

اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس

د عبير محمد أبو القاسم بن كافو *

رياض الاطفال ، كلية التربية قصر بن غشير ، جامعة طرابلس ، ليبيا

A.kafoo@uot.edu.ly

bnkafwbyr@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-7388-1995>

تاريخ الارسال 2026/6/12 م تاريخ القبول 2026/7/27 م

Mindfulness and Its Relationship to Certain Variables Among a Sample of Students at the Faculty of Education, Qasr Ben Ghashir – University of Tripoli

Dr. Abeer Mohamed Abul-Qasim Ben Kaffu – Department of Early Childhood Education – Faculty of Education, Qasr Ben Ghashir – University of Tripoli – Libya

A.kafoo@uot.edu.ly

bnkafwbyr@gmail.com

Abstract

This research aims to identify mental alertness and its relationship to some variables represented by gender, major, and academic achievement among a sample of students at the Faculty of Education, Qasr Bin Ghashir, University of Tripoli. The research sample consisted of (174) male and female students. The researcher used the mental alertness scale according to Langer's theory (prepared by El-Sayed El-Fadaly and Inas Khuraybah, 2020), which consists of (21) statements distributed across four dimensions (searching for new things, immersion, producing new things, flexibility). The researcher reached a set of results, the most important of which are: the level of mental alertness among students of the Faculty of Education, Qasr Bin Ghashir, University of Tripoli is high in the four dimensions (searching for new things, immersion, producing new things, flexibility); there are statistically

significant differences for the responses of the research sample according to the gender variable for the dimension of searching for new things in the mental alertness scale for students of the Faculty of Education, Qasr Bin Ghashir, University of Tripoli in favor of males; there are statistically significant differences between the mean scores for the responses of the research sample according to the major variable for the dimension of producing new things in the mental alertness scale for students of the Faculty of Education, Qasr Bin Ghashir, University of Tripoli in favor of humanities majors; and there are no statistically significant differences for the responses of the research sample regarding the dimensions of mental alertness (searching for new things, immersion, producing new things, flexibility, the total score of the scale) among students of the Faculty of Education, Qasr Bin Ghashir, University of Tripoli according to the academic achievement.

المخلص :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات المتمثلة في الجنس , التخصص الدراسي , الإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس وتكونت عينة البحث من (174) طالب وطالبة, واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية وفق نظرية لانجر من إعداد (السيد عبد المطلب وايناس خريه , 2020) , والذي يتألف من (21) عبارة موزعة على أربعة أبعاد (البحث عن الجديد , الاندماج , إنتاج الجديد , المرونة) , وتوصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج أهمها : أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس مرتفع في الأبعاد الأربعة (البحث عن الجديد , الاندماج , إنتاج الجديد , المرونة) , وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس لبعده (البحث عن الجديد) في مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس لصالح الذكور , وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي لبعده (إنتاج الجديد) في مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس لصالح التخصصات الإنسانية , ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات عينة البحث عن أبعاد اليقظة العقلية (البحث عن الجديد , الاندماج , إنتاج الجديد , المرونة , والدرجة الكلية للمقياس) لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس تبعاً لمتغير الإنجاز الأكاديمي .

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية – المتغيرات الاكاديمية (الجنس , التخصص الدراسي , الانجاز الاكاديمي) - طلاب الجامعة – كلية التربية قصر بن غشير المقدمة :

تعد الجامعة من أبرز المؤسسات التعليمية التي تسهم في بناء المجتمع من خلال إعداد كفاءات علمية متخصصة ومؤهلة قادرة على الاسهام في التقدم , ويعد الطالب الجامعي هو المحور الاساسي الذي يقوم عليه التعليم الجامعي , حيث يمر بمرحلة حاسمة تحدد مستقبله الاكاديمي والمهني تتطلب منه قدرات معرفية ونفسية عالية تمكنه من التكيف مع متطلبات الدراسة وضغوط الحياة الجامعية .

ولكي يجتاز الطالب الجامعي هذه المرحلة المليئة بالتحديات والمتطلبات الاكاديمية والاجتماعية والتي تتطلب مستوى عال من التكيف النفسي والقدرة على مواجهة الصعوبات , تبرز أهمية اليقظة العقلية كأحد المفاهيم النفسية الايجابية التي تمكن الطالب من التركيز والانتباه للموقف الحاضر والتعامل الواعي مع أفكاره ومشاعره وافعاله دون تشتت , وتقبل التجارب كما هي دون اصدار الاحكام , واستكشاف الخبرات الجديدة التي تسهم في تنظيم سلوكه , والتعامل الايجابي مع الضغوطات التي تواجهه داخل البيئة الجامعية .

فاليقظة العقلية لها تأثير ايجابي على الطالب فهي تحسن من الصحة العقلية والنفسية والجسمية , وتقلل من مستويات إدراك المواقف الصعبة والضاغطة , فالأفراد الأكثر يقظة عقلية اقل تأثر بالضغوط ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة هذه الضغوط والتعايش معها , والشعور بالتعاطف الذاتي والتعاطف مع الاخرين . (بلبل , 2019 , 2476)

وتعد اليقظة العقلية أداة فعالة لتعزيز التوافق الاكاديمي لدى طلاب الجامعات من خلال تقليل التوتر وتحسين التركيز وتنظيم الانفعالات وزيادة الوعي الذاتي والدافعية ومن المهم تشجيع الطلاب على ممارسة اليقظة العقلية من خلال ورش العمل والبرامج الارشادية . (سليمان , 2025 , 69)

كذلك ان اليقظة العقلية تعمل على مساعدة الطلاب في توجيه انتباههم إلى المثيرات الجديدة في البيئة الخارجية , وتجعلهم على وعي بالبيئة من حولهم بعقل نشط دون شرود ذهني او تشتت في الانتباه , لأنها تقوم على وعي بالمثيرات المحيطة ومراقبة الافكار والمشاعر والانفعالات والمرونة فيها , والانفتاح على الخبرات الجديدة , كما ان تنمية اليقظة العقلية والتأمل طرق فعالة تعمل على زيادة

الوعي بأهمية التفاعل اليقظ في اللحظة الحاضرة والوعي بالاتجاه والهدف , وتؤدي دور فعال في عملية التعلم والتعليم وتعديل السلوك السلبي والمواجهة الفعالة للضغوط الاكاديمية لدى الطلاب .(عامر , 2022 , 1026-1027)

ومن خلال التحديات المتزايدة التي تواجه طلاب الجامعة ومتطلبات النجاح الاكاديمي تصبح اليقظة العقلية مهارة أساسية لكل طالب يسعى للتميز عن طريق البحث عن الجديد من خلال البحث عن الموضوعات الجديدة , وانتاج الجديد من خلال الابداع والابتكار عبر التركيز الذهني والانتباه الواعي والاندماج الفعال مع البيئة الاكاديمية والاجتماعية , والموازنة بين الحياة الدراسية والشخصية , والتكيف مع الضغوطات والتحديات من خلال تطوير هذه المهارة , مما يساهم في تحسين أدائه الاكاديمي والحفاظ على صحته النفسية داخل بيئته الجامعية , ومن خلال ما سبق تتضح أهمية اليقظة العقلية باعتبارها أحد المفاهيم الهامة في علم النفس الايجابي التي تساهم في دعم التوازن النفسي وتحسين الانجاز الدراسي والتطور الاكاديمي للطلاب , ومما يستدعي بضرورة بحثها ودراستها ضمن البيئة الجامعية واثرها على حياة الطلاب وسبل تنميتها في البيئة التعليمية.

مشكلة البحث :

تشهد البيئة الجامعية تغيرات متسارعة على المستويات الاكاديمية والاجتماعية تفرض على الجامعات التكيف مع متطلبات العصر , وأصبح الكثير من الطلاب يعانون من تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز والتعامل الواعي مع تحديات الحياة اليومية , مما يؤثر سلبا على تحصيلهم العلمي وصحتهم النفسية , هنا تبرز اليقظة العقلية كمهارة نفسية تساعد الطالب الجامعي على الحضور الذهني والوعي باللحظة الراهنة والتركيز على انجاز المهام ومتابعة شرح الاستاذ والبعد عن المشتتات , وتقلل من مستوى الضغوط والانفعالات السلبية , حيث أظهرت مجموعة من الدراسات السابقة أهمية اليقظة العقلية كعامل نفسي ايجابي يساهم في تخفيف الضغوط وتحسين جودة الحياة الاكاديمية , منها دراسة (البهنساوي , 2020 , 60) التي ترى ان طلاب الجامعة ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتمكنوا من تخطي الصعوبات والتحديات الاكاديمية , من خلال عدم اصدار الاحكام السلبية , والذي ينعكس بالإيجاب على دافعية الطالب في مواجهة المحن الاكاديمية , وأوصت دراسة (عبد المطلب وخريبه , 2020 , 182) بأهمية تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من خلال تحسين مكوناتها وتشجيع الطلاب على تقديم الجديد والبحث

عن المعلومات الجديدة في المهام والأنشطة التي يمارسونها , وترى دراسة (العدوان وآخرون , 2025 , 104) أن الطالب المتمتع بدرجة مرتفعة من اليقظة العقلية , والوعي الذاتي , والتنظيم الانفعالي والتركيز والانتباه , وعدم اطلاق الاحكام السلبية يمتلك القدرة على الصمود النفسي أمام المواقف والتحديات والازمات التي تواجهه.

وأشارت ايضا دراسة (بسرة والهامل , 2024 , 64 - 65) ان الطالب اليقظ عقليا يتمكن من التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتغيير انماط سلوكياته أثناء مواجهتها , وحل واستيعاب المشكلات بمختلف الطرق , وتغيير الاستراتيجيات للوصول للحلول المناسبة , وبالرغم من تلك النتائج والتوصيات لا تزال البيئة الجامعية اليبية تفتقر إلى الوعي الكافي بهذا المفهوم , مما يثير الحاجة إلى دراسة اعمق لواقع اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ومدى ارتباطها ببعض المتغيرات , عليه تسعى الباحثة من خلال البحث الحالي تحديد مستوى اليقظة العقلية لدي عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير وعلاقتها ببعض المتغيرات المتمثلة في الجنس , التخصص الدراسي , الإنجاز الاكاديمي حيث انطلق البحث الحالي من الأسئلة التالية :

1- ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أبعاد اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس لدى عينة من طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات ابعاد اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أبعاد اليقظة العقلية تبعا لمتغير الانجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس ؟

أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس.

2- التعرف على الفروق في درجات أبعاد اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس لدى عينة من طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس .

- 3- التعرف على الفروق في درجات أبعاد اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس .
- 4- التعرف على الفروق في درجات أبعاد اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الانجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس.

أهمية البحث :

الأهمية النظرية : تتمثل أهمية البحث في :

- أهمية الموضوع المتناول في البحث وهو اليقظة العقلية الذي يعتبر من المواضيع المهمة في علم النفس الايجابي التي أخذت اهتمام الباحثين وتنوعت النظريات التي تناولته .

- أهمية المرحلة الجامعية باعتبارها من المراحل الدراسية المهمة التي تزود الطلاب بالعديد من الخبرات الأكاديمية والحياتية التي تساعد على مواجهة الحياة مستقبلاً .

الأهمية التطبيقية :

- تفيد نتائج البحث الاهتمام بمتغير اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة نظراً لأهميته.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في وضع برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ومن ثم تحقيق كفاءة أفضل .

حدود البحث :

-**الحدود الموضوعية :** يتحدد هذا البحث بموضوع اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس وفقاً للأقسام (الإنسانية) والأقسام التطبيقية .

-**الحدود البشرية :** اقتصر هذا البحث على طلاب كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس .

-**الحدود المكانية :** تم تطبيق البحث بكلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس الواقعة ببلدية طرابلس \ ليبيا .

-**الحدود الزمانية :** تم تطبيق المقياس خلال فصل ربيع 2025.

مصطلحات البحث :

تعريف اليقظة العقلية : تبنى (عبد المطلب وخرييه , 2020 , 156) تعريف لانجر لليقظة العقلية : بأنها مجال مرّن للقدرة العقلية يتسم بالموضوعية ولا يرتبط بوجهة نظر الفرد الخاصة , ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للفرد بدون إصدار أحكام .

وتعرف الباحثة اليقظة العقلية : بأنها حالة مرنة للعقل تتمثل في التركيز الكامل والانتباه الواعي والاندماج مع اللحظة الحالية دون اصدار احكام , والبحث على الخبرات الجديدة وانتاج أفكار وحلول مبتكرة ومبدعة والتكيف مع المواقف المختلفة , وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب نتيجة إجابته عن فقرات مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذا البحث .

- طلاب الجامعة : هم طلاب التحقوا بمؤسسات التعليم العالي بهدف اكتساب المعرفة في تخصصات معينة , والحصول علي الشهادة الجامعية البكالوريوس أو الليسانس .

أدبيات البحث :-

مفهوم اليقظة العقلية :-

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم التي نالت اهتمام كبير في الابحاث النفسية والتربوية , حيث تعددت تعريفات اليقظة العقلية وفقا لوجهة نظر الباحثين ونظرياتهم وفيما يلي عرض لأهم هذه تعريفات :-

حيث عرف (العكايشي , 2019 , 270) اليقظة العقلية : بأنها مستوى الانتباه والوعي للطلاب لما يدور حولهم من مواقف واحداث داخل البيئة المحيطة بهم , وقدرتهم على ايجاد توجهات حديثة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات النظر المختلفة والتوجه نحو الحاضر ورؤية الاشياء بأسلوب جديد مما يؤدي لتلقي الافعال بصورة تلقائية .

ويعرف (بهنساوي , 2020 , 22 - 23) اليقظة العقلية : بأنها حالة من الوعي النفسي الحاضر , المتسمة بالملاحظة التفصيلية للمنبهات الداخلية والخارجية عند ظهورها , والمعتمدة على الممارسات وطريقة معالجة المعلومات وسمات الشخصية التي تعزز هذا الوعي والمنشأة من خلال الانتباه القصدي الحاضر في اللحظة , لتساعد الفرد على الحفاظ على ممارسة عدم الحكم بوعي عالي لأفكاره أو عواطفه أو تجاربه لحظة بلحظة .

ويعرف (سليمان , 2025 , 83) اليقظة العقلية : بأنها قدرة الفرد على أن يبقى في حالة الوعي المتوازن والذهن الحاضر للتعامل مع الافكار الجديدة لحظة بلحظة واستقبال المعلومات بطريقة مركزة .

أهمية اليقظة العقلية : يلخص (عيني , 2024 , 360) أهمية اليقظة العقلية فيما يلي :

- تساعد الطالب على التعلم بشكل افضل وفي ظل مناخ اكثر ايجابية من الناحية الانفعالية , وتؤدي إلى تحسين الاداء الاكاديمي وتحسين مهارات الانتباه الضرورية للنجاح الاكاديمي وتقلل مستوى التوتر والقلق المرتبطان بالضغوطات الاكاديمية , وتساعد على التغيير في سلوك وتفكير الطالب بمرور الوقت .

- تساعد الطالب على تجنب الاجهاد والضغط النفسي من خلال المشاركة الكاملة داخل الصف , وتدخل الفرحة والبهجة للطلاب وتخلصه من الافكار السيئة في الماضي من خلال التركيز علي اللحظة الآنية .

- تتيح للطلاب استعادة الشعور بالهدوء والطمأنينة وتحقيق مكاسب اكاديمية , بالإضافة إلى تنمية الوعي والتركيز وتعلم الانتباه في اللحظة الآنية دون تقييم أو اصدار أحكام .

وترى (محمد , 2020 , 15) بأن اهمية اليقظة العقلية تتمثل في كافة جوانب الحياة من الناحية الصحية والعقلية والجسدية والانفعالية , وان تمتع الفرد بها يكون سبب رئيسي للسعادة والنجاح , لذلك وجب علي المعلمين واعضاء هيئة التدريس في المدارس والجامعات وفي كافة المراحل التعليمية تعليمها واكسابها لطلابنا لجني ثمار العلم وازدهاره والتي تعود على الفرد والمجتمع في آن واحد .

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة ان اليقظة العقلية تساعد الطالب الجامعي على تحسين قدرته على التركيز والانتباه في اللحظة الحاضرة دون تشتت أو اصدار حكم مسبق , وتزيد من مستوى رغبة وحماس الطالب الجامعي لتعلم والمشاركة الايجابية داخل الصف مما يعزز نجاحهم الاكاديمي , وتقلل من مستويات القلق والتوتر المرتبطة بالضغوط الاكاديمية .

مكونات وابعاد اليقظة العقلية :

ذكرت لانجر (Langer , 1999) أربعة مكونات لليقظة العقلية تتمثل في : السعي نحو الجديد , الاندماج التمييز اليقظ , انتاج الجديد , المرونة .

- 1- السعي نحو الجديد : ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة , وطريقته في النظر للأشياء , فالأفراد اليقظون ذهنيا يبدعون عند توليدهم للأفكار الجديدة أو الفعالة , أما انعدام اليقظة الذهنية فيعني الاعتماد على الفئات القديمة أو الحالية من الافكار .
- 2- الاندماج : ويعني درجة انشغال الفرد أو استغراقه في موقف معين , فالأفراد اليقظون ذهنيا والحساسون لمختلف المواقف ينتبهون للأحداث الجديدة ويظلون على معرفة بتطوراتها , وينشغلون بمعرفة الجديد فيطبقون بصورة انتقائية الاشياء الجديدة بطرق مثالية على المهمة التي هم بصدد اتمامها .

3- إنتاج الجديد : ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها , فالأفراد اليقظون عقليا يمتازون بالانفتاح على الافكار الجديدة وانتاج الجديد ويتميزون بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والانفتاح أمام الافكار التي تتحدى عقولهم .

4- المرونة : وتعني امكانية تحليل الموقف من اكثر من منظور واحد , وتحديد قيمة واهمية كل منظور , وذلك لأن معالجة المعلومات من عدة منظورات يمكن الافراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة في مواقف بديلة . (عبد المطلب وخريبه , 2020 , 159-160) .

حيث اعتمد البحث الحالي على مقياس اليقظة العقلية وفق نظرية لانجر (من إعداد عبد المطلب وخريبه , 2020) لقياس اليقظة العقلية المكون من اربعة أبعاد تتمثل في البحث نحو الجديد , الاندماج , انتاج الجديد , المرونة.

-النظريات المفسرة لليقظة العقلية :

1- نظرية لانجر المفسرة لليقظة العقلية :

وفقاً لنظرية لانجر ان السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي:

1- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة : فأصحاب السلوك غير اليقظ (غير اليقظين عقليا) يعتمدون على ما تعودوا عليه من فئات المعهودة لديهم ، بعكس أصحاب السلوك اليقظ (اليقظين عقليا) الذين يعتمدون على فئات جديدة أو يعيدون تسمية الفئات القديمة ويفكرون فيها مما يعطي لهم فرصة لأداء أفضل .

2- تعديل السلوك التلقائي : يمكن أن يؤدي النظر بشكل جديد إلى للأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها إلى مزيد من النتائج المرغوبة غالباً ما يكون من الصعب للغاية تذكر خصائص السلوك التي صارت تلقائية. ففي بعض الحالات يحول التنفيذ التلقائي للمهام دون النمو والتحسين. أما المدرسون الذين يساعدون الطلاب على ملاحظة الأساليب التلقائية التي تقيدهم وتمنعهم من التأقلم على المواقف الجديدة، فهم أقدر على مساعدة الطلاب ليكونوا أكثر تنبهاً.

3- الأخذ بوجهات النظر الجديدة : عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض. وهو ما تطلق عليه لانجر "الالتزامات الإدراكية غير الناضجة".

5- السماح بالشك : وهو بعد اخر من أبعاد اليقظة العقلية يشير إلى مزيد من التفحص للأشياء بحيث لا تقبل كما هي دائماً. فأصحاب الفكر اليقظ يكون لديهم اعتقاد ان العالم متغير ولا يتقبلون النتائج كما هي بل يبحثون فيها ، ولا يميل هؤلاء غالباً إلى التجاوز

إلى النتائج وهكذا ينتهي الأمر، وليس من السهل إغراؤهم بالإجابات البسيطة عن الأسئلة المعقدة .

6- التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة : "كيف أقوم بذلك" بدلاً من "هل يمكنني القيام بذلك"، هو ما نعني به التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة مما يجعلنا ننتبه إلى تحديد الخطوات اللازمة ، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقاً لدورها بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل بالتفكير في الخطوة التالية بدلاً من التفكير في كل شيء في ذات الوقت .(المرجع السابق , 2020 , 160- 161)

2- نظرية التنظيم الذاتي : تنسب هذه النظرية إلى (إدوارد وريتشارد راين 1985) وقد افترضت ان الوعي المنفتح للفرد يكون له قيمة كبيرة في تفسير اختيار الانماط السلوكية التي ينسجم مع احتياجات الفرد وقيمه واهتماماته , حيث تقوم اليقظة العقلية بتسيير الذاكرة عن طريق النشاط الذاتي والتنظيم وتعمل على اشباع الاحتياجات النفسية الاساسية وتري ان الافراد المتيقظين ذهنيا للخبرة الحسية عادة ما يكونوا أكثر ذاكرة من أولئك الافراد الذين يمارسون عملاً مشتتاً للذهن .

3- نظرية الوعي الذاتي التأملي : افترضت هذه النظرية أن الافراد يكونوا يقظين لحالاتهم الداخلية والسلوك الذي يصدر عنهم لتحقيق اهدافهم , واكدت أن اليقظة العقلية تعمل على توجيه الانظمة نحو تجربة عقلية وجسمية وانفعالية , والذي يعد امر اساسي في تطوير المعرفة الذاتية والفرق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يكمن في نوعية الانتباه وطبيعته ويمثل الوعي مقدرتين رئيسيتين هما : التمكن والسيطرة , واكدت على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة , وان الانسان الواعي يحدد التنبيهات التي يراقبها تبعاً لاهتماماته واهدافه من اجل ان يؤدي الوعي والانتباه معا دورهم في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه , وهذه النظرية تؤكد علي اهمية انتباه الفرد للتنبيهات الداخلية والخارجية لأنها تمثل قاعدة لردود الافعال حديثة النشأة .(العنزي , واخرون , 2023 , 142)

ومن خلال ما سبق تتنوع وتختلف النظريات في فهم اليقظة العقلية , حيث ترى نظرية لانجر أن السلوك اليقظ هو وعي الفرد بتصرفاته وانتباهه لما يقوم به لحظة بلحظة وانفتاحه على الافكار الجديدة واعادة تسمية الفئات القديمة وتطويرها بما يتناسب مع المواقف الجديدة مما يعطي فرصة لأداء أفضل , واخذه بوجهات النظر الجديدة والمختلفة , وتقبله للشك والتغيير كفرصة للتعلم وتركيزه على عملية الاداء والتعلم وتحديد الخطوات اللازمة أكثر من النتيجة , وترى نظرية التنظيم الذاتي بأن اليقظة العقلية تقوم بتسيير الذاكرة عن طريق النشاط الذاتي والتنظيم وتعمل على

اشباع الاحتياجات النفسية الاساسية وتري ان الافراد المتيقظين ذهنيا للخبرة الحسية عادة ما يكونوا أكثر ذاكرة من أولئك الافراد الذين يمارسون عملا مشتتا للذهن , حيث تساعد الفرد على تنظيم سلوكياته وانفعالاته بطريقة تساعد على اشباع احتياجاته , وتري نظرية الوعي الذاتي التأمل أن الافراد يكونوا يقظين لحالاتهم الداخلية والسلوك الذي يصدر عنهم لتحقيق اهدافهم , وتؤكد على اهمية انتباه الفرد للتنبيهات الداخلية والخارجية لأنها تمثل قاعدة لردود الافعال حديثة النشأة .

- فنيات وممارسات اليقظة العقلية :

ذكر (Siegel, 2010) بعض الممارسات التي تهدف إلى زيادة التركيز والانتباه والوعي نحو اللحظة الحالية التي يمر بها الفرد :

- **تأمل التنفس** : ويهدف هذا التدريب إلى اكساب الفرد الشعور بالراحة والاسترخاء وتركيز انتباهه ووعيه نحو اللحظة التي يعيش فيها ويستخدم في هذا التدريب كرسي أو مقعد أو وسادة مريحة .

- **تأمل المشي** : يعد مكمل لتأمل التنفس , ويساعد هذا التدريب على زيادة الانتباه والتركيز للفرد.

- **تأمل الحكم** : يحتاج هذا التدريب من 10 - 15 دقيقة , وفيه يطلب من الفرد أن يتتبع حركة انفاسه لمدة دقيقتين ثم يطلب منه مشاهدة افكاره ومعتقداته مع إصدار حكم على فكرة .

- **تأمل المحبة** : ويهدف هذا التدريب إلى تغيير نظرة الفرد للطريقة التي يتعامل بها مع ذاته ومع الآخرين , وذلك من خلال تقبل ذاته بما فيها من مميزات وعيوب مما يساعد على تنمية ما يسمى بالوعي الطيب .

- **تأمل الدخول في الخوف** : يهدف هذا التدريب على اكساب الفرد القدرة على الانتقال من تجنب الخوف إلى مواجهته والتعامل معه .

- **تأمل الجبل** : يهدف هذا التدريب إلى قدرة الفرد على تحمل المشاعر والافكار والمخاوف والتوتر الذي يمر به كما لو كان جبلا .

- **تأمل الافكار مجرد أفكار** : ويقصد به عدم اعطاء اهتمام بالأفكار والمعتقدات المصاحبة للقلق , وليست الفكرة هنا وقف هذه الافكار أما مرورها بدون الانتباه لها .

(خليل , 2025 , 558 - 559)

وتحدد كلا من (Hartigan, 2017) و (Harris, 2017) فنيات اليقظة العقلية :

- **التنفس اليقظ المدرك** : المتمثل في التنفس الهادئ للمساعدة في تحسين الانتباه , وإدراك الحواس : وفيها يتم عملية تنبيه لجميع الحواس وتقدير الفرد لكل ما يرى ويسمع .

- **التأمل المؤدي إلى هدوء العقل** : مما يساعد على خفض الضغوط والتوتر .
- **مسح الجسم** : ويتم فيه التدريب الافراد علي الانتباه للأحاسيس الجسمية وصولاً للإدراك الكامل للجسم . (علي , 2020 , 142)

- **ممارسة اليقظة الذهنية في الصف** :

يرى (Copek.2018) بأن تطبيق المعلمين استراتيجيات قائمة على اليقظة العقلية في الصف يخلق أماكن تعلم يقظة , وتتمثل في مشاركة الطلاب في التواصل اليقظ من خلال تواصل المعلمين مع طلابهم بيقظة وتعاطف والمشاركة في مناقشات حول ما يلاحظونه في اللحظة الآنية , ووضع خطة زمنية لأنشطة اليقظة الذهنية خلال اليوم الدراسي , وأشار كلا من (Shapiro et, 2016 , Kane, 2018) بضرورة الاهتمام ببيئة الفصل الدراسي لتأثيرها على مزاج الطلاب وتتمثل في الصور , الإضاءة , الملصقات الجميلة , الموسيقى الهادئة , أماكن الاسترخاء , التصميمات حيث تسمح لهم بجذب الانتباه وشعورهم بالأمن والسعادة والراحة وتحقيق النجاح , كما يشجع المعلم على المشاركة في تجربة داخلية بأن يقوم بدعوتهم للتعرف بما هم على وعي به في اللحظة الآنية وعدم إجبارهم على ممارسة اليقظة العقلية لمدة أطول بل يكون في حدود قدرتهم بالتالي يشعر الطلاب بالمتعة . (عيني , 2024 , 360-361)

فاستخدام المعلمين لممارسات اليقظة العقلية داخل الصف يعزز قدرات الانتباه والتركيز ويحسن التعاطف والعلاقات الشخصية بين الطلاب ويقلل التوتر والقلق ويتمكن المعلم من إدارة الصف والتغلب على المشكلات السلوكية , فالمعلم اليقظ ذهنياً يتمكن من تحديد الطالب المنخفض في التحصيل والعمل على تقويته مما ينعكس إيجابياً على أدائه الأكاديمي , وتتيح ممارسة اليقظة الذهنية للطلاب المساعدة في فهم نفسه (الأفكار , المشاعر) من خلال المراقبة التي تمكنه من السيطرة عليها والتغلب على ما يواجهه . (المرجع السابق , 2024 , 363 - 364)

من خلال ما سبق ترى الباحثة أن ممارسة اليقظة العقلية داخل الصف تنمي عند الطالب الوعي والانتباه والتركيز على إنجاز المهام والبعد عن المشتتات , وتجنب الطالب الاجهاد والضغط النفسي , وتقلل مستوى التوتر والقلق , وتتيح له استعادة الشعور بالهدوء والطمأنينة وتحسين الاداء الأكاديمي .

الدراسات السابقة :

1- دراسة العدوان وآخرون (2025) عن متنبئات اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة بالأردن , حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات وطبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة , والتعرف على متنبئات اليقظة الذهنية من خلال متغيري الصلابة النفسية والصمود النفسي ومجموعة من المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية , واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي , بتطبيق مقياس اليقظة الذهنية , ومقياس الصمود النفسي ومقياس الصلابة النفسية (لكونور ديفيدسون) على عينة مكونة من (1219) طالب وطالبة من مختلف الكليات الطبية والانسانية والعلمية , وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية والصمود النفسي والصلابة النفسية مرتفعة , ووجود علاقة بين اليقظة الذهنية والصمود النفسي والصلابة النفسية , وعدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس , وتوجد فروق دالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التخصص لصالح الكليات الانسانية والطبية , وتوجد فروق دالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين .

2- دراسة سليمان (2025) عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الاكاديمي لدى طلاب الجامعة , حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الاكاديمي لدى طلاب الجامعة , واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي بتطبيق مقياس اليقظة العقلية (اعداد بير وآخرون 2016) , ومقياس التوافق الاكاديمي (اعداد عديلي 2016) , على عينة مكونة من (400) طالب وطالبة من كليات التربية الجامعة المستنصرية , وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية والتوافق الاكاديمي لدى الطلبة مرتفع , ووجود علاقة ايجابية دالة احصائية بين اليقظة العقلية والتوافق الاكاديمي , ووجود فروق دالة احصائية في العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الاكاديمي تبعاً لمتغير الجنس.

3- دراسة الكيال (2023) عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بجامعة الاقصى نموذجاً , حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات , والكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي , واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بتطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس التفكير الايجابي , على عينة مكونة من (325) طالب جامعي

تم اختيارهم بطريقة العينة المسحية , وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفع , وأنه توجد علاقة طردية دالة احصائياً عند مستوى (0.01) بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي , وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي .

4- دراسة عبد المطلب وخرييه (2020) عن اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص واسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق , حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية ومكوناتها في ضوء نظرية لانجر لدى طلبة جامعة الزقازيق , والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لاختلاف الجنس والاتجاه نحو التخصص , واسلوب التعلم , ونوع الاختبار التحريري المفضل , واستخدم الباحثان المنهج الوصفي , بتطبيق مقياس اليقظة العقلية (اعداد الباحثان) على عينة مكونة من (375) طالب وطالبة من كليات النظرية والتطبيقية من جامعة الزقازيق , وتوصلت نتائج الدراسة إلى توافر مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر بدرجة متوسطة , ولا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس ما عدا مكون (البحث عن الجديد) توجد فروق لصالح الذكور , ولا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص ما عدا مكون (انتاج الجديد , الاندماج) توجد فروق لصالح الطلبة ذوي الاتجاه الإيجابي , ولا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير اسلوب التعلم ما عدا مكون (انتاج الجديد) , وتوجد فروق لصالح ذوي اسلوب التعلم العميق , ولا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير (نوع الاختبار التحريري المفضل) , ما عدا مكون (انتاج الجديد) , وتوجد فروق لصالح الطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري المقالي , و(مكون الاندماج) توجد فروق لصالح الطلبة الذين يفضلون الاختبار الموضوعي والمقالي معا .

5- دراسة محمد (2020) عن اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة , حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالدافعية الانجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة , واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي , بتطبيق مقياس اليقظة العقلية (اعداد الباحثة) , ومقياس دافعية الانجاز (اعداد الباحثة) , ومقياس قلق الاختبار (اعداد الباحثة) , على عينة مكونة من (220) طالبة من

طالبات الطفولة المبكرة بالجامعة , وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات متوسط , ووجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي للطالبات .

6- دراسة العكايشي (2019) عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة , حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة , والكشف عن مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بالصلابة النفسية , والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية ومستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص , واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بتطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس الصلابة النفسية , على عينة مكونة من (250) طالب وطالبة , وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة مرتفع , وأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث في بعدي التميز اليقظ والتوجه نحو الحاضر ولصالح الذكور في بعد الانفتاح على الجديد , وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص , وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص .

7- دراسة (Bajaj et al 2016) عن تقدير الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية , حيث هدفت هذه الدراسة إلى فحص دور تقدير الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية , على عينة مكونة من (318) طالب من طلاب الجامعة بالهند تتراوح اعمارهم ما بين (18 – 23) عام , بتطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (Brown, Ryan, 2003) , ومقياس تقدير الذات إعداد (Rosenberg) , وقائمة الوجدان الموجب والسالب إعداد (Clarck, Tellegen) ومقياس الرفاهية النفسية (Stewart, Brown et al 2009) , وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والوجدان الموجب والرفاهية النفسية , وتقدير الذات يتوسط كلياً العلاقة بين اليقظة العقلية والوجدان الموجب والرفاهية النفسية , وعدم وجود فروق بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية وتقدير الذات والرفاهية النفسية .

التعقيب على الدراسات السابقة : -

من حيث الهدف : توافقت معظم الدراسات السابقة مع البحث الحالي من حيث الهدف , وهو التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات

من حيث المنهج : فقد اتفقت غالبية الدراسات على استخدام المنهج الوصفي . **من حيث**

العينة : اتفق هذا البحث مع جميع الدراسات السابقة في عينة البحث وهي طلاب الجامعة .
من حيث الادوات : تنوعت الادوات في الدراسات السابقة تبعاً لأهداف كل دراسة , حيث استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية وفق نظرية لانجر من دراسة عبد المطلب وخريبه (2020) .

أوجه الاستفادة :-

- تحديد وبلورة مشكلة البحث واهدافها وصياغة تساؤلات البحث العلمي .
- استفاد البحث الحالي من التنوع في المنهجية المستخدمة في الدراسات والبحوث السابقة , وبناء الاطار النظري , وتحليل وتفسير النتائج .

إجراءات البحث :

منهج البحث : اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي , وهو أحد المناهج العلمية التي تستخدم بشكل شائع في دراسة الظواهر النفسية والتربوية منها "اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة", يتيح هذا المنهج وصف الظاهرة بدقة من خلال جمع البيانات والمعلومات والمراجع المتعلقة بها وتحليلها وتفسيرها , للكشف عن الفروق والعلاقات بين المتغيرات قيد البحث .

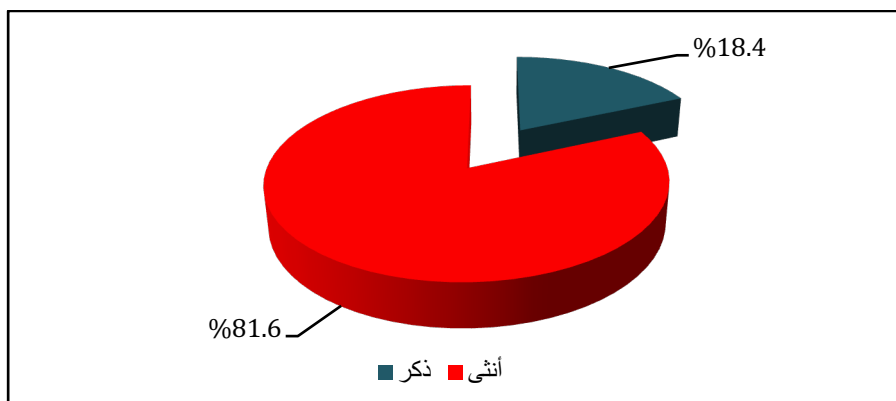
مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب كلية التربية قصر بن غشير خلال السنة الدراسية (2024 - 2025) والبالغ عددهم (1308) وفقاً للإحصاءات المنشورة على صفحة الكلية في الموقع الرسمي لجامعة طرابلس ويشمل الطلاب في جميع التخصصات التطبيقية والإنسانية وبمختلف مستوياتهم الأكاديمية , وقد تم اختيار عينة عشوائية بسيطة بلغ حجمها (174) طالباً وطالبة ، تمثل (13.3%) تقريباً من إجمالي مجتمع البحث.

وصف البيانات الأساسية للعينة :

للتعرف على خصائص عينة البحث تم استخدام أسلوب الإحصاء الوصفي لحساب التكرارات (العدد) والنسب المئوية للبيانات الأولية لأداة البحث (الجنس – التخصص الدراسي – مستوى الإنجاز الأكاديمي) ، ويمكن عرضها كما يأتي :

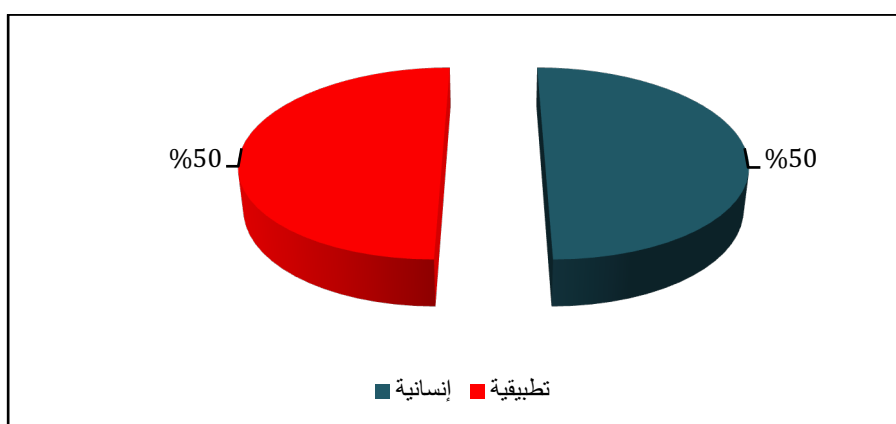
- متغير الجنس يتضمن هذا المتغير مستويين (ذكر – أنثى) , الشكل (1) في الأسفل يوضح توزيع عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس.



شكل (1) توزيع عينة البحث تبعا لمتغير الجنس.

من خلال نتائج الشكل (1) يتضح لنا توزيع عينة البحث تبعا لمتغير الجنس , حيث كان أغلبية عينة البحث هم من الإناث إذ بلغ عددهم (142) طالبة ويمثلون ما نسبته (81.6%) ، أما عدد الذكور فقد بلغ (32) طالب ويمثلون ما نسبته (18.4%) , أظهرت النتائج وجود تفاوت ملحوظ بين عدد الطالبات والطلاب الذكور في كلية التربية قصر بن غشير , لأن عدد الاناث في كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس أكثر من عدد الذكور .

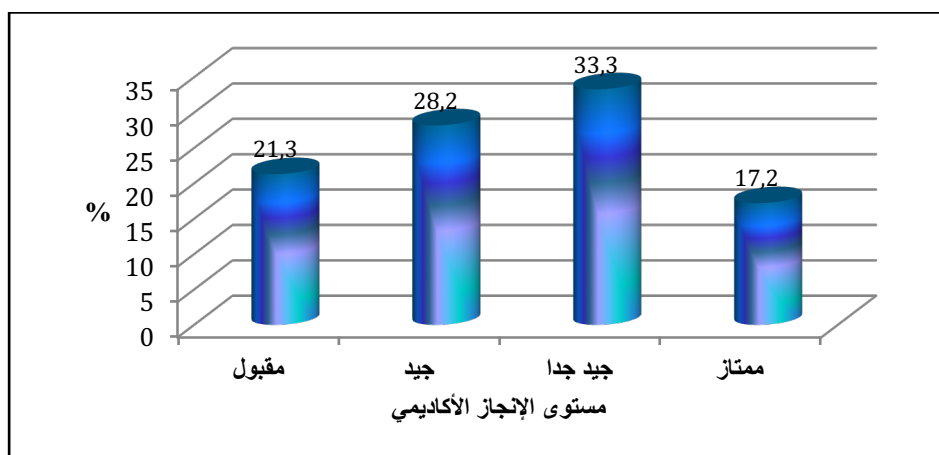
- **متغير التخصص الدراسي :** يأخذ هذا المتغير مستويين وهي التخصصات (الإنسانية – التطبيقية) ، الشكل (2) في الأسفل يوضح توزيع عينة البحث وفقا لمتغير التخصص الدراسي.



شكل (2) توزيع عينة البحث وفقا لمتغير التخصص الدراسي.

من خلال نتائج الشكل (2) يتبين لنا توزيع عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص الدراسي ، نلاحظ أن عدد الطلاب في التخصصات الإنسانية متساوي مع عدد الطلاب في التخصصات التطبيقية حيث بلغ عدد كل منهما (87) طالباً وطالبة ، وكانت نسبهم من إجمالي عينة البحث متساوية حيث بلغت (50%) لكل منهما.

- متغير مستوى الإنجاز الأكاديمي : وهو مستوى التحصيل الدراسي الذي يحققه طالب الجامعة ، ويقاس بالمعدل التراكمي ويتضمن هذا المتغير أربع مستويات (ممتاز – جيد جداً – جيد – مقبول) ، الشكل (3) يوضح توزيع عينة البحث وفقاً لمتغير مستوى الإنجاز الأكاديمي.



شكل (3) توزيع عينة البحث وفقاً لمتغير مستوى الإنجاز الأكاديمي.

من شكل (3) يتضح توزيع عينة البحث وفقاً لمستوى الإنجاز الأكاديمي ، حيث أشارت النتائج أن (58) من الطلاب كان مستوى إنجازهم الأكاديمي (جيد جداً) ويمثلون ما نسبته (33.3%) ، يليهم الطلاب بمستوى إنجاز (جيد) حيث بلغ عددهم (49) ، ونسبتهم (28.2%) على التوالي ، يليهم الطلاب بمستوى إنجاز أكاديمي (مقبول) حيث بلغ عددهم (37) ونسبتهم (21.3%) ، أما الطلاب الذين كان مستوى إنجازهم الأكاديمي (ممتاز) بلغ عددهم (30) ويمثلون ما نسبته (17.2%) من إجمالي عينة البحث .

متغيرات البحث :

تضمن هذا البحث مجموعة من المتغيرات يمكن تصنيفها كالتالي :

- المتغيرات المستقلة : تمثلت المتغيرات المستقلة بمتغيرات تتعلق بالخصائص الأولية لأفراد عينة البحث تشمل : الجنس ويأخذ مستويين (ذكر – أنثى) ، والتخصص

الدراسي ويأخذ مستويين (الإنسانية – التطبيقية) , ومستوى الإنجاز الأكاديمي وهو مستوى التحصيل الدراسي الذي يحققه طالب الجامعة , ويقاس بالمعدل التراكمي , ويتضمن أربعة مستويات (ممتاز – جيد جداً – جيد – مقبول).
- المتغيرات التابعة : تمثلت المتغيرات التابعة في بعد البحث الرئيسي المتعلق بمستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.
أداة البحث :

وصف المقياس : استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية وفق نظرية لانجر من (إعداد السيد عبد المطلب وإيناس خريبه , 2020) , والذي يتألف من (21) عبارة موزعة على أربعة أبعاد , البعد الأول (البحث عن الجديد) ويتكون من ستة فقرات , والبعد الثاني (الاندماج) ويتكون من خمسة فقرات , والبعد الثالث (إنتاج الجديد) ويتكون من أربعة فقرات , والبعد الرابع (المرونة) ويتكون من ستة فقرات , ويجب عليها باختيار استجابة واحدة من خمس استجابات هي (تنطبق تماماً , تنطبق , تنطبق إلى حد ما , لا تنطبق , لا تنطبق تماماً) والبدائل (1 , 2 , 3 , 4 , 5) على الترتيب , وقد اخترنا هذا المقياس لأنه يصلح لقياس عينة البحث الحالي , وقد تحقق كلا من (عبد المطلب وخريبه , 2020) في دراستهم من الخصائص السيكمترية للمقياس وبلغت معاملات ارتباط صدق الاتساق الداخلي للمقياس ما بين (0.62) و (0.89) , وهي مؤشرات جيدة تدل على صدق المقياس كما بلغت قيمة الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.91) , وبطريقة جثمان (0.88) وبطريقة سبيرمان – برون (0.87) وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس , وفيما يلي أبعاد اليقظة العقلية في البحث الحالي .

جدول (1) أبعاد أداة البحث

ت	البعد الرئيسي	الأبعاد الفرعية	رقم الفقرات	عدد العبارات
1	اليقظة العقلية	البحث عن الجديد	21-20-17-14-13-1	6
		الاندماج	19-15-9-8-4	5
		إنتاج الجديد	18-10-6-2	4
		المرونة	16-12-11-7-5-3	6
الإجمالي				21

وتم قياس استجابات عينة البحث على عبارات هذه الأبعاد بالاعتماد على تدرج خماسي وفقاً لمقياس ليكرت حيث تم توزيع الأوزان (1 , 2 , 3 , 4 , 5) على التوالي للإجابات (تنطبق علي دائماً , تنطبق , إلى حد ما , لا تنطبق , لا تنطبق تماماً) , وتم

حساب المدى (5-1=4) والذي تم تقسيمه على عدد فترات المقياس الخمس للحصول على طول فترة (4/5=0.80) ومن تم تحديد فترات المقياس للحكم على مستوى اليقظة العقلية لطلاب الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير, كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (2) خيارات المقياس والدرجات والمتوسطات المرجحة والأهمية النسبية (%) ودرجة الموافقة.

المقياس	الوزن	فترات المتوسط	الأهمية النسبية (%)	درجة الموافقة
لا تنطبق تماماً	1	1.80 – 1	20% – 35.9%	منخفضة جداً
لا تنطبق	2	2.60 – 1.81	36% – 51.9%	منخفضة
إلى حد ما	3	3.40 – 2.61	52% – 67.9%	متوسطة
تنطبق	4	4.20 – 3.41	68% – 83.9%	مرتفعة
تنطبق علي دائماً	5	5 – 4.21	84% – 100%	مرتفعة جداً

-الخصائص السيكمترية للمقياس اليقظة العقلية في البحث الحالي :

- صدق وثبات أداة البحث : الصدق هو أن يقيس الاختبار السمة أو الخاصية التي يراد قياسها , أي أن يقيس فعلاً ما يريد قياسه ولا يقيس شيئاً آخر, وحتى نتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بالخطوات الآتية: **صدق المحكمين (الصدق الظاهري) :** ومن الطرق المتبعة لقياس صدق المقياس هي آراء المحكمين , فقد تم التحقق من صدق فقرات المقياس بعرضها على محكمين من ذوي الاختصاص وطلب من المحكمين إبداء الرأي والملاحظات والاقتراحات إن وجدت , وفعلاً أخذ بآراء واقتراحات المحكمين , وكانت صيغة المقياس النهائية تتكون من (21) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي البحث عن الجديد , الاندماج , إنتاج الجديد , المرونة .

صدق الاتساق الداخلي : قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (30) من طلاب الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث , بهدف التحقق من صلاحية أداة البحث من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه , وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط (معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation) بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة في جدول رقم (3) :

جدول (3) نتائج صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه

البعد اسمي	الأبعاد الفرعية	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية	رقم العبارة	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية
---------------	--------------------	----------------	-------------------	---------------------	----------------	-------------------	---------------------

اليقظة العقلية	البحث عن الجديد	-1	0.648**	0.000	-17	0.699**	0.000
		-13	0.654**	0.000	-20	0.755**	0.000
		-14	0.802**	0.000	-21	0.794**	0.000
	الاندماج	-4	0.790**	00.00	-15	0.673**	00.00
		-8	0.797**	0.000	-19	0.862**	00.00
		-9	0.809**	0.000			
		-2	0.795**	0.000	-10	0.888**	0.000
	انتاج الجديد	-6	0.879**	0.000	-18	0.805**	0.000
	المرونة	-3	0.790**	0.000	-11	0.639**	0.000
		-5	0.872**	0.000	-12	0.750**	0.000
		-7	0.849**	0.000	-16	0.776**	0.000
**الارتباط دال إحصائياً عند مستوى المعنوية 0.05							

من خلال النتائج المبينة في الجدول (3) والمتمثلة في قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه , نلاحظ أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) حيث تراوحت القيم ما بين (0.639 , 0.888) , مما يدل على وجود علاقات ارتباط طردية قوية بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة , وبدل على اتساق العبارات مع الأبعاد التي تقيسها , ويؤكد تمتع المقياس بدرجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي .

الصدق البنائي : تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له , باعتبارها مؤشراً على تجانس البناء العام للمقياس والجدول رقم (4) يوضح ذلك :

جدول رقم (4) معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له

ت	المحاور	معامل ارتباط بيرسون	الدالة الإحصائية P-Value
1	البحث عن الجديد	0.850**	0.000
2	الاندماج	0.800**	0.000
3	انتاج الجديد	0.759**	0.000
4	المرونة	0.681**	0.000

*الارتباط دال إحصائياً عند مستوى المعنوية 0.05

يتضح من الجدول رقم (4) أن قيم معامل ارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية له تراوحت بين (0.681 , 0.850) , وأن جميع الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى

معنوية (0.05) ، مما يدل على وجود علاقات ارتباط طردية قوية بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية له ، وهو ما يؤكد صدق الاتساق الداخلي للأبعاد وصلاحياتها لما وُضعت لقياسه.

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) : وهو حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (27% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (27% من القيم العليا) لمقياس البحث ، وجاءت النتائج لمقياس البحث كما يلي :

جدول (5) نتائج اختبار ت للمقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية

قيمة اختبار (ت) المحسوبة	قيمة المعنوية المشاهدة	27% من القيم الدنيا		27% من القيم العليا		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.002	دال إحصائيا	5.3569	28.13	0.8345	4.921	البحث عن الجديد
0.000	دال إحصائيا	3.6154	24.25	0.7071	7.951	الاندماج
0.000	دال إحصائيا	3.5229	19.38	0.5175	7.714	انتاج الجديد
0.000	دال إحصائيا	4.9281	27.25	1.0351	8.681	المرونة
0.000	دال إحصائيا	13.6898	96.00	3.3381	7.150	اليقظة العقلية ككل

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لأبعاد مقياس اليقظة العقلية وهي (4.921 ، 7.951 ، 7.714 ، 8.681) ، كما بلغت (7.150) للمقياس ككل ، كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (2.364) ، وإن قيمة مستوى المعنوية المقابلة لها جاءت أقل من (0.05) وهو مستوى المعنوية المعتمد في البحث ، حيث بلغت (0.002 ، 0.000 ، 0.000 ، 0.000) ، وعليه يمكن القول إنه توجد فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لجميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية وكذلك المقياس ككل.

- ثبات أداة البحث : يقصد بثبات أداة جمع البيانات دقتها واتساقها بمعنى إن تعطي أداة جمع البيانات النتائج نفسها إذا تم استخدامها أو إعادتها مرة أخرى تحت ظروف مماثلة.

ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) : يعد ألفا كرونباخ من الاختبارات الإحصائية المهمة لتحليل بيانات الاستبانة ، وهو اختبار يبين مدى ثبات الاستبانة

(البياتي , 2005 , 49) وتكون قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0 , 1) وبيين مدى الارتباط بين إجابات مفردات العينة فعندما تكون قيمة معامل ألفا كرونباخ صفر فيدل ذلك على عدم وجود ارتباط مطلق ما بين إجابات مفردات العينة ، أما إذا كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ واحد صحيح فهذا يدل على أن هناك ارتباط تام بين إجابات مفردات العينة ، ومن المعروف أن أصغر قيمة مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ (α) هي 0.6 وأفضل قيمة تتراوح بين (0.7 إلى 0.8) وكلما زادت قيمته عن 0.8 كان ذلك أفضل كما بالجدول رقم (6) :

جدول رقم (6) نتائج اختبار ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

المقاييس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ (الثبات)
البحث عن الجديد	6	0.816
الاندماج	5	0.846
انتاج الجديد	4	0.862
المرونة	6	0.868
اليقظة العقلية ككل	21	0.908

يتضح من الجدول رقم (6) أن معاملات ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية كانت (0.816 ، 0.846 ، 0.862 ، 0.868) ، وتُعد هذه القيم مرتفعة لأنها أكبر من (0.8) ، مما يدل على توفر درجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي ، في حين بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.908) ، وتُعد هذه قيمة مرتفعة ، مما يعكس مستوى عالٍ من الثبات في المقياس ككل ، وبذلك يكون قد تم التأكد من صدق وثبات مقياس البحث مما يجعلها على ثقة بصحة المقياس وصلاحيته لتحليل النتائج والإجابة على تساؤلات البحث.

- المعالجة الإحصائية :

تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) الحاسوبي ، في تحليل البيانات واستخراج النتائج بعد أن تم تفريع بيانات المقياس المتحصل عليها من عينة البحث ، واستخدم الأدوات الإحصائية التالية :

- معامل ارتباط بيرسون للتأكد من صدق أداة البحث .
- اختبارات لعينتين مرتبطتين لمعرفة صدق الاداة (المقارنة الطرفية).

- اختبار معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient) لمعرفة ثبات الأداة.

- أسلوب التحليل الوصفي للحصول على التكرارات والنسب المئوية للبيانات الأولية لأداة البحث.

- التمثيل البياني لتوضيح النسب المئوية للبيانات الأولية لأداة البحث.

- حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل بعد ولكل عبارة من عبارات أداة البحث وذلك للإجابة عن تساؤلات البحث.

- استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين واختبار تحليل التباين الأحادي للتحقق من فرضيات البحث.

- الإجابة عن تساؤلات البحث :

للإجابة عن التساؤل الأول والذي ينص على: " ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس؟" وللتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير التي تشمل المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، والأهمية النسبية (%) ، ودرجة الموافقة والترتيب حسب الأهمية ، لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات الأبعاد الأربعة (البحث عن الجديد ، الاندماج ، انتاج الجديد ، المرونة) كما يبينها جدول رقم (7) التالي :

جدول (7) الإحصاءات الوصفية لاستجابات عينة البحث حول أبعاد اليقظة

ت	العبارات	تنطبق على دائما	تنطبق على	إلى حد ما	لا تنطبق على	لا تنطبق على دائما	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
البعد الأول : البحث عن الجديد											
1-	أحب البحث في الموضوعات الجديدة.	العدد	45	72	48	7	1	3.88	0.862	4	مرتفعة
		%	26.0	41.6	27.7	4.0	0.6				
13-	لدي فضول لمعرفة كل ما يدور حولي.	العدد	81	42	28	13	8	4.02	1.167	2	مرتفعة
		%	47.1	24.4	16.3	7.6	4.7				
14-	أحاول أن أفكر في طرق جديدة للتصرف في المواقف المختلفة	العدد	84	56	26	4	2	4.26	0.881	1	مرتفعة جدا
		%	48.8	32.6	15.1	2.3	1.2				
17-	أحب مواجهة التحديات العقلية المرتبطة	العدد	55	55	45	12	4	3.85	1.029	5	مرتفعة

اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن عثير بجامعة طرابلس

					2.3	7.0	26.3	32.2	32.2	%	بالموضوعات الجديدة	
مرتفعة	6	75.1	1.174	3.76	5	28	30	50	59	العدد	أحب البحث للكشف عن كيفية حدوث الأشياء.	-20
					2.9	16.3	17.4	29.1	34.3	%		
مرتفعة	3	79.7	0.958	3.98	2	10	38	61	61	العدد	أفكر بطريقة إبداعية في تعاملتي مع مواقف الحياة.	21
					1.2	5.8	22.1	35.5	35.5	%		
مرتفعة		79.1	0.545	3.96	الدرجة الكلية البعد الأول : (البحث عن الجديد)							

ت	العبارات	تنطبق على دائما	تنطبق على	إلى حد ما	لا تنطبق على	لا تنطبق على دائما	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الموافقة
البعد الثاني : الاندماج											
4-	اندماج في كل ما أقوم به من عمل.	العدد	60	49	48	11	5	3.86	1.060	3	مرتبة
		%	34.7	28.3	27.7	6.4	2.9				
8 -	لدي قدرة على ملاحظة ما يصل إليه الآخرون.	العدد	51	51	47	18	5	3.73	1.087	5	مرتبة
		%	29.7	29.7	27.3	10.5	2.9				
9-	أشارك في المحادثات المثيرة للتفكير .	العدد	58	44	52	15	3	3.81	1.056	4	مرتبة
		%	33.7	25.6	30.2	8.7	1.7				
15-	أحرص أن أكون واعيا بأي تغيرات تحدث من حولي.	العدد	79	57	28	6	1	4.21	0.883	1	مرتبة جدا
		%	46.2	33.3	16.4	3.5	0.6				
19-	أهتم بالتطورات الجديدة في المواقف التي أتعامل معها .	العدد	61	65	31	11	3	3.99	0.979	2	مرتبة
		%	35.7	38.0	18.1	6.4	1.8				
الدرجة الكلية للبعد الثاني : (الاندماج)											
مرتفعة											
البعد الثالث : إنتاج الجديد											
2-	أبادر في إنتاج الأفكار الجديدة في التعامل مع مواقف الحياة.	العدد	55	71	39	4	4	3.98	0.921	1	مرتبة
		%	31.8	41.0	22.5	2.3	2.3				
6-	أقدم إسهامات أصيلة كثيرة عند مشاركتي في أي عمل	العدد	41	61	48	16	7	3.65	1.065	4	مرتبة
		%	23.7	35.3	27.7	9.2	4.0				
10	لدي إبداع في تقديم كل ما جديد.	العدد	52	56	46	14	6	3.77	1.072	2	مرتبة
		%	29.9	32.2	26.4	8.0	3.4				
18	يسهل علي تطوير	العدد	40	59	57	10	4	3.71	0.970	3	مرتبة

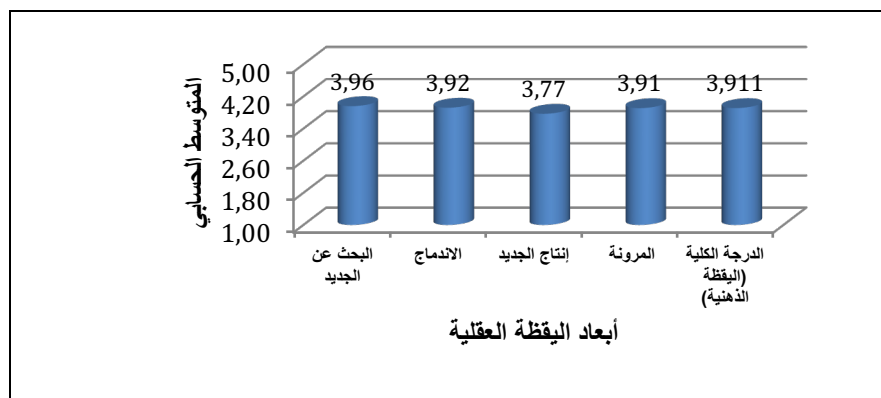
البقطة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن عشير بجامعة طرابلس

					2.4	5.9	33.5	34.7	23.5	%	أفكار جديدة وفعالة.	
مرتفعة		75.4	0.668	3.77	الدرجة الكلية للبعد الثالث : إنتاج الجديد							
درجة الموافقة	الترتيب	الأهمية النسبية	الاتداف المعيارية	المتوسط الحسابي	لا تنطبق علي دائما	لا تنطبق علي	إلى حد ما	تنطبق على	تنطبق على دائما	العبارات	ت	
البعد الرابع : المرونة												
مرتفعة	3	80.0	0.924	4.00	1	10	37	64	60	العدد	- 3	أقبل استخدام طرق جديدة لعمل المهام والتكاليفات .
					0.6	5.8	21.5	37.2	34.9	%		
مرتفعة	1	81.5	0.836	4.08	0	5	38	66	61	العدد	- 5	اسعى بنشاط لتعلم أشياء جديدة.
					0	2.9	22.4	38.8	35.9	%		
مرتفعة	4	79.5	0.976	3.98	1	11	45	50	66	العدد	- 7	أفضل الطرق الحديثة لعمل الأشياء بدلا من الطرق التقليدية.
					0.6	6.4	26.0	28.9	38.2	%		
مرتفعة	5	76.9	0.955	3.85	2	12	44	64	48	العدد	- 11	استطيع أن أحقق نفس الهدف بطرق عديدة مختلفة.
					1.2	7.1	25.9	37.6	28.2	%		
مرتفعة	2	80.7	0.955	4.03	2	7	34	68	63	العدد	- 12	اهتم بالأفكار والآراء المتنوعة عند مناقشة أي موضوع
					1.1	4.0	19.5	39.1	36.2	%		
مرتفعة	6	70.3	1.333	3.52	22	18	30	56	48	العدد	- 16	عقلي منفتح على كل شيء حتى ما يتعارض مع معتقداتي.
					12.6	10.3	17.2	32.2	27.6	%		
مرتفعة		78.2	0.568	3.91	الدرجة الكلية للبعد الرابع : (المرونة)							

جدول (8) ترتيب أبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية قصر بن عشير من حيث الأهمية.

ت	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية (%)	الترتيب	درجة الموافقة
1	البحث عن الجديد	3.96	0.545	79.1	1	مرتفعة
2	الاندماج	3.92	0.595	78.4	2	مرتفعة
3	إنتاج الجديد	3.77	0.668	75.4	4	مرتفعة
4	المرونة	3.91	0.568	78.2	3	مرتفعة
	الدرجة الكلية (اليقظة العقلية)	3.911	0.448	78.2	مرتفعة	

يتضح من النتائج في الجدول (8) أن عينة البحث لها مستوى يقظة عقلية مرتفع , حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.911) بانحراف معياري (0.448) وبأهمية نسبية (78.2%) ويمكن ترتيب أبعاد اليقظة العقلية حسب الأهمية كالتالي : الترتيب الأول هو "بعد البحث عن الجديد" بدرجة موافقة مرتفعة ، الترتيب الثاني هو "بعد الاندماج" بدرجة موافقة مرتفعة ، الترتيب الثالث هو "بعد المرونة" بدرجة موافقة مرتفعة ، الترتيب الرابع والأخير هو "بعد إنتاج الجديد" بدرجة موافقة مرتفعة , الشكل (4) يوضح ترتيب أبعاد اليقظة العقلية من حيث أهميتها.



شكل (4) المتوسط الحسابي وترتيبه من حيث الأهمية لأبعاد اليقظة العقلية

بشكل عام بلغ المتوسط الحسابي الإجمالي لعبارات البعد الاول " البحث عن الجديد" (3.96) وانحراف معياري (0.545) وبأهمية نسبية (79.1%) وبدرجة موافقة

مرتفعة , وبلغ المتوسط الحسابي لإجمالي عبارات البعد الثاني "الاندماج" (3.92) وانحراف معياري (0.595) وبأهمية نسبية (78.4%) وبدرجة موافقة مرتفعة , وبلغ المتوسط الحسابي لإجمالي عبارات البعد الثالث "إنتاج الجديد" (3.77) وانحراف معياري (0.668) وبأهمية نسبية (75.4%) وبدرجة موافقة مرتفعة , وبلغ المتوسط الحسابي لإجمالي عبارات البعد الرابع "المرونة" (3.91) وانحراف معياري (0.568) وبأهمية نسبية (78.2%) وبدرجة موافقة مرتفعة , أي أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير مرتفع في الأبعاد الأربعة , وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن الطالب الجامعي يميل إلى البحث عن الجديد من خلال البحث عن الموضوعات الجديدة والسعي لاكتساب معرفة جديدة والرغبة في التعلم ولديه فضول لمعرفة ما يدور حوله ومواجهة التحديات المتعلقة بالموضوعات الجديدة , ولديه القدرة على الاندماج الكامل والواعي في كل ما يقوم به من عمل , والاهتمام بالتطورات الجديدة في المواقف المختلفة , ولديه القدرة على إنتاج الجديد من خلال تطوير أفكار جديدة مبدعة وفعالة , ولديه مرونة في تعديل أفكاره واستجاباته وفق للموقف واهتمام بالأفكار والآراء المتنوعة والسعي لتعلم أشياء جديدة والتكيف مع التغيير , وهذا يعكس جودة البيئة الجامعية وانشطتها التعليمية التي تشجع على الإبداع من خلال البحث عن الجديد وإنتاج الجديد والمرونة والاندماج في التعلم , إلى جانب السمات الشخصية للطلاب مثل الفضول والانتباه وحب الاستطلاع والاستعداد للتعلم , وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العكايشي (2019) , ودراسة الكيال (2023) , ودراسة العدوان وآخرون (2025) , ودراسة سليمان (2025) التي ترى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة مرتفع , وتختلف مع دراسة عبد المطلب وخريبه (2020) , ودراسة محمد (2020) , التي ترى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة متوسط .

التساؤل الثاني : "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس تبعا لمتغير الجنس (ذكر , أنثى)؟". وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث حول أبعاد مقياس اليقظة العقلية , نتائج هذا الاختبار مبينة في الجدول (9).

جدول (9) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لأبعاد اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس

ت	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
---	---------	-----------------	-------------------	----------	---------------	--------

			إناث	ذكور	إناث	ذكور		
1	البحث عن الجديد	4.13	3.92	0.439	0.560	2.053	0.042	دال إحصائيا
2	الاندماج	3.99	3.90	0.677	0.576	0.783	0.435	غير دال إحصائيا
3	إنتاج الجديد	3.96	3.73	0.589	0.679	1.764	0.080	غير دال إحصائيا
4	المرونة	3.83	3.93	0.508	0.572	-0.899	0.370	غير دال إحصائيا
	الدرجة الكلية (اليقظة العقلية)	3.98	3.89	0.394	0.460	0.984	0.326	غير دال إحصائيا

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول (9) أنه يوجد تفاوت بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الذكور والإناث لبعد "البحث عن جديد" لصالح الذكور، حيث كان متوسط الذكور (4.13) ومتوسط الإناث (3.92)، وأن قيمة (ت) المحسوبة كانت (2.053) ومستوى الدلالة (0.042) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الذكور والإناث لصالح الذكور لبعد "البحث عن الجديد" في مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية التربية قصر بن غشير. في المقابل تشير النتائج إلى أن المتوسطات الحسابية لاستجابات الذكور والإناث حول الأبعاد (الاندماج - إنتاج الجديد - المرونة - الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية) غير متفاوتة ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (-0.899، 1.764) وأن مستوى الدلالة لجميع هذه القيم (0.435، 0.080، 0.370، 0.326) أكبر من مستوى المعنوية (0.05)، أي أنها غير دالة إحصائياً وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية للأبعاد (الاندماج - إنتاج الجديد - المرونة - الدرجة الكلية) تبعا لمتغير الجنس، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة لإبعاد اليقظة العقلية الثلاث (الاندماج - إنتاج الجديد - المرونة - الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية)، وتوجد فروق في بعد "البحث عن جديد" بين الجنسين لصالح الذكور، وتفسر الباحثة هذه النتيجة التي ترى بعدم وجود فروق بين الجنسين من طلاب الجامعة في أبعاد اليقظة العقلية الثلاث (الاندماج - إنتاج الجديد - المرونة) لتشابه الظروف الأكاديمية داخل الجامعة، حيث أنهم يخضعون لمواقف تعليمية واحدة ويشاركون في نفس الظروف، وتتفق هذه

النتيجة جزئياً مع دراسة الكيال (2023) , ودراسة العدوان وآخرون (2025) , ودراسة (Bajaj et al (2016 التي ترى بعدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية.

وتفسر الباحثة نتيجة وجود فروق في بعد (البحث عن الجديد) بين الجنسين الذكور والاناث لصالح الذكور, بأن الذكور من الناحية النفسية والسلوكية والشخصية أكثر ميلاً نحو المغامرة والمجازفة وخوض التجارب والبحث عن الجديد دون الخوف من الفشل , والتعبير عن رغبتهم في التغيير, على عكس طبيعة الاناث في التحفظ والحذر عند تجربة الافكار الجديدة , وايضا ثقافة المجتمع والتنشئة الاجتماعية تشجع الذكور على المغامرة وتجربة الجديد مقارنة بالاناث , حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد المطلب وخريبه (2020) التي ترى بوجود فروق في بعد (البحث عن الجديد) بين الذكور والاناث لصالح الذكور , وتختلف هذه النتيجة مع دراسة العكايشي (2019) التي ترى بوجود فروق في مستوى اليقظة العقلية لصالح الاناث .

التساؤل الثالث : "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علوم انسانية , علوم تطبيقية)؟". وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث حول أبعاد مقياس اليقظة العقلية , نتائج هذا الاختبار مبينة في الجدول (10).

جدول (10) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لأبعاد اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

ت	الأبعاد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
		تخصصات إنسانية	تخصصات تطبيقية	تخصصات إنسانية	تخصصات تطبيقية			
1	البحث عن الجديد	4.01	3.90	0.567	0.521	1.258	0.210	غير إحصائية
2	الاندماج	3.96	3.88	0.575	0.616	0.793	0.429	غير إحصائية
3	إنتاج الجديد	3.89	3.65	0.599	0.714	2.417	0.017	دال إحصائية
4	المرونة	3.96	3.87	0.560	0.561	1.114	0.267	غير إحصائية
	الدرجة الكلية (اليقظة العقلية)	3.96	3.86	0.423	0.471	1.479	0.141	غير إحصائية

تشير النتائج في الجدول (10) إلى أن المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث وفقاً للتخصص الدراسي (التخصصات الإنسانية – التخصصات التطبيقية) حول

الأبعاد (البحث عن الجديد – الاندماج – المرونة – الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية) غير متفاوتة , ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (0.793 ، 1.479) وأن مستوى الدلالة لجميع هذه القيم (0.210 ، 0.429 ، 0.267 ، 0.141) أكبر من مستوى المعنوية (0.05) ، أي أنها غير دالة إحصائياً وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث على الأبعاد المذكورة (البحث عن الجديد – الاندماج – المرونة – الدرجة الكلية) لمقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي , وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة العكايشي (2019) التي ترى بأنه لا توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي .

في المقابل يتبين وجود تفاوت بين متوسطات استجابات عينة البحث حول البعد الثالث (إنتاج الجديد) لصالح التخصصات الإنسانية ، حيث كان المتوسط لها (3.89) أما متوسط التخصصات التطبيقية كان (3.65) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة كانت (2.417) ومستوى الدلالة (0.017) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي للبعد الثالث (إنتاج الجديد) في مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية التربية قصر بن غشير لصالح التخصصات الإنسانية , وتشير النتيجة أن التخصصات الإنسانية تفوقوا عن التخصصات التطبيقية في بعد (إنتاج الجديد) , وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن طبيعة التخصصات الإنسانية تشجع على الإبداع والتعبير الحر وتوليد الأفكار وتعدد وجهات النظر , بينما تعتمد التخصصات التطبيقية على التجريب والدقة والتطبيق المنهجي وفق قواعد علمية محددة , وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العدوان وآخرون (2025) التي ترى بوجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لتخصص الدراسي لصالح التخصصات الإنسانية , وتختلف هذه النتيجة مع دراسة خشبة (2018) التي ترى بوجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لتخصص الدراسي لصالح التخصصات التطبيقية .

التساؤل الرابع : "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس تبعاً لمتغير الإنجاز الأكاديمي". وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث حول أبعاد اليقظة العقلية , نتائج هذا الاختبار مبينة في الجدول (11).

جدول (11) نتائج اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين أبعاد اليقظة العقلية تبعا لمتغير الإنجاز الأكاديمي.

ت	الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
1	البحث عن الجديد	بين المجموعات	0.527	3	0.176	0.586	0.625	غير إحصائيا
		داخل المجموعات	50.937	170	0.300			
		المجموع	51.464	173				
2	الاندماج	بين المجموعات	1.697	3	0.566	1.615	0.188	غير إحصائيا
		داخل المجموعات	59.547	170	0.350			
		المجموع	61.244	173				
3	إنتاج الجديد	بين المجموعات	2.339	3	0.780	1.771	0.154	غير إحصائيا
		داخل المجموعات	74.825	170	0.440			
		المجموع	77.164	173				
4	المرونة	بين المجموعات	0.624	3	0.208	0.658	0.579	غير إحصائيا
		داخل المجموعات	53.758	170	0.316			
		المجموع	54.381	173				
	الدرجة الكلية (اليقظة العقلية)	بين المجموعات	0.762	3	0.254	1.266	0.288	غير إحصائيا
		داخل المجموعات	34.096	170	0.201			
		المجموع	34.858	173				

يتبين من نتائج الجدول (11) أن مستوى الدلالة لجميع قيم (F) المحسوبة تتراوح ما بين (0.154 , 0.625) وجميعها أكبر من مستوى المعنوية (0.05) أي أنها غير دالة إحصائيا وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلاب كلية التربية قصر بن غشير على جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية (البحث عن الجديد – الاندماج – إنتاج الجديد – المرونة – الدرجة الكلية للمقياس) تبعا لمتغير الإنجاز الأكاديمي , وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن قدرة الطلاب علي اليقظة العقلية لا تتأثر بدرجة انجازهم الاكاديمي , لان البيئة الجامعية توفر خبرات

مقاربة وضغوط متشابهة لجميع الطلاب مما يؤدي إلى تقارب مستويات اليقظة العقلية لديهم , وان مهارات اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة مثل المرونة والاندماج وانتاج الجديد والبحث عن الجديد لا ترتبط بشكل مباشرة بدرجات الطلاب الاكاديمية , بل تتأثر بالعوامل الشخصية والاجتماعية والبيئة التعليمية الجيدة التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب , وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الكيال (2023) التي ترى بعدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تبعا لمتغير المعدل التراكمي , وتختلف مع دراسة محمد (2020) التي ترى بوجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي .

ملخص نتائج البحث :

أظهرت نتائج البحث التالي :

- أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس كان "مرتفعاً" إذ أن المتوسط الحسابي لجميع عباراته قد بلغ (3.911) بانحراف معياري (0.448) وبأهمية نسبية (78.2%) , ويمكن ترتيب أبعاد اليقظة العقلية حسب الأهمية كالتالي : الترتيب الأول هو "بعد البحث عن الجديد" بدرجة موافقة مرتفعة , الترتيب الثاني هو "بعد الاندماج" بدرجة موافقة مرتفعة , الترتيب الثالث هو "بعد المرونة" بدرجة موافقة مرتفعة , الترتيب الرابع والأخير هو "بعد إنتاج الجديد" بدرجة موافقة مرتفعة .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث على أبعاد مقياس اليقظة العقلية للأبعاد (الاندماج – إنتاج الجديد – المرونة – الدرجة الكلية للمقياس) تبعا لمتغير الجنس , ولكن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الذكور والإناث لصالح الذكور لبعد (البحث عن الجديد) في مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية التربية قصر بن غشير.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث على أبعاد مقياس اليقظة العقلية (البحث عن الجديد – الاندماج – المرونة – الدرجة الكلية للمقياس) تبعا لمتغير التخصص الدراسي , ولكن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث تبعا لمتغير التخصص الدراسي لبعد (إنتاج الجديد) في مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية التربية قصر بن غشير لصالح التخصصات الإنسانية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث على أبعاد مقياس اليقظة العقلية (البحث عن الجديد – الاندماج – إنتاج الجديد – المرونة –

الدرجة الكلية للمقياس) لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس تبعاً لمتغير الإنجاز الأكاديمي.

توصيات البحث :

- في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج توصي الباحثة بما يلي :
- 1- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث النفسية حول اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة وربطها بمتغيرات أخرى تمس تلك الفئة .
 - 2- تدريب أعضاء هيئة التدريس على كيفية دمج استراتيجيات اليقظة العقلية في بيئة التعليم .
 - 3- إقامة برامج تدريبية لتنمية مهارات اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة .
 - 4- عقد ندوات ومحاضرات وورش عمل بالجامعات للتعريف باليقظة العقلية وفائدتها في الحياة الدراسية واليومية .

بحوث مقترحة :

- في ضوء نتائج البحث وتوصياته تقدم الباحثة بعض البحوث المقترحة المتمثلة في :
- 1- إجراء دراسات عن البرامج التدريبية والإرشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة .
 - 2- إجراء دراسة لقياس اليقظة العقلية لدى شرائح أخرى من المجتمع (طلاب , موظفين , محامين , أطباء , معلمين , مراهقين)
 - 3- إجراء دراسات مماثلة عن اليقظة العقلية لدى مراحل عمرية مختلفة (طلاب المرحلة الابتدائية , طلاب المرحلة الإعدادية , طلاب المرحلة الثانوية)
 - 4- إجراء دراسات مماثلة عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالمتغيرات الآتية : المرونة المعرفية , التوافق الأكاديمي , التعلم الذاتي , المهارات الأكاديمية , المناعة النفسية , النهوض الأكاديمي , فاعلية الذات .

بيان تضارب المصالح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة

المراجع :-

- 1- بسرة , أشواق , والهامل , اميرة (2024) اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير في علوم التربية , جامعة محمد خيضر- بسكرة , كلية العلوم الانسانية والاجتماعية , قسم علم النفس وعلوم التربية .
- 2- بهنسايي , أحمد فكري (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الاكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية , المجلة التربوية لكلية التربية , جامعة سوهاج , العدد الثامن والسبعون , أكتوبر.
- 3-SPSS البياتي , محمود مهدي (2005) تحليل البيانات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي دار الحامد , عمان .
- 4- بليل , يسرا شعبان (2019) اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الاكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق , المجلة التربوية لكلية التربية , جامعة سوهاج , العدد الثامن والستون , ديسمبر.
- 5- خشبة , فاطمة السيد حسن (2018) التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة , مجلة التربية , كلية التربية , جامعة الازهر , , 179ع , ج1 , يوليو .
- 6- خليل , محمد أحمد (2025) فعالية برنامج قائم على كل من اليقظة العقلية وبعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة رهاب النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة , مجلة الارشاد النفسي , جامعة عين شمس – مركز الارشاد النفسي , العدد 82 , ج2 , ابريل .
- 7- سليمان , محمد سليم (2025) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة , كلية التربية , الجامعة المستنصرية , العدد الخامس , الجزء الثاني , مايو .
- 8- عامر , ايمان مختار(2022) فاعلية برنامج ارشادي لتحسين اليقظة العقلية واثره في خفض الاحتراق الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية , المجلة التربوية لكلية التربية , جامعة سوهاج , عدد يناير – ج2- (93) .
- 9- العدوان , وآخرون (2025) متنبئات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات بالأردن , دراسات : العلوم الانسانية والاجتماعية , المجلد 52 , العدد 2 .
- 10- عبد المطلب , السيد الفضالي , وخريبة , ايناس محمد (2020) اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص واسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق , المجلة التربوية لكلية التربية , جامعة سوهاج , العدد التاسع والستون , يناير.
- 11- العكايشي , بشرى أحمد (2019) القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة , المجلة الدولية للأبحاث التربوية , جامعة الامارات العربية المتحدة , المجلد (43) العدد (3) اكتوبر .
- 12- العنزي , طارق ,واخرون (2023) الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك , مجلة الشرق الاوسط للعلوم التربوية والنفسية , المجلد 3 العدد 1 .

- 13- علي , فدوى أنور (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط المهني لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي , مجلة البحث العلمي في التربية , جامعة عين شمس , العدد 21 , مايو .
- 14- عنيني , محمد عبد النعيم أحمد (2024) الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الاكاديمية لدى طلاب كلية التربية , مجلة كلية التربية في العلوم النفسية , جامعة عين شمس , المجلد الثامن والاربعون (الجزء الثالث) .
- 15- الكيال , دعاء سليم (2023) عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بجامعة الاقصى نموذجا , المجلة الافريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الانسانية والاجتماعية , مج 2 , ع 1 , يناير .
- 16- محمد , علا عبد الرحمن (2020) عن اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة , مجلة دراسات في الطفولة والتربية , كلية التربية للطفولة المبكرة , جامعة اسيوط , العدد الثاني عشر , يناير .
- 17- Bajaj , B., Gupta , R. & Pande , N. (2016). Self – esteem mediates the relationship between mindfulness and well – being , Journal of personality and Individual Differences , 94, 96 - 100 .