وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية
قسم العلوم التربوية والنفسية

اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

بحث تقدمت به الطالبات

شادية ابراهيم عزير

سندس داخل قاسم

دعاء علاوي كريم

إشراف
الاستاذة
حلا يحيى البديري

١٤٣٨هـ

٢٠١٧م

بسم الله الرحمن الرحيم

(والله اخرجكم من بطون امهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والابصار والافئدة لعلكم تشكرون)

صدق الله العلي العظيم

سورة النحل

الاهداء

الى مدينة العلم وبابها .....الرسول صل الله علية واله وسلم وال بيته

الى روحك الطاهرة في عليائها حبا دائما .....جدي

الى اعينكم التي انتظرت تفوقي طويلا.....والدي ..اخوتي

الى ينابع العلم المتدفقة .....اساتذتي

اليك وحدك لاغير القدر المجهول ....حلم المستقبل

شكر وتقدير

لا يسعني الا أن اتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى كل من قدم لي يد المساعدة في جعل هذا البحث ترى طريق النور ، فأولا وعنده ومنه البداية، أستاذتي المشرفة "حلا يحيى " التي كانت لي نعم الأستاذة لما بذلته من جهد. وقد كانت لتشجيعها الدائم لي قوة ساعدتني على تخطي الصعاب. نتمنى لها الصحة والعمر المديد لرفد طلاب العلم والخدمة المسيرة التربوية والعلمية في بلادنا .

ثبت المحتويات

الآية	أ
الاهداء	ب
الشكر والامتنان	ت
ملخص البحث	ث
الفصل الاول : التعريف بالبحث	
مشكلة البحث	1
اهمية البحث	6-2
اهداف البحث	7
حدود البحث	7
تحديد المصطلحات	8
الفصل الثاني : اطار نظري	
اليقظة العقلية	10-9
اليقظة العقلية والحدس	11
مزايا التدريس على اليقظة العقلية	12-11
نظرية لانجر في اليقظة العقلية	14-13
ابعاد اليقظة العقلية	16-15
الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته	
منهج البحث	20
مجتمع البحث	21-20
عينة البحث	23-22
اداة البحث	24
التحليل الاحصائي لفقرات مقياس اليقظة العقلية	25
الخصائص السايكومترية لمقياس اليقظة العقلية	26
الصدق	26
الثبات	28-27
الصيغة النهائية لمقياس اليقظة العقلية	29
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها	
الهدف الاول : التعرف على مستوى اليقظة العقلية	31-30
الهدف الثاني: الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري (الجنس , التخصص)	33-32
الاستنتاجات	34
التوصيات	35
المقترحات	36
الخلاصة	39-37

ملخص البحث

هدفة البحث الحالية الى تعريف مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والكشف عن دلالة الفروق تبعا لمتغيري الجنس (ذكر ، انثى) والتخصص (علمي ، انساني)

وقد احتيرت عينة البحث بصورة عشوائية وتألفت من (١٠٠) طالب وطالبة ، ولأجل تحقيق هدف البحث لابد من وجود مقياس لهذا البحث وقد قامت الباحثات بتبني مقياسا لليقظة العقلية .

(الخزاعي ، ٢٠١٦) وتكون بصيغته الاولية (٣٦) فقرة وبخمس مجالات وبعد عرضه على المحكمين واستخراج الخصائص السايكومترية بقي المقياس على نفس عدد فقراته ، وبعد تطبيق اداة البحث على العينة المختارة ، وبعد استعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) ، توصلت بالبحث لنتائج من اهمها إن طلبة الجامعة لديهم يقظة عقلية جيدة ، لا توجد فروقات في درجات اليقظة العقلية تبعا لمتغيري الجنس (ذكر ، انثى) ، والتخصص (علمي ، انساني) . وعدم وجود فروق دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبعا لمتغير الجنس لدى عينة البحث ، اخرجت الباحثات مجموعة من التوصيات والمقترحات .

الفصل الاول

مشكلة البحث :

تعد المرحلة الجامعية التي تقابل مرحلة نمائية ، من أهم المراحل التي يعيشها الفرد ، فمن خلالها يتحدد مصيره الاكاديمي والمهني ويتزامن هذا مع تغيرات نفسية واجتماعية وعاطفية سريعة وواضحة المعالم . وفي ظل ما يعانيه مجتمعنا بالتحديد من ضغوط متنوعة سواء كانت على المستوى الاقتصادي او الثقافي او الاجتماعي ، فأنها مجتمعة تؤثر بصورة او بأخرى على افراد المجتمع وبخاصة الطلبة الجامعيون ، كونهم يمثلون فئة واسعة من المجتمع ، فتسبب هذه التغيرات اضطرابات انفعالية تختلف حدتها وشدتها حسب الخصائص الجسمية والنفسية والاجتماعية والثقافية لكل فرد ، ولكي تقدم المساعدة لهذه الشريحة المهمة من شرائح المجتمع ، حتى تتجاوز أزماتها الانفعالية ، قدم الباحثون دراسات متعددة تبحث في الكيفية التي من خلالها ممكن فهم الفرد ومساعدته على تجاوز ازماته الانفعالية بكل ثقة لتلك الازمات التي تؤثر بدورها في ادارته وتنوع نشاطه المعرفي سيما في يقظته العقلية .

فضلا عن انعدام اليقظة العقلية يولد نظره احادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به الى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة ، سواء كانت اجتماعية او ممكنة ، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (يونس ، ٢٠١٥ : ٢) . وبالفرد حاجة الى تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته

الداخلية وصفا مناسبا ، مما ينفعه في تحقيق اهدافه الحياتية لأنها تتضمن وعي الفرد بمشاكلة بشكل اساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية (البياتي ٢٠١٥ : ٢).

من ذلك نستخلص مشكلة هذا البحث في الاجابة عن التساؤل الآتي :

١-التعرف الى مستوى اليقظة العقلية لدى طلبه الجامعة

٢- الكشف عن دلالة الفروق تبعا لمتغيري الجنس (ذكر – انثى) والتخصص (علمي – انساني) .

اهمية البحث

تعد المؤسسة الجامعية منظومة تعليمية تربوية تتميز بالجودة والكفاءة ، تتمثل مهمتها الاساسية في اعداد الكوادر وتأهيلها لشغل مواقع العمل في مختلف مجالات الحياة .

وتعني بإعداد البحوث النظرية والتطبيقية التي تقتضيها عملية التقدم العلمي والتكنولوجي ، لذلك فالمؤسسة الجامعية تمارس دورا حيويا ومهما من خلال ادارة الواقع العلمي والنهوض به ، كما انها تساهم في تطور المعرفة وتوسيع آفاقها وانتشارها ، وهي بذلك تسعى نحو تحقيق التوازن بين حاجات المجتمع المتنامية في كافة التخصصات والقوى البشرية المتزايدة فيه .

وتعد الغفلة Mindlessness ، حالة تعبر عن تدني مستوى اليقظة العقلية ، ومن خصائص الغفلة عدم انشاء فئات جديدة فهي تقع في الاعتبار الاعتماد بشكل كامل على الفئات التي انشئت في الماضي (Spencer,2013 : 2) .

وعلى العكس من الغفلة Mindlessness اليقظة العقلية Mindfulness التي ليس معناها الحث على الاسترخاء والاستشارة الفسيولوجية والاحداث السلبية التي تستدعي

الاسترخاء ، وانما التركيز على العمليات او الخصائص الداخلية للأنشطة ، وتسمح بزيادة خبرات التفاؤل خلال النشاط ثم تساهم في التقليل من المزاج السيء المصاحب للفشل (عبد الله ٢٠١٢ : ١٨)

وتشير اليقظة العقلية الى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الاشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شانها تحقيق الاستبصار والاداء الوظيفي للفرد اثناء تعاملاته الاجتماعية ، فالفرد حينما يكون يقظا عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي Cognitive limitation ، فيكون موجودا بجسمه وعقلة في تلك اللحظة الراهنة (السندي ، ٢٠١٠ : ٤) .

لقد اهتمت المنظومة التربوية المستندة الى الجودة بالتركيز على تنمية قابليات المتعلمين وقدراتهم العقلية على افضل صورة ممكنة ، والتأكيد على الثروة البشرية واهميتها في تطوير المجتمع وتقدمه لكونهم المورد التنموي الاهم (البياتي ، ٢٠١٥ : ٥) وان الاهتمام بالتعليم الجامعي يساهم في غرس القيم التربوية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي مما يمكنه من التمتع باليقظة والثقة (حسين ، ٢٠١٤ ، ٢ : ٧) .

يمتاز العقل البشري بقوة الخلق والابداع وبخاصة في حالة الهدوء والاستقرار ، وان سير الكثير من العلماء تؤكد ما كانوا يتمتعون به من الهدوء النفسي والاستقرار . والقدرة على الاستغراق في رحلات ابتكاراتهم الذاتية ، فيتميز العقل الخلاق بقوة الملاحظة ورؤية الاشياء بوضوح ، ولتمارين التخيل اهمية في دفع الهموم والاحزان (سعيد ٢٠٠٨ ب : ٢:٧) .

وان من فوائد اليقظة العقلية انها تساعد الفرد على :-

١- التعامل بحساسية اكثر مع البيئة .

٢-الانفتاح على المعلومات الجيدة .

٣-استحداث فئات جديدة .

٤-زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات

(Spencer , 2013:3)

وقد اشارت دراسة (عبد الله ٢٠١٢) ، الى ان طلبة الجامعة لديهم يقظة عقلية مع وجود فروق دالة احصائية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور – اناث) لصالح الذكور ، مع عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي – انساني) (عبد الله ٢٠١٢ : ٢٢٣) .

وقد اكدت دراسة (الزبيدي ، ٢٠١٢) ان هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية (الزبيدي ، ٢٠١٢ : ١٠١) .

اما دراسة (يونس ٢٠١٥) فقد كانت بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعليم لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، وقد اعتمدت على نظرية (لانجر) في اليقظة العقلية وثبتت مقياسا وفقا للنظرية ، وقد طبقت المقياس على عينة بلغت (٣٧١) طالبا وطالبة ، وتوصلت الباحثات الى نتائج مفادها ان طلبة الصف الخامس الاعدادي يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية وانه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية واساليب التعلم (يونس ، ٢٠١٥ : ١٠٢-١١٩) .

تنطوي اليقظة العقلية على الحضور لتيار واحد ومستمر من الاحاسيس Feelings والافكار Ideas والانفعالات Emotions التي تنشأ من دون تقويم لهذه الظواهر (المظاهر) على انها جيدة او سيئة ، صحيحة ام خاطئة ، ولكن لمهارت اليقظة العقلية ان تكون مفيدة في علاج الاضطرابات المحددة ، واضطرابات القلق عن المراهقين والبالغين ، والعاهات الخلقية ، ويمكن استخدامها علاجا وقائيا من الاكتئاب (الزبيدي ، ٢٠١٢ : ١٢) .

وتتطلب اليقظة العقلية من الفرد الشفقة بالذات Self-Compassion ومراقبة افكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ، ومعايشتها بدلا من احتجازها في الوعي ، فضلا على عدم اطلاق احكام سلبية للذات او التوحد المفرط مع الذات Over-Identification ، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات (القاسمي ، ٢٠١٤ : ٢٧)

فالفرد اليقظ عقليا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها ، لأن اليقظ عقليا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس ، ٢٠١٥ : ٨) .

وتقترح الابحاث في اليقظة العقلية هيكلة النشاطات الدراسية بحيث لا يتعين على المتعلم ان يفعل الشيء نفسه دائما وعليه ان يجعل عمليتي التعلم والتعليم اكثر وعيا . ان تدريس المواد الدراسية المختلفة في اوقات زمنية مختلفة وتعيين نسبة الدرجات على اساس اداء الطالب في الاختبارات المنفصلة مرتبط بالمهارات اللازمة للفرد ، فمن المحتمل ان يكون الطالب متفوقا في الرياضيات وضعيفا في الفن وبالعكس ، وهذا مؤشر لمواهب دون اخرى من شأنها ان تزدهر اذا طبقت في مكانها الصحيح (الزبيدي ، ٢٠١٢ : ١٠) .

الاهمية النظرية :

١- يعد مفهوم الثقة الانفعالية من المفاهيم الحديثة (العصرية) في علم النفس ، وقد يكون له تأثير واضح ومهم في حياة كل فرد عامة وطلبة الجامعة بصورة خاصة مما يستوجب دراسته .

٢- يعد هذا البحث بحدود علم الباحثة الأول في العراق وفي دول المنطقة ، والذي يتضمن الكشف عن مستوى الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة ومدى تباين اليقظة العقلية بأختلاف مستوى الثقة الانفعالية .

٣- تكتب اهمية هذا البحث في توجيه الاهتمام الى نتائج علم النفس الايجابي وماله من دور فعال في الارشاد والتوجيه النفسي .

٤- يعد هذا البحث محاولة لرفد المكتبة بمرجعية نظرية عن متغير الثقة الانفعالية لتساهم في إثراء الأدب النظري في هذا المجال .

الاهمية التطبيقية

١- ان اجراءات هذا البحث تعني بطلبة الجامعة وتعكس مدى اهمية هذه الفئة وتسعى نحو حل مشكلاتهم ، بما يزيد دافعيتهم للتعلم من خلال الحد من التوتر والشعور بالإحباط .

٢- يهتم هذا البحث بإعداد مقاييس علمية موضوعية ومكيفة على البيئة الجامعية ، تتمتع بقدر عال من الصدق والثبات والتميز ، في مواضيع ذات اهمية للطالب الجامعي كاليقظة العقلية والثقة الانفعالية .

اهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على :-

١-مستوى اليقظة لدى طلبة جامعة القادسية .

٢- الفروق في اليقظة العقلية لدى جامعة القادسية وفقا لمتغيري الجنس (ذكور – اناث) والتخصص الدراسي (علمي – انساني)

حدود البحث :

يقتصر البحث على طلبة جامعة القادسية للدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠١٦ – ٢٠١٧ للتخصصات الانسانية والعلمية من الذكور والاناث وللصفوف الثانية والرابعة .

تحديد المصطلحات :-

١- (لانجر Langer, 1997) في (يونس ، ٢٠١٥) : حالة من الوعي الادراكي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة ، تترك الفرد منفتحا على الجديد وحاسا لكل من السياق والمنظور . (يونس ٢٠١٥ : ١٤)

٢- (بروان وريان Brwan & Ryan ,2003) : الحالة التي يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالأحداث التي تقع في الوقت الحاضر ، ساعيا الى استخدام

المناقشة للواقع الراهن وتوضيح الافكار (Brwan et.al ,2008 : 212)

.

٣- (بروان وريان Brwan & Ryan ,2003) : حالة من الوعي والانتباه بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر ، هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية او الواقع الحالي (Brwan & Ryan ,2003 : 824) .

٤- (الفرماوي وحسين ، ٢٠٠٩) : تعني توجيه انتباه الفرد بشكل متعمد الى الخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها في اللحظة الراهنة بهدف تنظيم انفعالاته وادارتها من خلال تمارين التأمل والتفكير . (الفرماوي وحسن ، ٢٠٠٩ : ١٦٩)

التعريف النظري :

حيث قامت الباحثات بتبني تعريف (عبد الله ، ٢٠١٢) حيث اعتمدت الباحثة عليه والذي عرف اليقظة العقلية بأنها (حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح للجديد وهي عملية من النشاط التمييز لابتكار الجديد . (عبد الله ، ٢٠١٢ : ٣٤)

التعريف الاجرائي :

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقدرات قياس اليقظة الفعلية المعتمد لأغراض هذا البحث .

الفصل الثاني

اولا : اليقظة العقلية Mindfulness

ارتبطت اليقظة العقلية قديما بالحرية الروحية والاتجاه السائد في علم النفس ، ولا تتعارض اليقظة مع أي معتقدات او تقاليد دينية او ثقافية او علمية ، بل هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالافكار والاحاسيس الجسدية والمشاهد والاحداث والروائح ، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب الى فعله (الزبيدي ، ٢٠١٢ : ٤٧) .

وترى كرستيلر ومارليت (Kristeller & Marlatt 1999) ، ان الاقرار بعالمية اليقظة العقلية Mindfulness ، تعد تجربة بالغة الاهمية ، فهي الطريقة المثالية لفهم القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل ، وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مخاوفه وهواجسه حتى يصل الى مرحلة القبول والرضا . (Kristeller & Marlatt 1999 : 68) .

ان اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة افكاره وانفعالاته ، وان الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغرباء يكون على اتصال فكري

مع الآخر ، ثم يركز على المخرج اكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها (يونس ، ٢٠١٥ : ٢٥) .

وان تفاعل الفرد بأنفتاح عقلي مع الاخرين أي ادارة ذاته بطريقة يظهر فيها هذا الانفتاح ، مثلا ان يلتزم الفرد بحضور المواعيد المحددة ، او ان يبدي الفرد اهتمامه بالآخرين بطريقة لطيفة (براد بيري وجريفر ، ٢٠١٣ : ١٨٠) .

اما التأمل (Meditation) فيعد من اهم سبل اليقظة العقلية ، فكي يبدأ الفرد يكون فردا

يقظا عليه اولا ممارسة التأمل لكي يصل الى مرحلة متقدمة من الانفتاح العقلي على نفسه وعلى الآخرين وعلى البيئة المادية المحيطة به . فالتأمل يدفع ارادة الفرد حتى تتمكن من السيطرة على عقله ، وتمنعه من التردد امام معوقات تحقيق (سعيد ، ٢٠٠٨ أ : ٢٦٥) .

فالفرد اليقظ عقليا لا يعد حكما على التجارب بأنها جيدة او سيئة ، صحية او مرضية ، تتحقق او لا تتحقق ، لأن العقل يرى ما حوله كما هو ، رؤية مجرده من الاحكام ، لأنها رؤية تمثل اللحظة الراهنة لا اكثر (Kristeller & Marlatt 1998 : 68) .

وقد تحدث (لانجر Langer) مفهوم اليقظة Mindfulness عملية معرفية ادراكية توصي بالفصول الادراكي والوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من منظور واحد عند الفرد . فالطالب اليقظ عقليا يشفع من الامكانات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقويم والابداع ، وبالتالي فهو لا يحصر نفسه في زاوية واحده عند رؤيته للأمور فالطالب اليقظ

يلاحظ اوجه الترابط بين المواد الدراسية ، فهو يستعين بمادة دراسية لفهم مادة دراسية اخرى من خلال ادراكه اوجه التشابه او الاختلاف(يونس ، ٢٠١٥ : ٣٤– ٣٥).

العقل Mind ، فهو الامساك عن القبيح ، ويمتنع الفرد عن الوقوع في القبيح ، وقيل ايضا العقل هو الحفظ ، وخلاف العقل هو الحمق (العسكري ، ١٣١٠هـ ، ٦٥ – ٦٧) وربما قد اخذ منه المعجم الطبي الموحد لفظة ذهان , Psychosis Neuropsychosis دلالة على اضطراب التفكير .

ان اليقظة العقلية هي شكل من اشكال الممارسة التأملية ، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دورا كبيرا في العلاج النفسي . وتقنيات التأمل تساعد على تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر ، ويجب ان يتميز الفرد بالمرونة والانفتاح بدون الخوض بتحليل الموقف .

(Kirsteller ,et.al , 2007 : 393)

اليقظة العقلية والحدس : Mindfulness Intuition

ان صفات اليقظة العقلية وملامحها تأتي تحت مسميات أخرى خصوصا عند مناقشة ارتباطها بموضوع الابداع .

وفي دراسة قام بها (تيزديل وآخرون 1999 , Teasdale et.al) (في السندي ، ٢٠١٠) لمعالجة السلوك المعرفي بأستخدام الوعي اليقظ Mindful Awareness ، توصلوا الى الاسايب الآتية للمعالجة ، وهي :

١– الاسلوب القطعي الاحادي الاتجاه (العقلة Mindless) مثل الانغمار البسيط في الانفعالات والتجارب .

٢-اسلوب العمل المفاهيمي ، كتقويم الذات والانفعالات التي تنسجم مع العديد من طرائف اعادة البناء التقليدي .

٣- اسلوب خبرة اليقظة Mindfulness Experience ن ويتمثل بالوعي المباشر التجريبي في اللحظة الراهنة (السندي ، ٢٠١٠ : ٣٩ – ٤٠)

ومن مزايا التدريب على اليقظة العقلية :

١- الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات Self – Observation Extinction

اكدت دراسة (كابا تزين Kabat-Zinn , 1985) ان بالامكان التحقيق من حدة الالم عندما يوجه الفرد انتباهه بصورة مباشرة الى احساسات الالم Pain Sensations ، وان متابعة اتجاه الالم بدون نقد ، يمكن ان يخفف من حدة هذا الالم . وان الخوف الدائم من ان يتعرض الفرد لحالات مزاجية سلبية وشديدة ، قد يؤدي الى سلوك تجنبي لا تكتفي يؤثر في تفاؤل الفرد الاجتماعي ، وانه من الممكن عند ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها ، يؤدي به الى انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبي .

٢-التغيير المعرفي الايجابي Positive Cognitive Change

ممارسة اليقظة العقلية بوصفها استراتيجية تؤدي بالفرد الى تغيير في اساليب التفكير التي يمارسها في ضبط انفعالاته ، بحيث يدرك ان الافكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيء لا تمثل سوى افكار وليست انعكاسا حقيقيا للموقف ، وان هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوى ارادة ذاته بصورة واعية .

٣-تفعيل عمليات ادارة الندات : Self – Management

تساعد اليقظة العقلية الفرد على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام بدائل متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط الانفعالية Emotional Coping

Strategies وانه يكون واع تماما بأنفعالاته وعملياته المعرفية وما وراء المعرفة التي يمكن للفرد استخدامها في ادارة انفعالاته .

٤- التقبل : Acceptance

اليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلا لوضعه الراهن حتى وان كان يتعرض للضغط الانفعالي والالم النفسي ، فهو يواجه الموقف بدلا من تجنبه ، وهذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من حدوث يقظه القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات Excessive Anxious vigilance (الفرماوي وحسن ن ٢٠٠٩ : ١٧٠ – ١٧١) .

وعلى الرغم من اختلاف الترجمة الى اللغة العربية لمصطلح Mindfulness ما بين اليقظة الذهنية واليقظة العقلية كما ذكرها (الفرماوي رضوان ، ٢٠٠٩) ، كما ان بعض الدراسات كدراسة (يونس : ٢٠١٥) ثبتت بترجمتها الى اليقظة (العقلية) فهو يتسق مع الرؤية النظرية التي تتخذ من مفهوم (العقلي) ما هو منفتح وايجابي ، الامر الذي لا يستوعبه مفهوم (الذهني). .

نظرية لانجر في اليقظة العقلية Langer Theory of Mindfulness

طورت (الين لانجر Ellen Langer 1989) ، وهي اخصائية في علم النفس التربوي ، مفهوم اليقظة العقلية وقدمت اعمالا رائعة في هذا المجال واستعملت المفهوم بصورة واضحة ، متمكنة ، بذلك من رؤية الاشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين واعطائهم قيمة في التعبير (يونس ، ٢٠١٥ : ٢٩) .

وان لليقظة العقلية القدرة على التداخل مع الافق النفسي الذي يشير الى بناء المعاني والدوافع الكامنة وراء افكار الفرد وسلوكياته وفهمها (Lau, et.al , 2006 : 1448) وان خير وسيلة لفهم ماهية مركز الادراك المتحرك ، هي من خلال معرفة احد الأفراد المتمتعين بالقدرة على فصل العقل عن الجسم (عنايت ، ١٩٩٥ : ١٠) .

وتفترض نظرية (لانجر Langer) في اليقظة العقلية ان جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل واع Mindful للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ، وقد ظهرت نتائج لانجر وبيك (Langer & beak , 1979) انه بإمكان الأفراد تحسين الذاكرتين البعيدة المدى والقصيرة المدى من خلال المتغيرات المهمة في طبعة المعالجة الشعورية للمعلومات ، وان ضعف اليقظة العقلية يؤثر سلبا في كل جوانب الحياة سيما في الاداء المعرفي للفرد ، وينتقل هذا التأثير الى الادراك السلبي للإبداعات المعرفية السابقة له (عبد الله ٢٠١٢ : ١٠٦) .

ان اليقظة تعني ايجادا مستمرا لفئات جديدة مع تصنيف او اعادة تصنيف او وضع علامات للأشياء ، وتعد احدى محددات التوافق بأشكاله المختلفة . وان النشاط التخيلي للفرد يبدأ في وقت مبكر عند مرحلة الطفولة ، فالطفل الذي يمتلك هذا النشاط عندما يلعب بتصرف بأبداعية ، فأنه يوجد عالمه الخاص بصورة مرضية ، مع إعادة ترتيب الأشياء (Langer , 2014 : 65).

وقد تتقدم اليقظة العقلية لدى الفرد المتطرف فكريا ، فهو لا يمتلك القدرة على تقبل الآخر بمعتقداته وأفكاره ، مما يؤدي الى ضعف قدراته العقلية او انه لا يتمكن من النظر الى ما حوله بنظرة إبداعية وهذا ما يسمى بالتطرف الفكري او الانغلاق المعرفي (فرج ، ١٤٣٠هـ : ٦) .

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات التي يعول عليها بنطاق واسع لغرس المهارات العقلية ، من خلا ممارسة التأمل ، وهي نافعة جدا اذ استخدمت علاجا لكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية ، كالإجهاد ، الهلع ، الاكتئاب والسلوك الانتحاري (Lau , et.al , 2006 : 1446) . فالفرد المتأمل يكون قادرا على توجيه حياته بطريقة لا يكون منساقا فيها للآخرين من حوله ، ومن ثم فهو يستخدم عقله ويساعد الآخرين على الاعتماد على ذواتهم وتوجيهها التوجيه المناسب (الاعسر، ١٩٩٨ : ٥١) .

ان كثيرا من الافراد يعتقدون ان ممارسة اليقظة العقلية يعفيهم من العبء العاطفي (الانفعالي) وخاصة في العمل ، ولكن ممارسة اليقظة تعطي نتائج عكسية ، لأن الفرد اليقظ يستطيع ملاحظة محتويات العقل ومن ثم سوف يشعر بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح ، وقدرة الفرد على التعرف على مشاعره والكيفية التي يشعر بها سوف تساعده على تجاوز الامور السلبية في حياته (Siegle , et.al , 2008 : 8) .

أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية (لانجر)

اما بالنسبة لأبعاد مفهوم اليقظة العقلية ، وفقا لنظرية (لانجر) فقد تحددت بأربعة ابعاد وهي :-

١-التمييز اليقظ : Alert to Distinction

ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر الى الاشياء . فالافراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم ابداعا بتولد أفكار جديدة ، اما الافراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون ان يحاولوا ايجاد تمييز لهذه الافكار او

الأمور الجديدة . بمعنى ان اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة (لانجر Langer , 1989) في (السندي، ٢٠١٠: ٤٢).

وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند الى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية او محددة ، فأنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب افضل لأداء مهمة ما ، فظلا على ان التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر (Langer & Moldoveanu , 2000 : 3) .

٢- الانفتاح على الجديد : Openness to Novelty

ويتجسد بأستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها . فيتميز الأفراد المنفتحون على الافكار الجدية بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل الى الافكار التي تتضمن تحديا عقليا ، وهؤلاء الافراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي من متناول ايديهم (لانجر Langer , 1989) في (يونس ، ٢٠١٥ : ٣٣) .

٣- التوجه نحو الحاضر : Oeientation to The present

ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنيا ، فالفرد الحساس الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الاحداث . ان الافراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبقاتها ويكونون

انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها (لانجر , Langer 2000) في (السندي ، ٢٠١٠ : ٤٣) .

٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة : Awareness of Multiple Perspectives

ويشير الى امكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة . فعند وصول الفرد الى حالة الادراك والوعي بالافكار ، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة ، ثم يتمكن من استيعاب هذه الافكار جميعها بطريقة منفتحة ، وهذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة اكثر منطقية (لانجر 1989 , Langer) في (يونس ، ٢٠١٥ : ٣٣) . وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الافراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة (عبد الله ، ٢٠١٢ : ٩٣)

ووفقا لما تقدم فأن الباحثة تتبنى نظرية لانجر في اليقظة العقلية Mindfulness كونها النظرية الوحيدة في اليقظة العقلية التي تعنى في المجال التربوي ، وفي هذا يتوافق البحث العالي مع توجهات البحوث والدراسات السابقة التي عنيت باليقظة العقلية ، كدراسة (السندي ، ٢٠١٠) و (عبد الله ، ٢٠١٢) و (محمود ، ٢٠١٢) و (الزبيدي ، ٢٠١٢) و (يونس ، ٢٠١٤) .

اليقظة العقلية :-

يقول مارك ويليامس ، وهو بروفيسور في علم النفس السريري في مركز اوكسفورد مايندفلنس

Mindfulness Centre Oxford ان اليقظة تعني معرفة ما الذي يحدث داخل وخارج انفسنا بشكل مباشر لحظة بلحظة . يقول البروفيسور ويليامز ان اليقظة هي

الترياق " الرؤية النفقية " التي قد تنشأ في حياتنا اليوم ، وخصوصا عندما نكون مشغولين او تحت ضغط نفسي او متعبين . وانه من السهل ان تتوقف عن ملاحظة العالم من حولنا . كما وان تنتهي بالعيش "في رؤوسنا" منحصرين بأفكارنا من دون التوقف لملاحظة كيف تقوم هذه الافكار بقيادة مشاعرنا وسلوكنا " جزء مهم من اليقظة هو اعادة الاتصال بأجسامنا والاحاسيس التي نشعر بها . هذا يعني الاستيقاظ للصور والاصوات والروائح والطعم في اللحظة الحالية . وهذا قد يكون شيئا ببساطة كالشعور بالدرابزين عندما نصعد السلم . امر آخر مهم لليقظة هو ادراك افكارنا ومشاعرنا كما تحدث لحظة بعد اخرى .

الادراك من هذا النوع لا يبدأ بمحاولة تغيير او اصلاح أي شيء . وانما هو هو حول السماح لأنفسنا لرؤية اللحظة الحالية بشكل واضح من الطريقة التي نرى بها انفسنا وحياتنا .

هناك خطوات لأنشاء اليقظة في حياتنا

الرفاهية النفسية الجيدة تعني الرضا عن حياتك ونفسك وان تكون قادرا على المضي بحياتك بالطريقة التي تريد .

قد تنظر الى الرفاهية من ناحية ما لديك : دخلك او منزلك وسيارتك او وظيفتك . لكن الدلائل تشير الى ان ما تفعل والطريقة التي تفكر من خلالها تحمل التأثير الاكبر على رفاهيتنا .

ان الانتباه للحظة الحالية يعني الانتباه للناظر والروائح والاصوات والطعم الذي تعيشه ، بالإضافة الى الافكار والمشاعر التي تحدث من لحظة الى اخرى .

اليقظة والتي يسميها البعض بـ (التركيز العالي) ، تساعدنا على الاستمتاع بالعالم بشكل اكبر وفهم انفسنا اكثر .

وتعد اليقظة واحدة من خمس خطوات ذوات دلائل علمية تستطيع كلنا اخذها لتحسين رفاهيتنا النفسية .

كيف يمكنك ان تكون يقضا ؟

يعد تذكيرك لنفسك بملاحظة افكارك ومشاعرك وحواسك الجسدية والعالم من حولك الخطوة الاولى لليقظة .

حتى عند التوجه في حياتنا اليومية ، بإمكاننا ايجاد اساليب جديدة للإستيقاظ للعالم من حولنا " يقول البروفيسور ويليامن : " بإمكاننا ملاحظة الاحاسيس بالاشياء ، ما نأكله من طعام والهواء الذي يتحرك خلف اجسامنا ونحن نمشي . كل ذلك قد يبدو صغيرا ، لكن له قوة ضخمة لتعطيل اسلوب الطيار الآلي ، الذي ندخل به كثيرا يوما بعد يوم واعطائنا منظورا جيدا حول الحياة "

وبالمثل لاحظ انشغال عقلك . فقط راقب افكارك "يقول ويليامز" ارجع للخلف وشاهدها وهي تطوف كأوراق الشجر في فيضان . ليس هناك حاجة لمحاولة تغيير الافكار او الجدال معها او الحكم عليها . فقط قم بمراقبتها . يحتاج ذلك الى تمرين . فهو كوضع العقل في وضع مختلف نرى من خلاله ببساطة كل فكرة على انها حدث دماغي وليست واقعا موضوعيا يمتلك القدرة في السيطرة علينا " .

بإمكانك التمرين على ذلك في أي مكان . ولكنه يكون مفيدا بشكل خاص ان تأخذ نهجا واعيا ان ادركت انك لدقائق عدة قد وقعت في فخ اعادة عيش المشاكل السابقة او انك تعيش المخاوف القادمة حول المستقبل .

خطوات ست نحو الوصول لليقظة :

اليكم ما تضمنته الدورات التدريبية حول اليقظة العقلية لمن يرغبون منكم في تجربة ذلك في المنزل:-

(أ) الجلوس في وضع مستقيم في عقد الساقين والنظر للأسفل .

(ب) التمييز بين الافكار التي ترد على الذهن على نحو طبيعي والتفكير المتعمد في التفاصيل .

(ج) التقليل من سمة التشتين الناتج عن التفكير في شواغل الماضي والمستقبل عن طريق إعادة صياغتها في صور إسقاطات ذهنية تحدث في الوقت الحاضر .

(د) تركيز الانتباه على التنفس خلال التأمل

(هـ) تكرار العدد حتى الوصول الى ٢١ نفسا متواليا .

(و) ترك العقل يستريح على نحو طبيعي بدلا من محاولة قمع ورود الافكار .

الفصل الثالث

منهجية البحث

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي ، كونه يناسب أفضل المناهج لوصف متغيرات هذا البحث . وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة كما هي في الواقع ، وتصويرها كلياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننه عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخفائها للدراسة الدقيقة (ملحم، ٢٠٠٢ : ٣٥٢)

إجراءات البحث :

أولاً : مجتمع البحث : هو المجموعة الكلية أو الكاملة من الإفراد أو الأحداث أو الأشياء (النجار ، ١٠٤ : ٢٠١٠) . ويقوم المنهج الوصفي على جمع المعلومات والحقائق ومن ثم دراستها وإخفائها . للتحليل العلمي المتكامل للوصول إلى توصيف العلاقات بين الظواهر بصورة علمية (جيدير ، د. ت. ن : ١٠٠) .

ولقد أقتصر مجتمع البحث المالي على طلبه كلية التربية جامعة القادسية الدراسة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠١٦ – ٢٠١٧) ، وقد بلغ عددهم (٤٦٣٧) طالباً وطالبة من الصفوف الثانية والرابعة وللتخصصات العلمية والإنسانية . وقد وزع مجتمع البحث على (٩) كليات بواقع (٢٦٨٧) طالباً وطالبة للتخصصات العلمية و (١٩٥٠) طالباً وطالبة للتخصصات الإنسانية .

الفصل الثالث

توزيع مجتمع البحث حسب التخصص والصف والنوع الاجتماعي

الأقسام	الأول		الثاني		الثالث		الرابع		المجموع		المجموع الكلي
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
الرياضيات	٤٦	٣١	٥٦	٣٤	٦٨	٥٢	٧٢	٤٩	٢٤٢	١٦٦	٤٠٨
الفيزياء	٣٦	٣٥	٦٣	٣٣	٨٩	٣٥	٤٨	٥٤	٢٣٩	١٥٧	٣٩٦
علوم الحياة	٣٤	٤٢	٢٩	٥٢	٦٣	٤٢	٥٥	٤٥	١٨١	١٨١	٣٦٢
الكيمياء	٢٤	٣٧	٤٢	٣٧	٧٠	٤٧	٤١	٢٩	١٧٧	١٥٠	٣٢٧
علوم القرآن	١٥	٤٣	٣٥	٧٨	٣٧	٩٢	٢٤	٧٥	١١١	٢٨٨	٣٩٩
اللغة العربية	٤٠	١٢٢	٧٨	١٤٧	٨٥	٣٤	٧١	١٥٦	٢٧٤	٥٩٩	٨٧٣
اللغة الانكليزية	٢١	٦٩	٣٥	١١٣	٣٦	١٢٢	٤٢	١٠٢	١٣٤	٤٠٦	٥٤٠
التاريخ	٤٥	٧٠	٧٧	١١٧	١١٣	١٥٦	٥٩	٦٤	٢٩٤	٤٠٧	٧٠١
التربية وعلم النفس	٤٦	٦٠	١٢٣	١٥٦	٧٤	٦٣	٥٥	٥٤	٢٩٨	٣٣٣	٦٣١
المجموع الكلي	٣١٠	٥٠٩	٥٣٨	٧٦٧	٦٣٥	٧٨٣	٤٦٧	٦٢٨	١٩٥٠	٢٦٨٧	٤٦٣٧

ثانياً : عينة البحث

أن مفردات العينة يجب أن تمثل بدقة خصائص المجتمع الاصلي ، وكلما كانت كذلك فأن التعميمات التي تستند الى البيانات المستمده منها يمكن تطبيقها على المجموع كلها (فأندالين : ٢٩٤ ، ١٩٨٥)

أ- عينة التطبيق النهائي :

تتم عملية تحديد حجم العينة على مقياس تعيين درجة الدقة المستهدفة والتي يعبر عنها بحجم الخطأ المسموح به في أيجاد التقديرات (البلداوي ، ٢٠٠٧ : ٥٣) . وقد استخدمت الباحثات الطريقة الطبقية العشوائية ذات الأسلوب المتناسب .

ولقد بلغت عينة التطبيق النهائي (١٠٠) طالباً وطالبة بما أن المجتمع تقسم إلى طبقات اعتماداً على التخصص الدراسي والجنس تضمنت العينة كلا من الذكور والإناث وللتخصصات الإنسانية والعلمية وبحسب نسبتهم في المجتمع .

رقم الفقرة	الموافقون	المعارضون	النسبة المئوية	الدلالة
٤.٣.٢.١	١٠	/	١٠٠	الدلالة
٧.٦.٥				
١٣.١٢.١١				
١٦.١٥.١٤				
١٩.١٨.١٧				
٢٢.٢١.٢٠				
٢٥.٢٤.٢٣				
٢٨.٢٧.٢٦				
٣١.٣٠.٢٩				
٣٤.٣٣.٣٢				
٣٦.٣٥				

ثانيا : الثبات

ويشير ثبات اداة القياس الى مدى خلو فقرات المقياس من الاخطاء غير المنتظمة والتي تؤثر على عملية القياس ، أي مدى قياس اداة البحث للمقدار الحقيقي للسمة التي تهدف الى قياسها (علام ، ٢٠٠٠ : ١٣١) . ويشير الثبات الى درجة الاستقرار او الاتساق في الدرجات المتحققة على اداة القياس مع الزمن فالاختبار الذي تتمتع الدرجات بالثبات هو الاختبار الذي تكون فيه الدرجات مستقرة ومتسقة تضع الفرد في نفس الفئة من التصنيف في مرات القياس المختلفة (البطش وابو زينة ، ٢٠٠٧ : ٣٤) .

ولغرض تحقق الباحثات من مؤشرات ثبات مقياس اليقظة العقلية .

١- الاختبار – أعادة الاختبار :-

يساعد اعادة الاختبار في تحديد الخطأ الناجم عن تطبيق أداة القياس مرتين مع وجود فاصل زمني بين المرتين . لذا يصلح اعادة الاختبار . اذ كانت السمة التي **تقيسها** أداة القياس لا تتغير كثيرا بمرور الزمن الفاصل ، أي مستقرة نسبيا (علام ، ٢٠٠٠ ، ١٤٨).

ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة تم اختيار عينة مكونة من (٦٠) طالبا وطالبة ، وكما مبين في الجدول ، وقد تم تطبيق الاول ، وقد استخدمت الباحثات معامل بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني وقد بلغ معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية (٠.٨٣) وهو يشير الى انه معامل ثبات جيد ومن الممكن الاعتماد عليه .

توزيع عينة الثبات بطريقة اعادة الاختبار

الكلية	التخصص	الصف الثاني		الصف الرابع		المجموع
		النوع الاجتماعي		النوع الاجتماعي		
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
الرياضيات	علمي	٧	٨	٨	٧	٣٠
العلوم التربوية والنفسية	انساني	٨	٧	٧	٨	٣٠
المجموع		١٥	١٥	١٥	١٥	٦٠

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الصيغة النهائية كقياس اليقظة العقلية :-

بعد اكمال اجراءات التحليل الاحصائي والخصائص السايكومترية لمقياس اليقظة ، اصبح المقياس بصورته النهائية ملحق (٣) يتكون من (٤٤) فقرة موزعة على أبعاد المقياس الاربعة ، وقد وضعت بدائل الاجابة على وفق تدرج خماسي (تنطبق على : دائما – غالبا – احيانا – نادرا – – لا تنطبق علي ابدا) واعطيت الاوزان (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي للفقرات الايجابية والاوزان (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي للفقرات السلبية .

الهدف الاول : التعرف على مستوى اليقظة العقلية

هنـــاك فـــروق ذات دلالـــة احصـــائية لـــدى طلبـــة الجامعـــة علـــى مقيـــاس اليقظـــة العقليـــة . وبتحقيـــق الهـــدف طبقـــت الباحثـــات مقيـــاس اليقظـــة العقليـــة علـــى طلبـــة عينـــة البحـــث والبالغـــة (١٠٠) طالـــب وطالبـــة وتـــم احتســـاب الوســـط الحســـابي فبلـــغ (١٥٥،٦٢) وبـــانحراف معيـــاري (٢٢،٦٦) ووســـط فرضـــي لمقيـــاس (١٣٢) تـــم ايجـــاد القيمـــة الثانيـــة المحســـوبة فبلغـــت (١٠،٤٢) وهـــي اكبـــر مـــن القيمـــة الجدولية والبالغة (١،٩٦)

جدول (١)

نتائج الاختبار الثاني لدرجات افراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية

القيمة الثانية (+)

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	المحسوبة	الجدولية	درجة حرية	مستوى دلالة ٠,٠٥
١٠٠	١٥٥،٦٢	٢٢،٦٦	١٣٢	١٠،٤٢	١,٩٦	٩٩	دالة

اظهـرت الباحثـات عـن مجتمـع طلبـة الجامعـة باليقظـة العقليـة وقـد عـزت الباحثـات هـذه النتيجـة الـى انتشـار الـوعي المعرفـي نتيجـة الثـورة التكنلوجيـة الالكترونيـة بالوقـت الحاضـر وانتشـار الاصـدارات فـي المكتبـات بالاضـافة الـى البـرامج العلمية التي تقدم عن طريق القنوات التلفزيونية .

الهدف الثاني : الفروق في مستوى اليقظة العقلية

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بمستوى دلالة (٠،٠٥) على مقياس اليقظة العقلية وفقا لمتغيري الجنس (ذكر ، انثى) فتم احتساب الوسط الحسابي للذكور فبلغ (١٦٠،٢٣) وانحراف معياري (٢٤،٢٢) وكذلك تم احتساب الوسط الحسابي للأناث فبلغ (١٥٢،٢٧) وبأنحراف معياري (٢١،٠٤) وتم استخراج القيمة الثانية المحسوبة من العينتين مستقلتين متساويتين فبلغت (١،٧٥) اقل من القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) ودجة حرية (٩٨)

جدول (٢)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الثانية المحسوبة والجدولية حسب متغير الجنس على مقياس اليقظة العقلية

القيمة الثانية +

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
ذكور	٤٢	١٦٠،٢٣	٢٤،٢٢	١،٧٥	١،٩٦	٩٨	غير دالة
اناث	٨٥	١٥٢،٢٧	٢١،٠٤				

ومن الملاحظ من الجدول اعلاه ان القيمة الثانية المحسوبة اصغر م القيمة الثانية الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة بين (الذكور والاناث) بمستوى دلالة (٠،٠٥) على متغير اليقظة العقلية ولصالح الذكور وتفسير الباحثات هذه النتيجة الى عدم وجود فروق في هذه المرحلة العمرية بين الجنسين (ذكر ، انثى) كذلك الفرص الاجتماعية والاكاديمية ضمن البيئة الجامعية متاحة على حد سواء للجنسين بغض النظر عن كونهم طلابا وطالبات وهو ما يؤكد ان الطلبة استطاعة ان يرخوا اطباعهم ويسخروا عاداتهم في ديمومة اليقظة العقلية .

الهدف الثالث : الفروق في مستوى اليقظة العقلية

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس اليقظة العقلية تبعا لمتغيرات التخصص (علمي ، انساني) فتم احتساب الوسط الحسابي لقسم الفيزياء والرياضيات فبلغ (١٦٠،٢٣) وبأنحراف معياري يبلغ (٢٤،٢٢) وكذلك الوسط الحسابي لطلبة علم النفس و اللغة الانكليزية يبلغ (١٥١،٨٩) والانحراف المعياري (٢١،٣٤) وتم استخدام معادلة القيمة الثانية لعينتين مستقلتين ومتساويتين فبلغت القيمة الثانية (١,٨٢) وهي اصغر من القيمة الجدولية بمستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حريه (٩٨) .

جدول (٣)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الثانية المحسوبة والجدولية حسب متغير التخصص على مقياس اليقظة العقلية

القيمة الثانية +

التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	درجة حرية	مستوى دلالة
علمي	٥٨	١٦٠،٢٣	٢٤،٢٢	١،٨٢	١،٩٦	٩٨	غير دالة
انساني	٤٢	١٥١،٨٩	٢١،٣٤				

وتعزوا الباحثات هذه النتيجة الى ان طلبة الدراسات العلمية لا يختلفون عن زملائهم في الدراسة الانساني في درجة امتلاكهم لليقظة العقلية وتشير هذه النتيجة الى ان الامكانات التي توفرها البيئة الجامعية متساوية لكلا النوعين ولكافة التخصصات الدراسية سواء كانت علمية او انسانية

الاستنتاجات

مـــن خـــلال اســـتعراض نتـــائج البحـــث وتفســـيرها توصـــلت الباحثـــات الـــى الاستنتاجات الاتية

١- ان مفهـــوم اليقظـــة العقليـــة بصـــورة عامـــة لا يتـــأثر بمتغيـــرات النـــوع الاجتماعي (ذكر ، انثى) والتخصص الدراسي (علمي ، انساني) .
٢- طلبـــة الجامعـــة يتصـــفون باليقظـــة العلميـــة الجيـــدة وهـــذه دلالـــة ايجابيـــة تبـــين مـــدى اهتمـــام الطالـــب الجـــامعي بتطـــوير ذاتـــه محـــاولا تجنـــب الانتبـــاه والانتفاع الايجابي من التقدم التكنلوجي في تحسين قدرته .

التوصيات

استنادا الى نتائج البحث الحالي توصلت الباحثات الى عدد من التوصيات وهي :

١- الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية داخل الجامعة وخارجها
٢- ايلاء السمات العقلية اهتماما عند اعداد البرامج التدريسية والانشطة التعليمية المتنوعة
٣- توجيه المرشدين التربويين الى ضرورة العمل على اعداد برامج تتناول اليقظة العقلية وتوظيفها بالشكل الصحيح لتؤدي الى نتائج ايجابية تتعلق بالصحة النفسية وتعزيز المستوى العلمي للطلبة
٤- الاستفادة من اداتي البحث من قب الاختصاصين التربويين لغرض رفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة وتعزيز امكانياتهم في مواجهة الازمات الانفعالية .

المقترحات

١- اجراء دراسة تتبعيه لتطور اليقظة العقلية
٢- اجـــراء دراســـة تتنـــاول اليقظـــة العقليـــة وعلاقتهـــا بمتغيـــرات اخـــرى كـــ القلـــق والاكل والانفعالي لدى طلبة الجامعة
٣- اجـــراء دراســـة ارتباطيـــة بـــين اليقظـــة العقليـــة ومتغيـــرات اخـــرى مثـــل اساليب التفكير لدى طلبة الجامعة

المصادر العربية

١- يونس اسمهان عباس (2015) : اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة واسط كلية التربية .

٢- البياتي , نجاح حاتم حسون (2015) : التنظيم العاطفي والهوية الاخلاقية وعلاقتهما بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الابتدائية , اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية ابن الرشد

٣- عبدالله , احلام مهدي (2012) : الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة , اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة بغداد كلية التربية ابن الرشد .

٤- السندي , سعد انور بطرس (2010) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية الاداب .

٥- حسين , امال اسماعيل (2014) : كتمان السر وعلاقته بالشخصية اليقظة لدى طلبة الجامعة , بحث غير منشور , الجامعة المستنصرية .

٦- سعيد , سعاد جبر (2008) : الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة , ط1 , عالم الكتب الحديث , عمان .

٧- الزبيدي , مروه شهيد طارق (2012) : الاستقرار النفسي وعلاقة اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة ديالى , كلية التربية الاساسية .

٨- القاسمي , رياض نايل (2014) : الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات التنمية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد , مجلة جامعة دمشق م.1453 , 17 , 65 .

٩- الفرماوي , حمدي علي وحسن , وليد رخوان (2009) : الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية , ط1 , دار الصفاء , عمان .

١٠- العسكري , ابو هلال (1310) : الفروق اللغوية , مكتبة بصيرتي , قم

١١- عنايت , راجي (1995) التخاطر والسحر واليوغا , ط4 , دار شروق .

١٢- فرج , طريف شوقي محمد (1430) : تنمية التفكير متعدد الرؤى كاستراتيجية شرح نظرية لمواجهة التطرف الفكري , المؤتمر العربي الاول للتلاحم الفكري , جماعة الملك سعود .
١٣- ملحم , سامي محمد (2002) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ط2 , دار الميسرة , عمان .
١٤- النجار , فايز جمعة (2010) : اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي , ط2, دار الحامد , عمان ,
١٥- جيدير , ماثيو (د.ت.ن) : منهجية البحث العلمي , ترجمة : ملكة ابيض .
١٦- البلداوي , عبد الحميد عبد المجيد (2007) : اساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي : التخطيط للبحث وجمع وتحليل البيانات يدويا بأستخدام spss , ط1 , دار الشروق , عمان .
١٧- فان دالين , ديو بولد ب (1985) مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط3 , مكتبة الانجلو الحصرية ,
١٨- عوض , عباس محمود (1998) : القياس النفسي بين النظرية والتطبيق , دار المعرفة الجامعية , الازاريطة .
١٩- ربيع , محمد شحاتة (2013) : قياس الشخصية , ط4 , دار الميسرة , عمان .
٢٠- علام , صلاح الدين محمود (2000) : القياس والتقويم التربوي و النفسي , اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة .

المصادر الاجنبية :

1-Spencer – Oatey , H (2013) : Mind Fulness for intercultural interaction . A compilation od Quotations Global Padcore concept .

2-Langer , J . Ellen and Moldoveanu , Mihnea (1997) : the construct of Mind fullness , Journal of Sociallssues , vol (56) , No (1) , pp:1-9

3-Kristeller , L. Jean and Marlatt , G. Alan (1999) : Mind fullness AHD Meditation , American Psychology Association , Washington . D.C .

4-Lau , A, Mark and R.Bishop , Scott and V. Segal , Zindel and Buis , Tom and D. Anderson Nicol and Carlson , Linda and Shapiro , Shauna and Carmody , James (2000) : the Tornto Mind Fullness Scale : Deve Lopment and Validation , Journal of Clinical Psychology ,, Vol (62) , No (12) , PP:1445 – 1467 .

ملحق رقم (١)

اسماء السادة المحكمين

ت	اسم السيد المحكم	التخصص الدقيق	مكان العمل
١	أ.د. عبد العزيز حيدر حسن	علم النفس التربوي	جامعة القادسية – كلية التربية
٢	أ.د. علي صكر جابر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية – كلية التربية
٣	أ.د. خالد ابو جاسم	علم النفس التربوي	جامعة القادسية – كلية التربية
٤	أ.د.هادي كطفان	طرائق تدريس الفيزياء	جامعة القادسية – كلية التربية
٥	أ.د. محسن طاهر مسلم	طرائق تدريس الفيزياء	جامعة القادسية – كلية التربية
٦	م.د محمد مريدي عراك	طرائق تدريس الرياضيات	جامعة القادسية – كلية التربية
٧	أ.د. مازن ثامر شنيف	طرائق تدريس الاحياء	جامعة القادسية – كلية التربية
٨	أ.د. علاء احمد عبد الواحد	طرائق تدريس الاحياء	جامعة القادسية – كلية التربية
٩	أ.م. يحيى خليفة	طرائق تدريس العربي	جامعة القادسية – كلية التربية
١٠	أ.م. ارتقاء يحيى حافظ	علم النفس التربوي	جامعة القادسية – كلية التربية

ملحق رقم (١)

اسماء السادة المحكمين

ت	اسم السيد المحكم	التخصص الدقيق	مكان العمل
١	أ.د. عبد العزيز حيدر حسن	علم النفس التربوي	جامعة القادسية – كلية التربية
٢	أ.د. علي صكر جابر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية – كلية التربية
٣	أ.د. خالد ابو جاسم	علم النفس التربوي	جامعة القادسية – كلية التربية
٤	أ.د.هادي كطفان	طرائق تدريس الفيزياء	جامعة القادسية – كلية التربية
٥	أ.د. محسن طاهر مسلم	طرائق تدريس الفيزياء	جامعة القادسية – كلية التربية
٦	م.د محمد مريدي عراك	طرائق تدريس الرياضيات	جامعة القادسية – كلية التربية
٧	أ.د. مازن ثامر شنيف	طرائق تدريس الاحياء	جامعة القادسية – كلية التربية
٨	أ.د. علاء احمد عبد الواحد	طرائق تدريس الاحياء	جامعة القادسية – كلية التربية
٩	أ.م. يحيى خليفة	طرائق تدريس العربي	جامعة القادسية – كلية التربية
١٠	أ.م. ارتقاء يحيى حافظ	علم النفس التربوي	جامعة القادسية – كلية التربية

ملحق رقم (٢)

مقياس اليقظة الذهنية بصورته الاولية

الاستاذ الفاضل .....المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثات اجراء بحثها الموسوم بـ (اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة)

ولتحقيق ذلك قامت الباحثات بتبني مقياس اليقظة الذهنية استناداً الى نظرية اليقظة الذهنية لـ (الين لانجر) والذي اعدته (عبد الله ،٢٠١٢) ، وقد عرفت (Langer,2002) اليقظة الذهنية بأنها : **حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد ، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد .**

ووفقاً للمقياس المتبنى تضمن الابعاد التالية :

(التمييز اليقظ – الانفتاح على الجديد – التوجه نحو الحاضر – الوعي بوجهات النظر المتعددة).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال ، تود الباحثات الاسترشاد بآرائكم القيمة حول كل فقرة من حيث : **مدى صلاحيتها وملائمتها للبعد من عدمه ، والتفضل بإبداء الرأي بشان التعديلات المقترحة او اية ملاحظات اخرى ترونها ضرورية .**

علماً ان بدائل الاجابة هي :

تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثات

سندس داخل قاسم

شادية ابراهيم عزيز

دعاء علاوي كريم

ا- **التمييز اليقظ** : وتعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة ، وطريقته في النظر للأشياء.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١.	اجد نفسي قادرا على الاصغاء الى احد الاشخاص وان اعمل اشياء اخرى في الوقت نفسه.			
٢.	احاول حل المشكلات سواء كانت سارة ام مزعجة .			
٣.	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة .			
٤.	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المتشابهة في المستقبل .			
٥.	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث .			
٦.	اجد نفسي بانه يجب ان افكر بطريقة (انا افكر اذاً انا موجود).			
٧.	استطيع الحكم فيما اذا كانت افكاري جيدة او غير جيدة .			
٨.	اميل الى تقييم فيما اذا كان ما ادركه صحيحاً ام خاطئاً .			
٩.	انا شخص مبدع .			
١٠	اتمتع بروح الدعابة والفكاهة .			
١١	اتقبل كل الافكار السارة وغير السارة .			

٢- **الانفتاح على الجديد** :وتعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١٢	انا محب للاستطلاع .			
١٣	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات .			
١٤	اشعر اني اوجه الياً دون ان اكون على وعي بما افعله .			
١٥	اتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي .			
١٦	لدى الفضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة .			
١٧	اميل الى تجريب كل ما هو جديد .			
١٨	انا شخص مغامر .			
١٩	اشعر بالقلق من اي تطورات تحدث في حياتي .			
٢٠	امتلك افكارا غير عقلانية .			

٣- **التوجه نحو الحاضر** : وتعني درجة استغراق الفرد او انشغاله في مواقف معينة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
٢١	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي اقوم به .			
٢٢	اميل الى القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت .			
٢٣	من السهل ان اصاب بالشرود الذهني .			

٢٤	من الصعب ان اجد الكلمات التي اصف بها ما افكر .			
٢٥	اندمج في الفعاليات مع الاخرين دون ان اكون متأكداً من اني منتبه اليهم .			
٢٦	أؤدي وظائفي والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان اعي ما افعله .			

٤- **الوعي بوجهات النظر المختلفة** : ويعني مدى امكانية تحليل الموقف من اكثر من منظور واحد ، وتحديد قيمة كل منظور .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
٢٧	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم .			
٢٨	لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني .			
٢٩	ارى ان جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها .			
٣٠	احاول الاستفادة من اراء زملائي لحل مشكلة معينة .			
٣١	انا على وعي بكل ما لدي من افكار ومشاعر للآخرين .			
٣٢	انا شخص مر .			
٣٣	اتحدث عن اخطائي واجدها سبيلاً لأتعلم منها .			
٣٤	انا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي .			
٣٥	احكم على الامور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي .			
٣٦	اجيد اختيار الكلمات التي تصف احساسي .			

ملحق رقم (٢)

مقياس اليقظة الذهنية بصورته الاولية

الاستاذ الفاضل .....المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثات اجراء بحثها الموسوم بـ (اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة)

ولتحقيق ذلك قامت الباحثات بتبني مقياس اليقظة الذهنية استناداً الى نظرية اليقظة الذهنية لـ (الين لانجر) والذي اعدته (عبد الله ،٢٠١٢) ، وقد عرفت (Langer,2002) اليقظة الذهنية بأنها : **حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد ، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد .**

ووفقاً للمقياس المتبنى تضمن الابعاد التالية :

(التمييز اليقظ – الانفتاح على الجديد – التوجه نحو الحاضر – الوعي بوجهات النظر المتعددة).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال ، تود الباحثات الاسترشاد بآرائكم القيمة حول كل فقرة من حيث : **مدى صلاحيتها وملائمتها للبعد من عدمه ، والتفضل بإبداء الرأي بشان التعديلات المقترحة او اية ملاحظات اخرى ترونها ضرورية .**

علماً ان بدائل الاجابة هي :

تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثات

سندس داخل قاسم

شادية ابراهيم عزيز

دعاء علاوي كريم

٢٠.	أتمتع بالإيجابية بكل انفعال اشعر به أو يشعر به الاخرون .					
٢١.	أفكر بطريقة غير عقلانية عندما اشعر بالاكتئاب .					
٢٢.	اتخذ من انفعالاتي مسوغاً للهروب من الموقف الذي وضعت فيه .					
٢٣.	افضل اتخاذ سلوك ايجابي بدلا من الاستمرار عاجز ومستسلماً لمجرى انفعالاتي .					
٢٤.	اواجه الاخرين بما اعتقده حول مشاعرهم .					
٢٥.	بإمكاني معرفة انفعالات زملائي من سلوكهم .					
٢٦.	اهتم بالتخلص من اثار انفعالاتي لكي احافظ علا صحتي النفسية .					
٢٧.	بإمكاني التأثير على زملائي من خلال إظهار انفعالاتي الايجابية .					
٢٨.	بإمكاني التغلب على الصعاب مهما كانت كبيرة .					
٢٩.	أبقى هادئاً عندما أتعرض للنقد .					
٣٠.	بإمكاني ابداء مشاعر المودة نحو الاخرين لكسب رضاهم .					
٣١.	تنتابني حالات من الفتور واللامبالاة .					
٣٢.	أتعامل مع الموقف الانفعالي بحسب ما يقتضيه .					
٣٣.	أتمكن بمسار تفكيري عند مواقف الانفعال .					
٣٤.	انزعج من الاخبار المؤلمة .					
٣٥.	بإمكاني احتواء انفعالاتي التي تعيق أداء مهامي العلمية داخل الجامعة .					
٣٦.	أواصل عملي بمهمة ونشاط رغم وجود التوتر الانفعالي .					
٣٧.	أرى نفسي مسؤولاً عن انفعالاتي .					
٣٨.	بإمكاني التغلب على مشاعر الحزن الشديدة .					