



اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع، والفرقة الدراسية

إعداد

د/ هالة محمد كمال شمبولية

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

ووكيل المعهد العالي لتكنولوجيا البصريات بالقاهرة

اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين فى ضوء النوع، والفرقة الدراسية إعداد

د/ هالة محمد كمال شمبولية

أستاذ علم النفس التربوى المساعد
ووكيل المعهد العالى لتكنولوجيا البصریات
بالقاهرة

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة فى اليقظة العقلية تبعاً لكل من: الفئة (متفوقين - عاديين)، ونوع الجنس (ذكور - إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد/ عبدالرقيب البحيرى وفتحي الضبع وأحمد طلب وعائدة العوامل (٢٠١٤)، وذلك على عينة أساسية قوامها (٢٠٠) من الطلبة الجامعيين منهم (٩٦ متفوقين، ١٠٤ عاديين)، و(١١٠ ذكور، ٩٠ إناث)، و(١٠٨ بالفرقة الأولى، و ٩٢ بالفرقة الرابعة). وقد استخدمت الباحثة محك التفوق فى التحصيل الدراسى باعتباره من أهم محكات اختيار المتفوقين، وقامت بتحديد مجموع ٩٠% فأكثر فى امتحانات الثانوية العامة للفرقة الأولى، وجيد جداً للفرقة الرابعة ثم أختارت من يقعون ضمن أعلى ٣٠% ممن طبق عليهم اختبار الذكاء العالى إعداد/ السيد خيرى (ب. ت)، وباستخدام الأساليب الإحصائية البارامترية مثل المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار "ت"، للتحقق من فروض الدراسة. توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة فى اليقظة العقلية تبعاً للفئة (متفوقين - عاديين)، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً فى اليقظة العقلية بينهم تبعاً لكل من نوع الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور، والفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح الفرقة الرابعة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- الطلبة الجامعيين - المتفوقين.

**Mindfulness among Students of Optics Technology:
A comparative study between Normal and
Outstanding in light of genre, class****Abstract**

The present study aimed to identify the differences between the students of the technology of optics in Mindfulness according to the class (superior - normal), gender (male - female) and study group (First grade - fourth grade) The researcher applied the Arab image of the five factors of Mindfulness, prepared by Abdulraqueeb El-Beheiry, Fathy El-Dabaa, Ahmad Al-Awamla and Aamla (2014), on a basic sample of (200) students of the High Institute of Optics Technology in Cairo, (96 Outstanding, 104 Normal), (110 Male, 90 females), (108 in the First grade, and 92 in the fourth grade). Using parametric statistical methods such as averages and standard deviations, and the T test to verify the hypotheses. The results of the study showed that there were no statistically significant differences in Mindfulness among the students of optical technology in Mindfulness according to the class (superior - normal), while there were statistically significant differences in Mindfulness, according to both gender (male - female) (1st - 4th) for the fourth year.

Keywords: Mindfulness- University students - Outstanding.

مقدمة:

شهد العقدين الأخيرين نموًا متزايدًا في الدراسات والبحوث التي تناولت اليقظة العقلية^(*) Mindfulness، سواء في الجانب الإكلينيكي في علم النفس، أو في الجانب التربوي، أو في الجانب الاجتماعي كشكل من أشكال الممارسة التأملية Meditative Practice. وتُعد اليقظة العقلية من المفاهيم النفسية الحديثة نسبيًا، والتي لاقت قبولًا متزايدًا في عالم البحث في علم النفس المعاصر؛ وذلك بالرغم من أنه مفهوم قديم ترجع أصوله إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (٢٥٠٠) سنة، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ويتضمن مفاهيم "التفكير" و "التدبير". وبالتالي فإن الممارسات التأملية وفقًا للتقاليد الروحية والدينية غالبًا ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية (Appel & Kim, 2009؛ وعبدالرقيب البحيري وفتحى الضبع وأحمد طلب وعائدة العواملة، ٢٠١٤، ١٩). ويشير كابات زين (Kabat- Zinn, 2003) إلى أن اليقظة العقلية تركز على وعي الفرد بالخبرات، وملاحظة هذه الخبرات أثناء حدوثها، دون تقييم عما إذا كانت هذه الخبرات جيدة أو سيئة. ويرى كمال عطية (٢٠١٧، ١١٠) أن اليقظة العقلية تتضمن النظر إلى الأفكار والانفعالات كأحداث عقلية عابرة، بدلًا من الاندماج فيها، أو فحصها، أو التفاعل الزائد معها. وترتبط اليقظة العقلية بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئًا قويًا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزًا ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية، وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية، فقد ارتبطت إيجابيًا بالطموح، وتحمل الغموض (Ritchie & Bryant, 2012) وفاعلية الذات، والإنجاز الأكاديمي (Brausch, 2011)، وارتبطت سلبياً بالقلق الاجتماعي (Schmertz, Masuda &

(*) اليقظة العقلية، واليقظة الذهنية، والإستغراق العقلي، ويقظة الذهن: مصطلحات مترادفة في هذه الدراسة، وترى الباحثة أن مصطلح اليقظة العقلية هو أدق المصطلحات السابقة، وأكثرها ارتباطاً لأفكار وثقافة المجتمع الذي تدور حوله فكرة المفهوم، ولذا تبنته الباحثة الحالية.

Fetterman, Robinson Ode & (Anderson., 2012)، والعصابية والانذفاعية) (Gordon., 2010).

ويذكر كل من هويل وبورو (Howell & Buro, 2011) أن اليقظة العقلية تزود المتعلم بطرق إثراء التعلم، والتعلم العميق، والتي تساعد في إنجاز المهام الشخصية والأكاديمية. ومع تراكم الأدلة البحثية على أن اليقظة العقلية أظهرت تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج بدأت الدراسات تنتبه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها. وتتضمن العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من: الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق. وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة العقلية إلى نتائج مفيدة (Brown, Ryan & Creswell., 2007).

ولذا يهتم علم النفس بدراسة اليقظة العقلية لتأثيرها الواضح على كافة جوانب الشخصية؛ ولما كانت دراسة الجوانب الإيجابية في الإنسان والسلوك الإيجابي من الأهمية بمكان، للتعرف على الجوانب المضيئة لديه وتحقيق التوازن في النفس البشريه، فقد أهتمت الدراسات والبحوث الحديثة بتناول اليقظة العقلية باعتبارها أحد أهم متغيرات علم النفس الإيجابي.

مشكلة الدراسة:

إن المتتبع لدراسات وبحوث اليقظة العقلية في مجال علم النفس في العقدين الأخيرين والتي تناولتها سواء كسمة في الشخصية يمكن قياسها، أو كتدخل علاجي، يرى مدى الاهتمام المنصب على دراسة اليقظة العقلية لدى الفئات العمرية الأكبر سنًا وخاصةً طلاب الجامعة، والذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتأخرة، حيث تنوعت العينات المستخدمة في تلك الدراسات والبحوث ما بين عينات كLINIكية، وأخرى غير كLINIكية، ومنها على سبيل المثال: (أحلام مهدى، ٢٠١٣؛ فتحي الضبع وأحمد طلب، ٢٠١٣؛ Latzman & Masuda, 2013؛ عبدالرقيب البحيري وآخرين، ٢٠١٤؛ Ahmadi, Mustaffa, Haghdoost & Alavi., 2014؛ Rosenstreich & Margalit, 2015؛ معتر الفقيري، ٢٠١٦؛ Hanley, 2016؛ نائل أخرس، ٢٠١٦؛ Short, Mzmanian, Oinonen & Mushquash., 2016؛ أحمد عبود وساندي فرنسيس، ٢٠١٧؛ على الوليدى، ٢٠١٧؛ كمال عطية، ٢٠١٧؛ محمد السيد وإيمان الطائي، ٢٠١٧؛ هالة سنارى، ٢٠١٧؛ عائشة رف الله، ٢٠١٨؛ على المعمورى وسلام عبد، ٢٠١٨؛ فاطمة خشبة، ٢٠١٨؛ وهبة عيسى، ٢٠١٨). وقد أشارت نتائج تلك الدراسات

إلى أهمية اليقظة العقلية سواء من حيث ارتباطاتها بالعديد من المتغيرات والخصائص الإيجابية في الشخصية المسهمة في تحقيق التوافق والصحة، أو فاعليتها كتدخل علاجي في علاج كثير من الاضطرابات النفسية.

مما سبق يتضح الاهتمام المتزايد بالبحث في اليقظة العقلية- في البيئتين العربية والأجنبية- وبالرغم من هذا الاهتمام فإن اليقظة العقلية لم تلق القدر الكاف من الاهتمام في السياق الأكاديمي على المستوى العربي، لطلاب الجامعة المتفوقين منهم والعاديين. ومن هنا تظهر مشكلة الدراسة الحالية والتي تحاول الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في اليقظة العقلية وفقاً للفئة (متفوقين - عاديين)؟.
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في اليقظة العقلية وفقاً لنوع الجنس (ذكور - إناث)؟.
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في اليقظة العقلية وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)؟.

أهداف الدراسة:

تتلخص أهداف الدراسة الحالية في التعرف على الفروق في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة وفقاً للفئة (متفوقين - عاديين)، ونوع الجنس (ذكور - إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة).

أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

- ١- أهمية متغير اليقظة العقلية وحادثة دراسته لدى طلبة الجامعة، والذي يعتبر من الموضوعات الحديثة نسبياً والتي تساير الاتجاهات المعاصرة في الاهتمام بمتغيرات علم النفس الإيجابي.

- ٢- أهمية اليقظة العقلية وتأثيرها المباشر وغير المباشر في جميع مناحى الحياة لدى الفرد، إضافة إلى أهميتها في المجال التربوي والتعليمي، حيث إنها تعزز الأداء المعرفي والأكاديمي للمتعلمين، وتمكنهم من إدارة انفعالاتهم الأكاديمية الإيجابية والسلبية.
- ٣- حداثة دراسة اليقظة العقلية عالمياً، وندرتها عربياً لدى طلبة الجامعة.

مصطلحات الدراسة:

١- اليقظة العقلية **Mindfulness**:

تُعرف عائشة رف الله (٢٠١٨، ٣٥٣) اليقظة العقلية بأنها "طريقة في التفكير تؤكد على انتباه ووعي الفرد ببيئته المحيطة وأحاسيسه الداخلية، دون إصدار أحكام تقييمية، وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والاحداث كما هي في اللحظة الراهنة، ويعمل على التنقية الانفعالية المناسبة للموقف ويمتنع عن التفكير بالطرق التلقائية والنمطية، وعدم تطفل الأفكار المشوهة في العقل".

وتُعرفها الباحثة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الطالب/الطالبة في الأداء على الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد/ عبدالرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤) المستخدم في الدراسة الحالية".

٢- طلبة الجامعة **University students**:

يقصد بهم في الدراسة الحالية "الطلاب والطالبات الذين يدرسون بالمرحلة الجامعية بالفرقتين الأولى، والرابعة ببعض الكليات النظرية والعملية".

٣- المتفوقين **Outstanding**:

ويقصد بالمتفوق في الدراسة الحالية: الطالب/الطالبة الذي يبلغ مستوى تحصيله الأكاديمي (٩٠%) فأعلى في امتحانات الثانوية العامة للفرقة الأولى، وجيد جداً للفرقة الرابعة ببعض الكليات النظرية والعملية، ويقعون ضمن أعلى ٣٠% في الأداء على اختبار الذكاء العالي إعداد/ السيد خيرى (ب. ت).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

Mindfulness اليقظة العقلية

تُعد اليقظة العقلية أحد موضوعات علم النفس الإيجابي الذي تم اعتماده كفرع رسمي من فروع علم النفس، والذي أحدث طفرة كبيرة في مبادئ وأفكار علم النفس التقليدي الذي يهتم بالحد من الاضطرابات النفسية إلى التركيز على دراسة وتنمية المفاهيم والمتغيرات الإيجابية للشخصية الإنسانية كالسعادة، والأمل، والرضا، والتفاؤل، والتسامح (Lambert, 2015, 7). ولقد تعددت الرؤى والتوجهات في تعريفات اليقظة العقلية؛ فأحياناً يُنظر إليها على أنها قدرة معرفية، أو سمة مستقرة في الشخصية، أو خاصية للوعي Quality of Consciousness، أو أسلوب معرفي، أو حتى توجه للحياة (Renshaw, 2014)، وأحياناً أخرى يُنظر إليها على أنها عملية، أو حالة مؤقتة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو تدخل علاجي (Vago & Silbersweig, 2012).

فقد عرفها ماريت وكريستلر (Mariatie & Kristeller, 1999) بأنها "الوعي الكلي للخبرات السابقة والانتباه للخبرة الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام، سواء كانت سارة أو غير سارة، وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والأحاسيس والأحداث كما هي في اللحظة الحاضرة". وعرفها لانجر (Langer, 2000) بأنها "حالة مرنة للعقل، ونشاط تمييزي يتضمن القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق".

وقدم كل من كارداكيو وهربرت وفورمان ومويترا وفاروو (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow., 2008) تعريفاً ينص على أنها "المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها".

ويرى دافيس وهايز (Davis & Hayes, 2011, 198) أنها "الوعي بالخبرات لحظة بلحظة، دون إصدار حكم، ومن ثم فهي حالة وليست سمة، ويمكن تتميتها مثل التأمل من خلال الممارسات والأنشطة والتدريبات".

وعرفها فتحى الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣، ١٢) على أنها "التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية، أى أن يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية، والسلبية".

ويرى جيس رايت ولورا ماكرى (٢٠١٤، ٤٢٠) أنها "الوعي الذى ينبثق من من خلال الانتباه اللحظى دون حكم".

وتشير أسماء نورى (٢٠١٦، ٢٠١٣) إلى أنها "درجة الوعي الحسى والمرونة العقلية التى يمتلكها الفرد، التى تمكنه من تحليل الأحداث والمواقف من حوله، وصقل توقعاته المستقبلية".

وأطلق هشام النرش (٢٠١٦، ٨٩) عليها مصطلح الاستغراق العقلى وعرفها بأنها "كفاءة الوعي والانتباه بالخبرة الآنية ووصفها سواء كانت داخلية أو خارجية، حيث يقوم الاستغراق العقلى بدور مهم فى كفاءة الاستبصار الذاتى *Competence Self Insight* والذى يمثل قناة الاتصال بين الفرد ونفسه وبينه وبين العالم الخارجى من حوله ، كما أن الاستغراق العقلى تتضمن طريقة التعامل مع هذه الخبرة فى معناها الحقيقى الآنى".

وينظر أليسباهيك وهسنبيجوفيك (Alispahic & Hasanbegovic, 2017, 155) إليها على أنها "درجة وعى الفرد الذى يتحقق عن طريق عناية هادفة للحظة الراهنة وتقبلها دون إصدار الحكم عليها".

وقدمت فاطمة خشبة (٢٠١٨، ٥٠٦) تعريفاً ينص على أنها "كفاءة الوعي بالخبرة الآنية الداخلية أو الخارجية مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق لما تحمله من معنى مباشر دون التقييد بالأحكام القبلية وتقبل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعى والإحساس بمعايشة التجربة".

مما سبق يتضح تعدد وتنوع تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً نفسياً، فالبعض يراها حالة، والبعض الآخر يراها سمة، وهناك آخرين يرونها مهارة.

ومن ناحية أخرى يشير كل من هايت وموور وكاشدان وفريسكو (Haigh, Moore, Kashdan & Fresco., 2011, 12) إلى تعدد وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛ فمنهم من يتجه نحو البحث عن جديد، ومنهم من يتجه نحو ارتباط الفرد نحو بيئته، ويشتمل اتجاه البحث عن جديد الميل بانفتاح وفضول نحو البيئة كما يسهم في عملية الارتباط بها. وفي هذا الصدد فإن كل من تقديم جديد والمرونة يشيران إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته.

ويرى كل من بير وسميث وهوبكينز كريتمير وتوني (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney., 2006) أن اليقظة العقلية تتكون من خمسة أبعاد هي:

- ١- **الملاحظة:** ويقصد بها مراقبة الفرد وانتباهه لخبراته الداخلية والخارجية مثل المشاعر الداخلية والمعارف والانفعالات والروائح والأصوات.
- ٢- **الوصف:** ويقصد به وصف الفرد للخبرات الداخلية والأحاسيس التي يشعر بها مع قدرته على التعبير عنها من خلال اللغة المنطوقة "الكلمات".
- ٣- **التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة:** وهو ما يقوم به الفرد من نشاط في وقت ما، حتى وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يُركّز انتباهه على مثير آخر.
- ٤- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** ويقصد به إصدار الفرد لأحكام تقييمية سواء كانت إيجابية أم سلبية على أفكاره وأحاسيسه الداخلية.
- ٥- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** ويقصد به سماح الفرد لأفكاره وأحاسيسه لتأتي وتذهب دون أن يلقى لها بالاً ولا يعطيها اهتماماً، ودون أن تُشتت انتباهه، أو ينشغل بها أو تفقده تركيزه في اللحظة الآنية.

ويذكر كل من براون وريان وكرسوال (Brown, Ryan & Creswell, 2007) أن الأدلة البحثية تشير إلى أن لليقظة العقلية تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج بدأت الدراسات تنتبه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها. وتتضمن العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من: الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق. وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة العقلية إلى نتائج مفيدة.

ويرى كل من أجير وألبريستش وكوهين (Ager, Albrecht, & Cohen, 2015) أن اليقظة العقلية تُعد مهارة أساسية في الحياة لدى كل الأفراد، وأن تدريباتها تركز على الوعي بالعقل والجسم والانفعالات، ومن ثم تنمي السعادة النفسية لديهم.

ويرى بورجون وبرجر ووالدرن (Burgoon, Berger and Waldron , 2000) أن الأفراد مرتفعي اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضعف ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية، ولديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأفراد منخفضي اليقظة العقلية.

ويشير ويسبيكر وسالمون ووستودتس وفلويد وديدرت وسيفتون (Weissbecker, Salmon, Studts, Floyd, Dedert & Sephton., 2002, 299) إلى أن لليقظة العقلية فوائد عديدة، منها تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

ولما كانت اليقظة العقلية ذات دور رئيس هام في تشكيل الشخصية، لكونها مهارة أساسية من المهارات الحياتية، فقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولتها منها: دراسة تان ومارتن (Tan & Martin, 2012) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية، وتقدير الذات، والصمود النفسي وبعض الأعراض المرضية "كالقلق، والاكتئاب، والضعف"، وذلك لدى عينة قوامها (٩٣) مراهقاً من الذكور والإناث. وبتطبيق مقياس اليقظة العقلية أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، كما أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تتنبأ بمتغيرات الدراسة مع اختلاف نسب إسهامها في كل متغير.

ودراسة فتحى الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. وذلك على عينة قوامها (٢٤) طالباً جامعياً، وبتطبيق مقياس اليقظة العقلية، وقائمة بيك للاكتئاب، وكذا برنامج التدريب على اليقظة العقلية. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تحسناً دالاً إحصائياً

فى مهارات اليقظة العقلية، وانخفاضاً واضحاً فى أعراض الاكتئاب النفسى بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

ودراسة ديبروين وزيجلاسترا وبوجليس (De Bruin, Zijlstra, & Bögels., 2014) التى هدفت إلى تقنين مقياس لليقظة العقلية لدى الأطفال والمراهقين بهولندا. وذلك على عينتين فرعيتين: الأولى قوامها (٢٧٩) طفلاً، والثانية قوامها (٥٦٠) مراهقاً. وأشارت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس فى صورته الهولندية بدرجة مرتفعة من الصدق العاملي؛ حيث تشبعت عبارات المقياس على عامل واحد سواء لدى الأطفال، أو المراهقين، كما كان للمقياس صدق بنائى جيد من خلال علاقاته الارتباطية سواء الإيجابية أو السلبية مع متغيرات إيجابية للشخصية مثل: السعادة، والتنظيم الذاتى، وجودة الحياة، ولوم الذات، والاجترار، والإحساس بالضغوط.

ودراسة سامر عبدالهادى وغانم البسطامى (٢٠١٧) التى هدفت إلى تعرف مبدرة يقظة الذهن على التنبؤ بمهارة التمثيل العاطفى لدى عينة من طلبة جامعة أبو ظبي، وكذا الكشف عن الفروق فى اليقظة العقلية تبعاً لنوع الجنس، والفرقة الدراسية. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة أبو ظبي بفرعها (أبو ظبي، والعين)، وبتطبيق مقياس يقظة الذهن ترجمة/ الباحثان؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن قدرة يقظة الذهن على التنبؤ بمهارة التمثيل العاطفى، حيث إن زيادة يقظة الذهن تزيد من التمثيل العاطفى كما توصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فى يقظة الذهن لصالح الإناث، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة من المستويات الدراسية المختلفة فى يقظة الذهن لصالح طلبة المستويات العليا وبشكل تتابعى مقارنة بطلبة المستويات الدنيا.

ودراسة على الوليدى (٢٠١٧) التى هدفت إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين فى مستوى اليقظة العقلية، وذلك على عينة قوامها (٢٧٥) طالباً وطالبة، منهم (١٣٧) ذكور، و(١٣٨) إناث، وبتطبيق مقياس اليقظة العقلية ترجمة الباحث خلصت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فى اليقظة العقلية لصالح الإناث.

ودراسة عائشة رف الله (٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف إلى مدى تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة الفيوم، وأيضاً الكشف عن أثر التفاعل بين متغيري (التخصص/ الفرقة الدراسية) على اليقظة العقلية لديهم. وبتطبيق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد/ عبدالرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤)، وذلك على عينة قوامها (١٦٧) طالباً متفوقاً دراسياً من طلاب كلية التربية جامعة الفيوم، أشارت النتائج إلى إسهام بعدي الملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية كأبعاد لليقظة العقلية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب المتفوقين دراسياً تنبؤاً دالاً وإحصائياً، وكذا وجود تأثير دال إحصائياً للفرقة الدراسية (الثاني - الثالثة - الرابعة) في بعدي الملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية كأبعاد لليقظة العقلية بحجم أثر متوسط لصالح الفرقة الدراسية الرابعة".

ودراسة على المعموري وسلام عبد (٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعاً لنوع جنس الطلبة، وذلك على عينة قوامها (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل بالعراق، وبتطبيق مقياس اليقظة العقلية ترجمة/ الباحث تبين تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية، وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لنوع الجنس.

ودراسة فاطمة خشبة (٢٠١٨) التي هدفت إلى الكشف عن إسهام بعض المتغيرات النفسية والمتمثلة في "الشفقة بالذات، والرفاهية النفسية، وقلق الاختبار" في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، إضافة على التعرف على الفروق بين الطالبات في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، وبتطبيق مقياس كنتاكي لليقظة العقلية تعريب/ الباحثة وذلك على عينة قوامها (٥٠٠) طالبة من طالبات كليات: الدراسات الإنسانية بتفهن الأشراف، والطب بنات، والعلوم بنات بالقاهرة بجامعة الأزهر الشريف أشارت النتائج إلى إسهام المتغيرات النفسية موضع الدراسة في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة. إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة.

وأخيراً أجرت هبة عيسى (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى ومعرفة الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لنوع الجنس لدى طلبة الجامعة، وذلك لدى عينة قوامها (٢٦٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، وكلية التربية للعلوم الصرفة بالعراق، وبتطبيق مقياس البيقظة العقلية ترجمة/ الباحثة أسفرت النتائج عن امتلاك أفراد العينة لمستوى جيد من اليقظة العقلية، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لنوع الجنس لصالح الذكور.

مما سبق يتضح مدى الاهتمام المنصب على دراسة اليقظة العقلية لدى الفئات العمرية الأكبر سناً وخاصةً طلاب الجامعة، والذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتأخرة، حيث تنوعت العينات المستخدمة في تلك الدراسات والبحوث ما بين عينات كلينكية، وأخرى غير كلينكية، كما يتضح أيضاً من نتائج تلك الدراسات أهمية اليقظة العقلية سواء من حيث ارتباطاتها بالعديد من المتغيرات والخصائص الإيجابية في الشخصية المسهمة في تحقيق التوافق والصحة، أو فاعليتها كتدخل علاجي في علاج كثير من الاضطرابات النفسية.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات والبحوث السابقة، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية وفقاً للفئة (متفوقين - عاديين).

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية وفقاً لنوع الجنس (ذكور - إناث).

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة).

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي المقارن، حيث إنه أكثر ملاءمة لأهداف الدراسة الحالية.

ثانياً: عينة الدراسة:

(أ) عينة الخصائص السيكومترية: قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة قوامها (١١٩) طالباً وطالبة بالفرقتين الأولى والرابعة من الطلبة الجامعيين ببعض الكليات النظرية والعملية، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

(ب) العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠٠) من الطلبة الجامعيين ببعض الكليات النظرية والعملية. والجدول التالي يوضح بيانات العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

جدول (١)

وصف وتوزيع عينة الدراسة الأساسية تبعاً للفئة، ونوع الجنس، والفرقة الدراسية

المتغير	التصنيف	العدد	العدد الكلي
الفئة	متفوقين	٩٦	٢٠٠
	عاديين	١٠٤	
نوع الجنس	ذكور	١١٠	٢٠٠
	إناث	٩٠	
الفرقة الدراسية	الأولى	١٠٨	٢٠٠
	الرابعة	٩٢	

وقد استخدمت الباحثة محك التفوق في التحصيل الدراسي باعتباره من أهم محكات اختيار المتفوقين، وقامت بتحديد مجموع ٩٠% فأكثر في امتحانات الثانوية العامة للفرقة الأولى، وجيد جداً للفرقة الرابعة ثم أختارت من يقعون ضمن أعلى ٣٠% ممن طبق عليهم اختبار الذكاء العالي إعداد/ السيد خيرى (ب. ت).

ثالثاً: أداة الدراسة:

الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد بير (Baer et al., 2006)، ترجمة/ عبدالرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤):

أعد هذا المقياس في نسخته الأصلية إعداد بير وآخرين (Baer et al., 2006)، لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وقام بترجمته إلى اللغة العربية/ عبدالرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤). ويتكون المقياس من (٣٩) عبارة، ويتدرج نمط الاستجابة على كل عبارة خمسة خيارات تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تتطبق تماماً - تنطبق - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق - لا تنطبق تماماً)، حيث تحصل الإجابة "تتطبق تماماً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تماماً" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في

حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

▪ صدق المقياس:

قام مُعدوا المقياس بالتحقق من صدقه باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي على عينة قوامها (٦١٣) من طلبة الجامعة ممن يدرسون مقرراً في علم النفس، وقد تم التوصل إلى خمس (٥) عوامل مستقلة، وبلغ التباين العاملي الكلي (٣٣%)، وقد تم التحقق من هذه العوامل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي على عينتين متباينتين، وأظهرت النتائج تشبع العوامل الخمسة تشبعاً دالاً إحصائياً على عامل كامن واحد لليقظة العقلية، وكانت قيم التشبعات هي: (٠,٣٤؛ ٠,٥٧، ٠,٧٢؛ ٠,٧٢؛ ٠,٥٥) للملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية على الترتيب.

وفي الدراسة الحالية تم حساب صدق المقياس عن طريق الصدق المرتبط بالمحك وذلك مع قائمة كنتسكي لمهارات اليقظة العقلية إعداد/ بير وسميث وألين (Baer, Smith & Allen, 2004)، ترجمة الفرحاتي السيد (٢٠١٧) وذلك على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، فكانت معاملات الارتباط بين المقياسين هي (٠,٨٢)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

▪ ثبات المقياس:

قام مُعدوا المقياس بحساب ثباته بطريقة معامل ألفا كرونباخ، حيث تراوحت قيم معاملات ألفا ما بين (٠,٧٥ - ٠,٨٧) لأبعاد المقياس المختلفة.

وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ: حيث تم حساب معامل الثبات فكانت القيمة المتحصل (٠,٨١؛ ٠,٦٧، ٠,٧٩؛ ٠,٧٤؛ ٠,٨٥؛ ٠,٨٦) للملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية على الترتيب وهي قيم مرتفعة يمكن الوثوق فيها.

▪ الإتساق الداخلي للمقياس:

في الدراسة الحالية تم التحقق من الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي) عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وتراوحت قيم معاملات ارتباط بين (٠,٦٦ - ٠,٨٧) وجميعها دالة عند (٠,٠١). ويتضح من الإجراءات السابقة أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والاتساق الداخلي.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية وفقاً للفئة (متفوقين - عاديين)". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" لليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للفئة (متفوقين - عاديين) كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة وفقاً للفئة (متفوقين - عاديين) في اليقظة العقلية.

اليقظة العقلية	الفئة	ن	م	ع	D.F	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الملاحظة	متفوقين	٩٦	١٩,١٨٧	٧,٨٥٤	١٩٨	١,٤٢١	غير دالة
	عاديين	١٠٤	١٧,٧٥٩	٦,٣٢٥			
الوصف	متفوقين	٩٦	١٨,٧٦٠	٧,٧٧٠	١٩٨	١,٠٠٢	غير دالة
	عاديين	١٠٤	١٧,٧٥٩	٦,٣٢٥			
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	متفوقين	٩٦	٢٠,٧٠٨	٨,٨٤٧	١٩٨	١,٠٤٨	غير دالة
	عاديين	١٠٤	١٩,٤٧١	٧,٨٣٩			
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	متفوقين	٩٦	٢٠,٤٧٩	٩,١٥٠	١٩٨	١,١٣٤	غير دالة
	عاديين	١٠٤	١٩,٠٩٦	٨,٠٩٨			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	متفوقين	٩٦	١٨,٩٥٨	٧,٤٦٢	١٩٨	١,٣٨٧	غير دالة
	عاديين	١٠٤	١٧,٦٢٥	٦,١١٠			
الدرجة الكلية	متفوقين	٩٦	٩٨,٠٩٣	٢٩,٧٦٠	١٩٨	١,٦٣٩	غير دالة
	عاديين	١٠٤	٩١,٧١١	٢٥,٢٧٦			

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦٠ لدلالة الطرفين.

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة وفقاً للفئة (متفوقين - عاديين)، حيث كانت قيمة "ت" غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) في أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجته الكلية مما يشير إلى أن طلبة الجامعة لا يختلفون عن بعضهم البعض في اليقظة العقلية باختلاف الفئة (متفوقين - عاديين)، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الأول للدراسة الحالية.

وبالرغم من أنه لا تتوافر لدى الباحثة أي دراسة تدعم أو تدحض هذه النتيجة، فإنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المرحلة العمرية المتقاربة لعينة الدراسة، حيث يمثلون جميعاً مرحلة المراهقة المتأخرة - المرحلة الجامعية - والتي يشتركون فيها في سمات مشتركة سواء كانوا متفوقين أم عاديين. فطلبة الجامعة غالباً ما يكونوا على وعى بذواتهم وأهدافهم فكلما زاد وعيهم بذلك ازداد معهم يقظتهم العقلية فيستطيعون تحديد الأهداف التي ينشدها ويرمون لتحقيقها ووضع الخطط وسلك جميع السبل الكفيلة لذلك، حيث إنهم على وعى باتجاهاتهم وميولهم وتفكيرهم. إضافة إلى حاجاتهم الماسة إلى الوعي والتركيز والانتباه والانفتاح على كل ما

هو جديد والوعى بوجهات النظر المتعددة فضلاً عن تحسين علاقاتهم بعضهم مع بعض وهذا ما تُتيح له اليقظة العقلية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في إطار مفهوم اليقظة العقلية التي تُعد من أهم السمات الكامنة للإنسان، فكل الأفراد تتمتع بمستوى من يقظة العقل التي تُحسن القدرة على توجيه انتباه الفرد سواء كان متفوقاً أم عادياً فتجعله يركز على الصفات الجوهرية للنشاط مما يجعل أداءه أفضل في إنجاز المهام المختلفة سواء كانت مهام أكاديمية أم اجتماعية. فاليقظة العقلية كما يذكر على المعمورى وسلام عبد (٢٠١٨، ٢٣٨) تعمل على تنمية التنظيم الذاتى والمرونة العقلية وتحسين علاقة الطلبة مع بعضهم البعض، كما انها تزيد من تقبل الفرد للخبرات الجديدة والتفاعل معها بمرونة ويقظة عقلية، كما ان الفرد اليقظ عقلياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفى يكون موجود بجسمه وعقله فى آن واحد للوصول إلى الاستجابة المطلوبة للوصول إلى التكيف والتوافق النفسيين، وذلك لأنه سيكون بعيداً عن الشروط الذهني مركزاً انتباهه على ما يقومون به حالياً فى اللحظة الحاضرة.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تشابه والتخصص الذى ينتمى إليه أفراد عينة الدراسة، وكذا تشابه الظروف والمواقف الحياتية التى يمر بها أفراد عينة الدراسة داخل الحرم الجامعى مما يجعلهم على وعى بذواتهم وأن يعيشوا اللحظة الحالية بشكل متوازن ويعتبرون خبراتهم السارة والمؤلمة والفاشلة على حد سواء هى جزء من الخبرات الإنسانية العامة التى يتعرض لها أى فرد. ومن هنا قد يعزى إلى تشابه السمات العمرية أفراد عينة الدراسة تقارب درجة يقظتهم العقلية سواء كانوا أفراداً متفوقين أم عاديين.

٢- نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة فى اليقظة العقلية وفقاً لنوع الجنس (ذكور - إناث)". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" لليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لنوع الجنس (ذكور - إناث) كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (٤)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة وفقاً لنوع الجنس (ذكور - إناث) في اليقظة العقلية.

اليقظة العقلية	نوع الجنس	ن	م	ع	D.F	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الملاحظة	ذكور	١١٠	٢٤,٤٠٩	١٠,٧٤٧	١٩٨	٢,٨٢٠	دالة
	إناث	٩٠	٢٠,٥٦٦	٧,٩٣٩			
الوصف	ذكور	١١٠	٢٣,٥٤٥	١٠,٧٦١	١٩٨	٢,١٨٤	دالة
	إناث	٩٠	٢٠,٥٦٦	٧,٩٣٩			
التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة	ذكور	١١٠	٢٣	٩,٨٠٥	١٩٨	١,٨٣١	دالة
	إناث	٩٠	٢٠,٦٢٢	٨,٢٤٤			
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	ذكور	١١٠	٢٣,١٩٠	٩,٧٤١	١٩٨	٢,٤٠١	دالة
	إناث	٩٠	٢٠,١٦٦	٧,٦٤٧			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	ذكور	١١٠	٢٣,٣٥٤	٩,٠٦١	١٩٨	٣,١٠٥	دالة
	إناث	٩٠	١٩,٥٨٨	٧,٨٣٦			
الدرجة الكلية	ذكور	١١٠	١١٧,٥٠٢	٣١,٨٩٧	١٩٨	٣,٢٦٩	دالة
	إناث	٩٠	١٠١,٥١٢	٣٧,٢٧٠			

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٦٤٥ لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة وفقاً لنوع الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور، حيث كانت قيمة "ت" دالة عند مستوى (٠,٠٥) في أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجته الكلية مما يشير إلى أن طلبة الجامعة يختلفون عن بعضهم البعض في اليقظة العقلية باختلاف نوع الجنس (ذكور - إناث)، وهو ما يشير إلى عدم تحقق الفرض الثاني للدراسة الحالية وقبول الفرض البديل.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة هبة عيسى (٢٠١٨) حيث أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الذكور. بينما تتعارض هذه النتيجة مع دراستي: سامر عبدالهادي وغانم البسطامي (٢٠١٧)، وعلى الوليدى (٢٠١٧) حيث أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الإناث. كما تتعارض هذه النتيجة أيضاً مع دراسة: على المعموري وسلام عبد (٢٠١٨)، حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

ويمكن تفسير تلك النتيجة والتي أشارت إلى تفوق الذكور على الإناث في اليقظة العقلية في ضوء البناء النفسي لكل من الجنسين والفروق في التنشئة الاجتماعية، وثقافة المجتمع الذي

يلقي على الذكور الكثير من الأعباء والالتزامات الأسرية والمجتمعية، كما يطالبهم بالتحمل والالتزام والصلابة في مواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها بفاعلية وإيجابية أكثر، وأيضاً تحمل الصعاب والشدائد دون ملل أو كلل أو شكوى، وهذا كله يجعل الفرد أكثر إرتباطاً حمداً للخالق العظيم على نعمه، وأكثر حفاظاً على الصلاة والعبادات وأكثر تأملاً مما قد يجعلهم يشعرون بالهدوء والسكينة والراحة النفسية ومن ثم اليقظة العقلية أعلى من الإناث. كما أنهم قد يكونوا أكثر فطنة وفتحاً ذهنياً، وأكثر وعياً بذواتهم وأكثر شفافية وصفاءً روحياً وذهنياً من الإناث التي تطحنهن الضغوط الأسرية والحياتية داخل المنزل وخارجه وتكبلهن وتنهكهن نفسياً، هذا كله قد يسبب في أن يكون الذكور أعلى في اليقظة العقلية من الإناث، والأمر يتطلب مزيداً من الدراسات والبحوث للتحقق من هذه الفروق والأسباب التي تكمن خلفها.

٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" لليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) ويتضح ذلك بالجدول التالي:

جدول (٥)
المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) في اليقظة العقلية.

اليقظة العقلية	الفرقة الدراسية	ن	م	ع	D.F	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الملاحظة	الأولى	١٠٨	١٨,٢٥٩	٧,٠٧٤	١٩٨	١,٦٥٩	دالة
	الرابعة	٩٢	١٩,٩٨٩	٧,٦٦٣			
الوصف	الأولى	١٠٨	١٨,٢٢٢	٧,٣٠٩	١٩٨	٢,١٦٦	دالة
	الرابعة	٩٢	٢٠,٥٦٥	٧,٩٧٧			
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	الأولى	١٠٨	١٨,٧٣١	٧,١٦٧	١٩٨	١,٩٤٤	دالة
	الرابعة	٩٢	٢٠,٨٥٨	٨,٣١٠			
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	الأولى	١٠٨	١٨,٣٢٤	٧,٠١٣	١٩٨	١,٨٢٤	دالة
	الرابعة	٩٢	٢٠,٢٠٦	٧,٥٦٧			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الأولى	١٠٨	١٧,٧٥٠	٦,٧٠٢	١٩٨	١,٨٠٣	دالة
	الرابعة	٩٢	١٩,٦٠٨	٧,٨٧٨			
الدرجة الكلية	الأولى	١٠٨	٩١,٢٨٧	٣٣,٤١١	١٩٨	١,٩٩١	دالة
	الرابعة	٩٢	١٠١,٢٣٢	٣٧,١٩٥			

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٦٤٥ لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة وفقاً للفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طلبة الفرقة الرابعة، حيث كانت قيمة "ت" غير

دالة عند مستوى (٠,٠٥) في أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجته الكلية مما يشير إلى أن طلبة الجامعة يختلفون عن بعضهم البعض في اليقظة العقلية باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، وهو ما يشير إلى عدم تحقق الفرض الثالث للدراسة الحالية وقبول الفرض البديل.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسات: سامر عبدالهادي وغانم البسطامي (٢٠١٧)؛ وعائشة رف الله (٢٠١٨)، وفاطمة خشبة (٢٠١٨)، حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة وفقاً للفرقة الدراسية لصالح طلبة الفرقة الرابعة أو لصالح طلبة المستويات العليا وبشكل تتابعي مقارنة بطلبة المستويات الدنيا.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه كل من سامر عبدالهادي وغانم البسطامي (٢٠١٧، ١٨٢) حيث أشارا إلى أن التعلم والخبرة التي يتعرض لها طلبة المستويات الدراسية العليا (الفرقة الرابعة) يعملان على تحسين طرق التواصل والتصرف مع الآخرين، ويصبح المتعلم أكثر توجهاً للاهتمام بالآخرين. إضافة إلى أن نضج القدرات العقلية يؤثر في قدرة المتعلم على الأخذ في الحسبان الأفكار الذاتية والمشاعر والتعبير عنها بشكل واضح وصريح، والأخذ في الاعتبار أفكار وأحاسيس ومشاعر الطرف الآخر.

كما تُفسر الباحثة هذه النتيجة أيضاً في إطار ما ذكرته فاطمة خشبة (٢٠١٨، ٥٦٨) من أن طلبة الفرقة الرابعة هم الأكبر سناً مقارنة بطلبة الفرقة الأولى، كما أن مرور عدة سنوات على وجودهم بالمعهد أكسبهم العديد من المهارات والخبرات الجامعية التي زادت من قدرتهم على التوافق مع الحياة الجامعية ومتطلباتها بشكل أفضل من طلبة الفرقة الأولى فأصبح لديهم يقظة عقلية بمستوى أعلى بكثير من أقرانهم بالفرقة الأولى جعلتهم أكثر نضجاً ووعياً وانفتاحاً على الخبرات الجديدة والشعور بها وتعزيز الشعور بمعنى وجودة الحياة والرضا عنها، إضافة إلى قدرتهم على التعامل والتفاعل مع الآخرين بإيجابية وتقبل وجهات النظر المختلفة والمتنوعة في حل المشكلات والنظر للأشياء من منظور متعدد، وجعلتهم أيضاً قادرين على حل مشكلاتهم وإشباع حاجاتهم بطرق أكثر مناسبةً ونجاحاً.

توصيات تربوية مقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة وتفسيرها يمكن تقديم مجموعة من التوصيات والبحوث كما يلي:

- ١- توظيف مهارات اليقظة العقلية باعتبارها من اهم المهارات الحياتية لدى الأفراد لدى المتعلمين بالمراحل التعليمية المختلفة خاصة المرحلة الجامعية، والتركيز على التعليم والتفكير التأملية.
- ٢- التوسع في دراسة اليقظة العقلية لدى عينات متنوعة من مختلف التخصصات النوعية من طلبة الجامعات المصرية.
- ٣- ضرورة وضع برامج تدريبية للمتعلمين لتنمية اليقظة العقلية من شأنها إتاحة الفرصة أمامهم للتعلم باعتمادهم على التفكير التأملية من أجل استمرارية يقظتهم العقلية مما يؤثر إيجابياً على تحصيلهم الأكاديمي.

المراجع

- أسماء طه نوري (٢٠١٦). أثر أبعاد اليقظة الذهنية فى الإبداع التنظيمية دراسة فى عدد من كليات جامعة بغداد. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، ١٨ (٦٨)، ٢٠٦ - ٢٣٦.
- السيد محمد خيرى (ب.ت). *اختبار الذكاء العالى*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- الفرحاتى السيد محمود (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمى العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط فى سياق اجتماعى TASC وخرائط التفكير فى تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للبحث العلمى والتنمية البشرية، ٤، ١، ١٢ - ١٢٥.
- سامر عدنان عبدالهادى، وغانم جاسر البسطامى (٢٠١٧). القدرة التنبؤية ليقظة الذهن فى مهارة التمثل العاطفى لدى طلبة مرحلة البكالوريوس فى جامعة أبوظبى. *المجلة الدولية للبحوث التربوية*، جامعة الإمارات، ٤١ (٤)، ١٤٩ - ١٨٦.
- أحلام مهدى عبدالله (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ*، كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد، ٢٠٥، ٣٤٣ - ٣٦٦.
- أحمد إسماعيل عبود، وساندى نصرت فرنسيس (٢٠١٧). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتى للتعلم لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات*، ٢٨ (٢)، ٤٨٠ - ٤٩٦.
- جيس رايت، ولورا ماكرى (٢٠١٤). *التخلص من الاكتئاب سبل إلى العافية*. ترجمة: محمد الشبخلى، الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمى، المنظمة العربية للترجمة.
- عائشة على رف الله (٢٠١٨). الإسهام النسبى لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط فى التنبؤ بالصمود الأكاديمى لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية - جامعة الفيوم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨ (١٠٠)، ٣٤٧ - ٤١٨.
- عبدالرقيب أحمد البحرى، وفتحى عبدالرحمن الضبع، وأحمد على طلب، وعائدة أحمد العوامل (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسى*، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٣٩، ١١٩ - ١٦٦.
- على بن محمد الوليدى (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، ٢٨، ٤١ - ٦٨.

على حسين المعموري، وسلام محمد عبد (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، ٢٥ (٣)، ٢٢٩ - ٢٤٧*.
فاطمة السيد خشبة (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. *مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر الشريف، ١٧٩، ١، ٤٩٤ - ٥٩٨*.

فتحي عبدالرحمن الضبع، وأحمد على طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٤، ١ - ٧٥*.

كمال إسماعيل عطية (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز (الفخر - الخجل) الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٨ (١٠٩)، ٢، ١٠٧ - ١٨٢*.

محمد السيد عبدالرحمن، وإيمان محمد الطائي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق (دراسة عبر ثقافية مقارنة). *دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ٩٧، ٥ - ٤٠*.
معتز فؤاد الفقيري (٢٠١٦). فعالية مدخل اليقظة العقلية في خفض أعراض الفصام لدى الشباب. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ١٩، ٣٤٠ - ٣٨٤*.

نائل محمد أخرس (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. *المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس، ٤ (٢)، ٣٨٥ - ٤١٦*.

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

هبة مجيد عيسى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة (بناء وتطبيق). *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، ٤٣ (٢)، ٢٦٨ - ٢٩٥*.

هشام إبراهيم النرش (٢٠١٦). أثر تنمية الاستغراق العقلي على ثبات وصدق اختبار تحصيلي في الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ١، ٨٥ - ١٥٢.

Ager, K., Albrecht, N. J., & Cohen, M. (2015). Mindfulness In Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness-What are Students' Perspectives of Learning Mindfulness Practices at School?. *Psychology*, 6, 896-914.

Ahmadi, A., Mustaffa, M. S., Haghdooost, A. A., & Alavi, M. (2014). Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24.

Alis pahic, S. & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: age and gender differences a bosnian sample. *Psychological Thought*, 10 (1), 155-166.

Appel, J. & Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: implications for substance abuse and addiction, *bit J Mental Health Addiction*, 7, 506-512.

Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206.

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, 27-45.

Brausch, B. D. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.

Brown, K. W., Ryan, R. M & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-237.

-
- Burgoon, J. Berger, C. & Waldron, V. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *J Soc Issues*. 56, 105-127.
- Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E & .Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 204-223.
- Davis, D. & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48 (6), 198-208.
- De Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., & Bögels, S. M. (2014). The meaning of mindfulness in children and adolescents: further validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) in two independent samples from the Netherlands. *Mindfulness*. 5, 422-430.
- Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S & .Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral deregulation: a mindfulness-mediation perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (3), 301-321.
- Haigh, E.A., Moore, M.T., Kashdan, T. B & .Fresco, D. M. (2011). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18 (1), 11-26.
- Hanley, A. W. (2016). The Mindful Personality: Associations between Dispositional Mindfulness and The Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, 91, 154-158.

- Howell, A. & Buro, K. (2011). Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies*, 12 (6), 1007-1022.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-56.
- Lambert, J. (2015). Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety – An Exploratory study. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of the School of Psychology, for the degree of Professional Doctorate in Educational and Child Psychology, University of East London.
- Langer, E. (2000). Mindful Learning. Current Directions in Psychological Science. *Journal of the American Psychological Society*, 9 (6), 220-223.
- Latzman, R. D. & Masuda, A. (2013). Examining Mindfulness and Psychological Inflexibility within The Framework of Big Five Personality. *Personality and Individual Differences*, 55 (2), 129-134.
- Mariatie, G. A. & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation, In VV. R. Miller (Ed.), *Integrating Spirituality into Treatment* (67-84). Washington D. C: American Psychological Association.
- Renshaw, T. L. (2014). Mindfulness-Based practices for Crisis Prevention and Intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), *Handbook of School Crisis Prevention and Intervention* (2nd ed.), (401-422). Bethesda, MA: National Association of School Psychologists.

- Ritchie, T. D & Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 150-181.
- Rosenstreich, E. & Margalit, M. (2015). Loneliness, Mindfulness, and Academic Achievements: A Moderation Effect among First-Year College Students. *The Open Psychology Journal*, 8 (2), 138-145.
- Schmertz, S. K., Masuda, A & .Anderson, P, L. (2012). Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68 (3), 362-371.
- Short, M. M., Mzmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive Function and Self –Regulation Mediate Dispositional Mindfulness and Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 93, 97-103.
- Tan, L. B. G., & Martin, G. (2012). Mind full or Mindful: A report on Mindfulness and Psychological Health in Healthy Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1, 1-11.
- Vago, D. R. & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, Self-regulation, and Self-Transcendence (S-ART). A Framework for Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-30.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with

fibromyalgia .*Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9 (4), 297-307.