متوافق من جهة أخرى (ويكون هذا التوجه هو المرجح في حالة الأفراد ذوو الشخصية السيكوباتية)، وتعتبر هاتين الحالتين وجهين لغياب الوعي بالذات لدي الفرد.

٦_ انسحاب أو اندفاع سلوكي مفرط نحو الفعل : حيث تظهر حالتا التعطل القيمي أو الهيمنة الأنفي الذكر في كل من سلوك الانسحاب أو الاندفاع نحو الفعل ، مما ينتج عنه حالة عدم الالتزام القيمي (Ruiz, et Al ., 2015)

وعليه، فإن بلوغ الصحة النفسية منوط بقدرة الإنسان علي تحقيق المرونة النفسية والتي تحصل بفك كل أشكال التعلق خاصة المعرفي منه ، ومعايشة اللحظة الراهنة، واختبار الذات كسياق لا كمحتوي، بمعنى أن يحاول الإنسان أخذ موقف المراقب للفعاليات النفسية كالتفكير ، والانفعال بدلا من الاندماج معه ، وهو ما يؤدي إلي خلق مسافة نفسية بينه وبينها مما يجعله أكثر وعيًا بنفسه وتيقظًا وقدرة علي إدارة المواقف الحياتية.

ثالثاً : إخفاء الذات

لقي مصطلح "إخفاء الذات" أو "كتمان الذات" اهتمام من قبل الباحثين في مجال علم النفس الشخصية والعلاج النفسي، لكونه يعد من المتغيرات الهامة والحديثة، ويمثل دور الوسيط النفسي لعدم توافق الأفراد وصحتهم النفسية فقد اعتبره " لارسون وزملاؤه" محكاً لتقييم الشخصية السوية وغير السوية؛ إخفاء الفرد لذاته يسهم في ضعف الفهم المتبادل بين الأفراد في العلاقات التفاعلية (Larson, D., Chastain, R., Hoyt, W. & Ayzenberg, R. 2015; Larson et Al., 1990) مما يؤدي إلي ضعف هذه التفاعلات الاجتماعية، والعلاقات البينية بين الأفراد. كما يسهم إخفاء الذات في ضعف مستوى الصحة النفسية لدى الفرد بصفة عامة؛ حيث يعتبر " إخفاء الذات" بمثابة عامل محوري في الإصابة أو التعرض لبعض الأمراض والاضطرابات النفسية وهذا الشعور بضعف كشف الذات يتنافى مع الشعور بقوة الشخصية الذي يعد مطلباً ضرورياً لحياة كل فرد من أفراد المجتمع، ليعيش حياة يتحقق فيها التوازن الانفعالي والتوافق النفسي والصحة النفسية (Vogel, D. & Armstrong, P. 2010). ، فالإنسان الذي لا يستطيع الكشف عن ذاته لا يستطيع مواجهة الحياة من دون مساعدة الآخرين، لأن العزلة والوحدة تفقد الفرد إنسانيته وتجعل حياته بلا معنى مما يفقده ثقته بنفسه (Cruddas, S., Gilbert, P., & McEwan, K. 2012).

غالباً ما ينظر إلى "إخفاء الذات" بأنه اتجاه أو ميل إنساني شعوري لإخفاء المعلومات السلبية للذات بكل جوانبها عن الآخر (Larson & Chastain, 2015) ، أو الاحتفاظ بالمعلومات والتجارب الشخصية المخزنة والمزعجة من وجهة نظر الشخص عن الآخرين، لهذا السبب أو ذلك. ويبدو أن الدافع وراء هذا السلوك هو النظرة الدونية أو السلبية إلى الذات أو الجوانب السلبية لها (Vogel, et al ., 2010). وقد دخل هذا المصطلح مجالات واهتمامات علم النفس المعاصر، باعتباره مدرك عام يحدثفي إطار الرغبة والحلم والأمنية ولا يتمتع بما يسمى بلغة علم النفس "الرضا عن الحياة". ويتضمن إخفاء الذات إخفاء المعلومات الشخصية ، بما في ذلك الأفكار والأحاسيس أو النشاطات والأحداث . فمعظم الأشخاص لديهم مشاعر أو أفكار ومعلومات غير مرغوبة وغير مناسبة عن أنفسهم يتجنبون إخبار الآخرين بها، ويرون أن هذه الأسرار محرجة للغاية وفي بعض الأحيان، يمكن أن يخبر

الفرد هذه الأسرار لشخص واحد أو شخصين على الأكثر. وأحيانا لا أحد على (Uysal, A., et al., 2012). وتشير البحوث والدراسات الإكلينيكية أن معظم التجارب المؤلمة والمحرجة غالبا ما يتم إخفاؤها مثل الاعتداء الجنسي، والمشكلات الأسرية؛ مما يتيح عنها أفكار سلبية حول الذات أو التعاسة والحزن في علاقات الفرد. فقد اختار(فرويد) مصطلحات القمع أو الكبت أو المقاومة ليصف الرفض أو عدم قابلية مرضاه على الإفصاح عن محتويات عقلية معينة ، والقمع والكبت من مسببات الأمراض النفسجسمية، إذ من الواضح أن الناس يمتنعون بصورة متباينة عن السماح للآخرين من أن يعرفوا خصائص معينة عن شخصيتهم مثل التجارب الماضية أو الأفكار والمشاعر التي تجعل الفرد يشعر بالذنب (Constantine, M. G., Okazaki, S. & Utsey, S. 2004). فهؤلاء الأفراد الذين يمتنعون عن الإفصاح عن الذات ويفضلون إخفاء ذاتهم تكون المنطقة المجهولة لديهم أوسع المناطق (وهي معلومات عن الذات والتي لا يدركها الآخريين) وبسبب عدم رغبتهم في معرفة الآخريين لهم؛ حيث لا يميلون إلى الإفصاح بصراحة عن مشاعرهم وعواطفهم وبذلك فإن المنطقة المخفية هي السمة المسيطرة على علاقاتهم مع الآخريين (وهي المعلومات التي يعرفها الشخص عن نفسه في حين أنها غير معروفة للأفراد الذين يتفاعلون معهم) (Uysal, A., et al., 2012).

يسهم إخفاء الذات بصورة جلية واستثنائية في التنبؤ بالاكتئاب والأعراض الجسدية. فقد درس "يوسال وآخرون، ٢٠١٠" تأثير إخفاء الذات على الرفاهية النفسية الذاتية والمجاعة، ووجد أن الإكثار من إخفاء الذات مرتبط بالضيق النفسي والأعراض الجسدية المبلغ عنها ذاتيا، والقلق والاكتئاب وتقدير الذات السلبي، والاجترار، وإنكار الذات، والتناقض الوجداني في التعبيرات الشعورية وتعديل المزاج غير المتأقلم، والألم الحاد والمزمن (Uysal, A., Lin, L. & Mnee, C . 2010 . Uysal, A., Lin, L., Knee R. & Bush, A). كما تبين في الدراسة التي قام بها "أكجدون" أن الأفراد الذين يعانون من مشاعر الدونية المتزايدة لديهم نزعة أعلى نحو إخفاء الذات، مما يؤدي بدوره إلى زيادة الشعور بالوحدة وغياب السعادة (Akdogan, R. & Cimsir, E. 2019).

وهناك مجموعة من النماذج النظرية التي تسعى إلى شرح النتيجة المتلازمة مع

الآثار الصحية السلبية لإخفاء الذات وهي:

١ - نموذج التثبيط^٧ : وفيه يقوم الفرد بكبح التجارب الخاصة به عن وعي ، وهذا يتطلب جهد فسيولوجي كبير ، وبمرور الوقت تتراكم الضغوط وتظهر آثارها في صورة أعراض فسيولوجية ونفسية . (Pennebaker, J. & Beall, S., 1986).، وهذا ما أكدته دراسة بيم (١٩٧٦) أن الكبت الدائم للذات يتسبب في زيادة إفراز هرمون النورادرينالين في الدم وهو هرمون طبيعي يتم إفرازه من المستقبلات العصبية والخلايا المتصلة بالجهاز العصبي ويتسبب في ارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع سكر الدم ، انقباض العضلات، وزيادة ضربات القلب وألم في الأعصاب الطرفية، وزيادة إفراز حمض المعدة، والشعور الدائم بالصداع وضعف المناعة (Bem, 1967).

٢ - نموذج الانشغال^٨ : يري هذا النموذج أن انشغال الفرد بقمع أفكاره يؤدي إلى تأثير عكسي، مما يؤدي إلى جعل الأفكار أكثر إلحاحا في الوصول إليها مما يؤدي إلى مزيد من قمع الفكر، ولذلك تكون تلك الأفكار والمعلومات هي المسيطرة عليه وعلي ذهنه، الأمر الذي يترتب عليه تكون حلقة مفرغة من قمع الفكر وتطفل الفكر في آن واحد ، وما بين انشغال الفرد بقمع أفكاره السلبية فيصاب الفرد بحالة من الاضطرابات النفسية والعقلية. (Wenger, S, Lane, J. & Dimitri, D., 1994).

٣ - نظرية الإدراك الذاتي^٩ : يؤدي إخفاء الذات الي عملية الإدراك الذاتي ، مما ينتج عنه فكرة سلبية عن الذات وكذلك تدني مستوى احترام الذات ، والشعور بالذنب . (Bem, 1967)

وقدمت كيللي killey (2002) مراجعة شاملة للعديد من النماذج والأدلة التي تدعم كلامها، وخلصت إلى أن العنصر الذاتي الذي نتشاركه ممن يلجئون إلى إخفاء الذات بكثرة قد يجعلهم أكثر عرضة لإخفاء الذات وأكثر عرضة للمشاكل الجسدية والنفسية (Kelly , A. E, 2002) . ويتراءى للباحثين أن إخفاء الذات على أنه "حالة تحفيزية شبيهة بالسماة المعقدة، حيث تنشط مستويات عالية من دوافع إخفاء الذات لمجموعة من

⁷ The Inhibition Model

⁸ The Preoccupation Model

⁹ Self _ Perception Theory

السلوكيات محددة الأهداف (على سبيل المثال، كتم الأسرار، وتفادي السلوكيات والكذب) ، واستراتيجيات غير فعالة للتنظيم الانفعالي الذاتي مثل الكبح التعبيري تعمل على إخفاء المعلومات الشخصية السلبية أو المحزنة. وينظر إلى هذه الآليات المثيرة للعواطف الصحية عبر سبل مباشرة وغير مباشرة، وتعمل بنشاط بناء على التعارض بين ثنائية الإلحاح على الإخفاء والإفصاح ويتعارض الذي يؤدي أخيرا إلى آثار فسيولوجية سلبية وتعطيل وسائل التنظيم الذاتي (Bem، 1967)

وفي دراسة قام بها Potoczniak et al., (2007) أشار أن أصحاب إخفاء الذات وكتمان ضغوطهم النفسية دائما ما يكونوا عرضة للمشاكل والاضطرابات النفسية، لتراكم الضغوط بداخلهم ما يعرضهم لمشكلات متعددة ، فعندما يخفى الفرد حزنه وقلقه وغضبه وآلامه وانفعالاته تجتمع لديه ضغوط كثيرة ولا يعود قادرا على التعبير عن نفسه، ومن ثم يكون أكثر عرضة للعنف والعصبية بشكل دائم ودون مبرر واضح للآخرين (Potoczniak, D. , Aldea, M. A., & DeBlare, C. 2007). ووفقا لـ " لارسون وشاستين، ١٩٩٠" يرى أن هذا الشخص يدخل في نوبات التوتر والخوف المستمر واضطراب النوم سواء بالنوم لفترات النوم الطويلة أو الأرق وعدم النوم نهائيا، إضافة إلى اضطرابات الأكل سواء فقدان الشهية أو الشراهة في تناول الطعام (Masuda, A., Boone, M. & Timko, C. 2011) ، ويرى أن ذلك يجعله أكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض كالهوس المرتبط دائما بالتفكير الزائد والمضطرب، والانفعالات الحادة والتصرفات غير المدروسة، وأيضا الإصابة بالوسواس القهري المرتبط بوجود أفكار متكررة وملحة (Larson and Chastin ، 1990) . في ضوء ما تم عرضه، يهدف هذا البحث الي ضرورة تناول ودراسة هذه المتغيرات الثلاثة (اليقظة العقلية – عدم المرونة النفسية – إخفاء الذات) لدي طلاب الجامعة ، والوقوف علي طبيعة العلاقة بينهم.

فروض البحث

١_ توجد علاقة بين اليقظة العقلية وبين كل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات لدى طلاب الجامعة؟

٢_ تسهم كل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة .

٣_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من اليقظة العقلية وعدم المرونة النفسية وإخفاء الذات لدى طلاب الجامعة استنادًا الي متغير النوع (ذكر / أو أنثي) ومتغير التخصص الدراسي (نظري " كلية الآداب" / عملي " كلية الصيدلة").

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث : استخدمت الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي.

ثانياً : عينة البحث : تكونت عينة البحث من (٢٢٦) طالبًا من طلاب جامعة المنوفية (٨٦ طالبًا من كلية الصيدلة ، و ١٤٠ طالبًا من كلية الآداب) ، بواقع (٧١ طالبًا ، و ١٥٥ طالبة) ، تراوحت أعمارهم بين (١٩ – ٢١) عامًا ، بمتوسط عمر زمني قدره (٢٠ عامًا) ، وانحراف معياري يبلغ (١.٥٣) عامًا.

ثالثاً : أدوات البحث:

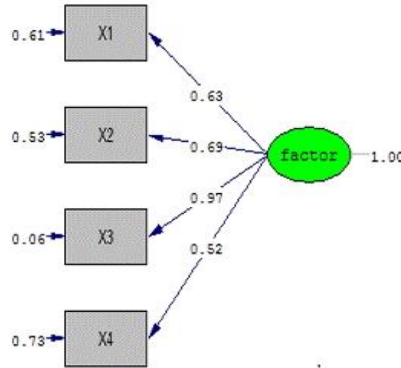
١_ مقياس اليقظة العقلية للمراهقين والراشدين^{١٠} - إعداد (Drouzman et al (2018)، ترجمة وتقنين الباحثة.

تكون مقياس اليقظة العقلية للمراهقين والراشدين من (١٩) عبارة تقيس أربعة أبعاد هي : الانتباه والوعي (٩ عبارات) ، وعدم رد الفعل (٣ عبارات) ، وعدم الحكم (٤ عبارات) ، وقبول الذات (٣ عبارات)، أي أنه مقياس رباعي الأبعاد من نوع التقرير الذاتي ، يتم الإجابة عليه في ضوء مقياس متدرج خماسي، يتراوح بين (ينطبق تماما - لا ينطبق أبدا) ، وتقدر الدرجات بـ (٥ - ١) ، وتتراوح مدي الدرجات الكلية للمقياس بين (١٩ - ٩٥) ، وتشير الدرجة المرتفعة إلي اليقظة العقلية ، ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات في النسخة الأصلية التي أجريت علي طلاب الجامعة والمراهقين؛ حيث

¹⁰ The Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS)

تم حساب الصدق عن طريق التحليل العائلي الاستكشافي والذي توصل إلى أبعاد المقياس الأربعة، وفي الثبات تم حساب معامل ألفا كرونباخ وكان (0,84)،
الخصائص السيكومترية للمقياس

(١) الصدق : قامت الباحثة بحساب صدق المقياس عن طريق استخدام التحليل العائلي التوكيدي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية ، ويوضح الجدول (١) نتائج التحليل العائلي التوكيدي Analysis Confirmatory Factor باستخدام البرنامج الإحصائي " ليزرل ٨,٨ (LISREL)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن للمقياس كما هو موضح بالشكل التالي:



Chi-Square=3.06, df=2, P-value=0.21683, RMSEA=0.085

شكل (١) تشبعات الأبعاد الفرعية بالعامل الكامن الواحد " اليقظة العقلية لطلاب الجامعة"

ويوضح المسار التخطيطي في الشكل رقم (١) تشبعات المتغيرات الأربعة بالعامل الكامن (اليقظة العقلية لطلاب الجامعة) وهي القيم قرينة الاسهم الخارجة من العامل الكامن الي المتغيرات المشاهدة (١X-٢X-٣X-٤X) المقابلة للأبعاد الأربعة علي التوالي ، وقد حظى نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس اليقظة العقلية علي قيم جيدة لجميع مؤشرات حسن المطابقة، حيث كانت قيمة كا ٢ غير دالة احصائيا ؛ مما يشير إلى مطابقة النموذج الجيدة للبيانات، كما أن قيم بقية مؤشرات المطابقة وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيد للبيانات موضع الاختبار ويؤكد قبول هذا النموذج

(٢) الثبات : تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ لأبعاد اليقظة العقلية للمراهقين والراشدين والدرجة الكلية للمقياس ، والتي بلغت (,79)، مما يدل علي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، ويوضح الجدول (٢) ذلك.

جدول (٢) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

المعامل ألفا	البعد
,73	الانتباه والوعي
,70	عدم رد الفعل
,71	عدم الحكم
,72	قبول الذات
,79	الدرجة الكلية للمقياس

٢_ مقياس القبول - الرفض - ^{١١} لقياس عدم المرونة النفسية (AAQ-II) إعداد بوند وآخرون 2011, Bond et al, ترجمة وتقنين الباحثة.

ظهرت هذه النسخة المنقحة علي يد " بوند ،هايس، أوركت ووالترز Bond , Hayes, Carpenter, Guenole, Orcutt and Zettle, 2011) ، ويتكون المقياس من (١٠) فقرات ، تم إجراء التحليل العاملي لاستخلاص العوامل بطريقة (Direct Oblimin) ، وتم استخلاص عاملين تشبعت عليهما العبارات، ولجعل العوامل أكثر نقاء تم رفع الحد الأدنى لتشبع العوامل إلي 0,40، وكان للعامل الأول (الجذر الكامن) 4,64، ويمثل 41,47 % من التباين ، وتكون من ٧ مفردات مصاغة بطريقة سلبية ، وهذه المفردات هي (٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ٩) ، أما العامل الثاني فقد كانت له Eigenvalue 1,06 ويمثل 4,49 % من التباين، وتكون من ٣ عبارات مصاغة بطريقة ايجابية وهي (١، ٦، ١٠).^(١٢)

¹¹ Acceptance and Action Questionnaire

➤ قامت الباحثة بترجمة المقياس باستخدام طريقة الترجمة العكسية؛ حيث قامت الباحثة بترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية. ثم قام مترجم محترف ليس له أي معرفة سابقة بالمقياس بإعادة ترجمة النسخة العربية إلى اللغة الإنجليزية. تم مقارنة النسخة الإنجليزية المترجمة بالمقياس الأصلي وتم إجراء بعض التعديلات البسيطة للوصول إلى النسخة العربية النهائية من المقياس

الهدف من المقياس : تشخيص عدم المرونة النفسية للأفراد من خلال قياس قبول أو تجنب الأفكار والمشاعر غير السارة وعدم القيام بفعل ملتزم تجاه تحقيق الأهداف ، بطريقة التقرير الذاتي. لا يستخدم المقياس في تشخيص الاضطرابات النفسية ، ولكنه يساعد في التنبؤ بالأعراض التي تحدث الاضطراب. ويتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تحقق الباحثون منها بطريقة إعادة الاختبار بعد مرور ثلاثة أشهر (R = 0,81) ، وبعد ١٢ شهرا (R = ,79). وتم استخدام المقياس في العديد من الدراسات الأجنبية وتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات.

الخصائص السكومترية للمقياس

أولاً: الصدق :

للتحقق من الصدق العاملي للمقياس أجرت الباحثة التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية " لهوتلينج" وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس " لكايروز" (في حالة وجود أكثر من عامل)، وأسفر التحليل عن وجود عاملين يتشعب عليهما جميع المفردات بنسبة تباين مقدارها 53,97 % ، ولجعل العوامل أكثر نقاءً ووضوحاً رأت الباحثة رفع الحد الأدنى لتشعب العوامل إلى 0,60. كما يتضح من الجدول رقم (٣) :

جدول (٣) : الصدق العاملي لمقياس القبول – الرفض – ٢

المفردات	تشعبات العوامل قبل التدوير		تشعبات العوامل بعد التدوير		الاشتراكيات
	١	٢	١	٢	
١		,607	,632		,412
٢	,673		,471		,555
٣	,655		,795		,639
٤	,752		,746		,599
٥	,765		,645		,588
٦	,506		,620		,439
٧	,621		,691		,479
٨	,737		,589		,556
٩	,765		,604		,603
١٠	,561		,714		,527
الجذر الكامن	408	1,33	3,43	1,97	5,4
نسبة التباين	% 40,76	% 13,21	% 34,30	% 19,67	% 53,97

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

_ تشبعت مفردات المقياس علي عاملين بنسبة تباين إجمالية 53,97% (34,30% ، 19,67% علي التوالي).

_ تشبعت العامل الثاني بالمفردات التالية (١ ، ٦ ، ١٠) ، ويمكن تسميته " عدم القبول " ، ولم يتم استبعاد أي مفردة من الصورة النهائية للمقياس. ولأن جميع المفردات تشبعت علي عوامل المقياس ، فإن ذلك يشير إلي ارتباط مفرداته وتكاملها، مما يدل علي الصدق العاملي للمقياس.

ثانيًا: الثبات : تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس القبول - الرفض- ٢ والدرجة الكلية للمقياس ، والتي بلغت (82)، مما يدل علي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، ويوضح الجدول (٢) ذلك.

جدول (٢) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد والدرجة الكلية لمقياس القبول - الرفض - ٢

المعامل ألفا	البعد
,79	قبول الأفكار والمشاعر غير السارة
,80	تجنب الأفكار والمشاعر غير السارة
,82	الدرجة الكلية للمقياس

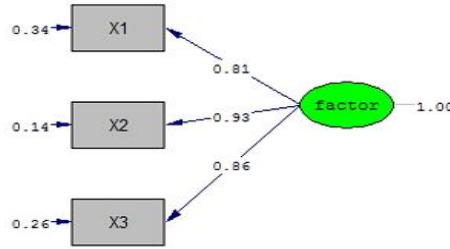
٣_ مقياس إخفاء الذات (SC) Self Concealment Scale^{١٣} - إعداد لارنسون وشاستين Larson and Chastain, 1990، ترجمة وتقنين الباحثة^{١٤}.

يتكون المقياس من (١٠) عبارات ، تقيس ثلاثة أبعاد وهي: (١) الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية (٣، ٥)؛ (٢) إخفاء التجارب والخبرات المؤلمة والسلبية (١، ٢، ٤، ٩، ١٠)؛ (٢) والخوف من كشف المعلومات (٦، ٧، ٨). وتمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تحقق الباحثون منها بطريقة إعادة الاختبار (ن = ٤٣) بعد مرور ٤ أسابيع من الاختبار (R = ,82) ، وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت (,83) ، مما يدل علي تمتعه بدرجة عالية من الثبات. ويتم الاجابة علي مقياس إخفاء الذات وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي ، الذي يتراوح من (١ = لا أوافق بشدة) إلي (٥ = أوافق بشدة)، وتشير الدرجة المرتفعة إلي مستوي مرتفع من إخفاء الذات ، والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: الصدق :

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الاحصائي " ليزرل ٨,٨ (LISRAL ٨,٨) ، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، كما هو موضح بالشكل التالي :



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل (٢) تشعبات الأبعاد الفرعية بالعامل الكامن الواحد لمقياس إخفاء الذات

¹³ Self Concealment Scale (SC)

➤ قامت الباحثة بترجمة المقياس باستخدام طريقة الترجمة العكسية: حيث قامت الباحثة بترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية. ثم قام مترجم محترف ليس له أي معرفة سابقة بالمقياس بإعادة ترجمة النسخة العربية إلى اللغة الإنجليزية. تم مقارنة النسخة الإنجليزية المترجمة بالمقياس الأصلي وتم إجراء بعض التعديلات البسيطة للوصول إلى النسخة العربية النهائية من المقياس

ويوضح المسار التخطيطي في الشكل رقم (٢) تشبعات المتغيرات المشاهدة الثلاثة بالعامل الكامن (إخفاء الذات) وهي القيم قرينة الاسهم الخارجة من العامل الكامن الي المتغيرات المشاهدة (١X-٢X-٣X) المقابلة للأبعاد الثلاثة علي التوالي ، وقد حظي نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس إخفاء الذات علي قيم جيدة لجميع مؤشرات حسن المطابقة، حيث كانت قيمة كا ٢٤ غير دالة احصائياً؛ مما يشير إلى مطابقة النموذج الجيدة للبيانات، كما أن قيم بقية مؤشرات المطابقة وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيد للبيانات موضع الاختبار ويؤكد قبول هذا النموذج .

ثانياً : الثبات.

تم التحقق من ثبات مقياس إخفاء الذات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، وبلغت قيمة الثبات (٠,82) ، مما يشير إلى تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع، ويوضح الجدول (٥) ذلك.

الجدول (٥) معامل ألفا كرونباخ لمقياس إخفاء الذات

معامل ألفا كرونباخ	البعد
,79	الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية
,81	إخفاء التجارب المؤلمة والسلبية
,78	الخوف من كشف المعلومات الشخصية
,82	الدرجة الكلية

الأساليب الإحصائية:

- _معامل ارتباط بيرسون
- _ وتحليل الانحدار المتعدد
- _ اختبار (ت) للعينات المستقلة .

عرض النتائج وتفسيرها

أولاً : نتائج الفرض الأول وتفسيره

ينص الفرض الأول علي أنه " توجد علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات لدي طلاب الجامعة". ولتحقق من مدي صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالية:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس اليقظة العقلية ومقياس عدم المرونة النفسية

الدرجة الكلية لعدم المرونة النفسية	عدم القيام بفعل ملتزم	تجنب الأفكار والمشاعر غير السارة	المتغيرات
**، ٣٢١ _	**، ٢٥٣ _	**، ٢٠١ _	الانتباه والوعي
**، ٢٢١ _	**، ٢٣٣ _	**، ١٤٧ _	عدم رد الفعل
**، ١٩٨ _	**، ١٧٩ _	**، ١٤٥ _	عدم الحكم
**، ٢٤٥ _	**، ٢٩٣ _	**، ٢٧٣ _	قبول الذات
**، ٣٥٤ _	**، ٣١٢ _	**، ٣٣١ _	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس اليقظة العقلية ومقياس إخفاء الذات

الدرجة الكلية	الخوف من كشف المعلومات الشخصية	إخفاء التجارب المؤلمة والسلبية	الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية	المتغيرات
**، ٢٣٢ _	**، ١٦٩ _	**، ١٧٤ _	**، ٣٠٦ _	الانتباه والوعي
**، ٣١٠ _	**، ٢٥٤ _	**، ٢٧٥ _	**، ١٨٦ _	عدم رد الفعل
**، ٣٣١ _	**، ٣١١ _	**، ٢٤٠ _	**، ٢٨٣ _	عدم الحكم
**، ٢٠١ _	**، ١٩٢ _	**، ١٦٥ _	**، ١٤٥ _	قبول الذات
**، ٣٣٩ _	**، ٣١٨ _	**، ٢٣٩ _	**، ٣٥١ _	الدرجة الكلية

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس عدم المرونة النفسية ومقياس

إخفاء الذات

الدرجة الكلية	الخوف من كشف المعلومات الشخصية	إخفاء التجارب المؤلمة والسلبية	الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية	المتغيرات
**،٣٣١	**،٢١٣	**،٢٥٩	**،١٩٥	تجنب الأفكار والمشاعر غير السارة
**،٣٣٥	**،٢٩٨	**،٢٥٠	**،٢٣٠	عدم القيام بفعل ملتزم
**،٣٣٨	**،٢٢٩	**،٣٠٤	**،٣٤٤	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيًا عند مستوي دلالة ٠,٠١. بين اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) وبين كل من عدم المرونة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، ويتضح من الجدول (٧) وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين اليقظة العقلية وإخفاء الذات، بالإضافة إلي وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات ، وهذا ما يوضحه الجدول (٨). مما سبق نجد أن عدم المرونة النفسية ارتبطت ارتباطاً سلبياً قوياً باليقظة العقلية بكل أبعادها ، وهذه النتيجة المنطقية ؛ حيث كلما ارتفع مستوي عدم المرونة النفسية انخفض مستوي اليقظة العقلية، والعكس صحيح. ويمكن تفسير ذلك أن الطلاب منخفضي اليقظة العقلية يستجيبون للتأثيرات السلبية بدرجة كبيرة ؛ فنجدهم يتأثرون بسرعة بالمواقف والخبرات السلبية، ولديهم شعور بالقلق واليأس ، وخيبة الأمل ، والخوف من التعرض لمواقف عادية بسيطة ، ويستلموا أو ينسحبوا من المواقف التعليمية الصعبة والمحبطة، فضلاً عن تأثرهم بتقديرات الأساتذة وملاحظاتهم علي أدائهم الأكاديمي فيشعروا بالإحباط بسهولة وتنخفض دافعيتهم ، ومن الصعوبة استعادة توازنهم بسهولة بعد مروهم بالمواقف التعليمية الصعبة والمحبطة التي تؤثر علي تقديرهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Masuda, et al., 2015; Duarte & Gouveia, 2012; Woodroof, et al., 2013; التي أوضحت أن الطلبة منخفضي اليقظة العقلية وعديبي المرونة النفسية يتعاملون مع ضغوط الحياة المدركة بعدم كفاءة ، ويتأثرون بضغوط الحياة بسهولة، فليس لديهم القدرة علي مواجهة الضغوط بأنواعها المختلفة التي تعترض حياتهم ، ويكونوا أقل واعياً بمشاعرهم وأفكارهم ، ويتعدوا عن الأفكار الايجابية وتسيطر عليهم الأفكار السلبية ، فيكونوا أقل واعياً بمعرفة

انفعالاتهم والسيطرة والتحكم فيها، ويجدون صعوبة في معرفة نقاط الضعف والقوة لديهم، وتعزيز نقاط القوة لتحقيق أهدافهم ، وليس لديهم القدرة علي استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة للتعامل مع ضغوط الحياة المدركة لديهم، ومن ثم يغلب عليهم مشاعر القلق والتوتر وعدم التوازن، وعدم القدرة علي التكيف ، فضلاً عن عدم إدراك مشاعرهم الداخلية أو غياب الوعي الذاتي لديهم، وهذا الأمر ينعكس سلبيًا علي تفاعلهم مع المواقف التي تحمل في جوانبها مشاعر القلق والتوتر. وتتفق نتيجة الفرض أيضًا مع دراسة Basharpoor, S. Shafiei, M. & Daneshvar, S. (2015) التي أوضحت أن وجود علاقة سالبة وعكسية بين اليقظة العقلية وبعد التجنب التجريبي لعدم المرونة النفسية يرجع إلي عدم تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة، ولكي يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة لابد من تمتعه باليقظة العقلية التي بدورها تمكن الأفراد من فهم أنفسهم ، وتعزيز السلوكيات التكيفية لديهم. ومن ثم، فإن الأفراد الذين يتصفون بعدم المرونة النفسية يتسمون بعدم الاستبصار والإبداع والمبادأة، وعدم معرفة الهدف من الحياة. وهذا كله له علاقة قوية باليقظة العقلية التي تؤكد علي تحسين التواصل والتعاطف والوعي التام وقبول المشاعر وغيرها.

وكما هو مبين أيضًا في الجدول (٧) أن العلاقة بين اليقظة العقلية وإخفاء الذات علاقة سلبية وعكسية، بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى إخفاء الفرد لذاته ، كلما انخفض مستوى اليقظة العقلية لديه. وهذه النتيجة متوقعة إلي حد كبير، باعتبار أن إخفاء الذات نمط تنظيمي غير تكيفي ملائم للخبرات المؤلمة والتجارب الشخصية غير السارة، بينما اليقظة العقلية ينظر إليها علي أنها نمط تنظيمي تكيفي يعزز الانتباه إلي التجارب والخبرات المزعجة دون الحكم أو تقييمها مسبقًا سواء ايجابيًا أو سلبياً (Larson, et al., ٢٠١٥). فالشخص الذي يتسم بإخفاء الذات يتبنى معتقدات وأفكار سلبية عن نفسه؛ وأحد هذه المعتقدات لا تكون موضوعًا للإدراك ، فعلي الرغم من النضج النفسي لطلاب الجامعة ، إلا أن هذا لا يمنع وقوعهم تحت تأثير الظروف القاسية التي يمرون بها علي وجه العموم، وقد تكون هذه الظروف سببًا في لجوئهم إلي ممارسة عملية إخفاء الذات للتكيف مع ظروف هذا الواقع (Adbollahi et al., 2015). وعلي الرغم أن الدراسات النفسية الحديثة اتجهت إلي كشف العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي وإخفاء الذات في ظل أحداث الحياة الضاغطة ، وبين شكل المعاناة والمحن النفسية ، إلا أنهم لاحظوا أن بعض الأفراد لا يقومون بمواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وإصدار أحكاما تقييمه عليها، ويترتب علي ذلك زيادة

حدة الاضطرابات النفسية أثناء التفكير في أداء مهمة معينة أو اتخاذ قرار بشأن مشكلة يواجهونها ، مما يؤدي إلى التفكير خارج إطار المهمة (Anika, A. 2017).

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين اليقظة وإخفاء الذات (Larson et al., 2015; Mausda, et al., 2010) والتي أشارت إلى أن الأفراد ذوي إخفاء الذات يميلون إلى تجنب الوعي بالمواقف والأحاسيس والانفعالات السلبية غير السارة، كما يميلون إلى كبت الخبرات الحالية ، وعدم القدرة علي الحكم علي الخبرة التي يمرون بها، أو عدم إدراك الواقع بشكل واضح، وضعف الفهم الذاتي، وعدم القدرة علي حل المشكلات أو التمتع بحياة أكثر رفاهية، فضلاً عن النظر إلى الأفكار والمشاعر السلبية من زاوية أو رؤية واحدة بدلا من التعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها والاعتراف بها مهما كانت سلبية أو مؤلمة، وبذلك يكونون أقل قدرة في اليقظة العقلية ؛ باعتبارها تعمل علي كبح الأفكار السلبية وتحرير قدرات الفرد الإبداعية. ومن ثم ، يتضح من نتائج العديد من الدراسات الارتباط الايجابي بين عدم اليقظة العقلية وإخفاء الذات وبين العديد من المخرجات السلبية علي الصحة النفسية والجسدية ، منها ضعف تنظيم الذات ، وعدم الرضا في التفاعلات الاجتماعية، وضعف التنظيم الانفعالي عند الاستجابة لجميع المواقف الحياتية، وعدم الميل إلى السماح للأفكار أو المشاعر لتأتي وتذهب دون أن يتشكك تفكير الفرد، فيلجأ إلى إخفاء ذاته وفقدان تركيزه في اللحظة الحالية (Mausda, A. et al., 2011).

كما بينت أيضا نتائج الفرض الأول عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات لدي طلاب الجامعة، ويتفق ذلك من نتيجة دراسة Uysal et al. (2012) التي أشارت أن الأفراد يشعرون بالقلق في بداية العلاقات مع الآخرين ، ويستمر هذا الشعور حتى يتبدى في صورة توتر جسدي وانفعالي وتبدأ عملية الاحتفاظ بهذه المعلومات وإخفاء الأسرار والتجارب الشخصية بشكل أكثر من عملية الإفصاح عن الذات. كما يمكن تفسير هذه النتيجة وفقا لما توصلت إليه دراسة نشأت (2016) إلى أن عدم المرونة النفسية تصعب علي الأفراد الاقتراب من الآخرين ، وتفقدهم الثقة بأنفسهم وبالآخرين ، مما يجعل الآخرين أيضا يتجنبونهم لأنهم لا يستطيعون التعامل معهم بايجابية ، وهذا لا يمكنهم من إقامة علاقات اجتماعية وثيقة مبنية علي الثقة والاحترام المتبادل ، فالشخص الذي يعبر عن ذاته ويفصح عنها بشكل واضح، ويتحدث عن خبراته وتجاربه الشخصية بدون حكم أو تقييم سلبي يستطيع إقامة علاقات جيدة اجتماعيًا . وتتفق أيضًا

مع دراسة " Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998) " التي أوضحت أن الارتباط الايجابي بين عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات ليس مدهشاً أو غير متوقع ، لأن كل منهما يعكسان الجهود القاسية والمتعمدة لتجنب الاضطراب العاطفي Benito, A., & Short, P-Cepeda (1998) . كما وجدت دراسة Mendoza et al ., (2018) أن عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات علي ارتباط قوي بالصحة النفسية غير السليمة ، والتي تؤثر علي عدم قدرة الفرد علي التوافق والتكيف، فلا يستطيع الفرد أن يعيش بتوازن في الحياة ، وذلك لعدم قدرته علي اتخاذ قرارات سليمة ، وعدم مواجهة المواقف الصادمة والمحنة والضغط التي يتعرض لها أو الحفاظ علي هدوئه، مما يؤثر علي قدرته علي التعلم والنجاح، ومن ثم لم يكن لديه أي فرص للنمو الانفعالي والأكاديمي والاجتماعي.

ثانياً: الفرض الثاني وتفسيره

ينص الفرض الثاني علي " تسهم كل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات في التنبؤ باليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد والجدول (١١) يوضح دلالة التنبؤ باليقظة العقلية من خلال عدم المرونة النفسية – وإخفاء الذات بالنسبة لعينة الدراسة الكلية.

جدول (١١) دلالة التنبؤ باليقظة العقلية من خلال عدم المرونة النفسية

وإخفاء الذات بالنسبة للعينة الكلية (ن = ٢٢٦)

المتغير المتنبئ به	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
بعد الانتباه والوعي	الانحدار	٤٦١٥,٧٩٩	* ٣	١٥٣٨,٦٠٠	٢٨,٨٩٤	٠,٠١
	البواقي	٢٠٢٣٥,١٠٧	٢٨٠	٥٣,٢٥٠		
	الكلية	٤٨٥٠,٩٠٦	٢٨٣			
بعد عدم رد الفعل	الانحدار	٥٧٧٦,٨٥٦	* ٢	٢٨٨٨,٤٢٨	١٣٤,٤٧٥	٠,٠١
	البواقي	٤٧٢٤,٦٠٦	٢٢٠	٢١,٤٧٥		
	الكلية	١٠٥٠١,٤٦٢	٢٢٢			
بعد عدم الحكم	الانحدار	٧٤١٧,٩٨٢	* ٢	١١٣٢,٤٣١	٦٩,٧٣٠	٠,٠١
	البواقي	٢٢٦٥,٧٥٧	٣٨١	٤٣,٣٥٦		
	الكلية	٢٧٦٨٣,٧٤٠	٣٨٣			

٠,٠١	١١٤,٢٠٤	٤٥٧,٨٨٣	* ٤	١٨٣١,٥٣١	الانحدار	بعد قبول الذات
		٤٠,٠٠٩	٢١٨	٨٧٣,٩٩٤	البواقي	
			٢٢٢	٢٧.٥,٥٢٥	الكلية	
٠,٠١	62,335	١١٥٠,٧٣	* ٢	٢٣.١,٤٦٠	الانحدار	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
		١٥٩,٠٩	٢١٣	٦٠٦٠,١٥٦	البواقي	
			٢٢٥	٨٣٦١,٦٢٥	الكلية	

جدول (١٢) معاملات الانحدار المعيارية والامعيارية للتنبؤ باليقظة العقلية

مستوي الدلالة	ت	Beta	معامل انحدار B	قيمة ثبات الانحدار	ر ٢ النموذج	ر	ر	المتغيرات المستقلة المنبئة	المتغير التابع
٠,٠١	٥,٧٢٩_	_	٠,١٢٩_	٧٠,٧٣٨	٠,١٥٢	٠,١٥٥	٠,٣٩٥	عدم المرونة النفسية	الانتباه والوعي
٠,٠١	_	_	٠,٢٤٦_		٠,٠٨١	٠,١٧٧	٠,٤٢٠	إخفاء الذات	
٠,٠١	_	_	٠,١١٧_	٧٦,٣٠٩	٠,١٠١	٠,١٠٥	٠,٢٢٤	عدم المرونة النفسية	عدم رد الفعل
٠,٠١	٣,٠٩٧	٠,٢٢٤	٠,٢٤٦_		٠,٠٣١	٠,١٤٠	٠,٢٧٤	إخفاء الذات	
٠,٠١	_	_	٠,١٦٢_	٨١,٧٧٢	٠,٢٠٢	٠,٢٠٤	٠,٤٥١	عدم المرونة النفسية	عدم الحكم
٠,٠١	٦,١٦٠	٠,٣١٠	٠,١٢٩_		٠,١٢٨	٠,٢٦٨	٠,٥١٨	إخفاء الذات	
٠,٠١	_	_	٠,١٥٩_	٧٨,٤٥٣	٠,١٦٨	٠,١٧٢	٠,٤١٤	عدم المرونة النفسية	قبول الذات
٠,٠١	٤,٣١٥	٠,٢٩٨	٠,١٠٤_		٠,٠٣٣	٠,٢١٩	٠,٤٦٨	إخفاء الذات	
٠,٠١	_	_	٠,٢٦١_	159,48	٠,٢١٨	٠,٢٢٠	٠,٤٦٩	عدم المرونة النفسية	الدرجة الكلية
٠,٠١	٦,٧١٧	٠,٢٢٦	٠,٢٤٦_		٠,٠٤٧	٠,٢٧٥	٠,٥٢٥	إخفاء الذات	
٠,٠١	_	_	٠,٢٤٦_						
٠,٠١	٥,٤٠٣	٠,٢٧٠							

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :-

_ أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ ببعده الانتباه والوعي بمعلومية المتغيرات المدروسة (عدم المرونة النفسية - وإخفاء الذات) لدي العينة الكلية بلغت (٢٨,٨٩٤) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يشير إلى فاعلية ثنائية المتغيرات في التنبؤ ببعده الانتباه والوعي وهم (عدم المرونة النفسية المنخفضة- وإخفاء الذات المنخفض) ، وهذا معناه أن هذه المتغيرات لها علاقة عكسية ببعده الانتباه والوعي كأحد أبعاد اليقظة العقلية لدي عينة الدراسة الكلية.

_ أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ ببعده عدم رد الفعل بمعلومية المتغيرات المدروسة (عدم المرونة النفسية - وإخفاء الذات) لدي العينة الكلية بلغت (١٣٤,٤٧٥) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يشير إلى فاعلية ثنائية المتغيرات في التنبؤ ببعده عدم رد الفعل وهم (عدم المرونة النفسية المنخفضة- وإخفاء الذات المنخفض) ، وهذا معناه أن هذه المتغيرات لها علاقة عكسية ببعده عدم رد الفعل كأحد أبعاد اليقظة العقلية لدي عينة الدراسة الكلية.

_ أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ ببعده عدم الحكم بمعلومية المتغيرات المدروسة (عدم المرونة النفسية - وإخفاء الذات) لدي العينة الكلية بلغت (٦٩,٧٣٠) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يشير إلى فاعلية ثنائية المتغيرات في التنبؤ ببعده عدم الحكم وهم (عدم المرونة النفسية المنخفضة- وإخفاء الذات المنخفض) ، وهذا معناه أن هذه المتغيرات لها علاقة عكسية ببعده عدم الحكم كأحد أبعاد اليقظة العقلية لدي عينة الدراسة الكلية.

_ أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ ببعده قبول الذات بمعلومية المتغيرات المدروسة (عدم المرونة النفسية - وإخفاء الذات) لدي العينة الكلية بلغت (١١٤,٢٠٤) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يشير إلى فاعلية ثنائية المتغيرات في التنبؤ ببعده قبول الذات وهم (عدم المرونة النفسية المنخفضة- وإخفاء الذات المنخفض) ، وهذا معناه أن هذه المتغيرات لها علاقة عكسية ببعده قبول الذات كأحد أبعاد اليقظة العقلية لدي عينة الدراسة الكلية.

_ أن قيمة (ف) لمعرفة دلالة التنبؤ بالدرجة الكلية لليقظة العقلية بمعلومية متغيرات الدراسة (عدم المرونة النفسية - وإخفاء الذات) لدي العينة الكلية بلغت (62, 335) وهي

قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يشير إلى فاعلية متغيرات الدراسة في التنبؤ بالدرجة الكلية لليقظة العقلية وهما: عدم المرونة النفسية ، وإخفاء الذات، وهذا معناه أن هذه المتغيرات لها علاقة عكسية بالدرجة الكلية لليقظة العقلية لدي عينة الدراسة الكلية.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة وهي إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال عدم المرونة النفسية المنخفضة ، وذلك لأن تمتع الفرد بالمرونة النفسية تؤثر علي رؤيته بالمواقف التي يمر بها وتوسيع نطاق تفكيره فتزداد يقظته وادراكه ووعيه لتلك المواقف وتقبلها دون الحكم المسبق لها. مع إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال إخفاء الذات المنخفض بأنه كلما انخفض مستوى إخفاء الذات لدي الطلاب في الجامعة أعطتهم المقدرة علي الانتباه والتفكير السليم ، ومن ثم يكون الفرد يقظاً ومنتبهاً عند التعامل مع أي ظروف ضاغطة أو أي تجارب شخصية محزنة أو مؤلمة.

كما يتضح من الجدول (١٢) ما يلي :

بالنسبة لبعء الانتباه والوعي : أن متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في بعد الانتباه والوعي ؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج)المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (١٥٣)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (١٥٥) ، وتدل هذه النتيجة علي أن متغير عدم المرونة النفسية يشكل أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في التنبؤ ببعء الانتباه والوعي.

_ أن متغير إخفاء الذات المنخفض يلي متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة في التنبؤ ببعء الانتباه والوعي ؛ حيث بلغ معامل معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج)المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (٠,٨١) ، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (١٧٧) ، وتدل هذه النتيجة علي أن متغير إخفاء الذات يشكل ثاني المتغيرات إسهاماً في التنبؤ ببعء الانتباه والوعي. وبناء علي ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ ببعء الانتباه والوعي كما يلي =

<p>بعء الانتباه والوعي = $١,٢٩ X$ عدم المرونة النفسية المنخفضة + $٠,٨٦ X$ إخفاء الذات المنخفض + $٧٠,٧٣٨$</p>

بالنسبة لبعده عدم رد الفعل : أن متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهامًا في بعد عدم رد الفعل ؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (١٠١)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (١٠٥)، وتدل هذه النتيجة علي أن متغير عدم المرونة النفسية يشكل أكثر المتغيرات إسهامًا في التنبؤ ببعده عدم رد الفعل.

_ أن متغير إخفاء الذات المنخفض يلي متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة في التنبؤ ببعده عدم رد الفعل ؛ حيث بلغ معامل معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٠٣١)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (١٤٠)، وتدل هذه النتيجة علي أن متغير إخفاء الذات يشكل ثاني المتغيرات إسهامًا في التنبؤ ببعده عدم رد الفعل. وبناء علي ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ ببعده عدم رد الفعل كما يلي =

<p>بعده عدم رد الفعل = $X_{١١٧}$، عدم المرونة النفسية المنخفضة + $X_{٠٨٧}$، إخفاء الذات المنخفض + $٧٦,٣٠٩$</p>

بالنسبة لبعده عدم الحكم : أن متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهامًا في بعد عدم الحكم ؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٢٠٢)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٢٠٤)، وتدل هذه النتيجة علي أن متغير عدم المرونة النفسية يشكل أكثر المتغيرات إسهامًا في التنبؤ ببعده عدم الحكم.

_ أن متغير إخفاء الذات المنخفض يلي متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة في التنبؤ ببعده عدم الحكم ؛ حيث بلغ معامل معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (١٣٨)، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد (٢٦٨)، وتدل هذه النتيجة علي أن متغير إخفاء الذات يشكل ثاني المتغيرات إسهامًا في التنبؤ ببعده عدم رد الفعل. وبناء علي ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ ببعده عدم الحكم كما يلي =

بعد عدم الحكم = X_{162} ، عدم المرونة النفسية المنخفضة + X_{129} ، إخفاء
الذات المنخفض + ٨١,٧٧٢

بالنسبة ليعد قبول الذات : أن متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهامًا في بعد قبول الذات ؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (١٦٨)، ، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (١٧٢)، ، وتدل هذه النتيجة علي أن متغير عدم المرونة النفسية يشكل أكثر المتغيرات إسهامًا في التنبؤ ببعده قبول الذات.

_ أن متغير إخفاء الذات المنخفض يلي متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة في التنبؤ ببعده قبول الذات ؛ حيث بلغ معامل معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (٠٣٣)، ، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (٢١٩)، ، وتدل هذه النتيجة علي أن متغير إخفاء الذات يشكل ثاني المتغيرات إسهامًا في التنبؤ ببعده عدم رد الفعل. وبناء علي ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ ببعده قبول الذات كما يلي =

بعد قبول الذات = X_{159} ، عدم المرونة النفسية المنخفضة + X_{104} ، إخفاء
الذات المنخفض + ٧٨,٤٥٣

بالنسبة للدرجة الكلية لليقظة العقلية : أن متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة يعد أكثر المتغيرات المدروسة إسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية لليقظة العقلية ؛ حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (٢١٨)، ، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (٢٢٠)، ، وتدل هذه النتيجة علي أن متغير عدم المرونة النفسية يشكل أكثر المتغيرات إسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية لليقظة العقلية.

_ أن متغير إخفاء الذات المنخفض يلي متغير عدم المرونة النفسية المنخفضة في التنبؤ بالدرجة الكلية لليقظة العقلية ؛ حيث بلغ معامل معامل التفسير النهائي للنموذج (ر ٢ النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (٠٤٧)، ، وبلغ مربع معامل الارتباط المتعدد المصاحب لدخول المتغيرات إلي نموذج الانحدار المتعدد (٢٧٥)، ،

وتدل هذه النتيجة علي أن متغير إخفاء الذات يشكل ثاني المتغيرات إسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية لليقظة العقلية. وبناء علي ما سبق يمكن تمثيل معادلة التنبؤ بالدرجة الكلية لليقظة العقلية كما يلي =

$$\text{الدرجة الكلية لليقظة العقلية} = 261 \cdot X + 246$$

$$\text{إخفاء الذات المنخفض} + 159,480$$

ثالثًا: نتائج الفرض الثالث وتفسيره.

ينص الفرض الثالث " توجد فروق ذات دلالة إحصائية علي مقياس اليقظة العقلية ومقياس عدم المرونة النفسية ومقياس إخفاء الذات لدي طلاب الجامعة استنادًا الي متغير النوع (ذكر / أو أنثي) والتخصص الدراسي (نظري " كلية الآداب - عملي " كلية الصيدلة"). لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة ، والجدول (٩) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٩) قيمة (ت) لمقياس اليقظة العقلية ومقياس عدم المرونة النفسية وإخفاء

الذات وفقا لمتغير النوع (ذكر / أنثي)

المتغيرات	المجموعة	ن	م	ع	قيمة (ت)	الدلالة
الانتباه والوعي	ذكور	٧١	٣٠,٤٧	٥,٢١	٤٤	غير دال
	إناث	١٥٥	٣٣,٥٧	٧,١١		
عدم رد الفعل	ذكور	٧١	١٣,٨٢	٢,٨٩	٤٩	غير دال
	إناث	١٥٥	١٥,٦٣	٢,٦٣		
عدم الحكم	ذكور	٧١	١٥,٦٣	٣,٣٣	٣٣	غير دال
	إناث	١٥٥	١٦,٧٧	٢,٧٩		
قبول الذات	ذكور	٧١	١٧,١٨	٤,٩٠	٨١	غير دال
	إناث	١٥٥	١٩,٤٤	٢,٣٩		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	ذكور	٧١	٧٧,١٠	١٦,٣٣	٥١	غير دال
	إناث	١٥٥	٨٥,٤١	١٤,٩٢		
تجنب الأفكار والمشاعر غير السارة	ذكور	٧١	١٨,٥٢	٣,٧٩	٣,٣٢	دال
	إناث	١٥٥	١٩,٥٠	٤,٠٧		

عدم القيام بفعل ملتزم	ذكور إناث	٧١ ١٥٥	١٥,١٢ ١٧,٩٢	٢,٨٢ ٣,٣٧	٤٠,٤١	دال
الدرجة الكلية لعدم المرونة النفسية	ذكور إناث	٧١ ١٥٥	٣٣,٦٤ ٣٧,٤٢	٦,٦١ ٧,٤٤	٣٠,٥٢	دال
الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية	ذكور إناث	٧١ ١٥٥	١٧,٩٩ ١٦,٧١	٥,١١ ٣,٤٢	٢٠,٣٦	دال
إخفاء التجارب المؤلمة والسلبية	ذكور إناث	٧١ ١٥٥	١٧,٠٣ ١٥,١٢	٢,٦٤ ٢,٩١	٣,٧٢	دال
الخوف من كشف المعلومات	ذكور إناث	٧١ ١٥٥	١٢,٨٠ ١٠,٦١	٢,٤٣ ٣,٥٦	٣٠,١٧	دال
الدرجة الكلية لإخفاء الذات	ذكور إناث	٧١ ١٥٥	٤٧,٨٢ ٤٢,٤٤	١٠,١٨ ٩,٨٩	٣٠,٦١	دال

من الجدول (٩) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث علي مقياس اليقظة العقلية. ويمكن تفسير هذا الفرض في ضوء أن كل من الذكور والإناث يمرون بنفس المرحلة العمرية أو المشكلات الخاصة بالمرحلة العمرية ، ويتعرضون لنفس المتطلبات الجامعية، ويقع علي عاتقهم نفس الأعباء الأكاديمية ، الأمر الذي يتطلب منهم قدر مناسب من الانتباه والتركيز والوعي بالأنشطة التعليمية والمهام الأكاديمية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الرازق (٢٠١٩) ؛ ودراسة الحارثي (٢٠١٩)؛ ودراسة السيد (٢٠١٨). كما يتضح من الجدول (٩) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث علي مقياس عدم المرونة النفسية لصالح الإناث. ويمكن تفسير ذلك بأن هذه النتيجة تبدو منطقية، إذ أن الإناث أقل قدرة علي تحمل أعباء الحياة بحكم دورهن الأنثوي، والمتطلبات الاجتماعية المطلوبة منهن، كما أن تركيبتهن الفسيولوجية يجعلهن أقل مرونة من الذكور، وأقل تحملاً للضغوط النفسية ومواجهة الظروف الاستثنائية الصعبة التي يمر بها مجتمعنا، وهذا ما يجعلهن غير قادرين علي التكيف مع هذه الظروف. (Glick, D. & Orsillo, S. 2014). يتضح أيضاً من الجدول (٩) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث علي مقياس إخفاء

الذات لصالح الإناث. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور يمتنعون عن تقديم أنفسهم بشكل مكشوف وواضح وصریح ، وأنهم عادة أقل عاطفة من الإناث وأقوياء بحكم دورهم الذي يقومون به في المجتمع، وهذا ما قد يجعلهم أقل أفصحًا عن ذواتهم من الإناث. فالدور الذي يتوقعه المجتمع من الذكور يتطلب إخفاء نقاط الضعف والجوانب السلبية من الشخصية والظهور بمظهر القوة والسيطرة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Larson, et al., 2015.

جدول (٩) قيمة (ت) لمقياس اليقظة العقلية ومقياس عدم المرونة النفسية

إخفاء الذات وفقا لمتغير التخصص الدراسي

المتغيرات	المجموعة	ن	م	ع	قيمة (ت)	الدلالة
الانتباه والوعي	الأداب	١٤٠	٢١,٢٦	٦,٣٥	٢,٦٠**	دال
	الصيدلة	٨٦	١٩,٧٠	٦,٦٢		
عدم رد الفعل	الأداب	١٤٠	١٥,١٨	٥,١٦	١,٨٦	غير دال
	الصيدلة	٨٦	١٦,١٧	٦,١٦		
عدم الحكم	الأداب	١٤٠	٢٠,٤٠	٥,٠٤	٢,١٢**	دال
	الصيدلة	٨٦	٢٣,٤٠	٦,٢٨		
قبول الذات	الأداب	١٤٠	١٦,١٤	٤,٥٨	٦,٠٣**	دال
	الصيدلة	٨٦	١٩,١٢	٦,٤٣		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	الأداب	١٤٠	٧٢,٩٨	١٤,٣٧	٢,١٤٢**	دال
	الصيدلة	٨٦	٧٨,٣٩	٢١,٧٠		
تجنب الأفكار والمشاعر غير السارة	الأداب	١٤٠	١٣,٥٨	٢,٧٧	١,٤١	غير دال
	الصيدلة	٨٦	١٣,٩٧	٣,٢١		
عدم القيام بفعل ملتزم	الأداب	١٤٠	١٣,٧٣	٣,١٢	١,٦٣	غير دال
	الصيدلة	٨٦	١٤,٢١	٣,٠٢		
الدرجة الكلية لعدم المرونة النفسية	الأداب	١٤٠	٢٧,٣١	٥,٨٩	١,٦	غير دال
	الصيدلة	٨٦	٢٨,١٧	٦,٢٣		
الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية	الأداب	١٤٠	١٦,١٩	٤,٣٧	١,٣٣	غير دال
	الصيدلة	٨٦	١٩,٣٩	٦,٠٣		
إخفاء التجارب المؤلمة والسلبية	الأداب	١٤٠	١٥,١٣	٥,١٦	١,٦٤	غير دال
	الصيدلة	٨٦	١٦,٢٠	٦,٢١		

غير دال	١,٣٢	٥,٨٩	١٧,١٠	١٤٠	الأدب الصيدلة	الخوف من كشف المعلومات
غير دال	١,٨٠	١٥,٤٢	٤٨,٤٢	١٤٠	الأدب الصيدلة	الدرجة الكلية لإخفاء الذات
		٧,٠١	١٥,٣٣	٨٦		
		١٩,٢٥	٥٠,٩٢	٨٦		

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة (ت) في مقياس اليقظة العقلية دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) ، وأن متوسط درجات طلاب كلية الصيدلة (٧٩,٣٩) ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,١٤٢) وهي أكبر من الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) والتي بلغت (١,٩٧) ، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (كلية الآداب – كلية الصيدلة) في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية لصالح كلية الصيدلة ما عدا بُعد عدم رد الفعل.

وهذا يعني رفض الفرض الصفري جزئياً وقبول الفرض البديل جزئياً، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة (عبد الهادي البسطامي ،٢٠١٧) ، والتي أشارت إلى وجود فروق دالة بين الطلبة من كليتي الآداب والعلوم والطلبة من كليتي الهندسة وعلوم الحاسب في بُعدي القبول دون إصدار الحكم وعدم رد الفعل) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لصالح الطلبة من كليتي الآداب والعلوم والطلبة من كليتي الإدارة والهندسة وعلوم الحاسب في بُعد الانتباه والوعي أحد أبعاد اليقظة العقلية ، وذلك لصالح الطلبة من كليتي الآداب والعلوم. كما تتفق مع دراسة الكعبي (٢٠١٦) التي أشارت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح التخصص العلمي ، وتتعارض جزئياً مع دراسة كل من عبد الله (٢٠١٣) ، ودراسة السقا (٢٠١٦) ؛ حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع إلى متغير التخصص الدراسي (نظري / عملي). كما يوضح الجدول (١٠) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس عدم المرونة النفسية ومقياس إخفاء الذات يرجع إلى التخصص الدراسي (كلية الآداب – كلية الصيدلة). وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من

دراسة Cepeda-Benito and Short, 1998

توصيات البحث :

١_ اجراء مزيد من البحوث والدراسات التي تتناول مفاهيم الدراسة لدي فئات عمرية مختلفة.

٢_ تحفيز الطلاب علي إقامة علاقات اجتماعية قائمة علي الثقة ، والود المتبادل بينهم، لمساعدتهم للكشف عن ذاتهم لبعضهم البعض.

البحوث المقترحة

١_ بحث العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية الأخرى واليقظة العقلية في ضوء مستويات تعليمية مختلفة.

٢_ دراسة العلاقة بين متغير إخفاء الذات ومتغيرات أخرى مثل التوافق النفسي والسعادة والرفاهية النفسية.

٣_ عدم المرونة النفسية كوسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة.

٤_ دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بتنظيم الذات، والتفكير الايجابي.

٥_ عدم المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الكفاءة الذاتية والقلق الاجتماعي.

المراجع

- اسماعيل، هالة (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية "دراسة تنبؤية". مجلة الإرشاد النفسي، ع ٥٠ (١)، ٢٢٦ - ٣٣٥.
- البحيري، عبد الرقيب، والضبع، فتحس عبد الرحمن (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية "دراسة ميدانية علي عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٩، ١٢٠ - ١٦٨.
- الحارثي، سعد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ج ٥٧، ١٢٩ - ١٥٧.
- السقا، وردة (٢٠١٦). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، بحث مشتق رسالة دكتوراه. مجلة الأستاذ، مج ٢، العدد ٢٠٥، ٣٤٣ - ٣٦٦.
- السيد، هدي (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مج ٢٨ (٤)، ٨٨٣ - ٩٤٥.
- الضبع، فتحي (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤، ١ - ٧٥.
- الكعي، كاظم (٢٠١٦). الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، ع ٢٢، ٥٢٣ - ٦٥٥.
- حماد، محمد (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، مج ٣٤، ع ٦، ٤٣ - ١١٥.
- خشبة، فاطمة (٢٠١٨). التنبؤ بمستوي اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، ع ١٧٩، ج ١، ٤٩٤ - ٥٩٨.
- شعيب، علي (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، مج ٣ (٢)، ٦٥ - ١٠٤.
- صادق، مروة (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- عابدين، حسن، سعد و الشرقاوى، (٢٠١٦). مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة الاسكندرية، مج ٢٦، عدد ٦ (٢).

عبد الرازق ، مصطفى (٢٠١٩) . فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم علي اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدي عينة من طلاب الجامعة المكفوفين ، المجلة التربوية، جامعة سوهاج – كلية التربية. ج ٦٢، ٣٦٣ – ٤٦٤.

عبد الهادي، سامر، والبسطامي، غانم (٢٠١٧) . القدرة التنبؤية ليقظة الذهن في مهارة التمثل العاطفي لدي طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة أبو ظبي. المجلة الدولية للبحوث التربوية، جامعة الامارات، ٤١ (٤) ، ١٤٩ – ١٨٦.

عطا الله، مصطفى (٢٠١٩) . اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدي طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية – جامعة أسيوط، مج ٣٥ (٢) ، ١ – ٣٩.

نشأت ، مروة (٢٠١٦) . الإفصاح عن الذات وعلاقته بالمرونة النفسية والأمن النفسي لدي طلاب كلية التربية . مجلة كلية التربية – جامعة كفر الشيخ، مج ١٦ ، ع ٥ ، ٣٠٥ – ٣٩٢.

Ruiz, F. (2014): Psychological Inflexibility Mediates the Effects of Self-Efficacy and Anxiety Sensitivity on Worry. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, 1 – 18.

Kraff, J., Ferrell, J., Levin, M. & Twoshig, M.(2017): Psychological inflexibility and stigma: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 321 – 332.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY US: Guilford Presss.

Larson ,G., Chastain, R. & Hoyt, W. (2015): Self – Concealment: Integrative Review and Working Model. *Journal of clinical psychology*, 34(8), 705 – 774.

Kashdan, T.(2011):Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Journal of clinical psychology review*, 30(7), 865 – 878.

Luoma, J. & Villatte, J. (2012) : Mindfulness in the treatment of suicidal individuals. *Cognitive and behavioral practice*, 19 (2), 265 – 276.

Smith, M., Michael, R., Nazem, S. (2012): Self Concealment and Suicidal Behavior. *Suicide and Life-Threatening Behavior* 42(3), 332 – 341.

Krafet, J., Hicks, T., Sallie., Macks, A & Livin, M. (2018): psychological inflexibility predicts suicidality over time in college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior* 49 (5), 321_334.

- Levin, M. E., Luoma, J. B., Vildardaga, R., Lillis, J., Nobles, R., & Hayes, S. C. (2016). Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking, and empathic concern in generalized prejudice. *Journal of Applied Social Psychology*, 46, 180–191.
- Larson, D., Masuda, A., Tully, E. & Drake, C. (2017): Examining Self-Concealment within the Framework of Psychological Inflexibility and Mindfulness: A Preliminary Cross-Sectional Investigation, *Curr Psychol*, 36, 184–191
- Leleux-Labarge, K., Hatton, A. T., Goodnight, B. L., & Masuda, A. (2015). Psychological distress in sexual minorities: Examining the roles of self-concealment and psychological inflexibility. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 19(1), 40–54.
- Ruiz, F. J., Odrizola, P. (2016): The role of psychological inflexibility in Beck's cognitive model of depression. *Journal of psychology*, 32 (2), 441 – 447.
- Kayla, L., Arthur, T. & Bradly, L. (2015): Psychological inflexibility distress in sexual minorities: Examining the role of self – concealment and psychological inflexibility. *Psychology*, 19 (1), 17 – 27.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H. (2013): Mindfulness based relapse prevention for substance craving. *Addictive Behaviors Journal*, 38 (2), 1563 – 1571.
- Masuda, A., Tully, E., Drake, C., Tarantino, N., Ames, A. & Larson, D. (2017): Examining self – concealment within the framework of psychological inflexibility and mindfulness: A Preliminary Cross-Sectional Investigation. *Curr Psychol*, 36, 184 – 191.
- Masuda, A. & Latzman, R. (2012): Psychological flexibility and self-concealment as predictors of disordered eating symptoms. *Journal of Psychology*, 23, 1- 24.
- Constantine, G., Sumie, O., Shawn, O. (2010). Self-Concealment, Social Self-Efficacy, Acculturative Stress, and Depression in African, Asian, and Latin American International College Students". *American Journal of Orthopsychiatry*, 74 (3): 230–241.
- Masuda, A. & Tully, E. C. (2012): The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based*, 17(1), 66 – 71.
- Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S. & Emanuel, A. E. (2012): Dispositional mindfulness moderates the effects of stress among adolescents: Rumination as a mediator. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41 (6), 760 – 770.

Latzman, R. D., & Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personal. *Personality and Individual Differences*, 55(2), 129–134.

Duarte, A. & Gouveia, H. (2012): Mindfulness, self-compassion and psychological inflexibility mediate the effects of a mindfulness-based intervention in a sample of oncology nurses. *Psychology*, 13(2), 1 – 36.

Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.

Uysal, A., Lin, H. L., & Knee, C. R. (2012). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 187–199

Gustafsson, H., Davsi, P., Skoog, T., Kentlt, G. & Harberl, P. (2015): Mindfulness and its Relationship with Perceived Stress, Affect and Burnout in Elite Jounior Altletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263 – 281.

Bear, R (2011): Measuring Mindfulness. *Contemporary Bubbhism: An Interdisciplinary Journal*, 12, 241 – 261.

.Bear, R., Carmody, J. & Hunsinger, M(2012)compassion as -ss and SelfMindfulne : term mediators and demographically matched no –predictors of well being in long . 238- 23 . 2 mediators. *Journal of Positive Psychology*,

Development and Initial : (2011) Droutman, V., Colud, I., Oganesyanyan, A., & Read, S. on of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and validati* . 23 – 24 , 23 Individual Differences,

Mindfulness and mental health: therapy, theory and science. London: . (2011) Mace, C. .Routledge Taylor & Francis Group

Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2011). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 218-229.

- Weijer –Bergsma, E., Langenberg, G., Oort, F. & Brandsma, R. (2012): The Effectiveness of a school-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*, 5 (3), 23- 34.
- Viglas, M. & Periman, M. (2018): Effects of a Mindfulness-Based Program on Young Children's Self-Regulation, Prosocial Behavior and Hyperactivity. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 45-55.
- Zelazo, p. & Lyons, K. (2012): The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 151- 160.
- Enoch, M. (2015). Using mindfulness to increase directed attention, self-control, and psychological flexibility in children. Unpublished doctoral dissertation, Southern Illinois University, Carbondale.
- Whittingham, K., Cunnington, R., & Boyd, R. (2018). Efficacy of Mindfulness-Based Interventions for Attention and Executive Function in Children and Adolescents—a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 59-78.
- Felver, J., Tipsord, J., Morris, M., Racer, K., & Dishion, T. (2014). The Effects of Mindfulness-Based Intervention on Children's Attention Regulation. *Journal of Attention Disorders*, 21(10), 872-881.
- Ruiz, F.J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 125-162.
- Carlos, D., Ruiz, F., Espejo, B., Guerrero, P., Sanchez, E., Jurado, N., Bello, A. & Sanchez, R. (2020): Psychological inflexibility and clinical impact: Adaptation of the Acceptance and Action Questionnaire-II in a sample of patients on haemodialysis treatment. *Nerologia*, 40(2), 150_170.
- Hayes, S.C. (2004) : Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioural and cognitive therapies. *Behav*, 35, 639–665.

- Larson, D., Chastain, R., Hoyt, W. & Ayzenberg, R. (2015): Self – Concealment : Intergrative Review and Working Model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(8), 705 – 774.
- Vogel, D. L., & Armstrong, P. I. (2010). Self-concealment and willingness to seek counseling for psychological, academic, and career issues. *Journal of Counseling & Development*, 88, 387–396.
- Cruddas, S., Gilbert, P., & McEwan, K. (2012). The relationship between self-concealment and disclosure, early experiences, attachment, and social comparison. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5, 28–37.
- Uysal, A., Lin, H. L., Knee, C. R., & Bush, A. L. (2010). The association between self-concealment from one's partner and relationship well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 39–51.
- Uysal, A., Lin, L. & Mnee, C (2010): The Role of Need Satisfaction in Self-Concealment and Well-Being, *Personality and Social Psychology*, 1_ 13.
- Akdogan, R. & Cimsir,E. (2019): Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators, *personality and Individual Differences*, 149, 14_ 20.
- Potoczniak, D. J., Aldea, M. A., & DeBlare, C. (2007). Ego identity, social anxiety, social support, and self-concealment in lesbian, gay, and bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 447–457.
- Adbollahi, A., Hossenian, S., Pajoooh, A. & Carlbring, P. (2017): Self-Concealment Mediates the Relationship Between Perfectionism and Attitudes Toward Seeking Psychological Help Among Adolescents. *Psychological Reports*, 120 (6), 1019 _ 1036.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.
- Wenger, D., Lane, J. & Dimitri, S. (1994): The Allure of Secret Relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 66 (2), 287_ 300.

- Bem, D. J. (1967). Self-perception: An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological Review*, 74, 183–200.
- Potoczniak, D. J., Aldea, M. A., & DeBlare, C. (2007). Ego identity, social anxiety, social support, and self-concealment in lesbian, gay,
- Masuda, A., Boone, M. S., & Timko, C. A. (2011b). The role of psychological flexibility in the relationship between self-concealment and disordered eating symptoms. *Eating Behaviors*, 12(2), 131–135.
- Mendoza, H., Tully, E., Goodnight, B., Gary, J. & Mausude, A. (2018): The indirect Effect of Self Concealment on distress through psychological inflexibility in Asian American, Black American, and White American. *Personality and Individual Differences*, 126,93 _ 98.
- Woodrof, S., Glass., C., Diane, B., Arnkoff., Crowely, K., Hindman, R. & Hirschhorn, E. (2013): Comparing Self-Compassion, Mindfulness, and Psychological Inflexibility as Predictors of Psychological Health. *Mindfulness*, 12(5), 231-242.
- Anika, A. (2017): Emotional Intelligence and Self-Concealment as Predictors of Voluntary Counselling and Testing Seeking Behaviour. *International Journal of Science and Research*, 6(2), 1322-1327.
- Mausda, A., Anderson, P., Price, M., Wendell, J. W. & Feinstein, A. (2011): Psychological flexibility mediates the relation between self-concealment and negative psychological outcomes. *Curr Psychol*, 33, 131 – 153.
- Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 58–64
- Mendoza, H., Tully, E., Goodnight, B., Gary, J. & Mausude, A. (2018): The indirect Effect of Self Concealment on distress through psychological inflexibility in Asian American, Black American, and White American. *Personality and Individual Differences*, 126,93 _ 98.
- Glick, D. M. & Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioural Science*, 3(2), 81_ 88.

فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
١	ملخص البحث
٢	المقدمة
٤	مشكلة البحث
٦	أهمية البحث
٧	أهداف البحث
٧	مصطلحات البحث
٨	الإطار النظري والدراسات السابقة
١٦	فروض البحث
١٦	اجراءات البحث
٢٤	عرض النتائج وتفسيرها
٣٨	توصيات البحث
٣٨	البحوث المقترحة
٣٩	المراجع