



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات
نيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

من الطالبة
مروة شهيد صادق الزبيدي

بإشراف الأستاذ الدكتور
مهند محمد عبد الستار النعيمي

أهمية البحث

يعيش الإنسان في بيئة متنوعة ومتشابكة العلاقات من خلال ما يقوم به من سلوكيات يومية تتصف بالتنوع والتغيير نظرا لتنوع حاجاته ومطالبه اليومية ، وعادة ما يقوم الفرد بصور مختلفة من السلوك لمواجهة دوافعه المختلفة ، بهدف تحقيق قدر عالٍ من التوافق النفسي الاجتماعي ، وعندما يتخطى الأمر الجوانب الذاتية، ويسعى الى التعايش مع البيئة والمحيطين ،فهو يكون في محاولة للتوافق النفسي ، وليس معنى التوافق الشخصي والاجتماعي والاستقرار النفسي أن الفرد يخلو من المشكلات ولا يواجه أي عقبات تحول بينه وبين إشباع حاجاته والوصول إلى أهدافه، فليس هناك فرد من دون مشكلات .

وغالبا ما يتعرض الفرد عموما وشريحة الطلبة منهم خاصة إلى أزمات نفسية نتيجة مواجهتهم لمطالب متلاحقة تتجاوز أو تفوق بعض الأحيان إمكانياتهم وقدراتهم، إذ إن الصعوبات الدراسية تشكل ضغطا شديدا على الطالب ، وذلك أنه مطالب بتحقيق النجاح في الدراسة ، وتحقيق طموحه الشخصي ، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي للإنفاق على دراسته ، أي أن الطلبة الذين يواجهون صعوبات دراسية كانوا أقل استقرارا من الناحية النفسية ، في حين نجد العكس ، إن الطلبة الذين لا يواجهون أي صعوبة في الدراسة ، كانوا أميل إلى الاستقرار النفسي.

و يمكن الاستقرار النفسي الفرد من التعلم الجيد ، فإن التعلم يتطلب قدرة من التركيز والثبات الانفعالي والهدوء النفسي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية، وإن مثل هذه الأمور تتوفر لدى الأفراد الأسوياء المتمتعين باستقرار نفسي جيد ، فهؤلاء هم أكثر من غيرهم قدرة على التعلم واكتساب الخبرات في حين أن الإنسان المضطرب نفسيا وانفعاليا (حتى لو كان على درجة من الذكاء) تكون قدرته على التحصيل العلمي قليلة بسبب هذه الاضطرابات ، إذ إن بعض الطلاب من ذوي الذكاء المرتفع انخفض تحصيلهم كثيرا بسبب اضطراباتهم النفسية (الشوبلي، 2010، ص5) .

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة حرجة من عمر الإنسان إذ تتسم بالثورة والصراع والقلق ولاسيما إن سمة هذا العصر هي القلق، وهذا القلق مصدره الإحساس، وان انتشار العلم والتقنية يهددان أساليب الحياة المستقرة (جاد، 1988، ص42) .

إن المخاوف التي يعاني منها المراهق تعزى إلى غموض المجال السلوكي الجديد المترتب على انتماءاته الجديدة ، والى ما يتبع ذلك من تردد وعدم استقرار، وعدم المعرفة بقواعد المجال السلوكي وأصوله .

الحياة العائلية هي احد العوامل المهمة في حياة الفرد لان اللبنة الأولى للجانب الاجتماعي والخلقي توضع في رحاب البيت ، فإذا ساد البيت روح التفاهم والمودة شعر الفرد بالأمان والاستقرار واخذ عن الوالدين القواعد الخلقية السليمة (الزبيدي والشمري، 1999، ص70-74) .

كما ان نمو شخصية الفرد وتطورها يتأثر بإشباع الحاجات إذ يؤدي اشباع الحاجات الى ان يصبح الشخص أكثر استقرارا واتزاناً وأكثر إنتاجاً ، ونتيجة هذا الإشباع توصل الفرد الى الشعور بالرضا والاستقرار النفسي (Bernand,1952,p ,142) .

عادة ما تؤدي العلاقات السيئة بين الوالدين الى وجود مناخ نفسي لا يساعد المراهق على الاستقرار ومتابعة الدراسة بوعي وإدراك ، لان الانفعالات الحادة المستمرة تؤدي على الاغلب إلى تقليل نشاط العمليات العقلية المختلفة ، كما قد تكون أوضاع المدرسة وعلاقتها الاجتماعية لا تشجع بعض طلبتها على الاستقرار النفسي وممارسة النشاط (الزبيدي والشمري، 1999، ص73-72) .

لذلك يعد الشخص الطبيعي هو الفرد الذي يتمتع بشخصية مستقرة ومتوازنة ، تتوافق مكوناتها الاساسية من فكر وعاطفة وسلوك ، وتتوازن في تفاعلاتها الداخلية كما تتلائم مع ظروف الحياة الخارجية وحاجاتها ، وصاحب الشخصية المستقرة والمتوازنة يتسم بالنضوج العاطفي والثقة بالنفس والثوق بالآخرين، وبالقدرة على ضبط النفس والاعتدال في الانفعال والهدوء والاسترخاء (كمال، 1988، ص88) .

ولما كان التوافق هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق بينه وبين نفسه وبين البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من

مؤثرات وإمكانيات الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي و البدني والتكيف الاجتماعي .

والشخصية اذا هي تنظيم دينامي متكامل، تنمو وتتطور خلال مراحل نمو الإنسان وتتأثر بالعوامل البيولوجية أو الوراثية والعوامل البيئية ،وتأخذ بالاستقرار أو الثبات النسبي كلما تقدم الإنسان بالعمر (داود والعبيد ،1990،ص22).

لذا يشكل التوافق الانفعالي جانبا جوهريا من جوانب مشكلات التوافق التي يواجهها جيل الشباب ،إذ تضع الشباب في حالة من الاستقرار والتوازن تارة ، وفي حالة غير مستقرة وغير متوازنة تارة أخرى (الزيدي والشمري ،1999، ص81) .

فالشخص الكئيب نفسيا يتصف بعدم الاستقرار والانفعال والحركة الزائدة، فالكآبة هي إحدى الحالات الانفعالية التي قد تصاحب الخوف ، وتهبط بالنشاط النفسي الى مستوياته الدنيا (كمال ،1988،ص250) ، (الزيدي والشمري ،1999،ص70) .

والمشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد فحسب وإنما من تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف ، والإنسان الذي تكون لديه رغبة بالاستمرار في الحياة اللاحقة بالطرق الفعالة تكون استجابته للضغوط عن طريق تقييد الفرد بتلك الأفكار السلبية ، وتغييرها بأفكار أخرى تكون أكثر منطقية وإيجابية لإحداث حالة من الاستقرار النفسي والتوازن لدى الفرد .

وإن تربية الإنسان على تحمل المسؤولية تجاه ما يصدر عنه من أقوال وسلوكيات هي مسألة على قدر كبير من الأهمية، لما لها من أثر في تنظيم الحياة داخل المجتمعات الإنسانية، فان الأفراد المسؤولين عن أعمالهم تتميز حياتهم بالاستقرار والطمأنينة والأمن النفسي والاجتماعي (العنبي ،2009،ص4) .

وقد اشارت دراسة (اش و جلوك) إلى أنّ هناك علاقة قوية بين الجنوح وضعف المستوى الدراسي، وخاصة أن ضعف المستوى الدراسي يؤدي الى أن ينظر رفاق الفرد ومدرسه نظرة خاصة ، قد تخلق لديه حساسية تحمله على الانتقام منهم ،بالاسلوب الذي يناسب تركيب شخصيته من الناحية الجسمية والعقلية، كما ان هذا الضعف يفقد الشعور بالامن والاستقرار أو الشعور بالذنب (الزيدي والشمري ،1999،ص84) .

لذا تتسم الشخصية غير المستقرة بعدم النضوج العاطفي، وقلة الثقة بالنفس، والتهور في الانفعال والتوتر الدائم، ومن الطبيعي أن تكون سمات الشخصية هذه مبددة ومبعثرة لطاقت الفرد، ويحدث أحيانا أن أصحاب مثل هذا النوع من الشخصية هم من الموهوبين، إلا ان بعثرة طاقتهم النفسية وتبديدها يقلل من إبداعهم، ومن تواصل عملهم، ولهذا يتوفر شبه كبير بين خصائص الشخصية (السايكوباتية) وخصائص الشخصية غير المستقرة (كمال، 1988، ص89-88).

لذلك أكدت دراسة (الشويلي) إن ما تعرض له المجتمع من صعوبات تمثلت في الحvarsات والحروب وما تلاها من ظروف أمنية غير مستقرة، فضلاً عن المشكلات الاجتماعية والاقتصادية أدت الى شعور الفرد بعدم التوازن والاستقرار النفسي مما انعكس على طريقة الفرد في التعامل مع مثل هذه المشكلات (الشويلي، 2010، ص2).

ولوحظ ان انعدام الاستقرار أو العصبية العامة، يجب دراسته من النواحي الجسمية والوراثية، فإما ان يكون بسبب الحالة الجسمية أو يكون سببه الحالة الوراثية، فكثيراً ما يلاحظ عدم الاستقرار أو العصبية العامة في عدد من أقارب الفرد نفسه، لذلك فانه قد يكون الفرد ورث الخصائص العصبية التي ساعدته على تكوين صفة العصبية أو عدم الاستقرار في عدد غير قليل من الحالات، وقد يعود ذلك الى ضعف العقل والغباء، ومن أهم الأسباب السيكولوجية في عدم الاستقرار هي عدم توافر القدرة أو الفرصة لتحصيل المستوى الذي يطمح أن يصل إليه الفرد (القوصي، 1952، ص301-300).

وترى الباحثة ان ما يتعرض له الأفراد من اضطرابات وضغوط سواء في البيت او المدرسة او المجتمع المحيط به يجعله عرضة لعدم الاستقرار النفسي، لذا يمكن تحقيق الاستقرار النفسي عن طريق التوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي، فالأسرة هي اللبنة الأولى وتليها المدرسة اللذان لهما الدور الأساسي في تحقيق الاستقرار النفسي.

يعد الاستقرار النفسي من القضايا المهمة التي عُنيت بها الدراسات النفسية عناية خاصة، ويشغل مفهوم الاستقرار النفسي مركزاً مرموقاً في نظريات الشخصية، ويعد من العوامل المهمة المؤثرة في السلوك، إذ تعد نظرة الفرد الى استقراره أساساً لمحور تفكيره ودافعيته وسلوكه، وهو مفهوم يعتمد الى حد كبير في تكوينه على علاقته مع

البيئة ومع الاخرين ويتشكل ضمن إطار العلاقات الاجتماعية داخل البيت والجامعة والمؤسسات الاجتماعية الأخرى ، ان عملية تحقيق الاستقرار النفسي بطريقة ايجابية مستمرة وقادرة على مواجهة مطالب الحياة والظروف المتغيرة أمر ليس بالسهل لاسيما في الحياة الحديثة والمتغيرة باستمرار (الشمري،2003،ص58) .

وان شعور الفرد بالاستقرار النفسي يشجعه على معرفة الذات، فهو لا يستطيع أن يصل الى معرفة ذاته إلا بعد أن يشبع حاجاته ، فقد تكون المشاعر والعواطف في مرحلة الشباب متأججة وغير مستقرة نتيجة لعدم إشباع الحاجات بالشكل المطلوب مما يؤدي بهم الى اضطرابات نفسية وسلوكية قد يؤدي استمرارها الى التعرض لإمراض نفسية تظهر أعراضها فيما بعد (الخرجي ،2006،ص2) .

إن العديد من الاضطرابات النفسية يسبقها تفكير خاطئ في المواقف أو فاعلية الذات، وان العوامل الفكرية المسببة للاضطراب تكون إما على هيئة معتقدات أو وجهات نظر خاطئة يتبناها الشخص عن نفسه أو عن الاخرين أو عن كليهما ، مما يسبب له التعاسة والهزيمة الذاتية وسوء التوافق، ووقوعه تحت وطأة أساليب خاطئة في التفكير في الأمور من قبل التعميم ووجود التفكير والتشاؤم والتشويبات المعرفية.

(الجبوري،2005،ص5)

إن الاهتمام بمتغيرات الشخصية له أثر كبير في السيطرة على المواقف التي يتعرض لها الأفراد فضلا عن الضغوط ، وإن الأفراد الذين يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة على بيئاتهم يكونون أقدر على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والسيطرة عليها مقارنة بأولئك الذين لا يجدون أنفسهم قادرين على التحكم والسيطرة على بيئتهم (الحلو ، 1995، ص 11) .

وان الجو الأسري هو الذي يساعد على النمو السوي والصحة النفسية ، ويجب أن يتسم بإشباع الحاجات النفسية، وخاصة الحاجة الى الانتماء والأمن والحب والقبول والاهتمام والاستقرار (زهرا ، 1978،ص17) .

ينضج الفرد في هذه المدة ويتعلم التكيف او التغلب على الاحباطات الداخلية والخارجية وجوانب القصور في الشخصية ويتعلم كيف يتجنب الألم والقلق وكيف يحصل على الهدف ويحظى بالإشباع ، وكيف يعوض فقدان والحرمان، وكذلك كيف

يحل الصراعات ، وفي نهاية هذه المدة تكون الشخصية قد حققت غالبا درجة من الثبات والاتزان ، وأصبح تنظيم الشخصية ودينامياتها مستقرين (شلتز، 1983، ص19).
وتعد دراسة الشخصية المصدر الرئيس لمعرفة مظاهر السلوك فيما يجب ان يكون عليه ، ويتفق أغلب العلماء على ان الشخصية من اعقد المفاهيم التي تعرض علم النفس لدراستها، وان الإنسان أعقل ما في الكون، وان دراسته تشكل اكبر تحدٍ للعالم (عبد الخالق، 1983، ص91) .

والشخصية عند (البورت) هي تنظيم متكامل لعمل الجسم والعقل في وحدة واحدة، وهي ليست بناءً نفسياً أو بناءً جسيماً مجرداً (فائق وعبد القادر ، 1972، ص456) .
لذلك تعامل (البورت) بواقعية اكثر من علماء النفس في التخطيط لجوانب النضج لدى الفرد إذ صاغ معايير للحكم على الشخص الناضج ، وأكد الملاحظة الأساسية في النمو والتطور التي يمكن ان تكشف بالبحث داخل أنفسنا لمعرفة الجوانب الفريدة التي تميزنا في البداية ، وربما الأفضل لاكتساب المعرفة من الاخرين .
(Allport,1955,p,33)

في حين أشار (ماسلو) إلى أنّ الشخصية الناضجة هي تلك الشخصية التي تتصف باهتمامات اجتماعية ، وان الأفراد الذين لديهم تقبل لذواتهم هم أشخاص ناضجون ، يتميزون بتعاطف حقيقي ، ولديهم رغبة فعلية لمساندة الاخرين وإقامة علاقة حميمة مع الاخرين مع عدد قليل من الأصدقاء المقربين اكثر من تفضيلهم لتكوين علاقات صداقة سطحية مع عدد كبير من الأفراد (Engler,1985,p,310) .

ويرى (أيزنك) ان الشخصية هي الوحدة الأساسية للدراسات النفسية لان الشخصية ترتبط بالعديد من مظاهر السلوك الإنساني (نشواني، 1988، ص356) .

والشخصية الناضجة قد لا تبدو في شكل واضح إلا في مرحلة الرشد، إذ إن الشخصية الناضجة ينبغي أن تمتلك القدرة ، و تقبل ما هو واقعي في العاملين الداخلي والخارجي، وتكون بمثابة مهمة مركزية و(دينامية) لتقوية أنماط السلوك في هذه المرحلة لكي تصبح الشخصية اكثر استقرارا و اتزاناً (Coloruss,Newiroff,1981,p23).

ويرى الوجوديون ان مهمة الانسان تكمن في البحث عن المعاني واكتشافها، وهذه المهمة تتحقق من خلال ثلاث طرائق مختلفة هي :

1- القيم الإبداعية (Erective values): وهي التي من خلالها يحصل الفرد على الخبرات الايجابية ذات الفائدة والقيمة في مجالات الحياة .

2- قيم الخبرات (Experimental values) :- وهي التي من خلالها يحصل الفرد على الخبرات الايجابية في مجالات العلاقات الإنسانية .

3- القيم الموقفية (Ahitndind values):- هي التي من خلالها يواجه الفرد مآزقه الوجودية وينسجم مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة التي لا يمكن تفاديها مثل الأمراض المزمنة والكوارث الطبيعية (Frank,1969,p,112) .

وعلى وفق ما يراه الوجوديون فان الانسان هو المحقق الوحيد الذي يمتلك الإمكانيات لأنه يختار سلوكه، ثم يشكل جوهر هذا السلوك (Jourard,1974,p,13). لذا أكدت دراسة الجميلي ان هناك جملة من الآثار النفسية التي تقود الفرد الى ضعف الاستقرار النفسي وهي الشعور بالخوف ، وضعف الثبات الانفعالي ، وضعف التوافق النفسي والاجتماعي ، وضعف الشعور بالأمن النفسي ، وإشاعة الأفكار اللاعقلانية، وإشاعة روح التشاؤم من الحياة (الجميلي،2004،ص2) .

ويرى سوليفان ان التطبع الاجتماعي هو عملية جعل الفرد إنسانا ،ويرى إن الانسان لكي يحقق ذلك يجب أن يمر بثلاث مراحل هي الأنا (Ego)،والانا الأعلى (Super Ego)،ونكران الذات (Self-Abnegation)، وذكر ان الخبرة او التجربة الايجابية تجلب الأمن والاطمئنان للفرد ، وتعمل على توضيح مفهوم الذات لديه(أبو عيطة ،2002،ص169) .

ان الإحساس بالمسؤولية سواء كان على المستوى الشخصي او الاجتماعي احد أهم ركائز الصحة النفسية ، فهو شعور مركب من الثقة بالنفس وتقبل الآخرين(الزبيد،1998،ص114) .

لذلك تعد تربية الانسان على تحمل المسؤولية تجاه ما يصدر عنه من أقوال أو أفعال ،مسألة في غاية الأهمية لتنظيم الحياة داخل المجتمع الإنساني ، فإذا تحمل الأفراد مسؤولياتهم ونتائج أعمالهم استقرت حياتهم (شريت،2008،ص4) .

ذهب(فروم) الى أنّ العصور الوسطى هي آخر حقبة من الاستقرار والأمان والانتماء ، وأكد ان الغليان الاجتماعي الذي جلبته النهضة الأوروبية وحركة الإصلاح

قوضت هذا الاستقرار والأمان عن طريق توسع حرية الأفراد الى حد بعيد (شلتز، 1983، ص118-117) .

واتفق علماء النفس مثل باندورا و سكرن و بياجه و دولارد و ميلر، على ان الخلق مركب اجتماعي مكتسب يقوم في جوهره على فصائل وسجايا تقودها الجماعة وترضاها لنفسها ، فهو بذلك أحد الدعائم الرئيسة للشخصية الإنسانية ، ويعرف الخلق بأنه تكامل العادات والعواطف والمثل العليا بصورة تميل الى الاستقرار والثبات وتصلح للتعبؤ بالسلوك (Hahgarst,1950,p,144) .

وان الصفات المؤثرة هي التي يتمنى كل فرد ان يراها في الاخرين وان يمتلكها هو، وان أفكاره تشكل إحدى أفضل الأسس التي تؤثر في نمو الشخصية.

(جورارد، 1988، ص19)

وتكمن قدرة الانسان في التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية طيبة مع الاخرين في المجتمع لأنه لا يمكن ان يعيش حياته بأمان واستقرار بعيدا عن أطار المجتمع الذي يعيش فيه . فضلا عن ذلك فان التفاعل الاجتماعي مع الاخرين يكسب الانسان الإحساس بقيمته وقدرته على مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها التي تكسبه قيمة الإحساس بالمسؤولية (العنبي، 2009، ص45) .

إذا يعد التحدي هو التصور المبني على ان حالة التغير وعدم الاستقرار حالة حتمية يجب التعامل معها واستثمارها للنمو الشخصي، أي ان الضغوط وحالات التهديد فرصة يمكن استثمارها لصالح الفرد، وان التحدي الذي يتمسك به هؤلاء الأشخاص مبني على الثقة بالنفس (Kobasa,1982,p,168) .

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت الاستقرار وعلاقته بمتغيرات مختلفة وعلى عينات مختلفة ، دراسة الجميلي (2004) توصلت الى ان أفراد العينة يتمتعون باستقرار نفسي عال و (49,29%) من أفراد العينة يتمتعون باستقرار نفسي واطيء . أما دراسة الدبعي (2003)، من نتائجها تمتع أفراد العينة باستقرار عالٍ ووجود علاقة بين متغيرات البحث الثلاثة .

أما دراسة الخزرجي (2006) فقد بينت ان طلبة الجامعة يتمتعون باستقرار نفسي عالٍ .

في حين أشارت دراسة عبيد (2006) الى أن المرشدين التربويين يتمتعون بفاعلية ذات واستقرار نفسي عالٍ .

إما دراسة عبدالله (2009) فقد بينت وجود استقرار نفسي عالٍ لدى كبار السن بصورة عامة، ولكنة يوجد لدى المسنات بنسبة أكبر من وجوده لدى المسنين، وان المسنات أكثر استقراراً من أقرانهم المسنين .

في حين اشارت دراسة الشويلي (2010) إلى وجود علاقة بين الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، وكانت النتيجة هي تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من الاستقرار النفسي .

وترى الباحثة من خلال مناقشتها لعدد غير قليل من المدرسين والمشرفين التربويين والطلبة ان اهمية البحث تتحدد في ان طلبة المرحلة الاعدادية غير قادرين على تطوير أساليب للتعامل مع الضغوط الذي يتعرضون لها مما يجعل استقرارهم النفسي في حالة من التآرجح وعدم التوازن ، لأنهم غير قادرين على تطوير درجة مقبولة من الوعي تساعدهم على مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها .

إنّ السؤال الاكثر أهمية في هذا الصدد يتمحور حول ماذا يعمل الافراد دون ان يكونوا يقظين ذهنياً؟ من هذا التساؤل النفسي الاجتماعي انطلقت (لنجر) بصياغة نظريتها (اليقظة الذهنية) في بداية السبعينيات من القرن العشرين(السندي ، 2010 ، ص1) .

تقترح الأبحاث في اليقظة الذهنية تدخلات فورية لجعل التعليم المدرسي تجربة أكثر وعياً. فبدلاً من أن جميع الطلاب يفعلون الشيء نفسه ، سوف يكون من الممكن هيكلة النشاطات الصفية بحيث لا يتعين على المرء أن يفعل الشيء نفسه دائماً، أن تدريس المواد الدراسية المختلفة في أوقات زمنية مختلفة وتعيين نسبة الدرجات على أساس الأداء الفردي في الامتحانات المنفصلة مرتبطة بالمهارات اللازمة لأداء الفرد .

ومن المحتمل أن يكون الطالب متفوقاً في الرياضيات ، ويكون ضعيفاً في الفن او عكس ذلك ، إن ضعف الأداء في الرياضيات مؤشراً لمواهب من شأنها أن تزدهر إذا طبقت في اماكن أخرى (Langer&Moldoveanu,2000,p,4) .

وفقا لـ (Langer, 1992) فإن اليقظة الذهنية هي عملية لرسم الاحداث النشطة وخلق أصناف اجتماعية جديدة ، التي تترك الأفراد مفتوحين الى الحداثة وحساسين الى السياق ، وعلى النقيض من ذلك عندما يتصرف الأفراد بأقل انتباه عليهم ان يعتمدوا أكثر على الفئات والأحداث الماضية ، ونتيجة لذلك فإن اقل الأفراد الحريصين يصبحون غافلين عن السمات المبتكرة للحالة ، إذ إن (لنجر ، 1992) أكدت في صياغتها لليقظة الذهنية إدراك العمليات التي توضح كيف تمكن الناس من المدخلات العملية لخلق فئات جديدة لمنظورات اجتماعية .

(Chatzistratis & Hagger, 2007, p, 665)

ويمكن اعتبار اليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي ، وقد أظهرت الأبحاث الحديثة ان تعزيز اليقظة الذهنية من خلال التدريب يسهل مجموعة متنوعة من النتائج ، إذ كان هنالك القليل من العمل لدراسة هذه السمة بوصفها سمة طبيعية مع الاعتراف بان جميع الأفراد لديهم القدرة على أن يكونوا على علم ، ويفترض ذلك :-
1- إن الأفراد يختلفون في الميل أو الرغبة في ان يكونوا على علم ومواصلة الاهتمام بما يحدث في الحاضر .

2- ان هذه القدرة تضع في اعتبارها أنها تختلف ضمن الأفراد ، لأنه يمكن تحقيقها من مجموعة متنوعة من العوامل (Brown & Ryan , 2003, p, 822) .

لذا تستعمل كلمة اليقظة الذهنية للدلالة على النشاط في إعادة العقل الكامل أو الاهتمام أو الانتباه الكامل على كل ما يقوم به الفرد ، وهو يشبه الى حد كبير عمل شيء في وقت معين (Phelan , 2010, p, 132) .

وان معظم تعاريف اليقظة الذهنية تسلط الضوء على اثنتين من بنياته الاساسية وهما ، السلوك الذي يجري ، والذي يشير الى النوعية المستمرة، وكيف يجري هذا السلوك ، الذي يطلق عليه القبول ، كما ان تصور اليقظة الذهنية للميل الذي يكون الى حد كبير مدركاً لغاية الخبرات الداخلية والخارجية ضمن سياق القبول ، والمواقف غير حكّمية تجاه تلك الخبرات (Breslin , 2002, p, 4) .

المكون الأول لليقظة الذهنية والوعي والمراقبة المستمرة للتجربة ، مع التركيز على التجربة الحالية بدلا من الانشغال بالأحداث الماضية أو المستقبل ، هو وصفها نظاماً

من الانتباه ، والعديد من التعريفات لليقظة الذهنية في علم النفس السريري تذهب الى أنها مجموعة محددة من الخبرات، أو أن الانتباه هو توجيه حالة اليقظة (الوعي) تجاه مثير معين، وهو انتقاء ايجابي لمثير أو أكثر من بين المثيرات الداخلية والخارجية الموجودة في بيئة الانسان ،والانتباه من المزايا الاساسية للوعي (غياري وآخرون ،2008، ص41) ، (Breslin , 2002 , p , 4) .

لذلك فإنّ اليقظة الذهنية تتطوي على الحضور لتيار واحد ومستمر من الاحاسيس والافكار والعواطف التي تنشأ من دون تقييم لهذه الظواهر على انها جيدة او سيئة ،صحيحة او خاطئة. وتقدير ما لليقظة الذهنية من هدف لزيادة وعي الفرد الايجابي للتجارب ،والاهم من ذلك هو كيفية تصور اليقظة الذهنية والمهارات التي يمكن استخلاصها من خلال الممارسات لتدريس مهارات اليقظة الذهنية ، ويمكن أن تكون مهارات اليقظة الذهنية مفيدة في علاج الاضطرابات المحددة بما في ذلك السرطان والالم المزمن واضطرابات القلق في البالغين والعاهات الخلقية كما يمكن استعمال هذه المهارات في علاج الوقاية من الاكتئاب .

(Harnett & Whiltingham , 2010 , p , 183)

أما مفهوم اليقظة الذهنية (mind fullness) فقد تم وصفه في أحد الاعمال السابقة التي كتبتها الرائدة لنجر (Langer,1989) وزملاؤها إذ ان صياغة لنجر (Langer) تضمن الاستيعابية (اليقظة) للمهام الادراكية، وهذا قد يتداخل مع بعض صياغتها الحالية، ومع ذلك فان (لنجر) تؤكد إحداث العمليات المعرفية والمدخلات الحسية في البيئة الخارجية ، كإنشاء فئات جديدة ، والسعي من وجهات نظر متعددة، وتأكيد ان اليقظة الذهنية تكون مفتوحة ومتجزئة لملاحظة ما يحدث في البيئة الخارجية على حد سواء بدلا من اتباع نهج معرفي معين للمؤثرات الخارجية .

(Brown&Ryan,2003 ,p,5)

لذا أكدت لنجر (Langer,1989) ان العمل الواضح يمكن أن يظهر في تركيز الانتباه لتعزيز اليقظة الذهنية ، الذي يتم من اجل توظيف الإستراتيجيات النفسية او المعرفية ،ويستند عملها الى التأمل وتوظيف مختلف الطرق من التقنيات مثل التركيز والتأمل (Singh,2010,p,2) .

واليقظة الذهنية بطبيعتها هي حالة من الوعي، وعلى الرغم من ان الوعي والانتباه في تقديم الأحداث والتجارب، هي مزايا معينة في جسم الانسان، ويمكن أن تختلف هذه الخصائص الى حد كبير في وضوح المستويات وحساسيتها وانخفاضها، وهذا يشير الى:-

1- ان سبب القدرة الأصلية، والانضباط او الميل قد يختلف في الأفراد وفي نشر الوعي والانتباه .

2- هنالك اختلافات في اليقظة الذهنية (Brown&Ryan,2003,P,824) .

ويمكن تميز اليقظة الذهنية على أشكال مختلفة من الوعي الذاتي، فاليقظة الذهنية تضمن نوعاً من الإدراك الخيالي، لان أي نشاط يصبح يقظاً بالضرورة يتضمن الأتي:-

1- القدرة على خلق الأصناف الجديدة .

2- الانفتاح على المعلومات الجديدة.

3- والانتباه التام لأكثر من وجهة نظر واحدة (Breslin,2002,p,1) .

وخلال (Costa, and Tishman , Pevkin) الذين يحاولون تحديد مجموعة من المواقف المحددة التي تسهم في التفكير الفعال، فإن لـنجر (Langer) استعملت مصطلح اليقظة الذهنية لوصف العديد من السلوكيات التي تؤدي الى اتخاذ قرارات ذكية للناس، إذ تضع في اعتبارها ان السلوك اليقظ يتكون من خمسة طرق مختلفة للتفاعل مع العالم وهي:-

1- جعل الفئات جديدة وإعادة رسم القديم .

2- ضبط السلوك التلقائي .

3- اتخاذ أفاق جديدة .

4- تأكد نتائج عملية .

5- تحمل الضغوط (Langer,1989,p,1) .

وقد درس كل من (Robert & Sternberg) بدقة مفهوم اليقظة الذهنية،
ورا ان هناك ثلاثة مفاهيم لليقظة الذهنية هي :-

- 1- ينبغي تكوُّن اليقظة الذهنية بوصفها قدرة إدراكية وان الأفراد يختلفون في قدراتهم على التفكير بطريقة مختلفة، وكذلك تختلف قدرة الأفراد في الذاكرة .
- 2- ان اليقظة الذهنية سمة (مزية) شخصية ، ولذلك فهي تصرف مستقر .
- 3- ان اليقظة الذهنية هي أسلوب إدراكي، وهي التي تمثل الطريقة المفضلة في التفكير (Brown,2005,p,26) .

واليقظة الذهنية التي درستها (Langer,Moldovenr,2000)و
(Bodner,Langer,2001) هي غالبا ما تتضمن تعليم المشاركين النظر في
المعلومات او الحالات من وجهة نظر متعددة، وضمن سياقات جديدة من أجل زيادة
التعلم أو الإبداع (Baer,2003,p,126) .

أما براون وريان (Brown and Ryan) فيحددان اليقظة الذهنية بانها تتألف
من وصف عامل الانتباه والوعي، وما يجري في الوقت الحاضر، وان اليقظة الذهنية
تتدرج ضمن القدرة على دفع الانتباه الكامل الى اللحظة الحاضرة .

(Baer ,at el,2006p,28)

لذا لخص سيجال وآخرون (Segal,etal,2002) طبيعة اليقظة الذهنية
بالقول: ان الممارسات العلمية لليقظة الذهنية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل
لخبرته في الوقت نفسه، يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع
في الأحكام التلقائية او التفاعلية، وهذا وصف يقترح عدة عناصر، بما في ذلك المراقبة
للحظة الممارسة الحالية للتجربة الى الوقت الحاضر (Baer, at el, 2006, p, 28).
وتؤكد نتائج علمية ان المجتمع والمدرسة غالبا ما تجبران الناس على التفكير في حياتهم
من حيث انجازاتهم . وهناك اتجاهات علمية ل (كيف افعل ذلك) بدلا من هل يمكنني
القيام بذلك وتوجيه العناية نحو تحديد الخطوات التالية والتي هي ضرورية لطريقة
التفكير (Baer ,2003,p,130) .

تؤكد لنجر (Langer,1989) أن الانثروبولوجيا في اليقظة الذهنية هي
موضوع اخر ينبغي تشجيعه . والأساليب المختلفة لتحقيق اليقظة الذهنية من خلال

التقاليد ، سواء كانت رسمية او غير رسمية، من خلال التأمل او بدونه ، والعمل بشكل واضح يمكن ان يظهر تركيز الانتباه لتعزيز اليقظة الذهنية ، ويتم بواسطة توظيف الإستراتيجيات النفسية أو المعرفية (Singh,2010, p ,1) .

لذا فان تطوير مهارات اليقظة الذهنية ليس سهلاً، ويتطلب ممارسة منتظمة من التأمل في العمل مع الاضطرابات الشديدة ، فمن المهم أن يوضع في الاعتبار أنّ هؤلاء المرضى عادة لا يوظفون العقل للتأمل ،ومن المفارقة أنهم في الكثير من الأحيان لا يعرفون ما هو التأمل ، فالمهم ان يشرح لهم كيف يمكن ان تعد اليقظة الذهنية مهارة علاجية ، متصلة بطرق مختلفة لحل المشكلات (Brown &Rean ,2003,p,401) .

وأكدت لنجر (Langer,1989) على الاستبصار والفهم الحالي للبيئة، وذلك في البحوث التي قدمتها في اليقظة الذهنية للأفراد على الرغم من الفائدة التي توصلت إليها في اليقظة الذهنية فإنها لا تقدم صورة واسعة ومتكاملة (Langer ,1989,p,2).

أجرت لنجر وزملاؤها بحثا حول خرف الشيخوخة، فقد كان يعتقد بان خرف الشيخوخة هو حالة فقدان للوعي الشعوري المرتبط ارتباطا وثيقا بالعمر ،إلا ان فرضية لنجر تلخصت بان الأفراد الذين يدعوهم المجتمع الطبي بالخرافيين هم أفراد يرغبون بتقبل المخاطر الاجتماعية لملاحظة جوانب من البيئة يتصورها الكثيرون منا أنها تافهة وعديمة المعنى (السندي ،2010،ص7) .

وقد وفرت لنجر وزملاؤها بيانات مقنعة أيضا عن كبار السن التي تدعم مثل هذه الأفكار. على سبيل المثال، فقد وجدوا أن ما يسمى اللازمة من الناحية البيولوجية ، أو الأوهام ، لكبار السن في مرحلة البلوغ هي في الواقع ليونة (Demick,2000,p,4).

أما دراسة السندي فكان الهدف منها هو معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، وتوصلت الدراسة الى نتيجة هي عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية على وفق متغيري النوع (ذكور- إناث) والدخل (عالٍ- متوسط) ، وهذا يدل على انه كلما زادت اليقظة الذهنية لدى الأفراد قلت النزعة الاستهلاكية (السندي ،2010،ص ث) .

وتوصف اليقظة الذهنية في الأدب الغربي في علم النفس والصحة بانها ((القدرة على نهج الحياة والمفاهيم الجديدة بتمرونة ودون أفكار مسبقة ،ويمكن ان يوجد في

لحظة من الحياة، التي تحدد احد المعاناة والملحقات والسماح لتطور الصفات الروحية (may,2007,p,2).

وكثيرا ما يحاول الأفراد إبعاد أنفسهم عن الأفكار والمشاعر غير السارة، وهذا هو شكل من أشكال النظرية السلوكية، واليقظة الذهنية تسمح للفرد بالتقدم في الأفكار والشعور غير السار لمدة، وخلال ممارسة اليقظة الذهنية يحصل الفرد على عدد لا يحصى من الفرص للقيام بذلك في حالة القلق او في الرغبة لتجنب المواقف الطبيعية. (Breslin,2002,p,2)

أهداف البحث. تحددت أهداف البحث وفرضياته بما يأتي :

- 1- قياس الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية (ذكور - إناث) .
- 2- تعرّف الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغيري النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي - أدبي) ولتحقيق هذا الهدف قدمت الباحثة الفرضيات الآتية :
 - أ_ ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث).
 - ب_ ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير التخصص (علمي ، ادبي) .
 - ج _ ليس هنالك تأثير ذو دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لتفاعل كل من متغيري النوع (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، ادبي) .
- 3- قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية (ذكور - إناث) .
- 4- تعرّف اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغيري النوع (ذكور- إناث) والتخصص (علمي - أدبي) ولتحقيق هذا الهدف قدمت الباحثة الفرضيات الآتية :
 - أ_ ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث).

- ب - ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير التخصص (علمي ، أدبي) .
- ج _ ليس هنالك تأثير ذو دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لتفاعل كل من متغيري النوع (ذكور ، إناث) والتخصص (علمي ، أدبي) .
- 5- تعرف العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الإعدادية في محافظة ديالى وعلى وفق متغيري النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي- أدبي) ، للعام الدراسي (2010-2011) .

تحديد المصطلحات**أولاً :- الاستقرار النفسي Psychological Stability**

هناك تعريفات عدة للاستقرار النفسي، فقد عرفه كل من :-

1. رولومي، 1935، Rolomay :- الشخص المستقر نفسياً بأنه ذلك الشخص

القادر على تكوين حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود (الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخاص بالفرد، والوجود المشترك في العالم) .

(may ,1935,p ,90)

2. جيلفورد، Guilford، 1959 :- بأنه تلك الحالة التي يكون فيها الفرد مستقراً

من الناحية النفسية، عندما تكون لديه رؤية واضحة عن ذاته، ويشعر بالارتياح في المواقف المختلفة (Guilford, 1959, P. 98) .

3. سويف (1966) :- بأنه ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب

النشاط النفسي الذي اعتدنا أن نسميه بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها وشعور الفرد بالاستقرار النفسي أو باختلال الاستقرار (سويف ، 1966 ، ص 98) .

4. أيزنك (1969) :- بأنه بعد أساسي في الشخصية يمتد على شكل متصل

مستمر من القطب الموجب، الذي يمثل الثبات والنضج والتوافق والشعور بالراحة والأمان والتفاؤل والعقلانية، إلى القطب السالب الذي يمثل سوء التوافق والقلق والتأرجح (أيزنك، 1969، ص 57) .

5. عبد الفتاح (1972) :- بأنه تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب

المختلفة ، في المواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب ، وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل ،يساعده على تحديد نوع الاستجابة ، وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة، والإسهام بشكل ايجابي في النشاطات، وفي نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة (عبد الفتاح ، 1972، ص 36) .

6. إبراهيم(1987) :- بأنه رغبة الفرد لتجنب الألم والحصول على الراحة النفسية والجسدية ، والتحرر من الخوف والقلق والشعور بعدم الأمن ، والبحث عن الحماية والاستقرار ، والاعتماد على الأشخاص القادرين على تحقيق المقتضيات الحيوية (إبراهيم ،1987، ص99) .

7. (Beach,1992) :- بأنه العملية التي من خلالها يحاول الفرد المحافظة على أمنه وراحته من خلال توافقه مع محيطه الاجتماعي(Beach,1992,p,56).

8. الشمري (2005) :- بأنه رغبة قوية عند الفرد ،لتجنب حالات الألم والوصول الى الراحة النفسية والجسدية والاجتماعية ، والتخلص من حالات الضعف والخوف والقلق ، فضلا عن حالات الشعور بالأمن النفسي، بالاعتماد على الأشخاص والمؤسسات والهيئات (الشمري،2005،ص309) .

9. الخرجي (2006) :- بأنه شعور الفرد بالاطمئنان، وتقبل ذاته والتوافق معها، وتقبل الآخرين والتسامح معهم ، فضلا عن البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الآخرين ، وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية (الخرجي ،2006،ص19) .

وقد تبنت الباحثة تعريف (Rolomay ,1935) للاستقرار النفسي .

وقد عرفت الباحثة الاستقرار النفسي اجرائياً بأنه :-

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إجابته عن فقرات مقياس الاستقرار النفسي المعد لهذا البحث .

ثانياً:- اليقظة الذهنية Mindfulness

هناك تعريفات عدة لليقظة الذهنية ، فقد عرفها كل من :-

1. لنجر Langer,1992- بأنها حالة من الوعي الحسي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة ، التي تترك الفرد منفتحاً على الجديد وحساساً لكل من السياق والمنظور (Langer,1992,p,300) .
2. روجيت Roget,1995 :- بأنها سمة البقاء على علم ، وهذا يؤدي الى الانتباه الدقيق في المسؤوليات لدى الأفراد (Roget , 1995 , p ,52) .
3. مارتن martin,1997:- بأنها حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً ، من دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء(السندي،2010،ص19) .
4. لنجر Langer,2002:- بأنها حالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد وهي عملية لابتكار أشياء مختلفة وجديدة (السندي ،2010 ، ص19) ، (Langer ,2002 , p ,214) .
5. برون وريان Brown& Ryan, 2003:- باعتبارها تقبلاً للانتباه والوعي فيما يتعلق بإحداث التجربة الحالية (Brown &Ryan , 2003 , p ,212) .
6. فيلدون Fielden,2005:- بأنها حالة تتضمن التغليف المعرفي بشكل ثقافي ، عاطفي، نفسي، وروحي (Fielden , 2005 , p ,1) .

– وقد تبنت الباحثة تعريف لنجر Langer,1992 لليقظة الذهنية .

وقد عرفت الباحثة اليقظة الذهنية اجرائياً بأنها :-

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إجابته عن فقرات مقياس اليقظة الذهنية.

Abstract

The psychological stability is considered the concepts that must be studied and attention because of their impact on the lives of the individual, because individuals in their daily lives are subjected to various pressures and often they are not aware of these pressures, so they should have methods to deal with these pressures to make the case with the balance and stability for being responses used by individuals .

Students Often exposed to the traumatized and face them to the demands exceed their potential and abilities, as the difficulties in the school are severe pressure on student that he is required to achieve success in school and achieve personal ambition, so it needs to recognize the mental so that he could organize his life and planning for the future, and bear the responsibility that could ensue from his actions and move away from random in a lot of his actions and behaviors to avoid falling into the psychological problems and creating a state of harmony with himself and his society, so is the adolescence is considered of the critical stages and the task through which individuals and which must be stable and psychological balance.

As the mentally attentive individuals have the ability to aware and understand what is happening around them and have the ability to pay attention and avoid stressful events, they are open to all that is new and mindful changes and events that they are feeling.

So the perception is considered basic mental processes which recognize individuals on the things and attitudes, understanding, and this response depends on the strength possessed by the individual.

the current research aims to: -

First: - building an instrument to measure the psychological stability.

Second: - The measurement of psychological stability to the secondary school students (male - female).