

# أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية<sup>١</sup>

د. / إنعام أحمد عبد الحليم كاشف\*

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة دمنهور

## ملخص البحث

هدف البحث الحالي استكشاف العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط واليقظة العقلية والمرونة النفسية، والتوصل إلى نموذج سببي للعلاقات بين تلك المتغيرات. وتكونت عينة البحث من ٤٦٠ طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١. وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط، واستبيان اليقظة العقلية، ومقياس المرونة النفسية.

وأظهرت النتائج وجود تأثير موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) لليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية. وتم التوصل إلى نموذج سببي للعلاقات بين أساليب مواجهة الضغوط واليقظة العقلية والمرونة النفسية، وأبرز ما لوحظ في النموذج وجود تأثير إيجابي ومباشر لليقظة العقلية والمرونة النفسية على استخدام الطلاب لأسلوب المواجهة المتمركزة على حل المشكلة، وإعادة التقييم الإيجابي، وطلب المساندة الاجتماعية، والنزعة الدينية. بينما وجد تأثير سلبي لليقظة العقلية والمرونة النفسية على استخدام الطلاب لأسلوب المواجهة المتمركزة على الانسحاب السلبي من المشكلة، والتنفيس الانفعالي، والمواجهة التجنبية. وفي ضوء نتائج البحث تم طرح مجموعة من التوصيات والبحوث المستقبلية.

## الكلمات المفتاحية:

أساليب مواجهة الضغوط - اليقظة العقلية - المرونة النفسية.

## مقدمة

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ٢٠٢٢/٣/٥ وتقرر صلاحية النشر في ٢٠٢٢/٤/٢٤  
(\*)ت: ٠١٢٢٨٥٧١٥٠٩ البريد الإلكتروني: [a.enaam@edu.dmu.edu.eg](mailto:a.enaam@edu.dmu.edu.eg)

## ■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■■

يتعرض الأفراد في مختلف مراحل حياتهم لضغوط نفسية مختلفة الشدة لما يمرؤا به من أحداث، وما يحيط بهم من ظروف تختلف في تأثيرها باختلاف الأفراد؛ نظراً لاختلاف استعدادهم النفسي لمواجهة الضغوط والأزمات. وبالرغم من أن هذه الضغوط قد تصيبهم بالإضطرابات النفسية والجسمية إلا أنه توجد عمليات تحمل وطرق مواجهة تحدث كاستجابات سلوكية انفعالية تمكن الفرد من التصدي لهذه الضغوط والتعامل معها والسيطرة عليها ليصل لحالة من التوازن والاستقرار.

وتُعرف هذه الطرق بأساليب مواجهة الضغوط، وترمز إلى الأفكار والإجراءات والسلوكيات التي يستخدمها الفرد للتحكم في متطلبات الظروف المحيطة به والتي يتم تقييمها على أنها ضغوط (Thomas, 2011). وهي بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الاحتفاظ بتوافقه النفسي والاجتماعي أثناء فترة الضغوط التي يمر بها في حياته (لطفي عبد الباسط إبراهيم، ١٩٩٤). وتلعب السمات الشخصية وخبرات الفرد الذاتية ومهاراته دوراً كبيراً في كيفية التعامل مع تلك الضغوط (نجلاء سيد حسين، ٢٠١٣)؛ فالأفراد الأكثر وعياً يظهرون شعوراً أقل بالضغوط، ويستغرقون وقتاً أسرع لاستعادة التوازن بعد الضغوط.

وافترض (Palmer & Rodger, 2009) أن تعمق وعي الفرد وإدراكه للأحداث يستثير قدراته العقلية للتعامل مع الأحداث الضاغطة مما يسمح بالتفكير الإيجابي وإتخاذ سلوك للاستجابة وأسلوب للمواجهة أكثر حكمة وموضوعية وضبطاً للنفس وأكثر بعداً عن المبالغة في الانفعالات ولوم الذات والانعزال. لذلك استقصى Palmer & Rodger دور مهارة اليقظة العقلية في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلاب مكونة من ١٣٥ طالباً. وكشفت النتائج عن علاقات إيجابية بين اليقظة العقلية وأساليب المواجهة العقلانية (التكيفية)، وعلاقات سلبية بين اليقظة العقلية وأساليب المواجهة الانفعالية التجنبية. واستكشف (Donald & Atkins, 2016) دور اليقظة العقلية في تدعيم أساليب مواجهة الضغوط الايجابية في دراستهم التي اختبرت فرضين الأول: أن اليقظة العقلية تؤثر على أساليب مواجهة الضغوط عند الأفراد الذين يعانون من الضغوط البسيطة، والثاني: أن اليقظة العقلية تؤثر على أساليب مواجهة الضغوط عند الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط، وتوصلت نتائجها إلى أن اليقظة العقلية تسهم في استخدام أساليب مواجهة تجنبية بشكل أقل لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط البسيطة، أما الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط فهم أكثر استفادة من برنامج تنمية اليقظة العقلية الذي طبقه الباحثان عليهم؛ فتنمية اليقظة العقلية باستخدام أساليب الاسترخاء تسببت في استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية أكثر من أساليب المواجهة التجنبية. وكانت هذه التأثيرات أقوى بين الأفراد الذين يعانون من مستويات

عالية من الضغوط المدركة، وخلصت الدراسة إلى أن الوعي بالضغط يعتبر وسيط مهم لتأثير اليقظة العقلية على نوعية أساليب المواجهة المستخدمة من جانب الأفراد.

واتفق معهم (Ramasubramanian, 2017) الذي بحث أهمية تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب في الأوساط التعليمية لتعزيز الانفعالات الإيجابية وتحسين التعامل مع الأزمات والمواقف الضاغطة، وتوصلت نتائجه إلى أن المشاركين الذين تعرضوا للتدريب لتنمية مهارات اليقظة العقلية لديهم استخدموا أساليب مواجهة إيجابية بصورة أكثر فاعلية وكانوا أكثر وعياً بكفائتهم الذاتية في الحفاظ على اتزانهم الانفعالي وسلامتهم النفسية. وامتلكوا مشاعر إيجابية عن أنفسهم وعن علاقاتهم بالآخرين. وأضاف (Donald & Atkins, 2016; Thomas, 2001) أنه للتعامل الأمثل مع الضغوط لابد من الاهتمام بمهارات اليقظة العقلية التي تؤثر على استخدام الفرد لأساليب مواجهة ملائمة لسماته الشخصية؛ فهي فعالة في تخفيف الضغوط وتحسين أساليب مواجهتها، وتتنبأ باستخدام أساليب مواجهة أكثر إقداماً وأقل تجنباً.

وعلى جانب آخر تتطلب أساليب مواجهة الضغوط مزيد من المرونة النفسية تجاه الموقف الضاغط (Edward, 2013)؛ فهي تساعد الفرد على إدراك أنه يمتلك القدرة على التأقلم والتكيف مع الأحداث الإيجابية والسلبية (Rice & Liu, 2016). كما تتمثل وظائفها في وعي الفرد بإمكانيته أن يتغلب على المواقف الضاغطة ومقدرته على التكيف بشكل أفضل إذا ما استغل قدراته ونقاط القوة التي يمتلكها؛ فهي تتعلق بالأمل والتقبل والتركيز على الهدف لحل المشكلة (Kang & Suh, 2016; Satici, 2015)، وبذلك تسهم المرونة النفسية في حفز الفرد على التحكم والسيطرة على ذاته والبعد عن الضيق والتوتر الزائد أثناء المواقف الضاغطة فيقلل من انفعالاته ويحافظ على استقراره وثباته النفسي (Luo, Lin, Shang & Li, 2019). وحيث أن الضغوط التي يتعرض لها الفرد يستجيب لها من خلال تقييمها وموازنة قدرته على مواجهتها أو تحمل أثارها النفسية عليه عند عدم القدرة على تلبية هذه الضغوط وتحمل عجز الأداء الذي ينشأ عند التعرض لها باستمرار فإن المرونة النفسية تعتبر العامل المساعد له على التعافي السريع مما يسمح له بالعودة السريعة إلى المستوى الأمثل من الأداء بعد التعرض لضغوط متلاحقة (Rice & Liu, 2016).

وفي هذا الصدد بحث (Secades, Molinero, Salguero, Barquín, Vega & Márquez, 2016) العلاقة بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى ٢٣٥ فرداً، وتوصلت نتائجهم إلى ارتباط المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط المركزة على المشكلة؛ فالأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يستجيبون للمواقف الضاغطة بالتعامل معها بتغييرها أو إزالتها

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —

باستخدام أساليب المواجهة الإقلامية كالبحت عن المعلومات حول المشكلة أو الموقف، وطلب المساعدة من الآخرين، والقيام بسلوكيات واجراءات لخفض الضغط أو إنتاج حلول بديلة. واتفقت معه دراسة (Cantero-García & Alonso-Tapia, 2018) التي توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين أساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية، ودراسة (Liang, Liu, Lu, Wu, Chien, & Tsay, 2020) الذين استقصوا التباين في استخدام أساليب مواجهة الضغوط نتيجة المرونة النفسية، وشملت الدراسة ٩٥ فرداً وجمعت البيانات باستخدام مقياسي المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وكشفت النتائج عن الدور الإيجابي للمرونة النفسية وأهميتها في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط الايجابية، وأوصت الدراسة بضرورة تحسين المرونة النفسية لأهميتها في تشكيل أساليب مواجهة الضغوط المركزة على المشكلة بشكل ايجابي.

ويرى البعض (Chavers, 2013; Hamill, 2003; hompson, Arnkoff& Glass, 2010; Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong& Gelfand, 2011) أن المرونة النفسية ليست سمة شخصية ولكنها سلوك يمكن تميمتها عند الأفراد باكسابهم بعض المهارات من خلال التدخلات النفسية المعرفية القائمة على اليقظة العقلية؛ لذلك هدفوا إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية وتوصلت نتائجهم إلى وجود ارتباطاً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأشاروا إلى أن اليقظة العقلية مؤشراً مهماً للتنبؤ بالمرونة النفسية. واتفقت معهم دراسة (Bajaj& Pande, 2016) التي استهدفت استبيان الدور الوسيط للمرونة النفسية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة كمؤشر على جودة الحياة على عينة من الطلاب فُدر عددهم بـ (٣٢٧) طالباً تتراوح أعمارهم ما بين (٢٣-١٨) عاماً، وتوصلت نتائجها وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما خلصت أيضاً إلى أن اليقظة العقلية تتنبأ بالمرونة النفسية. ودراسة (Keye& Pidgeon, 2013) التي استقصت دور اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى عينة من الأفراد عددهم ١٤١ فرداً وتم التوصل لارتباطات بين متغيرات الدراسة دعمت فرض الدراسة بأن اليقظة العقلية تتنبأ بالمرونة النفسية وتفسر قدراً كبيراً من التباين في المرونة النفسية.

وبناءً على ما سبق، يتضح من الدراسات السابقة وجود علاقة ايجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية (Bajaj& Pande, 2016; hompson et al., 2011; Jha et al., 2010)، واليقظة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط (Donald& Atkins, 2016; Ramasubramanian, 2017; Thomas, 2001)؛ وأوصوا بضرورة الانتباه لأهمية اليقظة العقلية في تدعيم أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية.

فضلاً عن تدعيم الدراسات (Luo et al., 2019; Secades et al., 2016; Liang et al., 2020) لدور المرونة النفسية في تحسين استخدام أساليب مواجهة الضغوط والتحكم في الانفعالات؛ فارتبطت المستويات الأعلى من المرونة النفسية باستخدام أساليب مواجهة الضغوط التي تركز على حل المشكلة والمستويات المنخفضة من المرونة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال، وخلصت إلى أن المرونة النفسية عامل منبأ بأساليب مواجهة الضغوط (Dreer, Cox, McBrayer, Neumeier, Herman & Malone, 2019).

وبذلك يعد الكشف عن طبيعة الارتباطات القائمة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط أمراً يحقق فهماً أكثر عمقاً لكيفية تفاعل هذه المتغيرات معاً، إضافة إلى التعرف على درجة إسهام اليقظة العقلية في المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وخاصة لدى طلاب المرحلة الثانوية والتي تمثل مرحلة أساسية في السلم التعليمي فهي امتداد للتعليم الأساسي وممهدة لما بعدها من تعليم جامعي؛ إدراكاً لأهمية هذه المرحلة في تأهيل الطلاب لمواجهة التحديات والتطورات المتسارعة والاستجابة للتغيرات ومسيرة الاتجاهات المعاصرة لإعدادهم لمواصلة تعليمهم وإعدادهم لمجتمع المعرفة والتكنولوجيا فائقة السرعة.

### مشكلة البحث

تُعتبر الضغوط أحد المظاهر المصاحبة لحياة الفرد، وهي رد فعل طبيعي للتغيرات التي طرأت في كافة النواحي؛ فأصبح الجميع يعاني منها؛ الطفل والمراهق والشباب والمسن. وتتسأ الضغوط من إدراك الفرد للتغيرات والأزمات كمصدر تهديد، وتعتبر الضغوط النفسية الأساس لأنواع متعددة من الضغوط مثل ضغوط الحياة الأسرية وضغوط الدراسة والعمل والضغوط الانفعالية والجسدية (زينب عبد العليم بدوي، ٢٠٠٧).

وتذخر البيئة التعليمية بالعديد من المثيرات الضاغطة؛ فيتعرض الطلاب لمستوى عالي من الضغوط الدراسية وخاصة طلاب المرحلة الثانوية لما يُبذل من جهد في هذه المرحلة باعتبارها تمثل عنق الزجاجة للعملية التعليمية فهي مرحلة مصيرية تمثل الأساس لمستقبلهم، ولكنهم يعانون فيها من بعض المشكلات منها: ارتفاع كثافة الفصول، وزيادة المشكلات السلوكية والأخلاقية من جانب بعض الطلاب تجاه زملائهم وتجاه المعلمين، والتغيير المستمر في السياسات والقوانين والقرارات المتعلقة بنظام التعليم الثانوي وبخاصة الثانوي العام، وضعف الروح العلمية لديهم لتدني مستوى الطموح وعدم الثقة في وجود مستقبل أفضل، وتدني القدرة الاستيعابية للمدارس لجميع الطلاب حيث تصل نسبة الاستيعاب لـ ٧٥% بما يعني أن ٢٥% لا مكان لهم (محمد جودة التهامي، ٢٠٠٩). بالإضافة إلى

## ■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■■

الضغوط الأسرية لحفز الطلاب لتحقيق أفضل الدرجات. وإذا كان طلاب المرحلة الثانوية الذين يعانون من الضغوط ليس لديهم المهارات الكافية لتخفيف آثارها أو التعامل معها بإيجابية، فإن ذلك يؤدي إلى قيامهم ببعض التصرفات التي قد يرفضها المجتمع كالغضب أو العدوان أو الثورة أو الانسحاب أو الاستسلام لليأس مما يؤدي لزيادة المعاناة وتفاقم التوتر. وخطورة ذلك في مدى ما تتركه تلك الضغوط من آثار سلبية على نمط شخصياتهم بأبعادها المختلفة، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض منهم لعدم قدرتهم على احتمالها أو مواجهتها، في حين يحاول بعضهم الآخر تحقيق قدراً من التكيف والتلاؤم معها إدراكاً منهم بأنهم قادرين على تحديها ومواجهتها أيّاً كانت مصادرها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من المساعدة النفسية (عبدالله عبدالله، ٢٠٢٠). وهو ما يبرز الدور المؤثر لأساليب مواجهة الضغوط، والذي يكمن في الحد من معاناة الفرد من الضغوط والأزمات وعدم القدرة على التوافق والتكيف؛ فالفرد القادر على التكيف مع الأزمات التي تواجهه يكون أكثر كفاءة وفعالية ونقل معاناته خلال تعرضه للمواقف الضاغطة، وفي المقابل الفرد الذي لا يمتلك مهارات وسمات وأساليب ملائمة للتعامل مع المشكلات يكون الأكثر قابلية للتعرض للضغوط النفسية والتأثر بها (Halgin & Whitbourne, 1997).

وتختلف أساليب المواجهة لدى الأفراد بناءً على استعدادهم النفسي ومدى تفسيرهم للأحداث والمواقف والذي يتأثر بسماتهم الشخصية (Pidgeon & Pickett, 2017). ومن المتغيرات التي من شأنها أن تجعلهم قادرين على التحكم بانفعالاتهم ويحد من توترهم أثناء مواجهة المواقف الضاغطة متغير اليقظة العقلية الذي يسهم في زيادة الوعي بالتغيرات النفسية والفسولوجية، وإدراك تلك المواقف بصورة أكثر موضوعية وتركيز انتباههم والاستفادة من الخبرات والتجارب السابقة ويُظهر ما لديهم من قدرات وإمكانيات للتوافق مع الأزمات وهو ما أكدته دراسات (السيد يسين محمد، ورضا ابراهيم الأشرم، ٢٠١٨؛ مرفت العدروس ندا، ٢٠١٩؛ Donald & Atkins, 2016; Nevill & Havercamp, 2019; Pamer & Rodger, 2009; Ramasubramanian, 2017; Thomas, 2011). كما أكدت دراسات (هالة خيرى إسماعيل، ٢٠١٧؛ أحمد عبد الجواد حسانين، ٢٠١٧؛ هالة عمر محمد، ٢٠٢١؛ Bajaj & Pande, 2016; Keye & Pidgeon, 2013) أن اليقظة العقلية تعزز المرونة النفسية لديهم من خلال حفزهم على التأمل والنظر للأمور بطريقة مدروسة واكسابهم الثقة والقوة في اتخاذ القرارات والسيطرة على الانفعالات وتقبل النقد والتعلم من الأخطاء. إضافة إلى ذلك توصل دراسات (أماني حسن عبدالسلام، وعاطف عثمان الأغا، ٢٠١٨؛ جيهان رجب المازني، وعزه عبدالرحمن حسن، وقطب عبده حنور، ٢٠١٩؛ Rice & Edward, 2013; Dreer et al., 2019).

(Liu, 2016) إلى دور المرونة النفسية وعملياتها في التأثير الإيجابي في أسلوب استجابة الطلاب للأحداث الضاغطة التي تواجههم.

وبناءً على ما سبق ونظراً لأهمية المرحلة الثانوية واعتبارها نقطة فارقة في حياة الطلاب بشكل كبير لبناء شخصية قادرة على مواجهة المستقبل وأكثر استجابة لمقومات التقدم والارتقاء؛ فلا بد من فهم ودراسة أساليب مواجهة الضغوط والتعامل معها والتعرف على المتغيرات ذات الصلة التي تساعد على مواجهة الضغوط بشكل إيجابي والتوافق مع الأحداث والأزمات المختلفة التي يتعرضون لها باستمرار والتقليل من أثارها السلبية، لذلك استهدف البحث الحالي الكشف عن طبيعة الارتباطات القائمة بين أساليب مواجهة الضغوط وكلاً من اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية باعتبارهم من المتغيرات ذات الصلة والمنبأ باستخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية. وكذلك التوصل إلى نموذج سببي يوضح العلاقات بين المتغيرات الثلاثة.

#### ولذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

١. ما درجة إسهام اليقظة العقلية في المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٢. ما درجة إسهام اليقظة العقلية والمرونة النفسية في أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٣. ما إمكانية التوصل إلى نموذج سببي يربط بين أساليب مواجهة الضغوط وكلٍ من اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

#### أهداف البحث

١. الكشف عن العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء اليقظة العقلية والمرونة النفسية.
٣. التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء اليقظة العقلية.

#### أهمية البحث

١. بناء نموذج سببي للعلاقات بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب المرحلة الثانوية.

- أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —
٢. تسليط الضوء على أهمية المرحلة العمرية، وهي المرحلة الثانوية إذ تُعد من أخطر المراحل التي يمر بها الأفراد فهي مرحلة مصيرية تمثل الأساس لمستقبلهم مما يجعلهم عرضة للضغوط والاضطرابات وهو ما يستوجب الوعي بالعمليات والآليات التي تمكنهم من مواجهتها والمحافظة على توافقهم وإتزانهم النفسي.
٣. التعرف على دور اليقظة العقلية والمرونة النفسية في تباين استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب المرحلة الثانوية.
٤. فهم تباين مهارات المرونة النفسية لدى الأفراد أثناء التعامل مع الأزمات وفقاً لمدى امتلاكهم لمهارات اليقظة العقلية لديهم.
٥. الاستفادة من ما يسفر عنه البحث الحالي في إعداد برامج إرشادية توجه الطلاب إلى استخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

### مصطلحات البحث

#### \* أساليب مواجهة الضغوط

تُعرف أساليب مواجهة الضغوط في البحث الحالي بأنها: "الأساليب التي يستخدمها طالب المرحلة الثانوية لمواجهة المشكلات والأزمات والمواقف الضاغطة والحد من التوتر الانفعالي المترتب عليها، وتتمثل في المواجهة المرتكزة على حل المشكلة، والمواجهة المرتكزة على الانسحاب السلبي من المشكلة (الذات السلبية)، وإعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، والتفيس الانفعالي، والمواجهة التجنبية للمشكلة، وطلب المساندة الاجتماعية، والمواجهة المتمركزة على النزعة الدينية.

#### \* اليقظة العقلية

تبنى البحث الحالي تعريف اليقظة العقلية لـ (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) الذين عرفوها بأنها تركيز الانتباه الهادف المتعمد على الخبرات الأنية وقبولها دون التجاوب مع المعارف والانفعالات السابقة ذات الصلة، ودون إصدار أحكام تقييمية عليها. وتتمثل أبعادها في الملاحظة، والوصف، والوعي المستمر، والتقبل دون إصدار أحكام، وعدم التجاوب مع الخبرات الداخلية.

#### \* المرونة النفسية

يتبنى البحث الحالي تعريف المرونة النفسية لـ (Keye & Pidgeon, 2013) اللذان عرفها بأنها عملية نمائية تعكس الوعي بالهدف والقدرة على الصمود والمثابرة والتكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة واستعادة التوازن بعدها والتمكن من إدارة المواقف المماثلة في المستقبل. وتتمثل أبعادها في الصلابة، والتفاوض، والتكيف الإيجابي للتغيير، ووضع الأهداف.



أولاً: أساليب مواجهة الضغوط Coping styles

يواجه الفرد العديد من المواقف والأحداث الغير مألوفة التي يدركها كأزمات وضغوط ويرجع السبب في إدراكها كضغوط إلى تفسير الحدث الضاغط كمهدد مما يزيد من حدة القلق والشعور بعدم الأمان، وهي مؤثرات لا يمكن تجاهلها تؤثر في كيانه واستقراره النفسي. وتتعدد مصادر الضغوط وتختلف باختلاف مجالات الحياة المعاصرة منها؛ الضغوط البيئية والضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية والضغوط المهنية. إضافة إلى المصادر الداخلية للضغوط النفسية متمثلة في الأحداث والمشكلات النفسية، والضغوط الصحية، وتبني الأفراد للأفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة (أماني حسن حسين، وعاطف الأغا، ٢٠١٨، ٥٠). ومواجهة الضغوط يُعد مؤشراً لما يتمتع به الفرد من كفاءة وفاعلية وقدرة على الصمود والمواجهة بما يحقق له التوازن النفسي، ويقلل من التأثير السلبي للضغوط؛ فالمواجهة لا يحددها قدرات الفرد وإمكانياته فقط أو طبيعة الموقف فحسب ولكن يحددها التفاعل بينهما (محمد السيد عبدالوهاب، ٢٠١٢، ٢١٧). وهو ما أكده Compas في نموذج أساليب مواجهة الضغوط عند المراهقين فأوضح أن مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة لا يمكن تمييزها بكونها مهارات الفرد وحدها، ولكن توجد علاقة بين المراهقين والبيئة المحيطة؛ لأن أساليب المواجهة تحددها استعدادات المراهق النفسية والبيولوجية للاستجابة للضغوط بجانب السمات الأساسية للتطور الاجتماعي المعرفي التي قد تتأثر بخبرات الطفولة. كما تحدها البيئة الاجتماعية التي توفر شبكة اجتماعية مساندة تجعل من الممكن تحقيق التوافق الناجح مع ضغوط الحياة، فمواجهة المشكلة هي طرق تمييز وردود أفعال الأفراد تجاه الضغوط إما عبر مواقف مختلفة أو عبر الزمن من خلال موقف واحد وهذا يمكن أن يعكس جزئياً أساليب مواجهة الضغوط التي يفضلها الأفراد؛ فهي مرتبطة بالسمات الشخصية والمعتقدات والأهداف التي تعكس ميل الفرد إلى الاستجابة بطريقة معينة عند مواجهة أحد المواقف الضاغطة؛ فالفرد ربما يظهر أساليب مواجهة مختلفة للتغلب على المشكلة في مواقف مسيطر عليها مقابل مواقف غير مسيطر عليها. وهذا يمكن أن يختلف عبر الزمن والسياق معتمداً على طبيعة الضغوط ومصادرها التي يتعرض لها الفرد (آيات الدميري، ٢٠١٤، ١٢٠)، والتي صُنفت -مصادر مواجهة الضغوط- إلى نوعين من المصادر: مصادر شخصية، ومصادر اجتماعية؛ تشير المصادر الشخصية إلى خصائص الفرد والتي تؤثر على اختيار أسلوب المواجهة للمواقف الضاغطة، وتتضمن السمات والخصائص الشخصية كتقدير الذات والتفاوض والذكاء ومهارات حل المشكلة ومهارات التعامل مع

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —  
الآخرين، والتقدير الإيجابي للذات. أما المصادر الاجتماعية فتتمثل في المساندة الاجتماعية  
والمستوى الاجتماعي والإقتصادي (جيهان رجب المازني وآخرون، ٢٠١٩).  
ويرى Lazarus & Folkman أن المواجهة تمثل قدرة الأفراد على إدارة مصادر الأحداث  
الضاغطة بالإضافة إلى ثبات الفرد تجاه التغير المعرفي والبناء السلوكي لإدارة المتطلبات الداخلية  
والخارجية التي تظهر كتجاوز عن مصادر الشخصية. وينطوي ذلك على عملية التوجيه والتركيز  
على التفكير الفعلي للفرد والعمل على مواجهة الضغوط المحتملة، بالإضافة إلى ذلك تقييم الشخص  
للمتطلبات العقلية في مواجهة وإدارة المصادر الشخصية، وهذا يعني أن الفرد ومتغيرات الموقف هما  
الذات يشكلان عناء وجهد المواجهة، أي أن المواجهة تعبر عن جهود الفرد لإدارة المتطلبات البيئية  
والشخصية وهذا الجهد يمكن نجاحه أو فشله (آيات الدميري، ٢٠١٤)

#### — مفهوم أساليب مواجهة الضغوط

تتعدد التعريفات الخاصة بأساليب مواجهة الضغوط بتعدد النظريات التي يتبناها الباحثون  
في تناولهم فمنهم من ينظر إلى أساليب المواجهة على أنها عملية مثل Lazarus & Folkman،  
ويعرفونها على أنها استجابة سلوكية أو انفعالية لمتطلب داخلي أو خارجي، أو هي المجهودات التي  
يبدلها الفرد في تعامله مع الأحداث المتغيرة باستمرار سواء أكانت تلك المجهودات موجهة نحو  
الانفعال أو موجهة نحو المشكلة. في حين يتبنى بعض الباحثين مدخل السمات لتعريف أساليب  
مواجهة الضغوط مثل Viallant الذي يعرفها على أنها أفكار وأفعال معتادة أو روتينية لحل المشكلة  
(آيات الدميري، ٢٠١٤، ١٢٠).

ويعرفها لطفي عبد الباسط ابراهيم (١٩٩٤، ٩٦) بأنها مجموعة من النشاطات والأساليب  
السلوكية والمعرفية التي يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، أو لحل مشكلة، أو  
لتخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليه. ويتفق معه (Klein, Turvey & Pies, 2007) فعرفها  
بأنها أساليب الاستجابات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد لإدارة المتطلبات الداخلية  
والخارجية لهم للتكيف مع الموقف الضاغط. وعرفها (Kepart, 2003) بأنها عملية إدراك وتقييم  
وتكيف يحدث كرد فعل للمواقف الضاغطة ويهدف للتخفيف من الآثار السلبية الناتجة عنها. كما  
أوضح (Litman, 2006) بأنها الأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد في إدارة  
الضغوط والأزمات متمثلة في المواجهة والمساندة الاجتماعية والانسحاب السلبي من المشكلة.  
وذكرت (هويدة حنفي محمود ، ٢٠٠٩ ، ٤٢٢) أن أساليب مواجهة الضغوط هي أساليب توافقية يقوم  
بها الفرد للتعامل مع المشكلات والتغلب على الصعوبات التي يتعرض لها وتتمثل في أسلوب مواجهة  
الضغوط الإيجابي، والتجنبني، والانفعالي، والاعتماد على المساندة الاجتماعية. واتفقت معهم (مرفت

العدروس ندا، ٢٠١٩، ١٣٧) فعرفت بها بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الصراع بهدف حل المشكلة وتخفيف التوتر والتي تتمثل في طلب الدعم والمساندة وحل المشكلات والتخطيط والتقبل وإعادة التفسير الإيجابي، أو الهروب من المشكلة وتجنب الموقف الضاغط والتي تتمثل في التجنب والانسحاب وتأييب الضمير ولوم الذات والإنكار والإنفصال الذهني بهدف الوصول إلى حالة من التوازن والاستقرار النفسي، وعرفها (Liang et al., 2020) بأنها عملية توظيف الجهود المعرفية والسلوكية للسيطرة على المواقف الضاغطة وتنظيم الانفعالات ذات الصلة.

وبناء ما سبق فإنه يمكن تعريف أساليب مواجهة الضغوط في الدراسة الحالية بأنها:  
"الأساليب التي يستخدمها طالب المرحلة الثانوية لمواجهة المشكلات والأزمات والمواقف الضاغطة والسيطرة على (الحد من) التوتر الانفعالي المترتب عليها، وتتمثل في المواجهة المركزة على حل المشكلة، والمواجهة المركزة على الانسحاب السلبي من المشكلة (الذات السلبية)، وإعادة التقييم الإيجابي للمشكلة، والتنقيص الانفعالي، والمواجهة التجنبية للمشكلة، وطلب المساندة الاجتماعية، والمواجهة المتمركزة على النزعة الدينية.

#### - تصنيف أساليب مواجهة الضغوط

هدفت العديد من البحوث لدراسة الضغوط والنظريات المفسرة للإحساس بالضغوط وأساليب مواجهتها. ومن أهم هذه النظريات؛ نظرية التقييم المعرفي للضغوط (Lazarus & Folkman, 1984)؛ والتي تضمنت طرق وأساليب رائدة في التعامل مع الضغوط باختبار الطريقة التي يتعرض لها الفرد لأحداث المواقف الضاغطة والمؤدية للتوتر وإدراكه لها وتقييمه المعرفي الذاتي له؛ فالتقييم المعرفي يلعب دورًا مهمًا في فهم وتفسير الموقف الضاغط ومن ثم إدراك الفرد للموقف الضاغط وتعامله معه، وأكدوا على أن الفرد يستجيب للأحداث الضاغطة بأحد الأسلوبين:

**الأول:** المواجهة المركزة على حل المشكلة Problem – Focused coping، يطلق عليها أساليب المواجهة الإقدامية وتشير إلى الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى الحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة وطلب المساندة الاجتماعية من الآخرين، واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة. وهي ترتبط بظهور مستوى منخفض من المشقة النفسية لدى الفرد.

**الثاني:** المواجهة المركزة على الانفعال Emotion Focused coping، يطلق عليها أساليب المواجهة الإجمالية وتشير إلى الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى تخفيف الانفعالات المصاحبة للمشكلة فتقوم استجابات الفرد على التنقيص الانفعالي والتحكم في التوتر من خلال أساليب دفاعية مثل التجنب والإنكار، والانسحاب السلبي من المشكلة، وهي ترتبط بانخفاض

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■  
التوافق لدى الفرد في المواقف الضاغطة (في: نورا محمود عشعش، ومحمد ابراهيم سعفان،  
وعبدالصبور منصور محمد، ٢٠١٨).

واقترح (Higgins & Endler, 1995) تصنيف أساليب مواجهة الضغوط في أسلوبين؛  
أسلوب التوجه نحو التجنب (Avoidance Oriented) ويتمثل في ابتعاد الفرد عن المواجهة  
المباشرة والانسحاب من المواقف الضاغطة. وأسلوب التوجه لأداء المهام (Task Oriented) متمثل  
في السلوكيات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط بشكل مباشر والبحث عن أسباب  
المشكلة والاستفادة من الخبرات السابقة ووضع أفضل البدائل لحل المشكلة.

وصنف (Sandin & Chorot, 2003) أساليب مواجهة الضغوط إلى سبعة أساليب  
يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط والمواقف والأزمات الحياتية؛ حيث افترض أن لكل فرد طريقته  
في التصرف لمواجهة الأزمات والضغوط، وتمثلت هذه الأساليب في:

١. المواجهة المتمركزة على حل المشكلة Problem-solving coping وتتضمن الأساليب  
السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى التعامل مع المشكلة، بتحليل المشكلة، والبحث عن حلول  
واقعية وقابلة للتطبيق، ووضع خطوات محددة لحلها، ومحاولة تنفيذها.

٢. المواجهة المرتكزة على الانسحاب السلبي من المشكلة (الذات السلبية) Negative auto-  
focused coping وتتضمن الأساليب التي يستخدمها الفرد للاستسلام لقبول الأشياء كما  
هي، والانسحاب من المشكلة دون حلها وذلك لشعوره بالعجز وافترضه عدم القدرة على  
التغيير أو فعل شيء.

٣. إعادة التقييم الايجابي Positive reappraisal وتتضمن الأساليب السلوكية والمعرفية التي  
تهدف إلى التركيز على الجوانب الإيجابية، والاستفادة من المشكلة في فهم الأشياء واكتساب  
المهارات، ومحاولة إقامة علاقات اجتماعية جديدة.

٤. التنفيس الانفعالي Overt emotional expression وتتضمن الأساليب السلوكية والمعرفية  
التي تهدف إلى التعبير الصريح عن الانفعالات ومحاولة الهروب من الواقع، ومنها الغضب،  
والقلق، واليأس، والانزعاج، والتوتر الشديد.

٥. المواجهة التجنبية Avoidance coping وتتضمن الأساليب التي تهدف إلى الابتعاد عن  
المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة من خلال التركيز على أشياء أخرى لنسيان المشكلة  
أو الانسحاب قبل حدوث أي نوع من الأضرار.

٦. طلب المساندة الاجتماعية Social support seeking وتتضمن الأساليب التي يستخدمها الفرد بهدف البحث عن مساعده ومدته بالتوجيه للتعامل مع المشكلة وإيجاد المساندة لمواجهة المواقف الضاغطة بفاعلية.

٧. المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية Religious coping وتتضمن الأساليب التي تهدف إلى البحث عن مصادر الدعم الروحي والانفعالي لزيادة المقدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها.

فيما أشار (حسن مصطفى عبد المعطى، ٢٠٠٦، ١٠٠) إلى أن هناك العديد من أساليب مواجهة الضغوط حدد منها:

١. الأساليب البدنية ( النفسجسمية ) مثل ممارسة التمرينات الرياضية، النشاط الجسمي المنتظم، التغذية، الاسترخاء .
  ٢. الأساليب النفسية المعرفية السلوكية ؛ مثل : التحكم في الاستثارة، إعادة التقييم المعرفي، التركيز الذهني، الوعي الذاتي، الوعي الانتقائي، إعادة البرمجة الذهنية .
  ٣. تغيير أسلوب الحياة، ويعتمد على: تخطيط الأهداف وإدارة الوقت، والحزم واتخاذ القرارات المناسبة، وحل المشكلات، وتنمية مهارات الضبط الذاتي، وتنمية شبكة التدعيم الاجتماعي.
  ٤. الأساليب الوجودية والروحية ؛ ومنها: التفكير في معنى الحياة، والتمسك بالجانب الديني.
- أما (نجلاء سيد حسين، ٢٠١٣) فقد حددت أساليب مواجهة الضغوط في أسلوب التجنب والهروب، والأسلوب الانفعالي، والأسلوب العقلاني، وأسلوب المساندة الاجتماعية، وممارسة عادات معينة، والأساليب الدينية.

ونظراً لأن أساليب مواجهة الضغوط تستخدم كآليات دفاع نفسية واجتماعية تتضمن جهوداً واعية في التعامل مع الأحداث التي لم يستطع الفرد التكيف معها؛ فسوف يتبنى البحث الحالي تصنيف أساليب مواجهة الضغوط لـ (Sandin & Chorot, 2003) اللذان أدرجا العديد من أساليب مواجهة الضغوط المتنوعة الشاملة لشتى الأساليب التي يتبعها الطلاب للتوافق مع المشكلات التي تواجههم فقد تضمنت أسلوب المواجهة المرتكزة على المشكلة، وطلب المساندة الاجتماعية، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف. بالإضافة إلى أسلوب المواجهة المرتكزة على الانفعال، والإنكار والتجنب، ووصولاً إلى الانسحاب السلبي من مواجهة المشكلة. كما أنه لم يغفل أساليب المواجهة القائمة على الدعم الروحي والنزعة الدينية لزيادة المقدرة على مواجهة الضغوط. وبالاستناد إلى ذلك سيتم استخدام مقياسهما لتقدير مدى استخدام الطلاب في المرحلة الثانوية لأساليب مواجهة الضغوط.

## ■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■■

ومن الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية دراسة (Kardum & Krapić, 2001) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة المجهدة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة. على عينة من ٢٦٥ فرداً، وتم تطبيق استبيان أساليب مواجهة الضغوط ومقياس الضغوط الذاتية. وأظهر النتائج أن العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط الذاتية وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة تشبه تلك التي تم الحصول عليها من عينات الأفراد البالغين وأنه يمكن بالفعل في مرحلة المراهقة النظر إلى أساليب المواجهة بشكل هادف للمساعدة في تشكيل البنية النفسية السوية لهم، وتم دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لسمات الشخصية وتكرار أحداث الحياة المجهدة (الضغوط الذاتية) على ثلاثة أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة المرتكزة على المشكلة، والمواجهة المرتكزة على الإنفعال والتجنب)، وتوصلوا إلى أن الانبساط له تأثير إيجابي مباشر على أسلوب المواجهة الذي يركز على المشكلة والانفعال، في حين أن العصابية والذهانية لها تأثيرات إيجابية مباشرة على أسلوب المواجهة التجنبية. تعتبر التأثيرات غير المباشرة لسمات الشخصية على أساليب المواجهة من خلال الضغط الذاتية منخفضة لأساليب المواجهة الثلاثة. كما توصلوا إلى أن الضغوط الذاتية لها تأثيرات إيجابية على جميع أساليب المواجهة الثلاثة، والتأثير الأكبر على المواجهة التجنبية بشكل عام.

وفي البيئة العربية دراسة منى محمود عبد الله (٢٠٠٢) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٧٣) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٨) سنة، ومن أبرز ما توصلت إليه الدراسة أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط تحتل المرتبة الأولى لدى الطلاب في مواجهتهم للضغوط مثل: الإنكار، والاستسلام، والتفيس الانفعالي. ودراسة أمل علاء الدين أبو عزام (٢٠٠٥) التي استقصت أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) طالباً، و (٤٥٧) طالبة طبق عليهم مقياس سمات الشخصية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وأساليب مواجهة الضغوط -لوم الذات والإنكار-، وأن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً أسلوب اللجوء إلى الله. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين النوع الاجتماعي وأساليب مواجهة الضغوط لصالح الذكور.

ودراسة إيناس محمد الشيخ (٢٠١٠) التي استهدفت دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين وعلاقتها بمفهوم الذات لديهم، وتألفت عينة الدراسة من (٣٢٣) طالباً وطالبة

من طلاب الصف الأول الثانوى بمحافظة الغربية طُبّق عليهم اختبار مفهوم الذات لدى المراهقين، واستبيان أساليب مواجهة الضغوط لدى المراهقين. ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين أساليب مواجهة الضغوط ومفهوم الذات لدى المراهقين. ودراسة أحمد محمد عراقي (٢٠١٣) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتأكيد الذات، والتعرف على أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقام الباحث باستخدام أداتين تتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية؛ مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس السلوك التوكيدي. وتكونت عينة الدراسة من ٦٧٣ طالباً في المرحلة الثانوية من جميع الصفوف. وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط - إعادة التفسير الإيجابي، والالتجاء إلى الله، وضبط الذات- وتأكيد الذات. ووجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية بين أسلوب لوم الذات، والاستسلام، والتجنب والإنكار، والتفيس الانفعالي وتأكيد الذات. وأوصى الباحث بضرورة إجراء دراسات مشابهة تطبيق في عينات أخرى ومقارنة النتائج مع نتائج الدراسة الحالية، كما أوصى بأهمية تدريب الطلاب على استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية للتخلص من أساليب مواجهة الضغوط السلبية.

#### ثانياً: اليقظة العقلية Mindfulness

تُعد اليقظة العقلية ذات أهمية بالغة للمراهقين في كونها أحد المفاهيم التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي الذي يبحث في كيفية احداث التأثيرات الايجابية في جميع مجالات التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي؛ فاليقظة العقلية تسهم في زيادة الوعي، وتركيز الانتباه، وتعزيز المرونة لدى الأفراد وإظهار ما لديهم من قدرات وإمكانيات، والانفتاح على الخبرات الجديدة لتدعيم التوافق مع المواقف الصعبة والأزمات.

فيرى (سليمان محمد محمود، ومها صبري ابراهيم، ٢٠٢١) بأن اليقظة العقلية حالة من الوعي المتوازن تُجنب الفرد من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة السابقة، وتستثيره لتتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر بالفعل، نتيجة معايشة الخبرة - الموقف- في اللحظة الأنية بشكل متوازن، والانفتاح على الخبرات والأفكار غير السارة، والمراقبة المستمرة للخبرات الشخصية والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر الانشغال بالخبرات الماضية أو المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها. فضلاً عن مواجهة المواقف والأحداث بدون إصدار أحكام. وتتضمن اليقظة العقلية عمليتي الانتباه والوعي؛ فيزيد الانتباه من خلال الإحساس بالخبرة والتركيز عليها أما الوعي فيزيد من الرصد الدائم والمرافقة المستمرة للخبرة (Baer et al., 2004).

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

وتعددت تعريفات اليقظة العقلية؛ فعرفها البعض كسمة مستقرة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية منها: تعريف (Brown & Ryan, 2003) الذين عرفا اليقظة العقلية بأنها سمة نفسية تشير إلى القدرة الطبيعية للفرد أن يكون يقظاً في حياته اليومية. وعرفها (Baer et al., 2006) بأنها تركيز الانتباه المتعمد على الخبرات الأنية وقبولها دون التجاوب مع المعارف والانفعالات السابقة ذات الصلة، ودون إصدار أحكام تقييمية عليها. وعرفها (Iau et al., 2006) بأنها الانتباه المنقح والمتقبل للخبرة والتفكير والتأمل الذي يزيد من سيطرة الفرد على أفكاره وسلوكه. وأوضح (Lambert, 2016; Groves, 2015) بأنها الانتباه النشط للخبرات الذي يؤدي إلى الإدراك، وتقبلها والفضول للانفتاح على خبرات جديدة دون التسرع في إصدار حكم عليها. واتفقت معهم أمال إبراهيم الفقي (2018) فعرفتها بأنها السيطرة الذاتية على العقل من خلال الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه، والتركيز على الخبرة الحاضرة، والتأمل والاستمرار في الانفتاح على ثقافة الآخرين وخبراتهم. فيما عرفها البعض الآخر كحالة من الوعي عابرة مرتبطة بموقف منها: تعريف (David & Hayes, 2011) بأنها الوعي بالخبرات وتمييزها من خلال الممارسات والأنشطة. وعرفها (Bergomi et al., 2013) بأنها حالة من الانتباه المتعمد للخبرات التي يمر بها الفرد لحظة وقوعها سواء كانت هذه الخبرات عقلية أو جسدية وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها. ويعرفها (Bernay, 2014) بأنها حالة عقلية نشطة تنشأ نتيجة تركيز الفرد لتفكيره ووعيه على موضوع معين أو موقف ما. وعرفها (Winning & Boag, 2015) حالة عقلية يستدل عليها من خلال تركيز الانتباه على اللحظة الأنية وعدم التفكير في الخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية. وعرفها عبدالعزيز إبراهيم سليم (2018) بأنها حالة من الوعي بالخبرات الحالية، وتوجيه الانتباه نحو اللحظة الحاضرة بفضول وتقبل دون اتخاذ أية مواقف تقييمية تجاهها مما يمكن الفرد من تحليل المواقف والأحداث من حوله بشكل دقيق وأكثر انفتاحاً. ويتفق معهم (أحمد فكري بهنساوي، 2020؛ رمضان عاشور سالم، 2020) الذي عرف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي النفسي الحاضر المتسمة بالملاحظة التصليية للمنبهات الداخلية والخارجية عند ظهورها، والمعتمدة على الممارسات وطريقة معالجة المعلومات وسمات الشخصية التي تعزز هذا الوعي، والمنشأة من خلال الانتباه القصدي الحاضر في اللحظة لتساعد الفرد على الحفاظ على ممارسة عدم الحكم بوعي متعمق لأفكاره أو انفعالاته أو خبراته لحظة بلحظة.

ويتضح من التعريفات أنها اتفقت على أن اليقظة العقلية سواء كانت حالة أو سمة؛ فهي ترمز للانتباه الفرد بشكلٍ واعٍ ومتعمد للخبرات واللحظات الحاضرة، وتركيزه على الواقع بأحداثه



وتقبلها دون الحكم عليها نتيجة خبرات سابقة. وهي تزيد من استعداد الفرد للسماح بمرور الأفكار السلبية دون التأثير بها.

وتتأثر اليقظة العقلية بمجموعة من العوامل والمتغيرات لدى الفرد مثل خصائصه النفسية وتصرفاته السلوكية وتنشئته الاجتماعية؛ لذلك أشار (Guendelman et al., 2017) إلى ضرورة التحكم وضبط هذه العوامل بشكل دقيق لتحديد طبيعة اليقظة العقلية باعتبارها بناء مستقل. كما تؤثر العلاقات والتفاعلات السلبية على نمو وتطور اليقظة العقلية؛ فتوصل الباحثون إلى أن الأفراد الذين يتعرضون لسوء المعاملة الوالدية تتخفف لديهم مهارات اليقظة العقلية مما يؤدي إلى آثار سلبية على مستوى النمو الاجتماعي والانفعالي لديهم (في: السيد يس محمد، ورضا ابراهيم الأشرم، ٢٠١٨، ١٤؛ ماجدة محمد العديني، ١٥٩، ٢٠١٩).

#### أبعاد اليقظة العقلية

اختلفت البحوث في تناول مفهوم اليقظة العقلية؛ فمنهم من تناوله كمهارة عامة تتمثل في الانتباه والوعي لما يحدث في الوقت الحاضر كدراسة (Brown & Ryan, 2003) الذين افترضوا أن اليقظة العقلية سمة من سمات الوعي وحاولوا استقصاء دورها في تعزيز الرفاهية النفسية، فبنوا مقياس الوعي بالانتباه العقلي (MAAS) لوصف الخصائص التنموية والقياسية النفسية التي تميز ممارسي اليقظة العقلية عن الآخرين، والذي يتكون من بعد واحد وهو الانتباه الواعي والمقصود للأحداث والخبرات الحاضرة، وتوصلوا إلى أن اليقظة العقلية تتنبأ بالرفاهة النفسية. ومنهم من تناول اليقظة العقلية كمجموعة من المهارات كدراسة (Langer & Moldoveanu, 2000) الذين حددوا مهارات اليقظة العقلية في أربع مهارات، وهي: التمييز اليقظ ويقصد بها تطوير أفكار جديدة ومبدعة وعدم الاعتماد على الأفكار والأحكام المسبقة، والانفتاح على المستجدات ويقصد بها حب الاستطلاع والفضول لمعرفة الأشياء الجديدة وتفضيل الأعمال التي تمثل تحدي، والتوجه للحاضر ويقصد بها تركيز الانتباه على الأحداث الحاضرة، والوعي بوجهات النظر المختلفة ويقصد بها الوعي التام بالأحداث ووجهات النظر المختلفة واتخاذ الرأي المناسب.

ودراسة (Shapiro et al., 2006) الذين أشاروا إلى أن مهارات اليقظة العقلية تحددت في أربع مهارات وهي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف. ودراسة (Baer et al., 2006) الذين صنّفوا مهارات اليقظة العقلية في خمس مهارات هي كالتالي:

١. الملاحظة: وتتمثل في الحضور الذهني والانتباه المتعمد وإدراك كافة المثيرات لرصد كل الخبرات والانفعالات والظواهر الخارجية (المرئيات، والأصوات).
٢. الوصف: ويتمثل في وصف الفرد لخبراته وانفعالاته كما هي بالكلمات الملائمة.

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■■

٣. الوعي المستمر: وتتمثل في الانتباه الواعي للمثيرات الداخلية والخارجية التي تؤثر على الفرد كالأفكار والدوافع والانفعالات والمحفزات الخارجية.

٤. التقبل بدون إصدار أحكام: ويتمثل في تقبل الفرد للموقف الحاضر وعدم إصدار أحكام بناءً على انفعالاته وخبراته، ويتضمن قبول الفرد لأفكار الآخرين والتواصل معهم مع الاحتفاظ بأراءه وأفكاره.

٥. عدم التجاوب مع الخبرات الداخلية: وتتمثل في إمعان الفرد التركيز في اللحظة الراهنة وعدم السماح للأفكار والانفعالات أن تجعله ينشغل بها فتشتت تفكيره.

ودراسة (Vavrichek, 2012) التي حددت اليقظة العقلية في بعدين هما الوعي بالأفكار والانفعالات للمواقف الحاضرة دون التقييد بالقبول أو التقييم، وإظهار التعاطف نحو ذاته والمحيطين به. فيما أوضحت دراسة (Geiger et al., 2018) التي أن اليقظة العقلية تتكون من بُعدين؛ الأول: وعي الفرد بالمؤثرات والانفعالات الداخلية والخارجية والتصرف دون تشتت انتباهه، والثاني: يتضمن المثيرات الخارجية (المواقف) التي تحفز الفرد على الوعي وتركيز انتباهه.

ونظراً لأن البحث الحالي تبني تعريف (Baer et al., 2006) لليقظة العقلية بأنها تركيز الانتباه الهادف والمتعمد على الخبرات الأنية وقبولها دون التجاوب مع المعارف والانفعالات السابقة ذات الصلة، ودون إصدار أحكام تقييمية عليها؛ لذلك سيلتزم البحث بتصنيفهم لمهارات اليقظة العقلية المحدد في خمس مهارات هي: الملاحظة، والوصف، والوعي المستمر، والتقبل بدون إصدار أحكام، وعدم التجاوب مع الخبرات الداخلية وذلك لقدرته على قياس اليقظة العقلية بصورة تكاملية.

ولقياس اليقظة العقلية فقد اعتمد الباحثون على مقاييس التقرير الذاتي ومنهم؛ مقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية لـ (Brown & Ryan, 2003) وهو مقياس أحادي البعد يتكون من ١٥ مفردة يقيس الانتباه والوعي للأحداث والخبرات الحاضرة. ومقياس اليقظة العقلية لـ (Baer et al., 2004) لتقييم اليقظة العقلية لدى عينة من الطلاب تمتد أعمارهم ما بين (١٨-٢٢) عاماً، ويتكون من ٣٩ مفردة موزعة على أربعة أبعاد هي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وقبول الخبرات دون الحكم عليها. ومقياس (Iau et al., 2006) الذي يتكون من ١٣ مفردة موزعة على بعدين الفضول، وطلب المزيد من التعلم. ومقياس العوامل الخمسة الشخصية لليقظة العقلية لـ (Baer et al., 2006) ويتكون من ٣٩ مفردة موزعة على خمس أبعاد هي: الملاحظة، والوصف، والوعي المستمر، والتقبل بدون إصدار أحكام، وعدم التجاوب مع الخبرات الداخلية. وسوف يتبنى البحث الحالي مقياس العوامل الخمسة الشخصية لليقظة العقلية لـ (Baer et al., 2006)؛ حيث أنه متعدد الأبعاد ويتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

### دور اليقظة العقلية في ادراك الضغوط وأساليب مواجهتها

ترجع أهمية اليقظة العقلية لدورها في غرس المهارات العقلية الايجابية التي تجعل الفرد قادراً على توجيه حياته بطريقة مستقلة ومواجهة المواقف الضاغطة بدلاً من تجنبها؛ فالفرد يقظ عقلياً يشعر بانفعالاته ويدركها بشكل كامل ويمكنه تخطي الأمور السلبية، كما أنها تجعله متقبلاً لوضعه الراهن بالرغم من الضغوط الانفعالية والألم النفسي التي يتعرض له. وهذا التقبل يساعده في حماية نفسه من القلق المفرطة والحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات (هدى جمال السيد، ٢٠١٨). كما أوضح (Ocel, 2017) أن اليقظة تعزز العقلية القدرة على التكيف وإعادة التقييم الإيجابي أثناء مواجهة المواقف الضاغطة من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية للموقف واكتساب المهارات وإقامة علاقات اجتماعية جديدة، وزيادة وعي الفرد بالواقع الفعلي والتعبير عن الانفعالات الإيجابية. وأضافت (نرمين عوني محمد، ٢٠١٩) أن اليقظة العقلية تعزز شعور الأفراد بمعنى الحياة والوعي باللحظة الراهنة وبتيح زيادة احساسهم بالخبرات التي يمروا بها ومن ثم الانفتاح على الخبرات الجديدة مما يدعم الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط ويزيد من قدرتهم على ادارة شؤون حياتهم. وتوصل (Palmer& Rodger, 2009) إلى ارتباط اليقظة العقلية سلبياً بالضغوط المدركة، وأسلوب المواجهة المرتكزة على الانفعال، والمواجهة التجنبية، وإيجابياً بأسلوب المواجهة العقلانية.

ومن الدراسات التي استقصت العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط؛ دراسة (Parto& Besharat, 2011) التي فحصت العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والضغوط النفسية وقيمت دور التنظيم الذاتي والاستقلالية كمتغيرات وسيطة وآليات اليقظة العقلية. وبلغ عدد المشاركين ٧١٧ طالباً متوسط عمرهم (١٧) عاماً، وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضغوط النفسية وكان مرتبطاً بشكل إيجابي وعالي بالرفاهية النفسية. كما توصلت إلى أن الاستقلالية والتنظيم الذاتي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والضغوط النفسية. ودراسة (Weinstein, Brown& Ryan, 2009) التي هدفت إلى دراسة تأثير اليقظة العقلية على أساليب مواجهة الضغوط على عينة من الطلاب قدر عددهم ب (٦٥) طالباً تمتد أعمارهم ما بين (١٨-٢٢)، وتوصلت النتائج إلى دور اليقظة العقلية في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط.

وينضح مما سبق أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الفرد فهي تقلل من مستويات ادراك المواقف الصعبة والضاغطة، فالأفراد الأكثر يقظة عقلية يشعرون بالتعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين، ويتأثرون بالضغوط بشكل أقل ويميلون إلى التوافق السوي واستخدام أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط بما يساهم في تحسين الصحة النفسية لديهم والرفاهة النفسية والرضا عن الحياة. وهو ما توصلت إليه دراسة (هدى جمال السيد، ٢٠١٨) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —

اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، والكشف عن مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) مراهقاً، تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاماً، واستخدمت مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد بير وآخريين (Bear et al., 2006)، وتوصلت نتائجها إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة. ودراسة (مرفت العدروس ندا، ٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه، والتعرف على تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية في اليقظة العقلية الوالدية. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣) فرداً وتوصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط فيما عدا بعد طلب الدعم والمساندة من اليقظة العقلية.

### ثالثاً: المرونة النفسية Psychological Resilience

نالت المرونة النفسية كمفهوماً حديثاً نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي اهتمام الباحثين فركزوا على دورها كعامل وقاية وحماية أثناء مواجهة الضغوط والأزمات، ومدى إسهامها في اختيار أساليب المواجهة الأكثر فعالية (محمد رزق البحيري، ٢٠١٠، ٤٨٠). وأشاروا بأنها بمثابة قوة كامنة يكتسبها الفرد بالتجربة والممارسة، وتتطلب منه ثقة بالنفس والاعتراف بوجود وجهات نظر للآخرين مغايرة له يُعدل مواقفه وردود أفعاله وفقاً لها. وعندها يستطيع تحويل الغضب إلى صبر، والعجز والتواكل والسلبية إلى مبادرة ونشاط وتحمل للمسئولية الذاتية ومرونة أكثر. فهي عملية تُحيط بها خصائص نفسية وحيوية تُشكل جوهر خصائص الفرد وتمنحه الحماية ضد الضغوط وتساعد في تطوير ذاته. ومن ثم، تُعد المرونة النفسية سمة هامة من سمات الشخصية بما تفعله من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصية الانسانية بشكل عام حيث تعتبر عملية أولية تنتبأ بالإنتزان الانفعالي (عبدالناصر أنيس رمضان، وزينب محمد البركاوي، ٢٠١٦).

ويزخر الأدب النفسي بالعديد من التعريفات للمرونة النفسية، فعرّفها (Luthar et al., 2000) بأنها عملية دينامية تتضمن تكيفاً إيجابياً مع المواقف التي تُعيق تحقيق الأهداف. وعرّفها (Richardson, 2002) بأنها القوة الذاتية التي تدفع الفرد إلى السعي وتحقيق الإدراك الذاتي والإيثار والحكمة في تتاغم تام لإدارة التحديات بطريقة فعالة. وعرّفها (Alvord & Grados, 2002) بأنها:

■ (٢٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ■

(2005) بأنها المهارات التي تساعد الفرد على التكيف مع آثار الأزمات والمصاعب التي تواجهه، ويتفق معهما (Roy et al., 2007) الذي عرفها بأنها التكيف الناجح للتغيير، والتعايش الفعال مع التوتر والضغط. وأضاف (Masten, 2009) أنها القدرة على إستعادة الفرد لتوازنه النفسي بعد الضغوط والمحن التي يمر بها. وأوضح (محمد سعد عثمان، ٢٠٠٩) أن المرونة النفسية عملية دينامية متعددة الأبعاد تتمثل في القدرة على التوافق النفسي أو التكيف الإيجابي مع الضغوط بشتى صورها، والقدرة على استعادة الفعالية بعد انتهاء الأزمات، وتلك السمات كان يعتقد أنها استثنائية ومقتصرة على أناس بأعينهم إلا أنه حديثاً أُعتبرت نقاط قوى شخصية يمكن تسميتها لدى الأفراد. فيما عرفها (Keye & Pidgeon, 2013) بأنها عملية نمائية تعكس الوعي بالهدف والقدرة على الصمود والتكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة واستعادة التوازن بعدها والتمكن من إدارة المواقف المماثلة في المستقبل. وعرفها (أمال عبد السميع أباطة، ٢٠١٦) أنها الاستجابة الانفعالية والمعرفية للمواقف والضغوط بإيجابية بما يحقق التكيف مع متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية والحفاظ على القيم الدينية والمجتمعية، وتحقيق الكفاءة الاجتماعية والاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم. كما عرفها عادل عزالدين الأشول، وحسام اسماعيل هيبه، وأمير محمد إمام، (٢٠١٦) بأنها عملية دينامية متعددة الأبعاد تعكس امتلاك الفرد لمهارات عقلية (حل المشكلة، ومواجهة الأحداث الضاغطة، والمثابرة) ومهارات نفسية (تقدير الذات المرتفع، ووجهة الضبط الداخلية، وروح الدعابة) ومهارات اجتماعية (المساندة الاجتماعية، والتعاطف)، وهذه المهارات فعالة وتمكنه من حسن التوافق والتكيف والتصدي لمختلف الأحداث الضاغطة.

ومن خلال ما ورد من تعريفات فمن الواضح وجود اختلاف بينها؛ فبعضهم يعرفها كاستجابة، ومنهم من يعرفها كعملية أو مهارة، وآخرون يعرفونها كقدرة أو سمة ثابتة. ونظراً لأن البحث الحالي يتبنى تصور أن المرونة النفسية عملية تتضمن وعي الفرد بأدافه وقدراته وإدراكه لإمكانياته ومهاراته في الصمود والمثابرة في مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة والتحكم في انفعالاته وحماية استقراره وثباته وتوافقه النفسي؛ لذلك فهي بمثابة عملية تحدد مدى قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط واستخدام أساليب مواجهة أكثر إيجابية لمواصلة حياته والمحافظة على أمنه النفسي. وعليه يتبنى البحث الحالي تعريف (Keye & Pidgeon, 2013) للمرونة النفسية بأنها عملية نمائية تعكس الوعي بالهدف والقدرة على الصمود والتكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة واستعادة التوازن بعدها والتمكن من إدارة المواقف المماثلة في المستقبل.

#### أبعاد المرونة النفسية

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

يتصف الأفراد ذوي المرونة النفسية بالفعالية الذاتية وتقدير الذات المرتفع، والمثابرة والإصرار، والتعاؤل الدائم بقدرتهم على النجاح وحل المشكلات التي تواجههم، والتكيف مع التغيرات المستمرة من حولهم، والاعتماد على الذات، والتواصل مع الآخرين وتكوين علاقات إيجابية معهم، واتخاذ القرارات المناسبة بنفسه (Chon et al., 2009).

وقد حدد أحمد عبد الجواد حسنين (٢٠١٧) خصائص الأفراد الذين يمتلكون مرونة نفسية

مرتفعة فيما يلي:

١. الإدراك الشخصي لقدرتهم على مواجهة المشكلات التي تواجههم والتعلم من خلال التحديات والخبرات التي يمرون بها.
٢. الإدراك الشخصي لقدراتهم على التأثير في البيئة.
٣. القدرة على إدارة انفعالاتهم من خلال التقييم الذاتي والسيطرة الذاتية والتنظيم الذاتي.
٤. التعامل بفعالية مع الآخرين لامتلاكهم مهارات الاتصال، والتعاون، والتفاوض، والمشاركة والتعاطف.
٥. الاستجابة للضوابط التي تفرضها علاقتنا وتفاعلنا مع الآخرين والارتباط مع الأنظمة بطريقة مسؤولة مرنة تؤدي إلى التكامل والتكيف.
٦. القدرة على اتخاذ قرارات واختيارات تعكس قيم وقوانين شخصية وحكمة في التعامل.
٧. الإيمان بأن الحياة لها معنى وهدف.

وتعددت تصنيفات أبعاد المرونة النفسية؛ منهم تصنيف (Conner & Davidson, 2003) الذي صنف أبعاد المرونة النفسية إلى خمسة أبعاد هي (الكفاءة الشخصية والاصرار والتمسك، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الإجتماعية الناجحة، والسيطرة، والإيمان بالقدر)، وقام Conner & Davidson ببناء مقياس لتقييم الأبعاد الخمسة للمرونة النفسية طبقاً لتصنيفهما. ثم قاما (singh & Yu, 2010) بدراسة لتقييم الخصائص السيكومترية للصورة الأصلية لمقياس المرونة النفسية لـ Conner & Davidson (CD-RISC) ذو الأبعاد الخمسة على عينة من الطلاب تألفت من ٢٥٦ طالباً، وباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي لم يتم تأكيد العوامل الخمسة للمرونة النفسية للمقياس الأصلية، وتوصلت الدراسة إلى أربعة عوامل أكثر ملاءمة كأبعاد للمرونة النفسية. ودعمت نتائج دراستها الفرضيات المتعلقة بعلاقة المرونة النفسية بأبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرضا عن الحياة؛ فقد توصلت نتائجها باستخدام مقياس المرونة النفسية المعدل ذو الأربع أبعاد إلى وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية

والرضا عن الحياة، وارتباط المرونة النفسية ايجابياً ببعض أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، وبقظة الضمير، والمقبولية)، بينما ارتبطت سلبياً ببعدها العصابية. فيما صنفت (Rossouw & Rossouw, 2016) أبعاد المرونة النفسية إلى ستة أبعاد تمثلوا في (الكفاءة الذاتية وتحديد الأهداف، والتنظيم الانفعالي، والمثابرة والصلابة، والمنطق، والتفاعل الاجتماعي). وترى (أمال عبد السميع أباطة، ٢٠١٦) أن المرونة النفسية تتحدد في ستة أبعاد هم (الكفاءة الاجتماعية والأسرية، والتواصل الإيجابي، والاهتمام والتعاطف مع الآخرين، والادارة الذاتية، والطموح والإنجاز، والقيم الدينية والمجتمعية). وحدد (أحمد عبد الجواد حسانين، ٢٠١٧) عدة أبعاد للمرونة النفسية هي (الالتزام، والتحكم، والتحدى).

وحيث أن المرونة النفسية تعكس وعي الفرد بأهدافه والغرض منها والصلابة في تحقيقها والتكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة واستعادة التوازن بعدها والتفائل بالقدرة على إدارة المواقف المماثلة في المستقبل فسوف تلتزم الدراسة الحالية بأبعاد المرونة النفسية لـ Conner & Davidson المعدله من قبل (singh & Yu, 2010)؛ والتي حُدثت في:

١. الصلابة: وتتمثل في الصمود النفسي في مواجهة التحديات التي تواجه الفرد، فسيتطوع الفرد تحويل الأزمات إلى مواقف أقل تهديداً ويكون أقل عرضه للأثار السلبية المرتبطة بها وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات باعتبارها أموراً لا بد من حدوثها لنموه وارتقاؤه.
٢. التفاؤل: وتتمثل في تبني الفرد النظرة الإيجابية والجانب المشرق للأحداث وتوقع أفضل النتائج، والبعد عن التوهم غير المستند إلى أسس واقعية.
٣. التكيف الإيجابي للتغيير: وتتمثل في قدرة الفرد على التوافق والتلاؤم مع المتغيرات السريعة والمتجددة من أجل الوصول إلى تحقيق أهدافه بإيجابية.
٤. وضع الأهداف (الغرض): وتتمثل في وضع الفرد لأهداف قابلة للتحقيق مبنية على قدراته وإمكانياته الخاصة والظروف المحيطة به، وينتظم في إنجازها تدريجياً.

#### أهمية المرونة النفسية

تعد المرونة النفسية أحد العملية النفسية التي تعكس التباينات بين الأفراد في الاستجابة للمواقف الحياتية؛ فهي تلعب دور فعال في تطور النمو النفسي وتشكيل الشخصية وهو ما يسهم في زيادة معدل نجاحهم في التعامل مع كافة الصعاب التي تقف أمامهم في حياتهم، ويجعلهم مستعدين بشكل كبير للمواقف المستقبلية التي ستواجههم فيما بعد. فالأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يتسموا بالإيجابية والتكيف والعمل بفعالية وفقاً للقيم الشخصية، والقدرة على تحمل الإحباط والانفتاح على

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

الخبرات الجديدة والتفاوض وضبط النفس، واستخدام أساليب معرفية متنوعة وامتلاك المهارات الاجتماعية والإنفعالية التي تؤهلهم لاستعادة التوازن بعد مواجهة الضغوط والتعرض لأثارها السلبية. وأكد ذلك (Lightsey, 2006) فأشار إلى أن المرونة تمثل القوة النفسية المطلوبة لاستمرار التنقل بنجاح وسط الاضطرابات والأزمات التي تؤثر على التوازن النفسي للأفراد، وحيث أن كل فرد فريد من نوعه فإن مواجهته للتوتر وإدارته لأزماته تكون مختلفة لذلك لا بد من حفز الأفراد على الوعي بسماتهم ومهاراتهم وكيفية تكيفها لمواجهة الضغوط والتحديات التي تواجههم. وافترض أن هذه التحديات تُعد فرصة جيدة لإعادة النظر في الاضطرابات القديمة واكتشاف آليات المواجهة الجديدة وإعادة تنظيم وإتخاذ وتبني رؤية جديدة للمواقف الضاغطة وكيفية مواجهتها وتسمى هذه العملية بإعادة التوازن والاندماج وتتطوي على إعادة تشكيل رؤى ومنظور مختلف عن الظروف المحيطة وعن الذات؛ فيتعامل الأفراد مع الضغوط الجديدة بمنظور مختلف. ولكل فرد وقت خاص به لعملية إعادة الإندماج والتوازن التي لا تعتمد فقط على مستوى الاضطراب الناجم عن الحدث ولكن أيضاً على سماته الشخصية (Thompson et al., 2011).

وبذلك يتضح أن المرونة النفسية أحد أهم آليات التوافق والتكيف الإيجابي والاستقرار النفسي؛ فهي ترتبط بالتخفيف من الآثار السلبية للتوتر، ومنع تزايد الانفعالات والحفاظ على انسجام الأداء طبقاً للمواقف المختلفة، والتأقلم والموائمة وتعزيز استخدام أساليب مواجهة ضغوط فعالة للتعامل مع الأزمات والشدائد (Keye& Pidgeon, 2013).

ومن الدراسات العربية التي بحثت العلاقة بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط دراسة (إيناس سيد جوهر، ٢٠٢٠) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الذاتيين/ وإختلاف اساليب مواجهة الضغوط باختلاف (العمر، والمستوى التعليمي)، وتكونت عينة الدراسة من ١١٠ من أمهات الأطفال الذاتيين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٥-٤٥)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية. وعلاقة ارتباطية سلبية بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط السلبية. ودراسة (طاهر سعد عمار، ٢٠٢١) التي هدفت الدراسة إلى الكشف عن مفهوم المرونة النفسية وأبعادها المحتملة، واستكشاف العلاقة التنبؤية بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية والضغوط المدركة. وتحددت الدراسة بالعينة المستخدمة والمكونة من (300) تلميذ، منهم (١٥٦) من الذكور، (١٤٤) من الإناث. تراوحت أعمارهم بين (14-11) عامًا. وأظهرت النتائج أن مرتفعي المرونة النفسية كانوا الأكثر شعورًا بمستوى مرتفع من الانفعالات الإيجابية وكانوا الأقل في الضغوط المدركة مقارنة بمنخفضي ومتوسطي المرونة النفسية. كما

■ (٧٦) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ■

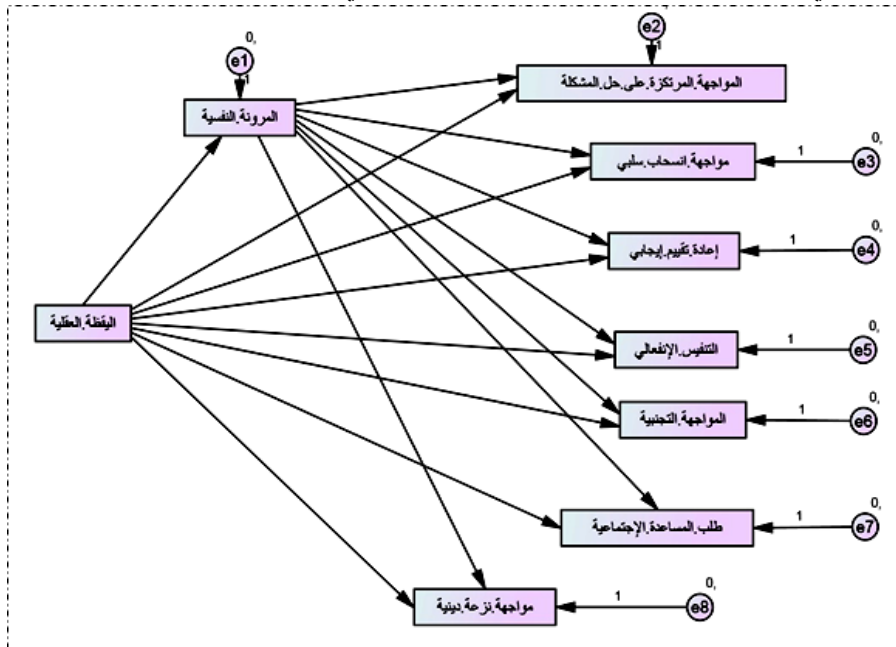


أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالانفعالات الإيجابية من خلال أبعاد المرونة النفسية، فالمرونة النفسية المرتفعة تؤدي إلى زيادة الشعور بمستوى أعلى من الانفعالات الإيجابية، كما يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط المدركة من خلال بعدي المرونة النفسية (التأقلم مع الضغوط، التفاوض والانفتاح)، بمعنى أن المرونة النفسية تساعد على الحد من الضغوط المدركة. فالفرد المرن يتمتع باستراتيجيات تكيف جيدة تنشئ انفعالات إيجابية وتخفف الضغوط المدركة. وتوصي الدراسة بأن المرونة النفسية جانب مهم من الأداء النفسي لتلاميذ المدارس ويجب الاهتمام بقياسها وتحسينها.

ويعد متغير اليقظة العقلية من المتغيرات التي تدعم المرونة النفسية؛ ومن الدراسات التي أكدت ذلك دراسة (Zubair, 2018) التي هدفت إلى استقصاء دور اليقظة العقلية والمرونة النفسية كمنبئين بالرفاهية الذاتية بين الطلاب في باكستان وروسيا، وتألفت العينة من ٤٩٦ طالباً؛ منهم ٣٠٦ من باكستان و ١٩٠ من روسيا تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٣٥. وأظهرت نتائجها أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي بالمرونة النفسية والرفاهية الذاتية. وفي البيئة العربية دراسة (رمضان عاشور سالم، ٢٠٢٠) التي هدفت إلى فحص طبيعة العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والمرونة النفسية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية بمعلومية الدرجة على مقياسي اليقظة العقلية والشفقة بالذات، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ببرامج التربية الخاصة الملحقة بمدارس التعليم الابتدائي والمتوسطة، واعتمد البحث على الأدوات الآتية: مقياس اليقظة العقلية ، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس المرونة النفسية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية، ويمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية بمعلومية الدرجة على الأبعاد الستة لليقظة العقلية. ودراسة (هالة عمر محمد، ٢٠٢١) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ طالباً تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٢ عاماً وتم استخدام مقياس المرونة النفسية لـ (Conner & Davidson, 2003)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية. وأشار (Hamill, 2003) إلى أن اليقظة العقلية من المهارات المرتبطة بالمرونة النفسية وأنها عامل مهم لتنميتها، وتوصلت نتائج دراسته إلى القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالمرونة النفسية، كما أوصى بضرورة استقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية ومساهمتهما في أساليب مواجهة الضغوط.

أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —  
وبذلك يتضح وجود علاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط،  
ونظراً لمعاناة طلاب المرحلة الثانوية من العديد من الضغوط والتي قد ينتج عنها استجابات غير  
مسئولة من جانب بعض الطلاب في حين يلتزم البعض الآخر بإتزانه النفسي في مواجهة هذه  
الضغوط؛ فقد بات التعرف على طبيعة الارتباطات القائمة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية  
وأساليب مواجهة الضغوط أمراً ملحاً مما يحقق فهماً أكثر عمقاً لكيفية تفاعل هذه المتغيرات معاً.  
وعليه يهدف البحث الحالي إلى استكشاف طبيعة الارتباطات بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية  
وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية. وكذلك التوصل إلى نموذج سببي يوضح  
العلاقات بين المتغيرات الثلاثة.

ومن خلال الإطار النظري الذي تم عرضه، يمكن تصور المسار التخطيطي للنموذج  
المقترح لتحليل المسار بين متغيرات البحث (اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة  
الضغوط) وقد أقتراح هذا النموذج في ضوء نتائج البحوث والدراسات السابقة، والتي قدمت أدلة علي  
وجود رابطة نظرية بين هذه المتغيرات إلا أن هذه البحوث والدراسات لم تتناول هذه المتغيرات بصورة  
إجمالية في نموذج واحد على النحو الذي يتناوله البحث الحالي.



شكل (١) المسار التخطيطي للنموذج المقترح لتحليل المسار بين متغيرات البحث  
الحالي (اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط)

## إجراءات البحث

### - منهج البحث

ينتمي البحث الحالي إلى فئة البحوث الوصفية التي تستهدف دراسة العلاقة بين المتغيرات والتي تكشف في البحث الحالي عن العلاقات بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. وقد تم استخدام أسلوب تحليل المسار (نمذجة العلاقات السببية) لاختبار النموذج الذي يتناول العلاقات بين تلك المتغيرات.

### - مجتمع البحث

تمثل مجتمع الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١) من التخصصات العلمية والأدبية؛ بحيث يكون هناك تباين واضح في متغيرات الدراسة. وكان تطبيق مقاييس اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط اختياريًا غير إجباريًا.

### - عينة اعداد مقاييس البحث

تكونت عينة إعداد الأدوات من (١٦٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١) بالفصل الدراسي الأول، تتراوح أعمارهم بين (١٧) سنة و (١٩) سنة بمتوسط (١٧,٩٩) سنة وانحراف معياري (٠,٩٢١).

### - عينة البحث الأساسية

تكونت عينة البحث من (٤٦٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١) بالفصل الدراسي الثاني، تتراوح أعمارهم بين (١٧) سنة إلى (١٩) سنة بمتوسط (١٨,١٢) سنة وانحراف معياري (٠,٧٠٦).

### - أدوات البحث

الأداة الأولى: مقياس أساليب مواجهة الضغوط Coping Styles Questionnaire إعداد

(Sandin & Chorot, 2003)، ترجمة وتعريب الباحثة

١- وصف المقياس: يهدف مقياس (Sandin & Chorot, 2003) إلى تحديد أساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع الضغوط والمواقف والأزمات الحياتية، والمقياس تقرير ذاتي تكون من (٤٢) مفردة بواقع (٦) مفردات لكل بعد من أبعاد المقياس السبعة وهي المواجهة المتمركزة على حل المشكلة، والمواجهة المرتكزة على الانسحاب السلبي من المشكلة، وإعادة التقييم الايجابي المواجهة المتمركزة على حل المشكلة، والمواجهة المرتكزة على الانسحاب السلبي من المشكلة، وإعادة التقييم الايجابي، والتفيس الانفعالي، والمواجهة التجنبية، وطلب المساندة الاجتماعية، والمواجهة المتمركزة على النزعة الدينية، ويعقب كل مفردة خمسة بدائل

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■■  
تمثل درجات مختلفة لكل بعد من أبعاد الشخصية هي (تنطبق دائماً، وتنطبق أحياناً، وتنطبق  
إلى حد ما، ونادراً ما تنطبق، ولا تنطبق أبداً)، بحيث يحصل الطالب على درجة موزعة من (٤:  
صفر) على البدائل الخمسة. ويبين الجدول التالي توزيع المفردات على أبعاد مقياس أساليب  
مواجهة الضغوط ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١) توزيع المفردات علي أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط

م	البعد	المفردات	عدد المفردات	مدى الدرجات
١	المواجهة المتمركزة على حل المشكلة	٦،٥،٤،٣،٢،١	٦	صفر- ٢٤
٢	المواجهة المرتكزة على الانسحاب السلبي من المشكلة	١٢،١١،١٠،٩،٨،٧	٦	صفر- ٢٤
٣	إعادة التقييم الإيجابي	١٨،١٧،١٦،١٥،١٤،١٣	٦	صفر- ٢٤
٤	التنفيس الانفعالي	٢٤،٢٣،٢٢،٢١،٢٠،١٩	٦	صفر- ٢٤
٥	المواجهة التجنبية	٣٠،٢٩،٢٨،٢٧،٢٦،٢٥	٦	صفر- ٢٤
٦	طلب المساندة الاجتماعية	٣٦،٣٥،٣٤،٣٣،٣٢،٣١	٦	صفر- ٢٤
٧	المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية	٤٢،٤١،٤٠،٣٩،٣٨،٣٧	٦	صفر- ٢٤
	المجموع		٤٢	صفر- ١٦٨

٢- إجراءات تحقق معدو المقياس (Sandin& Chorot, 2003) من صلاحيته للاستخدام: قام معدو المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ. وقد كانت قيم ثبات أبعاد المقياس مقبولة، وتراوحت من ٠,٤٤ إلى ٠,٦٧. كما أظهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس وجود سبعة عوامل تشبعت عليها مفردات المقياس. وتقيس هذه العوامل الأبعاد السبعة التي يفترض أن يقيسها المقياس.

٣- اعداد المقياس في صورته النهائية المستخدمة في البحث الحالي وفقاً للخطوات التالية:

- ترجمة المقياس إلى اللغة العربية وتم التحقق من صدق الترجمة وصدق المضمون بعرضه على مجموعة من المتخصصين. وتم التعديل في ضوء آراء السادة المحكمين، وحساب نسب الاتفاق على مفردات المقياس بمعادلة لوش (lawche) لحساب صدق المحكمين كالتالي:

$$\text{صدق المحكمين} = \frac{\text{عدد المحكمين الموافقين} - \text{العدد الكلي للمحكمين}}{2}$$

$$\frac{\text{العدد الكلي للمحكمين}}{2}$$

وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على مفردات المقياس ما بين (٨٧,٥% - ١٠٠%).

- **التحقق من صدق المقياس:** تم التحقق من صدق البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، وتم اتخاذ بعض الإجراءات لمعرفة قابلية المقياس للتحليل العاملي الاستكشافي وهي معاملات الارتباط وكانت معظمها أكبر من (٠,٣)، وأن تكون القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات أكبر من (٠,٠٠٠٠١)، واختبار كايزر-ماير-أولكين (KMO)، واختبار برتليت Bartlett s tesr of sphericity دالة إحصائياً.

ومن خلال متابعة الإحصاءات تبين أن معظم الارتباطات أكبر من (٠,٣)، وأن القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات تساوي (٠,٠٠١)، وبالنسبة لاختبار كايزر لكفاءة عدد أفراد العينة يساوي (٠,٨٢٣) وهو ملائم لإجراء التحليل العاملي، كما أن قيمة اختبار برتليت دالة إحصائياً وقيمه (١٤٠٩٤,١٢٥) كما في جدول (٢):

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

جدول (٢): قيمة اختبار كايزر واختبار برتليت لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

مؤشرات ملائمة العينة لإجراء تحليل عاملي	
٠,٨٢٣	قيمة معامل كايزر- ماير- أوكلين لملائمة العينة
١٤٠٩٤,١٢٥	قيمة اختبار برتليت
٩٠,٣	درجة الحرية
٠,٠١	مستوى الدلالة

وبناء على ذلك تم إجراء تحليل عاملي من الدرجة الأولى بطريقة تحليل المكونات الأساسية لهوتلينج **Hotelling** لإستخلاص العوامل الأساسية التي يتكون منها المقياس، واستخدام محك الجذر الكامن لاستخراج العوامل، مع تدوير متعامد بطريقة الفاريماكس **Varimax** ، وكان محك التشبع للمفردة هو  $\leq 0,3$  ، مع الإبقاء على المفردات التي يصل تشبعها إلى  $0,3$  أو أكثر .

وكشفت نتائج التحليل العاملي عن وجود سبعة عوامل تفسر (٦٤,٩٩٦%) من التباين الكلي

في أساليب مواجهة الضغوط ، ويمكن تفصيل هذه العوامل كما يلي:

١. العامل الأول " المواجهة المرتكزة على حل المشكلة " ويفسر (٢٠,٩٠٤%) من التباين في أساليب مواجهة الضغوط ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٨,٩٨٩)، وتألف من (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٩٦١ إلى ٠,٩٩٢)، وتعتبر الدرجة المرتفعة على هذا العامل عن مستوى مرتفع من المواجهة المرتكزة على حل المشكلة .
٢. العامل الثاني "المواجهة المرتكزة على الإنسحاب السلبي": ويفسر (١٣,١٩٣%) من التباين في أساليب مواجهة الضغوط ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٥,٦٧٣)، وتألف من (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٩٧٣ إلى ٠,٩٩٢)، وتعتبر الدرجة المرتفعة على هذا العامل درجة مرتفعة من المواجهة المرتكزة على الإنسحاب السلبي .
٣. العامل الثالث "إعادة التقييم الإيجابي": ويفسر (٨,٨٥٢%) من التباين في أساليب مواجهة الضغوط ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٣,٨٠٧)، وتألف من (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٧١٠ إلى ٠,٧٧٦)، وتعتبر الدرجة المرتفعة على هذا العامل عن درجة عالية من إعادة التقييم الإيجابي.
٤. العامل الرابع "التنفيس الإنفعالي": ويفسر (٧,٩٩٦%) من التباين في أساليب مواجهة الضغوط ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٣,٤٣٨)، وتألف من (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٧٣٦ إلى ٠,٨٩٠)، وتعتبر الدرجة المرتفعة على هذا العامل عن درجة عالية من التنفيس الإنفعالي.
٥. العامل الخامس "المواجهة التجنبية": ويفسر (٦,٠٣٥%) من التباين في أساليب مواجهة الضغوط ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٢,٥٩٥)، وتألف من (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها من

## د / إنعام أحمد عيد الحليم كاشف .

(٠,٤١٦ إلى ٠,٨٦٣)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن درجة عالية من المواجهة التجنبية.

٦. **العامل السادس "طلب المساندة الإجتماعية"**: ويفسر (٤,٢٠%) من التباين في أساليب مواجهة الضغوط ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (١,٨٠٦)، وتآلف من (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٧٤٥ إلى ٠,٩٣٧)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن درجة عالية من طلب المساندة الإجتماعية .

٧. **العامل السابع "المواجهة المرتكزة على النزعة الدينية"**: ويفسر (٣,٨١٦%) من التباين في أساليب مواجهة الضغوط، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (١,٦٤١)، وتآلف من (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٤٧٥ إلى ٠,٨٤٠)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن درجة عالية من المواجهة المرتكزة على النزعة الدينية ، وجدول (٣) يوضح تشبعات كل مفردة علي العوامل في مقياس أساليب مواجهة الضغوط .

### جدول (٣): تشبعات كل مفردة على العامل الخاص بها في مقياس أساليب مواجهة الضغوط

٣- إعادة التقييم الإيجابي		٢- المواجهة المرتكزة على الانسحاب السلي من المشكلة		١- المواجهة المتمركزة على حل المشكلة	
المفردة	التشبع	المفردة	التشبع	المفردة	التشبع
١٣	٠,٧٧٦	٨	٠,٩٩٢	٥	٠,٩٩٢
١٥	٠,٧٤٥	٧	٠,٩٧٨	٤	٠,٩٩٠
١٨	٠,٧١٢	١٠	٠,٩٧٥	٣	٠,٩٨٣
١٧	٠,٧١١	١٢	٠,٩٧٥	١	٠,٩٦٢
١٦	٠,٧١١	٩	٠,٩٧٤	٢	٠,٩٦١
١٤	٠,٧١٠	١١	٠,٩٧٣	٦	٠,٩٦١
٦- طلب المساندة الإجتماعية		٥- المواجهة التجنبية		٤- التنفيس الانفعالي	
المفردة	التشبع	المفردة	التشبع	المفردة	التشبع
٣٣	٠,٩٣٧	٢٥	٠,٨٦٣	٢١	٠,٨٩٠
٣٤	٠,٩٣٤	٣٠	٠,٨٣٧	٢٢	٠,٨٤٧
٣٢	٠,٧٥٣	٢٩	٠,٧٨٢	٢٤	٠,٨٢١
٣٥	٠,٧٥١	٢٨	٠,٧١٣	١٩	٠,٧٨١
٣٦	٠,٧٤٩	٢٥	٠,٦٢٤	٢٣	٠,٧٥٢
٣١	٠,٧٤٥	٢٧	٠,٤١٦	٢٠	٠,٧٣٦
٧- المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية					
المفردة	التشبع	المفردة	التشبع	المفردة	التشبع
٤٢	٠,٧١٤	٣٨	٠,٨٠٨	٣٩	٠,٨٥٩
٤٠	٠,٤٠٠	٣٧	٠,٨٠٠	٤١	٠,٨٤٩

ووفقاً لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي تم الإبقاء على جميع مفردات المقياس حيث كانت

تشبعاتها أكبر من ٠,٣ .

- **التحقق من ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس في البحث الحالي بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل وكل بعد من الأبعاد على حدة، وقد كانت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس على الترتيب (٠,٧٩٥، ٠,٨٠١، ٠,٦٧٨، ٠,٦٧٥، ٠,٧٨١، ٠,٧٦٨، ٠,٨١٦)،

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ (٨٣)

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —

ومعامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٢٦) وهي قيمة مقبولة احصائياً وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

- **التحقق من الاتساق الداخلي للاستبيان:** بحساب معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس على الترتيب (٠,٧٧، ٠,٧٢، ٠,٩٩، ٠,٨٧، ٠,٨٥، ٠,٩٨، ٠,٨١) وهي قيم مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

الأداة الثانية: استبيان الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، إعداد (Baer et al, 2006) ،

ترجمة وتعريب عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٨)

١. وصف المقياس: أعد كل من (Baer et al., 2006) استبيان الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية (Five

Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ويتكون الاستبيان من (٣٩) مفردة نصفها موجبة، وهي المفردات (١,٢,٤)، ٦، ٧,٩، ١١، ١٥، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٣١، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٣٣، ٣٧) ونصفها الآخر سالبة وهي المفردات رقم (٣)، ٥، ٨، ١٠، ١٤، ١٣، ١٢، ١٧، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٥، ٣٤، ٣٨، ٣٩؛ موزعة على خمسة أبعاد تقيس في مجملها مستوى اليقظة العقلية وهو استبيان من نوع التقرير الذاتي، وهذه الأبعاد هي: الملاحظة

Observing، الوصف Describing، التصرف بوعي Acting with Awareness، عدم الحكم على الخبرة الداخلية Non-judging of inner experience، عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية Non-reactivity to inner experience، وتم ترجمة مفردات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض النسختين العربية والإنجليزية على اثنين من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعتها وللتأكد من صحة الترجمة ومن مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية. وكذلك عرضه على عدد من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وتم إجراء بعض التعديلات في الصياغة وفق مقترحاتهم. ويحدد الطالب استجابته على مفردات المقياس باستخدام أسلوب ليكرت حيث يعقب كل مفردة خمسة بدائل تمثل درجات مختلفة لكل بعد من الأبعاد هي (تنطبق تماماً، وتطبق، غير متأكد، لا تنطبق، ولا تنطبق تماماً). بحيث يحصل الطالب على درجة موزعة من (٥ : ١) على البدائل الخمسة بالترتيب ماعدا المفردات السالبة فتصح بطريقة عكسية، وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (٣٩ - ١٩٥) درجة. وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى تمتع الطالب بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية. ويوضح جدول (٤) أبعاد الاستبيان والمفردات التي يتكون منها كل بعد:

جدول (٤) أبعاد استبيان اليقظة العقلية

== (٨٤) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ==



## د / إنعام أحمد عيد الحليم كاشف .

م	البعد	المفردات	عدد المفردات	مدى الدرجات
١	الملاحظة	٣٦، ٣١، ٢٦، ٢٠، ١٥، ١١، ٦، ١	٨	٤٠-٥
٢	الوصف	٣٧، ٣٢، ٢٧، ٢٢، ١٦، ١٢، ٦، ٢	٨	٤٠-٥
٣	التصرف بوعي	٣٨، ٣٤، ٢٨، ٢٣، ١٨، ١٣، ٨، ٥	٨	٤٠-٥
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٣٩، ٣٥، ٣٠، ٢٥، ١٧، ١٤، ١٠، ٣	٨	٤٠-٥
٥	عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية	٣٣، ٢٩، ٢٤، ٢١، ١٩، ٩، ٤	٧	٣٥-٥
	المجموع		٣٩	١٩٥

### ٢. صلاحية الاستبيان للاستخدام:

صدق وثبات الاستبيان: تم التحقق من صدق الاستبيان بطريقة التحليل العاملي على عينة مكونة من (٦١٣) طالباً (٧٠%) إناث، (٣٠%) ذكور من طلاب الجامعة وأسفر هذا الإجراء عن خمسة أبعاد للاستبيان هي (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، وعدم التجاوب مع الخبرة الداخلية)، كما تم حساب ثبات الاختبار باستخدام ألف كرونباخ فبلغت القيم (٠,٨٣) لبعد الملاحظة، (٠,٩١) لبعد الوصف، (٠,٨٧) لبعد التصرف بوعي (٠,٨٧) لبعد عدم الحكم، (٠,٧٥) لبعد عدم التجاوب، كما تم التحقق من علاقة الاستبيان الموجبة بكل من الذكاء الانفعالي، والشفقة بالذات بإيجاد معامل الارتباط بينها، وكانت جميع القيم موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، والتحقق من علاقة الاستبيان السلبية من خلال قياس الارتباط بينه وبين مقياس لأعراض النفسية والعصابية ، وصعوبات التنظيم الانفعالي وكانت جميع القيم سالبة ودالة عند مستوى (٠,٠١).

### ٣. الخصائص السيكومترية للاستبيان في البحث الحالي

تم التحقق من صلاحية الاستبيان للاستخدام في ضوء صدقه وثباته كما يلي:

- **التحقق من صدق الاستبيان:** تم التحقق من صدق البنية العملية للاستبيان باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، وتم اتخاذ بعض الإجراءات لمعرفة قابلية الاستبيان للتحليل العاملي الاستكشافي. وهي معاملات الارتباط وكانت معظمها أكبر من (٠,٣) ، وأن تكون القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات أكبر من (٠,٠٠٠٠١) ، واختبار كايزر-ماير-أولكين (KMO)، واختبار برتليت Bartlett s tesr of sphericity دالة إحصائياً.

ومن خلال متابعة الإحصائيات تبين أن معظم الارتباطات أكبر من (٠,٣) ، وأن القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات تساوي (٠,٠٠١) ، وبالنسبة لاختبار كايزر كفاءة عدد أفراد العينة

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —  
يساوي (٠,٩٣٢) وهو ملائم لإجراء التحليل العاملي، كما أن قيمة اختبار برتلينت دالة احصائياً وقيمتها  
(٤٨٦٥٦,٩١٥) كما في جدول (٥):

جدول (٥): قيمة اختبار كايزر واختبار برتلينت لاستبيان اليقظة العقلية

مؤشرات ملائمة العينة لإجراء تحليل عاملي	
٠,٩٣٢	قيمة معامل كايزر- ماير- أوكلين لملائمة العينة
٤٨٦٥٦,٩١٥	قيمة اختبار برتلينت
٢٤١٥	درجة الحرية
٠,٠١	مستوى الدلالة

وبناء علي ذلك تم اجراء تحليل عاملي من الدرجة الأولى بطريقة تحليل المكونات الأساسية لهوتلينج **Hotelling** لإستخلاص العوامل الأساسية التي يتكون منها المقياس، واستخدام محك الجذر الكامن لاستخراج العوامل، مع تدوير متعامد بطريقة الفاريماكس **Varimax**، وكان محك التشبع للمفردة هو  $0,3 \leq$  ، مع الإبقاء علي المفردات التي يصل تشبعها إلي  $0,3$  أو أكثر.

وكشفت نتائج التحليل العاملي عن وجود خمس عوامل تفسر (٧٩,٦٦٤%) من التباين الكلي في اليقظة العقلية ، ويمكن تفصيل هذه العوامل كما يلي:

أ. **العامل الأول " الملاحظة "** ويفسر (٣٢,٦٩٦%) من التباين في اليقظة العقلية، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٢٢,٨٨٧)، وتألّف من (٨) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٩٤٨ إلى ٠,٩٩٩)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن مستوى مرتفع من الملاحظة.

ب. **العامل الثاني " الوصف "** ويفسر (١٦,٥٩٧%) من التباين في اليقظة العقلية، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (١١,٦١٨)، وتألّف من (٨) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٣٦٦ إلى ٠,٩٩٤)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن مستوى مرتفع من الوصف.

ج. **العامل الثالث " التصرف بوعي "** ويفسر (١٣,٨٥٧%) من التباين في اليقظة العقلية ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٩,٧٠٠)، وتألّف من (٨) مفردة تراوحت تشبعاتها من (٠,٤١٢ إلى ٠,٩٩٣)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن مستوى مرتفع من التصرف بوعي.

د. **العامل الرابع " عدم الحكم على الخبرة الداخلية "** ويفسر (١٠,٢١٧%) من التباين في اليقظة العقلية ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٧,١٥٢)، وتألّف من (٨) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٣٧١ إلى ٠,٩٨٩)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن مستوى مرتفع من عدم الحكم

د / إنعام أحمد عيد الحليم كاشف .

على الخبرة الداخلية.

هـ . **العامل الخامس " عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية "** ويفسر (٦,٢٩٧%) من التباين في اليقظة العقلية ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٤,٤٠٨)، وتألف من (٧) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٣٦٩إلى٠,٨٩٧)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن مستوى مرتفع من عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية، ويوضح جدول (٦) تشبعات كل مفردة على العامل الخاص بها في مقياس اليقظة العقلية.

**جدول (٦) : تشبعات كل مفردة على العامل الخاص بها في استبيان اليقظة العقلية**

البعد الأول (الملاحظة)		البعد الثاني (الوصف)		البعد الثالث (التصرف بوعي)	
المفردة	التشبع	المفردة	التشبع	المفردة	التشبع
٣١	٠,٩٩٩	١٢	٠,٩٩٤	٥	٠,٩٩٣
١٥	٠,٩٨٩	٢٢	٠,٩٩٢	١٣	٠,٩٨٥
١١	٠,٩٨٦	٦	٠,٩٧٨	٨	٠,٩٧٩
٢٦	٠,٩٦٨	٢٧	٠,٩٦٨	٣٤	٠,٩٧٢
٣٦	٠,٩٥٧	٣٧	٠,٩٥٧	٢٣	٠,٩٤٩
٦	٠,٩٥٦	٣٢	٠,٩٥١	٢٨	٠,٩٤٨
٢٠	٠,٩٤٨	٢	٠,٩٣٢	١٨	٠,٩٣٣
١	٠,٩٤٨	١٦	٠,٣٦٦	٣٨	٠,٤١٢
البعد الرابع (عدم الحكم على الخبرة الداخلية)		البعد الخامس (عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية)			
المفردة	التشبع	المفردة	التشبع		
٣٩	٠,٩٨٩	٢٤	٠,٨٩٧		
٢٥	٠,٩٨٦	٢١	٠,٨٣٠		
١٤	٠,٩٨١	٩	٠,٨٠٠		
١٠	٠,٩٧٧	٤	٠,٤٠٩		
٣٥	٠,٩٣٤	١٩	٠,٣٩٢		
٣	٠,٩٢٣	٢٩	٠,٣٧٤		
١٠	٠,٣٩٥	٣٣	٠,٣٦٩		
١٧	٠,٣٧١				

ووفقاً لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي تم الإبقاء على جميع مفردات الاستبيان حيث

كانت تشبعاتها أكبر من ٠,٣.

- **التحقق من ثبات الاستبيان:** بحساب معامل ألفا كرونباخ للاستبيان ككل وكل بعد من الأبعاد على حدة، وقد كانت قيم معاملات الثبات لبعد الملاحظة (٠,٧٥٩)، ولبعد الوصف (٠,٨٨٠)، ولبعد التصرف بوعي (٠,٨٥٧)، ولبعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية (٠,٩٠٨)، ولبعد عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية (٠,٨٧٨)، ومعامل الثبات للاستبيان ككل (٠,٩٣٨) وهى قيمة مقبولة احصائياً أي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —

- التحقق من الاتساق الداخلي للاستبيان: بحساب معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس على الترتيب (٠,٧٠، ٠,٧١، ٠,٦٨، ٠,٦٣، ٠,٧١) وهي قيم مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

الأداة الثالثة: مقياس المرونة النفسية المعدل Psychological Resilienc إعداد (Connor & Davidson, 2003)، والمعدل من قبل (Singh & Yu, 2010)، ترجمة وتعريب الباحثة

١- وصف المقياس: يهدف مقياس المرونة النفسية المعدل لقياس المرونة النفسية، والمقياس تقرير ذاتي يتكون من (٢٥) مفردة موزعة على أربعة أبعاد هم الصلابة، والتقاؤل، والتكيف الإيجابي مع التغيير، ووضع الهدف، ويعقب كل مفردة خمسة بدائل تمثل درجات مختلفة لكل بعد من أبعاد الشخصية هي (تتطبق دائماً، وتتطبق أحياناً، وتتطبق إلى حد ما، لا تتطبق أحياناً، ونادراً ما تتطبق)، بحيث يحصل الطالب على درجة موزعة من (٥: ١) على البدائل الخمسة. ويبين الجدول التالي توزيع المفردات على أبعاد مقياس المرونة النفسية ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٧) توزيع المفردات على أبعاد مقياس المرونة النفسية

مدى الدرجات	عدد المفردات	أرقام المفردات في كل بعد		أبعاد المقياس
		المفردات		
٣٥-٧	٧	١٧، ١٨، ١١، ٧، ١٦، ٤، ١٩		١. الصلابة
٣٥-٧	٧	١٥، ١٠، ٦، ٨، ٢٠، ١٤، ١٢		٢. التقاؤل
٣٠-٦	٦	١٣، ١، ٥، ٢، ٩، ٣		٣. التكيف الإيجابي للتغيير
٢٥-٥	٥	٢٥، ٢٣، ٢٢، ٢٤، ٢١		٤. تحديد الهدف
١٢٥-٢٥	٢٥			المجموع الكلي لمفردات المقياس

٢- إجراءات تحقق معدو المقياس من صلاحيته للاستخدام: قام معدو المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين إعادة التطبيق. وقد كانت قيم ثبات أبعاد المقياس مقبولة، وبلغت القيمة الكلية لمعامل الثبات للدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون (٠,٨٩). كما أظهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس وجود أربع عوامل تشبعت عليها مفردات المقياس. وتقاس هذه العوامل الأبعاد الأربعة التي يُفترض أن يقيسها المقياس.

٣- اعداد المقياس في صورته النهائية المستخدمة في البحث الحالي وفقاً للخطوات التالية:

- ترجمة المقياس إلى اللغة العربية وتم التحقق من صدق الترجمة وصدق المضمون بعرضه على مجموعة من المتخصصين. وتم التعديل في ضوء آراء السادة المحكمين، وحساب نسب الاتفاق على مفردات المقياس بمعادلة لوش (lawche) لحساب صدق المحكمين، وكانت نسبة اتفاق المحكمين لجميع المفردات أعلى من ٨٤,٦%.

## د / إنعام أحمد عيد الحليم كاشف .

- **التحقق من صدق المقياس:** تم اتخاذ بعض الاجراءات لمعرفة قابلية المقياس للتحليل العاملي الاستكشافي، وهي معاملات الارتباط وكانت معظمها أكبر من (٠,٣)، وأن تكون القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات أكبر من (٠,٠٠٠٠١)، واختبار كايزر-ماير-أولكين (KMO)، واختبار برتليت Bartlett s tesr of sphericity دالة إحصائياً. ومن خلال متابعة الإحصاءات تبين أن معظم الارتباطات أكبر من (٠,٣)، وأن القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات تساوي (٠,٠٠١) ، وبالنسبة لاختبار كايزر لكفاءة عدد أفراد العينة يساوي (٠,٩٤٦) وهو ملائم لإجراء التحليل العاملي، كما أن قيمة اختبار برتليت دالة احصائياً وقيمتها (٢٥٣٣١,٣٦١) كما في جدول(٨):

**جدول (٨): قيمة اختبار كايزر واختبار برتليت لمقياس المرونة النفسية**

مؤشرات ملائمة العينة لاجراء تحليل عاملي	
٠,٩٤٦	قيمة معامل كايزر- ماير- أولكين لملائمة العينة
٢٥٣٣١,٣٦١	قيمة اختبار برتليت
٥٩٥	درجة الحرية
٠,٠١	مستوى الدلالة

وبناء علي ذلك تم اجراء تحليل عاملي من الدرجة الأولى بطريقة تحليل المكونات الأساسية لهوتلينج **Hotelling** لإستخلاص العوامل الأساسية التي يتكون منها المقياس ، واستخدام محك الجذر الكامن لاستخراج العوامل، مع تدوير متعامد بطريقة الفارماكس **Varimax** ، وكان محك التشبع للمفردة هو  $0,3 \leq$  ، مع الإبقاء علي المفردات التي يصل تشبعها إلي ٠,٣ أو أكثر. وكشفت نتائج التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل تفسر (٧٦,٤٢٣%) من التباين الكلي في المرونة النفسية ، ويمكن تفصيل هذه العوامل كما يلي:

- العامل الأول "الصلابة"** ويفسر (٢٩,٩٨٨%) من التباين في المرونة النفسية ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (١١,٧٢١)، وتألف من (٧) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٩٩٢:٠,٩٣٧)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن مستوى مرتفع من الصلابة.
- العامل الثاني "التفاؤل"**: ويفسر (٢٥,٤٤٧%) من التباين في المرونة النفسية ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (١٠,٧٨٠)، وتألف من (٧) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٣٤٧) إلي (٠,٩٩٧)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل درجة مرتفعة من التفاؤل
- العامل الثالث "التكيف الإيجابي للتغيير"**: ويفسر (١٢,١٣٦%) من التباين في المرونة النفسية ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٤,٢٤٨)، وتألف من (٦) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٤٠٠) إلي (٠,٨٥٤)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن درجة عالية من التكيف

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —  
الإيجابي للتغيير.

د. **العامل الرابع "تحديد الهدف"**: ويفسر (٨,٨٥٢%) من التباين في المرونة النفسية ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له (٣,٨٠٧)، وتألف من (٥) مفردات تراوحت تشبعاتها من (٠,٧١٠ إلى ٠,٧٧٦)، وتعتبر الدرجة المرتفعة علي هذا العامل عن درجة عالية من القدرة على تحديد الهدف.

هـ. **جدول (٩) : تشبعات كل مفردة على العامل الخاص بها في مقياس المرونة النفسية**

البعد الأول: الصلابة		البعد الثاني: التفاؤل		البعد الثالث: التكيف الإيجابي للتغيير	
المفردة	التشبع	المفردة	التشبع	المفردة	التشبع
١٩	٠,٩٤١	١٢	٠,٩٤٩	٣	٠,٨٥٤
٤	٠,٩٤٠	١٤	٠,٩٤٨	٩	٠,٨٥٣
١٦	٠,٩٣٥	٢٠	٠,٩٤٦	٥	٠,٨٢٩
٧	٠,٩٣٣	٨	٠,٩٤٢	١	٠,٨٠٦
١١	٠,٩١٦	٦	٠,٩٣٢	١٣	٠,٤١٨
١٨	٠,٩١٥	١٠	٠,٩٣٠	٢	٠,٤٠٠
١٧	٠,٨٩٠	١٥	٠,٣٢٢		
البعد الرابع: تحديد الهدف					
المفردة	التشبع	المفردة	التشبع	المفردة	التشبع
٢١	٠,٧٧٦	٢٢	٠,٧٣٢	٢٥	٠,٧١٠
٢٤	٠,٧٤٥	٢٣	٠,٧١٢		

ووفقاً لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي تم الإبقاء على جميع مفردات المقياس حيث كانت

تشبعاتها أكبر من ٠,٣.

- **التحقق من ثبات المقياس**: تم التحقق من ثبات المقياس في البحث الحالي بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل وكل بعد من الأبعاد على حدة، وقد كانت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس على الترتيب (٠,٧٣١، ٠,٦٦٤، ٠,٧٣٥، ٠,٧٧٩)، ومعامل الثبات للمقياس ككل (٠,٧٨٦) وهي قيمة مقبولة احصائياً وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.
- **التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس**: بحساب معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس على الترتيب (٠,٦٧)، (٠,٤٨، ٠,٦٢، ٠,٨٧) وهي قيم مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

## خطوات إجراء البحث

أجري البحث على النحو التالي:

١. مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث وكتابة الإطار النظري متضمناً بالدراسات السابقة.
٢. تحديد أدوات البحث المتمثلة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط، و استبيان اليقظة العقلية، ومقياس المرونة النفسية.

٣. الاختيار العشوائي لأفراد العينة الاستطلاعية من طلاب المرحلة الثانوية للتحقق من صلاحية أدوات البحث.
٤. تطبيق أدوات البحث على العينة الاستطلاعية، ثم التأكد من صلاحية المقاييس للتطبيق.
٥. تحديد عينة البحث الأساسية لتطبيق الأدوات وقد كان لهم حرية المشاركة في تطبيق الأدوات.
٦. تطبيق مقياس مقياس أساليب مواجهة الضغوط، واستبيان اليقظة العقلية، ومقياس المرونة النفسية على عينة البحث الأساسية.
٧. رصد درجات الطلاب على المقاييس الثلاثة للبحث.
٨. تحليل البيانات إحصائياً للإجابة عن أسئلة البحث.
٩. تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

### **نتائج البحث ومناقشتها**

#### **يجيب تحليل النتائج عن الأسئلة التالية:**

١. ما درجة إسهام اليقظة العقلية في المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٢. ما درجة إسهام اليقظة العقلية والمرونة النفسية في أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٣. ما إمكانية التوصل إلى نموذج سببي يربط بين أساليب مواجهة الضغوط وكلٍ من اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

#### **أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول للبحث الذي ينص على: "ما درجة**

إسهام اليقظة العقلية في المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟"

للإجابة على هذا السؤال، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لتحديد الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية، وكانت النتائج على النحو التالي:

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

### جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للمرونة النفسية على اليقظة العقلية

ملخص نموذج الانحدار					
معامل الارتباط	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير		
٠,٩٦٣	٠,٩٢٨	٠,٩٢٨	٥,٦٥١		
تحليل التباين					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	١٨٨٦٧٥,٧٠٥	١	١٨٨٦٧٥,٧٠٥	٥٩٠٧,٦٢٠	٠,٠١
البواقي	١٤٦٢٧,٤٦٠	٤٥٨	٣١,٩٣٨		
المجموع	٢٠٣٣٠٣,١٦٥	٤٥٩			
مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا $\beta$	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٨,٧٠٤	١,١١٣	-	٧,٨٢١	٠,٠٠١
اليقظة العقلية	٠,٦٦٤	٠,٠٠٩	٠,٩٦٣	٧٦,٨٦	٠,٠٠١

وصف النتائج: يتضح من جدول (١٠):

١. وجود تأثير دال احصائياً عند مستوى ٠,٠١ لليقظة العقلية على المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢. بلغت قيمة معامل الارتباط لنموذج الانحدار ( $R=0.963$ )، كما بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.928$ )، ومعامل التحديد المعدل ( $Adjusted R^2 = 0.928$ ) مما يعد مؤشراً على قدرة اليقظة العقلية كمتغير مستقل على تفسير (٩٢,٨%) من التباين الكلي في المرونة النفسية كمتغير تابع، كما يتضح من معادلة التنبؤ التالية:

$$\text{المرونة النفسية} = ٨,٧٠٤ + ٠,٦٦٤ \times \text{اليقظة العقلية}$$

ويمكن تفسير النتيجة التي تم التوصل إليها بجدول (١٠) بوجود تأثير دال لليقظة العقلية لدى الطلاب بأبعادها الخمسة (الملاحظة، والوصف، والوعي المستمر، والتقبل بدون إصدار أحكام، وعدم التجاوب مع الخبرات الداخلية) في التنبؤ بالمرونة النفسية؛ بأن امتلاك طلاب المرحلة الثانوية لمهارة اليقظة العقلية يمكنهم من تنظيم انفعالاتهم وتركيز انتباههم، وفهم أنفسهم كمتعلمين، والاقبال على المشاركة الإيجابية في الأنشطة المختلفة، وإدراك الواقع بشكل أفضل، ومسايرة الاتجاهات، والقدرة على اتخاذ القرارات وفقاً للتغيرات والتطورات المتسارعة المتعلقة بمصيرهم التعليمي ومستقبلهم المهني، والانفتاح على الخبرات الجديدة وعدم الانغلاق وإصدار الأحكام بناءً على الخبرات السابقة؛ وهو ما يمكنهم من توظيف قدراتهم وإمكانياتهم للتوافق الإيجابي مع المواقف التي تعيق تحقيق أهدافهم. ويجعلهم أكثر اعتماداً على ذاتهم، وأكثر صموداً وتكيفاً مع التغيرات المحيطة بهم. ويتوقعون التغيير للأحسن في ظل القرارات المتتالية في السياسات المتعلقة



## د / إنعام أحمد عيد الحليم كاشف .

بنظام التعليم الثانوي لتطويره وتحديثه باستمرار، كما يجعلهم مستعدين بشكل أكبر للمواقف المستقبلية بشكل أكثر مرونة واستقراراً نفسياً.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (Nila, Holt, Ditzen, & Aguilar-Raab, 2016) الذين هدفوا إلى استقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية على عينة من الأفراد بلغ عددهم ٤٩ فرداً، وتوصلوا إلى أن اليقظة الذهنية تسهم في امتلاك الأفراد المرونة النفسية والاستجابة بطريقة أكثر تكيفاً مع الأزمات والضغوط المستقبلية. ودراسة (Bajaj& Pande, 2016) الذين خلصت دراستهم إلى أن اليقظة العقلية تفسر قدراً كبيراً من التباين في المرونة النفسية. ودراسة (رمضان عاشور سالم، ٢٠٢٠) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وإمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال اليقظة العقلية.

### ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني للبحث الذي ينص على: "ما درجة إسهام اليقظة

العقلية والمرونة النفسية في أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية؟" وللإجابة على هذا السؤال، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لتحديد الإسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط (المواجهة المتمركزة على حل المشكلة - المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي من المشكلة - إعادة التقييم الإيجابي - التنفيس الإنفعالي - المواجهة التجنبية - طلب المساندة الاجتماعية - المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية) لدى عينة الدراسة، كما يتضح من جدول (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧) :

#### ١. المواجهة المتمركزة على حل المشكلة

جدول (١١): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لليقظة العقلية والمرونة النفسية على

المواجهة المتمركزة على حل المشكلة كأحد أساليب مواجهة الضغوط

ملخص نموذج الانحدار					
معامل الارتباط	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير		
٠,٩٦٧	٠,٩٣٥	٠,٩٣٤	١,٧٨٩		
تحليل التباين					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٢٠٩٣٤,٤٥٨	٢	١٠٤٦٧,٢٢٩	٣٢٧٠,١٥١	٠,٠١
البواقي	١٤٦٢,٧٨٤	٤٥٧	٣,٢٠١		
المجموع	٢٢٣٩٧,٢٤	٤٥٩			
مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا β	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	-١٣,٩٤٣	٠,٣٧٥	-	٣٧,١٧	٠,٠١
اليقظة العقلية	٠,٠٥٩	٠,٠١٠	٠,٢٥٩	٥,٨١٧	٠,٠١
المرونة النفسية	٠,٢٣٧	٠,٠١٥	٠,٧١٥	١٦,٠٣	٠,٠١

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ (٩٣) =

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

ويتضح من جدول (١١) : والذي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على حل المشكلات وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لليقظة العقلية على أسلوب المواجهة المتمركز حول حل المشكلات، وتأثير موجب ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على أسلوب المواجهة المتمركز حول حل المشكلات. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد لنموذج الانحدار ( $R=0.967$ )، كما بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.935$ )، ومعامل التحديد المعدل ( $Adjusted R^2 = 0.934$ ) مما يعد مؤشراً على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية كمتغيرات مستقلة على تفسير (٩٣,٤%) من التباين الكلي في أسلوب المواجهة المتمركز على حل المشكلات كمتغير تابع، كما يتضح من معادلة التنبؤ التالية:

$$\text{أسلوب المواجهة المتمركز حول حل المشكلات} = 13,943 - (0,059) \times \text{اليقظة العقلية} + (0,237) \times \text{المرونة النفسية}$$

٢. المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي من المشكلة

جدول (١٢): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لليقظة العقلية والمرونة النفسية على

المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي من المشكلة كأحد أساليب مواجهة الضغوط

ملخص نموذج الانحدار					
معامل الارتباط	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير	معامل الارتباط	معامل التحديد R Square
٠,٨٤٢	٠,٧٠٨	٠,٧٠٧	٢,٨١٨		
تحليل التباين					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٨٨١٩,٥٠١	٢	٤٤٠٩,٧٥	٥٥٥,٠٢٩	٠,٠١
اليواقي	٣٦٣٠,٨٩٩	٤٥٧	٧,٩٤٥		
المجموع	١٢٤٥٠,٤	٤٥٩			
مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٢٥,٣٣٩	٠,٥٩١	-	٤٢,٨	٠,٠١
اليقظة العقلية	-٠,٠٤١	٠,٠١٦	-٠,٢٣٧	٢,٥٢	٠,٠٥
المرونة النفسية	-٠,١٥١	٠,٠٢٣	-٠,٦١٠	٦,٤٨	٠,٠١

ويتضح من جدول (١٢) : والذي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي وجود تأثير سالب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لليقظة العقلية على المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي، وتأثير سالب ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد لنموذج الانحدار ( $R=0.842$ )، كما بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.708$ )، ومعامل التحديد المعدل ( $Adjusted R^2 = 0.707$ )

## د / إنعام أحمد عيد الحليم كاشف .

مما يعد مؤشراً على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية كمتغيرات مستقلة على تفسير (70.7%) من التباين الكلي في المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي كمتغير تابع، كما يتضح من معادلة التنبؤ التالية :

$$\text{المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي} = 25,339 - (0,041) \times \text{اليقظة العقلية} - (0,151) \times \text{المرونة النفسية}$$

### ٣. المواجهة المتمركزة على إعادة التقييم الإيجابي

جدول (١٣): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لليقظة العقلية والمرونة النفسية على إعادة التقييم الإيجابي كأحد أساليب مواجهة الضغوط

ملخص نموذج الانحدار					
معامل الارتباط	معامل التحديد R Square	معامل التحديد Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير	معامل الارتباط	معامل التحديد R Square
٠,٩٥٩	٠,٩١٩	٠,٩١٩	١,٩٨٣		
تحليل التباين					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٢٠٤٥٩,٦٧	٢	١٠٢٢٩,٨٣٥	٢٦٠٠,٧٥	٠,٠١
البواقي	١٧٩٧,٥٧٢	٤٥٧	٣,٩٣٣		
المجموع	٢٢٢٥٧,٢٤	٤٥٩			
مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا β	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	١٣,٥١٦	٠,٤١٦	-	٣٢,٥	٠,٠١
اليقظة العقلية	٠,٠٧٥	٠,٠١١	٠,٣٣١	٦,٦٧	٠,٠١
المرونة النفسية	٠,٢١٠	٠,٠١٦	٠,٦٣٦	١٢,٨	٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) : والذي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على إعادة التقييم الإيجابي وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لليقظة العقلية على إعادة التقييم الإيجابي ، وتأثير موجب ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على إعادة التقييم الإيجابي. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد لنموذج الانحدار (R=0.959)، كما بلغت قيمة معامل التحديد (R<sup>2</sup>=0.919)، ومعامل التحديد المعدل (Adjusted R<sup>2</sup> = 0.919) مما يعد مؤشراً على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية كمتغيرات مستقلة على تفسير (91.9%) من التباين الكلي في إعادة التقييم الإيجابي كمتغير تابع ، كما يتضح من معادلة التنبؤ التالية:

$$\text{إعادة التقييم الإيجابي} = 13,516 - (0,075) \times \text{اليقظة العقلية} + (0,21) \times \text{المرونة النفسية}$$

### ٤. المواجهة المتمركزة على التنفيس الإنفعالي

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

جدول (١٤): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لليقظة العقلية والمرونة النفسية على التنفيس

الإنفعالي كأحد أساليب مواجهة الضغوط

ملخص نموذج الانحدار					
معامل الارتباط	معامل التحديد R Square	معامل التحديد Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير		
٠,٨٥١	٠,٧٢٥	٠,٧٢٤	٢,٧٤٤		
تحليل التباين					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٩٠٧١,٧٢٩	٢	٤٥٣٥,٨٦٤	٦٠٢,١٧٩	٠,٠١
البواقي	٣٤٤٢,٣١٣	٤٥٧	٧,٥٣٢		
المجموع	١٢٥١٤,٠٤١	٤٥٩			
مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا $\beta$	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٢٥,٥٥٤	٠,٥٧٥	-	٤٤,٤٠٩	٠,٠١
اليقظة العقلية	-٠,٠٤١	٠,٠١٦	٠,٢٤٠-	٢,٦٢٣	٠,٠١
المرونة النفسية	-٠,١٥٣	٠,٠٢٣	٠,٦١٨-	٦,٧٥٥	٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) : والذي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على التنفيس الإنفعالي كأحد أساليب مواجهة الضغوط وجود تأثير سالب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لليقظة العقلية على التنفيس الإنفعالي كأحد أساليب مواجهة الضغوط ، وتأثير سالب ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على التنفيس الإنفعالي كأحد أساليب مواجهة الضغوط. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد لنموذج الانحدار (R=0.851)، كما بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.725$ )، ومعامل التحديد المعدل ( $Adjusted R^2 = 0.724$ ) مما يعد مؤشراً على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية كمتغيرات مستقلة على تفسير (72.4%) من التباين الكلي في التنفيس الإنفعالي كأحد أساليب مواجهة الضغوط كمتغير تابع ، كما يتضح من معادلة التنبؤ التالية :

$$\text{التنفيس الإنفعالي} = ٢٥,٥٥٤ - (٠,٠٤١) \times \text{اليقظة العقلية} - (٠,١٥٣) \times \text{المرونة النفسية}$$

٥. المواجهة المتمركزة على المواجهة التجنبية

جدول (١٥): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لليقظة العقلية والمرونة النفسية على المواجهة التجنبية كأحد أساليب مواجهة الضغوط

ملخص نموذج الانحدار					
معامل الارتباط	معامل التحديد R Square	معامل التحديد Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير	معامل الارتباط	معامل التحديد R Square
٠,٨٣٦	٠,٦٩٩	٠,٦٩٨	٢,٨٨٢		
تحليل التباين					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٨٨٠٨,٦٤٥	٢	٤٤٠٤,٣٢٣	٥٣٠,١٨٩	٠,٠١
اليواقي	٣٧٩٦,٣٣٥	٤٥٧	٨,٣٠٧		
المجموع	١٢٦٠٤,٩٨	٤٥٩			
مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا $\beta$	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٢٥,٣٣٨	٠,٦٠٤	-	٤١,٩٣١	٠,٠١
اليقظة العقلية	٠,٠٤٠-	٠,٠١٦	-٠,٢٣٢	٢,٤١٩	٠,٠٥
المرونة النفسية	٠,١٥٢-	٠,٠٢٤	-٠,٦١١	٦,٣٨٠	٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) : والذي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على المواجهة التجنبية كأحد أساليب مواجهة الضغوط وجود تأثير سالب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لليقظة العقلية على المواجهة التجنبية كأحد أساليب مواجهة الضغوط ، وتأثير سالب ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة التجنبية كأحد أساليب مواجهة الضغوط.

وقد بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد لنموذج الانحدار ( $R=0.836$ )، كما بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.699$ )، ومعامل التحديد المعدل ( $Adjusted R^2 = 0.698$ ) مما يعد مؤشراً على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية كمتغيرات مستقلة على تفسير (69.8%) من التباين الكلي في المواجهة التجنبية كأحد أساليب مواجهة الضغوط كمتغير تابع، كما يتضح من معادلة التنبؤ التالية:

$$\text{المواجهة التجنبية} = 25,554 - (0,040) \times \text{اليقظة العقلية} - (0,152) \times \text{المرونة النفسية}$$

٦. المواجهة المتمركزة على طلب المساندة الإجتماعية

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

جدول (١٦): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لليقظة العقلية والمرونة النفسية على طلب المساندة

الإجتماعية كأحد أساليب مواجهة الضغوط

ملخص نموذج الانحدار					
معامل الارتباط	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير		
٠,٨٢٠	٠,٦٧٣	٠,٦٧١	٣,٢٢٥		
تحليل التباين					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٩٧٧٣,٢٣٤	٢	٤٨٨٦,٦١٧	٤٦٩,٦٢٥	٠,٠١
البواقي	٤٧٥٥,٢٥٣	٤٥٧	١٠,٤٠٥		
المجموع	١٤٥٢٨,٤٨	٤٥٩			
مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا β	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	١١,٠٤٥	٠,٦٧٦	-	١٦,٣٣٢	٠,٠١
اليقظة العقلية	٠,٠٦١	٠,٠١٨	٠,٣٣٠	٣,٣١١	٠,٠١
المرونة النفسية	٠,١٣٣	٠,٠٢٧	٠,٤٩٧	٤,٩٨٣	٠,٠١

يتضح من جدول (١٦) : والذي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لكل من اليقظة

العقلية والمرونة النفسية على طلب المساندة الإجتماعية كأحد أساليب مواجهة الضغوط وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لليقظة العقلية على طلب المساندة الإجتماعية كأحد أساليب مواجهة الضغوط، وتأثير موجب ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على طلب المساندة الإجتماعية كأحد أساليب مواجهة الضغوط. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد لنموذج الانحدار ( $R=0.820$ )، كما بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.673$ )، ومعامل التحديد المعدل ( $Adjusted R^2 = 0.671$ ) مما يعد مؤشراً على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية كمغيرات مستقلة على تفسير (67.1%) من التباين الكلي في طلب المساندة الإجتماعية كأحد أساليب مواجهة الضغوط كمتغير تابع ، كما يتضح من معادلة التنبؤ التالية :

$$\text{طلب المساندة الإجتماعية} = 11,045 + (0,061) \times \text{اليقظة العقلية} + (0,133) \times \text{المرونة النفسية}$$

٧. المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية

جدول (١٧): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لليقظة العقلية والمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية كأحد أساليب مواجهة الضغوط

ملخص نموذج الانحدار					
معامل الارتباط	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير		
٠,٩٤٩	٠,٩٠١	٠,٩٠٠	٢,٢١٠		
تحليل التباين					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٢٠٢١٨,٠٢٦	٢	١٠١٠٩,٠١٣	٢٠٦٩,٢٢٣	٠,٠١
البواقي	٢٢٣٢,٦٣٥	٤٥٧	٤,٨٨٥		
المجموع	٢٢٤٥٠,٦٦١	٤٥٩			
مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	١٣,٤٣٥-	٠,٤٦٣	-	٢٨,٩٩١	٠,٠١
اليقظة العقلية	٠,٠٧١	٠,٠١٣	٠,٣٠٩	٥,٦٢١	٠,٠١
المرونة النفسية	٠,٢١٥	٠,٠١٨	٠,٦٤٨	١١,٧٧٤	٠,٠١

يتضح من جدول (١٧) : والذي يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية كأحد أساليب مواجهة الضغوط وجود تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لليقظة العقلية على المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية كأحد أساليب مواجهة الضغوط، وتأثير موجب ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية كأحد أساليب مواجهة الضغوط. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد لنموذج الانحدار ( $R=0.949$ )، كما بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0.901$ )، ومعامل التحديد المعدل ( $Adjusted R^2 = 0.900$ ) مما يعد مؤشراً على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية كمتغيرات مستقلة على تفسير (90%) من التباين الكلي في المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية كأحد أساليب مواجهة الضغوط كمتغير تابع، كما يتضح من معادلة التنبؤ التالية :

$$\text{المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية} = 13,435- + (0,071) \times \text{اليقظة العقلية} + (0,215) \times \text{المرونة النفسية}$$

ويمكن تفسير تلك النتيجة التي تم التوصل إليها بجدول (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧) بوجود تأثير دال لليقظة العقلية والمرونة النفسية في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية المرتكزة على المشكلة المتمثلة في: حل المشكلة، وإعادة التقييم الإيجابي، وطلب المساندة الإيجابية، والنزعة الدينية؛ فامتلاك طلاب المرحلة الثانوية لليقظة العقلية والمرونة النفسية يدفعهم للمراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرة الحاضرة والمستقبلية أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية، والانفتاح على الخبرات الجديدة وهو ما يساهم في جعل الطلاب أكثر قدرة على التفكير بدقة وبعناية وبأسلوب منظم، ويستمرروا في تحصى معارفهم ومواقفهم الشخصية، فضلاً عن

## ■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■■

الوعي المتوازن بالاستماع الى أنفسهم وهم يفكرون فيدركون نقاط قوتهم وضعفهم، ويصبحوا أكثر دافعية وثقة بالنفس، وأكثر تحملاً لمسئولية تعلمهم، وأكثر توجهاً للاستكشاف لتطوير الأداء في الأحداث والمواقف المتتالية التي تواجههم في حياتهم. فضلاً عن أن تمتع الطلاب بالمرونة النفسية والتفكير الإيجابي والصمود في مواجهة التحديات يوفر لهم فرصة في الارتقاء والاستفادة من قدراتهم وامكانياتهم لتحقيق التوافق النفسي والتكيف والتأقلم لمواجهة الظروف والضغوط التي تواجههم. فالمرونة تجعل الطالب يلم بالموقف أو المشكلة ككل ويرى بوضوح كافة عناصرها فينتج أكبر عدد من البدائل والأفكار ويتجنب الحلول التقليدية بل قد يغير وجهته الذهنية ليتلائم مع المشكلة، وقد يسعى للتواصل مع المحيطين به لطلب المساعدة منهم؛ إدراكاً منه بأهمية التفاوض والتكيف الناجح للتغيير والتعايش الفعال مع المهددات لاستعادة التوازن النفسي والتمكن من إدارة المواقف المماثلة في المستقبل.

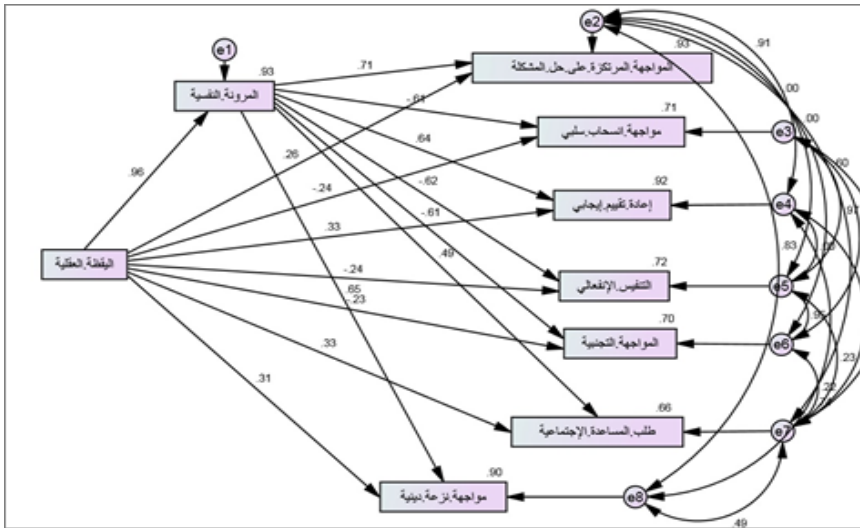
وبالنسبة لوجود تأثير سالب لليقظة العقلية والمرونة النفسية في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على الانفعال المتمثلة في: الانسحاب السلبي من المشكلة، والتنفيس الانفعالي، والمواجهة التجنبية؛ فإن انخفاض اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية يقلل من قدرتهم على بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الدراسية، ويحد من قدرتهم على التواصل مع ذاتهم والوعي بقدراتهم وامكانياتهم، ويحرمهم من تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين؛ فضلاً عن اصدارهم للأحكام واتخاذهم للقرارات بناءً على الانفعالات الموقفية والخبرات السابقة، والسماح للمشتتات والانفعالات أن تجعلهم ينشغلوا بها فيتشتت تفكيرهم ولا يستطيعوا إدارة انفعالاتهم بشكل جيد فيلجئوا لأساليب مواجهة الضغوط السلبية بالهروب من الواقع، والابتعاد عن المواجهة المباشرة والاستسلام وقبول المواقف والأحداث كما هي والانسحاب السلبي لشعورهم بالعجز وعدم القدرة على التغيير أو فعل شيء.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (Chiesa& Malinowski, 2011) اللذان توصلا إلى أن اليقظة العقلية تعزز المواجهة التكيفية مع الأحداث الضاغطة من خلال تنظيم الانتباه وملاحظة الأفكار والانفعالات لإدخالها في مجال وعي الفرد، والتأمل فيها حتى لا يتم تضخيمها دون تقييم سوي لها. ودراسة (Marchand, 2012) التي أكدت على أن اليقظة العقلية تظهر لدى الأفراد الذين يتمتعون بالسيطرة على أفكارهم السلبية مع الاعتراف بوجودها ومواجهتها؛ فتؤدي مهارة اليقظة العقلية إلى زيادة الوعي بالطبيعة المؤقتة لهذه الأفكار والانفعالات السلبية مما يؤدي إلى تزايد القدرة على استيعابها بشكل أكثر مرونة وموضوعية.



### ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث للبحث الذي ينص على: " ما إمكانية التوصل

إلى نموذج سببي يربط بين أساليب مواجهة الضغوط وكلٍ من اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟" للإجابة على هذا السؤال، تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis باستخدام برنامج Amos كأسلوب إحصائي يُستخدم لوضع احتمال العلاقات السببية بين المتغيرات، حيث يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناء على البحوث والنظريات المتعلقة بظاهرة معينة. ويساعد هذا الأسلوب في قياس الآثار المباشرة وغير المباشرة للمتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة فهو يهدف إلى التعرف على العلاقات السببية بين المتغيرات من خلال مصفوفة الارتباط بينها، وسوف يهتم البحث الحالي باختبار نموذج تحليل المسار الذي يتضمن التأثيرات التي يحتوى عليها الشكل (١) حيث يشتمل على التأثيرات بين المتغيرات التالية: اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وتتضمن على (المواجهة المتمركزة على حل المشكلة - المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي من المشكلة - إعادة التقييم الإيجابي - التنفيس الإنفعالي - المواجهة التجنبية - طلب المساندة الإجتماعية- المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية) لدى عينة البحث وقد حظي النموذج المقترح على مؤشرات حسن المطابقة كما يتضح من جدول (١٨) ويوضح الشكل (٢) الشكل النهائي لنموذج تحليل المسار لدى عينة البحث، وفيما يلي عرضاً توضيحياً لهذه النتائج:



شكل (٢) الشكل النهائي لنموذج تحليل المسار بين متغيرات البحث  
جدول (١٨) : قيم مؤشرات الملائمة لنموذج تحليل المسار بين متغيرات البحث

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (درجات الحرية، الدلالة)	١٢,٣١٦ (٦, ٠,٥٣١)	غير دالة
مربع كاي/درجات الحرية	٢,٠٥٢	١ إلى ٥
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٩٩	أكبر من ٠,٩٠
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٩٣	صفر إلى ١
جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٥٢	أقل من ٠,٠٨

ويوضح جدول (١٩) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة التي يحتوي عليها نموذج تحليل المسار الموضح بالشكل (٢)،

جدول (١٩) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بتقديراتها المعيارية واللامعيارية التي يحتوي عليها نموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة

المواجهة المتمركزة على حل المشكلة						
R <sup>2</sup>	ت	خ	التقديرات المعيارية	التقديرات اللا معيارية	نوع التأثير	المتغير الكامن
			التأثير	التأثير		
٠,٩٣٥	**١٦,٠٦	٠,٠١٥	٠,٧١٥	٠,٢٣٧	مباشر	المرونة النفسية
			-	-	غير مباشر	
			٠,٧١٥	٠,٢٣٧	كلي	
	**٥,٨٢٩	٠,٠١	٠,٢٥٩	٠,٠٥٩	مباشر	اليقظة العقلية
			٠,٦٨٨	٠,١٥٨	غير مباشر	
			٠,٩٤٨	٠,٢١٧	كلي	
المواجهة المتمركزة على الإنسحاب السلبي من المشكلة						
R <sup>2</sup>	ت	خ	التقديرات المعيارية	التقديرات اللا معيارية	نوع التأثير	المتغير الكامن
			التأثير	التأثير		
٠,٧٠٨	**٦,٤٩٧	٠,٠٢٣	٠,٦١٠-	٠,١٥١-	مباشر	المرونة النفسية
			-	-	غير مباشر	
			٠,٦١٠-	٠,١٥١-	كلي	
	*٢,٥٢٧	٠,٠١٦	٠,٢٣٧-	٠,٠٤١-	مباشر	اليقظة العقلية
			٠,٥٨٨-	٠,١٠٠-	غير مباشر	
			٠,٨٢٦-	٠,١٤١-	كلي	
إعادة التقييم الإيجابي						
R <sup>2</sup>	ت	خ	التقديرات المعيارية	التقديرات اللا معيارية	نوع التأثير	المتغير الكامن
			التأثير	التأثير		
٠,٩١٩	**١٢,٨٦	٠,٠١٦	٠,٦٣٦	٠,٢١٠	مباشر	المرونة النفسية
			-	-	غير مباشر	
			٠,٦٣٦	٠,٢١٠	كلي	
	**٦,٦٨٨	٠,٠١	٠,٣٣١	٠,٠٧٥	مباشر	اليقظة العقلية
			٠,٦١٣	٠,١٤٠	غير مباشر	
			٠,٩٤٣	٠,٢١٥	كلي	
التفكير الإنفعالي						
R <sup>2</sup>	ت	خ	التقديرات المعيارية	التقديرات اللا معيارية	نوع التأثير	المتغير الكامن
			التأثير	التأثير		
٠,٧٢٥	**٦,٧٧	٠,٠٢٣	٠,٦١٨-	٠,١٥٣-	مباشر	

■ (١٠٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ■

د / إنعام أحمد عيد الحليم كاشف .

R <sup>2</sup>	ت	خ	التقديرات اللا معيارية		نوع التأثير	المتغير الكامن
			التقديرات المعيارية	التأثير		
			-	-	غير مباشر كلي	المرونة النفسية
			٠,٦١٨-	٠,١٥٣-	كلي	اليقظة العقلية
	**٢,٦٢٩	٠,٠١٦	٠,٢٤٠-	٠,٠٤١-	مباشر	اليقظة العقلية
			٠,٥٩٥-	٠,١٠٢-	غير مباشر كلي	اليقظة العقلية
			٠,٨٣٥-	٠,١٤٣-	كلي	اليقظة العقلية
المواجهة التجنبية						
R <sup>2</sup>	ت	خ	التقديرات المعيارية	التقديرات اللا معيارية	نوع التأثير	المتغير الكامن
			التأثير	التأثير		
			٠,٦١١-	٠,١٥٢-	مباشر	المرونة النفسية
	**٦,٣٩٥	٠,٠٢٤	-	-	غير مباشر كلي	المرونة النفسية
			٠,٦١١-	٠,١٥٢-	كلي	اليقظة العقلية
٠,٦٩٩			٠,٢٣٢-	٠,٠٤٠-	مباشر	اليقظة العقلية
	*٢,٤٢٤	٠,٠١٦	٠,٥٨٨-	٠,١٠١-	غير مباشر كلي	اليقظة العقلية
			٠,٨٢٠-	٠,١٤١-	كلي	اليقظة العقلية
طلب المساعدة الإجتماعية						
R <sup>2</sup>	ت	خ	التقديرات المعيارية	التقديرات اللا معيارية	نوع التأثير	المتغير الكامن
			التأثير	التأثير		
			٠,٤٩٤	٠,١٣٣	مباشر	المرونة النفسية
	**٤,٨٩١	٠,٠٢٧	-	-	غير مباشر كلي	المرونة النفسية
			٠,٤٩٤	٠,١٣٣	كلي	اليقظة العقلية
٠,٦٦٣			٠,٣٢٨	٠,٠٦١	مباشر	اليقظة العقلية
	**٣,٢٥	٠,٠١٩	٠,٤٧٦	٠,٠٨٨	غير مباشر كلي	اليقظة العقلية
			٠,٨٠٤	٠,١٤٩	كلي	اليقظة العقلية
المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية						
R <sup>2</sup>	ت	خ	التقديرات المعيارية	التقديرات اللا معيارية	نوع التأثير	المتغير الكامن
			التأثير	التأثير		
			٠,٦٤٨	٠,٢١٥	مباشر	المرونة النفسية
	**١١,٨	٠,٠١٨	-	-	غير مباشر كلي	المرونة النفسية
			٠,٦٤٨	٠,٢١٥	كلي	اليقظة العقلية
٠,٩٠١			٠,٣٠٩	٠,٠٧١	مباشر	اليقظة العقلية
	**٥,٦٣٤	٠,٠١٣	٠,٦٢٤	٠,١٤٣	غير مباشر كلي	اليقظة العقلية
			٠,٩٦٣	٠,٢١٤	كلي	اليقظة العقلية
المرونة النفسية						
R <sup>2</sup>	ت	خ	التقديرات المعيارية	التقديرات اللا معيارية	نوع التأثير	المتغير الكامن
			التأثير	التأثير		
			٠,٩٦٣	٠,٦٦٤	مباشر	اليقظة العقلية
	**٧٦,٩٤٥	٠,٠٠٩	-	-	غير مباشر كلي	اليقظة العقلية
٠,٩٢٨			٠,٩٦٣	٠,٦٦٤	كلي	اليقظة العقلية

ويتضح من جدول (١٩) ما يلي:

١. يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٧١٥) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على حل المشكلة. ويوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٢٥٩)، وتأثير

## ■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —

- إيجابي غير مباشر بقيمة (٠,٦٨٨) لليقظة الذهنية على المواجهة المتمركزة على حل المشكلة وكلاهما دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).
٢. يوجد تأثير سلبي بقيمة (-٠,٦١٠) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على الانسحاب السلبي من المشكلة. ويوجد تأثير سلبي بقيمة (-٠,٢٣٧) وتأثير سلبي غير مباشر بقيمة (-٠,٥٨٨) لليقظة الذهنية على المواجهة المتمركزة على الانسحاب السلبي من المشكلة. وكلاهما دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).
٣. يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٦٣٦) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على إعادة التقييم الإيجابي. ويوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٣٣١)، وتأثير إيجابي غير مباشر بقيمة (٠,٦١٣) لليقظة الذهنية على المواجهة المتمركزة على إعادة التقييم الإيجابي وكلاهما دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).
٤. يوجد تأثير سلبي بقيمة (-٠,٦١٨) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على التنفيس الإنفعالي. ويوجد تأثير سلبي بقيمة (-٠,٢٤٠) وتأثير سلبي غير مباشر بقيمة (-٠,٥٩٥) لليقظة الذهنية على المواجهة المتمركزة على التنفيس الإنفعالي. وكلاهما دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).
٥. يوجد تأثير سلبي بقيمة (-٠,٦١١) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة التجنبية. ويوجد تأثير سلبي بقيمة (-٠,٢٣٢) وتأثير سلبي غير مباشر بقيمة (-٠,٥٨٨) لليقظة الذهنية على المواجهة التجنبية. وكلاهما دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).
٦. يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٤٩٤) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على طلب المساندة الاجتماعية. وتأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٣٢٨)، وتأثير إيجابي غير مباشر بقيمة (٠,٤٧٦) لليقظة الذهنية على المواجهة المتمركزة على طلب المساندة الاجتماعية وكلاهما دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).
٧. يوجد تأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٦٤٨) ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للمرونة النفسية على المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية. وتأثير إيجابي مباشر بقيمة (٠,٣٠٩)، وتأثير إيجابي غير مباشر بقيمة (٠,٦٢٤) لليقظة الذهنية على المواجهة المتمركزة على النزعة الدينية وكلاهما دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

**ويمكن تفسير النتائج التي تم التوصل إليها في جدول (١٩) بوجود تأثير إيجابي مباشر لليقظة العقلية على أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على المشكلة، وبشكل غير مباشر من خلال التأثير على المرونة النفسية التي تؤثر بشكل مباشر وإيجابي على استخدام أساليب مواجهة الضغوط**

المرتكزة على المشكلة كالتالي: فبالنسبة لأسلوب المواجهة المرتكزة على حل المشكلة؛ فإن امتلاك الطلاب لليقظة العقلية والمرونة النفسية يجعلهم يتخذون إجراءات وسلوكيات فعالة لمواجهة؛ فيحللون أسباب المشكلة للتعامل معها، ويتبعوا خطوات محددة ومدروسة ويتأملوها جيداً، وينفذوا حلول واقعية لحل المشكلة. وأسلوب المواجهة المرتكزة على إعادة التقييم الإيجابي فيمكن إرجاع تأثيرهما إلى زيادة وعي الطلاب بحدود قدراتهم وامكانياتهم أثناء تفسير الموقف الضاغط وإعادة تقييمه، والتفكير بإيجابية في كيفية مواجهته، والمرونة في تقبل التغيير والاستفادة من التجارب والخبرات السابقة في التعامل معه. بالإضافة إلى تجهيز البدائل، والتحكم في المشاعر وردود الأفعال، وبذل الجهد وتحمل المسؤولية وعدم الاستسلام. وأسلوب المواجهة المرتكزة على طلب المساندة الاجتماعية فامتلاك الطلاب لليقظة العقلية والمرونة النفسية يساهم في حفز الطلاب على التعاون في إدارة أي مشكلة تواجههم فيتبادلوا الأفكار مع بعضهم ويستحيوا بعقول متفتحة للأفكار المختلفة للاستفادة من معارف بعضهم البعض، وينتقدوها للوصول لفهم أوضح لمشكلات التعلم المختلفة؛ كما أنهم يقومون بأراء بعضهم البعض أثناء جمع المعلومات وتنفيذ إجراءات لحل المشكلة. وأسلوب المواجهة المرتكزة على النزعة الدينية فيتمثل تأثيرهما في إدراك الطلاب بأن الضغوط والأزمات والمشكلات التي يتعرضون لها من ثوابت الحياة، وعليهم تقبل التغيير والتطور والوعي بأن لديهم القدرة الكامنة على مواجهتها. والثقة بأن التعاليم الدينية من أفضل السبل للتعامل مع المشكلات والضغوط التي تحتهم على التعامل الإيجابي المباشر مع الضغوط بدلاً من تجنبها، والايان بأن الأمور سوف تسير للأفضل.

**كما أظهرت النتائج وجود تأثير سلبي مباشر لليقظة العقلية على أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على الانفعال، وبشكل غير مباشر من خلال التأثير على المرونة النفسية التي تؤثر بشكل مباشر وسلبي على استخدام أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على الانفعال وهو ما يشير إلى علاقة عكسية بين امتلاك الطلاب لليقظة العقلية والمرونة النفسية واستخدامهم لتلك الأساليب التي يسعى فيها الطلاب إلى الاندماج في أنشطة تشتت انتباههم عن المشكلة أو الموقف الضاغط الذي يتعرضون له. وهو ما يمكن تفسيره كالتالي: فبالنسبة لأسلوب المواجهة المرتكزة على الانسحاب السلبي من المشكلة فإن عدم امتلاك أو إنخفاض اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلاب يجعلهم يتجنبون التفكير الواقعي في المشكلات التي تواجههم ويلجأون إلى النقبل الاستسلامي للمشكلة والتهيؤ لتقبلها، والالتفاف إلى أنشطة أخرى بديلة بدلاً من المواجهة الإيجابية لحل المشكلة. وأسلوب المواجهة المرتكزة على التنفيس الانفعالي فنجد أن التأثير السلبي لعدم امتلاك الطلاب لتلك المهارات يتضح في قيامهم بالتعامل مع المشكلات التي تواجههم من خلال تفرغ ما بداخلهم من انفعالات واضطرابات وأفكار وغيرها من الأمور التي تدخل إلى أنفسهم الحزن محاولة منهم التخلص**

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —

من الطاقة السلبية وتحسين حالتهم النفسية وتجاوز الاضطرابات النفسية والمشكلات الداخلية والوصول للاستقرار الداخلي والنفسي له دون مواجهة المشكلة. وأسلوب المواجهة التجنبية؛ فيحاول الأفراد الهروب من المواجهة الفعلية أو المباشرة للمواقف والأزمات التي تواجههم، ويلجأوا إلى التركيز على أشياء وأنشطة أخرى ينشغلوا بها لنسيان المشكلة والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بها. وذلك نظراً لعدم امتلاكهم المهارات التي تمكنهم من الإدارة الواعية للضغوط والأزمات التي يتعرضون لها والتكيف الايجابي معها للوصول إلى التوافق والتوازن النفسي وتشكيل رؤى وتصورات مختلفة عن ذواتهم وعن الضغوط التي قد يتعرضون لها فيما بعد وأساليب مواجهتها.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (Pidgeon& Pickett, 2017) اللذان أوضحا أن الطلاب يواجهوا العديد من الضغوط التي يمكن أن تتسبب في الضغط والتوتر النفسي؛ لذلك حاولوا استقصاء الألية التي تعمل على تحسين إدراكهم للضغوط النفسية ومواجهتها من خلال دراسة إذا ما كانت المرونة النفسية لديهم ترتبط بمزيد من اليقظة العقلية، وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية. وتوصلت نتائجهم إلى أن الطلاب ذوي المرونة المنخفضة لديهم مستويات أقل من اليقظة، ومستويات أعلى من الضيق النفسي، وانخفاض في استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، مقارنة بالطلاب ذوي المستويات العالية من المرونة النفسية. فاستخلصوا أن اليقظة العقلية تعزز المرونة النفسية وأن المرونة والقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة والتعافي من العوامل المنبئة بأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية.

### • توصيات البحث

#### في ضوء نتائج البحث يوصى بالآتي:

1. تطوير المناهج الدراسية الداعمة لمهارات اليقظة العقلية والمرونة النفسية مما يساعد الطلاب على التحكم في انفعالاتهم ويحفزهم لاستخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية.
2. الاهتمام بغرس المهارات العقلية الايجابية التي تجعل الطالب قادراً على توجيه حياته بطريقة مستقلة ومواجهة المواقف الضاغطة بدلاً من تجنبها.
3. تنمية مهارات المرونة النفسية لدى الطلاب لما لها من دور فعال في تطور النمو النفسي وتشكيل الشخصية بما يسهم في زيادة معدل نجاحهم في التعامل مع كافة الصعاب التي تقف أمامهم في حياتهم، ويجعلهم مستعدين بشكل كبير للمواقف المستقبلية التي ستواجههم فيما بعد.
4. الاهتمام بأساليب مواجهة الضغوط الايجابية كنواتج تعلم مستهدفة في البرامج التعليمية، وإعداد السياق وتحقيق الممارسات التي تحفز الطلاب على مواجهة توترهم وإدارة أزماتهم.

### • البحوث المستقبلية

■ (١٠٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ —

١. تناول العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وبعض المتغيرات الديموغرافية على مراحل عمرية متباينة.
٢. فعالية برنامج إرشادي قائم على التوعية بمهارات اليقظة لتعزيز استخدام أساليب مواجهة الضغوط الأكثر إيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. الكشف عن طبيعة الارتباطات القائمة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى مراحل تعليمية مختلفة.
٤. إعداد برامج تستهدف تنمية المرونة النفسية لدى الطلاب لما له من تأثير إيجابي على أدائهم والعملية التعليمية ككل.

## المراجع

١. أحمد عبدالجواد حسانين (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة. *مجلة كلية الآداب - جامعة بنها*، ٤ (٤٨)، ٨٩ - ١٥٢.
٢. أحمد فكري بهنساوي (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *المجلة التربوية - كلية التربية بسوهاج*، ٧٨، ١١ - ٧٤.
٣. أحمد محمد عراقي (٢٠١٣). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
٤. أمال ابراهيم الفقي (٢٠١٨). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، *مجلة كلية الآداب - جامعة بنها*، ١١٦ (٢٩)، ١ - ٤٦.
٥. أمال عبد السمیع اباطة (٢٠١٦). مقياس المرونة النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٦. أماني حسن عبدالسلام، وعاطف عثمان الأغا (٢٠١٨). الأسي النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم. رسالة ماجستير، كلية التربية، فلسطين.
٧. أمل علاء الدين أبو عرام (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —

٨. أيات فوزي الدميري (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين مستوى الرفاهة النفسية المدركة في تقدير الذات والطمأنينة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمنهور.

٩. إيناس سيد جوهر (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال الذاتويين، مجلة بحوث ودراسات الطفولة، كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الفيوم، ١١ (١)، ١٤٨-٢٠٠.

١٠. إيناس محمد الشيخ (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى عينة من المراهقين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس

١١. جيهان رجب المازني، وعزة عبدالرحمن حسن، وقطب عبده حنور (٢٠١٩). الكفاءات الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية كمنبئات بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

١٢. حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

١٣. رمضان عاشور سالم (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، ٤٤ (٢)، ٥٥-١٤٦.

١٤. زينب عبدالعليم بدوي (٢٠٠٧). الذاكرة المستقبلية وضغوط الحياة النفسية المدركة وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت وبعض المتغيرات الشخصية والعمر. مجلة كلية التربية - جامعة بنها، ١٧، ٨٢-١٤١.

١٥. سليمان محمد محمود، ومها صبري إبراهيم (٢٠٢١). اليقظة العقلية والذكاء الروحي كمنبئات بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة بني سويف. مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ٤ (٣٩)، ١١-٧٢.

١٦. السيد يس محمد، ورضا إبراهيم الأشرم (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة التربية الخاصة، ٧ (٢٤)، ١-٨١.

■ (١٠٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ■



١٧. طاهر سعد عمار (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالتنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضغط المدرجة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١٣)، ١٥١-١٩٢.

١٨. عادل عزالدين الأشول، وحسام اسماعيل هيبية، وأمير محمد إمام (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لعينة المراهقين. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٤٥، ٣٠٥-٣٣٢.

١٩. عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ*، ١٨ (٢)، ٣٣٣-٤٤٠.

٢٠. عبدالله عبدالله (٢٠٢٠). أساليب مواجهة الضغوط لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٠، ١٠٨-١٣٠.

٢١. عبدالناصر أنيس عبدالوهاب رمضان، وزينب محمد البركاوي (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي المرحلة الإعدادية. *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال*، ٣ (١)، ٢٥٩-٣١٦.

٢٢. لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين- جامعة قطر. *مجلة مركز البحوث التربوية*، ٣، ٥، ٩٥-١٢٧.

٢٣. ماجدة محمد العديني (٢٠١٩). فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. *المجلة العلمية- كلية التربية جامعة أسيوط*، ٣٥ (١١)، ١٣١-١٨٤.

٢٤. محمد السيد عبدالوهاب (٢٠١٢). مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط: دراسة على معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا. *مجلة الدراسات النفسية*، ٢٢ (١)، ١٠٥-١٤٨.

٢٥. محمد جودة التهامي (٢٠٠٩). دراسة تحليلية مقارنة للمدرسة الثانوية الشاملة في ألمانيا والسويد وإمكانية الاستفادة منها في مصر. *الجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية*، ١٢ (٢٦)، ٨١-١٥٦.

٢٦. محمد رزق البحيري (٢٠١٠). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطبقتي التعلم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢١ (٧٠)، ٤٨٠-٥٣٥.

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. —

٢٧. محمد سعد عثمان (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣ (٣٣)، ٣٧٣-٤٠٥*.

٢٨. مرفت العدروس ندا (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه. *مجلة الدراسات النفسية، ٢٩ (١)، ١٢٩-١٨٧*.

٢٩. منى محمود عبدالله (٢٠٠٢). *أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية: دراسة مقارنة بين الريف والحضر*. رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس.

٣٠. نجلاء سيد حسين (٢٠١٣). وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط وعلاقته بالاستقرار الأسري. *مجلة بحوث التربية النوعية- جامعة المنصورة، ٣٠، ٤٥٣-٤٩٦*.

٣١. نرمين عوني محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *المجلة العلمية- كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥ (١٠)، ١-٥٩*.

٣٢. نورا محمود عشعش، ومحمد ابراهيم سعفان، وعبدالصبور منصور محمد (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٢٣، ٤٠١-٤٣٠*.

٣٣. هالة خيرى اسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، ٥٠، ٢٨٧-٣٣٥*.

٣٤. هالة عمر محمد (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، ٥١، ٤١-١١٤*.

٣٥. هدى جمال السيد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *مجلة الدراسات النفسية، ٢٨ (٤)، ٨٣٣-٩٤٥*.

٣٦. هويدة حنفى محمود (٢٠٠٩). التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٩ (٦٥)، ٤٠٩-٤٤٨*.

■ (١١٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ■

٣٧. يسرا شعبان إبراهيم بلبل (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج. المجلة التربوية، ٦٨، ٢٤٦٣-٢٥٢٠.*

38. Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional psychology: research and practice, 36*(3), 238.
39. Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.
40. 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*(1), 27-45.
41. Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and individual differences, 93*, 63-67.
42. Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness, 4*(3), 191-202.
43. Bernay, R. (2014). Mindfulness and the beginning teacher. *Australian Journal of Teacher Education (Online), 39*(7), 58-69.
44. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822-848.
45. Cantero-García, M., & Alonso-Tapia, J. (2018). Coping and resilience in families with children with behavioral problems. *Revista de Psicodidáctica (English ed.), 23*(2), 153-159.
46. Chavers, D. J. (2013). *Relationships between spirituality, religiosity, mindfulness, personality, and resilience*. Doctoral Dissertation, Alabama: University of South Alabama.

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

47. Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same?. *Journal of clinical psychology*, 67(4), 404-424.
48. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
49. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
50. Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198- 208.
51. Donald, J.N., & Atkins, P.W. (2016). Mindfulness and Coping with Stress: Do Levels of Perceived Stress Matter? *Mindfulness*, 7, 1423-1436.
52. Dreer, L. E., Cox, M. K., McBrayer, A., Neumeier, W. H., Herman, C., & Malone, L. A. (2019). Resilience among caregivers of injured service members: Finding the strengths in caregiving. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 100(4), S76-S84.
53. Edward, K. L. (2013). Chronic illness and wellbeing: using nursing practice to foster resilience as resistance. *British Journal of Nursing*, 22(13), 741-746.
54. Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 2306, 1-11.
55. Groves, P. (2016). Mindfulness in psychiatry—where are we now?. *BJPsych bulletin*, 40(6), 289-292.
56. Halgin, R.P. & Whitbourne, S.K. (1997). *Abnormal psychology: The human experience of psychological disorders*. London: Brown& Benchmark.
57. Hamill, S. K. (2003). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences*, 35(1), 115-146.

■ (١١٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ■

- 58.Higgins, J. E., & Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European journal of personality*, 9(4), 253-270.
- 59.Hompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence and Abuse*, 12, 220-235
- 60.Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10, 54- 64.
- 61.Kang, J., & Suh, E. E. (2015). The influence of stress, spousal support, and resilience on the ways of coping among women with breast cancer. *Asian Oncology Nursing*, 15(1), 1-8.
- 62.Kardum, I., & Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and individual differences*, 30(3), 503-515.
- 63.Kephart, P. A. (2003). *Job stress: an investigation of the impact of gender and other workplace diversity issues on the causes, costs, consequences, and constructive coping strategies of job stress*. Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Business Administration, Nova Southeastern University
- 64.Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- 65.Klein, D. M., Turvey, C. L., & Pies, C. J. (2007). Relationship of coping styles with quality of life and depressive symptoms in older heart failure patients. *Journal of Aging and Health*, 19(1), 22-38.
- 66.Lambert, J. (2015). *Mindfulness Experiences of Children who have Autistic Spectrum Disorder and Anxiety-An Exploratory Study*. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of the School of Psychology, for the degree of Professional Doctorate in Educational and Child Psychology, University of East London.

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

67. Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of social issues*, 56(1), 129-139.
68. Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
69. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.
70. Liang, S. Y., Liu, H. C., Lu, Y. Y., Wu, S. F., Chien, C. H., & Tsay, S. L. (2020). The influence of resilience on the coping strategies in patients with primary brain tumors. *Asian Nursing Research*, 14(1), 50-55.
71. Lightsey Jr, O. R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *The counseling psychologist*, 34(1), 96-107.
72. Litman, J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach-and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual differences*, 41(2), 273-284.
73. Luo, D., Lin, Z., Shang, X. C., & Li, S. (2019). "I can fight it!": A qualitative study of resilience in people with inflammatory bowel disease. *International Journal of Nursing Sciences*, 6(2), 127-133.
74. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
75. Marchand, W. R. (2012). Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and Zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress. *Journal of Psychiatric Practice*, 18(4), 233-252.
76. Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49(3), 28-32.
77. Nevill, R. E., & Haverkamp, S. M. (2019). Effects of mindfulness, coping styles and resilience on job retention and burnout in caregivers supporting aggressive adults with developmental

■ (١١٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ■

- disabilities. *Journal of intellectual disability research*, 63(5), 441-453.
78. Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health & Prevention*, 4(1), 36-41.
79. Ocel, H. (2017). The relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: the role of resilience. *Turk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-137.
80. Palmer, A., & Rodger, S.H. (2009). Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43, 198-212.
81. Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582.
82. Pidgeon, A.M., & Pickett, L.L. (2017). Examining the Differences Between University Students' Levels of Resilience on Mindfulness, Psychological Distress and Coping Strategies. *European scientific journal*, 13, 103-113.
83. Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22, 308 - 321.
84. Rice, V., & Liu, B. (2016). Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review. *Work*, 54(2), 325-333.
85. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
86. Rossouw, P. J., & Rossouw, J. G. (2016). The predictive 6-factor resilience scale: Neurobiological fundamentals and organizational application. *International journal of neuropsychotherapy*, 4(1), 31-45.

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■

87. Roy, A., Sarchiapone, M., & Carli, V. (2007). Low resilience in suicide attempters. *Archives of Suicide Research, 11*(3), 265-269.
88. Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica, 8*(1), 39-53.
89. Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 102*, 68-73.
90. Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and motor skills, 122*(1), 336-349.
91. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62*(3), 373-386.
92. Singh, K., & Yu, X. N. (2010). Psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a sample of Indian students. *Journal of Psychology, 1*(1), 23-30.
93. Thomas, C. (2011). A review of the relationships between mindfulness, stress, coping styles and substance use among university students. *Edith Cowan University, Australia*.  
[https://ro.ecu.edu.au/theses\\_hons/33](https://ro.ecu.edu.au/theses_hons/33).
94. Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse, 12*(4), 220-235.
95. Vavrichek, S. (2012). *The Guide to Compassionate Assertiveness: How to Express Your Needs and Deal with Conflict While Keeping a Kind Heart*. New Harbinger Publications.
96. Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality, 43*(3), 374-385.

■ (١١٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ ■



97. Winning, A. P., & Boag, S. (2015). Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 86, 492-498.
98. Zubair, A. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross cultural perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 1-19.

**Coping styles according to mindfulness and psychological resilience  
among a sample of secondary school students**

*Enaam Ahmad Abd El-Halim Kashif*

**Lecturer of Educational Psychology**

**The Faculty of Education**

**Damanhur University**

■ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ■■

### **Abstract:**

The present research aims to explore the relationships between Coping styles, mindfulness and psychological resilience. As well as develop and test a causal model of the relationships between these variables. The study sample consisted of 460 secondary school students for the academic year 2020/2021. Measures of Coping styles, mindfulness and psychological resilience were administered.

The results showed a statistically significant effect at the level of 0.01 for the mindfulness in predicting psychological resilience, A causal model for the relationships between Coping styles, mindfulness and psychological resilience was reached, The most notice thing was observed in the model was the presence of a positive and direct effect of the mindfulness and psychological resilience on students' use of Problem-solving coping, Positive reappraisal, social support seeking and religious coping. While a negative effect was found to the mindfulness and psychological resilience on students' use of the Negative auto- focused coping, Overt emotional expression and Avoidance coping. Recommendations and suggestions for future research are provided.

### **Keywords:**

Coping styles- mindfulness - psychological resilience.