مجلة جامعة بني وليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية
Bani Waleed University Journal of Humanities and Applied Sciences
تصدر عن– جامعة بني وليد – ليبيا
Website:https://jhas-bwu.com/index.php/bwjhas/index
المجلد العاشر ـ العدد الأول ـ 2025 ـ الصفحات (571– 584)
ISSN3005-3900

الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة كليتي الآداب والتقنية الطبية بمدينة بني وليد في ضوء بعض المتغيرات (التخصص الدراسي / السنة الدراسية)

أ. مفيدة مفتاح الفأر *
قسم علم النفس ، كلية الآداب ، جامعة بني وليد ، بني وليد ، ليبيا
Mufidaalfar@bwu.edu.ly

Differences in mental alertness among students of the Faculties of Arts and Medical Technology in the city of Bani walid light of some variables academic specialization / academic year)

Mufida Miftah Abdullah alfar *
Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Bani Waleed, Bani Walid, Libya

تاريخ الاستلام: 15-01-2025 تاريخ القبول: 28-02-2025 تاريخ النشر: 10-03-2025

Abstract
The study aimed to identify the differences in mental alertness among university students according to the variables (academic specialization / academic year), and whether the study sample enjoys mental alertness. To achieve the study objectives and answer its questions, the researcher used the descriptive approach. The mental alertness scale prepared by Ahlam Al-Mahdi (2013) was used. The Faculties of Arts and Medical Technology were chosen as the study population. The study sample was chosen using a simple random method on a sample of (140) male and female students from the Faculties of Arts and Medical Technology. The study results showed that university students enjoy mental alertness. The study results also showed that there were statistically significant differences at a significance level of (0.05) in mental alertness according to the variable of academic specialization (Arts / Medical Technology). The differences were in favor of the students of the Faculty of Medical Technology. The study results also showed that there were no differences in mental alertness among university students according to the variable of the academic year (first / fourth).

Keywords: Mindfulness, students, university, academic major, academic year.

الملخص
هدفت الدراسة معرفة الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة حسب متغيري (التخصص الدراسي / السنة الدراسية) ، وهل تتمتع عينة الدراسة باليقظة العقلية ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها

، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، تم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد أحلام المهدي (2013) ، وتم اختيار كليتي الآداب والتقنية الطبية مجتمعا للدراسة ، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة على عينة قوامها (140) طالب وطالبة من طلاب كليتي الآداب والتقنية الطبية ، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون باليقظة العقلية ، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص الدراسي (الآداب / التقنية الطبية)وكانت الفروق لصالح طلاب كلية التقنية الطبية ، كما أسفرت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير السنة الدراسية (الأولى / الرابعة).

الكلمات الدالة: اليقظة العقلية ، الطلاب ، الجامعة ، التخصص الدراسي ، السنة الدراسية.

المقدمة

تعد مرحلة التعليم الجامعي من المراحل التعليمية الأكثر أهمية في حياة الفرد ، حيث تمثل مرحلة انتقالية مهمة في حياة الطالب إذا يكتسب من خلالها العديد من الخبرات الاكاديمية والمهارات الواجب تعلمها والتي من خلالها تفتح آفاق الحياة المهنية ، وهو ما يؤثر على الفرد بقية حياته ، وذلك باعتباره من ضمن أحدى الفئات الأساسية في المجتمع ويجب أن يكون عضواً فعالاً فيه ، وذلك بما يمتلكه من خبرات أكاديمية وعلمية والتي اكتسابها خلال مشواره الاكاديمي التعليمي وخاصة في المرحلة الجامعية .

وتؤكد أساليب التربية الحديثة على ضرورة التركيز على زيادة أنتباه الطالب الجامعي والحرص على تعليمهم الطرق التي تساعدهم على هذا الانتباه لديهم ، لذلك ثم ربط مفهوم اليقظة العقلية بالجانب التربوي لما له من أثر كبير على زيادة تركيزهم ، وبما أن اليقظة العقلية لها أثر كبير في تحسين القدرة على اتخاذ القرار فهي تعمل على زيادة قوة الإرادة ويتم ذلك من خلال شعور الفرد بالثقة بالنفس ، وأن الطالب اليقظ عقلياً يكون لديه مرونة في التعامل مع الأشياء والمواقف وهو شخص قادر على تغيير أساليب حياته القديمة والتي لا تمثل له أهمية وأستبدلها بأساليب جديدة تتناسب مع قدراته واستعداداته وميوله وما تتطلبه البيئة المحيطة به .

وتعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نوعا ما وخاصة في البيئة العربية وقد جاء الاهتمام بها نتيجة لدورها الرئيسي في شتي مجالات الحياة ، فقد شهد العقدين الأخيرين نمواً متزايداً في الدراسات والبحوث التي تناولت اليقظة العقلية سواء كانت هذه الدراسات في الجانب التربوي أو الجانب الاكلينيكي .

ونتيجة للاهتمام المتزايد بأهمية الجانب النفسي للطالب الجامعي لأهمية هذه المرحلة بالنسبة له كفرد في المجتمع والتي يمكن الاستفادة منهم كمخرجات تعليمية ، وتعد هذه المرحلة مليئة بالكثير من الضغوطات والشعور بالقلق والتوتر والإحباط والصراعات داخل شخصيته وفي ظل الظروف المحيطة بالفرد وما يصاحبها من تغيرات وتطورات وخصوصاً ما تمر به بلادنا من غياب للأمن وعدم الاستقرار ونتيجة لهذه التطورات التي تؤثر بشكل أو بأخر على الفرد أيضاً تعمل على تشتيت تفكيره ، وبما أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على القدرة على تركيز الانتباه والوعي الكامل بما يدور حوله من تغيرات فعندما تتوفر مثل هذه القدرات لدى الفرد تجعله ينظر الى الأمور من جانبها الإيجابي وترك السلبيات جانباً بما يحقق له التمتع بالصحة النفسية التي يطمح كل فرد الوصول إليها.

ظهر مفهوم اليقظة العقلية في الفلسفة البوذية القديمة من خلال الممارسات الشرقية التأملية في كتابات بوذا ،وقصد به الانتباه والوعي المركز باللحظة الحالية ،إذ يقوم الفرد من خلالها بمراقبة أفكاره وانفعالاته وسلوكياته بشكل مستمر وبموضوعية تامة وبرز هذا المفهوم في علم النفس الإيجابي ويعبر عن الوعي الكامل الذي يرافقه التركيز الاهتمام باللحظة الراهنة ،ويعتمد على التفكير المتعمق للمجريات التي تدور حول الفرد، وهي كلمة ذات دلالة معرفية كونها مشتقة من الذاكرة (الوعي الذهني)وكقدرة بشرية وحالة ذهنية قد تصل الى سمة ناجحة عن التأمل اليقظ (هناء الخطيب:2022، 18)

علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس الذي يسعي لتكوين منظور جديد للقضايا النفسية والاجتماعية لأنه يركز على دراسة أوجه النماء والاقتدار والفضائل التي تمكن الأفراد والجماعات ان تنطلق وتحقق مكاناتها وهو بهذا يشكل المنظور الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يركز على الأسباب المرضية .

(غادة حنفي ، 2021: 82)

أن الانتباه والوعي للمعلومات يتطلب وجود عوامل وجدانية ومعرفية هما حالة اليقظة العقلية أو حالة انعدام اليقظة العقلية ، فاليقظة الذهنية هي الحالة التي في ضوئها يتم تطوير الفرد لحالته الذهنية التي تتميز بالمرونة عند ابداع الفرد وابتكاره لفئات تصنيفية جديدة إذ أن اليقظة الذهنية تساعد على توسيع رؤى الفرد، مما يعني زيادة فرص الانفتاح على كل شيء جديد ومبدع والفرد بهذه الحالة يكون على درجة من الانتباه والوعي . (هناء بوحارة : 2023، 364)

ويشير (أحمد يعقوب ،وآخرون : 2019) إلى ان اليقظة العقلية هي مجموعة واسعة من التطبيقات ذات العلاقة بعمليات التعليم ، حيث أنها تعزز الصحة العقلية ، وتحسن التواصل ،والتعاطف وتدعيم عملية التعلم ، لذلك فالأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم حول المثيرات التي تكون في محيط المهمة التي يقومون بها ،وبذات الوقت يولون أقصي اهتمام على المهمة التي تكون بين أيديهم ، وأن ضعف اليقظة العقلية لديهم يوثر سلباً على كل جوانب الحياة وخاصة الأداء المعرفي للفرد .(أحمد يعقوب ،وآخرون ،2019:561)

وينظر الى اليقظة العقلية على أنها تنظيم للانتباه ، ويتضمن مكونان هما : الوعي ويتحدد بالمراقبة المستمرة للخبرة ،والتركيز على الخبرة الحالية بدلاً من الاستغراق في أحداث الماضي ،أو الأحداث المستقبلية ،ويتناول المكون الثاني الطريقة التي يتم بها التعامل مع الوعي في اللحظة الراهنة ،وتشير إلى الانفتاح والتقبل ،بمعني عدم الحكم ،وعدم التفاعل أو عدم التفسير وعد توسيع الأحداث الداخلية أو محاولة التغيير ولا يعني ذلك السلبية أو الاستسلام للأمر الواقع أو الأحداث الراهنة وإنما يعني توجيه الانتباه الكامل إلى الوقت الحاضر بدلاً من الاستغراق أو التجنب ومواجهة الأحداث كما تظهر . (حسني زكريا، 2019:94)

وتعد اليقظة العقلية Mindfulness من سمات الوعي الذهني التي أهتم الباحثون في السنوات الأخيرة ،حيث أصبحت موضوعاً للعديد من الأبحاث في جميع المجالات ونظراً لما يشهده العالم من تطورات تكنولوجية ساهمت في تغيير الكثير من متطلبات الحياة ،فقد أصبح من الضروري مواكبة هذه التطورات التي تقع على عاتق المؤسسات التربوية من خلال التركيز على توعية الطالب وتعليمه وإعداده إعداداً معرفياً متخصصاً في شتي الميادين ،وتركيزها على تنمية مهاراته.(هناء الخطيب : 2022 ، 2).

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن اليقظة العقلية تساعد على تخفيف التوتر ،ومنعه في المستقبل وكذلك تعمل على زيادة الوعي والتركيز لدى الطلاب ،وتساعد على خفض قلقهم ،كما أنها تسهم في تعزيز النجاح الأكاديمي والوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة الذين يعانون كمن مشكلات أكاديمية وتسهم أيضاً في خفض قلق الطلاب ،وتنمية مهاراتهم التكيفية ،وتنمية مهاراتهم التكيفية ،وتفكيرهم الإيجابي. (رضا عبد الرزاق ، 2021 : 126) .

وتشير العايب(2013)إلى أن الضعف في اليقظة العقلية يجعل المتعلم يتسم بنظرة أحادية الاتجاه للأحداث التي يمر بها ،وبالتالي يقوده الى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤي الجديدة فمن إيجابيات اليقظة العقلية أنها تمكن الفرد من تمييز المعلومات في بداية عرضها ،وبذلك يستطيع الفرد السيطرة على المعلومات ضمن السياق المخصص لها.(كلثوم العايب: 2023 ، 766)

مشكلة الدراسة :

ونتيجة للتطورات التكنولوجية التي يشهدها العالم ولكي نستطيع مواكبة هذه التطورات التي من اولي الأهداف التي تسعي المؤسسات التربوية والتعليمية تحقيقها والوصول إليها لضمان نجاح العملية التعليمية وذلك من التركيز على تنمية مهارات الطلاب وتعليمه واعداده ليكون عضو فعال في المجتمع وعلي تنمية مفهوم الذات لديه مما يساعده على التكيف مع الظروف الجديدة والقدرة على التفكير السليم الذى يودي به الى القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة والسليمة ، وتساعده أيضاً على تركيز الانتباه وتحديد الأولويات ولا يتم ذلك إلا إذا كان الانسان يتميز باليقظة العقلية ومهاراتها وهذا ما أكدته دراسة هيام (2021) حيث أثبت نتائج الدراسة بوجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدي طلاب الجامعة ،ودراسة غادة(2021) حيث أثبت نتائج الدراسة بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة ، وهذا تأكيد على أهمية توفر مهارات اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة .

ونظراً للحاجة الملحة في صقل مهارات وقدرات طلاب الجامعة من أجل مساعدتهم على النجاح في حياتهم العملية ، وأيضاً لما لليقظة العقلية من تأثير قوى على تفاعلهم مع المواقف التعليمية المختلفة والتي تساعدهم على أداء مهامهم

الشخصية والأكاديمية ونظراً للأهمية البالغة لهذه المرحلة العمرية في حياة الطالب الجامعي والتي تعد في مرحلة المراهقة المتأخرة وما تحققه اليقظة العقلية من حيث مدى ارتباطها وتأثيرها علي العديد من المتغيرات والخصائص الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي مما يساعده على تحقيق التوافق الذى هو أساس الصحة النفسية السليمة ، ومن خلال عملي كعضو هيئة تدريس بالجامعة فقد لاحظت أن بعض الطلاب يعانون من ضعف التركيز وتشتت الانتباه كما يعانون من بعض الصراعات النفسية والاجتماعية نتيجة لتأثرهم بالظروف المحيطة بهم .

وفي ضوء ما سبق ذكره ونظرا لكون ان مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة وخاصة في البيئة المحلية ،وكون أنه ذو أهمية كبيرة لطلاب الجامعة لكي تحفز لديهم القدرة على مواجهة ضغوطات الحياة بمختلف مجالاتها وع الأخذ بعين الاعتبار ندرة الدراسات في البيئة المحلية والتي أهتمت بدراسة الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ـ في حدود علم الباحثة ـ ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على مدي تمتع طلاب كليتي الآداب والتقنية الطبية بجامعة بني وليد باليقظة العقلية .

أهمية الدراسة :

قد تكمن أهمية الدراسة في الاتي :-

1 ـ معرفة مدى تمتع طلاب الجامعة عينة الدراسة باليقظة العقلية .

2 ـ ندرة الدراسات التي تناولت متغير الدراسة في البيئة المحلية حسب علم الباحثة.

3 ـ يمكن تقديم التوصيات والمقترحات كإضافة للباحثين المهتمين بمثل هذا النوع من الدراسات لما لها من فائدة علمية قد يستفاد منها كاتخاذها أحدي الدراسات السابقة لمتغير اليقظة العقلية .

4 ـ تناوها الشريحة طلاب الجامعة والتي تعد من أهم شرائح المجتمعات بصفة عامة وعلى وجه الخصوص في المجتمع المحلي .

أهداف الدراسة :

وتهدف الدراسة الى التعرف على :-

1 ـ اليقظة العقلية لدى طلاب كليتي الآداب والتقنية الطبية بجامعة بني وليد .

2 ـ الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب كليتي الآداب والتقنية الطبية بجامعة بني وليد تبعاً لمتغير التخصص الدراسي .

3 ـ الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب كليتي الآداب والتقنية الطبية بجامعة بني وليد تيعاً لمتغير السنة الدراسة .

تساؤلات الدراسة :

ولتحقيق أهداف الدراسة وضعت التساؤلات الاتية :

1 ـ هل تتمتع عينة الدراسة باليقظة العقلية ؟

2 ـ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص الدراسي ؟

3 ــ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) في اليقظة العقلية لدي عينة الدراسة ترجع لمتغير السنة الدراسية ؟

حدود الدراسة :

الحدود الموضوعية: اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بني وليد .

الحدود البشرية : طلبة كليتي الآداب والتقنية الطبية بجامعة بني وليد .

الحدود الزمنية : العام الجامعي (2024 - 2025) .

الحدود المكانية : كليتي الآداب والتقنية الطبية بجامعة بني وليد .

مفاهيم الدراسة :

اليقظة العقلية :

يعرفها نيل (2006)Nealel بأنها : " الاستمرار حاضر الذهن بشكل مقصود وهي تشمل جانبين الأول منها الوعي والثاني الانتباه ، فالوعي يزيد من المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة ،بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها". (هناء بوحارة : 2023 ، 367)

يعرفها Baer et al بأنها:" نشاط عقلي يكون فيها الفرد واعياً بشكل كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثها دون إصدار أحكام عليها ويتكون من الملاحظة ، والوصف ، والتصرف بوعي ، وعدم الحكم على الخبرات ، وتأجيل رد الفعل ". (أمل محمد ، وأخرون : 2022 ، 60)

وتعرفها الباحثة إجرائياً :

هي الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص في إجابته على فقرات مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة .

الجانب النظري والدراسات السابقة :

اليقظة العقلية :

تعود بدايات الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية الى العالم كابات ـ زين Kabat – zinn في منتصف السبعينيات عندما بدأ بالبحث في الطب والعقل وتلت هذه الأبحاث ظهور العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية ، تم بدأ التركيز على الطب السريري الخاص بقدرة الفرد على التأمل الذهني لمجموعة من المصابين بالألم المزمن والأمراض التي لديها علاقة وثيقة بالشعور بالإجهاد ، ومن هنا قاموا بتطوير منهج اليقظة العقلية القائمة على الحد من الاجهاد .

وأشار Mark &Danny(2011) إلى أن اليقظة العقلية بأنها الطريقة التي يشترك فيها كلا من العقل والجسم لمساعدة الفرد في تعديل طريقة تفكيره بالطريقة التي ينظر بها إلى الأحداث بتأمل وإمكانية التعايش مع الواقع ومواجهته ووفقاً لجمعية علم النفس الامريكية فأن لليقظة العقلية عدة فوائد نفسية وتتمثل في (زيادة وعي الفرد ، التركيز وزيادة المرونة الذهنية ،تقليل الأفكار المشتتة والتوتر والقلق والسلبية والسيطرة على التفكير الاجتراري ،وزيادة القدرة على التعاطف والرحمة والسلوكيات المعتمدة ومراعاة مشاعر الآخرين). (أيمن عويضة : 2022 ، 317)

مكونات اليقظة العقلية :

يصنف باير وزملاءه (Baer, et al 2006) اليقظة العقلية الى عدة مكونات وهي :

1 ـ **المراقبة** (Observing) :تؤكد اليقظة العقلية على أهمية المراقبة وخاصة للظواهر الداخلية كالأحاسيس الجسدية والعواطف والإدراك .

2 ـ **الوصف** (Descrlbing) : وصف الظواهر المرصودة والتي تتم مراقبتها وتصنيفها في فئات ،وهذا الوصف يتم دون حكم ودون تحليل مفاهيمي .

3 ـ **العمل بوعي** Acting with Awarmess : الانخراط الكامل بالنشاط والاهتمام والتركيز على الوعي بشيء واحد في كل مرة ويتعارض هذا المفهوم مع اللاوعي الذى تحدث فيه السلوكيات بطريقة تلقائية .

4 ـ **عدم إصدار الاحكام** Non –judgment : عدم إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على المشاعر والخبرات والمواقف بل قبولها كما هي في الوقت الحاضر .

5 ـ **عدم التفاعل** Non-Reactivity :ونعني عدم التفاعل مع الخبرة التي تشتت انتباه الفرد، فتفقده الانتباه للحظة الحالية . (دعاء منذر، نصر يوسف : 2020 ، 642)

6 ـ **الانفتاح على الجديد** : Openness to Novelty ويعني الميل الى حب الاستكشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحدياً له.

7 ـ **الوعي بوجهات النظر المختلفة** Awarmess of Multiple perspectives ويعني القدرة على النظر للموقف برؤي مختلفة دون التوقف عند رأى معين مما يمكنه من الوعي التام للموقف مع اتخاذ الرأي المناسب .(سالي عطا : 2021 ، 305)

أهمية اليقظة العقلية :

تؤكد لانجر (Langer1989) أنه يمكننا جني الفوائد المذهلة لليقظة العقلية ،في الصحة والإنتاجية ،والتغلب على الإدمان ، وتجنب الإرهاق ،وزيادة سيطرتنا وإمكاناتنا مع تقدمنا في العمر .(انتصار نصر: 2022 ،405)

ويمكن تحديد فوائد اليقظة العقلية في الاتي :-

1 ـ تعمل على زيادة الإرادة وتسهم بتعزيز الوعي وملاحظة الذات .

2 ـ تعمل على توسيع الرؤية وزيادة الفرص وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة .

3 ـ تساعد في تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة الى حالة الوعي للأفعال .

4 ـ تحسن من شعور الفرد بالتماسك وتمنح مزيداً من التركيز .(عماد أحمد ،وأخرون: 2023 ، 91)
5 ـ إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، وجعل الفرد أكثر حساسية للبيئة والمزيد من الانفتاح على المعلومات الجديدة .
6 ـ حضور الواقع الحالي وقبوله ، بالتحرر من التقييمات الذاتية ،والمخاوف من الماضي والمستقبل .
7 ـ عدم التسرع في الحكم على النفس وعلى الآخرين وعلى الأحداث عند وقوعها .
8 ـ غرس الثقة بالنفس وبالأخرين ،والاستمتاع بجمال كل لحظة يمر بها الفرد .(رضا عبدالرازق : 2021 ، 137
خصائص الأشخاص اليقظين عقلياً :
بين كابات ـ زين (1990)Kabat – Zinn عدداً من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص اليقظين عقلياً منها ما يلي
1 ـ **الانفتاح :** Openness يري الشخص المتيقظ عقلياً الاشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة .
2 ـ **اللاحكم** : No – Judging وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.
3 ـ الثقة : Trust وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحدسه وانفعالاته .
4 ـ **الصبر**: Pationce يسمح للمثيرات بالظهور للعيان في وقتها وفي لحظتها الحاضرة .
5 ـ **القبول** : Acceptence وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة .
6 ـ **العطف** : Gentleness يتصف الشخص اليقظ عقلياً بكونه محباً وحنوناً ومتسامحاً .
7 ـ **التعاطف** : Empathy يتصف بالمشاعر ، وتفهم عواطف الآخرين في اللحظة الحاضرة .(فاطمة عباس : 2019 ، 625)
الاتجاهات النظرية في تفسير اليقظة العقلية :
نظرية لانجر Langer :
تفسر اليقظة العقلية بأنها معرفة واعية ذاتية ذات العقل المنفتح والتي تعد من أهم عناصر الصحة النفسية للفرد بمكوناتها المتمثلة في : البحث عن الجديد ،والاندماج وأنتاج الجديد والمرونة .
ووفقاً للنظرية فأن السلوك اليقظ يعد الطريق لمواجهة الحياة ويستدل عليه من تصرف وأفكار الأفراد حيث يكونون فئات جديدة أو يحدثون ما لديهم من فئات قديمة للحصول على أداء أفضل ،كما يعدلون السلوك التلقائي عن طريق التحسين والتطوير ،ولا يقبلون بالأشياء كما هي ويقومون بالبحث والفحص ويلجئون للشك أحياناً ،ويأخذون بوجهات النظر الجديدة ،ويؤكدون على العملية والأداء بدلاً من النتيجة .(أيمن عويضة : 2022 ، 322) .
وقد حدد لانجر أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي :
1 ـ **الحداثة اليقظة** : Aletness to Distinction تعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته في النظر للأشياء ،فالافراد اليقظون ذهنياً يبدون أكثر ابداعاً بتوليد للأفكار الجديدة والفعالة ، أما انعدامها فيعني الاعتماد على الفئات القديمة أو الحالية .
2 ـ **الانفتاح على الحياة** : Opeing to live ويقصد بها مدى انفتاح الفرد على المثيرات الجديدة وانشغاله بها ، اذ يمتاز الأفراد ذوى المستوى العالي في هذا البعد بالتفتح على الأفكار الجديدة والفضول المعرفي وحب الاستطلاع ،كما ترتبط خاصية التجدد الشخصي Personal Innovativeness بالانفتاح على الحياة وتعني رغبة الفرد في تجربة أي تكنولوجيا تتعلق بمعلومات جديدة .
3 ـ **التوجه نحو الحاضر** : Orientionto present أن الأفراد اليقظون عقلياً يكونون حساسين للسياق وينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها .
4 ـ **الوعي بالتطورات المتعددة** : وتعني إمكانية تحليل المواقف بأكثر من منظور واحد مع تحديد قيمة كل منظور وأن معالجة المعلومات من مناظير متعددة تجعل الفرد قادر على تطبيق المعلومات بأساليب جديدة .(فاطمة عباس : 2019 ، 653).
نظرية تقرير المصير . تؤكد Schwartz (1984) أن اليقظة العقلية تنتج عن التنظيم الذاتي المنخفض فيلجأ الفرد الى إعادة تشكيل طريقته في التواصل بين فكره وسلوكه وأفعاله وذلك لإشباع حاجاته الأساسية وتنظيم نشاطه

وتصف النظرية الأفراد اليقظين عقلياً بانهم الاكفأ في عمليات التذكر مع الآخرين الذين يصابون بالتشتت وضعف الانتباه لذلك تركز النظرية على الانفتاح لمسايرة السلوك مع حاجات الفرد واهتماماته. (ايمن عويضة : 2022 ، 322)

ويتضح مما سبق ان نظرية تقرير المصير تركز على قدرة الفرد على اختيار سلوكياته ويقررها بنفسه وميزت الافراد اليقظون بانهم لديهم القدرة على التذكر وتركيز الانتباه أكثر من الأشخاص اذين يعانون من تشتت الانتباه وتتفق في ذلك مع نظرية لانجر لليقظة العقلية والتي سبق ذكرها بأن الابعاد الأساسية لنظرية لانجر أيضا تؤكد على تركيز الانتباه والانفتاح على الحياة كأحد ابعاد اليقظة العقلية لدى الافراد

نظرية التأمل الذاتي .

تؤكد Rosch(1997) أن الأفراد يكونون يقيظن لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم ، حيث أكدت هذه النظرية على أن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية انفعالية وجسمية والذى يعد أمر أساسي في تطوير المعرفة الذاتية ،وأن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين (Capacty) والسيطرة (Control) إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الوعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً للاهتمامات والأهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه ودوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه .(انتصار نصر : 2022 ، 405) .

ويتضح لنا مما سبق ذكره في تناولنا لنظريات المفسرة لليقظة العقلية اتفاق معظم النظريات على ابعاد اليقظة العقلية وهما تركيز الانتباه والوعي للمثيرات ، ونستطيع الحكم على ان الشخص يتميز أو تتوفر لديه مهارات اليقظة العقلية بشرط توفر لديه القدرة على الانتباه والوعي والانفتاح على الحياة التي تعد من أهم الابعاد الأساسية لليقظة العقلية .

الدراسات السابقة :

1 ـ دراسة هالة شمبولية (2019)

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدي الطلاب الجامعيين تبعاً لكل من الفئة (متفوقين ـ عاديين) ،نوع الجنس(ذكور / أناث) ،والفرقة الدراسية (الأولى ـ الرابعة) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، استخدمت الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد / عبد الرقيب وأخرون لسنة (2014) على عينة قوامها (200) طالب وطالبة منهم (96) متفوقين ، (104) عاديين، و(110)ذكور /(90) أناث ،(108) بالفرقة الأولى ،(92) الرابعة ، توصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعا لفئة (متفوقين ـ عاديين)،وجود فروق في اليقظة العقلية تبعا لنوع الجنس (ذكور / اناث) وكانت الفروق لصالح الذكور ، توجد فروق في اليقظة العقلية تبعا لنوع الفرقة (الاولي / الرابعة) وكانت الفروق لصالح الفرقة الرابعة .

2 ـ دراسة طلعت أبو عوف وآخرون (2019)

هدفت الدراسة الى التعرف درجة كل من اليقظة العقلية وأسلوب التفكير التحليلي وكذلك العلاقة بينهما وفقا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور / إناث) والتخصص الدراسي (أدبي/ علمي) لدى طلبة الجامعة المتفوقين بكلية التربية بجامعة سوهاج ، استخدم الباحثين المنهج الوصفي ، ثم استخدام مقياس اليقظة العقلية (تعريب الباحثين) واختبار التفكير التحليلي (الرازقي :2014) على عينة قوامها (172) طالب وطالبة من الطلبة المتفوقين بكلية التربية بواقع(68)طالب و(104) طالبة وبواقع (79) طالب وطالبة يدرسون في التخصصات العلمية و(93) طالب وطالبة يدرسون بالتخصصات الأدبية ، وأسفرا نتائج الدراسة الى ان درجة اليقظة العقلية لدي المتفوقين كانت مرتفعة ، فيما كانت درجة أسلوب التفكير التحليلي لديهم كانت متوسطة ، ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين كل من اليقظة العقلية والتفكير التحليلي ، ووجود فروق بين متوسطات استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وفقا لمتغير النوع وكانت الفروق لصالح الذكور ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص الدراسي ، وكانت الفروق غير دالة إحصائيا بين الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لأسلوب التفكير التحليلي وفقا لمتغير النوع ، بينما توجد فروق وفقا لمتغير التخصص الدراسي وكانت الفروق لصالح التخصصات العلمية .

3 ـ دراسة غادة (2021)

هدفت الدراسة كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدي طلاب الجامعة ومعرفة الفروق بين عدة متغيرات ، النوع(ذكور/ أناث) ،الفرقة الدراسية (الأولى ـ النهائية) ، والتخصص العلمي(نظري / عملي) وتكونت

عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن ،تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية من أعداد الباحثة ومقياس التشوهات المعرفية من أعداد (أحمد هارون)وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وبين التشوهات المعرفية ،لا توجد فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع والفرقة الدراسية ،لا توجد فروق في التشوهات المعرفية تبعا لمتغير النوع والفرقة الدراسية .

4 ـ دراسة انتصار نصر (2022)

هدفت الدراسة الى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي طلاب الجامعة علي عينة قوامها (224) طالب وطالبة بكلية التربية بجامعة المنوفية ، منهم (78) ذكور ،(146) اناث ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة ،ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ترجمة (نعيمة جمال شمس) وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وبين عامل العصابية من بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ،ووجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من العوامل (المقبولية ،الانبساطية ،يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية .

5 ـ دراسة فاطمة الزهراء (2021)

هدفت الدراسة الى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي لدي عينة من المراهقين ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، على عينة قوامها (150)طالب وطالبة بكليتي الآداب والتربية بجامعة بور سعيد ، استخدمت مقياس اليقظة العقلية أعداد بير (2006) ومقياس القلق الاجتماعي (2000) من اعداد Liebowitz ،ومقياس الاغتراب النفسي من اعداد الباحثة ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي بعد عزل أثر اليقظة العقلية ،وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي ، لا توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والاغتراب النفسي ، لا توجد علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي والاغتراب النفسي ، وجود فروق بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية لصالح الذكور ، بينما كانت الفروق في القلق الاجتماعي لصالح الاناث ، ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في الاغتراب النفسي .

6 ـ دراسة هناء أبو حارة(2023).

هدفت الدراسة الى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة سيدي بلعباس تبعا لمتغيرات (الجنس ـ المستوى الدراسي) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة قوامها (83) طالب وطالبة من الطلاب الجامعيين ، استخدمت الباحثة مقياس بير (2006) لليقظة العقلية ،ومقياس الاتزان الانفعالي ل اشبير (2018) توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدي الطلاب الجامعيين ، لا توجد فروق في اليقظة العقلية تعزي لمتغيري (الجنس ـ المستوى الدراسي للطلاب الجامعيين).

تعليق على الدراسات السابقة :

جاء الاهتمام بذكر الدراسات السابقة نتيجة لاتفاقها مع الدراسة الحالية في دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى .

1 ـ **من حيث الهدف** : اتفقت معظم الدراسات على كشف العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى كدراسة ودراسة طلعت أبو عوف وآخرون (2019) ، ودراسة غادة (2021) ،ودراسة انتصار نصر(2022) ،ودراسة فاطمة الزهراء (2021) ودراسة هناء أبو حارة (2023) ، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة هالة شمبولية (2019) التي هدفت الى دراسة الفروق في اليقظة العقلية ، .

2 ـ **من حيث حجم العينة**: اختلفت معظم الدراسات في حجم العينة فكانت تتراوح ما بين (83) و(300) ،فنجد في دراسة هالة بلغ حجم العينة (200) وفي دراسة غادة (300) ودراسة انتصار (224) ودراسة طلعت أبو عوف (173) ودراسة فاطمة الزهراء (150) ودراسة هناء (83) طالب وطالبة ، أما الدراسة الحالية فقد طبقت على عينة قوامها (449) طالب وطالبة من طلاب جامعة بني وليد بكليتي الاداب والتقنية الطبية ، واتفقت كل الدراسات في قياس الفئة العمرية المستهدفة للدراسة فكل الدراسات طبقت على طلاب الجامعة .

3 ـ **من حيث الأداة** : تنوعت الدراسات في استخدام أدوات الدراسة فقد اتفقت دراسة غادة (2021) ،ودراسة انتصار نصر(2022) فقد استخدمت الباحثات مقاييس لليقظة العقلية من اعداد الباحثات، وتشابهت بعض الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدام مقاييس جاهزة مثل دراسة فاطمة الزهراء (2022) استخدمت الباحثة مقياس بير لليقظة العقلية (2006) ،ودراسة هناء أبو حارة (2023) استخدمت مقياس بير لليقظة العقلية (2006) ،ودراسة هالة شمبولية (2019) استخدمت الباحثة مقياس الرقيب وأخرون (2014) لليقظة العقلية ، وفي دراسة طلعت أبو عوف وآخرون (2019) استخدم مقياس اليقظة العقلية من تعريب الباحثين .

4 ـ **من حيث النتائج** : فقد تنوعت نتائج الدراسات ، فنجد دراسة هالة (2019) ودراسة فاطمة الزهراء (2021) اثبت بوجود فروق بين الطلاب في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ اناث) لصالح الذكور ،وأيضا دراسة طلعت أبو عوف وآخرون (2019) اثبت نتائج الدراسة وجود فروق بين الجنسين (الذكور / الاناث) وكانت الفروق لصالح الذكور، بينما نجد دراسة هناء أبو حارة (2023) ودراسة غادة (2021) اثبت نتائج الدراسات أنه لا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي وتتفق نتائج دراسة غادة مع الدراسة الحالية بعدم وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع لمتغير السنة الدراسية ، بينما نجد ان دراسة هالة(2019) اثبت بوجود فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الفرقة الدراسية ، بينما نجد دراسة غادة (2021) اثبت النتائج انه لا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعا للمستوى الدراسي ، أما الدراسة الحالية فقد أثبت بوجود فروق في اليقظة العقلية ترجع لمتغير التخصص الدراسي ، وكانت الفروق لصالح طلاب كلية التقنية الطبية بالجامعة .

الإجراءات المنهجية :

تتناول الباحثة عرض للإجراءات التي تم أتباعها خلال هذه الدراسة للتعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب كليتي الآداب والتقنية الطبية بجامعة بني وليد ، وايضاً عرضاً للوسائل الإحصائية التي تم استخدامها خلال هذه الدراسة .

أولاً : منهج الدراسة .

اعتمدت الباحثة لإجراء هذه الدراسة على استخدام المنهج الوصفي والذى يعد من أفضل المناهج وأكثرها استخداماً في الدراسات الإنسانية .

ثانيا: مجتمع الدراسة .

تكون مجتمع الدراسة من طلاب جامعة بني وليد ، وتم اختيار عينة عشوائية استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة من طلاب مجتمع الدراسة ، حيث تم تطبيق الأداة المستخدمة في هذه الدراسة علي هذه العينة بهدف التحقق من صلاحية الأداة لاستخدامها مع أفراد العينة الكلية ، وتم التأكد من صدق الأداة وثباتها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لذلك ،ويتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب للعام الجامعي(2024 / 2025) من جميع الأقسام العلمية والبالغ عددهم (355) منهم (77) طالب و(278) طالبة مجتمعاً عاماً للدراسة كما هو موضح في الجدول رقم (1) .

يوضح توزيع مجتمع الدراسة من جميع طلاب كلية الآداب .

جدول رقم(1)

التخصص / الجنس	الاناث	الذكور	المجموع
اللغة الإنجليزية	10	69	79
اللغة العربية	2	23	25
اللغة الفرنسية	2	4	6
علم النفس	4	100	104
علم الاجتماع	4	8	12
الفلسفة	4	7	11
التاريخ	-	2	2
الاثار	17	4	21
الجغرافيا	9	15	24

المكتبات	3	29	32
الاعلام	22	17	39
المجموع	77	278	355

ويتكون مجمع الدراسة من طلاب كلية التقنية الطبية بجامعة بني وليد للعام الجامعي (2024 / 2025) البالغ عددهم (309) منهم (39) طالب و(270) طالبة والجدول رقم (2) يوضح ذلك .

جدول رقم (2)

يوضح توزيع مجتمع الدراسة من طلاب كلية التقنية الطبية .

التخصص / الجنس	الاناث	الذكور	المجموع
القسم العام	90	23	113
تقنية اسنان	38	2	40
العلاج الطبيعي	34	7	41
تقنية المختبرات	108	7	115
المجموع	270	39	309

ثالثاً : عينة الدراسة اختارت الباحثة كليتي الآداب والتقنية الطبية ، وثم سحب العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ، على عينة قوامها (140) طالب وطالبة من طلاب (السنة الاولي / السنة الرابعة) والجدول رقم (3) يوضح ذلك

جدول رقم (3)

يوضح توزيع عينة الدراسة لطلاب كليتي الآداب والتقنية الطبية

الكلية	السنة الاولى	السنة الرابعة	المجموع
كلية الآداب	35	40	75
كلية التقنية الطبية	32	33	65
المجموع	67	73	140

رابعاً : أداة الدراسة .

من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية والتي تتمثل في التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة كليتي الآداب والتقنية الطبية بجامعة بني وليد ، قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد أحلام المهدى لسنة (2013) ، ويتكون المقياس من (35) فقرة ، ويستجيب المفحوص على المقياس من خلال خمسة من البدائل للإجابة (ينطبق على دائماً ـ ينطبق على غالباً ـ ينطبق على أحياناً ـ ينطبق على نادراً ـ لا ينطبق على أبداً) ، وتأخذ الاوزان الاتية (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) .

المتغيرات المستقلة .

ـ التخصص الدراسي (العلوم التطبيقية / العلوم الإنسانية) .

ـ السنة الدراسية / السن العمرية (السنة الأولى / السنة الرابعة) .

المتغير التابع : اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة بني وليد .

الخصائص السيكومترية للمقياس .

1- الصدق .للتحقق من صدق المقياس اعتمدت الباحثة على استخراج الصدق الظاهري (صدق المضمون) ، قامت الباحثة بعرض مقياس اليقظة العقلية على مجموعة من الأساتذة الخبراء من ذوى الاختصاص في مجال علم النفس وذلك لأبداء أراءهم حول سلامة ووضوح الفقرات وصياغتها ، ومدى شمولية فقرات المقياس لقياس اليقظة العقلية ،واعتمدت الباحثة على ما نسبته (80%) من أتفاق المحكمين لتقرير صلاحية جميع فقرات المقياس .

2 ـ **ثبات المقياس** .

الاستخراج معامل الثبات ثم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث قسمت بنود المقياس الى نصفين ، وقد بلغ معامل الثبات (0.76) وهو يعتبر معامل ثبات جيد .

الوسائل الإحصائية :

للتحقق من تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي (spss) بالوسائل الإحصائية الآتية

1 ـ المتوسط الحسابي . 2 ـ الانحراف المعياري.

3 ـ الاختبار التائي T.test لعينة واحدة . 4 ـ الاختبار التائي T.test لمجموعتين مختلفتين.

عرض النتائج وتفسيرها .

مقدمة :

تقدم الباحثة عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها عن طريق المعالجة الإحصائية (الوسائل الإحصائية) التي تم عرضها سابقاً حسب ترتيب تساؤلات الدراسة يتبعها تفسيراً علمياً لهذه النتائج في ضوء الادبيات والدراسات السابقة ، فبعد الانتهاء من إجراءات الدراسة حللت البيانات التي تم التوصل إليها وذلك باستخدام الاختبار التائي لمجموعة واحدة والاختبار التائي لمجموعتين مختلفتين ، وكانت النتائج كالتالي :

للإجابة على التساؤل الأول : هل تتمتع عينة الدراسة باليقظة العقلية ؟

رصدت الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ، ثم حللت البيانات باستخدام الاختبار التائي (T.Test) لمجموعة واحدة لمعرفة اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى دلالة (0.05) ،ودرجة حرية (139) على مقياس اليقظة العقلية .

وأتضح أن قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية وبمتوسط حسابي بلغ (39.872) ،وهذا ما يشير الى تمتع عينة الدراسة باليقظة العقلية ، وهو ما يوضحه بشكل تفصيلي الجدول رقم (4) .

جدول رقم (4)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية والدرجة التائية لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة .

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الدرجة التائية المحسوبة	الدرجة التائية الجدولية	الدلالة (0.05)
140	39.872	4.301	139	5.401	1.99	دالة إحصائياً

ويمكن أن يرجع السبب إلى الانفتاح الفكري والحضاري في المجتمع المحلي والتطور العلمي الواضح في السنوات الأخيرة مما أدى إلى زيادة الوعي لدى طلاب الجامعة حول مسارهم الدراسي وتحديد مسارهم في المستقبل ، أضافة الى أن الطلاب الجامعيين لديهم الرغبة في تطوير أفكارهم والاستفادة من التطور العلمي والتكنولوجي أدى بهم إلى تحفيزهم وتشجيعهم على البحث عن الجديد والانفتاح على الآفاق في مجال دراستهم والمهن المستقبلية المتاحة لهم وهذا ينطبق تماما مع ما جاءت به نظرية وهذا يتطابق تماماً مع ما جاءت به نظرية (لانجر) خاصة فيما يتعلق بأبعاد اليقظة العقلية في الانفتاح على الحياة والتوجه نحو المستقبل والوعي بالتطورات المتعددة والحداثة واليقظة ، وهذا ما بينه تصنيف (باير) لمكونات اليقظة العقلية ألا وهو الانفتاح على الجديد والبحث عن الجديد وهذا يجعل من الطالب الجامعي يواكب التطورات المستجدة ويبحث عن الأشياء غير المألوفة ويتطلع ويطمح دائما الى تحقيق الأفضل ، ويعد ذلك من خصائص الأشخاص اليقظين عقليا .

ويمكن ارجاعه أيضا إلى طبيعة المسؤوليات والمهام الملقاة على عاتق الطلبة والتي تتطلب منه الاعتماد على أنفسهم في دراستهم واستثمارهم لمصادر التعلم المتاحة لهم ، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة طلعت أبو عوف وآخرون (2019) بتمتع عينة البحث باليقظة العقلية .

للإجابة على التساؤل الثاني :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة ترجع المتغير التخصص الدراسي ؟

رصدت الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة من طلاب كليتي الآداب والتقنية الطبية على مقياس اليقظة العقلية ، ثم حللت البيانات باستخدام الاختبار التائي (T.Test)لمجموعتين مختلفتين لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (139) ،وكانت قيمة (t) المحسوبة (5.011) أكبر من قيمة (t) الجدولية ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وكانت الفروق

لصالح طلاب كلية التقنية الطبية ، وكما يظهر في قيمة المتوسط الحسابي لعينة الكليتين ، وهو ما يوضحه بشكل تفصيلي جدول رقم (5)

جدول رقم (5)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية والدرجة التائية للفروق في اليقظة العقلية حسب متغير التخصص الدراسي .

الكلية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الدرجة التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة (0.05)
الآداب	75	23.13	5.004	139	5.011	1.99	دالة إحصائياً
التقنية الطبية	65	37.61	5.610				

ويمكن أن يرجع السبب في ذلك الى طبيعة البيئة الجامعية بمختلف مقوماتها ، حيث أن طلاب التخصصات العلمية (كلية التقنية الطبية) يخضعون لاهتمام أكبر من حيث الاهتمام الاكاديمي بحاجات الطلاب التربوية والنفسية ، فضلا عن اختلاف وتباين القدرات والاستعدادات والأساليب التدريسية التي تقدم من خلاله المواد الدراسية لطلبة التخصصات العلمية من حيث طبيعة المواد ومحتوياتها ،كما يوجد بعض المواد تعمل على تنمية اليقظة العقلية أ و الرفع من مستوى اليقظة العقلية تعطي لطلاب التخصص العلمي ، كما تقدم المحتوى والكم والنوع بمستوى أكبر لتخصصات العلمية أكثر من التخصصات الأدبية ، كما أن العلوم التطبيقية تعتمد دائماً في نظامها على الجانب العملي المعملي المخصص لأغلب مفردات مناهجها والذى يعطي مجال أكبر للاعتماد على التركيز والانتباه أكثر من الحفظ والتذكر التي تعد من أهم مستويات التفكير ناهيك على أن طرق التدريس والتقويم والتقييم تختلف تماماً بين التخصصين والتي بدورها قد تدفع الطالب الى انتهاج أسلوب أو أعادة تشكيل طريقة تنظيم أكثر فاعلية لنشاطه داخل كليته بما يضمن له النجاح وتحقيق الأهداف وبالتالي تساعده في القدرة على تقرير مصيره ، وهذا ما جاءت به نظرية تقرير المصير والمفسرة لليقظة العقلية والتي تؤكد على أهمية انتاج التنظيم الذاتي وإعادة تشكيل الطريقة في التواصل ما بين فكره وسلوكه وأفعاله لا شباع حاجاته والقدرة على تنظيم نشاطه .

وهذه النتيجة لا تنطبق مع باقي الدراسات السابقة التي تناولت الفروق في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي ،كدراسة طلعت أبو عوف (2019) ، ودراسة غادة (2021) حيث أثبت نتائج الدراستين بعدم وجود فروق دالة احصائيا بين طلاب الجامعة ترجع لمتغير التخصص الدراسي ، وعليه فأن الدراسة الحالية بنتيجتها الحالية تمثل هي اللبنة الأولى ـ حسب علم الباحثة ، فيما يتعلق بهذا المتغير .

للإجابة على التساؤل الثالث :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في اليقظة العقلية ترجع لمتغير السنة الدراسية (أولي / رابعة)؟

رصدت الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة علي مقياس اليقظة العقلية ، ثم حللت البيانات باستخدام الاختبار التائي (T .Test) لمجموعتين مختلفتين لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (139) لمقياس اليقظة العقلية ، كانت قيمة (t) المحسوبة (0.967) أصغر من قيمة (t) الجدولية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع لمتغير السنة الدراسية (أولى / رابعة) ، كما يظهر في قيمة المتوسط الحسابي لعينات طلاب السنة الأولى وطلاب السنة الرابعة ، وهو ما يوضحه بشكل تفصيلي الجدول رقم (6).

جدول رقم (6)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية والدرجة التائية للفروق في اليقظة العقلية حسب متغير السنة الدراسية .

السنة الدراسية	العينة	المتوسط الحس	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الدرجة التائية		الدلالة (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
السنة الأولى	67	34.77	5.105	139	0.967	1.99	غير دالة إحصائياً
السنة الثانية	73	34.44	5.140				

ويمكن أن يرجع السبب في ذلك إلى أنه قد لا يكون للسنة العمرية أو السنة الدراسية أي أثر في ظهور الفروق في المتغير بالنسبة لليقظة العقلية ، نتيجة الى التهيئة والانتباه والاستعداد النفسي لدى طلاب السنة الأولى للدخول الى الجامعة وانتباه طلاب السنة الرابعة الى التخرج وأيضا الانفتاح على التجارب والخبرات الجديدة لكل من طلاب السنة الدراسية (الأولى / الرابعة) ، وأيضا تقارب المرحلة العمرية والاشتراك في نفس البيئة التعليمية ونفس المناخ الاكاديمي وبالتالي يؤدي ذلك الى تقارب الخبرات وعدم وجود فروق دالة احصائيا .

وبالرجوع الى تفسير نظرية التأمل الذاتي لليقظة العقلية والتي أكدت على أن الأفراد يقظين في مجالاتهم الداخلية وسلوكهم وتوجه النظم نحو تجربة عقلية انفعالية وحماسية لتطوير المعرفة الذاتية وحددتها في الانتباه والسيطرة الواعية وذلك بتحديد المثيرات التي يراقبها وفق اهتماماته فقط ، فربما تكون المرحلة الجامعية من السنة الأولى الى السنة الرابعة قد تتكرر فيها نفس المثيرات التي تكون فيها خصائص جاذبة أو مميزة لهذه الفئة تجعل شخصياتهم تتمتع باليقظة العقلية بدون وجود فوارق تتعلق بيقظتهم كنتيجة منطقية لأفراد مرحلة واحدة وبيئة اجتماعية وتعليمية واحدة لا تخلق نوعا من الفروق بقدر ما تؤثر إيجابياً في قدرة أفرادها على التحلي باليقظة العقلية ، وهذه النتيجة تتشابه مع نتيجة دراسة غادة (2021)، ودراسة هنا أبو حارة (2023) التي أثبت نتائج الدراسات عدم وجود فروق بين بين الطلاب ترجع لمتغير السنة الدراسية (الاولي / الرابعة).

التوصيات :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ، تضع الباحثة التوصيات الآتية :

1 ـ العمل على تنظيم ندوات ومحاضرات علمية وتربوية وتأهيلية لرفع من مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة .

2 ـ إقامة دورات تدريبية والتي تعمل على توجيه انتباه أعضاء هيئة التدريس الى أهمية تنمية اليقظة العقلية لدى طلبتهم من خلال توظيفها كجزء من المقررات الدراسية .

3 ـ محاولة إجراء العديد من الدراسات والتي تهتم بدراسة موضوعات علم النفس الإيجابي لما له من أثر إيجابي في حياة الفرد والعمل على تنميتها وخاصة موضوع اليقظة العقلية في مختلف المراحل التعليمية .

المقترحات :

استكمالا للدراسة الحالية تقترح الباحثة القيام بإجراء الدراسات العلمية الآتية :

1 ـ إعادة اجراء مثل هذه الدراسة على مختلف الفئات العمرية وعي الأخص فئة (المتفوقين والموهوبين).

2 ـ اجراء دراسة حول اليقظة العقلية وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار.

3 ـ اجراء دراسة حول اليقظة العقلية وعلاقتها بالازدهار النفسي .

4 ـ اجراء دراسة حول اليقظة العقلية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع :

1 - أحمد حلمي عويضة ، التفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والازدهار النفسي لدى طلبة كلية التربية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية ، العدد(4) ، ج(1) لسنة 2022.

2 ـأحمد يعقوب النور ، هادي بن ظافر حسن كريري ، اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي كمنبئين بمهارات ما وراء الاستيعاب لدى طلبة كلية التربية بجامعة جازان، المجلة العلمية لكلية التربية ـ جامعة أسيوط ، المجلد (25) ، العدد (3) ج الثاني لسنة 2019.

3 ـ أمل محمد أحمد زايد ، سومية شكري محمد محمود ، الحكمة واليقظة العقلية والأمل كمنبئات بالازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ، مجلة كلية التربية بجامعة الازهر ـ القاهرة ، العدد (195) الجزء (4) لسنة 2022.

4 ـ انتصار نصر بكر الشافعي ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ـ جامعة المنوفية ، العدد(2) لسنة 2022.

5 ـ حسني زكريا السيد النجار ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة الى المعرفة والاندماج الاكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية ، مجلة كلية التربية ببنها ، العدد(120) ج (3) لسنة 2019.

6 ـ دعاء منذر الفقير ، نصر يوسف مقابلة ، القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية لسنة 2021.

7- رضا عبد الرزاق جبر ، قلق المستقبل وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الاكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية ، مجلة البحث العلمي في التربية ، المجلد (22) العدد(2) لسنة 2021.

8 ـ سالي نبيل عطا ، الاسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديمغرافية في التنبؤ بالتسويف الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين ، مجلة البحث العلمي ا في التربية ، المجلد (22) ، (6) لسنة 2021.

9 ـ طلعت محمد أبو عوف ، عبد الرسول عبد الباقي عبدالاله ، محمد عبد العظيم محمد محمود ،اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسياً ـ مجلة كلية التربية ـ الاسماعلية ، مصر ،لسنة 2019 .

10 ـ عماد أحمد حسن ، محمد عبد العظيم ، زينب خميس توني على ، أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض درجة تباطؤ الإيقاع المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم ، مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي ، كلية التربية ـ جامعة أسيوط ، المجلد (6) ، العدد (4) لسنة 2023).

11- عائشة أبولفعة ، رانيا بو بلال ، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ، رسالة ماجستير منشورة ، لسنة 2020.

12 ـ غادة محمد عبد المنعم حنفي ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير في التربية (صحة نفسية ، دراسات تربوية واجتماعية) ، مجلة كلية التربية، جامعة حلوان ، المجلد (27) الجزء (2) ،العدد أغسطس لسنة 2021.

13 ـ فاطمة عباس مطلك ، تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ، الجامعة المستنصرية ، المجلد (8) ، العدد (6) لسنة 2019.

14 ـ فاطمة الزهراء محمد النجار ، فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر المدرسي ، المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج ، عدد ديسمبر ، ج (2) ، المجلد (92) لسنة 2021.

15 ـ كلثوم العايب ، تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على دافعية الإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر (2) ، مجلة البحوث التربوية والتعليمية ، المجلد (12) ، العدد (1) لسنة 2023.

16 ـ هناء أبو حاره ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين ، دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة سيدى بلعباس ، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي ، المجلد(10) العدد(1) لسنة 2023.

17- هناء الخطيب ، شادية التل ، التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر ، كلية التربية ـ جامعة اليرموك ، الأردن ، لسنة 2022.

18 ـ هيام صابر صادق شاهين ، مروة نعمان عبد اللطيف دغيدي ، اليقظة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة الجامعة ، مجلة بحوث " العلوم التربوية "، العدد (9) ، ج(2) لسنة 2021.

19- هالة محمد كمال شمبولية ، اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة (دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية ، مجلة جامعة التربية ـ جامعة بنها ، كلية التربية ، مجلد (30) ،العدد(119) لسنة 2019.