

## Predictors of Mindfulness Among Jordanian University Students

Dua'a Abdullah Aladwan , Uday Mohammad Al-Masarwah , Randah odeh barakat ,

Othman Abdelraouf Alfuqaha \*

Counseling and Mental Health Department, Faculty of Educational Sciences, The World Islamic Sciences & Education University  
W.I.S.E Amman 11947, Jordan

Received: 22/4/2023  
Revised: 12/1/2024  
Accepted: 19/2/2024  
Published online: 19/12/2024

\* Corresponding author:  
[Othman.fuqaha@wise.edu.jo](mailto:Othman.fuqaha@wise.edu.jo)

Citation: Aladwan, D. A., Al-Masarwah, U. M., barakat, R. odeh, & Alfuqaha, O. A. (2024). Predictors of Mindfulness Among Jordanian University Students. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 52(2), 95–106.  
<https://doi.org/10.35516/hum.v52i2.4725>

### Abstract

**Objectives:** This study aims to explore the levels and nature of relationships between mindfulness, psychological resilience, and psychological hardiness among Jordanian university students. Furthermore, it investigates the predictors of mindfulness, using psychological resilience, psychological hardiness, and sociodemographic variables including gender, marital status, age, grade point average, type of university, type of specialty, and academic year among Jordanian university students.

**Methods:** The study sample consisted of four universities (two public and two private), selected through a convenience procedure. A total of 1219 students from different specialties, including medical, scientific, and humanity schools, participated in this study. We used validated Arabic psychological scales namely, mindfulness scale, psychological hardiness scale, and Connor-Davidson psychological resilience scale after being checked by validity, reliability, and suitability for the local environment.

**Results:** Results indicated that the percentage of 32.7% of students had low levels of mindfulness, 7.3% had low levels of psychological hardiness, and 16.3% had low levels of psychological resilience. Positive relationships were found between the three selected psychological variables. Moreover, there were significant differences attributed to marital status for married and divorce, and type of specialty for medical and humanistic schools in mindfulness levels. Results showed that psychological resilience, psychological hardiness, and marital status were the most significant predictors of mindfulness among Jordanian university students, with 26.1% of variance.

**Conclusions:** Levels of mindfulness and psychological hardiness were relatively found to be low, thus the study recommends developing special counseling programs to enhance mindfulness, improve psychological resilience, and psychological hardiness among Jordanian university students.

**Keywords:** Mindfulness, psychological resilience, psychological hardiness, university students, predictor.

### متنبئات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية

دعاء عبد الله العدوان، عدي محمد المصاروة، رندة عودة بركات، عثمان عبدالرؤوف الفقهة\*  
قسم الإرشاد والصحة النفسية، كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان 11947 الأردن.

#### ملخص

**الأهداف:** هدفت الدراسة التعرف إلى مستويات وطبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية، والصلابة النفسية، والصمود النفسي لدى طلبة الجامعات الأردنية. كما هدفت إلى معرفة متنبئات اليقظة الذهنية من خلال متغيري الصلابة النفسية، والصمود النفسي، ومجموعة من المتغيرات الديموغرافية المتمثلة بالجنس، والحالة الاجتماعية، والعمر، ونوع الجامعة، والمعدل التراكمي، ونوع التخصص، ومستوى السنوات الدراسية بين طلبة الجامعات الأردنية.

**المنهجية:** تكونت عينة الدراسة من أربع جامعات (جامعتين حكوميتين وجامعتين خاصتين)، حيث تم اختيارهما بالطريقة القصدية، وشارك ما عدده (1219) طالبًا وطالبة من مختلف الكليات الطبية، والعلمية، والإنسانية، من مرحلة البكالوريوس. تم استخدام المقاييس النفسية باللغة العربية وهم: اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، ومقياس كونور ديفيدسون للصلابة النفسية، وذلك بعد التأكد من صدقها، وثباتها، وملائمتها للبيئة الأردنية.

**النتائج:** أشارت النتائج إلى أن ما نسبته 32.7% من الطلبة يعانون من مستويات منخفضة من اليقظة الذهنية، وما نسبته 7.3% من انخفاض مستوى الصمود النفسي، وما نسبته 16.3% من انخفاض مستوى الصلابة النفسية. كما دلت النتائج على وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات النفسية الثلاث. كما أوضحت الدراسة وجود فروق تعزى لمتغيري الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين والمطلقين، ونوع التخصص لصالح التخصصات الطبية والإنسانية في مستويات اليقظة الذهنية. كما أشارت النتائج إلى أن الصلابة النفسية، والصمود النفسي، والحالة الاجتماعية هم الأكثر قدرة على التنبؤ باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية، وبمعامل تفسيرية تبائي نسبته 26.1%.

**الخلاصة:** إن مستويات اليقظة الذهنية والصلابة النفسية منخفضة نسبيًا بين طلبة الجامعات، لذا توصي الدراسة بإعداد برامج إرشادية متخصصة من أجل تنمية اليقظة الذهنية، وتحسين كلاً من الصلابة النفسية، والصمود النفسي، لدى طلبة الجامعات الأردنية. الكلمات الدالة: اليقظة الذهنية، الصلابة النفسية، الصمود النفسي، طلبة الجامعات، التنبؤ.



© 2025 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

## المقدمة

إن ما نشهده في عصرنا الحاضر من حروب وكوارث طبيعية كالزلازل، فاقمت العديد من المشاكل بشتى أنواعها: الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والتربوية، وانتشار الاضطرابات النفسية كاضطراب قلق ما بعد الصدمة وغيرها بين سائر المجتمعات وخصوصا بين طلبة الجامعات (Alfuqaha et al., 2023). حيث تشكل الصلابة النفسية (psychological hardiness) جانباً هاماً في التوافق النفسي، والسعادة، وجودة الحياة لدى الفرد؛ فالفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصلابة النفسية، يكون أكثر قدرة على التوافق، ومواجهة ضغوطات الحياة المختلفة، ويمتلك القدرة على التعامل معها بشكل مناسب، في حين أن الفرد الذي يتمتع بدرجة منخفضة من الصلابة النفسية، يؤدي ذلك به إلى الشعور بتدني الذات، واختلاف درجة الحالة النفسية على المدى البعيد (العزالي وعائش، 2021).

ويعرف المطيري (2021) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل كمصدراً وقائياً لأحداث الحياة الضاغطة، وتتمثل بالاتجاه العام لدى الفرد في قدرته على استخدام كافة حيله الدفاعية، وإمكانياته البيئية في إدراك أحداث الحياة القاسية والمؤلمة بصورة غير مشوهة، من أجل تفسيرها بموضوعية وبشكل منطقي من أجل التعايش معها بشكل إيجابي. كما وتعرفه مريم (2016) بأنه أحد متغيرات الشخصية الإيجابية والذي يتضمن كلاً من الالتزام، والتحدي، والتحكم؛ بحيث تعمل هذه المكونات والأبعاد معاً كمتغير نفسي من شأنه مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر الجسدي، والنفسي الذي ينتج عن الضغوط النفسية.

وتتمثل أهمية الصلابة النفسية بأنها تمثل جانباً وقائياً للفرد، بحيث تساعده على التوافق الإيجابي، والتكيف بشكل ملائم للتعامل مع أحداث الحياة المسببة للكرب والضيق على المدى البعيد، وبالتالي تسهم في بناء شخصية قادرة على تحمل الضغط النفسي، واستيعابه، والتعامل معه، وذلك من أجل تحقيق مستوى متقدم من الصحة النفسية (الفقي وآخرون، 2021). إن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يكونون أكثر قدرة على الصمود النفسي (psychological resilience)، ومقاومة وتحدي الضغوطات، كما أن الصمود النفسي مرتبط بالصلابة النفسية حيث ينظر إلى الصلابة النفسية باعتبارها سبباً مؤدياً إلى الصمود النفسي، وبالتالي تعمل على تعزيزه وتقويته (إبراهيم، 2014).

ويعرف مامبيني (Mampane, 2010) الصمود النفسي بأنه قابلية الفرد لتحديد واستخدام القدرات والكفاءات الذاتية، ونقاط القوة، والخبرات المكتسبة للمواقف السلبية، حيث يؤدي التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته إلى سلوكيات تولد نتائج بناءة مستدامة، تشمل التعلم المستمر (النمو والتجديد)، والصمود لتجاوز المواقف الصعبة. وتعرفه عبد مهيوب (2022) بميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على أدائه عند التعرض لأي مصدر من مصادر الضغوط أو المواقف الصادمة. كما ويعرفه بيدجيون وكبي (Pidgeon & Keye, 2014) بقدرة الفرد على التأقلم بنجاح والتعايش الفعال، والتحمل في مواجهة الضغوطات، والأحداث السلبية والشفاء العاجل منها. يعتبر الصمود النفسي من العوامل الوقائية ذات الأثر القوي في حياة الأفراد، لما له من دور واضح في تخفيف الأحداث، والمواقف السلبية التي تسببها ضغوطات الحياة النفسية، فهو يحقق التكيف والصحة النفسية، فضلاً عن التوافق مع الأحداث والمواقف الضاغطة، والمشكلات الحياتية بصورة إيجابية ومنطقية، وتحقيق المزيد من التوازن والتوافق النفسي فيما نشهده بالوقت الراهن وخصوصا بين طلبة الجامعات (Pidgeon & McGillivray, 2015).

ويشير الخطيب والتل (2022) إلى وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي، واليقظة الذهنية، والصمود النفسي؛ فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الصمود النفسي واليقظة الذهنية يمتلكون مخططات انفعالية قوية، تجعلهم أكثر وعياً بانفعالاتهم، وقادرين على توجيهها وتنظيمها ليكونوا أكثر قدرة على قبول انفعالاتهم وانفعالات الآخرين، وفي الجانب الآخر نجد أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات منخفضة من الصمود النفسي يكون لديهم مشاعر سلبية نحو ذواتهم ونحو الآخرين، ويكونون غير قادرين على ضبطها، وتنظيمها، والسيطرة عليها فتسبب لهم التوتر، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات بشكل مناسب.

وتعتبر اليقظة الذهنية (Mindfulness) من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أنها تعمل على زيادة الشعور بالسعادة، وتمكن الأفراد من النظر إلى الأمور بمنظور مختلف وبوجهات نظر متعددة وبسياقات جديدة، واليقظة الذهنية أيضاً تجعل الفرد ينظر إلى مشاعر القلق لديه على أنها مجرد أفكار، وليست انعكاسات حقيقية (الدهيسات، 2022). ويعرف الياامي وعلي (2021) اليقظة الذهنية: بأنها تنظيم ذاتي للانتباه، والوعي بالتجارب الانية، والانفتاح والاستعداد، وتتضمن التمييز اليقظ، والتوجه نحو الحاضر، والانفتاح على كل شيء جديد، والوعي بوجهات النظر المحددة. ويعرفها الربيع (2019) بأنها الوعي الحسي للفرد، وتميزه وانفتاحه بصورة فعالة. كما ويعرفها مارك وداني (Mark & Danny, 2011) بأنها طريقة مستندة إلى العقل والجسد تساعد الفرد على تغيير نهجه في التفكير وفي نظراته لخبراته، عن طريق عمليتين هما: ممارسة التأمل، والتنفس العميق.

ويرى البريخت وآخرون (Albrecht et al., 2012) أن اليقظة الذهنية تساعد الطلاب بشكل عام في إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل ملائم وواضح، وتعزيز سلوكهم التوافقي على المستوى النفسي فيظهر الطالب عدداً من السمات والخصائص الإيجابية المتمثلة في الألفة، والرحمة، والتعاطف، والتسامح. ويشير دافيس وهائيس (Davis & Hayes, 2011) إلى فاعلية اليقظة الذهنية المتمثلة في تنمية الإدراك من خلال زيادة عمل الذاكرة لدى

الطلبة بحيث تعزز من الانتباه بشكل كبير، وتقلل الإجهاد والتشتت لديهم، كما أنها تزيد من فاعلية العمليات المعرفية، وترفع من التركيز، وتزيد من كفاءة الذاكرة العاملة، وتقلل من التفاعل العاطفي، وتسرع عملية معالجة المعلومات، وتعزز رؤية الذات. وأشارت دراسة العازمي (2021) إلى أن اليقظة الذهنية تؤدي إلى تعزيز الصلابة النفسية نظرًا لأن مستويات اليقظة الذهنية العالية لدى الأفراد تجعلهم أكثر قدرة على الاستجابة للمواقف الصعبة من غير الحاجة إلى التفاعل بطرائق لا تكيفية وآلية، وقد تعتبر اليقظة الذهنية منبئ مهم بالصلابة النفسية وترتبط بانخفاض الضغط النفسي، وتعمل على تحسين مستوى الصلابة النفسية.

#### مشكلة الدراسة:

يشكل طلبة الجامعة مستقبل أي مجتمع، وهم الفئة الحساسة، والأكثر تعرضًا للتحديات والمخاطر الاجتماعية والأزمات النفسية، وذلك بسبب الفترات الانتقالية، وما يرافقها من تغيرات اجتماعية، واقتصادية، وتكنولوجية وثقافية؛ لذا نجد أنهم يتفاعلون مع بيئتهم الجامعية ويكتسبون من خلالها المعارف والعلوم، ونجدهم يحملون تصورات، واتجاهات، وآراء حول أنفسهم، وحول مجتمعهم، قد تكون سلبية أو ايجابية (الزعيبي، 2018). وتعتبر هذه المرحلة من المراحل المهمة التي يصل إليها معظم الأفراد، وفيها يرتفع سقف التوقعات، وتبنى خلالها الآمال والطموحات والأهداف التي يرغب الطالب الجامعي في تحقيقها، ومن هذا المنطلق ظهرت فكرة الدراسة ومشكلتها نتيجة وجود العديد من الأزمات والصعوبات والمشكلات التي ترافق هذه المرحلة وتعيق تكيف الطلبة خلالها؛ وخاصة بعد ظهور أزمة كورونا وما رافقها من تحديات وتحول التعليم الجامعي الوجيه إلى إلكتروني عن بعد، مما أدى ذلك إلى إحداث تغيرات وتحولات على المستويين الشخصي والتعليمي؛ لذا نجد الطلبة يختلفون في كيفية مواجهتهم لهذه الصعوبات والأزمات التي يمرون فيها من حيث اختلاف قدراتهم، ومهاراتهم، ودرجة صمودهم النفسي، وصلابتهم النفسية، ودرجة اليقظة الذهنية لديهم. كما وجاءت أهمية هذه الدراسة تبعًا لتوصيات الدراسات السابقة (الربيع، 2019؛ دافيس وهاييس (Davis & Hayes, 2011)؛ إبراهيم، 2014؛ عبد مهيوب، 2022؛ الدهيسات، 2022؛ العازمي، 2021)، التي أشارت إلى أهمية معرفة مستوى اليقظة الذهنية، والصلابة النفسية، والصمود النفسي والعلاقة بينهم لدى طلبة الجامعات، وذلك لتحديد متنبئات اليقظة الذهنية لديهم، وأيضًا رغبة الباحثين في التركيز على المرحلة الجامعية، وإعطائها المزيد من الاهتمام، وصولاً إلى التوافق والصحة النفسية، ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للكشف عن متنبئات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية.

#### أسئلة الدراسة

- السؤال الأول: ما مستويات اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
- السؤال الثاني: ما طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والصلابة النفسية؟
- السؤال الثالث: هل هناك فروق في اليقظة الذهنية تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية والتي تضم الجنس، والحالة الاجتماعية، والعمر، ونوع الجامعة، والمعدل التراكمي، ونوع التخصص، ومستوى السنوات الدراسية لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
- السؤال الرابع: ما متنبئات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

#### الأهداف

- الكشف عن إلى مستويات اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية.
- التعرف إلى طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية.
- الكشف عن مدى الفروق بين اليقظة الذهنية وبين الجنس، والحالة الاجتماعية، والعمر، ونوع الجامعة، والمعدل التراكمي، ونوع التخصص، ومستوى السنوات الدراسية لدى طلبة الجامعات الأردنية.
- الكشف عن متنبئات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية.

#### الأهمية النظرية

- تستمد الدراسة أهميتها النظرية في تناولها مرحلة عمرية مهمة؛ هي المرحلة الجامعية التي تتصف بالكثير من المشكلات السلوكية، والنفسية، والاجتماعية، والتي بحاجة إلى الرعاية والمتابعة والاهتمام.
- ستثري هذه الدراسة الأدب النظري في مجال اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والصلابة النفسية؛ حيث جاءت لتكمل الجوانب البحثية ذات الصلة.

### الأهمية التطبيقية

- توفير مقاييس اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والصلابة النفسية معربان إلى اللغة العربية من قبل الباحثين على فئة طلبة الجامعة، حيث يمكن للباحثين والدارسين استخدامهم في دراساتهم وأعمالهم المستقبلية.
- تشجيع الباحثين والدارسين على إجراء دراسات لاحقة حول هذا الموضوع على عينات مختلفة ومتباينة.
- توجيه المسؤولين وإدارات الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة لتحسين الواقع المفروض من خلال وضع خطط وبرامج ذات فاعلية.

### المفاهيم والتعريفات الاصطلاحية والاجرائية

- **الصلابة النفسية:** يعرفها يافوز و ديلماتش (Yavuz & Dilmaç, 2020) بأنها وصف لأسلوب شخصية الفرد التي تدل على قدرته على مواجهة الضغوط مع الاستمرار بالأداء المبني وحصول التوافق الجسدي والنفسي.. ويعرف إجرائيًا بمجموع الدرجات على مقياس الصلابة النفسية التي سيحصل عليها الطالب الجامعي.
- **الصمود النفسي:** ويعرفه الفقهاء (Alfuqaha, 2023) بأنه قدرة الفرد على مواجهة الكرب والضيق من خلال اكتسابه لمهارات التكيف المتنوعة في مواجهة الشدائد، ومشكلات الحياة، والمواقف الصعبة. ويعرف إجرائيًا بمجموع الدرجات على مقياس الصمود النفسي التي سيحصل عليها الطالب الجامعي.
- **اليقظة الذهنية:** ويعرفها مارك وداني (Mark & Danny, 2011) بأنها طريقة مستندة إلى العقل والجسد معًا تساعد الفرد على تغيير نهجه في التفكير وفي نظراته لخبراته وخاصة الخبرات المؤلمة والسلبية والتي تسبب الضغوطات النفسية عن طريق عمليتين هما ممارسة التأمل، والتنفس العميق. ويعرف إجرائيًا بمجموع الدرجات على مقياس اليقظة الذهنية التي سيحصل عليها الطالب الجامعي.
- **طلبة الجامعات:** هم طلبة البكالوريوس من جميع المستويات الدراسية من الذكور والإناث الذين يدرسون في الجامعات الحكومية والخاصة في الأردن وتحديداً في الكليات (الطبية، والانسانية والتربوية، والعلمية، والهندسية).

### الحدود الخاصة بالدراسة ومحدداتها

- **الحد الموضوعي:** أجريت الدراسة على طلبة الذكور والإناث في الجامعات الأردنية.
- **الحد المكاني:** الجامعات الحكومية والخاصة في العاصمة عمان، الأردن.
- **الحد الزمني:** الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2023/2022.
- **المحددات الإجرائية:** تتحدد نتائج الدراسة بالأدوات التي استخدمت فيها لجمع البيانات، من حيث صدقها وموثوقيتها، وكل ما وفرته من شروط تتعلق باختيار أفراد العينة، وبطبيعة المنهج المستخدم فيها، وبطبيعة التحليل الإحصائي.

### الدراسات السابقة

#### الدراسات التي تناولت مستويات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات:

- هدفت دراسة شاهين وريان (2020) إلى معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من (251) طالباً وطالبة في جامعة القدس المفتوحة، بيّنت أن مستوى اليقظة الذهنية لديهم كان مرتفعاً، وكما أشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق إحصائية تعزى للجنس والتخصص الدراسي.
- وقام المعموري، وعبد (2018) بدراسة للتعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وقياس الفروق لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي، حيث استخدماً مقياس اليقظة الذهنية لانجر (Langer, 1992) على (600) طالباً وطالبة من جامعة بابل، وقد بيّنت النتائج أنّ مستوى اليقظة الذهنية لديهم كان مرتفعاً، ولم تكن هناك تعزى لمتغير الجنس، والتخصص الأكاديمي.

#### الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي:

- كشفت دراسة يفوز وديلماك (Yavuz & Dilmaç, 2020) عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي، ودور الرفاه النفسي الروحاني، وقد طُبّق الباحثان أدوات الدراسة على مجموعة من (591) طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية. حيث كشفت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين اليقظة الذهنية، ومستويات الصمود النفسي، وأنّ هناك علاقة خطية إيجابية بين الرفاه النفسي الروحاني، واليقظة الذهنية، والصمود النفسي.
- كما تناولت دراسة زهرا ورياز (Zahra & Riza, 2018) العلاقة بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي الضغوط المدركة لدى عينة من (391) طالباً جامعياً، وأكدت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، وإلى وجود علاقة عكسية بين اليقظة الذهنية والضغوط المدركة.

- وأشار بينادا وشودري (Benada & Chowdhry, 2017) إلى أن طبيعة العلاقة جاءت إيجابية بين اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والسعادة لدى عينة من (70) طالباً من مرحلة البكالوريوس، وأن الصمود النفسي يمكن التنبؤ به من خلال اليقظة الذهنية والسعادة.

### الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية:

دلّت نتائج دراسة وو وآخرون (Wu et al., 2021) التي هدفت معرفة العلاقة ما بين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية وبعض المهارات النفسية لدى عينة شملت (101) طالباً من كلية الرياضة، إلى وجود مؤشر إيجابي بين اليقظة الذهنية، والصلابة النفسية، وانخفاض مستويات الجهد والضغط النفسي يعزى لمستوى اليقظة الذهنية.

### الدراسات التي تناولت العلاقة التنبؤية بين اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات الأخرى:

بحث عبد مهيب (2022) العلاقة بين اليقظة الذهنية والوصمة الاجتماعية كمتنبئات بالصمود النفسي، حيث يمكن التنبؤ بالصمود النفسي كمتغير تابع في ضوء العلاقة بين اليقظة الذهنية والوصمة الاجتماعية المدركة كمتغيرات مستقلة.

كما أجرى العايكشي (2018) دراسة لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لدى (250) طالباً وطالبة في جامعة الشارقة-الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى معرفة مدى مساهمة اليقظة الذهنية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية، حيث أشارت أن مستوى اليقظة الذهنية والصلابة النفسية كان مرتفعاً لدى الطلبة.

ودرس الصلاحيات والزغول (2018) لمعرفة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية مع اليقظة الذهنية، وهل هناك فروق تعزى لمتغير الجنس والتخصص. وكان قوام العينة من (720) طالباً وطالبة من مرحلة البكالوريوس. وقد دلت النتائج على أن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة كان متوسطاً باستثناء بعد المراقبة كان مرتفعاً.

يتضح من الدراسات السابقة وجود علاقات ما بين اليقظة الذهنية، والصمود النفسي وبين اليقظة الذهنية، والصلابة النفسية، وأن هناك علاقة بين اليقظة الذهنية، والصمود النفسي والصلابة النفسية، ولكن لم نجد -حسب حدود علم الباحثين- دراسات تناولت المتغيرات المأخوذة مع بعضهم البعض وهذا ما يميز دراستنا عن الدراسات الأخرى بقياس مستوى اليقظة الذهنية، والصلابة النفسية، والصمود النفسي لدى طلبة الجامعات الأردنية ومتنبئات اليقظة الذهنية لديهم.

### الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة: تم اعتماد المنهج الوصفي المسحي الارتباطي باعتباره المنهج المناسب، والقائم على وصف السمة المراد قياسها ومعرفة العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة، ومن خلال جمع البيانات اللازمة باستخدام أدوات اليقظة الذهنية، والصلابة النفسية، والصمود النفسي.

مجتمع الدراسة: تكون من طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة.

عينة الدراسة: تكونت من جامعتين حكوميتين وجامعتين خاصتين، حيث تم أخذ الموافقات الرسمية من الجهات المختصة لجمع البيانات. قام الباحثون باختيار الطريقة القصدية لجمع عينة الدراسة، وذلك من خلال ثلاث كليات رئيسية وهي الكليات الطبية، الكليات العلمية، والكليات الإنسانية. عند عملية توزيع البيانات، قام الباحثون بتوضيح أهداف الدراسة والغرض منها، فضلاً عن طلب الموافقة في تعبئة الاستبيان. أجاب ما مجموعه (787) طالباً وطالبة من الجامعتين الحكوميتين، و (432) طالباً وطالبة من الجامعتين الخاصتين، ليشكل ما مجموعه (1219) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس من الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، والجدول (1) يوضح أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها الديموغرافية.

الجدول (1). توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة (N=1219).

| المتغير           | الفئة             | العدد | النسبة المئوية |
|-------------------|-------------------|-------|----------------|
| الجنس             | ذكر               | 286   | 23.5%          |
|                   | أنثى              | 933   | 76.5%          |
| نوع الجامعة       | حكومية            | 787   | 64.6%          |
|                   | خاصة              | 432   | 35.4%          |
| الحالة الاجتماعية | أعزب              | 1129  | 92.6%          |
|                   | متزوج             | 70    | 5.7%           |
|                   | أخرى (مطلق، أرمل) | 20    | 1.6%           |
| نوع الكلية        | إنسانية           | 689   | 56.5%          |
|                   | علمية             | 132   | 10.8%          |
|                   | طبية              | 398   | 32.6%          |
| السنة الدراسية    | الأولى            | 305   | 25%            |

| المتغير | الفئة   | العدد | النسبة المئوية |
|---------|---------|-------|----------------|
|         | الثانية | 407   | 33.4%          |
|         | الثالثة | 253   | 20.8%          |
|         | الرابعة | 254   | 20.8%          |

### أدوات الدراسة:

1- مقياس اليقظة الذهنية: تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية بالاعتماد على مقياس (Baer, Carmody, & Hunsinger, 2012)، حيث تكون من (15) فقرة موزعة على (5) أبعاد رئيسية، وهي: المراقبة، والوصف، والوعي، وعدم الحكم، وعدم الاكتراث. حيث إن لكل بعد ثلاث فقرات. تم ترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية من قبل الباحثون المتخصصون، ومن ثم عرضه على محكمين متخصصين باللغة الإنجليزية لبيان صحة الترجمة. وأما بالنسبة لصدق المقياس (Validity)، تم التحقق منه عبر صدق المحكمين وصدق البناء. أتفق معظم المحكمين على جودة أداة الدراسة ومناسبة الفقرات لما وضع من أجله. وأما صدق البناء، فقد تم إيجاد العلاقات الارتباطية بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي له ومع المقياس بشكل كلي. أشارت النتائج إلى وجود ارتباط قوي بين كل فقرة وبعدها والمقياس وبدرجة تفوق 0.40. وهي مؤشر دال على ارتباط الفقرة. وأما ثبات المقياس (Reliability)، فقد تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا وبلغت (0.81). تم توزيع استجابات الطلبة على جميع الفقرات وفق لسلم مقياس ليكرت الخماسي. تم تحديد طريقة التصحيح من خلال المعادلة التالية: العلامة العليا – العلامة المتدنية / 2. المفحوص الذي يحصل على متوسط حسابي أقل من ثلاثة، لديه يقظة ذهنية منخفضة، والمفحوص الذي يحصل على متوسط حسابي ثلاثة فأعلى، لديه يقظة ذهنية مرتفعة.

2- مقياس الصلابة النفسية: تم استخدام مقياس كونور ديفيدسون للصلابة النفسية (CD-RISC)، وتكون المقياس من (25) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية وهي: بعد القبول الإيجابي والعلاقات (5) فقرات، وبعد الثقة (7) فقرات، وبعد الكفاءة (8) فقرات، وبعد التحكم (3) فقرات، وأخيرًا البعد الروحي فقرتين. وقد تُرجم المقياس إلى اللغة العربية في البيئة اللبنانية، حيث تم الحصول على الموافقة الرسمية عبر الإيميل لاستخدام المقياس باللغة العربية (Bizri, Ibrahim, Beyrouthy, Yamout, Tamim, Abiad, & Ghazeeri, 2022)، بلغت درجة ثبات المقياس على البيئة الأردنية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (0.94). ومن الجدير ذكره أنه حديثاً تم ترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية في البيئة الأردنية (Alfuqaha, 2023). تم توزيع استجابات الطلبة على جميع الفقرات وفق لسلم مقياس ليكرت الخماسي. تم تحديد طريقة التصحيح من خلال المعادلة التالية: العلامة العليا – العلامة المتدنية / 2. المفحوص الذي يحصل على متوسط حسابي أقل من ثلاثة، لديه صلابة نفسية منخفضة، والمفحوص الذي يحصل على متوسط حسابي ثلاثة فأعلى، لديه صلابة نفسية مرتفعة.

3- مقياس الصمود النفسي: تم استخدام مقياس الصمود النفسي (Dispositional Resilience Scale (DRS) المعد من قبل (Bartone, Valdes, & Sandvik, 2016)، المكون من (15) فقرة تقيس السمات الشخصية عند التعرض للمواقف الضاغطة. تكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسية وهي: الالتزام، والتحكم، والتحديات، لكل بعد خمس فقرات. تم ترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية من قبل الباحثين المتخصصين، ومن ثم عرضه على محكمين متخصصين باللغة الإنجليزية لبيان صحة الترجمة. وأما بالنسبة لصدق المقياس (Validity)، تم التحقق منه عبر صدق المحكمين وصدق البناء. أتفق معظم المحكمين على جودة أداة الدراسة ومناسبة الفقرات لما وضع من أجله. وأما صدق البناء، فقد تم إيجاد العلاقات الارتباطية بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي له ومع المقياس بشكل كلي. أشارت النتائج إلى وجود ارتباط قوي بين كل فقرة وبعدها والمقياس وبدرجة تفوق 0.40. وهي مؤشر دال على ارتباط الفقرة. وأما ثبات المقياس (Reliability)، فقد تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا وبلغت (0.915). تم الاعتماد في طريقة التصحيح على الطريقة المتبعة في مقياس اليقظة الذهنية، والصلابة النفسية.

### التحليل الإحصائي

تم تحليل البيانات بالاعتماد على برنامج (SPSS V.23)، لإيجاد التحليل الوصفي (المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية). كما تم إيجاد معامل كرونباخ ألفا لإيجاد ثبات المقاييس النفسية المستخدمة. ولمعرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ( $r$ ). ومن أجل معرفة الفروقات بين المتغير التابع والمتغيرات المستقلة فقد تم تطبيق اختبار  $t$ -test للمستويات الثنائية وتحليل التباين الأحادي (ف) للمستويات التي تزيد عن اثنين. وأخيراً، ولمعرفة القدرة التنبؤية للمتغيرات في حصول اليقظة الذهنية، استخدم تحليل الانحدار الخطي. تم اعتبار القيمة الإحصائية دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

### النتائج

تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية وذلك لمعرفة استجابات أفراد عينة الدراسة على الأبعاد مجتمعة على المقياس ككل وعلى الفقرات، كما يوضح الجدول التالي:

الجدول (2). المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات المفحوصين على مقاييس اليقظة الذهنية والصمود النفسي والصلابة النفسية (N= 1219).

| المتغيرات       | الأبعاد                    | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى العام |
|-----------------|----------------------------|-----------------|-------------------|---------------|
| اليقظة الذهنية  | المراقبة                   | 3.78            | 0.93              | مرتفع         |
|                 | الوصف                      | 3.20            | 0.67              | مرتفع         |
|                 | الوعي                      | 2.99            | 0.99              | منخفض         |
|                 | عدم الحكم                  | 2.64            | 1.02              | منخفض         |
|                 | عدم الرد/عدم الاكتراث      | 3.52            | 0.90              | مرتفع         |
|                 | مستوى اليقظة النفسي الكلي  | 3.20            | 0.49              | مرتفع         |
| الصلابة النفسية | القبول الإيجابي            | 4.10            | 0.67              | مرتفع         |
|                 | الثقة                      | 3.82            | 0.68              | مرتفع         |
|                 | الكفاءة الشخصية            | 4.19            | 0.69              | مرتفع         |
|                 | التحكم                     | 4.00            | 0.81              | مرتفع         |
|                 | الروحي                     | 4.47            | 0.68              | مرتفع         |
|                 | مستوى الصلابة النفسي الكلي | 4.06            | 0.60              | مرتفع         |
| الصمود النفسي   | الالتزام                   | 3.83            | 0.66              | مرتفع         |
|                 | التحكم                     | 4.06            | 0.67              | مرتفع         |
|                 | التحدي                     | 2.97            | 0.79              | منخفض         |
|                 | مستوى الصمود النفسي الكلي  | 3.63            | 0.48              | مرتفع         |

يبين الجدول (2) أن مستوى اليقظة الذهنية، ومستوى الصلابة النفسية الكلي، ومستوى الصمود النفسي الكلي لدى طلبة الجامعات الأردنية (1219) جاءت بمستوى مرتفع. ومن الملاحظ أن جميع أبعاد اليقظة الذهنية جاءت بمستوى مرتفع، ما عدا بعدي الوعي وعدم الحكم فجاءا بمستوى منخفض، وأما جميع أبعاد مستوى الصلابة النفسية فجاءت بمستوى مرتفع. وأخيراً، جاء بعد التحدي ضمن متغير الصمود النفسي بمستوى منخفض، مقارنة بأبعاد الصمود النفسي الأخرى التي جاءت بمستوى مرتفع. قمنا بحساب النسب المئوية لمعرفة ما نسب اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والصلابة النفسية بين الطلبة. أشارت النتائج إلى أن ما نسبته 32.7% بعدد (399) طالبا وطالبة، أظهروا مستويات منخفضة من اليقظة الذهنية. (82) طالبا وطالبة ونسبتهم 7.3% أظهروا مستويات منخفضة من الصلابة النفسية، كما أظهر (148) طالبا وطالبة ونسبتهم 16.3% مستويات منخفضة من الصمود النفسي.

تم استخراج معامل ( $r$ ) بين متغيرات اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والصلابة النفسية. حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين متغير اليقظة الذهنية والصلابة النفسية ( $r = 0.48, P < 0.001$ )، وبين متغير اليقظة الذهنية والصمود النفسي ( $r = 0.40, P < 0.001$ )، وبين متغير الصلابة النفسية والصمود النفسي ( $r = 0.54, P < 0.001$ )

للإجابة عن السؤال الثالث ضمن أسئلة الدراسة، فقد جرى الاعتماد على اختياري ت، والتحليل التباين الاحادي (ف)، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (3). الفروقات بين اليقظة الذهنية والمعلومات الديموغرافية لدى طلبة الجامعات الأردنية (N= 1219).

| المعلومات الديموغرافية | الوصف         | العدد (%)  | المتوسط الحسابي $\pm$ الانحراف المعياري | اختبار ت/ف | الدلالة الاحصائية |
|------------------------|---------------|------------|-----------------------------------------|------------|-------------------|
| الجنس                  | ذكر           | 628 (23.5) | $3.24 \pm 0.49$                         | 0.35       | 0.72              |
|                        | أنثى          | 933 (76.5) | $3.23 \pm 0.49$                         |            |                   |
| الحالة الاجتماعية      | أعزب          | 1129       | $3.22 \pm 0.48$                         | 4.33       | 100.0             |
|                        | متزوج         | (92.6)     | $3.37 \pm 0.51$                         |            |                   |
|                        | أخرى          | 70 (5.7)   | $3.38 \pm 0.51$                         |            |                   |
|                        | (مطلق...)     | 20 (1.6)   |                                         |            |                   |
| العمر (بالسنوات)       | 18-20         | 689 (56.5) | $3.21 \pm 0.48$                         | 1.14       | 0.25              |
|                        | >20           | 530 (43.5) | $3.24 \pm 0.49$                         |            |                   |
| المعدل التراكمي        | مقبول         | 156 (12.8) | $3.27 \pm 0.50$                         | 1.22       | 0.30              |
|                        | جيد           | 326 (26.7) | $3.22 \pm 0.47$                         |            |                   |
|                        | جيد جدا       | 469 (38.5) | $3.24 \pm 0.51$                         |            |                   |
|                        | ممتاز         | 268 (22)   | $3.18 \pm 0.46$                         |            |                   |
| نوع الجامعة            | حكومية        | 787 (64.6) | $3.23 \pm 0.48$                         | 0.32       | 0.74              |
|                        | خاصة          | 432 (35.4) | $3.22 \pm 0.50$                         |            |                   |
| الكليات                | الطبية        | 398 (32.6) | $3.22 \pm 0.48$                         | 3.02       | 0.049             |
|                        | العلمية       | 132 (10.8) | $3.13 \pm 0.49$                         |            |                   |
|                        | الإنسانية     | 689 (56.5) | $3.22 \pm 0.48$                         |            |                   |
| السنوات الدراسية       | الأولى        | 305 (25)   | $3.22 \pm 0.50$                         | 0.08       | 0.96              |
|                        | الثانية       | 407 (33.4) | $3.22 \pm 0.52$                         |            |                   |
|                        | الثالثة       | 253 (20.8) | $3.23 \pm 0.46$                         |            |                   |
|                        | الرابعة فأكثر | 254 (20.8) | $3.24 \pm 0.46$                         |            |                   |

يتضح من الجدول (3)، وجود فروق بين متغيري الحالة الاجتماعية، والكليات المختلفة مع متغير اليقظة الذهنية، وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية لدى متغير الحالة الاجتماعية، أظهرت النتائج أن المتزوجين والمطلقين لديهم مستويات يقظة ذهنية مرتفعة مقارنة بالعزّاب. وأظهرت أيضا أن طلبة الكليات الطبية والإنسانية لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية مقارنة بالكليات العلمية. أشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغيرات الجنس، والعمر، والسنة الدراسية، ونوع الجامعة مع متغير اليقظة الذهنية. وللإجابة عن السؤال الرابع، تم تطبيق تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ باليقظة الذهنية ضمن المتغيرات الأخرى كالصمود النفسي، والصلابة النفسية، والعوامل الديموغرافية المأخوذة في الدراسة بين طلبة الجامعات الأردنية، والجدول (4) يبين هذه النتائج.

الجدول (4). متنبات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية (N= 1219).

| النموذج        | الانحدار | مربع الانحدار | التغير في الانحدار | العلامات غير المعيارية | اختبار               | الدلالة الإحصائية |
|----------------|----------|---------------|--------------------|------------------------|----------------------|-------------------|
|                |          |               |                    | قيمة ب                 | الانحرافات المعيارية |                   |
| النموذج الأول  | 0.478    | 0.229         | 0.229              | 1.464                  | 0.049                | <0.001**          |
|                |          |               |                    | 0.487                  | 0.026                | <0.001**          |
| النموذج الثاني | 0.508    | 0.259         | 0.030              | 1.197                  | 0.100                | <0.001**          |
|                |          |               |                    | 0.375                  | 0.030                | <0.001**          |

| النموذج        | الانحدار | مربع الانحدار | التغير في الانحدار | العلامات غير المعيارية | اختبارات | الدلالة الإحصائية |
|----------------|----------|---------------|--------------------|------------------------|----------|-------------------|
|                |          |               |                    | 0.024                  | 7.012    | <0.001**          |
|                |          |               |                    | 0.165                  |          |                   |
| النموذج الثالث | 0.511    | 0.261         | 0.003              | 0.105                  | 10.736   | <0.001**          |
|                |          |               |                    | 0.030                  | 12.556   | <0.001**          |
|                |          |               |                    | 0.164                  | 6.971    | <0.001**          |
|                |          |               |                    | 0.075                  | 2.093    | 0.037*            |

النموذج الأول: الصلابة النفسية. النموذج الثاني: الصلابة النفسية والصمود النفسي. النموذج الثالث: الصلابة النفسية والصمود النفسي والحالة الاجتماعية. \*\*مستوى الدلالة أقل من 0.05.

أشارت النتائج إلى وجود ثلاثة عوامل تنبأ باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية، حيث فسر ما نسبته 26.1% من التباين الكلي، حيث إن متغير الصلابة النفسية فسّر ما نسبته 22.9٪، وفُسّر الصمود النفسي ما نسبته 3٪ من التباين، وأخيراً، فسّر متغير الحالة الاجتماعية ما نسبته 0.3٪ من التباين الكلي. في حين لم تظهر المتغيرات الأخرى أي قدرة تنبؤية باليقظة الذهنية.

### مناقشة النتائج

تسهم هذه الدراسة بفهم العديد من المتغيرات النفسية الشخصية لدى طلبة الجامعات الأردنية، وذلك من خلال معرفة مستويات اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، والصلابة النفسية تجاه المواقف الضاغطة المتعددة والمتنوعة التي تواجه طلبة الجامعات، مما يساهم في معرفة اتجاهاتهم وإدراكاتهم الذهنية أثناء حياتهم الجامعية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستويات اليقظة الذهنية، والصلابة النفسية، والصمود النفسي كانت مرتفعة لدى أغلبية طلبة الجامعات، وهذا ما يمكن تفسيره بأن الطلبة لديهم دافعية أعلى نحو التعلم لعلها راجعة إلى قوة التنافس بين الطلبة للحصول على المراكز المتقدمة، وقد ترجع عن خبرتهم في التعامل مع الأزمات كأزمة جائحة كورونا، والتي انعكست على شخصيات الطلبة بكيفية التعامل مع الضغوطات النفسية بأساليب تربوية، ونفسية ناجعة. تختلف هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الصلاحيات والزغول (2018)، التي أشارت إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك جاءت بمستوى متوسط، باستثناء بعد المراقبة كان مرتفعاً. واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة شاهين وريان (2020)، والتي دلت على أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة كان مرتفعاً بشكل عام. واختلفت نتائج الدراسة عن نتائج دراسة رسول (Rasool, 2020)، حيث أشارت إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الذكور في الهند كان منخفضاً مقارنة مع الطلبة الاناث. تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة سابريور وآخرون (2017)، حيث أشارت إلى أن أكثر من ثلث طلبة جامعة بيترا الماليزية يعانون من مستويات منخفضة من الصمود النفسي (Sabouripour, Hassan, & Roslan, 2017).

وعند إيجاد النسب المئوية، يعاني ثلث طلبة الجامعات الأردنية من مستويات منخفضة من اليقظة الذهنية. ويمكن الإشارة إلى أن هذه النسبة الكبيرة تظهر العجز الحقيقي لطلبة الجامعات جراء الامتحانات، والواجبات المتكررة، وارتفاع التكاليف المالية الفصلية مما يتشتت ذهنهم وتركيزهم بين الواجبات، والامتحانات، والمتطلبات المالية. وقد يرجع ارتفاع نسبة اليقظة الذهنية بين ثلثي المشاركين في هذه الدراسة إلى تأثير الإصغاء، وعوامل الشخصية، والخبرات المتداولة بين الطلبة. وبالرغم من التشتت الذهني بين ثلث طلبة الجامعات، إلى أن ما نسبته 90% من الطلبة لديهم صلابة نفسية مرتفعة، مما يفسر قدرة طلبة الجامعات في التعامل مع المهارات الحياتية الاجتماعية التي تمكنهم من العمل على حل مشكلاتهم، وزيادة قدرتهم على اتخاذ قراراتهم، والتعامل مع المشكلات الجامعية والأزمات بشكل عام. تتفق نتيجة دراستنا مع نتيجة دراسة العازمي (2021)، التي أشارت إلى مستويات مرتفعة من الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات، فضلاً عن وجود علاقة طردية بين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية؛ وهذا يدل على أنه كلما انخفضت اليقظة الذهنية لدى الفرد تنخفض مستويات الصلابة النفسية لديه، والعكس صحيح. تختلف نتيجة دراستنا مع دراسة أورل وكاركوت (Oral & Karakurt, 2022) حيث أشارت بوجود مستويات متوسطة من الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات في تركيا.

كما أظهر الطلبة أن ما نسبته 16.3% يعانون من مستويات منخفضة من الصمود النفسي، وقد يرجع ذلك إلى عدم جدية الاستمرار لمواجهة التحديات، والصعوبات التي تواجههم، سواء على الجانب الأكاديمي أو الاجتماعي، فضلاً عن ضعف دافعيتهم في الاستمرار للوصول إلى الأهداف، وافتقار قدرتهم على التعايش الإيجابي مع الحياة وشعورهم بالرفاه والهناء. تتفق نتيجة دراستنا مع نتيجة دراسة زهرا ورياز Zahra & Riza (2018)، التي كشفت عن مستويات منخفضة من الصمود لدى الطلبة الذين يعانون من الضغوط المتراكمة. تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة بينادا وشودري (Benada & Chowdhry, 2017) التي أشارت إلى ارتفاع مستويات الصمود النفسي، والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعات الهندية.

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن وجود ارتباط إيجابي قوي بين اليقظة الذهنية، وكلا من الصلابة النفسية والصمود النفسي، وهذا مفاده أن الفرد المتمتع بدرجة مرتفعة من اليقظة الذهنية، والوعي الذاتي، والتنظيم الانفعالي، والتركيز، والانتباه، وعدم إطلاق الأحكام السلبية، يمتلك القدرة على الصمود النفسي أمام المواقف والتحديات والأزمات التي تواجهه، وهذا ما يرتبط بمستوى الصلابة النفسية لديه أيضاً، وهذا ما يتفق مع دراسة يفوز ودملكان (Yavuz, & Dilmaç, 2020) ودراسة يدجون وكي (Pidgeon & Keye, 2014) بوجود ارتباط وثيق بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي والسعادة لدى طلبة الجامعة، ودراسة العاسي (2018) التي بينت دور اليقظة الذهنية كوسيط للعلاقة ما بين الصلابة النفسية والاكتئاب والضغطات النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق.

كما بينت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق بين فئات الحالة الاجتماعية تعزى للمتزوجين والمطلقين من أفراد العينة، وهذا يدل على اكتساب الإنسان المتزوج أو المطلق لخبرات ومهارات حياتية أكثر من الطالب الجامعي غير المتزوج مما يجعل نظراته ومختلفة ونظرته إلى دوره الاجتماعي أيضاً، بالإضافة إلى تعرضه لسلسلة من الضغوطات والتحديات قام بتجربة كل ما يمتلك من معرفة ومعلومات وخبرات تجعله يختلف عن الطلبة غير المتزوجين. تختلف نتيجة دراستنا مع نتيجة دراسة كل من (المعموري وعبد، 2018)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، والحالة الاجتماعية.

كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة الملتحقين بالكليات الطبية والإنسانية أعلى من الكليات العلمية، وهذه النتيجة منطقية نتيجة ما يتعرض له الطالب في الكليات العلمية من أعباء ومشقات، وساعات طويلة في المختبرات العلمية، وإجراء البحوث والدراسات العلمية بالإضافة إلى طبيعة المساقات ومتطلباتها. وأما طلبة الكليات الإنسانية فقد يرجع ذلك إلى إيمانهم بعدم جدوى تخصصاتهم، وكثرة البطالة بين هذه التخصصات. تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الصلاحات والزغول (2018)، والتي أشارت إلى وجود فروق تعزى لمتغير الكلية ولصالح الكليات الإنسانية. وتختلف مع نتيجة دراسة المعموري وعبد (2018) ودراسة شاهين وريان (2020)، التي أشارتا إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الكليات بين طلبة الجامعات.

أشارت نتائج دراستنا إلى القدرة التنبؤية لمتغير اليقظة الذهنية من خلال الصلابة النفسية والصمود النفسي والحالة الاجتماعية، وهذا يعني أننا يمكننا أن نتنبأ بعلاقة طردية بين الصلابة النفسية، والصمود النفسي، واليقظة الذهنية عند طلبة الجامعات الأردنية، بمعنى أن الطالب الذي يمتلك درجة متوسطة فأعلى من الصلابة النفسية والصمود النفسي يمتلك قدرة عالية من اليقظة الذهنية والعكس صحيح، وهذا ما تتفق عليه دراسة العكايشي (2019) التي وضحت القدرة التنبؤية لمستوى اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة، ومدى مساهمة متغير اليقظة الذهنية في التنبؤ في متغير الصلابة النفسية لدى الطلبة. تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة عبد مهيوب (2022) التي كشفت عن إمكانية التنبؤ باليقظة الذهنية من خلال الصمود النفسي والصلابة النفسية لدى الأفراد، وتختلف مع نتيجة دراسة الصلاحات والزغول (2018) التي دلت على إمكانية التنبؤ بمستويات اليقظة الذهنية من خلال تأثير العوامل الشخصية الكبرى.

### التوصيات والمقترحات

تقدم الدراسة المقترحات والتوصيات الآتية:

- إعداد برامج إرشادية نفسية متخصصة من أجل استدامة اليقظة الذهنية، وتحسين كلاً من الصلابة النفسية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعات الحكومية والخاصة.
- إجراء مزيد من الدراسات التنبؤية بين متغيرات الدراسة الحالية لدى شرائح وعينات عمرية مختلفة.
- عقد ورشات تدريبية وتوعوية حول طرائق وأساليب تنمية الصلابة النفسية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعات من أجل تحصينهم ضد الضغوطات النفسية.

## المصادر والمراجع

- إبراهيم، ت. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 24(85)، 137-200.
- الخطيب، هـ، والتل، ش. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 30(6)، 450-475.
- الدهيسات، هـ. (2022). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة مؤتة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- الربيع، ف. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 15(1)، 79-97.
- الزعي، ع. (2018). محددات الأمن الاجتماعي ومخاطرة: دراسة استشرافية على عينة من طلبة جامعة الكويت. *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*، 44(169)، 23-62.
- شاهين، م، وريان، ع. (2020). مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني*، 8(14)، 1-13.
- صلاحات، م، والزغول، ر. (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة*، 9(25)، 21-38.
- العازمي، ع. (2021). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الكويت*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- العاسمي، ر. (2018). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، 40(3)، 379-397.
- العاكشي، ب. (2019). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة. *المجلة الدولية للأبحاث التربوية*، 43(3)، 262-290.
- عبد مهيب، س. (2022). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالوصمة الاجتماعية المدركة كمنبئات بالصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية*، 21(1)، 118-208.
- العزالي، ص، وعائش، ص. (2021). الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة الجليلي بونعامه -خميس مليانة. *مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية*، 4(2)، 252-268.
- الفقي، هـ، حبيب، ر، ولطفي، فتحي. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة التربية، جامعة الأزهر*، 191(4)، 421-457.
- مريم، ر. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 74(1)، 355-384.
- المطيري، ج. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية في ضوء متغيري الجنس والعمر لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة في زمن جائحة كورونا. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الإنسانية*، 19(3)، 126-164.
- المعموري، ع، وعبد، س. (2018). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية*، 25(3)، 1-19.
- اليامي، ح، وعلي، أ. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات: دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين. *المجلة العربية للنشر العلمي*، 1(30)، 672-707.

## References

- Albrecht, N., Albrecht, P., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.
- Alfuqaha, O. A. (2023). Validating the Arabic version of the Connor-Davidson resilience scale among university students. *PLoS ONE*, 18(10), e0293384. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293384>
- Alfuqaha O. A., Al-masarwah, U. M., Farah, R. I., Yasin, J. A., Alkuttob, L. A., Muslieh, N. I., Hammouri, M., Jawabreh, A. E., Aladwan, D. A., Barakat, R. O., & Alshubbak, N. H. (2023). The Impact of Turkey and Syria Earthquakes on University Students: Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, Meaning in Life, and Social Support. *Behavioral Sciences*, 13(7), 587. <https://doi.org/10.3390/bs13070587>
- Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology*, 68(7), 755–765. <https://doi.org/10.1002/jclp.21865>

- Bartone, P. T., Valdes, J. J., & Sandvik, A. (2016). Psychological hardiness predicts cardiovascular health. *Psychology, health & medicine*, 21(6), 743–749. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1120323>
- Benada, N., & Chowdhry, R. (2017). A Correlational Study of Happiness, Resilience and Mindfulness among Nursing Student. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 8(2), 105-107. <https://doi.org/10.15614/ijpp/2017/v8i2/157077>
- Bizri, M., Ibrahim, N., Beyrouthy, C., Yamout, D., Tamim, H., Abiad, J., & Ghazeeri, G. (2022). Psychometric properties of the Arabic version of Connor-Davidson Resilience Scale in a sample of Lebanese women. *PloS one*, 17(6), e0269700. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269700>
- Davis, D. M., & Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Mampane, M. R. (2010). *The Relationship between Resilience and School: A Case Study of Middle-Adolescents in Township Schools*. Doctoral Dissertation, University of Pretoria.
- Mark, W., & Danny, P. (2011). *Mindfulness: A Rectical Guige to Finding Peace in a Frantic World*. United Kingdom: Piaktus.
- Pidgeon, A. M., & McGillivray, C. J., (2015). Resilience attributes among university students: a comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11(5), 33-48.
- Oral, M., & Karakurt, N. (2022). The impact of psychological hardiness on intolerance of uncertainty in university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of community psychology*, 50(8), 3574–3589. <https://doi.org/10.1002/jcop.22856>
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Pyschological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Rasool, R. (2020). Pschologcial hardiness among undergraduate students. *International Journal of Social Relevance & Concern*, 8(10), 15-18.
- Sabouripour, F., Hassan, C. N., & Roslan, S. (2017). Predictors of resilience among Iranian graduate students in University Putra Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7, 996-1011.
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., Ren, F. F., & Chang, Y. K. (2021). Relationship between Mindfulness, Psychological Skills, and Mental Toughness in College Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136802>
- Yavuz, B., & Dilmaç, B. (2020). The Relationship between Psychological Hardiness and Mindfulness in University Students: The Role of Spiritual Well-Being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 257-271.
- Zahra, S., & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of Stress among University Students. *Journal Postgrad Med Inst*, 32(4), 378-385