

اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي

د. عائشة الشارف عبدالله. محاضر بقسم التربية وعلم النفس . كلية الآداب . جامعة بنغازي

أ. أميمة مبارك المسماري .محاضر بقسم التربية وعلم النفس .كلية الآداب. جامعة بنغازي

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بنغازي وفقاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) التخصص (علمي – أدبي) السنة الدراسية (أولى – رابعة) . تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من جامعة بنغازي ، وقسمت بالتساوي ، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية لبر 2004، أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع في اليقظة العقلية وإبعادها، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في اليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق عائدة للتخصص والسنة الدراسية .

Abstract:

This research attempts to identify the mental awareness level and its dimensions on Benghazi University Students according to the gender (Male- Female) specialization (Scientific- Art) academic year (First-Fourth) The sample of this study is 200 student from Benghazi University it is divided equally between males and females Mental Awareness measurement Liber (2004) limited by Abdulrageeb Albhiri and others(2014) Results have shown that University students have a high level of mental awareness and its dimensions it also shows that there are some differences in statistics and females records the majority in it Moreover the results shows that there is no differences when it comes to students specialization and the academic year.

مشكلة الدراسة: أصبح مفهوم اليقظة العقلية (mind Fuiness) منتشر على نطاق واسع في علم النفس والعلاج النفسي وفي مجالات أخرى من العلوم الإنسانية والطبية وفي جميع أنحاء العالم في العقود الثلاثة الماضية، فقد أشارت الدراسات البحثية أن اليقظة العقلية تمثل تقنية جديدة من تقنيات الموجة الثالثة في العلاج المعرفي والسلوكي ومع ذلك فإن اليقظة العقلية ليست فكرة العلاج المعرفي السلوكي بشكل خاص بل مفهوم معقد وهذا المفهوم وما يرتبط به من دلالات الممارسات المختلفة في التقاليد البوذية (العاسمي، 2017).

حيث تعد اليقظة العقلية عنصر أساسي في بعض الروحانيات الشرقية إذ استمد هذا المفهوم جذوره منها وذلك بعد الانخراط في ممارسة التأمل التي تركز على العلاقة بين العقل والجسم والأفكار حيث يستطيع الفرد عبر التأمل أن يفسر ما في العالم من ظواهر. (ربيع، 2018).

وارتبطت اليقظة العقلية قديماً بالحرية الروحية ولا تتعارض مع أي معتقدات دينية أو ثقافية بل هي وسيلة للشعور بالأفكار والإحساس وهي تأخذ الكثير من الممارسات والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب إلى فعلة (عزيز، قاسم، كريم، 2017).

كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية ويتضمن مظاهر التفكير والتدبر وبالتالي فإن الممارسات التأملية وفقاً للتقاليد الروحية الدينية غالباً ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات (الرويلي، 2019).

وكانت بداية دراسة مفهوم اليقظة العقلية بطرق علمية قد بدأت في السبعينات من القرن العشرين إذ قام كلاً من (Lagar aselWn، 1972) ولاغير واسيلون بدراسة مفهوم اليقظة العقلية ضمن مجال علم النفس ، وبذلك تطور مفهوم اليقظة العقلية من خلال ميادين علم النفس والتربية والطب، كما وجدت معظم الدراسات أن هناك فاعلية للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغوطات

النفسية (الختانة، 2019)، وتعتبر اليقظة العقلية أحد متغيرات علم النفس الإيجابي الذي يسعى إلى تقديم منظور جديد والنظر إلى القضايا الإنسانية، ويركز على دراسة أوجه النماء والافتداء والفضائل التي تمكن الأفراد والجماعات أن تحقق مكانتها (جبر، 2018).

وهذا تعد اليقظة العقلية من المفاهيم التي جذبت الباحثين إليها في السنوات الأخيرة الماضية نظراً لنتائجها الإيجابية الفعالة في التخفيف من الضغوطات النفسية والقلق والإكتئاب وارتباطها بالعديد من المتغيرات الإيجابية كالمرونة النفسية والرضا عن الحياة وتقدير الذات (الطوطو، 2018) وهذا ما أظهرته العديد من الدراسات كدراسة أرس (Ares 2008) ودراسة أحلام (2013) والعاسي (2018) وطوطو (2018) والعكايشي (2018) كما أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية الجانب المعرفي في حياة الفرد إذ لاحظ الباحثين من خلال الأبحاث التي أجريت على عينات كبيرة أن نجاح الإنسان في مواجهة المواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية لا يتوقف فقط على قدرة في المواجهة ورد الفعل بل تحتاج إلى الانتباه بشكل واعي لما يدور من حولة من أحداث على اختلاف طبيعتها سارة أو غير سارة تجعله يزيد من إدراكه للاستجابة بشكل سليم وهذا ما يسميه العلماء باليقظة العقلية (سعيد، 2018) وفي هذا الصدد أشار علماء النفس المهتمين بالجانب المعرفي إلى أن اليقظة العقلية مصطلح يستخدم لوصف القدرة على الانتباه لفترة من الزمن وأن هناك حالات تنشيط للقشرة الدماغية تؤثر في القدرة على معالجة المعلومات (salinsk، 2006)، ومع زيادة التطور المعرفي، وفي ظل الكم الهائل من التطور التكنولوجي وانتشار مشتتات الانتباه، وكثرة الضغوط مما دفع الباحثين في مجال علم النفس إلى البحث في العوامل التي تساعد على تطور الطالب وابقاؤه مستيقظاً ذهنياً وتزويده بمهارات انفعالية حيث تساعد على التركيز وعلى حسن التواصل مع الآخرين (ربيع، 2018).

ويعتبر الانتباه عملية أساسية في التعلم واكتساب الكثير من المهارات التعليمية ولكي يحدث التعلم لابد من توفير الإنتباه أولاً والمحافظة عليه ثانياً وبدون الإنتباه لا يستطيع المتعلم أن يتذكر أو يفكر في أي شيء فالمتعلم يتعلم فقط ما ينتبه إليه وكأننا نقول بأن هذه العملية في اختبار المتعلم للسيطرة على الإنتباه والاهتمام بالوعى وبالمقابل نجد أن الفشل في الانتباه يعيق عملية تعلم المهارات والمفاهيم ومن ثم الفشل في عملية التعلم.

وفي أيامنا هذه أصبحنا نسمع كثير من الناس يقولون أن فترة أنتباههم قصيرة ولا يستطيعون التركيز فيعمدون من أجل الاحتفاظ بالمعلومات وتدوينها مما يضعف تركيزهم وذاكرتهم ولكن بالتدريب على اليقظة العقلية يقوي تركيزهم وانتباههم للحظة الحالية مما يزيد من الوعي والوضوح لدى الطالب (الطوطو، 2019).

وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات العربية والأجنبية إلى الآثار المترتبة لليقظة العقلية ودورها في التغيرات السلوكية والإبداع ورفع المستويات التحصيلية لدى الطلبة (سعيداًن، 2019) حيث أجرى يامادا وفيلكلور (Ramabag Vlclor 2012) دراسة لمعرفة تأثير اليقظة العقلية على مخرجات التعلم وقد أوضحت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية ساهمت في تحقيق مخرجات تعلم عالية بين الطلاب الجامعيين، كما أنها قللت من مستوى القلق لديهم (شاهين والريان، 2019)، بالإضافة إلى الدراسات التي أشارت إلى حل المشاكل السلوكية للطلبة والضعف الأكاديمي كدراسة ليون (Leon، 2008) ومندلسون (Mendletson et al 2010) وآخرون (2010) والعكايشي (2019) وحياوى وصدام (2018) ودراسة (بلبل 2018) (وخلف 2020) ودراسة (شاهين والريان 2019) (ناجواني 2019) حيث أشارت دراساتهم إلى أن اليقظة العقلية تؤثر على حياة الطلبة فهي تغير من الاستراتيجيات المهمة في التعلم والتي تسهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم وتساعد على تنمية مهارات التركيز ومراقبة النفس والتفكير قبل اتخاذ القرار وتنمي لديهم القدرة على تحسين الأداء الحالي والمستقبلي.

كما تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة شريحة مهمة من شرائح المجتمع ودور الجامعة يقوم على مساعدة الطلاب للنجاح في حياتهم العلمية والعملية وهذا يتوقف على مدى وعيهم بما يدور حولهم وما يمتلكون من قدرات وإمكانات.

وبذلك تتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على اليقظة العقلية باعتبارها من مفاهيم علم النفس الإيجابي التي لها تأثير على الطلبة وبناء على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي؟ هل هناك اختلافات بين الذكور والإناث؟ وبين طلبة السنة الأولى والرابعة؟ بين التخصص العلمي والأدبي في مستوى اليقظة العقلية؟

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتناوله حيث أنها تسعى لدراسة اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي ولاشك أن هذا الموضوع ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية والتطبيقية تتمثل فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

- تبرز أهمية الدراسة من الناحية النظرية في اللقاء الضوء على مفهوم اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بنغازي الذي يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي ولم يتناول بشكل كافٍ وأمثالاً في أن ينال هذا المفهوم قبولاً واستهدافاً من الباحثين.

- وما يضيف للدراسة أهمية أن مفهوم اليقظة العقلية مازال في طور النمو في البيئة العربية وأن هناك اختلاف في نتائج الدراسات التي تناولت هذا المفهوم وهذا ما يشير إلى أن هذا المفهوم في حاجة إلى المزيد من الدراسات إضافة إلى أنه في البيئة الليبية لا توجد دراسة تناولت هذا الموضوع على حد علم الباحثان.

- كما قد يمثل هذا البحث بما يحتويه من أدبيات ودراسات اسهاماً نظرياً يمكن أن يستفيد منه الباحثون.

- وتنبثق أهمية الدراسة من العينة التي تناولتها وهم طلبة الجامعة وهم العنصر الأساسي في بناء المجتمع وتقدمه ولابد من تطوير قدراتهم وتوجيهها التوجيه الصحيح لإعدادهم لقيادة المجتمع وبناءة.

- كما تبرز أهميتها لتناول مفهوم اليقظة العقلية للدور الذي تلعبه اليقظة العقلية في التعلم ورفع مستويات التحصيل حيث أشارت العديد من الدراسات إلى اليقظة العقلية باعتبارها إحدى المكونات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك والتفكير والتعلم وبدون هذه العملية يجد الفرد صعوبة في التذكر.

ب- الأهمية التطبيقية:

تتضح أهمية الدراسة التطبيقية فيما لاحظته الباحثان من أن الطلبة يشكون من قلة التركيز و الإنتباه وبذلك قد يستفيد من نتائج الدراسة القائمين على العملية التعليمية في الجامعة لتوفير مناخ تعليمي يساهم في الارتقاء بمستوى الطلبة وتحصيلهم. كما تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما توفره من معلومات وإطار نظري يستفاد منه في إقامة برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- 1- مستوى اليقظة العقلية وابعادها لدى طلبة جامعة بنغازي
- 2- الفروق العائدة للنوع (ذكور – إناث) في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بنغازي
- 3- الفروق العائدة للتخصص (أدبي- علمي) في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بنغازي
- 4- الفروق العائدة للسنة الدراسية (الأولى – الرابعة) في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بنغازي

مصطلحات الدراسة:

تعريف اليقظة العقلية (Mind Fuiness)

تعرف لأنجر (Langer، 1992) "هي حالة من الوعي الشعوري الإدراكي تجعل الفرد منفتح على الخبرات الجديدة وحاس بالسياق الحالي الإدراكي".

ويعرفها (السندي، 2010: 19) بأنها التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير يعتمد فيه الفرد على الخبرات وتركيز الانتباه على السياق وتحديد الجوانب الجديدة للموقف الحالي.

التعريف الإجرائي لليقظة العقلية: " هي قدرة الطالب على الملاحظة والمراقبة والوصف وعدم اصدار الأحكام وعدم التفاعل وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية أعداد (Bear، 2006) والرقب وآخرون 2014

حدود الدراسة:

- الحدود البشرية اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة جامعة بنغازي.
- الحدود المكانية تم تطبيق المقياس في جامعة بنغازي في عدد من الكليات الأدبية والعلمية حيث تمثل كلية الآداب والقانون والإعلام واللغات الكليات الأدبية وتمثل كلية العلوم والهندسة والاقتصاد الكليات العلمية.
- الحدود الزمانية تم تطبيق المقياس في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2020.
- الحدود الموضوعية تتناول هذه الدراسة متغير اليقظة العقلية بالإضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية التي تتمثل في النوع، التخصص، السنة الدراسية.

الإطار النظري:

مفهوم اليقظة العقلية (Mind Fuiness)

في السنوات الأخيرة برز مفهوم اليقظة العقلية بقوة في مجال علم النفس والطب النفسي وبتتبع تعريفات العلماء بمفهوم اليقظة العقلية والكيفية التي نظر إليها من خلالها قاموا باقتراح خصائصها ومكوناتها نرى أنهم تأثروا بمنهجين مختلفين إزاء هذا المفهوم ، لكنهما مترابطان ومتكاملان وهما المنهج التأملي لليقظة العقلية المستمد من التقاليد التأملية والثقافية والفلسفية ، أما المنهج الآخر هو المنهج الاجتماعي المعرفي لليقظة العقلية (صلاحيات والزغول ، 2017)

حيث عرفها براون والريان (Brown ryan 2003) حالة عقلية من التركيز للانتباه والوعي للأحداث الراهنة بجوانبها الحسية والعقلية والانفعالية وبدون اصدار أحكام مسبقة واعتبر بير (2004 Bear) اليقظة العقلية بأنها قيادة واستحضار للانتباه الكامل للخبرة الحالية لحظة بالحظة ، أما كابات زين (Kabat zinn) في (خلف ، 2020: 19) فقد عرفها في بعدها النفسي بأنها إعادة الانتباه بطرق متعددة الغرض في اللحظة الراهنة وعدم الحكم (خلف ، 2019)

خصائص اليقظة العقلية:

- وضوح الوعي : وهو يتعلق بوضوح وعي الذهني يحدث في العالم الداخلي والخارجي للفرد
- الوعي غير التمييزي : هو الاتصال المباشر بالواقع مع الاحتفاظ بالطبيعة غير التمييزية التي تركز على عدم المقارنة والتصنيف أو التقييم أو اجترار أفكار أو خبرات من الذاكرة
- مرونة الوعي للانتباه : وهي ميزة رئيسية في اليقظة العقلية تعبر عن قدرة الفرد على أن التنقل من حالة ذهنية إلى أخرى بتغيير الموقف (صلاحيات والزغول ، 2017)
- الانفتاح : يرى الشخص المستيقظ عقلياً الأشياء كما لو أنه راها لأول مرة
- الأحكام : وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة دون تقويم أو تصنيف
- الثقة : وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعاله

- القبول: وتعنى فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعنى السلبية
- التعاطف: يتصف بالمشاعر وتفهم الآخرين في اللحظة الحاضرة (مطلق، 2019)
- وبذلك ترى الباحثتان أن لليقظة العقلية خصائص إيجابية تميز الأفراد عقلياً ولها دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية للأفراد.

مزايا التدريب على اليقظة العقلية:-

لإبراز فوائد اليقظة العقلية فقد أوضحت العديد من الدراسات فعالية التدريب على اليقظة العقلية في معالجة الكثير من القضايا النفسية فقد توصل هوفمان وسوبر ويشاواو من خلال تحليلهم لأكثر من تسعة وثلاثون دراسة أن اليقظة العقلية ساهمت في التأثير الإيجابي على الاضطرابات النفسية كالقلق وفي تقليل من مستوى الهلع وتهدة أعراض الاضطراب والقلق الاجتماعي وتحسين الاسترخاء والرضا عن الحياة كما بين دايفس و هابس (davis haye 2011) أن اليقظة العقلية تنعش الإدراك وتعزز طاقة الإنتباه والتركيز في التعلم (شاهين وريان، 2019)

كما تعمل اليقظة العقلية على زيادة الإرادة وتساهم بتعزيز الوعي وملاحظة الذات والتقليل من الأزمات وأن لليقظة العقلية العديد من الفوائد يمكن تحديدها فيما يلي :

- تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز فعند تركيز الإنتباه يكتسب الفرد الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، و تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك والوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها (الهاشم، 2017)
- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة
- الانفتاح على المعلومات الجديدة
- استحداث فئات جديدة
- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات (عزيز وقاسم وكريم، 2017)
- زيادة التركيز والإنتاجية
- زيادة الصحة النفسية والمرونة النفسية
- القدرة على الاستجابة بمهارة للمواقف الصعبة
- فعالية تخفيف أعراض الاكتئاب (علوانى، 2020)
- أما سوكي ودبيورش فقد بين أن هناك فوائد متنوعة لليقظة في التعلم سواء كان ذلك للمعلم أو الطالب على حد سواء.

ومما سبق ترى الباحثتان أن لليقظة العقلية فوائد عديدة في الصحة النفسية حيث يستفاد من اليقظة العقلية في البرامج التدريبية لتحسين جودة الحياة وكذلك التدريب عليها في علاج الاضطرابات السلوكية وزيادة القدرة على التركيز و الإنتباه إضافة إلى علاج الاضطرابات النفسية والقلق والاكتئاب والفصام وغيرها من الاضطرابات النفسية.

مكونات اليقظة العقلية:

لقد سعى الباحثون في تناولهم لليقظة العقلية إلى تحديد مكوناتها فمنهم من وجد لها مكونين مثل براون والريان ولوتش وبيقل ووست يتمثل الأول منهما في الوعي باللحظة الحاضرة والثاني يتضمن المعالجة المعرفية واعتبروا أن هذا المكون محايد ولا يعنى إصدار أحكام في حين حدد (Hasker، 2010) هاسكر مكونين الأول التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الراهنة والثاني هو الانفتاح والوعي بالتجارب الحالية (مسحل، 2019)

وهناك من حدد أربعة مكونات لليقظة العقلية مثل لأنجر (Langer، 1989) وهي:

- 1- التميز اليقظ يشير إلى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكار الأفكار الجديدة فالتميز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكاراً جديدة وإبداعاً متواصلًا للأفكار (العكايشي، 2019)
 - 2- الانفتاح على الجديد هو احساس الفرد ومعرفته بالمشكلات الجديدة والتفاعل معها ومن سمات الأفراد الذين يتصفون بالانفتاح على الجديد حسب الاستطلاع والتعرف على الأشياء أن الانفتاح على الجديد لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحاً على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأمور بشكل جيد وفي الوقت المناسب (المعموري وعبد، 2018)
 - 3- التوجه إلى الحاضر: أن الأفراد اليقظون عقلياً يكونون حساسين للسياق وينتهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطورها
 - 4- الوعي بالتطورات المتعددة وتعنى إمكانية تحليل المواقف بأكثر من منظور واحد مع تحديد قيمه كل منظور وأن معالجة المعلومات من منظورات متعددة تجعل الأفراد قادرين على تطبيق المعلومات بأساليب جديدة ضمن سياقات بديلة (مطلق، 2019)
- بينما سعى كاتيازين (2003) تحديد خمسة مكونات لليقظة العقلية وهي:

- 1- الملاحظة والمراقبة وهي ملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والإدراكات والمشاعر والأصوات
 - 2- التعرف بوعي وهو التركيز الحاضر على الإنتباه والتعامل مع المواقف المختلفة (عصام جمعه نصار)
 - 3- الوصف وهو الوصف اللفظي لخبرات الفرد الداخلية بالكلمات (شاهين وريان، 2019)
 - 4- عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية
 - 5- عدم التفاعل مع التجربة الداخلية بمعنى الميل للسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون التفاعل معها (الهاشمي، 2017)
- النظريات التي تناولت اليقظة العقلية:

- 1- نظرية لأنجر Langer :- طورت لأنجر نظرية اليقظة العقلية انطلاقاً من علاقتها بعلم النفس لاسيما البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث أشارت إلى أن السلوك البشري لا يقتصر على حالة اليقظة العقلية فحسب فقد يتعداها إلى طريقة مواجهه الحياة، ولقد استطاعت أن تميز بين اليقظة العقلية وبعض المفاهيم الأخرى مثل التواضع والمسميات والأدوار وغيرها (شاهين وريان، 2019) ووفقاً لنظرية لأنجر Langer أن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي:
- تكوين فئات جديدة، تعديل السلوك التلقائي، الأخذ بوجهات النظر الجديدة، التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة، السماح بالشك (عبد، 2018)

لقد حددت لأنجر أربعة ابعاد لليقظة العقلية وهي :

- 1- التميز اليقظ ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقة النظر إلى الأشياء فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم إبداعاً لأفكار جديدة أما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار وأن يحاولوا إيجاد تمييز بهذه الأفكار الجديدة (سعيدان، 2019)
- 2- الانفتاح على الجديد هو احساس الفرد ومعرفته بالمشكلات الجديدة والتفاعل معها .
- 3- التوجه نحو الحاضر : ويقصد به الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه ، فالفرد الحساس للسياق منتهى للأحداث الجديدة متابع للتطورات بهذه الأحداث أن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعلمون عليها (السندي، 2010)

2- نظرية الوعي التأملي: تركز هذه النظرية على التمييز بين الإنتباه اليقظ و الإنتباه التأملي يتعلق بطبيعة الإنتباه ونوعيته ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما السيطرة والتمكين وتؤكد هذه النظرية على التطور للسيطرة الواعية وأن الفرد يحدد المثيرات التي يراقبها (الدسوقي، 2020).

تفترض هذه النظرية أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تنسجم مع احتياجات الشخص وقيمه واهتماماته في المقابل بالمعالجة التلقائية والمسيطرة عليها غالباً ما تعوق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاماً مع الاحتياجات والقيم وتقوم بتيسر الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الحاجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية للنشاطات التي يجري اختبارها بحرية الكفاءة والانبساط والوعي يسهل اليقظة إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، وترى نظرية الوعي الذاتي أن الأشخاص المتيقظين ذهنياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن (بدى وعبد، 2017).

كما أشارت هذه النظرية أن الأفراد يكونوا يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم وأن الفرق الرئيسي بين الإنتباه اليقظ و الإنتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الإنتباه ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكن والسيطرة أذاً تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً للاهتمامات والأهداف لكي يؤدي كل من الوعي و الإنتباه دور في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (مطلق، 2019).

3- نظرية القبول والالتزام: تعتبر نظرية القبول والالتزام مشتقة من العلاج المعرفي السلوكي وهي تجعل الأفراد من خلالها يشعرون بعمق حاجاتهم نحو التعبيرات التي يرغبون بها من خلال استعراض الأفكار والمشاعر في الوقت الحاضر لحظة بالحظة وتطوير المهارات (ناجواني، 2019).

ومما سبق يتضح أن النظرية استخدمت العلاج المعرفي السلوكي وقد أوضحت أن الأفراد باستعراض الأفكار الحالية يستطيعون تطوير مهارتهم.

4- نظرية تقرير المصير: ترى هذه النظرية أن الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجات الفرد وقيمه واهتماماته وتشير هذه النظرية أن اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي عند مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر النظام مثل (العقل والجسم والفكر والسلوك والنشاط واشباع الاحتياجات النفسية الأساسية (عطا، 2019)، وبذلك أوضحت نظرية تقرير المصير أن الفرد يستطيع اختيار السلوكيات المتوافقة مع قيمه احتياجاته.

5- نظرية التصميم الذاتي: (المعاملة الخارجية التفضيلية) تفترض هذه النظرية أن الوعي المفتوح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تنسجم مع احتياجات الشخص وقيمه واهتماماته في المقابل بالمعالجة التلقائية والمسيطرة عليها غالباً ما تعوق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاماً مع الاحتياجات والقيم وترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة العقلية ربما تقوم بتيسير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي والتنظيم واشباع الحاجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية وقدم براون وريان بعض الأدلة على هذا الارتباط من خلال اظهار الارتباط بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي العفوي فضلاً عن اليقظة العقلية العالية ونوعيات ارتباطها ارتباطاً أكثر في التطابق والاتفاق وينعكس في التوافق العالي بين التقدير التام واللاوعي والصريح الوعي لتقويم السمات المتعلقة بالذات (بدوى وعبد، 2018).

ومما سبق يتضح أن النظرية اهتمت بالوعي الذاتي الذي من خلاله يستطيع الفرد من خلاله اختيار السلوكيات المنسجمة مع احتياجاته كما رأت النظرية أن اليقظة العقلية تسير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي التنظيمي حتى يتم اشباع الحاجات النفسية الأساسية.

6- نظرية التوسع والبناء: يرى فريد ريدريكسون Fredrikson أن الانفعالات الإيجابية ذات طبيعة توسعية فهي توسع نطاق التفكير – الفعل الذاتي لدى الناس كما أنها تبني مواردهم الشخصية المستدامة إذ أن الانفعالات الإيجابية توسع مجال الرؤية والخيارات والقرارات

والبدائل السلوكية وأن الاهتمام بالانفعال الإيجابي يحفز الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متزايدة مما يؤدي إلى توسع مدى الذات ومن خلال خبرات الانفعال الإيجابي يطور الناس ذواتهم بحيث يصبحون أكثر ابداعاً ومعرفة ومرونة استيعابية واندماجاً اجتماعياً وصحة نفسية (مطلق، 2019)

ويتضح من ذلك أن النظرية اهتمت بالجانب الانفعالي لما له من دور في تطوير الذات وانعكاساته على الصحة النفسية حيث تفترض هذه النظرية أن الانفعالات الإيجابية توسع التفكير وبالتالي ينعكس على القرارات والسلوكيات.

الدراسات السابقة:

لقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً من قبل الباحثين بدراسة اليقظة العقلية حيث تناول هذا الموضوع من زوايا مختلفة، وذلك لعلاقته بعدد من المتغيرات التي لها علاقة باليقظة العقلية ويتم عرض الدراسات السابقة وفق محورين المحور الأول للدراسات الاجنبية والمحور الثاني للدراسات العربية.

أولاً: الدراسات الاجنبية ويتم عرضها من الأقدم إلى الأحدث:

دراسة (أريس Are، 2008) هدفت إلى معرفة دور اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتعزيز السلوك الصحي والكفاءة الذاتية ودراسة أثر متغير النوع، وتألّفت العينة من (229) طالب وطالبة من الجامعة، توصلت الدراسة إلى وجود فروق في اليقظة في مجال القبول ودون اصدار أحكام عند الإناث ومستوى أعلى في مجال التعرف عند الذكور وأن هناك علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والضغوط وعلاقة ايجابية بين اليقظة العقلية بالسلوك الصحي.

دراسة (سالوستري Salustri، 2009) هدفت إلى معرفة دور اليقظة العقلية للحد من الضغوط في ضوء متغير النوع والعمر، وظهرت النتائج وجود فروق دالة في اليقظة العقلية لصالح الإناث وعدم وجود فروق دالة في متوسطات العمر.

دراسة (نابور Napora، 2013) هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والجانب المعرفي ومستوى التحصيل الأكاديمي، تكونت العينة من (27%) من الذكور، اظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغيري النوع والعمر.

دراسة (هون Hon، 2013) من أهدافها معرفة الفروق في النوع والعمر والمستوى الأكاديمي في اليقظة العقلية، تألفت عينه الدراسة من (25) طالب وطالبة، واسفرت نتائجها عدم وجود فروق دالة في مستوى اليقظة العقلية لمتغيرات الدراسة. (ناجونى، 2018).

ثانياً: الدراسات العربية ويتم عرضها من الأقدم إلى الأحدث

دراسة أحلام عبدالله جبر (2013) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في مستوى اليقظة وفق متغيري النوع والتخصص، وبلغ عدد العينة (500) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وقامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة العقلية، واسفرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى الطلبة وتوجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير النوع ولصالح الذكور ولا توجد فروق دالة احصائية تبعاً لمتغير التخصص ويوجد فروق دالة احصائية تبعاً للنوع والتخصص

دراسة محمد صلاحات ورافع الزعول (2017) من أهدافها التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتعرف على الفروق العائدة للنوع والتخصص، تكونت عينة الدراسة من (760) طالب وطالبة من جامعة اليرموك، وقد تم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية لبيير (2008)، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة متوسط على الأداء باستثناء بعد المراقبة كان مرتفع كما كشفت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير النوع في بعد المراقبة لصالح الإناث ووجود فروق ذات

دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص في جميع الأبعاد باستثناء بعد الوصف لصالح الكليات الإنسانية وفي بعدى العمل بوعي وعدم الحكم على الخبرة الداخلية لصالح الكليات العلمية في بعد المراقبة وعدم التفاعل مع الخبرة لصالح التخصصات الأدبية

دراسة رياض نايل العاسمي (2018) من أهداف الدراسة التعرف على الفروق وفقاً لمتغير النوع، وتكونت عينه الدراسة من (40) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة دمشق، واستخدمت بطارية كنتاكي لليقظة العقلية بيروغريغوري وكوست (2004)، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق عائدة للنوع في اليقظة العقلية.

دراسة سلام محمد (2018)، هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة ومعرفة الفروق العائدة للنوع والتخصص، تكونت عينتها من (600) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل، واستخدمت مقياس اليقظة العقلية إعداد لاجبر، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للتخصص الدراسي.

دراسة زينب حياوى بدوى ومها صدام عبد (2018) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وتألفت عينتها من (400) طالب من طلبة جامعة البصرة، واستخدمت الباحثان مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثان، وأسفرت النتائج إلى أن عينة البحث لديها يقظة عقلية بحدود الوسط ووجود فروق وفقاً لمتغير النوع لصالح الإناث كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التخصص لصالح التخصص العلمي.

دراسة رانيا موقف الطوطو (2018) من أهداف الدراسة التعرف على الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص والنوع، تكونت عينه الدراسة من (270) طالبة من طلبة جامعة دمشق، استخدم في الدراسة مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من إعداد رون بيبير تعريب رياض العاسمي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة التخصصات الأدبية والتطبيقية لصالح التخصص الأدبي.

دراسة شادية ابراهيم غديروسندس قاسم ودعاء علاوى كريم (2018)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والكشف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي، وتألفت عينتها من (100) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الخزاعي (2016) لليقظة العقلية، وأسفرت نتائجها على أن طلبة الجامعة لديهم يقظة عقلية جيدة ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع والتخصص الدراسي.

دراسة على محمد الشلوي (2018) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظه الدوام وتألفت عينة الدراسة من 154 طالب قام الباحث بإعداد مقياس لليقظة العقلية وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع عند الطلاب

دراسة هبة مجيد عيسى (2018)، هدفت إلى معرفة الفروق في اليقظة العقلية في النوع والتخصص وتكونت عينتها من (416) طالب وطالبة من الجامعة، واستخدمت الباحثة مقياس نور نيو لليقظة العقلية (2006)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق في النوع لصالح الذكور كما أظهرت وجود فروق دالة في التخصص لصالح التخصص العلمي ولا يوجد تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص الدراسي

دراسة الربيع 2018 من أهدافها التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومعرفة الفروق العائدة للنوع والتخصص والمستوى الدراسي لدى طلبة الجامعة تكونت عينه الدراسة من 420 طالب من طلبة جامعة اليرموك واستخدمت مقياس الزيرى 2012 لليقظة العقلية توصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية في متغير النوع لصالح الذكور ووجود فروق تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين طلبة السنة الثانية والرابعة وكانت لصالح طلبة السنة الثانية.

دراسة امل مهدي جبر (2018) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات ومعرفة الفروق حسب المرحلة الدراسية والتخصص الدراسي تألفت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية للبنات عددهن 180 طالبة موزعة على ثلاثة أقسام علمية من المرحلتين الأولى والرابعة واستخدمت الدراسة مقياس تورنتو لليقظة العقلية 2006 والمعرب من قبل رياض نايل العاسي اتضح من نتائجها تمتع طالبات كلية التربية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية ولا توجد فروق دالة لمتغير المرحلة الدراسية والتخصص الدراسي .

دراسة بشرى احمد العكايشي (2018) ،من اهدافها التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الشارقة، بلغت عينة الدراسة (25) طالب وطالبة ،كما تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية من اعداد الباحثة ،واظهرت نتائج الدراسة أن العينة تتمتع باليقظة العقلية كما أسفرت النتائج وجود فروق ذات دلالة في ابعاد اليقظة العقلية وفقاً لمتغير النوع لصالح الإناث في بعدى التميز اليقظ والتوجه نحو الحاضر لصالح الذكور وفي بعد الانفتاح عن الجديد وعدم وجود فروق في الوعي بوجهات النظر المتعددة اضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد اليقظة العقلية لمتغير التخصص الدراسي.

دراسة محمد عبدالفتاح وعطية الريان (2019) ،هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس ومعرفة الفروق العائدة للنوع والتخصص الدراسي ،وتكونت عينة الدراسة من (251) طالب وطالبة ،استخدم الباحثان أداة الدراسة من إعدادهما، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع وجاء مجال الملاحظة والوصف في الترتيب الأول يليه مجال الانفتاح ثم مجال الوعي وفي الترتيب الأخير مجال تحديد المشاعر ،كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن عدم وجود فروق داله وفقاً لمتغير النوع والتخصص .

دراسة حنان فوزى أبو العلا (2020) من أهداف الدراسة معرفة الفروق العائدة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع والتخصص، تألفت عينة الدراسة من (588) طالب وطالبة من جامعة المنيا ،وقد تم استخدام أداة الدراسة من إعداد الباحثة ،وقد أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق داله احصائياً تعزى لمتغير النوع والتخصص الدراسي.

مناقشة الدراسات السابقة:

- الأهداف : يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية أن هذه الدراسات قد تعددت واختلفت باختلاف الأهداف التي تم تناولها حيث تناولت متغيرات أخرى مع اليقظة العقلية ومن خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وفق متغير مستوى اليقظة العقلية والنوع والتخصص كدراسة و اريس (2008) ودراسة صلاحات والزعول (2017) ودراسة عبدو والبدرى (2018) ودراسة المعمور وعبد (2018) ودراسة العكايشي (2018) ودراسة نجواني (2018) ودراسة مطلق (2019) وختانة (2019) ودراسة خلف (2019) ودراسة شاهين والريان (2019) نجدها اهتمت دراسة ابعاد اليقظة العقلية رغم أهميتها وتناولتها في الأطر النظرية كدراسة كلاً من اريس (2008) وصلاحات والزعول (2017) والعكايشي (2019) ودراسة شاهين والريان (2019) وما يميز الدراسة الحالية على الدراسات السابقة أنها تناولت متغير السنة الدراسية حيث لم تهتم به أغلب الدراسات السابقة ماعدا دراسة ربيع (2018) ودراسة بلبل ب،(2012) ودراسة ناجواني (2019) .
- العينة: تباينت العينات التي استخدمتها الدراسات السابقة من حيث العدد أما بخصوص العمر فكانت العينات طلبة الجامعة باستثناء دراسة خلف (2020) أجريت على مرحلة التعليم المتوسط وأيضاً معظم العينات شملت عينات من كل الجنسين (ذكور – إناث) وكذلك دراسة الشلوي 2018 اقتصرت على الذكور فقط دون الإناث ودراسة جبر (2012) اقتصرت على الإناث فقط كما تباينت أحجام العينات التي تناولتها الدراسات السابقة كل على حسب أهدافها وكانت أصغر العينات في دراسة هون (2013) حيث بلغ عددها (25) طالب وطالبة بينما أكبر العينات في دراسة صلاحات والزعول (2017) حيث بلغ عددها (760) طالب وطالبة

- أدوات القياس : استخدمت الدراسات السابقة المقياس كوسيلة لجمع البيانات للتعرف على متغيرات الدراسة واختلفت الدراسات السابقة حول الأداة المستخدمة فيها حيث أن بعض الدراسات كان من أهدافها بناء وتقنين مقياس كدراسة حياوى وبدوى وصدام (2018) ودراسة مطلق (2019) ودراسة الشلوى (2018) ودراسة عبدالله (2013)، أما باقي الدراسات فقد استخدمت مقاييس معدة مسبقاً.
- الأساليب الإحصائية : استخدمت الدراسات السابقة عدة أساليب إحصائية مختلفة حسب أهداف الدراسة ومن هذه الأساليب معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين والنسبة المئوية والتباين ومعامل الانحدار وتحليل التباين الأحادي.
- النتائج : يتبين من مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت مستوى اليقظة العقلية أن طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط ومرتفع من اليقظة العقلية أما بالنسبة للفروق العائدة للنوع فقد أظهرت الدراسات السابقة نتائج متضاربة حيث أظهرت دراسة كلاً من محمد وعطية والريان (2013) والزعول ودراسة نابور (2013) ودراسة هون (2013) ودراسة أنتسايت وبراون ودراسة غدير وقاسم وكريم (2018) ومطلق (2019) ودراسة ناجواني (2019) ودراسة الدسوقي (2020) بأنه لا توجد فروق داله إحصائياً عائدة للنوع بينما أظهرت نتائج دراسة كلاً من عيسى (2018) ودراسة عبدالله (2013) ودراسة ربيع (2018) وجود فروق داله إحصائياً لصالح الإناث أما بالنسبة للفروق العائدة للتخصص الدراسي فيلاحظ أن نتائج الدراسات السابقة لم تتفق حيث لم تظهر فروق في دراسة كل من عبدالله (2013) ودراسة الدسوقي (2020) ودراسة عبد (2018) ودراسة العكايشي (2018) ودراسة غدير وقاسم وكريم من حيث أظهرت نتائج دراسة زينب وعبد (2018) ودراسة طوطو (2018) ودراسة الزعول (2017) وجود فروق داله إحصائياً لصالح التخصص الأدبي بينما عكس من ذلك أظهرت نتائج دراسة عيسى (2018) وجود فروق دلالة إحصائياً لصالح التخصص العلمي، أما بالنسبة للفروق العائدة لمتغير السنة الدراسية لم تتناولها إلا دراستي ناجواني (2019) ولم تظهر فروق عائدة للسنة الدراسية بينما أظهرت نتائج دراسة الربيع (2018) وجود فروق عائدة لسنة الدراسة لصالح السنة الثالثة .
- ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين اتفاقهما على أن مستوى اليقظة العقلية ما بين متوسط ومرتفع لدى طلبة الجامعة ومن خلال استقراء الدراسات الخاصة بالفروق العائدة للنوع نلاحظ أن الدراسات لم تتفق في معظمها حول النتائج أيهما أكثر في اليقظة العقلية الذكور أما الإناث وكذلك بالنسبة للتخصص الدراسي وبالنسبة لليقظة العقلية وفق متغير السنة الدراسية فلم تتحصل الباحثان إلا على دراسة واحدة تناولت متغير السنة الدراسية وأظهرت نتائج متضاربة وعدم اتفاق .

الإجراءات المنهجية:

منهج الدراسة : استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي المقارن لتحقيق أهداف الدراسة ،ويهتم هذا النوع من البحوث بوصف الوضع الراهن للظاهرة من حيث تحديد مرات حدوثها واقتراح ظهورها بمتغيرات أخرى وتفسير الظاهرة كلما كان ذلك ممكن (مرسى 1994).

مجتمع الدراسة : يضم مجتمع الدراسة كلية الآداب والعلوم والاقتصاد والقانون وتقنية المعلومات بجامعة بنغازي للعام الجامعي (2020-2021) والجدول رقم (1) يوضح توزيع مجتمع الدراسة.

الكلية	عدد الطلاب
الهندسة	1380
العلوم	2482
الآداب	3019
اللغات	2169
الاعلام	3959

مجلة المنارة العلمية	العدد الثاني	مايو	2021
----------------------	--------------	------	------

الاقتصاد	11487
القانون	1968
تقنية المعلومات	1345

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بأجراء دراسة استطلاعية وذلك للتعرف على مدى تقبل وتجاوب المفحوصين مع المقياس المستخدم لجمع البيانات، والتدريب والألفة على تطبيق المقياس المستخدم وللتحقق من أهداف الدراسة قامت الباحثتان باختيار 20 طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة لأجراء الدراسة الاستطلاعية واستمرت فترة التطبيق من 1-3 – 2021 إلى 12-1-2021 .

عينة الدراسة: هي عينة متاحة متساوية العدد فهي الأنسب لمتغيرات الدراسة حيث نرى التساوي بين الطلبة في التخصصات العلمية والأدبية وتساوى أعداد الذكور والإناث في كل التخصصات وتم تقدير أفراد العينة ب (200) طالب وطالبة موزعين حسب النوع (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – أدبي)

الجدول رقم (2) يوضح توزيع عينة الدراسة في كل كلية حسب التخصص والنوع والسنة الدراسية

أفراد العينة	التخصص الأدبي		التخصص العلمي	
	السنة الأولى	السنة الرابعة	السنة الأولى	السنة الرابعة
ذكور	25	25	25	25
إناث	25	25	25	25
المجموع	50	50	50	50
المجموع الكلي	200			

أداة جمع البيانات:

- مقياس اليقظة العقلية: للتحقق من أهداف البحث تم اختيار مقياس اليقظة العقلية اعداد بشري احمد العكايشي (2019) وعند التحقق من خصائصه السيكو مترية تبين عدم ملائمته لعينه البحث ومن ثم تم اختيار مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية اعداد بير Bear (2006) ترجمة عبد الرقيب والبحيري وفتحي الضبع وآخرون (2014) يتكون المقياس من (39) فقرة موزعة على خمسة ابعاد وهي (المراقبة – الوصف – العمل بوعي – عدم الحكمة على الخبرة الداخلية – عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) ويحتوي كل بعد على 8 فقرات باستثناء بعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية يحتوي على 7 فقرات ويتم الاجابة على كل بعد وفقاً لمقياس ليكرت خماسي التدرج (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - ابداً) ويتم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة للمقياس وهي 5 مقابل دائماً وأدنى درجة وهي 1 مقابل ابداً ، أما في العبارات السالبة فيعكس التقييم وقد تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (27 – 135) وبالتالي فإن الدرجة الكلية للطالب تساوي مجموعه درجاته على جميع فقرات المقياس ويمكن اعتبار أن الدرجة المنخفضة التي يحصل عليها الطالب دليل على تدنى مستوى اليقظة العقلية بينما تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية.
- الخصائص السيكو مترية للمقياس قام معد المقياس بحساب صدق المقياس باستخدام عدة طرق:

صدق المحتوى: قام معد المقياس بعرض الأداة على 12 من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس وجرى التعديل في ضوء مقترحاتهم لقبول الفقرة واصبح عدد الفقرات 37 فقرة.

1- صدق البناء : لحساب صدق البناء طبق المقياس على عينه استطلاعية تكونت من 15 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة خارج عينة الدراسة المستهدفة إذ جرى حساب قيمة معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد التي تنتهي له والدرجة الكلية للمقياس وأشارت نتائج التحليل إلى أن معاملات الارتباط تراوحت بين 0.80 إلى 0.70 وهي تشير إلى أن هناك فقرات ارتبطت بالأبعاد المكونة لها والدرجة الكلية كما أن هناك فقرات أخرى لم ترتبط وبناء على ذلك فقد تم حذف 10 فقرات حيث اصبح عدد فقرات المقياس 27 فقرة. ثبات المقياس : قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار حيث بلغت القيمة (0.89)، كما تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للمقياس ككل حسب معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمة الفا (0.90). صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية :

- صدق الاتساق الداخلي : قد تم التحقق منه بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتهي اليه وظهرت نتيجة هذا التحليل أن المقياس يتسم باتساق داخلي مرتفع ذلك لأن جميع ارتباطات درجة كل فقرة والبعد الذي تنتهي اليه بوجه عام داله احصائيا ماعدا الفقرة رقم 3 في البعد الاول (المراقبة) وفي البعد الثاني (الوصف) كما هو مبين في الجدول رقم (3).

الجدول (3) يبين معاملات الارتباط بيرسون بين كل بعد والبعد الذي تنتهي له

البعد الأول	معامل ارتباط الفقرة بالبعد	البعد الثاني	معامل ارتباط الفقرة بالبعد	البعد الثالث	معامل ارتباط الفقرة بالبعد	البعد الرابع	معامل ارتباط الفقرة بالبعد	البعد الخامس	معامل ارتباط الفقرة بالبعد
1	0.56**	1	0.52**	1	0.81*	1	0.57**	1	0.70**
2	0.37**	2	0.93**	2	0.23	2	0.54**	2	0.75**
3	0.02-	3	0.01-	3	0.47**	3	0.79**	3	0.64**
4	0.34	4	0.36	4	0.79**	4	0.51**	4	.52**
5	0.38*	5	0.69**	5	0.54**				
6	0.28	6	0.36*	6	0.52**				
7	0.66**								

علما بأن (*) تعني معامل ارتباط عند 0.05 و (**) تعني معامل ارتباط عند 0.01

- ثبات المقياس في الدراسة الحالية:
- تم حساب الثبات باستخدام طريقة الفا كرونباخ وكانت قيمتها تساوي (0.54) وهذا يعني أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول
- الاساليب الاحصائية : تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لتحليل البيانات وقد تم استخدام الاساليب الاحصائية الاتية :-
- المتوسط الحسابي - المتوسط النظري - اختبار (ت) لعينه واحدة - اختبار (ت) لعينتين مستقلتين - معامل ارتباط بيرسون
- تم مقارنة متوسطات العينة ككل في مقياس اليقظة العقلية بالمتوسط النظري للمقياس
- اختبار (ت) للفروق بين عينتين مستقلتين لمعرفة الفروق العائدة للنوع والتخصص والسنة الدراسية.

عرض النتائج ومناقشتها

- 1- الهدف الأول:- مستوى اليقظة العقلية وابعادها لدى طلبة جامعة بنغازي .
لمعرفة مستوى اليقظة العقلية وابعادها تمت مقارنه متوسط العينة بالمتوسط النظري للمقياس كما في الجدول رقم (4).

الجدول (4) يوضح متوسط العينة والمتوسط النظري للمقياس

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	المتوسط النظري للمقياس	مستوى الدلالة الاحصائية
المراقبة	23.18	3.52	3.52	199	21	0.00
الوصف	19.61	3.14	3.14	199	18	0.00
العمل بوعي	59.95	2.76	2.76	199	18	0.00
عدم اصدار احكام	13.09	2.18	2.18	199	12	0.00
عدم التفاعل	13.39	2.58	2.58	199	12	0.00
المقياس ككل	89.21	7.97	14.57	199	81	0.00

يتضح من الجدول (4) أن هناك فروق ذات داله إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة في اليقظة العقلية والمتوسط النظري سواء في الدرجة الكلية أو في الابعاد وهذا يشير إلى أن العينة تتمتع بدرجة مرتفعة من اليقظة العقلية وتتفق هذه النتيجة مع أغلب الدراسات السابقة كدراسة أحلام عبد الله (2013) ودراسة سلام محمد (2018) ودراسة محمد الشلوى (2018) ودراسة محمد عبدالفتاح وعطية الريان (2019) ويمكن تفسير ذلك من خلال الإطار النظري ونظرية بيير ونظرية الوعي الذاتي التأملية ونظرية لأنجر ، حيث تفسر الباحثان ارتفاع الدرجة في بعد المراقبة لدى طلبة الجامعة بأن طلبة الجامعة يستطيعون توجيه انتباههم بصورة مباشرة للمثيرات الجديدة وهم بذلك حساسين للسياق مما يجعلهم قادرين على الوصف ومتفتحين على الخبرات وهذا أدى إلى ارتفاع الدرجة على بعد الوصف وهذا ما أشار اليه بيير في نظرية (2004) ، كذلك يفسر ارتفاع الدرجة في بعد العمل بوعي بأن طلبة الجامعة لديهم رؤية للمواقف من زوايا متعددة بالإضافة إلى قدرتهم على تحليل الموقف في أكثر من جانب ، وارتفاع الدرجة في بعد عدم اصدار الأحكام هذا يدل على أن الطلبة في هذه المرحلة العمرية لديهم أحكام تقييمية للخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية وعلى أن الطلبة في المرحلة الجامعية هم أكثر سيطرة على انفعالاتهم وتحكم في الجانب العاطفي، ويرتبط بعد عدم اصدار الاحكام وعدم التفاعل كما اشارة النظريات التي تناولت اليقظة العقلية على عدم تأثير المشاعر والاحاسيس على تركيز الإنتباه أثناء ممارسة النشاطات وتعزى الباحثان ذلك على أن طلبة الجامعة وهم في مرحلة الرشد يكونون أكثر استقراراً واتزان في الجانب الانفعالي وبالتالي لا تؤثر المشاعر والاحاسيس على الإنتباه واليقظة لديهم ، كما تشير نظرية الوعي الذاتي التأملية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للخبرات وأن الفرد يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً لاهتمامه وأهدافه لكي يقوم كلاً من الوعي والانتباه بدورهما في اختيار الهدف والمتابعة لتحقيقه والأفراد يكونوا يقظين لسلوكهم وحالتهم الداخلية ،وبذلك ترى الباحثان أن طلبة الجامعة يمرون بمرحلة مهمه لتحديد مستقبلهم والمراقبة دون اصدار أحكام ، وتوصلت الباحثتان أن طبيعة المسؤوليات والمهام الملقاة على عاتق الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا والتي تتطلب منه الاعتماد على نفسه بشكل كبير وخاصة في

نظام التعليم عن بعد والتي يتطلب زيادة في التركيز والانتباه والانفتاح على الخبرات الجديدة وحس الاستطلاع مما أدى إلى زيادة مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب بشكل عام .

الهدف الثاني: الفروق العائدة للنوع (ذكور – إناث) في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة .

لمعرفة الفروق العائدة للنوع ذكور وإناث تمت المقارنة بين متوسط الذكور والإناث في مقياس اليقظة العقلية والجدول (5) يوضح متوسط الذكور والإناث في اليقظة العقلية وقيمة (ت) للفرق بين المتوسطات ودلالاتها الإحصائية

جدول (5) اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطات الذكور والإناث في اليقظة العقلية

افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	87.22	7.81	3.61	188	داله إحصائياً
إناث	91.20	7.66	2.72		

تشير النتائج أنه توجد فروق داله احصائيا لصالح الإناث وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من دراسة عيسى (2018) ودراسة عبدالله (2013) ودراسة ربيع (2018) ودراسة بلبل (2010) ويرجع ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي تفرض على الإناث عدم التمسك بوجهه النظر والنظر للمواقف من زوايا متعددة وتقبل الأفكار ، وهذا ما يؤدي إلى ارتفاع اليقظة العقلية لدى الإناث اضافة إلى الاعتماد على أنفسهن في اكتساب المعلومات وتركيز الإناث أكثر من الذكور نتيجة ما تفرضه عليهم النظرة الدونية للمرأة التي بدورها تجعلها أكثر تركيزاً لتحقيق ذاتها من فرص قليلة يمنحها المجتمع لتحقيق ذاتها، على غير الذكور الذين لديهم فرص أكثر ونشاطات اجتماعية متعددة تشجعهم على ممارستها دون الإناث، هذا ما يجعلها تسعى لتحقيق ذاتها وتركيز الإناث على السياق البيئي والاعتماد على النفس والاستفادة من الخبرات البيئية الجامعية أكثر من الذكور .

2- الهدف الثالث : الفروق العائدة للتخصص (أدبي – علمي) في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بنغازي . لمعرفة الفروق العائدة للتخصص (أدبي – علمي) في مقياس اليقظة العقلية والجدول (6) يوضح متوسط الأدبي والعلمي وقيمة (ت) للفرق بين المتوسطات ودلالاتها الإحصائية

جدول (6) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات العلمي والأدبي في اليقظة العقلية ومستوى الدلالة

التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
علمي	86.60	7.52	7.72	1.98	غير داله
أدبي	90.08	7.95		1.98	

يتضح من الجدول (6) أنه لا توجد هناك فروق عائدة للتخصص وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من عبدالله 2013 ودراسة الدسوقي 2020 ودراسة عبد 2018 ودراسة العكايشي 2018 وغدير وآخرون 2018 وقد يرجع ذلك نتيجة لتواجدهم بذات البيئة الجامعية وهذا يعني أن الطلبة حساسين للسياق البيئي الخارجي ومتفتحين على الخبرات ويستطيعون تحديد أهدافهم وتوسيع علاقاتهم بشكل أفضل فاليقظة العقلية تفتح الخبرات بشكل عام سواء كان في التخصص العلمي او الأدبي على حد سواء

3- الهدف الرابع : الفروق العائدة للسنة الدراسية (الأولى- الرابعة) في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بنغازي. لمعرفة الفروق العائدة للسنة الدراسية (الأولى – الرابعة) تمت المقارنة بين متوسط السنة الأولى والرابعة في مقياس اليقظة العقلية والجدول (7) يوضح متوسط السنة الأولى والسنة الرابعة وقيمة (ت) للفرق بين المتوسطات ودلالاتها الإحصائية

جدول (7) يوضح اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات السنة الأولى والسنة الرابعة في اليقظة العقلية ومستوى الدلالة

مجلة المنارة العلمية	العدد الثاني	مايو	2021
----------------------	--------------	------	------

السنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمه (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السنة الأولى	89.43	7.74	0.40	198	غير داله
السنة الرابعة	88.97	8.56		198	

يتضح من الجدول (7) أنه لا توجد هناك فروق عائدة للسنة الدراسية بالنسبة لليقظة العقلية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ناجواني 2019 وتفسر الباحثان ذلك نتيجة للتأثير والانتباه والاستعداد النفسي للطلاب في السنة الأولى لدخول الجامعة وانتباه واستعداد الطالب بالسنة الرابعة للتخرج والانفتاح على التجارب والخبرات الجديدة لكل من طالب السنة الأولى والرابعة والتي هي من خصائص اليقظة العقلية والتي تعمل على التنظيم الذاتي والمرونة وزيادة الوعي ومعرفة المثيرات الجديدة والتفاعل معها إضافة إلى تقارب المرحلة العمرية والاشتراك في نفس البيئة التعليمية ونفس المناخ الأكاديمي ونفس المعاملة وبالتالي خبرات متقاربة وعدم وجود فروق داله إحصائياً.

المقترحات :-

في ضوء نتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثان المقترحات التالية:

- 1- إجراء دراسة عن اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية
- 2- إجراء دراسة عن اليقظة العقلية على مراحل تعليمية مختلفة
- 3- إجراء دراسة تجريبية لرفع من مستوى اليقظة العقلية
- 4- إجراء دراسة تتبعية لتطور اليقظة العقلية

التوصيات :

استناداً إلى نتائج الدراسة الحالية توصلت الباحثان إلى عدد من التوصيات وهي :

- 1- الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية داخل الجامعة وخارجها
- 2- ضرورة وجود مراكز تربوية لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة
- 3- توفير البيئة المناسبة للطلاب الذين يتميزون بيقظة عقلية عالية لممارسة أعمالهم من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي
- 4- عقد ندوات وورش عمل لتوعية الطلاب بأهمية ممارسة اليقظة العقلية وفوائدها الإيجابية التي تنعكس على الشخصية وعلى الأداء الأكاديمي.

قائمة المراجع :

اولاً: المراجع العربية:

- البحيري ،عبد الرقيب، وآخرون (2004): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع. مجلة الارشاد النفسي ،ع39 ،ج1
- بدوي ،زينب حياوي ،وعبد ،مها صدام (2018). اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة البصر . مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ،ع(1) مج 43، ص 418- 442.

- بلبل ،يسر شعبان ابراهيم (2010) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياه لدى طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق . المجلة التربوية بكلية التربية :سوهاج
- جبر، أمل مهدي (2018) . اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات . مجلة الاستاذ ، ع(205) مج الثاني ص 343-366.
- خلف، أحمد حميد (2020) . الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، مجلة الجامعة العراقية ، ع(44) الجزء الثالث ص238-246.
- سعيدان ، فاطمة الزهراء (2019) . اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن للمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية .جامعة قاصدي مرباح ورقلة :رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .
- السندي، سعد أنور (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ،جامعة بغداد ،كلية الآداب: رسالة ماجستير غير منشورة .
- شاهين ،محمد عبدالفتاح وريان ،عادل عطية (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات .المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني ، ع(14) مج الثامن .
- صلاحات ، محمد على، والزعول، رافع عقيل (2017). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ع(25) مج التاسع . ص 21-38.
- العاسي ،رياض (2015). اليقظة العقلية وسيطا للعلاقة بين المرونة والاكثاب والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، جامعة دمشق : كلية التربية .
- _____ (2017) .اليقظة العقلية أسسها وتطبيقاتها في الإرشاد والعلاج النفسي .
- عبدالله، أحلام مهدي (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الأستاذ ، ع (205) مج الثاني ص 343-366.
- عبد ، سلام محمد على هادي (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة .مجلة العلوم الإنسانية ، ع(3) مج الخامس والعشرون ص 19.
- عبد المطلب ، السيد فضالي، وصفوان، إيناس محمد (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لأنجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق .مجلة كلية التربية ، ع (69) ص 147-189.
- عزيز ،شادية ابراهيم، وقاسم ،سندس، وكريم ،دعاء (2017). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .بحث غير منشور ،جامعة القادسية ،كلية التربية .
- عطا الله ،مصطفى خليل (2019). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التعلم واليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية ، جامعة اسيوط . كلية التربية .العدد الثاني ، المجلد 35 ص 1-39 .
- العكايشي ، البشرى (2019). القدرة التنبؤية للقدرة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينه من طلبة جامعة الشارقة . المجلة الدولية للأبحاث التربوية :جامعة الامارات العربية المتحدة .ع(3) مج (43) .ص262-290.
- مرسى ،كمال (1994) . الصحة النفسية في ضوء علم النفس والأسلام ، الكويت : دار القلم.
- مسحل ،رابعة عبد الناصر محمد (2019). جودة الساعة البيولوجية كمربي باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس . ع (43) مج الرابع .
- مطلق ،فاطمة عباس .(2019) . تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ، مجلة الجامعة المستنصرية ، ع (8) مج السادس ص 645-676.
- ناجواني ،نجلاء بنت عبد الخالق (2019) . اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط .مجلة الدراسات النفسية جامعة السلطان قابوس .ع (2) مج الثالث عشر ص 220 – 234.

- النجاشي ،سمية عبدالله، والموسى ،نوال بنت محمد .(2020)التنبؤ بأبعاد التفكير الابتكاري من خلال متغيرات اليقظة العقلية والشرود ،
المجلة السعودية ، ع 65.
- الهاشم ، أمانى عبدالله (2017). درجة توفر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة
ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهه نظرهم .رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الشرق الاوسط ،كلية العلوم
التربوية .
ثانياً :المراجع الأجنبية:
- Langer.j (2002). Well Mind Fullness Positive.jonmal of dult develop ment vol 12p (43-53).
- Oken,B,Salisky m, g Elsas, (2006) vigilance alertness or Sustained attention ; physiological basis and
measurement Clinikal Neurophysiology .(117) 1985 -1901.