

اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراته

عمر مصطفى النعاس / كلية الآداب، جامعة مصراته، مصراته، ليبيا.

بشير محسن أبو مزريق / كلية التربية، جامعة مصراته، مصراته، ليبيا.

الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية، كما هدف إلى التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية وفقاً لمتغير (الجنس، التخصص، والفصل الدراسي)، اتبع الباحثان المنهج الوصفي، كما تكون مجتمع البحث من جميع الطلبة المسجلين بالكلية في الفصل الدراسي خريف (2021-2022)م، والبالغ عددهم (3342) طالب وطالبة، (458) طالب، (2884) طالبة، بينما تكونت عينة البحث من (373) طالب وطالبة، (66) طالب، و(307) طالبة، تم اختيارها بطريقة العينة العشوائية البسيطة، كما قام الباحثان بالاعتماد على مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل بولفة وبوبلال (2020) والمكون من (35) فقرة، مقسمة على أربعة أبعاد (التمييز اليقظ- الانفتاح على الجدد- توجه نحو الحاضر- الوعي بوجهات النظر المختلفة)، كما استخدم الباحثان الجداول التكرارية والنسبية، والانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي، ومعامل ارتباط بيرسون، اختبار للعينة الأحادية (T) لدراسة دلالة المتوسطات وتحديد اتجاه الاجابات، واختبار (T) لإيجاد الفروق بين استجابات عينة البحث حسب متغير النوع، والفصل الدراسي التخصص، وأسفرت نتائج البحث بأن طلبة كلية التربية يتمتعون بمستوى متوسط من اليقظة العقلية، كذلك توجد فروق بين الطلاب والطالبات من عينة البحث بكلية التربية - جامعة مصراته حول مستوى اليقظة العقلية، ولصالح الذكور، كما أظهرت نتائج البحث أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية حول مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب بكلية التربية - جامعة مصراته وفقاً لمتغير التخصص، كذلك لا توجد فروق لدى طلبة كلية التربية/جامعة مصراته حول مستوى التمييز النشط، وفقاً لمتغير الفصل الدراسي.

Mindfulness Among The Faculty Of Education Students In Misurata University

Abstract:

The research aimed to identify the level of mental alertness among students of the Faculty of Education, and intended to categorize the differences in the level of mental alertness among students of the FE according to the variable (gender, specialty, and semester). The researchers followed the descriptive approach, and the research community consisted of all students, who were enrolled in in the fall semester (2021-2022), and they are (3342) male and female students; (458) male students, (2884) female students, while the research sample consisted of (373) male and female students, (66) male students, and (307) female students.) a female student, who was selected using the simple random

sample method, and the researchers relied on the mental alertness scale prepared by Bolfa and Boublal (2020), consisting of (35) items divided into four dimensions (attentive discrimination - openness to the new - orientation towards the present - awareness of different points of view).

The researchers utilized the frequency and relative tables, the standard deviation, the arithmetic mean, the Pearson correlation coefficient, a one-sample test (T) to examine the significance of the averages and determine the direction of the answers, the (T) test to find differences between the responses of the research sample according to the variable of type, semester and specialty.

The results of the research revealed that the students of the Faculty of Education enjoy an average level of mental alertness, and there are differences between male and female students from the research sample at the FE - University of Misurata regarding the level of mental alertness for the males. The outcomes of the research indicated that there were no significant variances about the level of mental alertness among students at the faculty, according to the variable of specialty. In addition, there are no differences among the students of the Faculty of Education / University of Misurata, concerning the level of active discrimination, according to the semester variable.

أولاً: اساسيات البحث:

مقدمة البحث:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية مهمة في حياة الطلبة، ففي هذه المرحلة تتحدد شكل حياتهم المستقبلية، حيث يتعرض طلبة الجامعة للعديد من التحديات والضغوط خلال السعي لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم، فالمناهج الدراسية ليست العبء الوحيد على الطالب الجامعي، ويتطلب مواجهة هذه التحديات والضغوط إلى قوى نفسية تساعد على التكيف والمواجهة الايجابية لاجتياز هذه المرحلة بنجاح، وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، والتي قد ترفع المرونة العقلية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة.

ويشهد العصر الحالي ثورة معرفية هائلة أحدثت تغييرات كبيرة في المجتمعات الإنسانية، مما دفع المؤسسات التعليمية إلى الانتباه لهذه المستجدات المعرفية المتزايدة والمتراكمة، ومواجهتها باستراتيجيات تعليمية متطورة تمنع إحداث تشتت في أذهان المتعلمين وكيفية التعامل مع الكم الهائل من المعرفة وكيفية الاستفادة منها وتوظيفها بطرق فعالة في العملية التعليمية، ومن هنا بدأ الباحثون التربويون في البحث عن عوامل أخرى تساعد في تطوير أساليب التعلم لدى المتعلم وإبقاء ذهنه متيقظاً، مع تزويده بمهارات تساعده على ضبط الانتباه والتركيز مما مهد لظهور مفهوم اليقظة العقلية. (الحربي، 2021، 3)

كما أصبحت حياة الإنسان في المجتمعات المعاصرة متشابكة ومعقدة إلى حد بعيد، حيث بدأ الناس يقومون بالعديد من المهمات في آن واحد فهم يتحدثون بهواتفهم النقالة أثناء تنقلاتهم وينظرون إلى التلفاز وهم يطالعون بريد رسائلهم الإلكترونية، ومع ذلك فهم يفقدون تواصلهم مع اللحظة الراهنة ويتخلون عن خاصية مهمة من خصائص الإنسانية المتمثلة باليقظة العقلية فيما ينفذوه من أعمال، وشعورهم بالسياق الذي هم فيه، واليقظة العقلية هي الممارسة البسيطة التي نحرر فيها وعينا من هذه الأعباء وتأخذه بالكامل ليعيش اللحظة الراهنة ونستطيع إن نستمتع بها كما هي والتعامل مع الأشياء بفاعلية أكبر.

فحينما يتصرف الأفراد بطريقة تفتقد إلى اليقظة العقلية فإنهم غالباً ما يكونون غير قادرين على الانفتاح على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التفكير الإيجابي في المواضيع بدلاً من البقاء عالقين بالتفكير في فئات قديمة عند مواجهة المواقف الجديدة. (مطلبك، 2019، 647)

وأصبح مفهوم اليقظة العقلية يزداد انتشاراً ضمن المجال الأكاديمي لأنها تعد شكلاً من أشكال التأمل الذي يساعد الطالب على ضبط أفكاره وسلوكياته، كما أنها تعد من أفضل الطرق للسيطرة على التوتر، كونها تعمل على زيادة التركيز وعدم التنقل من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب وبالتالي تمنع تشتيت الانتباه، لذلك فاليقظة العقلية ترفع قدرات الطالب الابداعية وتبعده عن الأفكار السلبية والتركيز على اللحظة الراهنة. (زكي، وحلمي، 2020، 420)

وتعد اليقظة العقلية جوهر التعاليم الإسلامية والتي جاءت بمفاهيم التفكير والتأمل والتدبر ومن آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك قوله تعالى ﴿الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه أولئك الذين هداهم الله وأولئك هم أولوا الألباب﴾، يظهر من هذه الآية الكريمة إنّ أبرز صفات العقل الإنساني هي التمييز وفرز الكلام، فالإنسان يستمع إلى الكلام بدقة والاستماع المقصود به هنا هو الإصغاء بإدراك وانتباه ووعي. (ناجواني، 2019، 221)

كما إنّ عملية التعلم ارتبطت بالكثير من المحددات والموضوعات والمؤثرات التي لا بد من التركيز عليها لتحقيق تعلم أفضل وذو معنى، التي تعد اليقظة العقلية من أهمها، والتي توسع الرؤية، وتزيد من فرص على العكس من النظرة الأحادية للطالب والتي تسجنه في حدود ضيقة، فالطالبة غير اليقظين عقلياً يفتقرون إلى القدرة على الانتباه والتذكر وعدم التركيز، والنقص في المرونة العقلية، وهذا ما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم وطرائقهم السلوكية؛ وبالتالي فهم لا يتفاعلون بشكل ايجابي، كذلك الضعف في الاستفادة من الخبرات، حيث لا ينتبه الطالب إلى الجوانب المهمة في المواقف التي يمر بها وهذا ما ينعكس على طريقة تعلمه. (عيسى، 2018، 45)

فالقدرات العقلية الموجودة لدى الأفراد بحاجة إلى الإيقاظ والتدريب (الخوالي، 2014، 203)، فإذا خضع الفرد إلى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفتقر إلى اليقظة العقلية، فإنهم غالبًا ما يفقدون بقائهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى ميزات جديدة وأن يعاودوا التفكير بالمعلومات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة. (عويز، 2014، 15)

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، ودور الجامعة يقوم لمساعدة الطلبة على النجاح في حياتهم العلمية والعملية، وهذا يتوقف على مدى وعيهم بما يدور حولهم، وما يمتلكون من قدرات وامكانيات (الشلوي، 2018، 2)، وتشكل منحى فارق في مستقبلهم، من خلال صقل مهاراتهم الأكاديمية ومساعدتهم في حل المشكلات واستيعابها، مما يمكنهم من القدرة على مواجهة وفهم المواقف الحياتية المختلفة، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه الجد والمثابرة، ومع ذلك لا تخلو هذه المرحلة من تعرض الطلبة الجامعيين لصعوبات متعددة، قد تعود إلى طبيعة المرحلة الدراسية التي تفرضها عليهم مطالب التعليم الجامعي، والتي قد تنعكس سلبًا على انجازهم الأكاديمي، ومن المتوقع إنَّ يتمتع الطالب الجامعي بذهن منفتح ومتيقظ يمكنه من مواجهة هذه الصعوبات حتى يتحقق له الاندماج الملائم مع متغيرات التعليم الجامعي. (الحربي، 2021، 3)

كما إنَّ اليقظة العقلية تساعد كثير من الأفراد على التصالح مع ذاتهم وخاصة الذين يعانون من ضغوط واضطرابات وخفض القلق والاكتئاب، كما تعد اليقظة العقلية من بين المتغيرات التي توجه الفرد وتركز انتباهه عند مواجهة ما يعترضه من مشكلات ومواقف مختلفة أو أفكار أو

معلومات، وتساعده على التخلص من الأفكار والمعلومات والمعارف الخداعة وغير المناسبة وغير الحقيقية.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

يشهد العصر الحالي ثورة معرفية هائلة أحدثت تغيرات كبيرة في المجتمعات الانسانية، بما في ذلك دفع المؤسسات التعليمية إلى الانتباه لهذه المستجدات المعرفية المتزايدة والمتراكمة، ومواجهتها باستراتيجيات تعليمية متطورة تمنع إحداث تشتت في أذهان المتعلمين، وذلك في كيفية التعامل مع الكم الهائل من المعرفة وكيفية الاستفادة منها وتوظيفها بطرق فعالة في العملية التعليمية.

ومن هنا بدأ الباحثون التربويون في البحث عن عوامل أخرى تساعد في تطوير أساليب التعلم لدى المتعلم وابقاء ذهنه متيقظاً، مع تزويده بمهارات تساعده على ضبط الانتباه والتركيز، مما مهد لظهور مفهوم اليقظة العقلية، والتي اتضحت للباحث أنها هي التي تهتم بالتنمية الشخصية بشكل عام لدورها في غرس المهارات وخفض التوتر، وتنمية الوعي، والانتباه وزيادة قدراتها على الادارة الفعالة لتعقيدات الحياة، كما إن لها دور في زيادة قدرة الطلبة على مواجهة التحديات والمواقف السالبة التي يتعرضون لها، ولقد بدأ ظهور التأمل ويقظة العقل نتيجة للفوائد المتعددة التي تدعم وتشجع على ممارسة هذا النوع من التدخل لدى فئات كثيرة، ومن فوائد هذا التدخل فعاليتها في مواجهة المشكلات الصحية والحياتية، ثم انتقل الاهتمام إلى مجال التعلم، نظراً لأهمية اليقظة العقلية أو يقظة العقل في التركيز والانتباه خلال المواقف التعلم هذا من جهة، ومن جهة أخرى فوائد ذلك في مواجهة الضغوط ومواقف الفشل لدى الطلبة مما ينعكس على تحصيلهم الدراسي،

وأدائهم بشكل ملحوظ، كما أصبح مفهوم اليقظة يزداد انتشار لدى طلبة الجامعة، وهذا حسب ما لاحظته الباحثان من خلال تفاعلهم مع طلبة كلية التربية ، وهذا ما جعل الباحثان يشعران بمشكلة البحث، ولأنها تعد شكلاً من أشكال التأمل الذي يساعد الطلبة في ضبط أفكارهم، وسلوكياتهم، وبالتالي تمنع تشتت الانتباه، لذلك فاليقظة ترفع قدرات الطالب الابداعية وتبعده عن الأفكار السلبية.

ومن خلال ما سبق تتلخص مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراتة؟.
2. هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)؟.
3. هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علوم انسانية - علوم طبيعية)؟.
4. هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الفصل الدراسي (الفصل الدراسي الرابع وأقل - الفصل الدراسي الخامس فما فوق)؟.

أهداف البحث:

سعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراتة.
2. التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).
3. التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علوم انسانية- علوم طبيعية).

4. التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الفصل الدراسي (الفصل الدراسي الرابع وأقل - الفصل الدراسي الخامس فما فوق).

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث كما يراها الباحثان فيما يأتي:

1. أهمية اليقظة العقلية، والتعريف بمفهومها وحدائق دراسته لدى طلبة الجامعة، والذي يعد من الموضوعات الحديثة نسبياً وذلك في حدود علم الباحث؛ نظراً لكونها تهم في زيادة التركيز والقدرة على الاستجابة بمهارة للمواقف الصعبة في الحياة، فضلاً عن كونها تساهل الاتجاهات المعاصرة في على النفس الايجابي.
2. أهمية أفراد العينة باعتبار المرحلة الجامعية من المراحل الدراسية المهمة التي تزود الطلبة بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية.
3. بناء تزويد مراكز القياس والتقويم بمقياس اليقظة العقلية الملائم للبيئة والطلبة الجامعيين.

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على الحدود الآتية:

- 1- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال العام الجامعي (2021-2022)م.
- 2- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث بكلية التربية بجامعة مصراتة.
- 3- الحدود البشرية: اقتصر البحث على طلبة كلية التربية بجامعة مصراتة.

4- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراتة.

مصطلحات ومفاهيم البحث:

يتضمن البحث الحالي المصطلحات والمفاهيم الآتية:

- اليقظة العقلية:

عرفها الحربي (2021، 7) بأنها: "قدرة الفرد على إنَّ يبقى في حالة الوعي المتوازن والذهن الحاضر للتعامل مع الأفكار الجديدة لحظة بلحظة واستقبال المعلومات بطريقة مركزة".

ثانياً: ادبيات البحث

المحور الأول: الأدب النظري

اليقظة العقلية

بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية خلال العقود الثلاث الماضية، وهي عنصر أساسي في بعض الروحانيات الشرقية والتقاليد لا سيما البوذية، واستمد هذا المفهوم جذوره منها، وذلك عبر الانخراط في ممارسات التأمل. (الضبياني، 2021، 138)

وعرف الضبع ومحمود (2013، 13) اليقظة العقلية بأنها: "مفهوم نفسي يدل على التركيز في اللحظة الحاضرة، ودون اصدار أحكام تقييمية، وتقبل كل خبرات الحياة الايجابية والسلبية".

ويعرفها لانجر بأنها: "مجال مرن للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على الخبرات العقلية والحسية للشخص، دون اصدار أحكام". (الرويلي، 2019، 119)

الجدور التاريخية لليقظة العقلية:

إن الرجوع إلى الجدور التاريخية لليقظة العقلية وطرق تنميتها، تؤكد أنها نشأت من التقاليد الدينية الشرقية، أو ما يسمى بـ (البوذية)، والتي تشير إلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تكون تطبيقاً من تطبيقات ممارسة التأمل، أو زيادة الصفات الايجابية للفرد مثل الوعي، والحكمة والرحمة، وإن هذا قد يساعد الأفراد على النمو الايجابي.

كما أن اليقظة العقلية نشأت بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس السائد، واليقظة العقلية هي الأسلوب الأول المستخدم في التأمل البوذي، كما أن كلمة "زن" هي كلمة يابانية، والتي تترجم إلى التأمل، التأمل لتطوير وتعزيز الوعي الذاتي، والتركيز على اللحظة الراهنة، مما يؤدي إلى حالة من الحرية النفسية من المعاناة. (العاسمي، 2016، 3)

يتضح مما سبق أن المنطلق الأول لمفهوم اليقظة العقلية يرجع إلى الديانة البوذية، حيث تؤكد البوذية على ممارسة مجموعة من التمارين الروحية والطرق تقشفية التي تبعد الفكر عن الوجود الضيق للدخول به في عالم أوسع يشمل الكل في الأنا والأنا في الكل، فلا يوجد أنا ذاتية أو روحاً قائمة بذاتها (أتمان)، لأن الأنا الذاتية تؤدي إلى الأنانية وينجم عنها الضياع والتشتت والألم، بينما العقيدة التي يدعو إليها بوذا فهي الأنا، والتي تدعو إلى التحرر من الألم بالتأمل المستمر، فلا شيء يدوم إلى الأبد ولكن الحياة تستمر في دورة من التناسخات الجيدة أو الرديئة إلى أن تتحرر من الدائرة الضيقة.

وبالرجوع إلى التعاليم الدينية الإسلامية نجد أن الله شرع لعباده المسلمين في شريعة الإسلام عدد من العبادات وجعل تلك العبادات كثيرة ومتنوعة، فليست كلها عبادات بدنية فعلية أو قولية

ظاهرة، فمنها عبادات قلبية باطنة، والمراد من ذلك التنوع أن يظل الإنسان في شوق ورغبة للتعبد لله عز وجل، ومن تلك العبادات ما يسمى بالعبادة الصامتة وهي عبادة التفكير والتأمل في خلق الله وعظمته وقدرته، وهي عبادة تحدث في باطن الإنسان ولا تظهر على أفعاله أو أقواله، كما حدث في قصة سيدنا ابراهيم لما تأمل خلق الكون، وهذا التأمل أوصله إلى الايمان بالخالق الذي خلق هذا الكون، وفي القرآن الكريم آيات يمدح الله تعالى بها من أحيا عبادة التأمل في قلبه في آيات الله، حيث قال سبحانه وتعالى ﴿الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانه ففقتنا عذاب النار﴾ (أل عمران، الآية: 191)، إذًا فالتأمل لا يقتصر على الديانة البوذية ولكنه نوع من أنواع العبادات الإسلامية التي تؤدي وتوصل إلى الخشوع والخضوع لله، وكانت عبادة التفكير لدى النبي صلى الله عليه وسلم حتى قبل بعثته ونبوته، حيث كان يخلو بنفسه في غار حراء بعيداً عن الضوضاء ليتفكر في هذا الكون العظيم. (بو عزة، 2020، 51)

مكونات اليقظة العقلية:

تعددت جهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية، فقد ذكر (لانجر، 1989) أربعة مكونات مترابطة لليقظة العقلية، وهي: البحث عن الجديد، والارتباط، وتقديم جديد، والمرونة، بينما أوضح (هاسكرير، 2010) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية، في حين حدد (بروين، 2011) مكونين لليقظة العقلي، هما: حالة الوعي كما في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف والمركز والوعي، حيث أن الانتباه لا يتعلق بمثيرات معينة أو يندمج

معها (التفكير، والشعور، والادراك البصري)، أما المكون الثاني وهو المعالجة المعرفية لليقظة العقلية وهو ملاحظة فضولية ومحايده بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات كما هي في الوقت الحاضر. (عبد اللا، 2019، 188)، كما تحدد مكونات اليقظة العقلية في النقاط الآتية:

1. **الوعي والقبول:** البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم، فاليقظة العقلية تساعد على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة، وهي تمثل في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقدان التوازن، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

2. **المرونة في الوعي والانتباه:** المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين. (المري، 2019، 4)

3. **الاستمرارية في الوعي والانتباه:** تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية. (السندي، 2010، 41)

أبعاد اليقظة العقلية:

هناك العديد من وجهات النظر حول تحديد أبعاد اليقظة العقلية بين الباحثين في هذا المجال، ويرى الفيل (2019) بأن أبعاد اليقظة العقلية تتمثل في النقاط الآتية:

1. الانتباه والملاحظة الآنية: يتمثل هذا البعد في قدرة الفرد على الملاحظة الدقيقة المستمرة والانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث في اللحظة الآنية التي يعيشها بكل تفاصيلها ومكوناتها وأبعادها وأحداثها الراهنة.

2. العامل الواعي والتأملي: يتمثل هذا البعد في قدرة الفرد في التعامل الواعي مع كل ما يحدث في اللحظة الآنية، وكذلك قدرة الفرد على تأمل العلاقات بين مكونات الموقف أو اللحظة الآنية.

3. القبول واستبعاد الحكم: يتمثل هذا البعد في قبول الفرد كل ما يحدث في الموقف الراهن والانصياع له بدون وجود حكم على طبيعة الأحداث الجارية أو التفاصيل المكونة لما يحدث. (المرشود، 2020، 12)

مقومات اليقظة العقلية:

تشير ادبيات علم النفس إلى أن أهم مقومات اليقظة العقلية الآتي:

1. وضوح الوعي: إن أول وأهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية هو وضوح الوعي الذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الافكار والعواطف والأحاسيس والاجراءات أو المناطق المحيطة بها كما أنها موجودة في لحظة معينة، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع، ويعمل مع الانتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي، وأنها ذات أهمية حاسمة لنوعية الخبر والعمل، وعادة يتم الاحتفاظ والاهتمام في التنسيق لمدة وجيزة

فقط، كما أن ردود الفعل الحسية السريعة لها خصائص ذات صلة بأداء التجربة الشخصية والذاتية، وهي:

أ. أنها غالباً ما تكون ذات طابع تمييزي، أي من خلالها يتم التقييم الأولي للكائن، كأن يكون (جيد أو سيء أو محايد)، في الإشارة عادة إلى الذات.

ب. يتم عادة ارتباطها بالخبرة الماضية، والتجربة الحسية للكائن أو الكائنات الأخرى المتشابهة في روابط الذاكرة.

ج. من السهل استيعاب الخبرات الحسية، أو من خلال عمليات معرفية لاحقة على الموضوع، لاستيعاب المخططات المعرفية الموجودة لهذه المعالجة. (بوعزة، 2020، 58)

2. المرونة في الوعي والانتباه: المرونة هي سمة أساسية من سمات اليقظة العقلية، والتي تعرف بأنها "القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المؤلف، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد"، ويذكر أنه يمكن للمرء أن يكون على بينة من الانتباه إلى كل ما هو ظاهر، والأدلة الأولية تقترح أن ترتبط اليقظة العقلية مع سيكولوجية الانتباه والمراقبة وغير ذلك من مؤشرات القدرة التركيبية، كما تعرف المرونة على أنها القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين. (بوعزة، 2020، 20)

ومن هنا تعني المرونة في الوعي والانتباه هي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المؤلف، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة. (الطوطو، 2018، 18)

3. الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه: وهي من صفات الوعي والانتباه، وهي غير معهودة تماماً عند معظم الناس، وأن كلا نوعي الانتباه والوعي الموصوفين هنا ليست بالكامل عديمة التمييز لمعظم الأفراد، بالتأكيد تعد اليقظة العقلية قدرة متأصلة في الكائن البشري، ولكنها مع هذا تتباين في القوة، ففي البداية لحالات اليقظة قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية (السندي، 2010، 34)، وتعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري، إلا أنها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي، إذا تضع في اعتبارها أنها قد تكون نادرة أو عابرة أو متكررة أو مستمرة. (رحيم وكاظم، 2016، 6)

خصائص اليقظة العقلية:

من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقلياً كما يراها مطلق (2019، 652) الآتي:

1. الانفتاح: يرى الشخص المتيقظ عقلياً الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.
2. اللاحكم: وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.
3. الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانهجالاته.
4. القبول: وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
5. التعاطف: يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.
6. اللطف: يتصف الشخص المتيقظ عقلياً بكونه محباً وحنوناً ومتسامحاً.

فوائد اليقظة العقلية:

أوضح الحربي (2021، 8)، والزامل (2018، 7) والهاشم (2017، 16) و بولفاعة وبوبلال (2020، 25) أن اليقظة العقلية تشمل عدة فوائد منها الآتي:

1. زيادة القدرة على الابداع، وتعمل على تخفيض الاحتراق النفسي، وكذلك تحسن ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، وتزيد القدرة على زيادة الثقة بالنفس لدى الأفراد.
 2. تؤدي اليقظة العقلية إلى خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية.
 3. تعزز الشعور بإمكانية إدارة البيئة من خلال تشجيع وتعزيز الاستجابات لمواجهة المزيد من الضغوط، والقدرة على التكيف.
 4. تقوم اليقظة العقلية على زيادة الوعي لحظة بلحظة، وذلك قد يسهل الانفتاح على الخبرات والتجارب، فممارسة اليقظة العقلية تعزز الإحساس بالحياة، واستكشاف المعنى.
- كما يرى خشبة (2018، 518) بأن اليقظة العقلية تعمل على المساهمة في اختيار السلوكيات التي تكون متسقة مع احتياجات المرء وقيمه، وتعمل على تنظيم السلوك بطريقة تلبي هذه الاحتياجات، وتساعد على التخلص من مركزية الأفكار وعدها أحداثاً عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع، الأمر الذي ينعكس على زيادة الاستبصار بمواقف الحياة.
- كما تشير العديد من الدراسات والأطر النظرية عن فائدة اليقظة العقلية في الاسترخاء البدني والعقلي ومرونة التفكير وإزالة الضغوط، حيث أنها تستعيد التوازن للنظام العصبي، واستعادة القدرة على التوافق والاستقرار الذاتي والثقة بالنفس وفعالية الذات والاستبصار والسعادة والتفوق الأكاديمي. (زكي، وحلمي، 2020، 422)

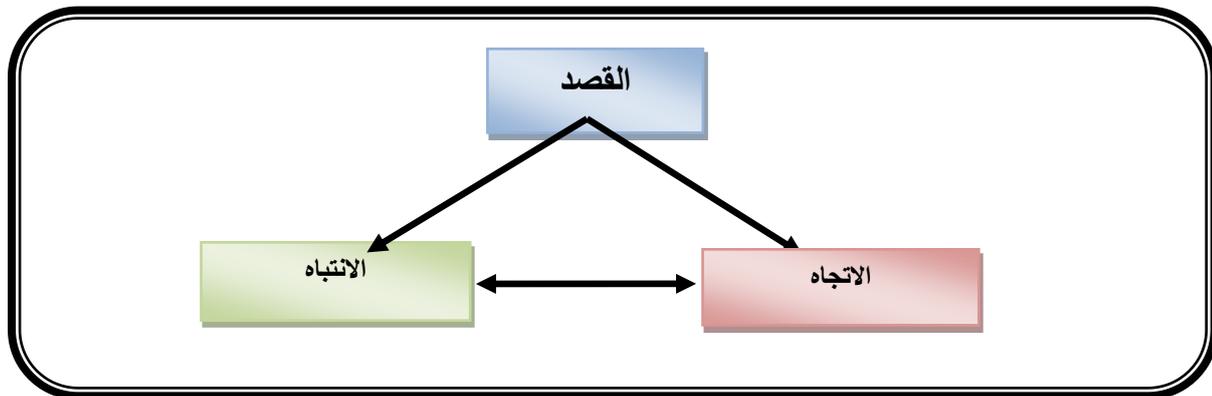
أهمية اليقظة العقلية:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتمامًا شعبيًا وأكاديميًا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية وأثر تطبيقاتها في المجالات المختلفة، وذلك نظرًا للأهمية التي تتميز بها، فاليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسة للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك، التفكير والتعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر، مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظات الذات، وزيادة تدفق الأفكار (بولفعة، وبوبلال، 2020، 24)، كما أن اليقظة العقلية تتيح للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدرسة (مخامرة، 2018، 19).

حقائق اليقظة العقلية:

قام (كاباتزين، 1991) كما وردا في عبد اللا (2019، 189) بتصميم نموذج لليقظة العقلية مركّزًا على ثلاثة حقائق، هي: القصد، والانتباه، والاتجاه، وهذه المكونات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي متشابكة في عملية تحدث في وقت واحد، تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة، ويمهد القصد الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول، وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات، وأخيرًا التحرر الذاتي، وتشير المرحلة الثانية الانتباه إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئًا بالنتائج في تنمية المهارات

الثلاثة معاً، ويشير الاتجاه إلى نوعية اليقظة العقلية، وأنه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والنقل، ويمكن توضيح ذلك بالشكل الآتي:



قياس اليقظة العقلية:

يزخر التراث النفسي العالمي بدراسات عديدة تؤكد نتائجها على أهمية اليقظة العقلية كتدخل علاجي وفعاليتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية فضلاً عن استخدامها كمدخل تنموي في تنمية بعض خصائص الشخصية الايجابية الفاعلة، وعلى الرغم من أن الدراسات أشارت إلى نمو سريع لفاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية إلا أن بعض الدراسات اهتمت بالبحث عن العمليات التي يمكن من خلالها ممارسة اليقظة العقلية، ويمكن القول أنه بالرغم من حداثة تناول اليقظة العقلية كمفهوم نفسي، فقد تعددت محاولات قياسه والكشف عن أبعاده وقد أخذت هذه المحاولات اتجاهاً، هما:

الاتجاه الأول: النظر إلى اليقظة العقلية كمهارة عامة وقياسها من خلال مقاييس أحادية البعد، ومن بين هذه المقاييس الآتي:

1. قائمة فرايبورج لليقظة العقلية (2001): وهي تقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحاضرة والانفتاح على الخبرات السلبية دون اصدار أحكام.
 2. مقياس وعي الانتباه اليقظ الذي أعده براون (2003): وهو نوع من التقرير الذاتي ويقاس الميل للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة في الحياة اليومية.
 3. استبيان اليقظة العقلية الذي أعده شادويك (2005): ويقاس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصور الحزينة.
 4. مقياس اليقظة العقلية المعرفي الانفعالي المعدل وأعده فيلمان (2006): ويقاس الانتباه والوعي والتركيز على الحاضر والقبول وعدم اصدار الأحكام مع احترام الأفكار والمشاعر في الخبرات اليومية بشكل عام.
- الاتجاه الثاني:** النظر إلى اليقظة العقلية كمجموعة مهارات وقياسها من خلال مقاييس متعددة ومن بين هذه المقاييس الآتي:
1. مقياس تونتو لليقظة العقلية أعده عام (2006) ويتكون من (13) فقرة موزعة على بعدين هما:
 - أ. حب الاستطلاع: ويقاس الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية.
 - ب. عدم التمرکز: ويقاس القدرة على تمييز وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق واسع من الوعي.
 2. مقياس فيلادلفيا (2008) ويتكون من (20) عبارة موزعة على بعدين هما الوعي والتقبل. (البحيري والضبع وطالب، 2014، 133)
- النظريات المفسرة لليقظة العقلية:**

1. نظرية "لانجر": ترى "لانجر" أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق والتأكيد على النتيجة، ولقد طورت "لانجر" نظرية اليقظة العقلية من خلال كتابها التي شرحت فيه كيف يحاول الإنسان أن يطور فناً خاصاً يعيش اللحظة (الزبيدي، 2012، 28)، وتفترض نظرية "لانجر" أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج "لانجر" أن بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية، وذلك يكون مقدار من المعلومات المعالجة بصورة شعورية (عبدالله، 2013، 347)، بحيث طورت "لانجر" نظرية اليقظة العقلية استناداً إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة. (عيسى، 2018، 272)

2. نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية): ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة العقلية تقوم بتحفيز الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظين عقلياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت الذهن، كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، وهذا ما يجعل الفرد أكثر تدرجاً في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع حاجياته. وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد للسلوكيات التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقدمهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين.

(بديوي، 2018، 423)

3. نظرية تقرير المصير: ترى هذه النظرية أن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته، كما تؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل (العقل والجسم، والفكر، والسلوك).

وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط واشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقاً لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين عقلياً من الخبرات الحسية يكونون أكثر تذكراً من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقلياً لديهم شعور بالحيوية اثناء ادائهم على العمليات المعرفية. (مطلبك، 2019، 654)

المحور الثاني: الدراسات السابقة

يعرض الباحثان في هذا المحور الدراسات السابقة المتعلقة بالبحث وذلك حسب التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث، كما تم مناقشة هذه الدراسات، وهي كالاتي:

عرض الدراسات السابقة

1. دراسة الزاملي (2018) بعنوان "اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة القادسية، كما هدفت للتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة القادسية وفق متغيري الجنس

والتخصص الدراسي، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، كما تكونت عينة الدراسة من (80) طالب وطالبة، كما استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية، وأسفرت الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة القادسية جاء متوسط، كما أنه لا توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي.

2. دراسة الشلوي (2018) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية بالداودي".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية بمحافظة الداودي، والكشف على العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، كما تكونت عينة الدراسة من (154) طالب وطالبة، كما قام الباحث بإعداد مقياسين في اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية ومستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعاً، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

3. دراسة صلاحات والزعول (2018) بعنوان "القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك".

هدفت الدراسة إلى معرفة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، وهل يختلف مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة اليرموك، اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (740) طالب وطالبة من جامعة اليرموك، واستخدام الباحث مقياس العوامل الكبرى للشخصية ومقياس اليقظة العقلية كأدوات لجمع البيانات،

وأُسفرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان متوسط، كذلك وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

4. دراسة الحارثي (2019) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلبة كلية التقنية بمحافظة بيشة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كل من اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية التقنية بمحافظة بيشة، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي بصورته الارتباطية، كما اختارت الباحثة عينة عشوائية من طلبة كلية التقنية بلغ قوامها (283) طالب وطالبة، كما طبقت الباحثة مقياس اليقظة العقلية ومقياس أعراض القلق، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية وأعراض لقلق لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة اليقظة العقلية وأيضاً أعراض القلق لديهم متوسطة، وقد وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية.

5. دراسة المرشود (2020) بعنوان "الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية، والتعرف إلى العلاقة بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، كذلك الكشف عن الفروق في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص، كما هدفت الدراسة إلى التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم في أبعاد الحكمة، اتبع الباحثة المنهج الوصفي، كما

تكونت عينة الدراسة من (371) طالبة، كما قامت الباحثة بإعداد مقياس الحكمة واليقظة العقلية لجمع البيانات، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية، كذلك وجود علاقة بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة، بينما أسفرت النتائج بعدم وجود فروق في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصير تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية، كذلك عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفق لمتغير التخصص الدراسي، وأخيراً كشفت نتائج الدراسة وجود إسهام نسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصير.

6. دراسة بولفعة وبوبلال (2020) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم، كذلك التعرف على مستوى اليقظة العقلية والفروق حسب متغيري الجنس والتخصص الدراسي، اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي، كما تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلب كلي العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، تم اختيارها بطريقة العينة العشوائية الطبقية، أما أدوات الدراسة فاعتمدت الباحثتان على مقياس اليقظة العقلية ومقياس التعلم، وأظهرت نتائج الدراسة بأن مستوى اليقظة العقلية جاء متوسط، كذلك أن الأسلوب السائد بين الطلبة هو الأسلوب السطحي، أيضاً أسفرت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق في اليقظة العقلية وأساليب التعلم تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي والمستوى والتفاعل بينهم.

7. دراسة الحربي (2021) بعنوان "مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم

القرى في ظل جائحة كوفيد - 19".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص الدراسي، والتحصيل الدراسي، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، كم قام الباحث بإعداد مقياس لليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (217) طالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى الطالبات، كما أسفرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح الدبلوم العالي، كما وجدت فروق تعزى لتخصص الدراسي لصالح التخصص العلوم انسانية ، وكذلك وجود فروق تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع.

8. دراسة الضبياني (2021) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى طلبة اليمنيين في الصين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كلا من اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين، وكذلك معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الايجابي، واعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، كما بلغت عينة الدراسة (509) طالب وطالبة، كما استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى كلا من اليقظة العقلية والتعاطف لدى الطلبة كانا بدرجة منخفضة جداً، بينما مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي جاء بدرجة متوسطة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي، كذلك توجد فروق بين استجابات عينة الدراسة طبقاً لمتغير الجنس، لمستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور، وفروق في مستوى

التعاطف لصالح الإناث، فيما لا توجد فروق بين استجابات عينة الدراسة لمستوى السلوك الاجتماعي الايجابي.

مناقشة الدراسات السابقة

- من حيث المنهج: تشابهت بعض الدراسات السابقة في نوع المنهج المستخدم، حيث استخدمت دراسة الزالمي (2018)، ودراسة المرشود (2020) المنهج الوصفي، بينما اتبعت دراسة الشلوي (2020) ودراسة صلاحات والزعول (2018) ودراسة الحارثي (2019)، ودراسة بولفاعة وبوبلال (2020)، ودراسة الضبياني (2021) المنهج الوصفي الارتباطي، في حين استخدمت دراسة الحربي (2021) المنهج الوصفي التحليلي.
- من حيث العينة: تشابهت جميع الدراسات السابقة في العينة فجميع العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من طلبة الجامعة، بينما اختلفت الدراسات السابقة وتفاوتت في حجم العينة، فهناك دراسات كان حجم العينة كبير إلى حد ما كدراسة صلاحات والزعول (2018)، وكذلك دراسة الضبياني (2021)، حيث جاء حجم العينة من (720) طالب وطالب إلى (420) طالب وطالبة، أما دراسة المرشود (2020) ودراسة بولفاعة وبوبلال (2020)، ودراسة الحارثي (2019)، ودراسة الحربي (2021)، ودراسة الشلوي (2018) تراوح حجم العينة من (371) طالب وطالبة إلى (154) طالب وطالبة، بينما جاء حجم العينة صغير مقارنة بالدراسات السابقة في دراسة الزالمي (2018) حيث جاء حجم العينة نحو (80) طالب وطالبة.
- من حيث أدوات البحث: اعتمدت أغلب الدراسات السابقة المقياس كأداة لجمع البيانات، كدراسة الزالمي (2018)، ودراسة الشلوي (2018)، ودراسة صلاحات والزعول (2018)، ودراسة

الحارثي (2019)، ودراسة المرشود (2020)، ودراسة بولفاعة وبوبلال (2020)، ودراسة الحربي (2021)، بينما اتبع الباحث في دراسة الضبياني الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

- **من حيث النتائج:** اختلفت الدراسات فيما بينها من حيث النتائج، حيث توصلت دراسة الزاملي (2018) بعدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفق متغيري الجنس والتخصص، أما دراسة الشلوي (2018)، فكانت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، في حين أسفرت نتائج دراسة صلاحات والزعول (2018) إلى وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما أسفرت نتائج دراسة بولفاعة وبوبلال (2020) أظهرت نتائجها بعدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفق متغير الجنس والتخصص الدراسي والمستوى، كما أظهرت نتائج دراسة الحربي (2021) وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية والتخصص العلمي لصالح الدبلوم العالي ولصالح التخصص العلوم انسانية ، ووجود فروق وفق متغير الجنس لصالح الإناث، كما أسفرت نتائج الضبياني (2021) بوجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

ثالثاً: إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً، واستخدم الباحثان هذا المنهج نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث في جميع طلبة كلية التربية - مصراتة في الفصل الدراسي خريف (2021-2022) وعددهم (3342) طالب وطالبة، وقد تم استخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة في اختيار عينة البحث التي قوامها (373) طالب وطالبة، بنسبة (10%).

أداة البحث: استخدم البحث الحالي مقياس اليقظة العقلية كأداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث، الذي أعده بولفاعة وبوبلال (2020) والمكون من (35) فقرة، تقيس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة وطالبات كلية التربية - جامعة مصراتة، وقبل تطبيق الأداة على عينة البحث قام الباحثان بإجراء الخطوات الآتية:

1. الهدف من المقياس: وهو التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية جامعة مصراتة.

2. المقياس في صورته الأولية: تكون المقياس من قسمين، القسم الأول: ويشتمل على معلومات شخصية لأفراد مجتمع البحث تمثلت في (الجنس، التخصص، الفصل الدراسي)، والقسم الثاني: ويشتمل (35) فقرة، مقسمة إلى أربعة أبعاد (التمييز اليقظ- الانفتاح على الجدد- توجه نحو الحاضر- الوعي بوجهات النظر المختلفة)

3. اختبار صدق وثبات أداة البحث:

أ. صدق المقياس: لاستخراج صدق الأداة قام الباحثان بالطرق الآتية:

- الصدق الظاهري للأداة: وذلك بعرض المقياس بشكلها المبدئي المكونة من (35) فقرة، على عدد من الأساتذة المحكمين ذوي الخبرة، والاختصاص، وطلب منهم إبداء الرأي حول مدى صلة مضمون الفقرات بموضوع البحث وإضافة ما يروونه مناسب من أسئلة تُفيد موضوع

البحث، وحذف ما يرونه غير مناسب أو مكرر من أسئلة، وفي ضوء توجيهاتهم تم تعديل المقياس في صورته النهائية.

- **صدق الاتساق الداخلي:** لاستخراج صدق الاتساق الداخلي قام الباحثان بتطبيق أداة البحث على عينة استطلاعية قوامها (25) طالب وطالبة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (1) يوضح الاتساق الداخلي لفقرات البعد الأول (التمييز اليقظ)

ت	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
1	أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه	.315**	.000
2	أنا محب للاستطلاع	.355**	.000
3	جزء من تفكيري يشغلني بعيداً عن العمل الذي أقوم به	.174**	.000
4	أستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم	.397**	.001
5	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة	.306**	.000
6	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات	.444**	.000
7	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت	.369**	.000
8	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني	.317**	.000
9	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	.413**	.000
10	أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها	.314**	.000
11	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل	.436**	.000
12	أشعر أنني أواجه المشكلات آلياً دون أن أكون على وعي بما أفعله	.293**	.000

يتضح من بيانات الجدول أن جميع فقرات البعد الأول: التمييز اليقظ لها معاملات ارتباط

ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على ملائمة الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه.

الجدول (2) يوضح الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثاني (الانفتاح على الجدد)

ت	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
1	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني	.269**	.000
2	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة	.329**	.000
3	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث	.425**	.000
4	أشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي	.358**	.000
5	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه	.344**	.000
6	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين	.382**	.000
7	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود)	.374**	.000
8	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة	.480**	.000
9	اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكد إنني منتبه إليهم	.370**	.000
10	أنا شخص مرن	.348**	.000
11	أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة	.396**	.000
12	أودي وظائف والمهام الموكلة إلي بشكل آلي دون أن أعني ما أفعله	.375**	.000

يتضح من بيانات الجدول أن جميع فقرات البعد الثاني: الانفتاح على الجدد لها معاملات ارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على ملائمة الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه.

الجدول (3) يوضح الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثالث (توجه نحو الحاضر)

ت	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
1	أتحدث عن أخطائي وأستفيد منها في مواقف جديدة	.577**	.000
2	أميل إلى تقييم نفسي فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ	.603**	.000
3	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد	.548**	.000
4	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي	.449**	.000
5	أنا شخص مبدع	.434**	.000
6	أستطيع الحكم عن الأمور وأهميتها وقيمتها من خلال خبراتي السابقة	.600**	.000

يتضح من بيانات الجدول أن جميع فقرات البعد الثالث: توجه نحو الحاضر لها معاملات ارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على ملائمة الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه.

الجدول (4) يوضح الاتساق الداخلي لفقرات البعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المختلفة)

ت	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
1	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة	.527**	.000
2	ينتابني الشعور بالقلق من أي تطورات سلبية قد تحدث في حياتي	.446**	.000
3	أتقن استخدام الكلمات المعبرة عن إحساسي	.442**	.000
4	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة	.507**	.000
5	أمتلك أفكار غير عقلانية وغير منطقية	.476**	.000

يتضح من بيانات الجدول أن جميع فقرات البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المختلفة لها معاملات ارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على ملائمة الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه

ب. اختبار ثبات المقياس: لاستخراج ثبات الأداة قام الباحثان بتطبيق الأداة على (25) طالب وطالبة، وقد استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس لمحاور المقياس ويبين الجدول رقم (5) معاملات ألفا كرونباخ والتي تدل على وجود معاملات ثبات عالية ودالة إحصائياً.

الجدول (5) يوضح معامل ألفا كرونباخ

المحور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول: التمييز اليقظ	12	0.616
البعد الثاني: الانفتاح على الجدد	12	0.629
البعد الثالث: توجه نحو الحاضر	6	0.696
البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المختلفة	6	0.654
الاستبانة ككل	35	0.682

من بيانات الجدول السابق يتضح أن معامل الثبات للمقياس ككل (0.682) وهي قيمة جيدة مما يدل على ملائمة المقياس للتحليل الإحصائي، وأصبحت أداة البحث جاهزة للتطبيق في صورتها النهائية.

4. تطبيق أداة البحث: بعد التأكد من صدق وثبات الأداة قام الباحثان بتوزيعها بشكلها النهائي على أفراد عينة البحث وعددهم (373) طالب وطالبة، وتم استعادة جميع المقاييس الموزعة على أفراد العينة الأساسية للبحث، وبذلك فإن المعالجة الإحصائية تمت على (373) مقياس جميعها قابلة للتحليل الإحصائي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

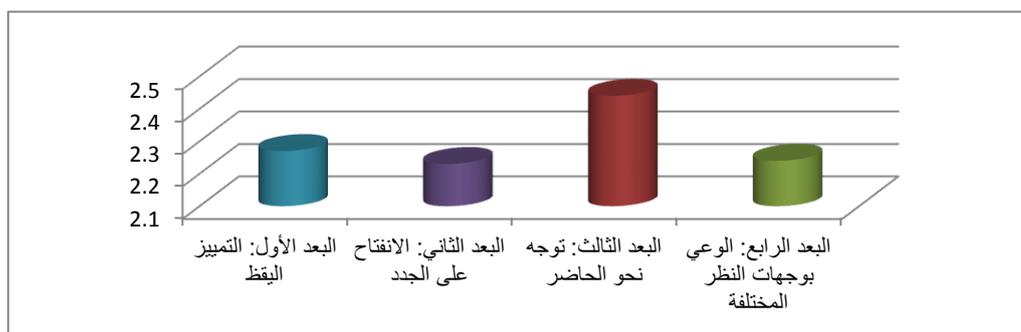
تم تحليل ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك وفق الجداول التكرارية والنسبية، والانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار للعينة الأحادية T، واختبار T لإيجاد الفروق بين استجابات عينة البحث حسب متغير النوع، والفصل الدراسي التخصص.

رابعاً: عرض النتائج وتفسيرها:

1. نتائج السؤال الأول وتفسيره والذي ينص على " ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراتة؟"، وللإجابة على هذا التساؤل تم إيجاد التكرار النسبي لكل إجابة، و المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لكل فقرة، لكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية والجداول التالية توضح ذلك

الجدول (6) مستوى أبعاد اليقظة العقلية

المستوى	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
متوسط	%75.7	.22537	2.27	البعد الأول: التمييز اليقظ
متوسط	%74.3	.25562	2.23	البعد الثاني: الانفتاح على الجدد
عال	%81.3	.33012	2.44	البعد الثالث: توجه نحو الحاضر
متوسط	%74.7	.31182	2.24	البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المختلفة
متوسط	%76	.19248	2.28	اليقظة العقلية



الشكل (2) مستوى أبعاد اليقظة العقلية

من بيانات الجدول يتضح أن طلبة كلية التربية يتمتعون بمستوى متوسط من اليقظة العقلية،

حيث جاء المتوسط الحسابي (2.27)، بوزن نسبي (76%)، وانحراف معياري (0.19248).

تشابهت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من دراسة الزاملي (2018)، ودراسة صلاحات

والزغول (2018)، ودراسة الحارثي (2019)، ودراسة بولفعة وبوبلال (2020)، ودراسة

الحربي (2021)، حيث جاء مستوى اليقظة العقلية في هذه الدراسات متوسط، بينما اختلفت نتيجة

مع نتيجة دراسة الشلوي (2018) حيث جاء المستوى العام لليقظة العقلية مرتفع، كذلك اختلفت مع

نتيجة دراسة الضبياني (2021) حيث جاء مستوى اليقظة العقلية منخفض جداً.

كما جاء في مقدمة أبعاد اليقظة العقلية بعد توجه نحو الحاضر بمستوى عالٍ.

وجاء في المرتبة الثانية من أبعاد اليقظة العقلية بعد التمييز اليقظ بمستوى متوسط.

جاء في المرتبة الثالثة من أبعاد اليقظة العقلية بعد الوعي بوجهات النظر المختلفة بمستوى متوسط.

وجاء في المرتبة الرابعة من أبعاد اليقظة العقلية بعد الانفتاح على الجدد بمستوى متوسط.

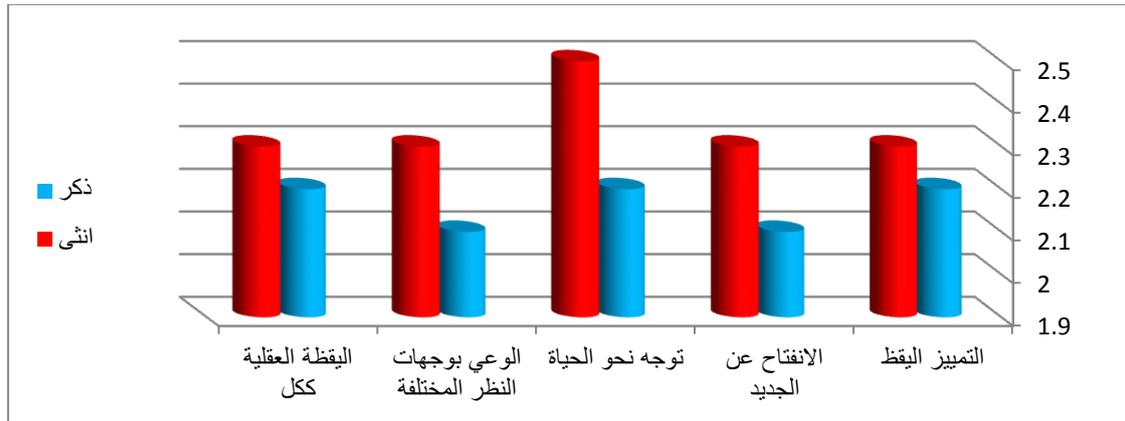
2. نتائج السؤال الثاني وتفسيره، والذي ينص على "هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى

طلبة كلية التربية بجامعة مصراته وفقاً لمتغير الجنس؟"، وللإجابة على هذا التساؤل تم إيجاد

الفروق باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (7) يوضح اختبار (T) لعينتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين الذكور و الإناث حول مستوى اليقظة العقلية.

البعد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	تقيمة	الـ دلالة
التمييز اليقظ	ذكر	66	2.1667	.25276	371	-4.373-	.000
	أنثى	307	2.2972	.21248			
الانفتاح على الجدد	ذكر	66	2.1351	.25139	371	-3.539-	.000
	أنثى	307	2.2560	.25183			
توجه نحو الحاضر	ذكر	66	2.2273	.36822	371	-5.960-	.000
	أنثى	307	2.4826	.30349			
الوعي بوجهات النظر المختلفة	ذكر	66	2.0788	.33992	371	-4.669-	.000
	أنثى	307	2.2710	.29512			
اليقظة العقلية	ذكر	66	2.1537	.19602	371	-6.338-	.000
	أنثى	307	2.3111	.18022			



الشكل (3) الفروق بين الذكور و الإناث حول مستوى اليقظة العقلية

من بيانات الجدول والشكل السابقين يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلاب والطالبات من عينة البحث بكلية التربية - جامعة مصراته حول مستوى اليقظة العقلية، حيث جاء مستوى الدلالة $(0.000) > (0.05)$. وهو دال احصائياً، ولصالح الإناث حيث جاء المتوسط الحسابي (2.31) مقابل متوسط حسابي الذكور (2.15).

تشابهت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة صلاحات والزرغول (2018)، والتي أسفرت بوجود فروق في مستوى اليقظة العقلية لصالح الإناث، بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الضبياني (2021)، والتي أظهرت بوجود فروق في مستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور، كما أظهرت بعض الدراسات السابقة بعدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفق متغير الجنس كدراسة الزالمي (2018)، ودراسة بولفعة وبوبلال (2020).

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلاب والطالبات من عينة البحث بكلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى التمييز النشط، حيث جاء مستوى الدلالة $(0.000) > (0.05)$. وهو دال احصائياً، ولصالح الذكور.

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلاب والطالبات من عينة البحث بكلية التربية - جامعة مصراته حول مستوى الانفتاح على الجدد، حيث جاء مستوى الدلالة $(0.000) > (0.05)$. وهو دال احصائياً، ولصالح الذكور.

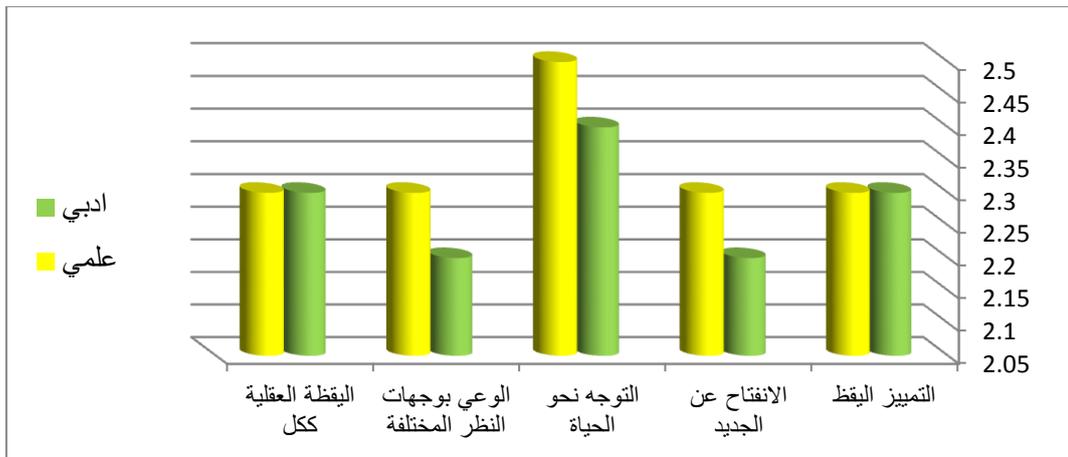
توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلاب والطالبات من عينة البحث بكلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى توجه نحو الحاضر، حيث جاء مستوى الدلالة $(0.000) > (0.05)$. وهو دال احصائياً، ولصالح الذكور.

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الطلاب والطالبات من عينة البحث بكلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى الوعي بوجهات النظر المختلفة، حيث جاء مستوى الدلالة $(0.000) > (0.05)$. وهو دال احصائياً، ولصالح الذكور.

3. نتائج السؤال الثالث وتفسيره والذي ينص على: "هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير التخصص؟"، ولإيجاد الفروق تم استخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (8) يوضح اختبار (T) لعينتين مستقلتين حول مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير التخصص

البعد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	أقيمة	مستوى الدلالة
التمييز اليقظ	علوم انسانية	222	2.2541	.22746	371	-1.967-	.051
	علوم طبيعية	149	2.3009	.21999			
الانفتاح على الجديد	علوم انسانية	222	2.2248	.24644	371	-.906-	.366
	علوم طبيعية	149	2.2494	.27046			
توجه نحو الحاضر	علوم انسانية	222	2.4287	.32267	371	-.793-	.428
	علوم طبيعية	149	2.4564	.33969			
الوعي بوجهات النظر المختلفة	علوم انسانية	222	2.2270	.29596	371	-.684-	.495
	علوم طبيعية	149	2.2497	.33604			
اليقظة العقلية	علوم انسانية	222	2.2701	.18883	371	-1.591-	.113
	علوم طبيعية	149	2.3026	.19809			



الشكل (4) مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير التخصص

من بيانات الجدول والشكل السابقين يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية حول مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب بكلية التربية بجامعة مصراته وفقاً لمتغير التخصص؛ حيث جاء مستوى الدلالة $(0.113) < (0.05)$. وهو غير دال احصائياً.

تشابهت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الزاملي (2018)، ودراسة المرشود (2020)، ودراسة بولعة وبوبلال (2020)، بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحربي (2021) والتي أظهرت نتائجها بوجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفق متغير التخصص وذلك لصالح التخصص الدراسي علوم انسانية .

كما لا توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى التمييز النشط، وفقاً لمتغير التخصص.

وأيضاً لا توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى الانفتاح على الجدد، وفقاً لمتغير التخصص.

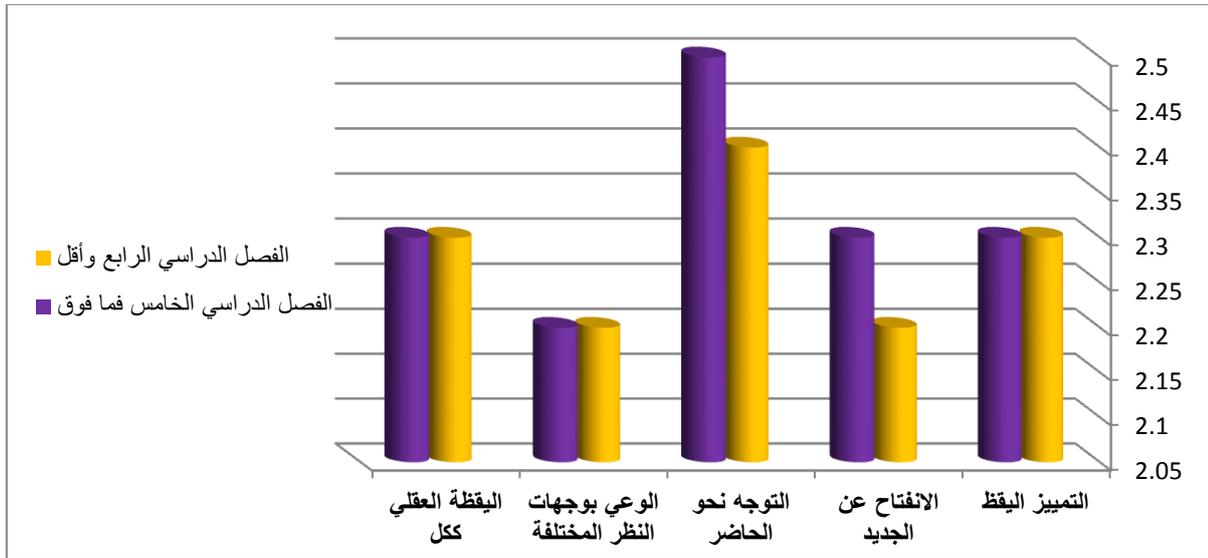
ولا توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى توجه نحو الحاضر، وفقاً لمتغير التخصص.

توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى طلبة كلية التربية/ جامعة مصراته حول مستوى الوعي بوجهات النظر المختلفة، وفقاً لمتغير التخصص.

4. نتائج السؤال الرابع وتفسيره والذي ينص على: "هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الفصل الدراسي؟"، وللإجابة عن هذا التساؤل تم إيجاد الفروق باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (9) يوضح اختبار (T) لعينتين مستقلتين حول مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الفصل الدراسي

البعد	الفصل الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة
التمييز اليقظ	الفصل الدراسي الرابع وأقل	150	2.2541	.22746	371	.451	.652
	الفصل الدراسي الخامس فما فوق	223	2.3009	.21999			
الانفتاح على الجديد	الفصل الدراسي الرابع وأقل	150	2.2248	.24644	371	1.335	.183
	الفصل الدراسي الخامس فما فوق	223	2.2494	.27046			
توجه نحو الحاضر	الفصل الدراسي الرابع وأقل	150	2.4287	.32267	371	-	.403
	الفصل الدراسي الخامس فما فوق	223	2.4564	.33969			
الوعي بوجهات النظر المختلفة	الفصل الدراسي الرابع وأقل	150	2.2270	.29596	371	.017	.986
	الفصل الدراسي الخامس فما فوق	223	2.2497	.33604			
اليقظة العقلية	الفصل الدراسي الرابع وأقل	150	2.2701	.18883	371	.546	.585
	الفصل الدراسي الخامس فما فوق	223	2.3026	.19809			



الشكل (5) يوضح اختبار (T) لعينتين مستقلتين حول مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الفصل الدراسي

من بيانات الجدول والشكل السابقين يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية حول مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة بكلية التربية بجامعة مصراته وفقاً لمتغير الفصل الدراسي، حيث جاء مستوى الدلالة $(0.585) < (0.05)$. وهو غير دال احصائياً.

كما لا توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى التمييز النشط، وفقاً لمتغير الفصل الدراسي.

وأيضاً لا توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى الانفتاح على الجدد، وفقاً لمتغير الفصل الدراسي.

ولا توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى توجه نحو الحاضر، وفقاً لمتغير الفصل الدراسي.

توجد فروق ذات دلالة معنوية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراته حول مستوى الوعي بوجهات النظر المختلفة، وفقاً لمتغير الفصل الدراسي.

المصادر والمراجع :

- القرآن الكريم.
- البحيري، عبد الرقيب والضبع، فتحي وطالب، أحمد (2014). الصورة العربية لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء اثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الارشاد النفسي مركز الارشاد، (39)، 125-150.
- بديوي، زينب حياوي (2018) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، 43 (1)، 418-442.
- بو عزة، ربحة (2020) فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. أطروحة دكتوراة منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- بو لفعة، عائشة وبوبلال، رانيا (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة. رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- الحارثي، سعد محمد (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية، (27)، .
- الحربي، نواره محمد (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد 19. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 18 (68)، 1-31.
- خشبة، فاطمة السيد (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، 11 (18)، 494-598.
- الخوالي، منال علي (2014). اثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً. دار المنظومة.
- رحيم، خلود وكاظم، سهام (2016). علاقة اليقظة العقلية بصراع الأدوار لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية للبنات. مؤتمر العلمي التخصصي 21 لكلية التربية، الجامعة المستنصرية- بغداد.
- الرويلي، النشمي ابراهيم (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3 (7)، 110-140.

- الزاملي، حسام (2008). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كلية التربية بجامعة القادسية. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية جامعة القادسية.
- الزبيدي، مروة شهيد (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية جامعة ديالى.
- زكي، هناء محمد وحلمي، أمينة حسن (2020). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. 29 (104)، 410-468.
- السندي، أمل (2010). العلاقة بين اليقظة العقلية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. رسالة ماجستير، كلية التربية بجامعة بغداد.
- الشلوي، علي (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودامي. مجلة البحث العلمي في التربية، (19)، 1-24.
- صلاحات، محمد علي والزغول، رافع عقيل (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 9 (25)، 21-38.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن ومحمود، أحمد علي (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، (34)، 1-75.
- الضبياني، عامر محمد (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5 (11)، 136-147.
- الطوطو، رانية موفق (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة البحث، 40 (4)، 11-45.
- العاسمي، رياض نايل (2016). اليقظة العقلية وسيطاً للعلاقة بين المرونة والاكتئاب والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 31 (1)، 1-35.
- عبد الله، أحلام مهدي (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، (205)، 343-366.
- عبد اللا، محمد الصافي (2019). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تطبيق التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية لدى المطلقات. مجلة الإرشاد النفسي، 1 (60)، 180-245.
- عويز، حمزة هاتيف (2014). تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة. رسالة ماجستير، كلية الآداب بجامعة بغداد.
- عيسى، هبة مجيد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفة والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصفحة (بناء وتطبيق). مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية، 43 (3)، 220-255.
- مخامرة، مرام رسمي (2018). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالابداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم. القدس فلسطين.

- المرشود، جوهرة صالح (2020). الاسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة جامعة الملك عبد العزيز الآداب والعلوم الانسانية، 28 (9)، 1-45.
- المري، سلوى نهاد (2019). اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل. رسالة ماجستير منشورة.
- مطلق، فاطمة عباس (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة. 6 (8)، 645-676.
- ناجوني، نجلاء بنت عبدخالق (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 13 (6)، 220-255.
- الهاشم، أماني عبدالله (2017) درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. كلية العلوم التربوية جامعة شرق الأوسط، عمان: الأردن.