

# اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة

إعداد

**حمدي بن حامد الحربي**

باحث دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي  
جامعة الملك عبد العزيز - كلية التربية

**د / محمد بن جعفر ثابت**

أستاذ علم النفس المشارك  
عضو هيئة التدريس  
جامعة الملك عبد العزيز - كلية التربية

## مقدمة:

يمر مجتمعنا الحالي بتطورات تقنية وعلمية وثقافية لم يسبق لها مثيل على مر العصور السابقة، ويتعرض لتغيرات سريعة ومتلاحقة بسبب وسائل الاتصال والتواصل الحديثة، حيث أصبحت طرق انتقال الثقافات والعادات بين المجتمعات المختلفة تتم بسرعة هائلة ويسر، والتي تؤثر بشكل مباشر على الإنسان تأثيراً عميقاً، ومما لا شك فيه أن نجاح المجتمع يعتمد على مدى تقبل الفرد لفكرة تطوير نفسه، وأن يعمل على تنمية قدراته وطاقاته وإمكانياته حتى يصبح عضواً فعالاً في بناء وتقدم المجتمع.

فالفرد مرتبط بالأحداث والمواقف اليومية التي يتعرض لها والتي بدورها تصقل شخصيته، لذلك يجب إعداد الفرد لمواجهة مثل هذه المواقف المختلفة بفاعلية، ومعرفة كيفية الرد عليها بشكل عقلائي، وأيضاً أن يستطيع الفرد إقامة علاقات طيبة مع الآخرين، مبنية على الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين، ويجب التركيز خصوصاً على فئة المراهقين.

ويعتبر طالب المرحلة الثانوية أحد شرائح المجتمع المهمة، حيث إن المرحلة الثانوية أيضاً تقابل مرحلة المراهقة في مراحل النمو، وإن ما يمر به المراهق من تغيرات في هذه المرحلة وما يحدث له من تبدلات من الناحية الجسمية سيؤثر بشكل أو بآخر في نفسية المراهق وعلاقاته بالآخرين (المفدى، ٢٠٠٦).

ولذا فهذه المرحلة الهامة تستدعي تعزيز جوانب الصحة النفسية للمراهقين مما يساعدهم على تحقيق التوافق والمرونة النفسية والحفاظ على الاتزان النفسي، وهذا ما أشار إليه أبو حلاوة (٢٠١٣) إلى أن الصحة النفسية الجيدة تتضمن الخلو من الاضطرابات النفسية والقدرة على المرونة والحفاظ على الاتزان النفسي عند التعرض إلى ظروف ضاغطة أو أحداث صادمة، وتعكس التباينات في استراتيجيات التوافق أو التكيف مع الفروق الثقافية بين البشر ومواجهة الضغوط وأحداث الحياة العصبية.

وتعد مرحلة المراهقة من المراحل النمائية التي تكمن فيها العديد من الاضطرابات النفسية. ولذا فهذه المرحلة الهامة تستدعي توطيد جوانب الصحة النفسية للمراهقين مما يساعدهم على المرونة والحفاظ على الاتزان النفسي وهذا ما أشار اليه أبو حلاوة (٢٠١٣) إلى أن الصحة النفسية الجيدة تتضمن القدرة على المرونة والحفاظ على الاتزان النفسي عند التعرض إلى ظروف ضاغطة أو أحداث صادمة، وتعكس التباينات في استراتيجيات التوافق أو التأقلم مع الفروق الثقافية بين البشر ومواجهة الضغوط وأحداث الحياة العصبية.

وإدراكاً لأهمية الشباب وأهمية هذه المرحلة أطلق ولي العهد الأمير محمد بن سلمان حفظه الله برنامج تنمية القدرات البشرية، وهو أحد برامج تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠، ويسعى البرنامج إلى اكتساب المواطن قدرات تمكنه من المنافسة عالمياً، من خلال تعزيز القيم، وتطوير المهارات الأساسية ومهارات المستقبل، وتنمية المعارف ويركز البرنامج على تحقيق عدة أهداف رئيسية منها تعزيز القيم الإيجابية والمرونة النفسية.

واستناداً لما سبق، يسعى البحث الحالي إلى الكشف عن مدى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

**هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة؟**

## **هدف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.

## **أهمية البحث:**

استمد البحث الحالي أهميته من الاعتبارات الآتية:

- ١- أهمية متغير اليقظة العقلية كونه من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق الشخصي، والاجتماعي، والأكاديمي، والمهني.

- ٢- أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي، وهي مرحلة الثانوية التي يشوبها عديد من الاضطرابات والمشكلات والانفعالات.
- ٣- إضافة قيمة جديدة للمعرفة ودعم نتائج الدراسات السابقة التي تناولت موضوع اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وإثراء المكتبة العربية بهما.
- ٤- قد يساعد البحث الحالي المتخصصين والمرشدين الطلابيين في إعداد برامج إرشادية تسهم في تنمية اليقظة العقلية، وزيادة القدرة على المرونة النفسية.

### **حدود البحث:**

- ١- **الحدود الموضوعية:** اقتصر البحث على دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.
- ٢- **الحدود المكانية:** مدارس المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.
- ٣- **الحدود البشرية:** طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.
- ٤- **الحدود الزمانية:** العام الدراسي ١٤٤٤-١٤٤٥ هـ.

## مشكلة البحث وأسئلته:

تعتبر مرحلة الثانوية من المراحل العمرية المهمة في حياة الفرد، لأنها تشكل لب مرحلة المراهقة، وتتسم بالتغيرات الجسمية والنفسية وعدم الاستقرار، وهي كذلك مرحلة اكتساب القيم والمهارات وتكوين الاتجاهات، فهي مرحلة حاسمة في حياة الفرد، فالمراهق من أكثر الأفراد حاجة إلى المساعدة في هذه المرحلة نتيجة للتغيرات التي تطرأ على حياته، والتي يحاول بقدر الامكان التأقلم معها إلا أنه يجد صعوبة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في حياته، فقد تؤثر التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة في موقف الشخص وسلوكه، وإدراكه واتجاهاته، والعقبات والقيود المختلفة التي يمر بها المراهق في تلك المرحلة العمرية الحرجة، فقد تؤدي إلى شعوره بالإحباط إذا لم يتم تحقيق معظم متطلباتها (الرفاعي، ٢٠١٤).