



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

مساهمة برنامج علاجي متكامل قائم على تقنية الاسترخاء في تنمية مستوى اليقظة

العقلية وتعزيز المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية

-دراسة ميدانية بولاية عين تموشنت-

تحت إشراف الأستاذ:

أ. عبد الحكيم بن عيسى

من إعداد وتقديم الطالبتين:

- ريفي نسرین أية،

- سعيداني يحيى

تاريخ المناقشة: 2026/06/17

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

الصفة

الرتبة

اللقب والاسم

رئيسا

أستاذ محاضر - ب -

أ. سني احمد

مشرفا ومقررا

أستاذ محاضر - ب -

أ. بن عيسى عبد الحكيم

مناقشا

أستاذ محاضر - أ -

أ. سبع هاجيرة

السنة الجامعية 2025-2026



الترخيص بإيداع مذكرة الماستر

اسم الأستاذ(ة) المشرف(ة): بن عيسى عبد الحكيم
مذكرة التخرج في الماستر الموسومة: مساهمة برنامج تكيفي قائم على تقنية الاسترخاء في تنمية مستوى

البقعة العقلية وتعزيز المرونة النفسية لدى رجال العمارة المدنية
من انجاز الطالب (بين):

1. سعيداني يحيى

2. ريفي نشير

ميدان: العلوم الاجتماعية

عنوان: علم النفس

خصص: علم النفس البيادي

أشهد أن الطالب (بين) قد قام (أ) برفع كل التحفظات المطلوبة من طرف لجنة مناقشة، وبإمكانه (ما) إيداع النسخة الالكترونية المصححة على مستوى مستودع الرقمي لجامعة عين تموشنت.

عين تموشنت في:

امضاء رئيس اللجنة

الاسم واللقب

أ. سي أحمد

امضاء المشرف

الاسم واللقب

أ. عبد الحكيم بن عيسى



أ. زواوي أمال



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

التصريح الشرفي

الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث علمي
(القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها)

أنا الممضي أسفله،

الطالب (ة): د. ريفي لسنين آية

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 1003146302984000 الصادرة في تاريخ: 2023/03/04

دائرة: عين الطلبة ولاية: عين: تخص: شملت:

والمسجل بكلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية

قسم: لسانة ماستر علم النفس القيادي

شعبة: العلوم الاجتماعية تخصص: علم النفس القيادي (القيادي)

والمكلف بإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي، الموسومة بعنوان:

..... مساهمة برنامج قائم على إلى في

..... تنمية العقلية والعزيم النفسية في

..... مجال المدفئة :

أصرح بشرفي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقية المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز مذكرة الماستر المذكورة أعلاه.

عين تموشنت في: 2026/06/24

امضاء المعني






وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

التصريح الشرفي

الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث علمي
(القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها)

أنا الممضي أسفله،

الطالب (ة): لسكيداني يحيى
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 1463003960000 الصادرة في تاريخ: 2024/09/23

دائرة: عين تموشنت ولاية: عين تموشنت

والمسجل بكلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية

قسم: للسنة الثانية ماتر علم نفس عيادي

شعبة: علوم اجتماعية تخصص: علم النفس العيادي

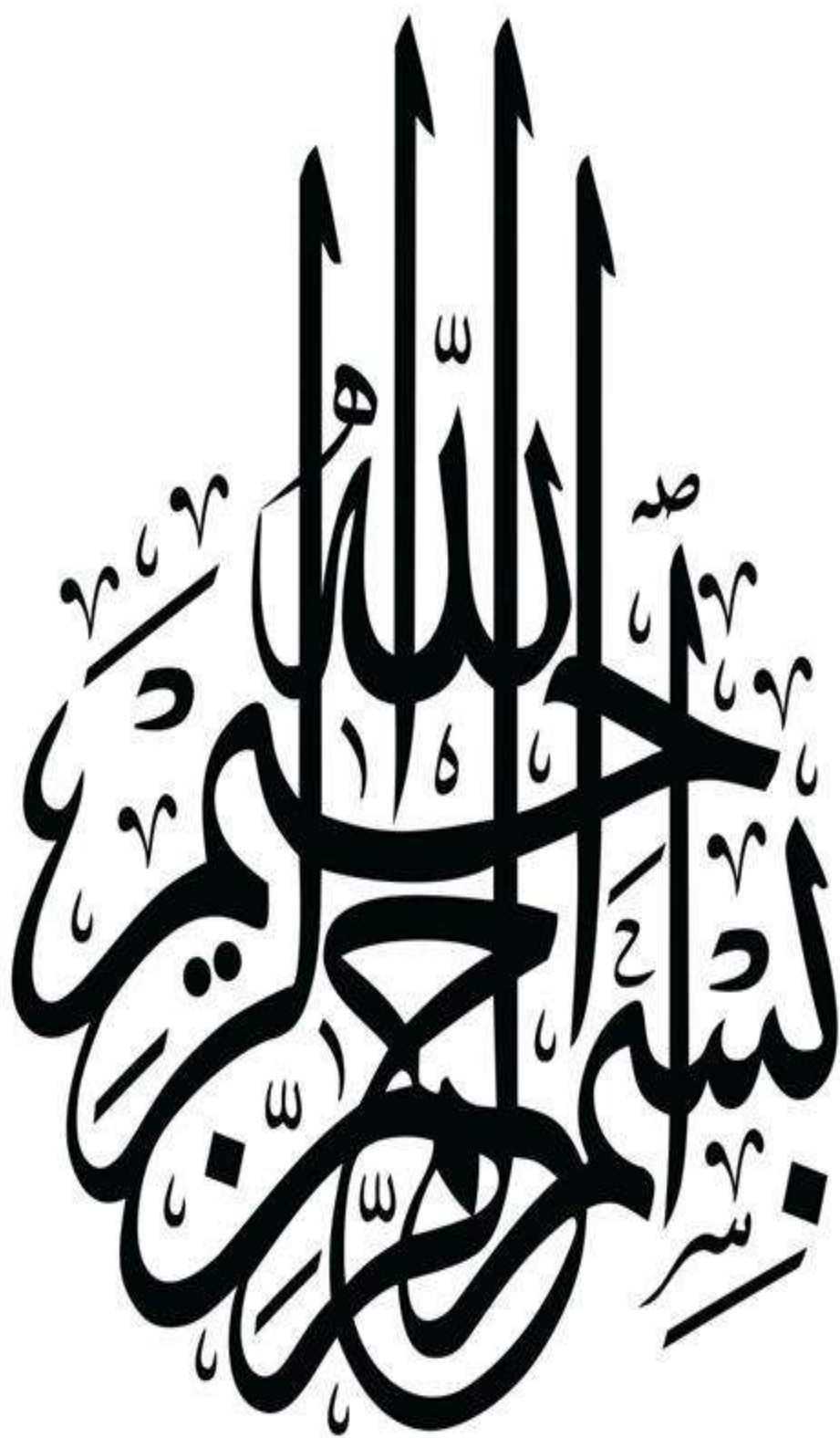
والمكلف بإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي، الموسومة بعنوان:

مساهمة برنامجي قائم على تقنية الاسترخاء في تنمية الدفعية العقلية وتكثيف المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية

أصريح بشرفي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقية المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز مذكرة الماستر المذكورة أعلاه.

عين تموشنت في: 2026/06/21

امضاء المعنى



شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا دروب العلم، ووفقنا لقطاف ثمار الجهد والاجتهاد، فله الحمد والفضل والمنة على تمام السعي وجميل الوصول.

إلى من كان لنا نعم الموجه والمعلم، ومنحنا من فيض علمه الواسع وخبرته الرصينة ما أضاء لنا مسالك البحث العلمي، فكان لتوجيهاته القيمة ونصائحه السديدة الأثر البالغ في تقويم هذا العمل وإخراجه في أبهى حلة، شكرا على سعة صدرك وصبرك معنا طوال مسيرة إعداد هذه العمل. إلى الأستاذ المشرف "بن عيسى عبد الحكيم". إلى المؤسسة العريقة التي احتضنت جانبنا التطبيقي بكل احترافية، وأتاحت لنا فرصة الغوص في غمار البحث والممارسة الميدانية داخل صرح يفيض بالتضحية والالتزام، حيث لم يدخروا جهدا في توفير كافة التسهيلات وتسخير الإمكانيات التي مكنتنا من إتمام متطلبات هذا البحث الأكاديمي..

إلى مؤسسة الحماية المدنية.

إلى من كان لنا خير رفيق ودليل في الميدان، ورافقنا بخبرته العملية وتوجيهاته المهنية العميقة التي جسرت الهوة بين المناهج النظرية والواقع التطبيقي، فكان لسنده المعنوي والمهني دورا أساسيا في استيعابنا لخصوصية العمل النفسي داخل هذه المؤسسة.. إلى الأخصائي النفسي بالمؤسسة.

إلى العيون الساهرة والقلوب الصامدة، الذين فتحوا لنا قلوبهم قبل مكاتبهم، ولم يخلوا علينا بوقتهم الثمين رغم ثقل مهامهم الإنسانية والمهنية السامية؛ شكرا لكم على مجهوداتكم الجبارة وتقانيكم المنقطع النظير في خدمة المجتمع وحماية الأرواح، فقد كنتم خير عينة وخير مثال للبذل والعطاء..

إلى رجال الحماية المدنية.



الإهداء

الحمد لله الذي مَنَّ علينا بتمام السعي، وجعل لنا من الصبر طريقاً نحو الوصول، فله الحمد في البدء وفي الختام، وله الشكر على نعمة التي لا تُعد ولا تُحصى، كما قال في كتابه الكريم: ﴿فَاذْكُرُونِي أَنْذُرَكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون﴾.

إلى من رحل عن الدنيا وما رحل عن وجداني، إلى من كان يتمنى أن يشهد هذه اللحظة ويشاركني فرحتها، إلى بطلي الأول وسندي الذي غاب جسداً وبقي أثراً.. إلى أبي الغالي " عبد الله " رحمه الله.

إلى اليد التي امتدت لي بالدعاء حين أتعبني المسير، وإلى القلب الذي كان يقرأ تعبني قبل أن أنطق به، إلى من جعل الله تحت قدميها الجنان.. إلى أمي الحبيبة " زهرة ".

إلى الذين كانوا لي مأوى من ضجيج الحياة، وإلى القلوب التي لم يتغير نبضها تجاهي يوماً، شكراً لأنكم كنتم دائماً هنا.. إلى عائلتي الكريمة.

أهدي هذا التخرج إلى نفسي؛ إلى من صمدت في لحظات الضعف قبل القوة، وكبرت مع كل ورقة ومع كل امتحان.. شكراً لأنك كنت على قدر التحدي، وشكراً لأنك لم تستسلمي أبداً.

"اليوم نودع مقاعد الدراسة، لكننا لا نودع أحلامنا، بل نبدأ فصلاً جديداً من حياتنا مليئاً بالأمل والطموح. مبارك لنا هذا الإنجاز، ونسأل الله التوفيق في القادم من الأيام".

ريفي نسرين أية





الإهداء

أهدي فرحة تخرجي إلى ملاكي من جعلت الجنة تحت أقدامها أمي الغالية "فاطمة".
إلى من يزيدني انتسابي له وذكره فخرا واعتزازا أبي العزيز "عبد القادر".
إلى من علموني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة إلى ملاكي في الحياة وسندي إخوتي
الأحبة

"سعيد" و "عبد الله".

إلى من ساندتني بكل حب عند ضعفي ومن سهرت الليالي أمني ونصفي الثاني التي أنارت دربي
وعلمتني

معنى الحب والحنان إلى أروع أخت "هوارية".

أجزم أن فرحتي وقعت بقلبك قبل قلبي إلى فرحتي وسندي الوحيد في كل خطوة أخطيها نصفي
الثاني "أحمد فؤاد"



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى مساهمة برنامج علاجي متكامل قائم على تقنية الاسترخاء في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية بولاية عين تموشنت، ونظرا لطبيعة الدراسة تم الاعتماد على المنهج الشبه تجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي على المجموعة الواحدة المكونة من ست(06) حالات، اين تم الاستخدام مجموعة من الأدوات المثلثة في: مقياس اليقظة العقلية لأحلام عبد الله(2013) المطبق على مستوى البيئة الجزائرية، ومقياس المرونة النفسية ل سانغ ونان يو (Sangh & Nan Yu, 2010) المعدل والمكيف من طرف برايج صارة(2023) على البيئة الجزائرية، بالإضافة إلي برنامج علاجي فردي يركز على تقنيات الاسترخاء، حيث خلصت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية لصالح القياس البعدي، وهذا ما يدل على البرنامج العلاجي القائم على تقنية الاسترخاء ساهم بشكل كبير في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية.

الكلمات المفتاحية: برنامج علاجي - تقنية الاسترخاء - اليقظة العقلية - المرونة النفسية - رجال الحماية المدنية - الحماية المدنية.

Abstract;

The current study aimed to investigate the extent to which an integrated therapeutic program based on relaxation techniques contributes to developing mental alertness and enhancing psychological resilience among civil protection personnel in the Ain Temouchent province. Given the nature of the study, a quasi-experimental design was adopted, employing a pre- and post-test design on a single group. The sample consisted of six(6) participants. A set of instruments was used, including: the Mental Alertness Scale by (Ahlam Abdullah, 2013), applicable to the Algerian context; the Psychological Resilience Scale by (Sangh & Nan Yu, 2010), modified and adapted by (Braith Sara, 2023) to the Algerian context; and an individualized therapeutic program focusing on relaxation techniques. The study results concluded that there were statistically significant differences between the mean scores of the group in the pre- and post-tests for mental alertness and psychological resilience among the civil protection personnel, favoring the post-test. This indicates that the therapeutic program based on relaxation techniques significantly contributes to developing mental alertness and enhancing psychological resilience among civil protection personnel.

Keywords: Therapy program - Relaxation technique - Mindfulness - Psychological resilience - Civil defense personnel - Civil protection

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب-ج	الإهداء
د	ملخص الدراسة
د	ملخص الدراسة بالأجنبية
هـ	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
ي	قائمة الملاحق
1	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	إشكالية الدراسة
7	فرضيات الدراسة
7	أهداف الدراسة
8	أهمية الدراسة
8	مفاهيم الدراسة
الفصل الثاني: برنامج علاجي قائم على تقنية الاسترخاء	
10	تمهيد
10	1. مفهوم البرنامج العلاجي القائم على تقنية الاسترخاء
12	2. النظريات المفسرة لتقنية الاسترخاء
14	3. أنواع تقنية الاسترخاء
16	4. مبادئ العامة للاسترخاء
20	5. أهداف تقنية الاسترخاء
20	6. أهمية تقنية الاسترخاء

20	7. فوائد الإسترخاء
22	خلاصة
الفصل الثالث: اليقظة العقلية	
24	تمهيد
24	1. تعريف اليقظة العقلية
25	2. تاريخ اليقظة العقلية
26	3. أهمية اليقظة العقلية
27	4. مكونات اليقظة العقلية
30	5. خصائص اليقظة العقلية
30	6. أبعاد اليقظة العقلية
31	7. فوائد اليقظة العقلية
32	خلاصة
الفصل الرابع: المرونة النفسية	
34	تمهيد
34	1. مفهوم المرونة النفسية
35	2. بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
37	3. تاريخ المرونة النفسية
39	4. نظريات المرونة النفسية
43	5. أهمية المرونة النفسية
43	6. العوامل المؤثرة على الميزات الشخصية
45	خلاصة
الجانب الميداني	
الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة	
48	تمهيد
48	1. منهج الدراسة
48	2. الدراسة الاستطلاعية

49	3. ادوات جمع بيانات الدراسة
60	4. مجال اجراء الدراسة
61	5. عينة الدراسة الأساسية وطريقة اختيارها
61	6. الاساليب الاحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة
الفصل السادس: نتائج الدراسة	
64	تمهيد
64	1. عرض نتائج الدراسة
64	2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المصاغة.
68	3. استنتاج العام وتوصيات
72	قائمة المراجع
81	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

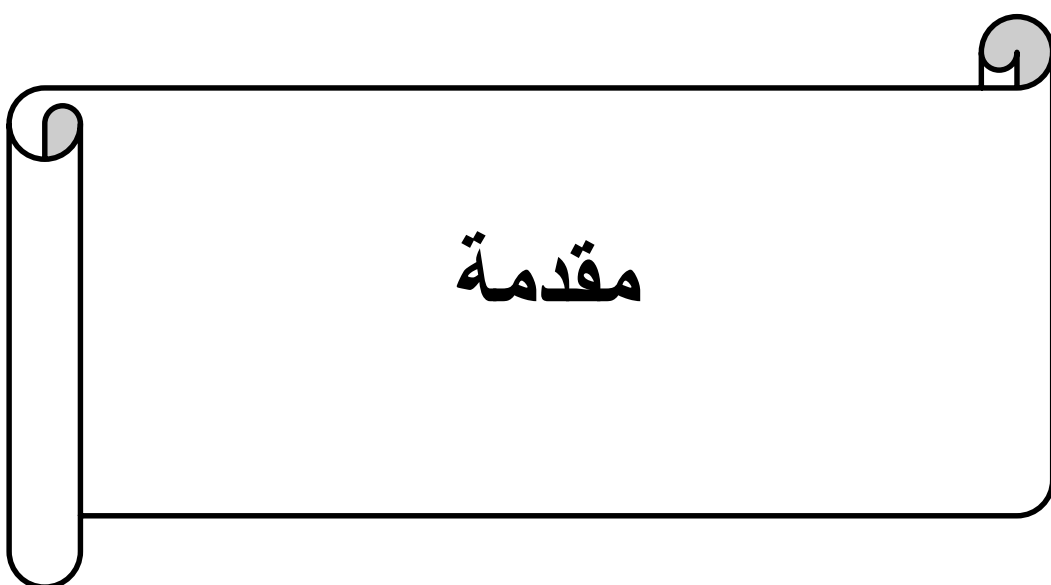
الرقم	العنوان	الصفحة
1	الأهمية النسبية لابعاد اليقظة العقلية	49
2	توزيع العبارات على الأبعاد الأربع لمقياس المرونة النفسية	51
3	سير جلسات برنامج علاجي قائم على تقنيات الاسترخاء	57
4	أسماء المحكمين ورتبهم	60
5	عينة الدراسة الأساسية وطريقة اختيارها	61
6	الفروق في متوسط درجات أفراد المجموعة في القياسيين القبلي والبعدي لمستوى اليقظة الذهنية.	64
7	الفروق في متوسط درجات أفراد المجموعة في القياسيين القبلي والبعدي لمستوى المرونة النفسية.	65

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
45	العمليات الست (06) التي تزيد المرونة النفسية	1

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
1	مقياس اليقظة العقلية	82
2	مقياس المرونة النفسية	84
3	النتائج الخام للدراسة	86



مقدمة:

تعد مهنة الحماية المدنية من أكثر المهن نبلا وأشدّها خطورة في آن واحد، حيث يواجه منتسبوها يوميا مواقف ضاغطة وأحداثا صدمية تتطلب استنفارا بدنيا ونفسيا عاليا، وفي ظل هذه التحديات الراهنة لم يعد الاهتمام بالجانب المهني العملي كافيا، بل برزت حاجة ملحة لتعزيز البناء النفسي للفرد لمساعدته على مواجهة الأزمات دون الانكسار تحت وطأتها، ومن هنا يبرز مفهوم المرونة النفسية (Psychologica Resilience) كركيزة أساسية تمكن رجل الحماية المدنية من استعادة توازنه والنمو الإيجابي بعد تعرضه للضغوط المهنية المزمّنة، ولقد أثبتت الدراسات الحديثة في علم النفس الإيجابي أن المرونة النفسية ليست سمة فطرية ثابتة فحسب بل هي عملية ديناميكية يمكن تعزيزها وتطويرها من خلال آليات وتدخلات نفسية مدروسة.

وفي هذا السياق تظهر اليقظة العقلية (Mindfulness) كحالة من الوعي المتفتح والتركيز على اللحظة الانية، مما يسهم في تحسين التنظيم الانفعالي وتقليل الاجترار الفكري للمواقف الصعبة، وهو ما يشكل أرضية خصبة لبناء المرونة، ولتحقيق هذا التوافق النفسي تبرز تقنيات الاسترخاء (Relaxation Techniques) كأداة إجرائية فعالة تهدف إلى خفض حدة الاستثارة الفسيولوجية والنفسية، فمن خلال تقليل مستويات التوتر العضلي والذهني، اذ تتيح هذه التقنيات للفرد فرصة إعادة تقييم المواقف الضاغطة بمرونة أكبر ووعي أعمق، وبناءا على ما سبق تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على إمكانية فعالية تقنيات الاسترخاء كمفهوم لتنمية اليقظة العقلية ولتعزيز المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية، وذلك سعيا لتقديم رؤية علمية تساهم في حماية هذه الفئة وتطوير كفاءتها النفسية لمواجهة صعوبات الميدان.

وانطلاقا من أهمية الموضوع تم تقسيم الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وآخر تطبيقي، حيث تضمن الجانب النظري أربعة فصول، بينما شمل الجانب التطبيقي فصلين، وذلك كما يلي:

- الفصل الأول: الإطار العام للدراسة تم فيه التطرق إلى إشكالية الدراسة، وأهدافها وأهميتها، مع عرض الدراسات السابقة وتحديد المفاهيم الأساسية المرتبطة بموضوع الدراسة.

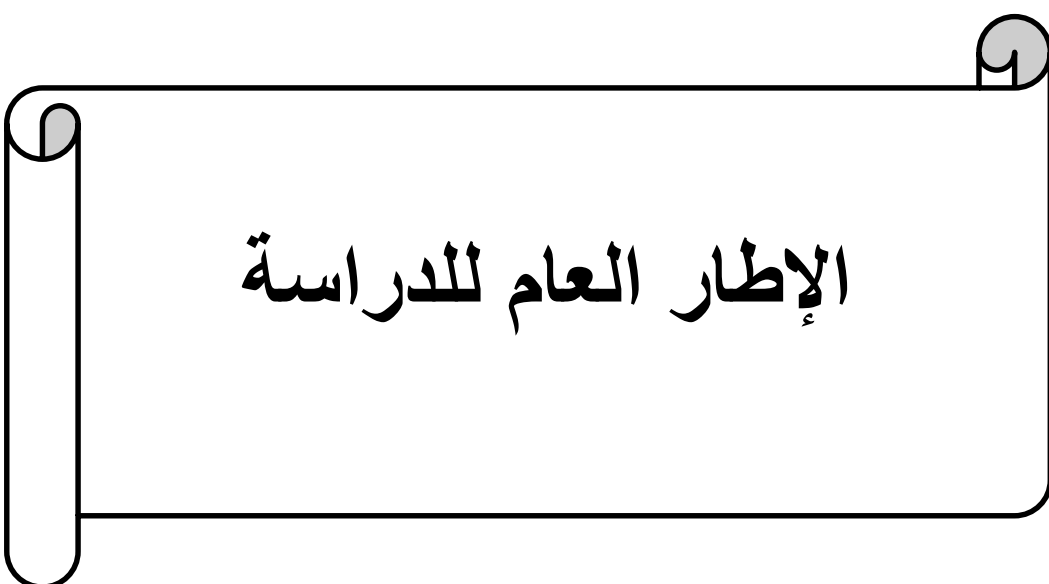
- الفصل الثاني: تم التطرق فيه الى البرنامج العلاجي القائم على تقنية الاسترخاء اين تم فيه عرض لمفهومه ومفهوم تقنية الاسترخاء، ومركزاتها النظرية، وأنواعها، والآليات التي تقوم عليها، بالإضافة إلى أهم تطبيقاتها في المجال النفسي.

- الفصل الثالث: خصص لليقظة العقلية اين تم فيه تناول مفهومها، وأهم خصائصها، ونماذج تفسيرها، ودورها في تحسين التوازن النفسي والتنظيم الانفعالي.

- الفصل الرابع: والذي تم التطرق فيه الى المرونة النفسية بدءا بمفهومها، والعوامل المؤثرة فيها، وأهم النماذج المفسرة لها، ودورها في مواجهة الضغوط النفسية.

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن:

- الفصل الخامس: الذي شمل الإجراءات الميدانية للدراسة، والذي تم فيه عرض المنهج المتبع، وأدوات الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، إضافة إلى تحديد الحدود المكانية والزمانية للدراسة.
- الفصل السادس: خصص لنتائج الدراسة، والذي تم فيه عرض لنتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري، وصولاً إلى استنتاجات عامة مدعمة بتوصيات ومقترحات.



الإطار العام للدراسة

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة

فرضيات الدراسة

اهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مفاهيم الدراسة

اشكالية الدراسة:

تعتبر الحماية المدنية واحدة من بين أهم القطاعات الحيوية في أي مجتمع نظرا لتحقيقها مهام انسانية نبيلة كحماية الارواح والممتلكات العامة والبيئة من مختلف الاخطار والكوارث الطبيعية سواء اكانت طبيعية كالأعاصير والفيضانات والزلازل، أو صناعية كالحرائق والانفجارات، حيث لا يقتصر دور هذا الجهاز على التدخل في أوقات الأزمات فقط بل يشمل أيضا الجانب الوقائي من خلال نشر ثقافة السلامة وتعزيز الوعي المجتمعي بمخاطر الكوارث، الى جانب اعداد الخطط الاستباقية وتنفيذ برامج التدريب المستمر لاعوانه بما يضمن جاهزيتهم العالية لمواجهة مختلف حالات الطوارئ.

نظرا الى كل هذه الجهود المبذولة والمتكاملة، اصبحت الحماية المدنية ركيزة اساسية في ترسيخ الامن والاستقرار، وتجسيدا فعليا لقيم التضامن والمسؤولية داخل المجتمع، ونظرا لطبيعة المهام الشاقة والضغط النفسية التي يتعرض لها رجال الحماية تبرز المرونة النفسية كاحد الخصائص الجوهرية التي ينبغي ان يتمتعوا بها، اذ تمكنهم من التكيف الايجابي مع المواقف الصعبة ومواصلة اداء واجباتهم بكفاءة وفعالية.

فعلى الرغم من ما يتعرض له افراد الحماية من اجهاد مستمر ومخاطر جسيمة، فانهم يعملون في بيئات مختلفة حافلة بالتحديات، الامر الذي يجعل المرونة النفسية عاملا حاسما في الحفاظ على توازنهم الانفعالي وامنهم النفس، اذ تسهم هذه المرونة في تمكينهم من ضبط مشاعر الخوف والقلق، واتخاذ قرارات سريعة ورشيدة اثناء التعامل مع الازمات، كما تساعدهم على التعافي النفسي بعد كل تجربة مؤلمة قد يواجهونها اثناء اداء الواجب، ومن خلال التدريب والدعم النفسي المتواصل يمكن تعزيز هذه المرونة لتتحول الى قوة داخلية تمكن هذه الفئة من اداء رسالتهم الامسانية بشجاعة وهدوء وحزم.

هناك العديد الدراسات العلمية التي تناولت موضوع المرونة النفسية لدى هذه الفئة من بينها دانيال أرغرين وآخرون (Daniel, A, et al, 2025) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين المرونة والصحة العقلية ونتائج اللياقة البدنية لدى رجال الإطفاء، وذلك على عينة تكونت من (79) رجل أطفاء ذكور بدوام كامل، اين تم الاعتماد على عدة استبيانات نفسية من بينها مقياس المرونة النفسية لبول بارتون (Paul. Bartone)، وهناك ايضا دراسة نينا أوجينسكا وماغداالينا كوبيلارشيك (Nina, O, Bulik, & Magdalena, K, 2016) التي هدفت الى دراسة العلاقة بين المرونة والنمو بعد الصدمة لدى رجال الإطفاء على عينة مكونة من (100) رجل اطفاء، اين استخدمت النسخة البولندية من جرد النمو مابعد الصدمة ومقياس المرونة النفسية واستبيان تقييم الإجهاد لجمع نتائج الدراسة، على صعيد آخر اظهرت كذلك دراسة جوشوا بينيامين كابلان آخرون (Joshua, B, K, et al, 2021) التي هدفت هي ايضا الى الكشف عن دور المرونة في تدريب الذهن للمستجيبين الأوائل من بينهم رجال

الإطفاء، على عينة بلغت (335) مستجيباً أولياً، اين تم الاعتماد على عدة مقاييس من بينها مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية لبروس وسميث (Bruce.Smith).

من خلال ما سبق نرى ان اليقظة العقلية لا تقل اهمية عن المرونة النفسية هذا لكونها واحدة من بين القدرات النفسية الاساسية والضرورية التي يحتاجها افراد الحماية المدنية، فهي تعني الوعي الكامل والانتباه الواعي لما يحدث في اللحظة الراهنية دون تشتت او تحيز، الامر الذي يساعدهم على تحقيق تركيز ذهني عال، والتعامل بكفاءة مع حالات الطوارئ التي تتطلب السرعة في اتخاذ القرارات ودقة الاداء، ونظرا لما يواجهه العاملون في هذا المجال من مواقف ضاغطة وخطيرة في اغلب الاحيان تعد اليقظة العقلية اداة فعالة لتنظيم الانفعالات والحفاظ على الهدوء والتوازن اثناء التدخلات الميدانية، كما تسهم في الحد من الاخطاء المهنية الناتجة عن الاجهاد او التسرع، وتعزز قدرتهم على التواصل الفعال والعمل على ضمن فريق منسجم، ويساعد تنميتها عبر التدريب النفسي المنتظم على رفع كفاءة الاداء ودعم الصحة النفسية وتعزيز القدرة على التحمل في مواجهة الازمات المختلفة.

من بين الدراسات التي اشارت الى اليقظة العقلية لدى هؤلاء الافراد دراسة إيزابيل كونسون آخرون (Izabella, K, et al, 2019) التي هدفت الى تحديد مستوى الصحة العقلية واليقظة لدى رجال الإطفاء الأستراليين على عينة بلغت (114) رجل اطفاء، اين اعتمد على مقياس اليقظة الذهنية (FMI-14) لجمع نتائج الدراسة.

كل ما يمكن قوله ان هذه الضغوط والمخاطر المهنية وما يصاحبها من مشاعر قلق من ابرز التحديات التي تواجه رجل الحماية المدنية، نظرا الى طبيعة المهام التي تتطلب جاهزية دائمة ومستمرة واستجابة سريعة وتحكما دقيقا في الانفعالات، فمن هنا تبرز الحاجة الملحة الى استعمال ادوات وتقنيات فعالة لادارة هذا القلق والحفاظ على التوازن النفسي، فاعتماد استراتيجيات مدروسة يسهم في خفض التوتر وتعزيز التركيز وجودة اتخاذ القرارات في المواقف الحرجة، فضلا عن تقوية المرونة النفسية وزيادة القدرة على الصمود بما يضمن الكفاءة المهنية والاستقرار الانفعالي.

في هذا الاطار ظهرت بعض الدراسات التي اهتمت بهذا، والتي منها دراسة أماندا وآخرون (Amanda, et al, 2024) التي هدفت الى اعداد ووضع جدول تدريب تكتيكي للعقل والجسم لرجال الإطفاء، وذلك كان من خلال تقديم برنامج تشخيصي قائم على اليوغا طبق على عينة مكونة من (108) رجل اطفاء، حيث استخدمت مقاييس للإبلاغ الذاتي لتقييم فاعلية التدخل اعراض ما بعد الصدمة والتاثير السلبي، وقلق السمات، كما ظهرت ايضا دراسة بيشاي وآخرون (Beshai, et al, 2021) التي هدفت الى الجمع بين التنفس العميق والتصوير العقلي واستعادة القلب والأوعية الدموية لدى رجال الإطفاء، وذلك على عينة بلغت (40) رجل الإطفاء، مع الاعتماد على

بروتوكولات التنفس العميق والتصوير العقلي (Mental imagery)، واختبارات اللياقة البدنية وقياس معدل ضربات القلب واستعادة السيماثاوي (Sympathetic reactivation)، وأخيرا دراسة جاموس ماثن وآخرون (Jamous, M, et al, 2024) التي سعت الى تطوير بروتوكول قصير المدى مدته 6 دقائق يجمع بين ممارسات التصور العقلي وتمارين التنفس بهدف تعزيز قوة قبضة اليد لدى رجال الإطفاء، وقد أجريت الدراسة على عينة حالة واحدة من رجال الإطفاء باستخدام سلسلة من تجارب (N-of-1) تجارب فردية متكررة، مع قياس قوة قبضة اليد القصوى (MVIC)، ومستوى التصور العقلي، وتأثير تمارين التنفس.

رغم أهمية هذه الدراسات وإسهامها الكبير في إبراز فعالية بعض التقنيات النفسية والبدنية في خفض القلق وتحسين الاداء لدى رجال الحماية المدنية، إلا أنها تبرز نقصا عمليا يتمثل في غياب برامج تدخل شاملة ومتكاملة تراعي الخصوصيات المهنية لهذه الفئة، وتجمع بشكل منهجي بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وتنظيم القلق ضمن اطار تطبيقي قابل للتعميم، كما ان معظم هذه الدراسات ركزت اما على عينات محدودة او تخلات قصيرة المدى، مما يبرز الحاجة الى تصميم برامج تدريبية مستدامة ومقننة تطبق على نطاق واسع وتقيم اثارهم النفسية والمهنية على المدى البعيد.

وانطلاقا من هذا جاءت هذه الدراسة للكشف عن مساهمة برنامج علاجي متكامل قائم على تقنية الاسترخاء في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية لولاية عين تموشنت، ومن خلال هذا تطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى اليقظة العقلية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى المرونة النفسية؟
- ما مدى مساهمة برنامج علاجي متكامل قائم على تقنية الاسترخاء في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية؟

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى اليقظة العقلية لدى رجال الحماية المدنية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية لصالح القياس البعدي.
- يساهم البرنامج العلاجي المتكامل القائم على تقنية الاسترخاء بشكل فعال في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية.

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- تحديد مدى مساهمة برنامج علاجي متكامل قائم على تقنية الاسترخاء في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية.
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية.

أهمية الدراسة:

تكمن اهمية الدراسة من الناحية العلمية في انها:

- تسهم في إثراء المعرفة النفسية من خلال تسليط الضوء على فعالية تقنية الاسترخاء في التخفيف من الضغوط المهنية داخل المهن الميدانية الحساسة مثل مهنة الحماية المدنية.
- تسليط الضوء على العلاقة التكاملية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية باعتبارهما واحدة من أهم استراتيجيات التكيف مع الضغوط والمواقف الصادمة.
- تضيف بعدا جديدا في مجال العلاج النفسي الوقائي من خلال شرح كيفية استخدام تقنيات الاسترخاء.
- تعتبر وسيلة لتعزيز الصحة النفسية والعقلية.
- إثراء المجال الأكاديمي من خلال توفير إطار نظري وتطبيقي يساعد في تطوير البرامج العلاجية والتكوينية للعمال في مجالات الضغط العالي.
- اما من الناحية العملية فهي تمكن نتائج هذه الدراسة من تصميم برنامج نفسي تطبيقي يهدف إلى تعزيز التوازن الانفعالي واليقظة الذهنية بين موظفي الحماية المدنية.
- يوفر أدوات عملية للأخصائيين النفسيين في المستشفيات ومراكز الحماية المدنية لمساعدتهم على إعداد خطط دعم نفسي إستنادا إلى أسس علمية دقيقة.

- تسهم في رفع الكفاءة المهنية وتحسين قدرة العمال على مواجهة المواقف الطارئة بمرونة ووعي أكبر.
- تشجع المؤسسات المهنية والأمنية على إدماج التدريب النفسي المنتظم (كالاسترخاء واليقظة العقلية) ضمن برامجها الوقائية للحفاظ على الصحة النفسية للعاملين.

مفاهيم الدراسة:

- **برنامج علاجي:** يعد البرنامج العلاجي أداة حيوية تتضمن مجموعة من الأنشطة العلاجية التي تستهدف تحسين الصحة العامة، سواء كان ذلك في سياق الصحة النفسية، العلاج الفيزيائي، أو العلاج السلوكي، ويمكن أن تتراوح هذه الأنشطة من الجلسات الفردية أو الجماعية، إلى تمارين عملية، تدريبات على مهارات التكيف، أو استراتيجيات التوجيه النفسي. كما يعتمد نجاح البرنامج على تفاعل المريض، وهو ما يتطلب من المعالج أن يكون مرناً ويعدل البرنامج بناءً على تقدم الحالة أو أي تغييرات في احتياجات المريض. (العلواني، 2015، ص 68)

ويعرف إجرائياً أنه مجموعة من جلسات مصممة، وفنيات حول تقنيات استرخاء منظمة تطبق على أعوان الحماية المدنية، ويقاس أثرها بالزيادة المحققة في درجاتهم على مقياسي اليقظة العقلية والمرونة النفسية بين القياسين القبلي والبعدي.

- **تقنية الإسترخاء:** تتمثل تقنية الاسترخاء في أنها تقنية تسمح بالتحكم في القدرات النفسية عن طريق مرور بالضبط الجسدي. (Bousingen, 1996, Pp 125)

تعرف إجرائياً على أنها مجموعة من الجلسات النفسية المبرمجة والهادفة إلى تقليل مستوى الضغط النفسي والتوتر لدى رجال الحماية المدنية، وذلك من خلال تدريبهم على مجموعة من بينها التنفس العميق، واسترخاء العضلات التدريجي والتخيل الإيجابي، حيث تسهم هذه التقنية في تحقيق الهدوء الذهني والتوازن الإنفعالي، بما يساعد على تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز المرونة النفسية في التعامل مع مختلف المواقف المهنية والتحديات.

- **اليقظة العقلية:** إنها عبارة عن مهارات تعزز المواجهة المتكيفة للمواقف وللأحداث الضاغطة عن طريق تنظيم الذاتي تجاه الخبرات الحالية وتفتح والتقبل التوجه نحو خبرة حالية. (Keye & Pidgeon, 2013, Pp 2)

تعرف اليقظة العقلية اجرائيا هذه الدراسة على أنها الدرجة الكلية التي يتم تحصل عليها عون الحماية المدنية من خلال المقياس المستخدم في هذه الدراسة، حيث تشير الدرجة المرتفعة الى مستوى عال من اليقظة العقلية مقارنة بالمتوسط، في حين تشير الدرجة المنخفضة الى انخفاض مستوى اليقظة العقلية.

- **المرونة النفسية:** تشير الي فكرة ميل الفرد للثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو الأزمات أو مواقف عصيبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهات الإيجابية لهذه الضغوط والأزمات وتلك المواقف الصادمة. (أبو حلاوة، 2013، ص 4)

تعرف اجرائيا هذه الدراسة على أنها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها عون الحماية المدنية من خلال مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة، بحيث تعكس الدرجة المرتفعة مستوى اعلى من المرونة النفسية مقارنة بالمتوسط، بينما تشير الدرجة المنخفضة الى انخفاض مستوى المرونة النفسية.

- **رجال الحماية المدنية:** يقصد بهم في هذه الدراسة على انهم فئة من الأفراد العاملين ضمن الجهاز الرسمي للحماية المدنية الجزائرية، والمنتتمين الى الوحدة الرئيسية للحماية المدنية لولاية عين تموشنت، والذين يتولون مهام التدخل السريع في الحوادث والكوارث الطبيعية والإسعافات الأولية.

الفصل الثاني: برنامج علاجي قائم على تقنية الاسترخاء

تمهيد

1. تعريف البرنامج العلاجي القائم على تقنية الاسترخاء.
2. النظريات المفسرة لتقنية الإسترخاء.
3. أنواع تقنية الإسترخاء.
4. المبادئ العامة للاسترخاء
5. أهداف تقنية الإسترخاء.
6. أهمية تقنية الإسترخاء.
7. فوائد الإسترخاء.

خلاصة

تمهيد:

يعد الاسترخاء من بين أهم التقنيات النفسية لتحقيق التوازن الداخلي وتخفيف التوتر والضغط اليومية. فمع إيقاع الحياة السريع وتزايد المتطلبات المهنية والاجتماعية أصبح الأفراد أكثر عرضة للقلق والإرهاق النفسي والجسدي، لذا تعد تقنيات الاسترخاء إحدى الوسائل الفعالة لاستعادة الهدوء والسكينة، إذ يستخدم في العلاج النفسي كتقنية من تقنيات العلاج السلوكي المعرفي (CBT) فهو يساعد على تقليل الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بالقلق مثل زيادة معدل ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم، كما يعزز التركيز ويحسن النوم، وينمي الوعي الجسدي والعاطفي.

لم تعد تقنيات الاسترخاء في الوقت المعاصر مجرد أساليب علاجية تقتصر على فئة المرضى فقط، بل أصبحت مهارة أساسية لكل من يسعى إلى الرفاهية النفسية وتخفيف التوتر وتحقيق التوازن الانفعالي من خلال مزيج من التقنيات المتكاملة، وبذلك يشكل هذا الفصل قاعدة معرفية أساسية لفهم هذه التقنية وتوظيفها بشكل فعال ضمن برامج علاجية خاصة في إطار التدخلات النفسية التي تركز على تنمية مهارات التكيف.

1. مفهوم البرنامج العلاجي القائم على تقنية الاسترخاء:

1.1. مفهوم البرنامج العلاجي:

هو مجموعة الأنشطة المتكاملة الممتدة والمتداخلة التي تقدم خلال فترة زمنية محددة وتعمل على تحقيق الهدف العام. ويعرف أيضا على أنه مجموعة من الخطوات العلمية المنظمة التي تيسر وفق تسلسل منطقي بهدف تقديم خدمة علاجية فعالة للمريض خلال فترة زمنية محددة، تستند في أسسها على نظريات العلاج النفسي وفنائه ومبادئه. (ملال، 2021، ص 95-96)

وتتضمن مجموعة من المعلومات والمهارات والأنشطة المختلفة التي تقدم للفرد للوصول به في الأخير إلى تعديل سلوكه، وإكسابه سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي التغلب على المشكلات الحياتية. (محمد، 2005، ص 202)

2.1. مفهوم تقنية الاسترخاء:

لغة: ذكر في المنجد الأبجدي أنه من الفعل أسترخي، إسترخاء (رخي) بمعنى صار رخوا وتسترخي به حالة بمعنى حسنت وتساهلت بعد الشدة والضيق. (ملوف ولويس، 1986، ص 63)

اصطلاحاً: يعرفه معجم مصطلحات علم النفس بأنه طريقة يستطيع بها تدريب المريض على إرخاء عضلاته، وقد استنبطها العالم جاكبسون (Jacobson) إذ تبين أنه بالاسترخاء التدريجي للعضلات تتلاشى شيئاً فشيئاً آثار النشاط الذهني والاضطرابات الانفعالية (الخازن، 1990، ص 127)

كما يعرف كذلك بالتراخي فهو حالة انفعالية تتسم بالتوافق النفسي بين الأنا والهو والأنا الأعلى والواقع الخارجي، وهو فنية نستطيع بها تدريب المريض من خلالها على إرخاء عضلاته، إذ تبين أن بالاسترخاء التدريجي للعضلات تتلاشى شيئاً فشيئاً آثار النشاط الذهني والاضطرابات الانفعالية. (طارق، 2010، ص 9)

هو حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة إنفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق. قد يكون الإسترخاء غير إرادي عند الذهاب للنوم بحيث تتحول كهرباء الدماغ من "غامما" على "دالتا" في حالة النوم أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مريحاً، ويتصور حالات باعثة للهدوء عادة، أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط. (شحاتة، 2001، ص 147)

حسب بوكسنجن (Bouxngen) فإن الاسترخاء يمثل تقنية تسمح إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط النفسي الجسدي، فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية. (ضبيعي، 2021، ص 36)

كما قدم سنوسي (1987) كذلك مفهوماً عاماً للاسترخاء بأنها حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر والاجتهاد. (بوسعادة، 2020، ص 42)

ويعرفه جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى على أنه حالة خالية من التوتر، تتوقف فيها الصراعات الداخلية وكذلك مشاعر القلق والغضب والخوف المزعجة، وتنتشر فيها حالة من الهدوء، والاسترخاء أيضاً هو عودة العضلات إلى حالتها الطبيعية بعد فترة من التقلص. (الحويلة، 2010، ص 85)

الإسترخاء هو طريقة علاجية من العلاجات النفسية، ووسيلة لخفض التوترات الانفعالية المرتبطة بالحالات النفسية مثل الربو، التشنج القرحة، التخفيف من الأرق وفقدان الشهية ... الخ. (عبد المنعم، 1999، ص 185) ويعرف أيضاً على أنه تقنية علاجية تركز على التوافق الكلي للانقباض والتقلص العضلي المصاحب للتوتر، تهدف إلى التوازن الداخلي بين العقل والجسم. (علياوي، 2021، ص 30)

من خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف الإسترخاء على أنها أساليب تساعد على تخفيض التوتر وتهدئة الجسم والعقل من خلال التحكم في التنفس وإرخاء العضلات أو التركيز الذهني بهدف الوصول إلى حالة هادئة وراحة نفسية.

2. النظريات المفسرة لتقنية الإسترخاء :

1.2. التفسير الفيزيولوجي:

إن الدماغ البشري هو من أبدع الأجهزة الموجودة وأعقدها على الإطلاق، حيث يمر الدماغ في مراحل تطور متعددة يتم خلالها تطوير القدرات المختلفة ويستمر نمو المخ بعد الولادة كما يستمر: تجدد الخلايا فيه في جميع مراحل العمر، ويتكون الدماغ من أجزاء عديدة مركبة طبقيًا وتتدفق وتندمج ويتطور هذا الدماغ من الطفولة حتى سن البلوغ، وبالتالي فيكون الدماغ من:

- جذع الدماغ: وهو أقدم الأجزاء في الدماغ ويختص بالعمليات الحيوية الأساسية كالتنفس وضغط الدم، كما يتحكم بدرجة النيقظ والنشاط العام.

- الدماغ الأوسط: ينظم العمليات الحسية الحركية كالأفعال المنعكسة والاحساسات.

- النظام: ينظم العمليات الوجدانية كالانفعالات والعواطف.

- القشرة الدماغية: ينظم العمليات المعرفية الراقية كال تفكير التدريجي واللغة ولهذه المكونات أربع أنشطة تقوم على المراحل أو الايقاعات التالية :

- ايقاع بيتا: عندما نكون في العمل أو أثناء الدراسة وعيوننا مفتوحة أو أثناء التفكير يعمل دماغنا بشكل كامل ويبين التخطيط الدماغى دورات تتراوح بين 14-21 دورة في الثانية، وفي حالات النشاط المفرط يعمل دماغنا بمعدل أقرب بكثير إلى 21 دورة في الثانية.

- ايقاع ألفا: يتباطأ نشاط الدماغ عندما نغلق أعيننا أو نستلقي على السرير، ويعمل هنا الدماغ بمعدل يتراوح بين 7 و 14 دورة في الثانية.

- ايقاع ثيتا: يعمل الدماغ في هذا الإيقاع بموجات ثيتا، حيث يتباطأ نشاطه ليصل إلى معدل يتراوح بين 4 و 7 دورات في الثانية، وتمثل هذه المرحلة عادة مرحلة النوم الخفيف، وكلما ازداد استمرار الفرد في هذا الإيقاع أصبح النوم أعمق تدريجياً.

- ايقاع دلتا: هي آخر مراحل النشاط الدماغى تطابق حالة اللاوعي والنوم العميق، حيث يعمل الدماغ بأقل من ربع دورات في الثانية حيث تصبح في حالة من الموت الجسدي ويتم فقط تنفيذ الوظائف الحيوية في طرف الدماغ، ويظهر تخطيط الدماغ هنا عبارة عن خط مستقيم، وهذا يعني موت الدماغ أي عدم وجود نشاط في الدماغ يعني أن الشخص ميت جسدياً. (قيصري، 2013، ص 33)

- علاقة الاسترخاء بالإيقاع ألفا: يساعد الاسترخاء على انتقال نشاط الدماغ من وتيرة بيتا (مرحلة النشاط) عند انخفاض منتظم جدا نحو موجات ألفا بحيث تعمل على منع حدوث فائض الاستثارة في الدماغ عندما يعمل الدماغ على إيقاع ألفا يتمكن نصفي الكرة المخية من العمل في انسجام تام مما يسمح لنا بما يلي: تحسين قوة التركيز والذاكرة.

تحسين تسيير حالات الضعف النفسي وانفعالاتنا.

استعادة القدرة على تحكم الوعي في أجسادنا وأعضائنا واستجاباتنا الفيزيولوجية.

استعادة القدرة على التحكم في عاداتنا وخاصة تلك التي نريد تغييرها.

ألفا اذن في مستوى من النشاط الدماغى يكون لدينا إدراك أفضل لحواسنا ونكون أكثر قدرة على الانصات لحدسنا كما يمكن خلق عادات جديدة أكثر ايجابية ومفيدة لحيتنا. (المرجع السابق، ص 14-16)

2.2. النظرية السلوكية المعرفية

يعتمد المدخل المعرفى السلوكى على ثلاث مراحل تتمثل في:

- المرحلة الأولى: تعلية تهدف إلى تطوير الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس والسلوك، ويتعرف الفرد عن حديثه عن الذات.

- المرحلة الثانية: يقوم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجابات من السلبيات إلى الإيجابيات، وقد تستخدم مهارات نفسية لتحقيق ذلك منها الاسترخاء العقلي.

- المرحلة الثالثة: عبارة عن استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، هذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط وقد ثبت فاعليتها في نطاق واسع بالنسبة لحالات التوتر الزائد والقلق. (راتب، 2004، ص 130-132)

3.2. نظرية التحليل النفسي:

تستعمل طرق الاسترخاء في حالات الامراض النفسية والجسدية خاصة عندما يميزها القلق، ومن بينها التوتر العضلي والمعوي وانطلاقا من التلاشي العضلي والاسترخاء الباطني يسترجع المتعالج الاحساس بكتلة جسده وحدوده المبهمة أو المنعدمة سابقا واسترجاع هذه الاحاسيس يعني اعادة توظيف وتنشيط المناطق المثيرة لشق اللذة الرغبة الجنسية أو الدافع الجنسي)، يحيي الاسترخاء حدود وأماكن واحساسات جسدية، وهذا دليل على نشاط الجهاز التنفسي العادي الذي أصبح يربط بين الطاقة النزوية وتحويلها إلى رموز قابلة للفهم والتفسير ينشط الاسترخاء أيضا من جديد الخيال والحوامات المكبوتة في أغلب الحالات وفي حالة انسدادها تتراكم الطاقة وتتنوع على الجسم أين يكون ظهور المرض، وهذا يطرح إلى العلاقة بين التحليل النفسي والاسترخاء.

نحن نعلم بأن فرويد قد اكتشف التنويم المغناطيسي في مصلحة (Charcot) ثم (Nancy) بفرنسا، نستطيع أن نقول إن التحليل النفسي والاسترخاء وتطبيقه على المفحوص هو التأثير على محتواه الداخلي، أي القلق والتوتر الذي يعاني المتعالج، والمحلل هنا يبحث منه عن فهم التصورات الوجدانية العاطفية المثبتة. كما أن الاسترخاء يرتبط +بالتحليل النفسي لأنه يستعمل في حالات الأمراض النفسية والجسدية والقلق وجميع أشكال التوتر كما أنه يعد رابط بين الطاقة النزوية وتحويلها إلى رموز قابلة للفهم والتفسير ويعني هذا أنه يحرر الطاقة النزوية والصراع بين مكونات الشخصية، الهو، الأنا، الأنا الأعلى. (معالم، 2008، ص 150-156)

3. أنواع تقنية الاسترخاء :

7.3. التنويم المغناطيسي :

وفقاً لـ (Gourine, G) فإن التنويم المغناطيسي يتميز بنشاط أيكولوجي يسمح للفرد بفصل نفسه عن العالم محيط به، مع البقاء على اتصال بالمنوم المغناطيسي، هذا الانفصال يسمح بنوع من الاسترخاء العميق وهو مفيد للتعامل مع المواقف معينة، ويشير هذا الطابع الفردي للتنويم عن إمكانيات إضافية حديثة مثل تأثير الروح على الجسد، أو التأثير الأيكولوجي على مستوى اللاشعور. (جبالي، 2013، ص 4)

كان التنويم المغناطيسي معروفاً منذ العصور القديمة واقتبسه الدكتور اريكسون (ERICKSON) ليكون نافذة لفهم الروح، ويسمح من خلال تتابع الأفكار بتعديل بعض سلوكيات الفردية لتكييفها لمواقف معينة. فالتنويم المغناطيسي يعتبر كحالة نوم غير حقيقة تكون عن طريق الإيحاء، المعنى بها يكون في حالة الوعي ولكن متغيرة. ومن أهدافها نذكر :

- تحسين التركيز ومقاومة الخوف والتوتر.
- السماح للفرد بتغيير الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.
- السماح للشخص بإيجاد حلول للمشاعر عن الخوف. (المرجع السابق، ص 4)

2.3. الاسترخاء التخيلي :

هذا النوع من الاسترخاء، يتطلب للفرد أن يتخيل نفسه في بيئة أو مكان، حيث يكون الشعور بالاسترخاء والراحة كامليين. مثال على هذا أن يتخيل الشخص نفسه مستلقياً على شاطئ البحر والشمس تملئ الجو بدفئها النسيم العليل والهدوء يحوم من حوله. (عباس، 2021، ص 141)

تتضمن هذه التقنية تخيل الشخص لنفسه في مكان هادئ، يرتبط بمشاعر الراحة والاسترخاء. ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفقاً لمبادئ محددة. يُعرف هذا باسم التخيل الاسترخائي، أو طريقة "ديفيد"

كايسل"للاسترخاء. من بين أهداف التخيل الاسترخائي تغيير الموقع الذهني عندما يتعذر تغيير البيئة المحيطة، واستخدام العقل البشري لتصور أحداث الماضي أو المستقبل. (ربيبي، 2019، ص 27)

3.3. الاسترخاء التدريجي لجاكسون JACOBSON:

يعد الاسترخاء التدريجي تقنية أساسية في العديد من أساليب الاسترخاء الحديثة، ويطلق عليه هذا الوصف لأنه يعتمد على آلية إرخاء مجموعة عضلية تلو الأخرى تدريجياً، حتى تسترخي جميع عضلات الجسم. وقد أدخلت تعديلات عديدة على هذه التقنية على مر السنين، لكن الهدف يبقى واحداً: مساعدة الأفراد على التغلب على التوتر الداخلي وتحقيق الاسترخاء. (سفير، 2024، ص 15)

4.3. الاسترخاء الذاتي (شولتز / CHULTZ):

تم تأسيس تقنية الاسترخاء الذاتي من قبل الدكتور شولتز في أوائل القرن العشرين (20)، حيث تم نشر عمله في عام 1932، أما عام 1971 نشر طبيب السوفياتي أوداسكي (ODASSKY) نموذجاً للتمارين اليومية التي تساعد على التحكم في هذه التقنية، مما ساهم في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي والشطرنج التي كانت مشهورة آنذاك، ويشير "أوداسكي" إلى أن تدريبنا ينمي القدرة على التحكم في الوعي بالعمليات الفيزيولوجية المختلفة، كالهضم والتنفس والدورة الدموية، ويساعد في التغلب على الأحاسيس. يعتبر الاسترخاء الذاتي شكلاً مختصراً من تدريب الاسترخاء التدريجي، وهو أسلوب سهل التعلم. يشبه الاسترخاء الذاتي الاسترخاء التدريجي، لكن الفرق بينهما يكمن في أن تدريب الاسترخاء التدريجي يركز على الاسترخاء نفسه، بينما يرتبط الاسترخاء الذاتي بالأحاسيس الناتجة عن حالة الاسترخاء، كدفع العضلات. تتطلب بعض أنواع الاسترخاء الذاتي من الفرد القيام بعملية الاسترخاء دون مساعدة خارجية أو مساعدة أخصائي نفسي. (حليمة، 2018، ص 19)

5.3. الاسترخاء الرفلوكسولوجي أو فن تدليك اليدين والقدمين:

- يكون هذا النوع من الاسترخاء علاج شامل لكل الجسم عن طريق تدليك نقاط الضغط المنعكس في القدمين واليدين، بالإضافة إلى أنه فرع أساسي من فروع الطب البديل. (والحاج، 2021، ص 37)

- وهو علاج قديم يعتمد على نقاط ضغط محددة في القدمين، تنعكس آثارها على جميع أعضاء الجسم. هذا الضغط غير مؤلم، إذ ينظف ويفتت أي رواسب، وينشط الغدد ويوازنها وينظم إفرازاتها. وبذلك، يدخل العقل والجسم في حالة استرخاء تام، بالإضافة إلى التنفس الطبيعي العميق. وهذا يوفر كمية أكبر من الأكسجين لجميع خلايا الجسم، ويعزز التركيز الذهني، ويساعد على تخفيف التوتر. (عمرو، 2004، ص 14-18)

6.3. الاسترخاء الذهني:

يعد الاسترخاء أحد أهم أشكال الراحة، ولكل ثقافة طريقته الخاصة في الاسترخاء الذهني. وهو يشبه اليوغا؛ فاليابانيون يمارسون ما يعرف بالزن، والذي يعتبر استرخاء ذهنيًا. كما يمارس الصينيون الرياضة التو، وهي شكل آخر من أشكال الاسترخاء الذهني، وكذلك ممارسات الصوفية القدماء، والتي تعتبر أيضًا من تقنيات الاسترخاء الذهني. (رسلان، 2012، ص 151)

يمكن تحقيق هذا الاسترخاء الذهني من خلال التسبيح ب الله تعالى، فهو شكل من أشكال الاسترخاء. وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو فصل العقل عن العالم الخارجي والتركيز على صورة أو كلمة محددة، وترديدها بتركيز دون السماح للأفكار بالتشتت، لمدة لا تقل عن 15 دقيقة. (عبد اللطيف، 2022، ص 66)

7.3. الاسترخاء المتباين (المتفاوت):

يركز الاسترخاء المتباين على التحكم في مستويات توتر العضلات ومراقبتها أثناء قيام الفرد بأنشطة معينة. على الرغم من أن بعض التوتر ضروري لأداء مهمة ما، إلا أن مستواه عادة ما يكون أعلى من المطلوب. ينطبق هذا على كل من العضلات المشاركة في النشاط اللازم لأداء المهمة والعضلات المشاركة بشكل غير مباشر، حيث تتطلب كل منها مستويات مختلفة من التوتر (أو الاسترخاء). ولأن القدرة على تمييز توتر العضلات بمستوياته المختلفة أمر أساسي ومهم لتطوير هذه التقنية والمهارة وتحسينها، فإن الاسترخاء التفاضلي يوفر هذه القدرة بعد التدريب على الاسترخاء التدريجي. (المرجع السابق، ص 68)

4. المبادئ العامة للاسترخاء:

تعتبر مبادئ الاسترخاء مدخلا هاما لاكتساب مهارات التدريب بشتى أنواعه وأهمها:

الكلمات: حيث يجب الانتباه إلى استخدام الكلمات والتعابير وتعليمها للمتعالج والتي منها:

- أترك عضلاتك مسترخية.
- دع عضلاتك ملساء.
- ويجب الانتباه إلى استخدام كلمة "دع" وليس "اجعل" أو "حاول"، اللتين تتضمنان معنى الجهد، بينما كلمة "دع" أو "أترك" تدل على استجابة إرادية، وليست قسرية أو جبرية، إذ تعتبر قاعدة هامة. (حجار، 1990، ص 185)

الوقت: إذ يتعلم بعض الأفراد الاسترخاء بسرعة، وحتى بعد فترة تدريب قصيرة، لتحقيق ذلك، من المهم ما يلي:

- تقديم تقنيات الاسترخاء ببطء أو بإيقاع منتظم في بداية التدريب، مع فترات توقف للسماح بتجربة شاملة.

- تجنب التسرع في عرض الكلمات الإيحائية الاسترخائية.
- جعل الكلمات تتدفق ببطء وسلاسة، مع الانتقال من اقتراح إلى آخر بفواصل زمنية مناسبة.(سفير، 2024، ص 12)

مراعاة الفروق الفردية: يجب مراعاة الفروق الفردية، في فهم تقنية الاسترخاء وتغيير هذه الخبرة وأهدافها وفوائدها، وأيضاً في الإحساسات التي قد يشعر بها المرضى عندما يتقنون الاسترخاء. (المرجع السابق، ص 12)

الابتعاد عن السلبية: تتمثل في تجنب الإيحاءات والصور السلبية، مثلاً:

- أنت مسترخ براحة وتشعر بالثقل .. خطأ.
- أنت تشعر بالثقل الضاغط عليك، مثل: الحديد .. خطأ.
- دع أطرافك تموت من كثرة الشعور بالثقل .. خطأ.
- الانتباه إلى خصوصية كل فرد، فالجمل التي يمكن أن تظهر لنا سارة قد تجعل العميل يضطرب ويتفاعل

- الاستلقاء على الأرض تحت أشعة الشمس الحارة.
- التحديق في الطائرة.

وغيرها من التخيلات التي قد لا يتفاعل معها العميل ولا يستشعر بالهدوء أو السرور عند تخيلها. إذا يجب سؤال المفحوص مقدماً إذا ما كان يفضل صور معينة يتخيلها أو عن الصور التي تزعجه. (حجار، 1990، ص 186)

إدراك علامة التوتر: يجب على المعالج ملاحظة علامات التوتر، والاسترخاء، التنفس غير منتظم، والسعال، والتشنج العضلي غالباً تدل على عدم نجاح الأسلوب أو التقنية المستخدمة. (المرجع السابق، ص 186)

الحصول على التغذية الراجعة: تكون في نهاية كل جلسة فيتكلم مع المفحوص عن مشاعره وردود أفعاله، المقاومات النفسية التي ظهرت في الجلسة، وحسب هذه التغذية الراجعة إما أن نستمر أو نتوقف أو نغير التقنية والأسلوب المستخدم. (علياوي، 2021، ص 40)

تنبيه المفحوص بأهمية بقاءه واعياً أثناء الاسترخاء: ينبغي على المعالج خفض صوته لخلق جو هادئ ومنح العميل وقتاً كافياً لفهم التوصيات وتطبيقها.

من المهم الحفاظ على الوعي، إذ غالباً ما يربط الاسترخاء بالنوم، لذا يجب توضيح الفرق بين النوم والاسترخاء للعميل.

قد يشعر البعض بالقلق حيال الاسترخاء، خشية فقدان السيطرة. لذلك، ينبغي طمأنتهم بأن الاسترخاء المنتظم وسيلة لاستعادة السيطرة على أنفسهم وأجسادهم، كما أنه يساعدهم على التأمل بإيجابية في أحاسيسهم الجديدة أثناء الاسترخاء. (حجار، 1990، ص 187)

تطوير الذات: حيث ينبغي تذكير العميل بأن ما يتعلمه ويمارسه هو أسلوب واحد، لكن لا ينبغي اعتباره الطريقة الوحيدة. فمن خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء يستطيع العميل ابتكار عناصره الإيحائية الخاصة، وإضافة ما يناسبه. يجب أن يدرك العميل أن ما يمارسه ليس من أجل المعالج، بل من أجل نفسه، وأن كل تمرين سيعلمه كيفية الاسترخاء بشكل أسرع وأعمق.

تغيير أساليب الاسترخاء: إذا تبين أن نوع معين من الاسترخاء لم تكن له نتيجة فعالة أو لم يكن نافعا، فيجب تغييره إلى أنواع أخرى.

الوقت والمكان: ألا يمارس المفحوص تمارينه الاسترخائية، بعد الاستيقاظ مباشرة، أو قبل النوم مباشرة، وأن يمارس في مكان يدل على هدوء والراحة (مقعد مريح وليس سرير إلا إذا كان في حالات القلق)، بالإضافة أيضا يجب على المعالج تشجيع المفحوص على نقل ما تعلمه في الاسترخاء وتطبيقه في حياته اليومية وفي تعامله مع المؤثرات. (حجار، 1990، ص 187)

الظروف الفيزيائية: والمتمثل في عدم وجود مؤثرات خارجية تعيق استرسال الاسترخاء.

أن تكون غرفة هادئة، ساكنة تبعث الراحة والهدوء، فضلا لو تتوفر فيها صور ومناظر جميلة تبعث الراحة، مثل: شاطئ، منظر الغروب

موسيقى هادئة تساعد على الاسترخاء وتخيل مناظر جميلة.

توفير كرسي أو سرير مريح يتم فيه الاسترخاء، حيث لا تكون فيها أجزاء نافرة أو ضاغطة على الجسم. (عبد الرحمن، 1997، ص 154)

المعالج: والذي من أهم شروطه وجب أن تتوفر:

- أن يتسم المعالج نفسي بهدوء.
- أن يكون للمعالج صوت رنيم.
- أن يكون له أسلوب جميل يساعد على التأثير في أفكار المسترخي.
- إعطاء فكرة مسبقة للعميل حول طبيعة الاسترخاء وأهدافه. (عبد الستار، 1994، ص 161)

المتعالج: من أهم شروطه هو كذلك:

- الرغبة في الاسترخاء ومحاولة مساعدة المعالج على إنجاح تطبيق الاسترخاء وبالتالي تكون نتائج إيجابية، مثلاً: خفض توتر.
- أن يكون سليم من الأمراض العقلية.
- الهدوء الجسمي والامتناع عن الحركة.
- توافر درجة من التركيز النفسي الداخلي.
- ذهاب المفحوص إلى دورة المياه قبل الجلسة.
- خلع الحذاء كما يجب ترخية جميع الملابس الضيقة خاصة عند منطقة الرقبة والوسط.
- لا يجب بدأ الجلسة مباشرة بعد تناول الوجبات، وذلك لأن هذا من شأنه أن يبطأ من عمل الجهاز الهضمي وان يقوم بعمله بشكل صحيح. (مرجع السابق، ص 161)

5. أهداف تقنية الاسترخاء:

- تعد تقنية الاسترخاء من أهم التقنيات المستخدمة في المجال النفسي، إذ تهدف إلى مساعدة الفرد على التحكم في التوتر الجسمي والانفعالي، وذلك من خلال مجموعة من التمارين والأساليب التي تساهم في تحقيق حالة من الهدوء والارتياح النفسي، وقد اثبتت هذه التقنية فعاليتها في العديد من البرامج العلاجية لما لها من دور في التخفيف من الضغوط النفسية وتحسين التوازن الانفعالي، ومن هذا المنطلق تتمثل أهدافها فيما يلي:
- تغيير الأفكار الخاطئة حول موقف معين الذي يكون سببا في الآثار بعض الاضطرابات الانفعالية.
 - إزالة مشاعر الألم والشعور بالخوف والتوتر والقلق.
 - إزالة التشنجات والآلام العضلية وجعلها في حالة الراحة.
 - التحكم في العضلات المتوترة مما يؤدي إلى توازن بين الجسم والعقل. (علياوي، 2021، ص 32)
 - يهدف هذا التمرين أيضا إلى تحقيق الوعي الحسي، حيث في هذه المرحلة تكون جميع الأحاسيس والمشاعر غامضة وغير واضحة، ولكن بعد أداء بعض تمارين الاسترخاء تصبح هذه الأحاسيس أكثر وضوحا، كما ينبغي أن تكون هذه التمارين متواصلة، وعند أداء التمارين يجب أن يكون الذهن هادئا دون اندفاع أو تهور، وأن تؤدي التمارين بدنيا بسهولة وبوتيرة بطيئة، مع الحفاظ على تركيز الذهن وانتباهه. (والحاج، 2021، ص 42)

6. أهمية التقنية الاسترخاء:

- يستعمل الاسترخاء فرديا أو جماعيا.

- تخفيف الانفعال النفسي والتوتر البدني.
- يعد كأسلوب للضبط الذاتي وذلك من خلال مواجهة مواقف المثيرة للقلق.
- يعالج الأمراض السيكومترية كالصداع والأرق. (جزائري، 2010، ص 274)
- الإسهام في ضبط وخفض مستويات الضغط والقلق.
- القدرة على ضبط مستويات النشاط العضلي أو التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف. (ثامر، 2010، ص 5).
- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية.
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في فترات البيئية حسب ما تسمح له الظروف.
- يعتبر الاسترخاء مدخل للاسترجاع العقلي الفعلي للاستراتيجيات من خلال التصور الفعلي الإيجابي. (لعبادي، 2019، ص 15)

7. فوائد الاسترخاء :

1.7. الفوائد الفسيولوجية:

- عمق وبطء التنفس.
- احتياج واستخدام اقل للأكسجين.
- خفض معدل ضرب القلب.
- استرخاء عضلات.
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
- تحقيق توافق أفضل بين موجات المخ.

2.7. الفوائد البدنية:

- زيادة طبيعية لضغط الدم.
- معدل طبيعي للدم.
- التخلص من الأرق.
- تأخير ظهور الأرق.
- الاكتشاف المبكر لتوتر العضلة وتحقيق القدرة على الاسترخاء.
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض الدم.

3.7. الفوائد النفسية:

- الشعور بالهدوء.
 - تطوير الصحة العقلية.
 - تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات.
 - تطوير التوافق بين العقل والجسم.
 - عدم الاستجابة للاستشارات السلبية.
 - إدراك أفضل للقدرة الدافعية.
 - تطوير الانتباه، التركيز، والذاكرة.
 - خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي. (قيصري، 2013، ص 87)
- يشير محمد العربي شمعون إلى أن الاسترخاء تأثير ايجابي على كل من الجانب الفسيولوجي والبدني والنفسي، وان هناك علاقة ايجابية متبادلة بين تحسين الاداء وارتفاع القدرة على الاسترخاء، حيث يعمل الاسترخاء على عمق وبطيء التنفس واسترخاء العضلات، وخفض معدل ضربات القلب وتأخر ظهور التعب، بالإضافة إلى تطوير الداء الرياضي والعمل بطريقة توقيتيه انسيابية مع الاقتصاد في الجهد المبذول، ويزيد على ذلك محمد حسن عالوي إلى أن المقدرة على الاسترخاء العضلي تلعب دورا مهما للمحافظة على المستوى الامثل للاداء وزيادة السرعة، فالتوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الاداء الحركي وتعمل على بطيء الحركات كما تؤدي إلى عدم إتقان صحيح للأداء. (نجلاء، 2019، ص 75)

خلاصة:

يعد الاسترخاء احد التقنيات العلاجية السلوكية المهمة التي تهدف إلى تخفيف التوتر والمشاعر السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية والمواقف المؤلمة، اذ يقوم مبدأها على تحقيق التوازن بين نشاط الجهازين العصبيين الودي والباراسمبثاوي، وهو ما يقلل من النشاط الفسيولوجي المرتبط بالتوتر ويحل محله حالة من الهدوء الجسدي والعقلي، اذ تتنوع تقنيات الاسترخاء بين استرخاء العضلات التدريجي، والتنفس العميق، والتأمل، والتصور الموجه، وكلها تشترك في هدف واحد يتمثل في تخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية، وهذا ما اشارت اليه الدراسات إلى أن ممارسة الاسترخاء بانتظام تساعد على تقليل القلق وتحسين النوم وتعزيز التركيز، وزيادة القدرة على مواجهة التوتر، كما يستخدم الاسترخاء أيضا في البرامج العلاجية الحديثة مثل العلاج السلوكي المعرفي

وتأمل اليقظة الذهنية، كما انه يعتبر أداة فعالة في مجالات مختلفة بما في ذلك علم النفس السريري والطب النفسي، وعلاج الاضطرابات النفسية الجسدية.

في الاخير ننتج ان الاسترخاء ليس مجرد تقنية علاجية بل هو أسلوب حياة حقيقي يساعد الجميع على استعادة توازنهم النفسي والجسدي، وتحقيق السلام الداخلي في مواجهة متطلبات الحياة اليومية.

الفصل الثالث: اليقظة العقلية

تمهيد

1. تعريف اليقظة العقلية
2. تاريخ اليقظة العقلية
3. أهمية اليقظة العقلية
4. مكونات اليقظة العقلية
5. خصائص اليقظة العقلية
6. أبعاد اليقظة العقلية
7. فوائد اليقظة العقلية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر اليقظة العقلية من بين العوامل المهمة للصحة النفسية والأداء الذهني الفعال، إذ تمنح الفرد القدرة على الانتباه الكامل للخطة الحالية وملاحظة المشاعر والأفكار دون أحكام مسبقة أو تشتت. تساهم اليقظة العقلية في تعزيز القدرة على إدارة الضغوط، واتخاذ القرارات الواعية، وتحسين التركيز والانتاجية في مختلف مجالات الحياة سواء الشخصية أو المهنية. فمن خلال الممارسة المنتظمة لليقظة العقلية يصبح الفرد أكثر قدرة على التعامل مع التحديات اليومية بالاتزان والمرونة، مما يساهم في تحقيق أهدافه بكفاءة أكبر.

1. تعريف اليقظة العقلية:

1.1. لغة: ورد في لسان العرب يقظ: اليَقَظَةُ: نَقِيضُ النَّوْمِ، وَالْفِعْلُ اسْتَيْقَظَ وَالنَّعْتُ يَقْظَانُ، وَالتَّائِيْتُ يَقْظِي، وَنِسْوَةٌ رِجَالٍ اِيْقَاطٌ وَيُقَالُ: قَدِ اسْتَيْقَظَ، وَأَيْقَظَهُ هُوَ، وَاسْتَيْقَظَ هَلْأَلْتِي تَدُلُّ عَلَى التَّنَبُّهِ لِلشَّيْءِ، وَالْاِسْتَيْقَاطُ، وَهُوَ الْاِنتِبَاهُ، وَأَيْقَظْتُهُ مِنْ نَوْمِهِ، أَيْ نَبَّهْتُهُ فَتَيَقَّظَ.

وَهُوَ يَقْظَانُ: وَرَجُلٌ يَقْظٌ وَيَقْظُ: كِلَاهُمَا عَلَى النِّسْبِ، أَيْ مَتَيْقِظٌ حَذِرٌ، وَرَجُلٌ يَقْظٌ وَيَقْظُ إِذَا كَانَ مَتَيْقِظًا كَثِيرَ التِّيَقِظِ فِيهِ مَعْرِفَةٌ وَفُطْنَةٌ. (ابن منظور، 1998)

2.1. اصطلاحاً: تنوعت وجهات نظر الباحثين في تحديد مفهوم اليقظة العقلية، حيث لها عدة تعاريف من بينها ما يلي:

يعرفها قاموس أكسفورد (OXFORD, 2014) على أنها "الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء، وقبول المشاعر والأفكار، والأحاسيس الجسدية". ويعرفها أيضاً حصاد (HASSED, 2016) بأنها "مجموعة واسعة من التطبيقات ذات صلة بالتعليم، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والارتقاء العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء". (بوخاري، 2024، ص 15)

تعرف اليقظة العقلية بأنها المراقبة المستمرة للتجارب، والتركيز على التجارب الحالية بدلاً من التركيز على التجارب الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل التجارب والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام. ولها خمسة أبعاد: الملاحظة، والوصف، والإدراك الواعي، وعدم إصدار الأحكام على التجارب، وعدم التفاعل معها. (Bear et al, 2006, Pp 28)

كما أشار أيضاً كل من شابيرو وكاريسون (Shapiro & Carison, 2009, Pp 373) إلى أن "اليقظة الذهنية تعني الوعي الذي ينشأ من خلال المقصود أو المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار أحكام".

أما ديفيز وهابيس (Devis & Hayes, 2011) فيعرفانها على أنها "وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها، دون إصدار الأحكام". (ربيع، 2018، ص 80)

كذلك تعرف بأنها "حالة من الوعي تتصف بقدرة الفرد على الانتباه للحظة الآتية، من خلال المراقبة الواعية مع التقبل التام لهذه اللحظة، وعدم التفاعل معها، أو إصدار أحكام مسبقة". (زغول وصلحات، 2018، ص 23) وتعرف على أنها "حالة من الوعي الحسي، تتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحا على كل ما هو جديد". (ربيع، 2018، ص 83)

وبهذا الخصوص يشير نيل (Neale, 2006) على أنها "الاستمرار حاضرا ذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبين الأول منهما هو الوعي، والثاني الانتباه، فالوعي يزيد من خال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها". (الهاشم، 2017، ص 14) ويعرفها أيضا كاراداكيتو وآخرون (karakito et al, 2008) على أنها "المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة، أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية، أو الأحداث المستقبلية". (الرويلي، 2019، ص 119)

من خلال هذه التعاريف السابقة لليقظة العقلية يمكن تعريفها على أنها قدرة الفرد على وعيه باللحظات الحالية وإدراكها والتركيز عليها مع قدرته أيضا على الانفتاح والتقبل لأفكاره ولأحاسيسه، ومشاعره بوعي كامل دون إلقاء أحكام مسبقة، أي أنه يعيش التجربة حاضرة كما هي.

2. تاريخ اليقظة العقلية:

يمكن القول ان لليقظة العقلية تاريخا دينيا فلسفيا طويلا، حيث ترجع إلى الفلسفة والتقاليد الدينية الشرقية البوذية التي بدأت في الهند، ثم انتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من 2500.

تعود أصول كلمة "Mindfulness" إلى لغة بالي "Pali" وهي لغة هندية قديمة، حيث تعود كلمة "Sati" وفقا لهذه اللغة القديمة مرادف كلمة "mindfulness" في اللغة الإنجليزية وتعني الوعي "Awareness"، الانتباه "Attention"، التذكر "Remembering". (أبو غنايم، 2022، ص 168)

كما أن هناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسة اليهودية والتعاليم الروحية المسيحية التي كانت تتركز بشكل أساسي على ممارسات التأمل، وذلك لتعزيز الصفات الإيجابية لدى الأفراد كالوعي والحكمة، والرحمة، وهذا ما يمكن أن يساعد الأفراد على النمو الإيجابي، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، كما أنه يتضمن مفاهيم "التفكير" و"التدبر"، وبالتالي فإن الممارسة التأملية وفقا للتقاليد الروحية، والدينية غالبا ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية. (الرويلي، 2019، ص 115)

والتأمل في تعاليم الإسلام يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم، وقد حظي التدبر والتفكير، والتأمل بأهمية كبيرة في العقيدة الإسلامية، وما أكثرها آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك، لقوله تعالى في محكم تنزيله {الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ}. ويقول الإمام الغزالي: الإسلام لا يلوم حرية الفكر، بل يلوم على الغفلة والذهول، والمعابون بكسل التفكير، واسترخاء العقل عصاة، ويقول ابن القيم في مدارج السالكين: اليقظة أول منازل العبودية، وهي أين عاج القلب لروعة الانتباه ومن رقدت لها غفلة فإذا استيقظ أوجبت له اليقظة، وهي توجه القلب نحو المطلوب. (كريمة ونسرين، 2023، ص 18)

كما أن " لليقظة العقلية أصول فلسفة في الفكر الأوروبي الغربي كالفلسفة اليونانية الظاهرية، والوجودية والاتجاه المتسامي، والإنساني في الفكر الأمريكي أيضا". (ناجواني، 2019، ص 221)

وفي عام (1990) أحدثت اليقظة العقلية ثورة في مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي، عندما أسس ثلاثة رواد في علم النفس السريري من المملكة المتحدة وكندا العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية كعلاج للأفراد الذين يعانون من الاكتئاب الدوري. يشبه العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة العقلية، ولكنه يركز بشكل أكبر على معالجة أنماط التفكير السلبية التي تساهم في الاكتئاب. (تيسا وات، 2021، ص 15)

3. أهمية اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية عملية حيوية ومهمة في حياة الفرد، لأنها تساعد على إدراك الواقع بشكل أوضح، وتجعله واعياً باللحظة الحالية التي يعيشها، وبالتالي تزيد من انتباهه، مما يمكنه من الأداء الجيد والنظر إلى الأمور بطريقة مدروسة ومتأنية، على عكس الفرد الذي لا يتمتع باليقظة الذهنية. (مخامر، 2018، ص 302)

كما. تساهم اليقظة العقلية أيضاً في تقبل الذات، وزيادة الوعي الذاتي، وتعزيز الانضباط الذاتي. فهي تعلم الأفراد كيفية ضبط أفكارهم، وتركيز انتباههم على اللحظة الحاضرة، وتمنعهم من التفكير أو التصرف باندفاع. كما تشجع على التفكير المتأن في الذات والآخرين والأحداث أثناء وقوعها، وتنمي التعاطف والضمير تجاه الآخرين، وتحسن القدرة على التعاطف. (الوليدي والشهراني، 2022، ص 111)

بالإضافة إلى "أنها أيضاً عامل وقائي عندما يتعلق الأمر بتأثير أحداث الحياة الصعبة، تجعل الفرد في حالة الوعي، وانتباه حي، وإدراك ما يحدث في المكان وفي الوقت الحالي". (معوض، 2011، ص 140)

كما أن اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها شرطاً أساسياً للعديد من العمليات العقلية كالإدراك والذاكرة والتعلم والتفكير. فبدونها، قد لا تحدث هذه العمليات، مما قد يدفع الأفراد إلى ارتكاب أخطاء عديدة في

تفكيرهم وسلوكهم وتفسيرهم. علاوة على ذلك، تحسن اليقظة العقلية الإدراك من خلال تعزيز الملاحظة الذاتية والوعي وتدفق الأفكار. (مطلبك، 1209، ص 19)

والجدير بالذكر أن اليقظة العقلية يساعد على توسيع رؤية الفرد وزيادة المرونة وارتباطها إيجابيا بزيادة الإبداع، مما يعني زيادة فرص الانفتاح على كل ما هو جديد ومبدع، والفرد هنا يكون في أعلى درجات الانتباه والوعي والانفتاح، ومرونة وأكثر استبصارا، وتقبلا للأفكار والخبرات والاكتشافات الجديدة، بالإضافة إلى أنها تجعل الفرد أكثر استجابة للأحداث الواقعة، وأكثر توقعا لردود أفعال الآخرين، واستجابتهم في مختلف المواقف والتنبؤ بتوقع الأحداث ونتائجها، والقدرة على حل المشكلات بعقلانية واتخاذ القرارات الصائبة. كما أنها تعمل على تنقية الأحاسيس والانفعالات، وتساعد على تعزيز الصحة النفسية، والعقلية والبدنية، مما يساعد الفرد على تحقيق أهدافه ومواجهة الصعاب والعوائق، ويسمح له التحرر من الأفكار السلبية والأفكار المشتتة للانتباه، ونسيان الأمور والأحداث التي تجعله أسير إلى الماضي، وتجعله مستمتع بجمال وحداثة اللحظة التي يمر بها. (الوليدي والشهراني، 2022، ص 107)

بالإضافة إلى أثرها الإيجابي على التعلم والتفكير الإيجابي كما يمكن أن تخفف الضغط وتحسن الرضا العمل. (النوري، 2012، ص 215)

4. مكونات اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية عدة مكونات منها ما يلي:

7.4. الوعي والقبول: الإنسان يحتاج إلى القبول حتى يصبح قادرا على التعامل مع مختلف تحديات في حياته، اليقظة العقلية هنا تلعب دورا مهما في تطوير القدر على تحمل الأحداث ومختلف المواقف التي يواجهها الفرد في حياته، وتعتبر أساسا صلبا يمكن من خلاله تقبل تجارب الحياة دون فقدان التوازن، أما بالنسبة إلى الوعي فهو أداة تسجل المحفزات، ويشمل كل أحواس الجسمية، ونشاطات العقل، هذا يسمح بالاتصال المباشر مع الواقع. (رانيا وعائشة، 2020، ص 21)

2.4. المرونة في الوعي والانتباه: المرونة من السمات الضرورية في اليقظة العقلية، تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، يعني هذا القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة أو مظهر معين.

3.4. الاستمرارية في الوعي والانتباه: اليقظة العقلية قد تكون سريعة، أو غير نظامية، أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية. (مرجع سابق، ص 21) حسب ما ذكره لانجر (Langer, 1989) بأن " اليقظة العقلية تتكون من أربع مكونات مترابطة:

- البحث عن الجديد Novelty seeking.
- الارتباط Engagement، ويشير إلى توجه الفرد وارتباطه نحو بيئته.
- تقديم جديد Novelty Producing ما يقدمها الفرد لبيئته.
- المرونة Flexibility ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته". (الحربي، 2021، ص 7)
- أما بالنسبة إلى براون (Browen, 2011) إلى مكونين لليقظة العقلية:
- المكون الأول: يتمثل في حالة الوعي، كما هي في اللحظة الحاضرة مع الشعور الهادف والمركز والوعي.
- المكون الثاني: يتمثل في المعالجة المعرفية لليقظة، أي ملاحظة فضولية، ومحايطة، بدون تسبيق إصدار أحكام تقييمية على المثيرات، كما هي في الوقت الحالي". (بوعزة، 2021، ص 58)
- بينما أشار شابير والآخرين (Shapiro et al) إلى أربع مكونات وهي:
- "تنظيم الذات: Self regulation.
- توضيح القيم: Vabos clarification.
- إدارة الذات: Self management.
- التعرض: Exposure". (أبو غنايم، 2022، ص 169)
- ووضع زين كابات (Zinn-Kabat, 1990) نموذجاً لليقظة العقلية، يتضمن ثلاث حقائق تعتبر مكونات اليقظة العقلية، وأطلق عليه نموذج المسلمات الثلاثة وهي :
- الهدف أو النية (Intention): ويمهد الطريق لما هو ممكن، ويذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارس سلوكه ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تقود إلى استكشاف الذات وتحرر الذاتي.
- الانتباه (Attention): ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخب ارت الخارجية الداخلية.
- الاتجاه (Attitude): ويشير إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول. (حميدة، 2019، ص 283)

5. خصائص اليقظة العقلية:

- يبين براون وريان وكريسويل (Brawn, R, & Cre-swell, 2007) أن أهم خصائص اليقظة تتمثل في ما يلي:
- وضوح الوعي: ويعد وضوح الوعي الخاصية الأساسية والأهم فيما يخص اليقظة العقلية، فهي تتضمن الوعي بكل العوامل الداخلية للفرد، والعوامل الخارجية المحيطة به، وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكاته. (زغلول وصلاحات، 2018، ص 23)

- المرونة في الانتباه: تعد من خصائص مهمة في اليقظة العقلية، ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية حسب المواقف والأحداث، وعدم التغلب والتقييد بالاستجابات المألوفة، أي بالمعنى القدرة على تنويع وتعدد الاستجابات وعدم التقييد باستجابات من نوع واحد أو فئة واحدة.

- الوعي باللحظة الآنية: غالبا ما يصل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداثه وخبراته، أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط، متغافلا عن الوجود والعيش في الحاضر، في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.

- الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي: ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية، أي الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو وبشكل مباشر، إذ تمتاز اليقظة العقلية بالبعد عن التعنيف أو التقييم، أو اجتياز الخبرات، والأحداث الماضية بل على العكس من ذلك تماما، فهي تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمداخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر.

- الاستمرار في الوعي والانتباه: تعد قدرة الفرد على الوعي والانتباه متفاوتة، علاوة على قدرتهم على الاستمرار فيهما، فهي نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومستمرة عند البعض الآخر، وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية لدى الأفراد على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه.

- وقفة تجريبية نحو حقيقة اليقظة العقلية: هي بطبيعتها حال تجريبية، إذ يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها العالم في مجال معين للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر. (المرجع السابق، ص 23)

وأشار كابات زين (Zinn-Kabat, 1990) أن هناك مجموعة من من خصائص اليقظة العقلية وهي:

- الموافقة: أن يكون الفرد متفتح لرؤية الأشياء، ومعرفتها كما هي في اللحظة الحالية، بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.

- التعاطف: يعني أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها تفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.

- التفتح: يعني أن يرى الفرد الأشياء من حوله، كما لو رآها أول مرة، فيتولد من خلالها احتمالات التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. (الشرقي وبلعياشي، 2021، ص 46)

ويبين أيضا كابات زين (Zinn-Kabat, 1990) "سبع خصائص لليقظة العقلية، والتي اعدّها أساسا لممارسة اليقظة العقلية، وهي: عدم إصدار الأحكام، الصبر، الممارسة بعقل المبتدئ، الثقة، عدم استعجال النتائج، التقبل، والترك (عدم التفاعل)". (صلاحيات وزغول، 2017، ص 23)

- كما بين كابات زين (Zinn-Kabat, 1990) ان الشخصيات المتمسكة باليقظة العقلية لها عدة خصائص من بينها:
- الانفتاح: الشخص المتيقظ عقليا تكون رايته للأشياء وكأنه يراها للمرة الأولى، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.
 - الحكم: وتعني ان يكون للشخص ملاحظة مستتدة، على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.
 - الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه، وجماعته، وبيئته، وحده، وانفعالاته.
 - القبول: ونقصد به فهم الحاضر وتقبله، وهذا لا يعني السلبية، بل يعني أن الشخص يكون أكثر فاعلية في الاستجابة.
 - التعاطف: وهي تعني الاتصاف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.
 - اللطف: من صفات الشخص متيقظ عقليا كونه يكون محبا وحنونا، ومتسامحا. (مطلبك، 2019، ص 652)

6. أبعاد اليقظة العقلية:

- حدد لانجر (Langer) أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي كالتالي:
- التميز اليقظ (Alert Distination): ويتمثل في تطوير الأفكار الجديدة ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية، ويشير هذا البعد إلى كيفية رؤية الفرد الأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة، فالتميز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكار جديدة وإبداعا متواصلًا.
 - التوجه نحو الحاضر (The Orientation To Present): ويقصد به درجة انتقال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركها أنيا فالفرد الحساس للسياق منتبها للأحداث الجديدة.
 - الانفتاح على الجديد (Openness to Nowelty): ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف للمثيرات الجديدة غير المألوفة التفاعل معها، مع تفعيل الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا، كما أنهم لا يفقدون تركيزهم على مثيرات جديدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها، وفي نفس الوقت يولون جل اهتمامهم في المهمة التي بين أيديهم.
 - الوعي بوجهات النظر المتعددة (Awareness of Multipl perspective): تعني إمكانية النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند رأي واحد، مما يمكنه من الوعي التام للموقف، إذ يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية مع اتخاذ الرأي المناسب. (الهستلمون، 2019، ص 18)
- فيما ذهب ببيير (Bear, 2004) إلى تحديد خمس أبعاد لليقظة العقلية وهي كالتالي:
- الملاحظة: وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تشمل المشاعر، والأحاسيس والانفعالات.

- الوصف: ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد والتعبير عنها.
- التصرف بوعي: ويعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد.
- عدم إصدار الأحكام: عدم إصدار أحكام تقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.
- عدم التفاعل: ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط. (الشلوي، 2018، ص 5)
- بينما أشار جامر (Germer, 2005) إلى أن اليقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثالث أبعاد وهي: (الوعي، التجربة الحالية، القبول)
- الوعي: حيث يلعب الوعي لوجهات النظر دورا مهما في اليقظة الذهنية، ما يعمل على تطوير الافكار الجديدة بالنظر إلى الاشياء، ما يؤدي إلى تبسيط الادراكات، والحساسية إتجاه العمليات والالتزام بالمرونة وإحترام الخبرة.
- التجربة الحالية: تعني السعي للنشاط لانواع جديدة، ومختلفة من العمليات الادارية، ما يؤدي الى البحث على الحداثة، وإنتاج كل ما هو جديد مرتبط بالاهداف العامة للمنظمة، ومن خلال ذلك يتم الحفاظ على الإستدامة في ضوء الخبرة المكتسبة مما يسمح بزيادة التميز والابداع.
- القبول: هو اتجاه يتميز بالانفتاح، وحب الاستطلاع والقبول، والميل إلى الافكار التي تتضمن تحديا عقليا جديدا. (مخامرة، 2018، ص 77)

7. فوائد اليقظة العقلية:

- تعد اليقظة العقلية من بين الأساليب الحديثة التي لاقت اهتماما واسعا في المجال النفسي والعلاجي، لما لها من دور فعال في مساعدة الفرد على تنمية وعيه بأفكاره ومشاعره وانفعالاته في اللحظة الراهنة دون التسرع في اصدار احكام سلبية عليها، كما تساهم في تعزيز التوازن النفسي وتحسين القدرة على مواجهة الضغوط بصورة أكثر مرونة، الامر الذي يجعلها من الممارسات الفعالة المستخدمة في العديد من البرامج العلاجية، وتتجلى فوائدها فيما يلي:
- الانفتاح على المعلومات الجديدة.
 - التعامل بحساسية أكثر مع البيئة.
 - استحداث فئات جديدة.
 - زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة، ثم المساهمة في حل المشكلات. (أسماء، 2023، ص 23)
 - تكسب جدية في التعامل مع المحيط الخارجي.
 - اكتساب جديد وأفضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة.

- زيادة الوعي بآراء متنوعة لها الأثر في إيجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلة.
- تعزيز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة واكتشافها معناها". (الزاملي، 2018، ص 7)
- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة: ويتم ذلك من خلال تعزيز الاستجابات لمواجهة ضغوط البيئة المحيطة.
- مراقبة الافكار والمشاعر السلبية، وانفتاح عليها، ويتم ذلك من خلال التعايش الفرد مع أفكاره ومشاعره السلبية والتعايش معها، وعدم احتجازها في اللاوعي، كذلك عدم الحكم على سلبية الذات.
- منح الفرد مزيدا من التركيز: ويتم ذلك من خلال اكتساب الفرد القوة، والسيطرة، والثقة في مختلف جوانب حياته، فالتركيز الذي يأتي من خلال اليقظة الذهنية يعمل على تحسين الأداء في العمل. (الهاشم، 2017، ص 15)

تشير الدراسات والأبحاث الحديثة أن ممارسة اليقظة العقلية تكون مفيدة للعديد من المشكلات النفسية والجسدية مثل الألم والأمراض الجلدية، أو علاج السرطان أو الإكتئاب، أو القلق، أو اضطراب عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركية الزائد، أو اضطرابات الأكل، أو تعاطي المخدرات أو غيرها من الضغوطات المرتبطة بالاضطرابات". (اسماعيل، 2017، ص 299)

خلاصة:

في الختام يتضح من خلال هذا الفصل أن اليقظة العقلية تقوم أساسا على الانتباه الواعي للحظة الحاضرة وتقبلها دون إصدار أحكام، وذلك ما ظهر من خلال التعريفات والتاريخ والمكونات، حيث ظهر كيف تطور هذا المفهوم ليصبح أداة نقية وفعالة. وعلاوة على ذلك توضح الأبعاد والخصائص مدى ارتباط اليقظة العقلية بتحسين التركيز والتحكم العاطفي، وبشكل عام يقدم هذا الفصل إطارا نظريا يساعد على فهم دور اليقظة الذهنية في دعم الصحة النفسية.

الفصل الرابع: المرونة النفسية

تمهيد

1. مفهوم المرونة النفسية
2. مصطلحات ذات علاقة بمفهوم المرونة النفسية
3. تاريخ المرونة النفسية
4. النظريات المفسرة للمرونة النفسية
5. أهمية المرونة النفسية
6. العوامل المؤثرة على ميزات الشخصية

خلاصة

تمهيد:

المرونة النفسية هي قدرة الإنسان على التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة التي يمر بها في حياته، والتعامل معها بطريقة إيجابية تساعد على الاستمرار وعدم الاستسلام، فهي لا تعني خلو الحياة من المشكلات بل امتلاك الفرد لمهارات تمكنه من مواجهة الصعوبات وضبط مشاعره، والحفاظ على توازنه النفسي بعد الأزمات. تتكون المرونة النفسية من مجموعة عوامل شخصية وبيئية مثل الدعم الاجتماعي وطريقة التفكير، والخبرات الحياتية، إذ تعد من العناصر الأساسية للصحة النفسية لما تسهم به في تقليل التوتر وتحسين جودة الحياة، وزيادة الشعور بالرضا والقدرة على تحقيق الأهداف.

1. مفهوم المرونة النفسية:

لغة: قال ابن فارس: مرن أصل صحيح على لين شيء وسهولة. (معجم مقاييس اللغة، 1979، ص 313) كما جاء في لسان العرب على ان: "مرن من يمرن، مرانةً، ومرونة - وهو لين في صلابه، ومرنت يد فلان على العمل، أي صلبت واستمرت، والمرانة اللين. (الأحمدي، 2007، ص 2)

يشير لويلد سدرير (Lewild cedrier) إلى أن مصطلح المرونة نشأ أصلاً في مجال علوم الفيزياء، والذي يعني قدرة المادة على العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد، أو الحرارة الشديدة، أو أي قوة خارجية أخرى، حيث يرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل مع الطبيعة البشرية لكونه يدل على قدرة المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات أو الكوارث، أو الأخطار المهددة. (أيوب، 2021، ص 19)

اصطلاحاً: يعرفها الطحان (1992، ص 181) بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تتسم بالإحباط، حيث يلتزم الحلول المختلفة للمشكلات، ولا يظهر العجز عن مواجهتها.

كما يعرفها أيضاً "رزوق" بأنها خاصية تساعد الفرد على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات، والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة. (أيوب، 2021، ص 19) "وورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002) في نشرة بعنوان (الطريق إلى المرونة النفسية) والتي ترجمها إلى العربية محمد السعيد أبو حلاوة إلى ان المرونة النفسية هي:

- عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد وللصدمات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية أو مشكلات العلاقة مع الآخرين، أو المشكلات الصحية الخطيرة أو ضغوط العمل والمشكلات المالية". (سامية، 2018، ص 29)

ويعرفها روتر (Roter) أيضا على أنها مواجهة الضغوط النفسية في وقت ما بطريقة تسمح لزيادة الثقة بالنفس، فهي تتضمن مواجهة الضغوط النفسية بطريقة تعزز ثقة الفرد بقدرته على مواجهة التهديدات في المستقبل. (الشماط 2013، ص 20)

كما يرى "قوتة" المرونة النفسية هي عملية التكيف السليم في أوقات الشدة والضغوط، والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر. (أبوندي، 2015، ص 42)

ويعرفها سير وليند (Sir & Wlind) بأنها القدرة على النجاح والتطور الإيجابي والعيش بطريقة مقبولة اجتماعيا بالرغم من الضغط والشدائد، والتي عادة تؤدي إلى نتائج سلبية وخطرة. (ياحي، 2011، ص 18)

من خلال ما سبق يتضح ان المرونة هي قدرة الانسان على مواجهة الصعوبات والمشكلات والضغوط النفسية التي يتعرض لها في حياته، والتكيف معها بطريقة ايجابية دون ان يفقد توازنه او يستسلم للياس.

2. مصطلحات ذات علاقة بمفهوم المرونة النفسية:

1.2. مرونة الأنا: تعرفها مكتبة ويلسون للتعلم بأنها "القدرة على استخدام مهارة البصيرة، والتي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقة الإنسانية، وعندما يتم التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقة، وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد والقدرة على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية، وعندما تصل إلى الجسم في بناء العلاقة مع الآخرين، اذ يعرفها الخطيب أيضا على أنها القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، فهي القدرة على التفاعل اجتماعيا مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة". (الخطيب، 2007، ص 1054)

تشكل مرونة الأنا في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية لشخصية الفرد حيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المناسبة، والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الإتجاه الطبيعي إذا لم يكن الشخص باستطاعته على التعامل مع أحداث صادمة كأحداث الصنف، والقهر، والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي والاجتماعي، والأكاديمي والانفعالي، بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية ويتعامل فيها الفرد مع متطلبات الحياة النفسية والاجتماعية، والانفعالية، ويفيد ميلان (Milane) أن هناك مجموعة من العوامل التي تسهم في بناء مرونة الانا في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من قدرات، ومنها قدرة الفرد على:

- الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهدا اليه.
- قدرة الفرد على العمل المنتج والسعي المتواصل على بنيته النفسية والاجتماعية، والعقلية، والخلقية.

- المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها، وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين والمحيطين.
- المحافظة على الكفاية التواصلية البيئية الشخصية، وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.

- الاحتفاظ بكيونته الشخصية وروحانياته الخلقية. (شقورة، 2015، ص 10)

قوة الأنا: "تعتبر قوة الأنا الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، إذ تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية لما تلعبه من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد، وفي تشكيل الشخصية الإنسانية بشكل عام، حيث تعتبر خاصية أولية تكشف عن نفسها في تشكيل الاتزان الانفعالي لدى الفرد". (عودة، 2001، ص 79)

وتفيد "جودة وحجو" إلى أن تقوية الأنا تساعد الإنسان على السيطرة على البيئة، وتمكنه من معالجة الضغوط البيئية بطريقة مرنة وإيجابية فعالة بعيدا عن القلق والتوتر، ونستنتج من ذلك أن سمة قوة الأنا تساعد الأفراد على تحقيق التوافق، وذلك لمواجهة الأزمات والصراعات والضغوطات، ويتعامل معها بمرونة لتخطي هذه الصعوبات، وتتمثل قوة الأنا في قدرة الفرد على استثارة كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة لديه، من أجل تحقيق التوافق مع نفسه ومع الآخرين والمواجهة بفاعلية. (الوحيدى، 2011، ص 38)

3.2. الصلابة النفسية: يعود هذا المفهوم إلى سوزان كوبازا (Souzan Kobaza) التي توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات، والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تمكن وراء الاحتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية، والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، حيث عرفت أنها كوكبة من سمات الشخصية، والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة.

كما يعرفها سيد أحمد الباهض بأنها إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط. (أيوب، 2021، ص 19)

4.2. المناعة النفسية: يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، والمصائب، ومقاومة ما أنتج منها من أفكار ومشاعر غضب، وسخط، وعداوة وانتقام، وأفكار، ومشاعر يأس وعجز، ومما سبق يتضح أن المناعة النفسية هي: بمثابة مقاومة الفرد لكافة المواقف والأحداث الحياتية التي يتعرض لها، وقدرته على تحمل مصاعبها وتصديه لها بفاعلية وبمرونة عالية، حيث تساعده على التكيف والتعايش مع الظروف القائمة. (عبد الكريم، 2016، ص 17)

5.2. التفكير الإيجابي: وهو التفاؤل والإحساس بالقدرة والنجاح فيه، حيث التفكير بالفشل يعد مقدمة للعقبات، بينما التفكير بالنجاح يؤدي إلى تحقيقه وإدراكه.

6.2. التوافق الإيجابي: وهو قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات مليئة بالحيوية والنشاط، ويعني هذا أن يرضي الفرد نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذًا، بل يسلك سلوكا متوازنا على المستوى الانفعالي والعاطفي، والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف. (أيوب، 2021، ص 19)

7.2. القدرة على التكيف: في علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه لتكوين علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة، وبناءا على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات الصحية والسليمة بين المرء وبيئته. (فهيم، 1995، ص 16)

8.2. الاتزان الانفعالي: يعني أن يكون الفرد قادرا على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة، ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية، وتكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (محمد، 2010، ص 37)

"حيث أن الفرد المتزن انفعاليا يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالصمود، والمرونة وعدم التطرف والمبالغة، والاندفاع، أو المغالاة في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة، فهو شخص يشعر بالتفاؤل والاستقرار النفسي والتحرر إلى حد كبير من مشاعر القلق، والوحدة النفسية، لذا فالاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوء وثباتا للمزاج، وثقة في النفس". (محمد، 2006، ص 40)

3. تاريخ المرونة النفسية:

تعود جذور دراسة مفهوم المرونة النفسية إلى ما يقارب من 50 عام مضت، أين كان الاهتمام بالمفهوم على نطاق ضيق وغير شامل من قبل عدد قليل من الباحثين الذين كرسوا حياتهم المهنية لدراسة، وفحص هذه الظاهرة، فيما ركزت الأبحاث في تلك الفترة على فهم آليات التنمية والظروف المشاركة في عمليات الوقاية (Protective Processes) فكان الإهتمام فقط حول العوامل التي ساهمت في عزل وحماية الأفراد، وبعد ذلك خصصت دراسات عن السكان المعرضين للخطر، والتركيز بشكل خاص على هؤلاء الشباب الذين أظهروا مرونة وقدرة في التغلب على الظروف الإقتصادية، والمشكلات العاطفية، وتحديات البيئة التي يواجهونها والتي تنمو بشكل مستمر، وفي وقت قريب ظهر مفهوم المرونة النفسية في أول انفراج في التفكير عام (1998) عندما دعا رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس مارتن سلجمان (Marten Selegman) إلى أهمية الانتقال من نموذج

العجز (Model Deficits) والاتجاه إلى نموذج القوة، وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي (Positive Psychology). (عبد السلام، 2018، ص 28)

برز مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوة الشخصية، والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلاً من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية. (العازمي، 2022، ص 135)

وجذبت المرونة انتباه العلماء والباحثين لسنوات طويلة في العلوم الاجتماعية والنفسية، حيث يعود أصل كلمة المرونة (Resilience) إلى مصطلح فرنسي الذي استخدم فيها كمصطلح لاتيني، مما يعني إلغاء أو إنهاء (Resilientia) إذ كانت كلمة المرونة تستخدم في مجال التعدين كمفهوم فيزيائي، والتي تعني: القدرة على استرداد الحالة الأولى بعد حدوث حادث صادم يصحبه ضغط يدوم لفترة معينة، فهي إمكانية امتصاص الطاقة الحركية دون أن تستنفذ، بعد ذلك تم استخدامه في العلوم الإنسانية". (علاونة، 2021، ص 06)

كما يشير أبو حلاوة (2013) إلى أن غامزي (Garnezy, 1973) أول من نشر نتائج بحث عن المرونة النفسية، إذ استخدم ما يسمى بعلم الوبائيات، حيث يدرس كل من يتعرض للمرض أو لا يتعرض له، وطرق الكشف عن أسباب الخطورة، وكيفية وقايتها والتي تساعدنا في تحديد مفهوم المرونة النفسية، أما ويرنر (Werner 1982) الذي أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين، إذ كان يدرس مجموعة من الأطفال من أسر فقيرة، ويعانون من أمراض نفسية، وأغلبهم عاطلون عن العمل ومدمنون للكحول، أين أظهرت النتائج أن ثلثي الأطفال لديهم سلوكيات عدوانية، كما تعرضوا للفشل في العمل، أما عن ربع الأطفال لم يظهروا مثل هذه السلوكيات، وقد نجحوا في حياتهم المهنية، لذا يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية، فهؤلاء الأطفال لديهم صفات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم.

البدايات الأولى في الكتابات عن المرونة كانت لها طبيعة نظرية، واستغرقت فيه باعتباره طبيعة الشخصية الصحية، والنمو مقارنة بعلم الأمراض والبحث بصورة مباشرة حول المرونة من خلال سياق الضغط المزمن المستمر مثل: الفقر المدقع، أو المعتقلات، والظروف القاسية أثناء الحروب التي تحدث عنها فرانكل (Frankale, 1946). (أبو عجيبة، 2017، ص 16)

"يشير سعيد وفتحي (2012) إلى أنه في العالم العربي يرجع الفضل إلى إدخال مفهوم الإيجابية كمدخل لفهم المرونة النفسية إلى: صلاح مخيمر (1981) في كتابه "إيجابية التوافق" الذي انتهى فيه إلى أن الإيجابية الخلاقة تشكل صميم الكيان الإنساني سواء على المستوى الفردي أو المستوى السلائي، وهذه الإيجابية بكل صورها تدخل ضمن الأساسية لجهاز الأنا والذي يختص بمملكة مبدأ الواقع، ويوضح مخيمر أن أعظم ما تملكه الأنا من صور إيجابية ينحصر في المرونة الإنفعالية والعقلية، ثم واصل مخيمر (1984) وضع تصوره

للإيجابية في كتابه "الإيجابية كمعيار وحيد وأكد لتشخيص التوافق النفسي عند الراشدين" والتي يفسر فيها الإيجابية الخلاقة بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف الجديدة استناداً إلى إيجابيته الخلاقة (الذكاء الابتكاري على المستوى العقلي، والمرونة على المستوى الإنفعالي)". (أبو عجيبة، 2017، ص 16)

ورأى رواد علم النفس الإيجابي ألا يقتصر البحث في المرونة النفسية لدى الأفراد الذين يعانون ويمروا بالضغط والمحن والصعوبات في حياتهم اليومية، بل لأبد من التوسع في استخدام هذا المفهوم لكي يصبح نقطة رئيسية في حياة كل فرد سواء كان الفرد يواجه خبرات المحن، والصعوبات والشدائد أم لا، فنحن جميعاً نمر بدرجة من الضغوط والتحديات كل يوم في حياتنا، وتختلف في تحديد درجة هذه الضغوط للفرد وتأثيرها عليه، وأيضاً لا يمكننا أن نتنبأ بمن سيكون قادراً على مواجهة تلك الصعوبات، ومن لا يقدر لذلك يجب أن يتمتع الجميع بقدر من المرونة. (المرجع السابق، ص 17-18)

4. النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

1.4. نظرية التحليل النفسي:

يعد سيغموند فرويد (Sigmund Freud) المؤسس الفعلي لهذه النظرية، ويرى في الشخصية ثلاث قوى تتمثل في: الهو، الأنا، والانا الأعلى.

- **الهو (ID):** الذي يمثل منبع الطاقة الحيوية والنفسية التي يولد الفرد مزوداً بها، ويضم الغرائز، والدوافع الفطرية الجنسية والعنصرية، فهو بعيد عن المعايير والقيم الاجتماعية ويسيطر على نشاطه مبدأ اللذة.

- **أما الأنا الأعلى (Super Ego):** الذي يمثل مستودع المثاليات والأخلاقيات، والضمير، والمعايير الاجتماعية، فهو بمثابة سلطة داخلية أو رقيب نفسي، وهو لا شعوري إلى حد كبير وينمو مع نمو الفرد.

- **أما الأنا (Ego):** فهو يمثل مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والإدراك الحسي الداخلي، والعمليات العقلية، ويتكفل الأنا بالدفاع عن الشخصية، ويعمل على توافقها مع البيئة وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب الهو وبين مطالب الأنا الأعلى وبين الواقع. (زهران، 2005، ص 60)

ترى هذه النظرية أن الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية هم الأكثر نجاحاً في مواجهة المواقف الصعبة والتعامل معها وقدرة الأنا على إحداث التوافق، عكس الذين يتمتعون بمستويات أقل من المرونة النفسية، فهم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق. (شحاته، 2022، ص 364)

وعليه فإن "فرويد" يرى أن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة والظروف الصعبة محكوم بقوة الأنا على تسوية الصراع، وإحداث التكامل والتوفيق بين طلبات الهو، وموانع الأنا الأعلى. فالأنا يعمل بمبدأ الواقع ويقوم

بتحقيق قيمة الذات والتوافق الاجتماعي، وبهذا يحدث التوازن النفسي للفرد الذي يمكنه من اتخاذ سلوكيات سليمة تعبر عن مدى مرونته النفسية، وتوافقه مع المواقف المختلفة التي تواجهه في الحياة. (خدوم وزدادة، 2023، ص 30)

2.4. نظرية التحليل النفسي الاجتماعي:

وضح آدلر (Adler) أن من خصائص المرونة الإيجابية ما يظهر من خلال تنمية المشاعر الاجتماعية، حيث تأخذ تلك المشاعر صورة النشاط التعاوني، مما يسهم في تقدم المجتمع من خلال تأدية الأفراد أعمالاً مفيدة، والعيش وفق مبادئ مع إمكانية تغييرها وفقاً للظروف الواقعية التي تواجههم ويجب أن تتفق مع المصلحة الاجتماعية، فالشخص المرن يمتلك خطة حياة واقعية ويرتبط بعلاقات اجتماعية متبادلة. (العازمي، 2022، ص 147)

كما طور آدلر (Adler) مصطلح أسلوب الحياة الذي يوضح اتجاهات الفرد نحو المجتمع والعمل والحب، وهو الطريق والمنهج نحو تحقيق الأهداف الواقعية التي يرسمها الفرد لنفسه والأفكار التي يتبناها وينميها منذ طفولته، فهو العملية التي من خلالها يصنع كل فرد منا مفاهيمه وأفكاره حول ذاته وعالمه، بحيث تعتمد المرونة في هذا السياق على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفق الظروف التي تطرأ عليه، وتبعا للمصلحة الاجتماعية من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف مع الواقع الاجتماعي. (المرجع السابق، ص 148)

وبهذا فنظرية التحليل النفسي الاجتماعي تنص على أن المرونة النفسية تسمح للفرد ببناء علاقات اجتماعية متبادلة، وإتباعه لأسلوب حياة محدد يتسم بالمرونة، ويمثل الكفاح من أجل تحقيق الأهداف والتغلب على مشاعر العجز. أهم مبدأ في هذه النظرية بحيث يعمل الفرد على الوصول إلى التكيف الفعال مع الآخرين، ومع الظروف الجديدة والتغيرات التي تطرأ على حياته وذلك وفقاً للمصلحة الاجتماعية. (خدوم وزدادة، 2023، ص 30)

3.4. نظرية ريفيتش كارين (Reivich Karen):

ربما يكون من المفيد للتواصل إلى فهم أفضل المضامين ودلالات القيمة الوقائية للمرونة النفسية، أن بين المكونات الرئيسية لها من إطار نموذجها التي اشتركت مع سيمحمان في تأليف كتاب (الطفل المتفائل)، وعامل المرونة بأن من يتمتعون بالمرونة النفسية يظلون طيلة حياتهم متمتعون بهذه الخاصية الإيجابية بالرغم من المصاعب، أو الأحداث الضاغطة التي يواجهها خلال رحلة حياتهم، وقد تمكنوا من خلال بحوثهم في هذا المجال من تحديد عدد الفقرات التي تميز ذوي المستويات العالية من المرونة النفسية، منها على سبيل المثال: التمتع بروح المرح والفكاهة، ومع ذلك لا يعرف على وجه التحديد طرق معينة تدفع الناس باتجاه المرح وروح

الفكاهة، والدعابة، لذلك لم تتعرض ريفيتش وآخرون لهذه الخاصية أو القدرة، وركزت بدلا من ذلك على سبع قدرات أخرى.

ترى أنها تتكون من مهارات متعلمة قابلة للتعديل أو حتى التغير، وعلى الرغم من أهمية هذه القدرات السبع بالنسبة للمرونة النفسية العامة تؤكد ريفيتش (Reivich) أن التفاؤل أكثر هذه المكونات أهمية في هذا المجال، وترى أن التفاؤل من أهم الدوافع التي تحرض البشر على مواصلة الحياة بأمان وأمل، وتحدد سبع مكونات أساسية للمرونة النفسية تعد أساس الوقاية من الإضطرابات النفسية والسلوكية فضل عن كونها محددات التنعم وجودة الحياة.

ضبط أو السيطرة على الاندفاعات: إذ يتميز ذو المستويات العالية من المرونة النفسية بالقدرة على تحمل الغموض، وبالتالي لا يندفعون هكذا بدون اتخاذ قرارات مستعجلة مثيرة، إذ أنهم قادرون على التريث والتدبر ومعالجة الأشياء، أو الأحداث تأمليا قبل اتخاذ قرار أو تصرف معين. (وليد ومحمد، 2021، ص 32)

الوعي بالانفعالات والمشاعر أو تنظيم الانفعالات والمشاعر: وهي القدرة الأولى بمعنى هي تعرف المرء وتحديد الانفعالات، والمشاعر التي تسيطر عليه، وعند الضرورة القدرة على السيطرة على هذه المشاعر والانفعالات. (عبد الكريم، 2016، ص 22-23)

التفاؤل: والذي يعني ذلك أن يتبنى ويتبع الإنسان أسلوب الوصف والتفسير التفاؤلي، وما نعنيه هو التفاؤل الواقع الذي يبعد الإنسان عن التوهيمات الخيالية غير المستندة إلى الواقع، ومن يظهرون تفاؤلا هلاميا غير واقعيًا، ممكن أن يدس رأسه في التراب متعاميا عن الحقائق والواقع، وبالتالي فالتفاؤل الحقيقي أو الواقعي هو ذلك التفاؤل الذي يدفع الإنسان باتجاه حل لمشكلاته من خلال رؤية الواقع ووصفه وتفسيره بدون مزايدة وتلمس جوانب الخير فيه.

التحمل السلبي: ويعني القدرة على التفكير الشامل في المشكلات التي تواجهها ومن يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس المرونة النفسية هم الأشخاص القادرون على النظر إلى المشكلات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها.

التعاطف: ويعني القدرة على قراءة وفهم انفعالات ومشاعر الآخرين، ولهذه القدرة أهمية بالغة للمرونة النفسية لسببين أساسيين هما:

الأول: يساعد التعاطف الأفراد على إقامة والاستمرار في العلاقات الإجتماعية المتبادلة مع الآخرين.

الثاني: تعد هذه العلاقات الإجتماعية الإيجابية القائمة على التعاطف مصدرا رئيسيا من مصادر المساندة الإجتماعية والنفسية، بالتالي تعد عامل وقاية من الإضطرابات النفسية والسلوكية، وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس الوعي والانفعالات والمشاعر، وفهم

الإنفعالات والمشاعر الذاتية، ويميلون أكثر إلى التعاطف مع الآخرين مقارنة بمن يحصلون على درجات منخفضة على المقاييس المشار إليها.

فعالية الذات: وتعني ببساطة شديدة ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات كما ترتبط فعالية الذات جزئياً بمعرفة المرء لنقاط قوته ومباطن ضعفه، وتركيزه على حسن توظيف مكامن قوته لتمكينه من التوافق الإيجابي مع أحداث ووقائع الحياة، وتؤكد ريفيتش (Reivich) على اختلاف مفهوم فعالية الذات عن مفهوم تقدير الذات بمعنى آخر أن فعالية الذات ليست مجرد رضا المرء عن ذاته، بل إنها مجموعة من المهارات المرتكزة على فكرة التمكن من التوافق مع أحداث ووقائع الحياة الإيجابية والسلبية. (وليد ومحمد، 2021، ص 32)

اتخاذ المخاطر المحسوبة: حسب ترى ريفيتش (Reivich) يقصد الاستعداد للإقدام على المخاطرة المحسوبة أو المناسبة، ومن يحصلون على درجات مرتفعة على مقاييس المرونة النفسية لديهم رغبة وإرادة، وقابلية عالية لتجريب الأشياء أو الاعتقاد بأن المحاولة والخطأ بل والفشل أحياناً جزءاً من الحياة. (عبد الكريم، 2016، ص 23-24)

4.4. النظرية الإنسانية لكارل روجرز (Carl Rogers):

ينظر روجرز (Carl Rogers) للإنسان نظرة إيجابية، حيث يراه فاعل ذو إرادة يحكم عقله ويحدد مصيره، ويندفع نحو الأهداف الإيجابية، وقد وضح أن الأفراد عندما يتلقون اعتباراً إيجابياً غير مشروط من الآخرين خاصة خلال سنوات تشكل الشخصية فإنهم سينمون اعتبار ذات إيجابي، وهو اتجاه مقبول نحو ذاتهم، مما يسمح لهم بتنمية قيمهم الخاصة التي تتماشى مع خبراتهم الواقعية، ويفتح اعتبار الذات الإيجابي للأفراد الباب للميل للتحقيق وتأدية وظائفهم على نحو يستثمرون فيه كل قدراتهم وإمكاناتهم. (العازمي، 2022، ص 149)

5. أهمية المرونة النفسية:

- المساعدة في تغيير وتنويع طرق التعامل مع الصعوبات التي يواجهونها.
- تغيير وجهة نظرهم من الأفراد السلبيين المعتمدين إلى الأفراد المرنين والمتفاعلين.
- زيادة معتقداتهم حول قدرتهم على فهم عواطفهم، والتحكم فيها في مواجهة عوامل الإحباط والفشل.
- إعادة تشكيل وجهة نظرهم حول وضعهم الاجتماعي في الحياة، وتوقعهم لأداء أدوارهم في بيئتهم بطريقة مناسبة.
- مساعدة الفرد على التكيف مع متطلبات المواقف المختلفة.
- الحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة المهمة.

- المرونة هي حجر الزاوية في الأداء الاجتماعي الشخصي الصحي، والقدرة النسبية على التعافي بعد الأحداث المجعدة. (البهنساوي والحضيبي، 2019، ص 09)

- يعد ضبط النفس أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية عاملاً يساعد على تمكين المرونة النفسية، بحيث يتمتع الأفراد الذين يتمتعون بأعلى درجات ضبط النفس بأداء اجتماعي أفضل، وبالتالي يكونون أكثر مرونة وتظهر هذه المرونة بقوة في الفضول والمثابرة. (محمد، 2019، ص 35)

6. العوامل المؤثرة على ميزات الشخصية:

تتأثر ميزات الشخصية بمجموعة من العوامل المتداخلة، سواء كانت ذاتية أو بيئية أو اجتماعية، والتي تسهم في تشكيل سلوك الفرد وطريقة تفكيره مع الآخرين، ومن أبرز هذه العوامل ما يلي:

1.6. عوامل ذات علاقة بالخبرة: طول حياتنا تتراكم المهارات والمعارف والخبرات التي لدينا لبناء الميزات الشخصية في تعزيز قدراتنا على الصمود ويمكن تحديدها في الآتي:

2.6. التجارب: لدينا تجارب في جميع مراحل الحياة والتي تساهم في قدرتنا على الصمود، فهي عبارة عن تحديات في عدة مجالات، وهي عوامل تؤثر علينا كقدرة مثل الإباء والمعلمين.

3.6. المهارات والتفاعل: هي عبارة عن مهارات في تحديد الغرض والتخطيط وتنظيم حياتنا في المنزل والعمل تجعل لنا خبرة في مواضيع معينة أو الهوايات التي تتحول إلى شغف، وقدرتنا على حل المشاكل والتحديات.

4.6. عوامل مرتبطة بالمرونة والقدرة على التأقلم: بمعنى إقامة علاقات وثيقة مع الأشخاص البالغين في الأسرة والمجتمع الذين يتمتعون بالكفاءة، والقدرة على تقديم الرعاية الجيدة التحلي بقدرات تنظيم الذات.

- النظر إلى الذات بمنظور ايجابي: بمعنى وجود الحافز لكي يصبح الفرد عضواً فعالاً في المجتمع.

- تكوين صداقات وعلاقات رومانسية مع الاقران وحب مساعدة الآخرين والاهتمام بهم.

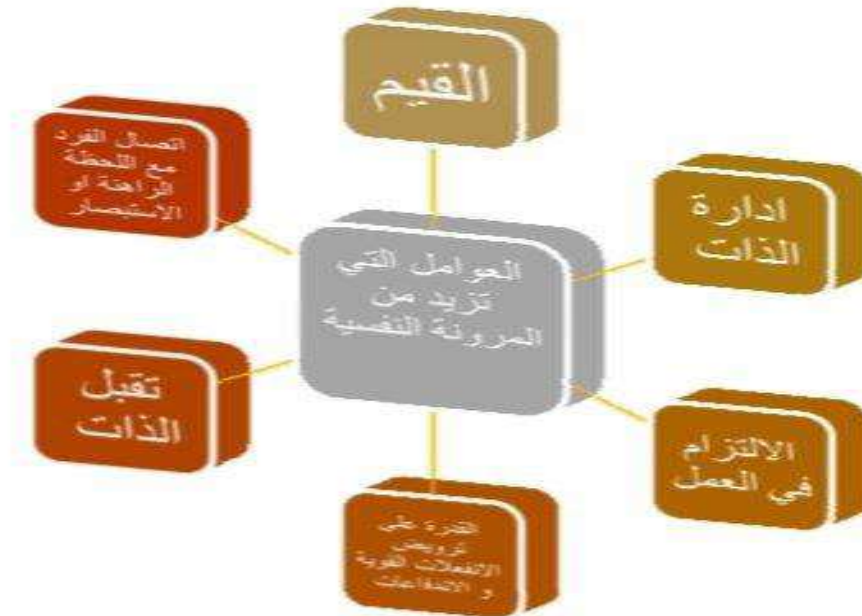
6.6. مقومات المرونة: تعرف المرونة بانها القدرة على التأقلم وعملية ديناميكية تؤدي إلى تحقيق التكيف الإيجابي أثناء المحن والشداد، وهذا وفق شرطين للقدرة على التأقلم هما:

- التعرض للتهديد خطير او محنة او صدمة شديدة.

- تحقيق التكيف على الرغم من المعوقات الشديدة. (عيلوي، 2022، ص 23)

6.1. العمليات الست التي تزيد المرونة النفسية: حيث يرى ليوما وآخرون (Lyuma, et al) أن هناك ست عمليات أساسية مرتبطة ومتفاعلة تعمل على زيادة المرونة:

- اتصال الشخص مع اللحظة الراهنة: بمعنى الإدراك الواعي واستغلال الخبرات في الموقف في اللحظة الراهنة، وتمكن الشخص من وضع تصور حسب المعلومات المتوفرة لديه فيما إذا كان في استطاعته التغيير وإمكانية الاندماج المعرفي.
- تقبل الذات: النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات، وذلك من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.
- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات: وهي التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها للحد من تأثير العمليات المعرفية غير المقيدة للسلوك لتسهيل وجوده في الموقف والمشاركة فيه.
- ادارة الذات: غالبا ما يطلق عليها مراقبة الذات ووعي النفس.
- القيم: وهي القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية واختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماقك وتعبر عن اختياراتك الشخصية واعتقاداتك، مع توفير الحافز والالهام تقديم التوجيه لأفعالك إعطاء معنى الحياة، بحيث تكون نابعة من أحاسيسك وتعبر عن أهدافك.
- الالتزام في العمل: قد يتطلب التدريب على المهارات ويساعد في ذلك الاتجاهات والقيمة، إذ أن الأفراد المرنين يمتلكون القدرة على انتزاع أنفسهم من زحمة الحياة ومشاغلا والانغماس في واقعهم الخاص ويحسنوا تقديره، ويرسموا صورة واضحة عن المستقبل، وما يخبئه لهم بعيدا عن تأثير المغريات والمحسنات المؤقتة. (المرجع السابق، ص 23)
- والشكل الموالي يوضح ما سبق ذكره.



الشكل(1): يوضح العمليات الست(06) التي تزيد المرونة النفسية. (عيلوي، 2022، ص 23)

خلاصة:

خلاصة القول يتضح أن المرونة النفسية ليست مجرد مفهوم نظري، بل هي مهارة حياة متكاملة تعيد تشكيل طريقة تعامل الإنسان مع ذاته ومع عالمه، فمن يمتلك المرونة لا يتجنب الصعوبات بل يتعلم كيف يحتضنها ويعيد صياغتها بما يخدم تطوره الشخصي.

إن المرونة النفسية تمنح الفرد القدرة على التفكير بوضوح تحت الضغط، واتخاذ قرارات أكثر وعياً والمحافظة على اتزانه العاطفي رغم التحديات، كما أن تعزيزها يبدأ بخطوات بسيطة مثل تقبل المشاعر بدل مقاومتها، وإعادة تنظيم الأفكار السلبية، والبحث عن الدعم عند الحاجة والانفتاح على التجارب الجديدة، ومع مرور الوقت تتحول هذه الممارسات إلى نمط حياة يحصن الفرد من الانهيار ويقوي قدرته على النهوض.

بذلك يمكن القول إن المرونة النفسية هي مفتاح النجاح والاستمرار في عالم سريع التغير، ومهارة قادرة على تحويل الألم إلى قوة، والتجارب الصعبة إلى محطات تعلم ونضج، حيث أنها استثمار حقيقي في الذات ينعكس على جودة الحياة وراحة البال وقدرة الإنسان على رسم مستقبل أكثر إشراقاً.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة.
2. الدراسة الاستطلاعية
3. ادوات جمع بيانات الدراسة
4. مجال اجراء الدراسة
5. عينة الدراسة الأساسية وطريقة اختيارها
6. الاساليب الاحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة

تمهيد:

يسعى هذا الفصل الى عرض الإجراءات التطبيقية التي تم اعتمادها في تنفيذ هذه الدراسة التي تهدف الى الكشف عن مدى اسهام برنامج علاجي قائم على تقنية الاسترخاء في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية، ويأتي هذا الفصل استكمالاً للإطار النظري حيث يتم الانتقال من الطرح المفاهيمي الى التحقق الميداني من فعالية المتغيرات المدروسة في الميدان.

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمختلف الخطوات والإجراءات التي تم اتباعها لضمان دقة التطبيق بدءاً بتوضيح منهج الدراسة المعتمد، الى جانب توضيح الدراسة الاستطلاعية، وأدوات جمع البيانات المستخدمة، وكذا الخطوات المتبعة في تطبيق التقنية، كما يتناول تحديد مجال الدراسة وعينتها ليختم بعرض الإجراءات الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات وتفسير النتائج.

1. منهج الدراسة:

يعرف المنهج على أنه الأسلوب أو الطريقة التي يعتمد عليها الباحث من أجل بلوغ أهداف بحثه، وتكمن أهميته في ميدان العلوم الاجتماعية ودوره في إستكشاف المبادئ والقوانين التي تفسر الظواهر الاجتماعية التربوية والإنسانية بشكل عام، ومن خلال هذه المبادئ يصبح بالإمكان تفسير هذه الظواهر والتحكم في نتائجها، وتوجيهها بصورة علمية ومنهجية. (مندوه، 2012، ص 73)

نظراً الى طبيعة الموضوع وفرضياته تم الاعتماد على المنهج الشبه تجريبي الذي من بين المناهج المناسبة عندما يتعذر تطبيق الضبط التجريبي الصارم، مع السعي إلى تحقيق قدر مقبول من الموضوعية في اختبار الفرضيات، والذي يستخدم عادة في البحوث التي تسعى لاستقصاء الاثر أو العلاقة بين المتغيرات في ظروفها الواقعية دون التدخل كامل من الباحث، نظراً لصعوبة العزل التام للمتغيرات الدخيلة.

يعرف المنهج شبه تجريبي بأنه ذلك المنهج الذي يختبر فرضيات سببية في غياب التوزيع العشوائي للمبحوثين على مجموعات الدراسة، حيث يتم التعامل مع مجموعات متواجدة فعلياً. (ابو علام، 2011، ص 243)

2. الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية مرحلة جوهرية ومحورية في البحث العلمي الذي نهدف الى انجازه، حيث تتيح لنا فرصة التعرف على ميدان الذي تجري فيه الدراسة عن قرب، بالإضافة الى اختيار عينة الدراسة الملائمة، وقد تمثلت اهداف الدراسة الاستطلاعية في هذه الدراسة في:

- ضبط متغيرات الدراسة.
- تعرف على مقر الوحدة الرئيسية للحماية المدنية عن قرب، والاطلال على طريقة اجراء الدراسة الميدانية فيه.
- اختيار العينات المناسبة لاجراء الدراسة عليهم.
- تحديد الحالات التي لها مستوى منخفض من اليقظة الذهنية، والمرونة النفسية، مع اخذ المساعدة من الاختصاصي النفسي التابع للوحدة.

3. ادوات جمع بيانات الدراسة:

تعد أدوات جمع البيانات وسيلة اساسية للحصول على معلومات دقيقة حول متغيرات الدراسة، حيث تم الاعتماد على مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية، الى جانب برنامج علاجي قائم على تقنيات استرخاء بما يتناسب مع اهداف الدراسة، ويسهم في تحقيق نتائج موثوقة.

1.3. مقياس اليقظة العقلية:

1.1.3. وصف المقياس: تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس اليقظة العقلية لعبد الله (2013)، المكون من (35) بند موزعة على اربعة أبعاد كالتالي:

- بعد التمييز اليقظ الذي يحتوي على (12 بند).
- بعد الانفتاح على الجديد والذي يحتوي كذلك على (12 بند).
- بعد التوجه نحو الحاضر الذي يحتوي على (06 بنود).
- بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة الذي يحتوي على (5 بنود)، ويوضح الجدول الموالي الأهمية النسبية لكل بعد من الابعاد السابقة الذكر. (رانية، عائشة، 2020، ص 45-46)

الجدول(1): يوضح الأهمية النسبية لابعاد اليقظة العقلية

الأهمية النسبية	البعد
29%	التمييز اليقظ
29%	الانفتاح على الجديد
17%	التوجه نحو الحاضر
24%	الوعي بوجهات النظر المتعددة
100%	المجموع

يوضح الجدول (1) تفاوت الأهمية النسبية لأبعاد اليقظة العقلية، حيث تصدر كل من "بعد التميز اليقظ" و"بعد الانفتاح على الجديد" القائمة بنسبة (29%) لكل منهما، مما يجعلهما الركيزتين الأساسيتين في هذا المقياس، وفي المقابل يحل "بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة" في المرتبة الثالثة بنسبة (24%)، بينما يأتي "بعد التوجه نحو الحاضر" في المرتبة الأخيرة بنسبة (17%).

2.1.3. طريقة التصحيح: لتصحيح هذا المقياس تم الاعتماد على سلم ليكرت الخماسي المكون من خمسة (05) بدائل للإجابة، حيث امام كل بند البدائل التالية: (ينطبق علي دائما - ينطبق علي غالبا - ينطبق علي أحيانا - ينطبق علي نادرا - لاينطبق علي ابدأ)، وتمنح الدرجات التالية (1،2،3،4،5) للفقرات الموجبة، بنما تعكس في الفقرات السالبة.

يتم حساب الدرجة الكلية من خلال جمع الدرجات المتحصل عليها عن جميع بنود المقياس، وبهذا تمثل الدرجة (175) أعلى درجة يتحصل عليها، والدرجة (35) أدنى درجة، في حين تمثل الدرجة (105) القيمة الوسطية الافتراضية للمقياس.

- أقل درجة: 35

- أعلى درجة: 175

- المدى الكلي: $175 - 35 = 140$

- طول الفئة: $140 \div 3 = 46.6$

وبناء على ذلك تم تحديد مستويات اليقظة العقلية كما يلي:

- مستوى منخفض: من 35 إلى 81 درجة.

- مستوى متوسط: من 82 إلى 128 درجة.

- مستوى مرتفع: من 129 إلى 175 درجة.

6.1.3. الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تعد دراسة رانية بوبلال وعائشة بولفعة (2020) من أبرز الدراسات التي إعتمدت مقياس اليقظة العقلية وطبقته في البيئة الجزائرية تحت عنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم - دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بولاية ورقلة"، على عنية تكونت من (50) طالب وطالبة، اين تم التحقق من صدق المقياس باستخدام أسلوب صدق الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.49 - 0.84)، وأن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.00) و (0.01) و (0.04)، وبناء على ذلك يظهر ان للمقياس صدق مقبول، وهو ما يدل أن لمقياس اليقظة العقلية درجة من الصدق تسمح بتطبيقه في الدراسة الأساسية. (رانية، عائشة، 2020، ص 49)

ثبات المقياس: فيما يتعلق بقياس ثبات المقياس تظهر نفس نتائج الدراسة التي قام بها كل من رانية بوبلال وعائشة بولفاعة (2020) -سابق ثم ذكر العنوان والعينة- أين تم التحقق من ثبات المقياس من خلال معامل ألفا كرومباخ، والتجزئة النصفية، حيث اظهرت النتائج ان معاملات الثبات كانت مرتفعة، اذ بلغ معامل ألفا كرومباخ (0.94)، وهي قيمة دالة احصائيا، مما يشير الى ان المقياس يتمتع بقدرة عالية من الثبات، اما عند استخدام التجزئة النصفية فقد بلغ معامل الارتباط قبل التصحيح (0.79)، وبعد تطبيق معادلة سبيرمان-براون لتصحيح الأثر بلغ معامل الارتباط (0.88)، وبتطبيق معادلة جتمان بلغ معامل الارتباط (0.88)، وهي قيم دالة احصائيا، وعليه يمكن القول أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بقدرة عالية من الثبات، مما يؤكد موثوقية النتائج عند تطبيقه. (المرجع السابق، ص 51)

2.3. مقياس المرونة النفسية:

1.2.3. وصف المقياس: تم الاعتماد كذلك في هذه الدراسة على مقياس المرونة النفسية ل سانغ ونان يو (Sangh & Nan Yu, 2010) والمعدل من طرف برايج صارة (2023) والذي يهدف الى قياس قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والتحديات الحياتية والحفاظ على التوازن النفسي، والمكون في صورته المعدلة من (20) عبارة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، وهي:

- بعد الصلابة المكون من ستة عبارات (1-6).
- بعد التفاوض المكون من ستة عبارات (7-12).
- بعد تعدد المصادر المكون من ثلاث عبارات (13-15).
- وبعد الغرض أو الهدف المكون من خمسة عبارات (16-20)، والجدول الموالي يوضح ذلك. (برايح، 2022، ص50)

الجدول (2): يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الاربع لمقياس المرونة النفسية.

البعد	العبارات
الصلابة	1-2-3-4-5-6
التفاوض	7-8-9-10-11-12
تعدد المصادر	13-14-15
الغرض أو الهدف	16-17-18-19-20

2.2.3. طريقة التصحيح: فيما يتعلق بطريقة تصحيح هذا المقياس فقد تم الاعتماد على سلم ليكرت الخماسي الذي يتضمن خمسة (05) بدائل للإجابة، حيث أمام كل عبارة البدائل التالية (تطبق دائما - تنطبق كثيرا - تنطبق أحيانا - ينطبق قليلا - لا تنطبق أبدا).

تمنح للفقرات الموجبة درجات تتراوح من (1 إلى 5) وفقا لتدرج الاستجابات، بحيث تعكس الدرجة (1) أدنى مستوى للانطباق والدرجة (5) أعلى مستوى له، ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات المتحصل عليها في جميع العبارات، وبذلك تمثل الدرجة (100) الحد الأعلى الممكن الحصول عليه، في حين تمثل الدرجة (20) الحد الأدنى.

وانطلاقا من طريقة التصحيح، تم تحديد المدى الكلي للمقياس على النحو الآتي:

- أدنى درجة: 20
- أعلى درجة: 100
- المدى الكلي: $100 - 20 = 80$
- طول الفئة: $80 \div 3 = 26,66$

وبناء على ذلك تم تصنيف مستويات المقياس إلى ثلاث (03) فئات كما يلي:

- مستوى منخفض: من 20 إلى 46 درجة.
- مستوى متوسط: من 47 إلى 73 درجة.
- مستوى مرتفع: من 74 إلى 100 درجة.

3.2.3. الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تعد دراسة برايج صارة (2023) من أبرز الدراسات المحلية التي إعتمدت تطبيق مقياس المرونة النفسية على مستوى البيئة الجزائرية تحت عنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية- دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية، بجامعة ابن خلدون بولاية تيارت-، على عينة شملت (130) طالب وطالبة، اين تم التأكد من صدق مقياس المرونة النفسية عن طريق أسلوب صدق الاتساق الداخلي، حيث أظهرت النتائج أن اغلب فقرات المقياس دالة إحصائية ما عدا خمسة (05) فقرات المتمثلة في (الفقرة 4 من بعد الصلابة) - (الفقرة 14 من بعد التفاؤل) - (الفقرات 15-16-17 من بعد تعدد المصادر) التي لم تكن دالة احصائيا وتم حذفها، اين اصبح عدد فقرات المقياس الدالة إحصائيا (20) فقرة والتي تم اعتمادها في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس: فيما يتعلق بثبات مقياس المرونة النفسية قد اظهرت نتائج دراسة برايج صارة (2023) - التي سبق عرضها - تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، حيث تم حساب ثبات المقياس بأسلوب الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية، حيث أظهرت مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي بطريقة الفا -كرونباخ قيما تتراوح بين (0.40 -

0.53) مما يشير الى مستوى مقبول من الثبات، بينما بلغ معامل الفا كرونباخ الكلي للمقياس (0.73)، وهو ما يعكس موثوقية جيدة.

اما التجزئة النصفية فقد بلغ معامل الارتباط قبل التصحيح (0.54)، وبعد تطبيق معادلة سبيرمان-براون ارتفع الى (0.70)، وهو ما يعد مؤشرا كافيا على موثوقية المقياس لاستخدامه. (برايح، 2022، ص 51-53)

3.3. برنامج علاجي متكامل قائم على تقنية الاسترخاء:

1.3.3. تعريف: هو مجموعة من الأساليب المنظمة والمقصودة والمصممة لخفض مستوى التوتر النفسي والضغط العصبي والجسدي، والذي يستند الى مبادئ علم النفس وعلم وظائف الأعضاء، حيث تعمل على تهدئة الجهاز العصبي السمبثاوي وتنشيط الجهاز نظير السمبثاوي، مما يسهم في إحداث تغيرات قابلة للقياس على مستوى معدل ضربات القلب والتنفس، وتوتر العضلات، وضغط الدم، وبالتالي تعزيز حالة من الهدوء النفسي والجسدي.

2.3.3. الاهداف: يهدف هذا البرنامج الى تحقيق النتائج التالية:

تنمية مستوى اليقظة العقلية: اذ نهدف من خلال هذا البرنامج الى مساعدة رجال الحماية المدنية على تركيز انتباههم في اللحظة الراهنة بوعي وقبول، من خلال استخدام تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق. خفض مستوى التوتر والضغط النفسي: وهذا من خلال السعي الى تقليل الاعراض النفسية والفسيولوجية الناتجة عن الضغوط المهنية التي يواجهها رجال الحماية المدنية.

تنمية المرونة النفسية: وذلك من خلال مساعدة رجال الحماية المدنية على التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة والطارئة بما يمكنهم من استعادة توازنهم النفسي بسرعة، ومواجهة الضغوط بمرونة.

تحسين الأداء المهني واتخاذ القرار تحت الضغط: حيث يسهم تعزيز كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية في رفع جودة الأداء المهني، من خلال تحسين فعالية التدخل وسرعة ودقة اتخاذ القرارات في المواقف الضاغطة.

3.3.3. التقنيات المستخدمة في البرنامج:

✓ **تقنية المناقشة والحوار:** في هذه التقنية نقوم باعطاء الحالة لمحة حول موضوع بحث علمي، وحول مفهوم اليقظة العقلية والمرونة النفسية واسبابها، واثارها، واحاطته علما بالتقنيات المستعملة وخطواتها، وفوائدها. فهذه التقنية مهمة وأساسية من اجل كسب ثقة الحالة وارتياحه لنا.

✓ **تقنية التنفس العميق:** يقول المعهد الأمريكي لعلاج التوتر (American Institute of stress) أن التنفس العميق هو أول وأبسط أداة لخفض معدل التوتر حيث يعمل على إيصال قدر كبير من الأكسجين للمخ وهذا يحدث رد فعل تلقائي من الاسترخاء لكل الجسم، كذلك يفرز الجسم بعد المرور بحالة التنفس العميق بطريقة أتوماتيكية

هرمون "الأندروفين" الذي من خصائصه تقليل الإحساس بالألم وتحسين الحالة المزاجية بشكل عام. (هاني، 2022، ص 125)

خطوات ممارسة تقنية التنفس العميق:

الوضعية والشهيق:

_ اجلس أو قف في وضع مريح، وضع يدك على بطنك.

_ استنشق الهواء ببطء من أنفك، حتى تشعر بأن بطنك يتمدد للخارج، وكأنك تملؤه بالهواء.

_ تأكد من أن صدرك لا يرتفع بشكل كبير، وأن أغلب التوسع يحدث في منطقة البطن.

الزفير:

_ أخرج الهواء ببطء من فمك، وكأنك تطفئ شمعة، مع ضغط خفيف على بطنك لإخراج الهواء بالكامل.

_ حاول أن يكون الزفير أطول من الشهيق، وحافظ على ثبات صوتك أثناء إخراجها إذا أردت إصدار صوت.

التكرار:

_ كرر هذه العملية من 5 إلى 10 مرات، وركز على شعور الاسترخاء الذي يرافق التنفس العميق. (مها، 2023، ص 28).

✓ **تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي:** هي واحدة من أكثر تقنيات استرخاء العضلات شيوعاً هي استرخاء العضلات التدريجي ل (جاكسون، 1938)، والذي يتضمن التركيز على مجموعة عضلية واحدة في كل مرة. إنها ممارسة لشد العضلات لفترة وجيزة ثم إرخاءها في مجموعة واحدة، ثم الانتقال إلى المجموعة العضلية التالية حتى تسترخي جميع مجموعات العضلات الرئيسية. (عامر، 2022، ص 132)

خطوات تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي:

القدمين والساقين: الآن حول انتباهك إلى قدميك وشدهما عن طريق ثني أصابع قدميك. بعد بضع ثوان، حرر التوتر عن طريق هز أصابع قدميك أو شدها. استمر في العمل من خلال ساقيك بنفس الطريقة.

اليدين: ابدأ بشد عضلات يديك عن طريق شد يديك لفترة وجيزة في قبضة يدك. بعد بضع ثوان، اتركه وحاول إرخاء يديك تماماً، بما في ذلك كل إصبع، دع يديك تسقط في حضنك وتشعر بالجاذبية تسحبها لأسفل، قد تحتاج إلى هز أصابعك لإرخائها.

الساعدين: بعد ذلك، ركز انتباهك على ساعديك واخلق توتراً عن طريق إعادة القبضات مرة أخرى، وكذلك شد عضلات الساعد لإحداث توتر عضلي لفترة وجيزة. بعد بضع ثوانٍ فقط، ضع يديك في حرك واسمح لعضلات يديك وساعديك بالاسترخاء التام. ركز على التخلص من أي توتر في ساعديك والشعور بثقل الاسترخاء.

الذراعين: بعد ذلك، انتقل إلى أعلى ذراعيك، واسحب يديك وساعديك بالقرب من ذراعيك وشد العضلة ذات الرأسين. ثم قم بفكها واسترخِ تماماً، مما يسمح لذراعيك بالتدلي على جانبيك وتشعر كيف يؤدي وزن اليدين والذراعين المسترخيتين إلى إطالة العضلة ذات الرأسين إلى حالة استرخاء. قد يساعد هز ذراعيك في التخلص من أي توتر باقٍ.

الرقبة والكتفين: الآن قم بشد رقبتك عن طريق قلب رأسك للخلف. للاسترخاء، قم بإمالة رأسك برفق إلى أحد الجانبين، ثم الجانب الآخر. ثم قم بإمالة ذقنك برفق تجاه صدرك. بعد ذلك، شد كتفيك عن طريق رفعهما نحو أذنيك، ثم استرخِ تماماً، واسمح لوزن ذراعيك ويديك بسحب كتفيك إلى أسفل. أخيراً، استدر إلى جذعك وشد عضلات بطنك كما لو كنت تستعد للكلمة للمعدة. ثم استرخِ تماماً، واسمح لعضلات بطنك أن تكون ناعمة وطرية.

الوجه: انتقل الآن إلى عضلات جبهتك وشدها بالعبوس. للاسترخاء، ارفع حاجبيك، ثم اسمح لهما بالاسترخاء في وضع مريح. بعد ذلك، استدر إلى فكك، ولسانك، وشفتيك، واقبض أسنانك معاً بقوة، وادفع لسانك ضد أسنانك، وادفع شفتيك معاً. حرر الشد في فمك عن طريق تركه مفتوحاً قليلاً، مع إرخاء شفتيك ولسانك. (المرجع السابق، ص 133).

✓ **تقنية التخيل الإيجابي:** والذي يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والقلق من خلال خلق تجارب ذهنية إيجابية تعزز من الشعور بالسلام الداخلي.

هو تخيل مشهد نشعر فيه بالسلام، وحرية التخلص من كل التوتر والقلق، من خلال اختيار مكان أكثر هدوءاً. التصور الموجه، المعروف أيضاً باسم التخيل الموجه أو العلاج النفسي التصوري، هو تقنية عقلية وجسدية يرشد فيها ممارس أو معالج مدرب مشاركاً أو مريضاً على استحضار وخلق صور ذهنية حية تشبه الاستعادة الحسية للمشاهد والأصوات والروائح والأذواق والحركات والأحاسيس اللمسية. (سميرة، 2023، ص 137)

خطوات تقنية التخيل الإيجابي:

ـ اجلس في مكان هادي ومريح وإقفل عينيك.

ـ خذ نفس عميق وبطيء، عدة مرات حتى تهدأ وتسترخي.

ـ تخيل مكان يتحبه جداً وبتحس فيه بالراحة والسعادة والأمان. ممكن يكون مكان حقيقي زرته من قبل، مثلاً شاطئ البحر، أو غابة خضراء، أو جبل عالي، أو حتى مكان خيالي تحلم بيه.

ـ ركز على كل التفاصيل في المكان. شوف الألوان، الأشجار، المياه، السماء، الجبال، أي حاجة موجودة في المكان. إسمع الأصوات، صوت العصافير، صوت الموج، صوت الرياح، أي صوت موجود في المكان. ـ شم الروائح، ريحة البحر، ريحة الزهور، ريحة الأرض، أي ريحة موجودة في المكان. حس بالأحاسيس الجسدية،

حرارة الشمس على جلدك، برودة المية على رجليك، نعومة الرمل تحت قدمك، أي إحساس جسدي موجود في المكان.

_عيش التجربة بكل حواسك، اندمج في المشهد، حس إنك فعلا موجود في هذا المكان، وإستمتع بالهدوء والراحة والسعادة اللي بتحس بيها في المكان.

_إفضل في المشهد لعدة دقيقة، أو لحد ما تحس إن حالتك المزاجية اتحسن وتغيرت للأحسن

_إفتح عينيك ببطء، وارجع للواقع وأنت حاسس بالهدوء والاسترخاء والتفاؤل. (كيرلس، 2023، ص 114)

✓ **تقنية التأمل:** قد ثبت أن الممارسات التأملية المختلفة بما في ذلك اليقظة الذهنية، وهو النهج الأكثر شيوعا حاليا، وتقلل من تنشيط اللوزة الدماغية.

تتضمن جميع أشكال التأمل تركيز الانتباه، ربما على التنفس، أو ربما على شيء أو فكرة معينة، حيث أظهرت الأبحاث المكثفة حول الممارسات التأملية أنها تؤثر على مجموعة متنوعة من العمليات في كل من القشرة الدماغية واللوزة الدماغية، نظرا لأنها استراتيجية استرخاء يمكن أن تستهدف القشرة الدماغية. (عامر، 2023، ص 136)

خطوات تقنية التأمل:

_أغمض عينيك إذا أردت وببساطة، ركز انتباهك على أنفاسك.

_تنفس من خلال أنفك، وأثناء قيامك بذلك اهتم بالطريقة التي تشعر بها الهواء أثناء انتقاله عبر أنفك.

_لا تجبر نفسك على التنفس.

_خذ أنفاسا طويلة وبطيئة، ولاحظ أحاسيس الشهيق والزفير في أنفك وصدرك.

_استمتع بأحاسيس التنفس.

_لاحظ الفرق بين الهواء الذي يتحرك إلى أنفك والهواء الخارج.

_انتبه للطريقة التي يتسبب بها الهواء في تمدد رئتيك.

_لاحظ مراحل التنفس المختلفة عندما تستنشق الهواء يملأ رئتيك، وعندما تخرج الزفير وتفرغ رئتيك.

_ثم ركز فقط على عملية الاستنشاق، مع ملاحظة أن بداية الاستنشاق تبدو مختلفة عن عملية الاستنشاق أو نهاية الاستنشاق.

_لاحظ نفس الجوانب على الزفير البداية والوسط والنهاية.

_خلال هذا التأمل من المرجح أن يتجول دماغك في أفكار أخرى، هذا شائع وطبيعي، وعندما يحدث هذا فقط

أعد تركيزك إلى أنفاسك. إذا تجول دماغك خمسين مرة، أعد التركيز على أنفاسك خمسين مرة.

_استمر في التركيز على أنفاسك لمدة خمس دقائق، ثم اخرج من التأمل ببطء وبلفظ. (عامر، 2023، ص 138)

الفنيات المكملة لهذا البرنامج:

✓ **تقنية التناسق القلبي:** هي حالة يصبح فيها إيقاع القلب متناغما ومنتظما، تقاس هذه الحالة من خلال تقلب معدل ضربات القلب، مما يؤدي الى تقلب كبير في نمط منظم الى المرونة والصحة، يظهر القلب المتناسق موجة منتظمة، تشبه التنفس البطيء والعميق. (برونو، 2023، ص 55)

_تم الاستناد على تقنية التناسق القلبي كواجب منزلي مستمر طيلة فترة البرنامج على حسب طريقة طبيب القلب ديفيد أوهير (David Ohare) -التنفس 365- (ثلاث مرات في اليوم، ستة أنفاس في الدقيقة، خمس دقائق)، وغرض منها ضمان الاستمرارية الأثر العلاجي بين الجلسات، بإضافة أيضا الى تدريب الجهاز العصبي لدى رجال الحماية المدنية على الاستجابة التلقائية للاسترخاء.

✓ **تقنية التثقيف النفسي:** هي عملية اثراء الحالة بالمعلومات الضرورية حول طبيعة الضغوط النفسية، وكيفية مواجهتها، وطريقة عمل البرنامج العلاجي لتحسين الوعي الذاتي، من اهداف هذه التقنية تصحيح المفاهيم الخاطئة، وتعزيز الانفتاح على الجديد، والتميز اليقظ للاعراض الجسدية والنفسية لدى رجال الحماية المدنية.

✓ **تقنية التخيل الموجه:** هي تقنية تركز على استحضار صورة ذهنية إيجابية وسيناريوهات تبعث على الاسترخاء، بهدف مساعدة الفرد على الانفصال عن الواقع المجهد، وخلق "مساحة آمنة" داخلية للتعافي النفسي. وتساهم هذه التقنية بشكل مباشر في تعزيز التفاؤل، بالإضافة إلى تعزيز الوعي بوجهات النظر المتعددة حول المواقف رجال الحماية المدنية.

الجدول(3): يمثل سير جلسات البرنامج العلاجي القائم على تقنية الاسترخاء.

الجلسة	عنوانها	الهدف	التقنيات	المدة
1	التعارف	- الترحيب بالحالة. - تعريف الحالة بدور الاختصاصي النفسي واخلاقيات المهنة التي تركز على السرية والنقطة. - شرح تقنية الاسترخاء المعتمدة وأهدافها العامة - توضيح عدد الجلسات ومدتها.	- المناقشة والحوار - تطبيق تمهيدي - تقنية التناسق القلبي	60 دقيقة

		- تعزيز الدافعية للالتزام بالبرنامج - احداث حالة اولية من الهدوء النفسي والتوازن عبر تطبيق تمهيدي لتقنية التناسق القلبي.		
45 دقيقة	- المناقشة والحوار - التنقيف النفسي	- تعريف الحالة بمفهوم كل من اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، مع توضيح اسبابها، واثار الناجمة عليها. - ابراز العلاقة بين تقنية الاسترخاء وتنمية التوازن النفسي - استقبال أسئلة الحالة واستفساراته لضمان فهم ما تم تقديمه في الجلسة.	التنقيف النفسي حول اليقظة العقلية والمرونة النفسية	2
45 دقيقة	- شرح نظري للتقنيات المعتمد عليها وتوضيح أهدافها - تمرين استرخاء تطبيقي قصير	- تقديم كل المعلومات حول تقنية الاسترخاء وإزالة الغموض عنها، مع تحديد أهدافها وشرح خطواتها - توضيح الية تأثيرها في خفض التوتر الجسدي والانفعالي - تهيئة الحالة للتدريب العملي	مدخل الى تقنيات الاسترخاء	3
45 دقيقة	- تقنية التنفس العميق - تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي - واجب منزلي: تطبيق تقنية التناسق القلبي.	- تمكين الحالة من التحكم في نوبات القلق والتوتر وتهدئة النفس. - مساعدة على تهدئة العقل والجسم، وتقليل التوتر العضلي، وتحسين التركيز، وتعزيز الشعور بالهدوء والاسترخاء. - تعزيز الالتزام بالخطة العلاجية.	التدريب على تخفيف التوتر الجسدي وتعزيز الوعي الحركي	4
45 دقيقة	- تقنية التنفس العميق.	- مراجعة الواجب المنزلي لتقييم مدى تطور الحالة في ممارسته.	تنمية الوعي اللحظي	5

		- تعزيز التوجه نحو الحاضر. - تقليل من تنشيط اللوزة الدماغية، وزيادة تنشيط الجهاز العصبي. - تحسين التركيز في المواقف الضاغطة. - تعزيز الالتزام بالخطة العلاجية.		
45 دقيقة	- التنفس العميق - التخيل الإيجابي - الواجب المنزلي: تطبيق تقنية التناسق القلبي.	- _مراجعة الواجب المنزلي لتقييم مدى تطور الحالة في ممارسته. - تعزيز الشعور بالأمان الداخلي. - مساعدة الحالة على تكوين "مكان آمن" ذهنيًا للاستعانة إليه عند مواجهة الضغوط النفسية. - تعزيز الالتزام بالخطة العلاجية.	الربط بين الاسترخاء والتخيل الإيجابي	6
45 دقيقة	- تأمل ارشادي. - التخيل الموجه (موقف ضاغط يتم التعامل معه بفعالية) - إعادة صياغة معرفية بسيطة أثناء عملية التصور.	- مراجعة الواجب المنزلي لتقييم مدى تطور الحالة في ممارسته - ربط السكينة الداخلية بمواقف حياتية واقعية. - دعم الشعور بالكفاءة الموجهة. - تنمية الصلابة والتقاؤل كإبعاد للمرونة النفسية. - تثبيت استجابات تكيفية بدل التلقائية.	التأمل مع إعادة التأطير المعرفي.	7
60 دقيقة	- تطبيق القياس البعدي - مناقشة النتائج. - مناقشة سلبيات وإيجابيات البرنامج العلاجي.	- قياس مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية بعد البرنامج العلاجي (القياس البعدي) - مقارنة النتائج لتحديد ومعرفة مدى الفعالية. - تعزيز ثقة الحالة بنفسه وتذكيره بأهمية	ختام البرنامج والتقييم البعدي	8

		الاستمرارية على استخدام التقنيات المكتسبة سابقا.	- تقديم الشكر على الالتزام بالعلاج والتحفيز على الاستمرار في تطبيق التقنيات المكتسبة.
--	--	--	---

4.3.3. تحكيم البرنامج:

من أجل ضمان سلامة البرنامج وملائمته تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس بجامعة بلحاج بوشعيب بولاية عين تموشنت، وذلك بغرض تحكيمه وإبداء آرائهم وملاحظاتهم قصد تحسينه، وفيما يلي عرض لأسماء الأساتذة ورتبهم.

الجدول(4): يوضح أسماء المحكيم ورتبهم وجامعة انتمائهم.

إسم ولقب الأستاذ	الرتبة	جامعة الإنتماء
أ. سبع هجيرة	أستاذ محاضر "أ"	جامعة بلحاج بوشعيب
أ. سعدي زينب	أستاذ محاضر "ب"	جامعة بلحاج بوشعيب
أ. بن عيسى رحال نوال	أستاذ محاضر "ب"	جامعة بلحاج بوشعيب
أ. قلعي أمال	أستاذ محاضر "أ"	جامعة بلحاج بوشعيب

استنادا إلى نتائج تقييم البرنامج العلاجي من قبل أساتذة متخصصين تمحورت أهم التعديلات التي اتفق عليها جميع المراجعين حول ضرورة إدراج "الواجب المنزلي" كعنصر ثابت ومنتظم في كل جلسة علاجية، وبناء على ذلك أعيد تنظيم هيكل البرنامج ليشمل واجبا منزليا مفصلا في كل جلسة، يتابع ويقيم في بداية الجلسة التالية، وهذا يضمن استمرارية التأثير العلاجي ويحقق أهداف تعزيز المرونة النفسية والصلابة لدى المشاركين في الدراسة.

4. مجال اجراء الدراسة:

- **الحدود المكانية:** اجريت الدراسة الميدانية على مستوى الوحدة الرئيسية للحماية المدنية بولاية عين تموشنت، والتي تقع شرق عين تموشنت، بالتحديد مقابل الإقامة الجامعية للبنات التابعة لجامعة بلحاج بوشعيب.

- الحدود الزمانية: اجريت الدراسة الميدانية خلال الفترة الممتدة من 28 جانفي 2025 الى 26 فيفري 2026.

5. عينة الدراسة الاساسية وطريقة اختيارها:

ثم اجراء هذه الدراسة على ستة(06) حالات تم إختيارهم بالطريقة القصدية، وقد تم توضيح خصائصهم في الجدول الموالي:

جدول(5) يوضح خصائص حالات الدراسة وفق عدة متغيرات

إسم الحالة	العمر	الرتبة	سنوات الخبرة	طبيعة العمل
الحالة الأولى (م)	36 سنة	عريف	16سنة	(24ساعة)
الحالة الثانية (ي)	42 سنة	مساعد	18سنة	(24ساعة)
الحالة الثالثة (ف)	44 سنة	رقيب	15سنة	(24ساعة)
الحالة الرابعة (ع)	40 سنة	عريف	16 سنة	(24ساعة)
الحالة الخامسة (ق)	46 سنة	ملازم	15سنة	(24ساعة)
الحالة السادسة (س)	34سنة	نقيب	13سنة	(24ساعة)

6. الاساليب الاحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS)، وذلك بعد ترميز البيانات ومعالجتها باستخدام:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية - المرونة النفسية) لدى افراد الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي القائم على تقنية الاسترخاء.
- اختبار ويلكوكسون للرتب المرتبطة (Wilcoxon Signed-Rank Test) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات افراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لكل من مستوى اليقظة العقلية ومستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

الفصل السادس: نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض نتائج الدراسة
2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المصاغة.
3. استنتاج عام وتوصيات

تمهيد:

في ضوء الإجراءات المنهجية المعتمدة في الجانب التطبيقي، سيتم في هذا الجزء عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها، بما يسهم في توضيح العلاقة بين تقنيات الاسترخاء واليقظة العقلية ودورها في تعزيز المرونة النفسية لدى أفراد العينة.

1. عرض نتائج الدراسة:

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى اليقظة العقلية لدى رجال الحماية المدنية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على معامل ويلكوكسون لدراسة الفروق بين عینتين مرتبطتين (Wilcoxon Signed-Rank Test) كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (6) يمثل الفروق في متوسط درجات أفراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى اليقظة الذهنية.

المتغير	العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		Z	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
		م/حسابي	م/معياري	م/حسابي	م/معياري			
اليقظة الذهنية	6	101,00	12,24	107,0	11,118	-2,21	0.02	دالة احصائية

نلاحظ من خلال الجدول (6) أن متوسط درجات الأفراد في القياس القبلي بلغ (101) مقابل (107) في القياس البعدي عند قيمة معامل (Z) مقدار ب (-2,21) ومستوى الدلالة (0.02) وهي قيمة أصغر من الدلالة المعنوية (0.05) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأفراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى اليقظة الذهنية لدى رجال الحماية المدنية لصالح القياس البعدي.

2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة أفراد مجموعة القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية لصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على معامل ويلكوكسون لدراسة الفروق بين عینتين مرتبطتين (Wilcoxon Signed-Rank Test) كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (7) يمثل الفروق في متوسط درجات الأفراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى المرونة النفسية.

المتغير	العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		Z	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
		م/حسابي	ا/معياري	م/حسابي	ا/معياري			
المرونة النفسية	6	68,83	8,01	107,0	11,11	-2,20	0.02	دالة احصائية

نلاحظ من خلال الجدول (7) أن متوسط درجات الأفراد في القياس القبلي بلغ (68.83) مقابل (107) في القياس البعدي عند قيمة معامل (Z) مقدار ب (-2,20) ومستوى الدلالة (0.02) وهي قيمة أصغر من الدلالة المعنوية (0.05) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الأفراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية لصالح القياس البعدي.

3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

- نصت الفرضية الثالثة على ان البرنامج العلاجي المتكامل القائم على تقنية الاسترخاء بشكل فعال في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على حساب الفروق بين القياس القبلي والبعدي لافراد عينة الدراسة في مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في كلا المتغيرين عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على تحسن مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية بعد تطبيق البرنامج العلاجي القائم على تقنية الاسترخاء.

2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المصاغة:

1.2. مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى اليقظة العقلية لدى رجال الحماية المدنية لصالح القياس البعدي، وهذا ما تم تأكيده من خلال النتائج المتوصل اليها. يرجع تفسير ذلك إلى إتاحة لرجال الحماية المدنية تقنيات لمواجهة 'تشنت الانتباه' الناتج عن طبيعة عملهم الخطيرة والمتطلبة، والتي تعرضهم لضغوط مهنية كبيرة، فنظريا يقلل الاسترخاء من استثارة الجهاز العصبي الودي محولا الضابط من حالة "التأهب الدائم" إلى حالة من الوعي الذاتي.

وبالنظر إلى خصائص العينة نجد أن ضباط الحماية المدنية في عين تموشنت الذين يعملون بنظام مناوبات ليلية شاقة مطالبون بالبقاء في حالة تأهب قصوى حتى خلال فترات راحتهم الرسمية مما يجعلهم عرضة للإرهاق الذهني، حيث وفر برنامج الاسترخاء لهم "فاصلا ذهنيا" وسط الضغط المستمر، لذا فإن تحسن نتائجهم على مقياس اليقظة العقلية يعكس قدرتهم الجديدة على إدارة عواطفهم وإنفعالاتهم والتركيز كليا على أدائهم المهني. ويؤكد هذا التحسن الإحصائي أن التدريب على التنفس والوعي الجسدي مكن المساعد من أن يكون "حاضرا ذهنيا" أثناء أداء مهامه مما قلل من الأخطاء الناجمة عن الضغط النفسي.

كما يمكن تفسير هذه النتائج أيضا في ضوء الخصائص النفسية لتقنيات الاسترخاء، إذ يتجاوز تأثيرها الجانب الجسدي ليشمل العمليات المعرفية والعاطفية، حيث الآن التدريب المنتظم على الاسترخاء يساعد الأفراد على التحكم في الأفكار السلبية والحد من تشتت الذهني الناتج عن ضغوط العمل، مما يزيد من مستوى التركيز والانتباه إلى اللحظة الحاضرة وهما عنصران أساسيان لليقظة الذهنية. علاوة على ذلك، فإن الشعور بالسلام الداخلي الناتج عن تمارين التنفس العميق واسترخاء العضلات يمكن أفراد الحماية المدنية من الاستجابة لحالات الطوارئ بقدرة أقل من التوتر والاندفاع.

وتتفق هذه النتيجة التي كانت لصالح القياس البعدي مع ماتوصلت إليه عدة دراسات سابقة من بينها دراسة يوهانس ماندر وبول بلانك (Johannes, M & Paul, B, 2019) تحت عنوان "اليقظة والاسترخاء التدريجي للعضلات كمقدمة موحدة للجلسة في العلاج الفردي، حيث توصلت نتائجها إلى ظهور انخفاض كبير في الأعراض المرضية، وزيادة ملحوظة في قوة التحالف العلاجي لدى المشاركين على مدار فترة العلاج، ولم تكن هناك تفاعلات كبيرة بين الوقت والشرط بشأن النتيجة والتحالف، مما يشير إلى الكفاءة المماثلة لجميع ظروف العلاج الثلاثة (اليقظة، الاسترخاء، العلاج المعتاد)، بالإضافة أيضا إلى دراسة مينغجياو ووتشنغ فان (Mingjiao W Cheng, F, 2024) تحت عنوان "تأثيرات برنامج تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية على الصحة النفسية والجسدية: هل التنفس الواعي هو المفتاح"، والتي توصلت أيضا إلى نتائج إيجابية حيث أظهرت المجموعة التجريبية زيادة ملحوظة في حركة الحجاب الحاجز وزيادة في سمك العضلة المتعددة الفلوج في حالة الانقباض مقارنة بالمجموعة الضابطة، أظهرت كلتا المجموعتين تحسنا في حالة الصحة العقلية مقارنة بفترة ما قبل التدخل، مع عدم وجود فرق جوهري بين المجموعتين التجريبية والضابطة، كما تم التوصل أيضا إلى أن للتنفس الواعي دورا حاسما في تنشيط عضلات الجذع الداخلية ضمن ممارسة (MBSR) مما يساهم بشكل ملحوظ في زيادة حركة الحجاب الحاجز.

2.2. مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية لصالح القياس البعدي، وهذا ما اظهرته النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة.

يمكن تفسير هذا إلى حقيقة أن الاسترخاء يسمح بتجديد الطاقة النفسية المستنفدة من العمل الميداني، فوفقا لنظريات المرونة فان الفرد يحتاج إلى آليات دفاعية للتكيف مع الصدمات، وهذا ما يجعل ضابط الحماية المدنية في عين تموشنت يبذل جهدا بدنيا كبيرا ويواجه مواقف صعبة مثل حوادث الطرق الخطيرة، ومع مرور الوقت وبسبب عدم كفاية الراحة تتخفض قدرتهم على التحمل، حيث كشف مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة أن الضباط أصبحوا أكثر قدرة على إدارة عواطفهم، وهذا يعني أن البرنامج لم يغير طبيعة عملهم الشاقة بل غير طريقة تعاملهم معها، مما جعلهم أكثر مرونة وقدرة على التكيف مع هذه الضغوط دون التأثير السلبي على صحتهم النفسية.

جاءت الدراسة الحالية متوافقة مع نتائج عدة دراسات سابقة أكدت على الدور الجوهري لتقنيات الاسترخاء التي من أبرزها دراسة ناوي(2016) تحت عنوان "فعالية تقنية الاسترخاء العضلي لجاكسون في رفع المرونة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية"، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الاسترخاء في تبديد التوتر وتحقيق الهدوء المهني. وقد أكدت النتائج وجود فعالية كبيرة لتقنية الاسترخاء في رفع مستوى المرونة النفسية، وظهر ذلك بوضوح من خلال الفروق الجوهرية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، وهالك ايضا دراسة علياوي(2022) تحت عنوان "دور الاسترخاء في تحقيق المرونة النفسية عند المراهق"، والتي هدفت إلى تطبيق برنامج علاجي بالاسترخاء لفئة الأيتام، اين اسفرت نتائجها على أن الاسترخاء يسهم بفعالية في التخفيف من الضغوط الانفعالية، العقلية، والاجتماعية، مما يؤدي بالتبعية إلى تعزيز المرونة النفسية وقدرة الفرد على المواجهة.

3.2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على ان البرنامج العلاجي المتكامل القائم على تقنية الاسترخاء يساهم بشكل فعال في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية، وهذا ما اتضح من خلال مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لليقظة العقلية والمرونة النفسية والذي جاء لصالح القياس البعدي، وهو ما يثبت نجاح وفعالية هذا النوع البرامج العلاجية في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية.

يعزى هذا النجاح والفعالية إلى احتواء البرنامج على مجموعة من التقنيات والجلسات العلاجية التي تهدف إلى تحقيق توازن شامل بين الجسد والعقل، فعلى المستوى الفيزيولوجي تسهم هذه التقنيات في تقليل نشاط الجهاز العصبي مما يؤدي إلى تباطؤ معدل ضربات القلب وتخفيف التوتر العضلي العميق، أما على المستوى النفسي فتركز على تعزيز المرونة النفسية وتنمية الوعي الذاتي، وهو ما يساعد الأفراد على إدارة ضغوط الحياة اليومية والاضطرابات الانفعالية بقدر أكبر من الهدوء، كما تعمل هذه التقنيات على تصفية الذهن من المشتتات وزيادة مستويات التركيز، مما يجعل الاسترخاء أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية وتحسين القدرة على مواجهة التحديات. أيضا نظريا يمكن تفسير فعالية هذا البرنامج من خلال تداخل عدة مقاربات تفسيرية توضح آليات تأثيره على المستويين الفيزيولوجي والنفسي، فوفق التفسير الفيزيولوجي لا يقتصر أثر الاسترخاء على الإحساس بالراحة بل يمتد ليشمل إحداث تغييرات في نشاط الدماغ والجهاز العصبي، حيث يؤدي إلى خفض نشاط الجهاز العصبي الودي المسؤول عن استجابات التوتر، مقابل تنشيط الجهاز العصبي نظير الودي المرتبط بالهدوء، كما يسمح بالانتقال من موجات بيتا المرتبطة بالنشاط والضغط إلى موجات ألفا التي تعكس حالة من الاسترخاء الواعي، وهو ما يعزز الانسجام بين نصفي الكرة المخية ويحسن الوظائف المعرفية والانفعالية، ومن هذا المنطلق يهدف البرنامج إلى ضبط الاستثارة الفيزيولوجية وتقليل التوتر العضلي، وتحسين التحكم في الاستجابات الجسدية والانفعالية.

أما من منظور النظرية السلوكية المعرفية فإن فعالية البرنامج تعود إلى دوره في إحداث تغيير في البناء المعرفي للفرد، حيث تساعد تقنيات الاسترخاء على تهدئة النشاط الذهني، وهو ما يتيح للفرد بملاحظة أفكاره التلقائية السلبية وإعادة تقييمها بشكل أكثر واقعية، كما تسهم أيضا في كسر العلاقة بين التفكير السلبي والانفعال والسلوك غير التكيفي من خلال تدريب الأفراد على تبني استجابات معرفية وسلوكية أكثر مرونة، وعليه يهدف هذا البرنامج إلى تنمية الوعي بالذات وتعديل الأفكار غير العقلانية وتعزيز مهارات التكيف، وتقوية المرونة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية.

وفي إطار نظرية التحليل النفسي ينظر إلى الاسترخاء كآلية تسمح بالوصول إلى الخبرات والانفعالات المكبوتة التي قد تكون مصدرا للتوتر والقلق، حيث يساعد على استعادة الإحساس بالجسد وتحديد حدوده، مما يعزز التكامل بين الجوانب الشعورية واللاشعورية. كما يساهم في تفريغ الشحنات الانفعالية المكبوتة بطريقة آمنة ويخفف من حدة الصراعات الداخلية بين مكونات الشخصية، وبالتالي يهدف البرنامج إلى تحقيق التوازن النفسي وتقليل القلق، وتحرير الطاقة النفسية المكبوتة بما يدعم الصحة النفسية العامة.

وبذلك يتضح أن فاعلية البرنامج لا تعود إلى عامل واحد، بل إلى تكامل هذه التفسيرات التي تسهم مجتمعة في خفض التوتر، وتحسين الوعي والانتباه وتنمية القدرة على التكيف مع مختلف الضغوط، وهو ما يفسر النتائج الإيجابية المحققة في القياس البعدي.

3. استنتاج عام وتوصيات:

يتبين من خلال ما سبق ان البرنامج العلاجي المتكامل القائم على تقنيات الاسترخاء يساهم بشكل فعال، وملحوظ في تنمية مستوى اليقظة العقلية وتعزيز مستوى المرونة النفسية لدى رجال الحماية المدنية، وذلك من خلال مساعدتهم على التحكم في الإنفعالاتهم والتخفيف من ضغوطاتهم وتحسين قدرتهم على التأقلم والتكيف مع مختلف المواقف المهنية الصعبة التي يواجهونها.

كما يلاحظ وجود تكامل واضح بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى افراد العينة، حيث ان رجال الحماية المدنية الذين يواظبون على ممارسة تقنيات الاسترخاء يتميزون بدرجة اعلى من الهدوء والتركيز، بحيث يساهم هذا الهدوء في تشكيل عامل وقائي يحميهم من الإرهاق النفسي والانهاك المهني، ويحد من احتمالات الانهيار تحت الضغط، ونظرا لكون رجال الحماية المدنية في حالة تاهب مستمر حتى خلال فترات الراحة او خارج اوقات العمل فان النتائج تبرز حاجتهم الماسة الى هذه التقنيات لكسر حلقة الإرهاق والروتين المرهق لعملهم، ليس فقط خلال فترات الراحة، بل حتى أثناء تأدية مهامهم الميدانية، فعند التوجه إلى مواقع الحوادث، غالبا ما يفترق ضباط الحماية إلى المعلومات الكافية، ولا يملكون سوى تفاصيل أولية حول طبيعة الحادث وموقعه، وهذا يبرز الأهمية البالغة لهذه التقنيات كتقنية التنفس العميق مثلا، حيث يتم تطبيقها أثناء طريق قبل الوصول إلى مكان الحادث، فهي تساهم بشكل مباشر في تعزيز تركيزهم الذهني ورفع مستوى استعدادهم لمواجهة مختلف الاحتمالات والمفاجآت عند الوصول.

حيث أثبتت نتائج الدراسة ان تقنيات الاسترخاء ساهمت بشكل فعال في مساعدة افراد العينة على تعلم كيفية الحفاظ على توازنهم النفسي رغم ظروف العمل القاسية وطول ساعات العمل التي يتميز بها نشاط فرق الحماية المدنية، حيث كانت جلسات العلاج تتقاطع بشكل متكرر بسبب طبيعة عمل فرق الحماية المدنية العاجلة، لا سيما عند انطلاق صفارات الإنذار التي تشير إلى حالة طوارئ، وكان هذا يؤدي إما إلى إيقاف الجلسة أو تأجيلها، وقد أدت هذه التدخلات المفاجئة أحيانا إلى انقسام المجموعة أو مغادرة بعض المشاركين قبل إتمام الجلسة العلاجية، وهذا ما حد نسبيا من الوصول الى اعلى مستويات الفعالية المتوقعة، ومع ذلك ورغم هذه

- الصعوبات والعقبات قد نجح البرنامج العلاجي في تحقيق أهدافه الأساسية، واثبات فعاليته في تعزيز التوازن النفسي لدى افراد العينة.
- وعليه توصي الدراسة ب:
- تمديد فترة التدريب: زيادة فترة التدريب (أكثر من شهر واحد) لضمان استيعاب التقنيات وتحقيق نتائج أعمق عند تطبيق برنامج العلاج.
 - إجراء جلسات تقييمية دورية بعد نهاية البرنامج للتأكد من سلامة استمرارية أثر الاسترخاء واليقظة العقلية لدى رجال الحماية المدنية.
 - زيادة عدد الأخصائيين النفسيين في القسم لتقليل الضغط وضمان تقديم دعم نفسي شامل لجميع الموظفين حماية المدنية.
 - تفعيل المساحات الموجودة واستخدامها من خلال بروتوكولات يومية للاسترخاء وتمارين اليقظة العقلية كجزء من روتين العمل.
 - التركيز في الدورات التكوينية على الجانب التطبيقي لتقنيات المرونة النفسية (Resilience) بدل الاكتفاء بالجانب النظري.
 - إنشاء "دليل عملي" لتقنيات الاسترخاء: إعداد كتيبات أو ملصقات لوضعها داخل القسم تتضمن تمارين تنفس سريعة يمكن للعون القيام بها في حالات الطوارئ.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ابن منظور وأبي المفضل، جمال الدين.(1998). *لسان العرب*. سوسة: دار المعارف - تونس.
- أبو الحسن، ابن فارس وأحمد، بن زكريا.(1979). *معجم مقاييس اللغة*. تحقيق عبد السلام. دار الفكر. دمشق. سوريا.
- أبو عجيلة، هيام سلامة عبد العظيم سلامة.(2017). *المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة*. رسالة ماجستير في التربية. جامعة السادات. مصر .
- أبو غانم، سامية ومحمد، صغير.(2022). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طالب الثانوية العامة*. جامعة بني سويف. مجلة كلية التربية. عند يناير. الجزء (3).
- أبوندي، محمد عصام.(2005). *الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة*. (رسالة ماجستير في علم النفس). الجامعة الإسلامية. غزة. فلسطين .
- الأحمد، أسس سليم.(2007). *حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات*. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى. الرياض. السعودية .
- أسماء، مغربي.(2023). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالجودة الحياة - دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ سنة ثانية ثانوي*. (نيل مذكرة الماستر علم نفس مدرسي). جامعة غرداية.
- إسماعيل، هالة خير ساري. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب كلية التربية*. *مجلة الإرشاد نفسي*. جامعة عين شمس. مصر. عدد(50)، ص145-190.
- ايوب، فرار خليفي نادية وآخرون.(2021). *المرونة النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى الطلبة الجامعيين*. دراسة ميدانية. جامعة مولود معمري. الجزائر .
- برونو، ديل ميديكو.(2023). *الشرارة واللانهاية: أصل وسبب كل الوعي*. دار برونو ديل ميديكو للنشر. إيطاليا.
- بلعوج، عربية.(2016-2017). *فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكوبسون في تخفيف قلق الامتحان لدى المراهق المقبل على شهادة البكالوريا*. (مذكرة ماستر في علم النفس العيادي والصحة العقلية). جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم.
- البهنساوي، عبد الوهاب أحمد.(2019). *مدى فعالية العلاج بالتقبل والالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى ذوي الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصريا*. *مجلة الإرشاد النفسي*. جويلية.3(59). ص 167-239، مصر .

- بوخاري، عبد الحق وحميدي، محمد. (2024). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت: دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الأم والطفل بعين تموشنت*. (مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص: علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية). كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية. جامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت. الجزائر.
- بورنان، سامية وآخرون. (2018). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة الدرقية*. (مذكرة ماستر). جامعة محمد بوضياف. الجزائر .
- بوسعادة، صبرينة. (2020). *فاعلية تقنية الاسترخاء في تحسين مجرى الكلام لدى الطفل المتأخر*. (مذكرة ماستر في الأرففونيا، تخصص أمراض اللغة والتواصل). جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم .
- بوعزة، ربعة. (2021). *فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحقيق الضغط المدرك لدى أمهات المعاقين عقلياً*. (أطروحة دكتوراه مخير جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف). جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- تيسا، وات وتيفولا، ميسا. (2021). *اليقظة العقلية دليلك خطوة خطوة نحو حياة أكثر سعادة*. ترجمة: صالح العرجان، عبد الله الشخني. دار الفكر.
- ثامر، محمد ذنون. (2010). *أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك، مجلة الرافين للعلوم الرياضية*. 12 (40) ص 10-30.
- جبالي، رضوان. (2013). *فاعلية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية*. (أطروحة ماجستير مقدمة ومنهجية، التربية البدنية والرياضة). جامعة الجزائر.
- جزائري، حسين. (2010). *المرجع الشامل في علاج القلق*. بيروت: دار النهضة.
- حجار، محمد حامدي. (1990). *فن علاج في طب النفسي السلوكي*. طبعة (1). دار العلم للملايين. بيروت.
- الحربي، نوار ومحمد، سعد. (2021). *مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19*. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 18 (68) ص 301-334.
- حليلة، بوقرة. (2019). *فاعلية تقنية الاسترخاء في تخفيف القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت*. (مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص علم نفس عيادي). الجزائر.
- حمدان، محمد كمال. (2010). *الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة*. (رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية). غزة. فلسطين .

- حميد، روحية وسعد الدين، أحمد.(2016). *درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية حكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم*. (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية). جامعة الشرق الأوسط.
- حميدة، محمد وإسماعيل، السيد.(2019). *فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التدفق تقني وأثره على سعادة نفسية لدى طلاب مرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي*. 60(1)، ص 167-228.
- الحنفي، عبد المنعم.(1999). *موسوعة الطب النفسي*. الطبعة الثانية. مكتبة مديولي. مصر.
- الخازن، منير وهيبة.(1990). *معجم مصطلحات علم النفس*. دار النشر للجامعيين. القاهرة .
- خدوم، زنادرة.(2023). *المرونة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الأطباء . دراسة ميدانية*. الجزائر .
- الخطيب، محمد جواد.(2007). *تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الاحداث الضاغطة. مجلة الجامعة الإسلامية*. 1(12). ص 651-689، فلسطين .
- راتب، أسامة كامل. (2004). *النشاط البدني والاسترخاء*. دار الفكر العربي. القاهرة. ص 1-30
- رانية، بوبلال وعائشة، بولفعة.(2020). *اليقظة العقلية وأساليب تعلم - دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة*. (مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر اكايمي في علوم التربية، تخصص إرشاد وتوجيه). ورقلة. الجزائر .
- ربيع، فيصل.(2018). *الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة اليرموك. مجلة الأردن في العلوم التربوية*. 14(4). ص 451-465.
- رباعي، فاطمة الزهراء.(2020). *فاعلية الاسترخاء في تخفيف حدة أعراض بعض الإضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعيين*. (مذكرة لنيل شهادة ماستر، في علم النفس العيادي). جامعة محمد بوضياف. ميلة.
- رسلان، شاهين.(2012). *الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية*. دار الغريب للطباعة والنشر. قاهرة.
- الرويلي، النمشي إبراهيم.(2019). *اليقظة العقلية والمرونة لتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريق بمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 3(7) ص 44-64.
- الزاملي، حسام وماد كاظم، جواد.(2018). *اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة كلية التربية*. جامعة القادسية.
- زغلول، رافع عقيل وصلاحات، محمد علي.(2018). *القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة لدى جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*. 9(25) ص 145-159.
- زهران، حامد عبد السلام.(2000). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. عالم الكتب. الطبعة الرابعة. مصر.

- سفير، أمينة إيمان.(2024). *مساهمة تقنية الاسترخاء في علاج اضطراب التأناة: دراسة عيادية بمدرسة الأطفال المعاقين سمعياً بولاية عين تموشنت*. (مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص: علم النفس العيادي). كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية. جامعة عين تموشنت: بلحاج بوشعيب. الجزائر.
- سميرة، كلوش.(2021). *معادلة الصحة النفسية*. دار المنقف للنشر والتوزيع. الجزائر.
- شحاته، هدى السيد.(2022). الضغوط الأسرية وعلاقتها بالمرونة النفسية والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.3(46). *مجلة كلية التربية*. جامعة عين شمس. القاهرة .
- شرقي، حورية وبلعياشي، مولاي وبغداد، جيلالي.(2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط الوضعية المجهدة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة كورونا. *مجلة التمكين الاجتماعي* 3(4) ص610-595.
- الشلوى، علي محمد.(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدواحي. *مجلة البحث العلمي في التربية*. عدد(19). ص430-401.
- الشماط، ومازن فولز.(2013). *مرونة الأنا كمؤشر وقائي من الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار*. (رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي). كلية التربية . جامعة دمشق. سوريا .
- صبحي، زينة عبد الكريم.(2016). *المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة*. (رسالة بكالوريا). جامعة القدس.
- ضيعي، حمزة.(2021). *فعالية الاسترخاء في علاج التأناة لدى الأرطفونيا. تخصص امراض اللغة والتواصل*. (مذكرة ماستر في الأرطفونيا). جامعة أم البواقي. الجزائر .
- العازمي، عائشة عبد الله مبارك قويسني.(2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية*. 3(46). ص514-584، القاهرة .
- عامر، إبراهيم علون.(2022). *علم الأعصاب والتحكم بالقلق: سبيلك لحياة أفضل*. دار أمجد للنشر والتوزيع. طبعة أولى. الأردن.
- عباس، إيمان.(2018). تأثير تمارين الاسترخاء على بعض المؤشرات البيوكيميائية ومستوى الإنجاز السباحي. 50 متر حرة. *مجلة علمية للتربية الرياضية*. العدد (33). ص349-331.
- عبد الرحمن، عيساوي.(1997). *علاج نفسي*. دار راتب الجامعي. لبنان.
- عبد الستار، إبراهيم.(1994). *علاج الإضطرابات حديث: سلسلة علم المعرفة*. عدد (239). مجلس الوطني للثقافة وعلوم.

- عبد السلام، أماني حسن الحسين.(2018). *الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم*. (رسالة ماجستير في الصحة النفسية). الجامعة الإسلامية. فلسطين .
- عبد اللطيف، محمد خليفة. (2022). *الضغوط النفسية: آليات مواجهة والوقاية*. دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
- علاونة، دينة نزيه راضي.(2021). *المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية*. (رسالة ماجستير في التربية). جامعة نزوى. سلطنة عمان .
- العلواني، أحمد.(2015). *مفاهيم أساسية في العلاج النفسي*. دار الفكر العربي. الطبعة الأولى.
- علياوي، فتيحة.(2021). *دور الاسترخاء في تحقيق المرونة النفسية لدى المراهق*. (مذكرة ماستر. جامعة ابن خلدون). الجزائر .
- علياوي، فتيحة.(2022). *دور الاسترخاء في تحقيق المرونة النفسية عند المراهق*. (مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس عيادي). جامعة ابن خلدون – تيارت.
- عمرو، محمد.(2004). *الرفلكسولوجي: العلاج الشامل للجسم عبر تدليك اليدين والقدمين*. بيروت: دار الخيال.
- عودة، فاطمة يوسف.(2001). *المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية*. (رسالة ماجستير). غزة. فلسطين .
- قيصاري، علي.(2013). *فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم*. (أطروحة دكتوراه).
- -كافي، علاء الدين.(1982). *وجهة الضبط وقوة الأنا*. مكتبة الأنجلو المصرية. مصر .
- كريمة، حمقاني ونسرين.(2023). *اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الأداء التدريسي لدى أساتذة تعليم ابتدائي في بعض الإبتدائيات مدينة ورقلة*. (مذكرة ماستر في علوم التربية، تخصص علم نفس تربوي). جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر .
- كيرليس، فيليب.(2023). *تحكم في مشاعرك...أتحكم في حياتك!*. دار دون للنشر والتوزيع. طبعة أولى. مصر .
- لعبادي، الصديق.(2020). *تأثير وحدات تدريبية مقترحة ببرنامج الاسترخاء العضلي في تقليل ضغوط منافسة لاعبي كرة القدم*. (مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي). جامعة محمد بوضياف – المسيلة.

- محمد، اسماعيل الريان (2006). الاسترخاء النفسي: أسسه و تطبيقاته في مواجهة الضغوط. دار المسيرة للنشر و التوزيع .عمان
- محمد، أحمد إبراهيم سغفان. (2005). العملية الإرشادية (التشخيص، الطرق العلاجية الإرشادية، البرامج الإرشادية، إدارة الجلسات والتواصل). بيروت: دار الكتب الحديث.
- محمد، آية إسماعيل. (2019). مدى فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى ذوي الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصريا. *مجلة دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي*. 6(6). ص 125-150.
- مخامرة، مرام ورسمي، عودة. (2018). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم. القدس.
- مطلق، فاطمة عباس. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. *مجلة Route Educational and Social Science Journal*. 6(2). ص 330-343.
- معاليم. (2008). محاضرات في الأمراض النفسية والجسمية. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر .
- معلوف، لويس اليسوعي. (1986). المنجد الأبجدي. الطبعة الخامسة. دار المشرق. لبنان .
- معوض، دينا وصالح الدين، إبراهيم. (2011). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي والسلوك المخاطر لدى طالبة الكلية التربوية. جامعة المنصورة. *مجلة تطوير الأداء الجامعي*. 14(02). ص 249-278.
- ملال، صافية وبلخير، فايزة. (2021). إشكالية تطبيق البرامج العلاجية في الوسط المهني لدى النفساني الممارس. *مجلة مؤثر للدراسات الاستطلاعية*. 1(01). ص 1-103.
- مها، شحبة. (2023). أسرار الصوت: الرحلة من القلب إلى الكلمة. دار الرواق للنشر والتوزيع. مصر.
- ناجواني، نجلاء. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات التاريخية والحضارية*. 42(2). ص 247-275.
- النوري، أسماء طه. (2012). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي. (دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد). *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*. 14(68). ص 214-243.
- الهاشم، امانى عبد الله. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة جرس وعلاقتها بمستوى تدفقهم النفسي من وجهة نظر المعلمين. جامعة آل البيت. الأردن.
- هاني، يوسف. (2022). ماتخافش: 7 خطوات للتخلص من المخاوف المرضية. دار دؤن للنشر والتوزيع. مصر.

- الهستلمون، رانية عزالدين.(2019). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين تربويين في مدارس حكومية في محافظة خليل*. (برنامج ماجستير التوجيه وإرشاد نفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا). جامعة خليل.
- هشام، هوداف وحميدي، شكيب.(2020). *أساليب الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي أثناء المنافسة*. (مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية، تخصص تدريب رياضي). جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة.
- والحاج، كنزة.(2022). *اختبار فاعلية تقنية الاسترخاء في خفض القلق لدى مصابين بمرض الصرع*. (مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي). جامعة سطيف (02).
- الوحيددي، سارة عقيل. (2011). *التغيرات في تقدير الشخصية بعد الحرب*. (رسالة ماجستير). غزة. فلسطين .
- وليد مهدي، محمد الطاهر تونسي.(2018)، *رسالة ماجستير المرونة النفسية لدى المراهق المتمدرس بالطور المتوسط، دراسة على عينة من تلاميذ متوسطة بو غزالة محمد الطاهر، بالرباح الوادي*.
- الوليدي، علي محمد والشهراني، منير عوضه. (2022). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رقيدة*. كلية التربية. جامعة الملك خالد. المملكة العربية السعودية. صفحات 107-111.
- ياحي، سامية.(2011). *دراسة تحليلية لمفهوم الإرجاعية (المعرفي والتحليلي)*. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*. 3(8). ص 120-124 .

المراجع الأجنبية:

- 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).Pp27-45.
- Durand de Bousingen, R. (1996). *La relaxation*. Paris: Presses Universitaires de France (PUF).
- 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), Pp 1-4.
- Oxford University Press. (2014). *Oxford English Dictionary*. United Kingdom: Oxford.

قائمة الملاحق

الملحق(1): مقياس اليقظة العقلية.

التعليمات:

أمامك مجموعة من العبارات يرجى منك قراءتها بعناية، ثم اختر الإجابة التي تنطبق عليك بوضع العلامة (x) في مكانها المناسب شاكرين لك حسن التعاون.

معلومات أولية:

الجنس: الرتبة: الحالة الاجتماعية:

طبيعة العمل: السن: عدد سنوات الخبرة: المستوى الدراسي:

الرقم	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	تنطبق علي أبدا
01	أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وأن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه.					
02	أنا محب للاستطلاع.					
03	يشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به.					
04	أستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.					
05	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة.					
06	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.					
07	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.					
08	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.					
09	أستخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.					
10	أرى ان جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.					
11	أستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.					
12	أشعر إنني أواجه آليا دون أن أكون على وعي بما أفعله.					
13	من السهل أن أصاب بالشروذ الذهني.					
14	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.					
15	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.					

					أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.	16
					من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.	17
					أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	18
					أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود).	19
					لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	20
					أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكد إنني منتبه إليهم.	21
					أنا شخص مرن.	22
					أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة.	23
					أودي وظائف والمهام الموكلة إلي بشكل آلي دون أن أعني ما أفعله.	24
					أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلا لأتعلم منها.	25
					أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ.	26
					أميل إلى تجريب كل ما هو جديد.	27
					أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.	28
					أنا شخص مبدع.	29
					أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.	30
					أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.	31
					أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.	32
					أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.	33
					أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.	34
					أمتلك أفكار غير عقلانية.	35

الملحق(2): مقياس المرونة النفسية

التعليمات:

أمامك مجموعة من العبارات يرجى منك قراءتها بعناية، ثم اختر الإجابة التي تنطبق عليك بوضع العلامة (X) في مكانها المناسب شاكرين لك حسن التعاون.

معلومات أولية:

الجنس: الرتبة: الحالة الاجتماعية:

طبيعة العمل: السن: عدد سنوات الخبرة: المستوى الدراسي:

الرقم	الفقرة	لا تنطبق أبدا	تنطبق قليلا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
01	أستطيع التعامل مع المشاكل السلبية					
02	أستطيع التعامل مع ما هو جديد					
03	لا يحبطني الفشل					
04	لدي القدرة على تحقيق أهدافي					
05	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير شائعة					
06	أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي					
07	لا أستسلم وإن كانت الأمور ميؤوس منها					
08	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
09	أصرف بناءا على الحدس دون معرفة السبب					
10	أستأنف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي لمرض أو شدة أو مشقة					
11	أنظر للجانب المشرق للأشياء					
12	أبذل قصارى جهدي بصرف النظر عن طبيعة العمل					
13	خبرات النجاح السابقة تمنح الفرد الثقة لمواجهة التحديات الجديدة					
14	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات					
15	أعرف أن أجد المساعدة في أوقات الضغط التي					

					أواجهها أو أتعرض لها	
					لدي إحساس قوي بهدفي في الحياة	16
					أعمل من أجل تحقيق أهدافي	17
					أسيطر على مجريات حياتي	18
					أحب التحدي	19
					أفتخر بإنجازاتي	20

الملحق (3): النتائج الخام للدراسة

Statistiques descriptives								
	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Perc entiles		
						25e		
مستوى اليقظة الذهنية قياس قبلي	6	101,00	12,247	81	114	90,00		
مستوى اليقظة الذهنية قياس بعدي	6	107,00	11,118	90	121	97,50		

Test de classement de Wilcoxon

Rangs				
		N	Rang moyen :	Somme des rangs
مستوى اليقظة الذهنية قياس بعدي - مستوى اليقظة الذهنية قياس قبلي	Rangs négatifs	0 ^a	,00	,00
	Rangs positifs	6 ^b	3,50	21,00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	6		

Tests statistiques ^a	
	مستوى اليقظة الذهنية قياس بعدي - مستوى اليقظة الذهنية قياس قبلي
Z	-2,214 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,027

Statistiques descriptives								
	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Perc entiles		
						25e		
مستوى المرونة النفسية قياس قبلي	6	68,83	8,010	60	80	60,00		

مستوى المرونة النفسية قياس بعدي	6	107,0 0	11,11 8	90	121	97,50		
------------------------------------	---	------------	------------	----	-----	-------	--	--

Test de classement de Wilcoxon

Rangs				
		N	Rang moyen :	Somme des rangs
مستوى المرونة النفسية قياس بعدي - مستوى المرونة النفسية قياس قبلي	Rangs négatifs	0 ^a	,00	,00
	Rangs positifs	6 ^b	3,50	21,00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	6		

Tests statistiques ^a	
	مستوى المرونة النفسية قياس بعدي - مستوى المرونة النفسية قياس قبلي
Z	-2,207 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	,027

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.