

اليقظة العقلية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين
- دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس -

Psychological needs and their relationship to professional maturity among
university students

بوحارة هناء^{*1}

¹ مخبر البحوث النفسية والتربوية، جامعة سيدي بلعباس،

hana_bouhara@hotmail.fr

تاريخ التسليم: 2023-1-19 تاريخ التقييم: 2023-2-3 تاريخ القبول: 2023-5-14

Abstract

المخلص

The current study aims to reveal the nature of the relationship between mental alertness and emotional balance among university students at the University of Sidi Bel Abbès. As well as identifying the degree of differences in the level of mental alertness and emotional balance according to some variables (gender, school level). To achieve the objectives of the study and answer its hypotheses, the descriptive approach was relied upon and an intentional sample of (83) was selected from the university student category. They were applied to the Mental Alertness Scale (Baer et al, 2006) and the Emotional Balance Scale (Ashbair, 2018). After collecting data and conducting statistical treatments through the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version (26) by relying on the following statistical methods: Pearson's coefficient (Person), analysis of single variance (ANOVA), T-test. The study found the following results: There is a correlation between mental alertness and emotional balance among university students, there are no statistically significant differences in the level of mental alertness among the sample members attributed to the gender variable. There were no statistically significant differences in the level of mental alertness among the sample members due to the academic level variable.

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والانحياز الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس. وكذا التعرف على درجة الفروق في مستوى اليقظة العقلية والانحياز الانفعالي تبعاً لبعض المتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي). ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على فرضياتها تم الاعتماد على المنهج الوصفي واختيار عينة قصدية قوامها (83) من فئة الطلبة الجامعيين. حيث طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية لـ (Baer et al, 2006) ومقياس الانحياز الانفعالي لـ (اشبير، 2018). وبعدما جُمعت البيانات وأُجريت المعالجات الإحصائية عن طريق الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة (26) من خلال الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: معامل بيرسون (Person)، تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، اختبار "ت" (T-Test). توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والانحياز الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، لا توجد فروق في مستوى ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي. الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الانحياز الانفعالي، الطلبة الجامعيين.

* المؤلف المراسل: بوحارة هناء، الإيميل

Keywords : Mental alertness, emotional balance, undergraduates.

1. مقدمة:

يزخر التراث النفسي العالمي بدراسات عديدة تؤكد على أهمية اليقظة العقلية كتدخل علاجي وفعاليتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية فضلا عن استخدامها كمدخل تنموي في تنمية بعض خصائص الشخصية الايجابية الفاعلية. وعلى الرغم من أن الدراسات الامبريقية أشارت إلى نمو سريع لفاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية، إلا أن بعض من الدراسات اهتمت بالبحث عن العمليات التي يمكن من خلالها ممارسة اليقظة العقلية. (أحمد، 2016، صفحة 113). وباعتبار ذلك يمكننا القول أن اليقظة العقلية لها دور في جعل الفرد واع في الوضعيات التي يتواجد فيها متى ما كانت متوفرة بشكل تسمح له بتنظيم انفعالاته وتسييرها بحسب ما يحيط به.

إذن وبالنظر للأهمية البارزة لليقظة العقلية في حياة الفرد وكيف يمكن أن تساهم في خلق نوع من الثبات والتوازن النفسي والانفعالي لديه ولأهميتها في حياة الطالب الجامعي خاصة وأن حياة هذا الأخير مليئة بالمواقف الضاغطة.

2- إشكالية الدراسة:

ترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500) سنة، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ويتضمن مفاهيم "التفكر" و"التدبر". وبالتالي فإن الممارسات التأملية وفقا للتقاليد الروحية والدينية غالبا ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية. (الرويلي، إبريل 2019، صفحة 115)

فالانتباه والوعي للمعلومات كما تذكر (الهاشم، 2017، صفحة 3) يتطلب وجود عوامل وجدانية ومعرفية هما حالة اليقظة العقلية أو حالة انعدام اليقظة، فاليقظة العقلية أو الذهنية هي الحالة التي في ضوئها يتم تطوير الفرد للحالة الذهنية التي تتميز بالمرونة عند إبداع الفرد وابتكاره لفئات تصنيفية جديدة، إذ أن اليقظة الذهنية تساعد على توسيع رؤى الفرد، مما يعني زيادة فرص الانفتاح على كل شيء جديد ومبدع والفرد بهذه الحالة يكون على درجة من الانتباه والوعي. فقد أظهرت الدراسات إن اليقظة العقلية مرتبطة بتحول الأعراض وتزيد من سعادة الأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند على اليقظة، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي

بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار، العواطف السلبية، الأحاسيس المادية). فزيادة فترة الملاحظة للأحداث الشخصية غير المريحة عبر الوقت يمكن أن تساعد على تقليل أو تجنب الانفعالات. (أحمد، 2016، صفحة 345)

في السياق نفسه بينت نتائج دراسة أشيور وسايمن (Asheur & Sigman, 2011) التي هدفت إلى الكشف عن فعالية كل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها على الأداء الامتحاني عند طلاب الجامعة، أن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطالب في الامتحان. (أحمد، 2016)، من هنا يظهر الجانب الايجابي لليقظة العقلية وتأثيرها على الجانب الفكري والانفعالي للفرد، فيمكن أن تساهم بشكل كبير في الحفاظ على الاتزان الانفعالي للفرد هذا الأخير الذي يشكل عامل فعال في الحفاظ على الكيان النفسي والضبط والتحكم في الانفعالات.

فنظرية وممارسة اليقظة العقلية لها تضميناتها في الانفعالات وعمليات التنظيم الانفعالي، في سياق اليقظة العقلية من الشائع وجود عبارات مثل "الاتزان الانفعالي"، "المعانة الانفعالية" و"التوازن الانفعالي" مما يعني أن الانفعالات تؤدي دورا مهما في تنمية الاهتمام غير الحكمي، وفي المداخل القائمة على اليقظة العقلية والقبول يفهم أن تنظيم الانفعال على أنه الوعي بجميع الانفعالات وفهمها وقبولها بدلا من السيطرة عليها والاعتراف بأن الانفعالات الايجابية والسلبية جميعها وظيفية بدلا من محو أي من تلك الانفعالات أو تجاهلها. (أحمد م.، حزيران 2020، صفحة 29، 28). وإن تحدثنا على الاتزان الانفعالي فهو يعتبر بمثابة اللب للعملية التوافقية كلها بحيث يصدر عنها أو ينعكس في نهاية الأمر كل شكل من أشكال التوافق فتبدو في هذا المجال أو ذلك من مجالات التوافق السوي أو درجة من اللاسوية مما ينعكس بدوره على الاتزان الانفعالي (حمدان، 2010، صفحة 2) وبذلك فهو من بين أبرز العناصر في شخصية الفرد بحيث يركز عليها خاصة في فترة الشباب وهو ما يمكن أن نلاحظه لدى الطلبة الجامعيين، إنه سمة من سمات الشخصية التي تتميز بقوة شخصية ولها القدرة على السيطرة والتحكم في المواقف الضاغطة.

بالإضافة إلى ذلك تؤكد المداخل القائمة على اليقظة العقلية على أنه بدلا من تغيير أشكال الإدراك أو الانفعالات المتغيرة، من المهم تغيير علاقات الفرد بتلك الانفعالات من خلال موقف أكثر قبولا وعدم إصدار حكم. بالإضافة إلى التضمينات النظرية لنظرية وممارسة اليقظة العقلية لتنظيم الانفعالات، أكدت الدراسات الحالية التي تدرس تقارب الانتباه اليقظ، وتنظيم الانفعالات في مجموعات مختلفة أيضا أن اليقظة العقلية لها تأثير ايجابي على إنشاء وتعزيز الانفعالات الايجابية

ومهارات الانفعالات لمختلف الفئات. (أحمد م.، حزيران 2020، صفحة 29، 28). واعتباراً من ذلك فالطالب الجامعي لا تخلو حياته من الضغوط النفسية ومشكلات التوافق الدراسي هذا من جهة ومن جهة أخرى فمرحلة الدراسة الجامعية تشهد زيادة التوقعات الاجتماعية ومطالب النمو وما يصاحب ذلك من صراع نفسي واجتماعي. ما يحتم عليه كطالب جامعي التيقظ والانتباه لمختلف ما يعايشه وعيش لحظاته بوعي تام.

إذن في خضم هذا الطرح ومحاولة منا للتعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى ارتأينا إلى القيام بدراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لديهم، حيث تتحدد المشكلة في الإجابة على التساؤل الرئيسي الآتي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين؟
- حيث يتفرع عن هذا التساؤل أسئلة جزئية كالآتي:
- هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

3- فرضيات الدراسة:

استناداً للإطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة الفرضيات الآتية:

* الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين.

* الفرضيات الجزئية:

تتفرع عن الفرضية العامة فرضيات جزئية كالآتي:

- توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.
 - توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.
- 4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الإجرائية الآتية:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين.

- التعرف على درجة الفروق في اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، السن، المستوى الدراسي).

5- أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية من أهمية الموضوع المطروح والذي يتناول اليقظة العقلية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، فموضوع اليقظة العقلية يعتبر من المواضيع التي لاقت اهتماما واسعا من طرف الباحثين والعلماء في السنوات الأخيرة خاصة لما تحتله من مكانة في ميدان العلاج النفسي فقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة العقلية في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، فحسب الدراسات فالأشخاص اليقظين ذهنيا يظهرون انتباها أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة وأنهم يكونوا أكثر إبداعا وأقل إتلافا لصحتهم. من جهة أخرى تكمن أهمية الدراسة في أهمية الاتزان الانفعالي أيضا في الشخصية الإنسانية فهو غالبا عنصر مهم يساهم في الاحساس بالأمن النفسي لدى الفرد خاصة في المرحلة الجامعية بالنسبة للطلبة، إذ يساعدهم على تأدية وظائفهم العقلية بنظام وتنسيق كما يساعدهم على التركيز وتغلب العقل والمنطق على الاندفاع والتهور. كما تغيد الدراسة الحالية في اقتراح برامج إرشادية من أجل تنمية اليقظة العقلية والتدريب على مهارات تنمية مستوى الاتزان لدى الطلبة الجامعية، إضافة إلى القيام ببحوث ميدانية أكثر توسعا على عينات مختلفة.

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

تبرز أهم التعاريف الإجرائية في الآتي:

- اليقظة العقلية:

يعرفها "نيل" (Neale, 2006) بأنها "الاستمرار حاضرا ذهنيا بشكل مقصود، وهي تشمل جانبين الأول منهما الوعي، والثاني الانتباه، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها". (الهاشم، 2017، صفحة 14)

أما اليقظة العقلية إجرائيا فهي الدرجة التي يتحصل عليها الطلبة الجامعيين وفق مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية لـ (Baer et al, 2006).

- الاتزان الانفعالي:

يعرف ريان (2006) الاتزان الانفعالي على أنه " بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهذوا وتفاؤلا، وثباتا للمزاج وثقة في النفس. أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فليدهم مشاعر الدونية وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة والتشاؤم ومزاجهم متقلب". (الغداني، 2014، صفحة 12)

كما أنه إجرائيا هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي وفق مقياس الاتزان الانفعالي لـ (نور كمال اشبير، 2018).

- **الطلبة الجامعيون:** الطلبة هم الأفراد الذين يزاولون دراستهم في المؤسسة الجامعية، باختلاف متغيراتهم الديمغرافية.

7- الدراسات السابقة:

- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير اليقظة العقلية:

- دراسة كريستوف وجيلبرت (Christopher & Gilbert, 2010): هدفت هذه الدراسة إلى قياس اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الدراسة الإعدادية مؤلفة من 365 طالبا وطالبة، أظهرت نتائج الدراسة أن جميع مكونات اليقظة العقلية وهي الملاحظة والوصف والوعي والتقبل ترتبط ايجابيا بتقدير الذات والرضا عن الحياة وترتبط سلبيا بالإدراكات السلبية، وأن مكون الملاحظة فقط أحد مكونات اليقظة العقلية تتنبأ بتقدير الذات والرضا عن الحياة في حين أن التقبل بالإدراكات السلبية. (أحمد، 2016)

- دراسة أحلام مهدي عبد الله (2013): تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري (الجنس والتخصص). وتحقيقا لأهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية، اعتمادا على نظرية (الين لانجر) في اليقظة العقلية والأبعاد التي حددها هي: (التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة)، وتم حساب الصدق الظاهري

وحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار إذ بلغ (0,79) وتكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة صالحة لقياس اليقظة الذهنية، وطبق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (500) طالب وطالبة، وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة وتحليل التباين الثنائي واختبار شفيه، توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس (إناث، ذكور) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص (علمي، إنساني)، ويوجد فروق دالة إحصائية تبعا لتفاعل الجنس والتخصص. (عبد الله، 2013)

- دراسة نهلة نجم الدين مختار أحمد (2016): تمحورت الدراسة حول التعرف عن درجة الذكاء الثلاثي الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية، إضافة إلى الكشف عن درجة الذكاء الثلاثي الأبعاد واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية للعينة ككل تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص والصف. وبعد معالجة البيانات إحصائياً على عينة مؤلفة من (500) طالب وطالبة توصلت الدراسة إلى أن طلبة المرحلة الإعدادية لا يتمتعون بقدرات الذكاء الثلاثي الأبعاد، في حين أظهرت النتائج تمتع طلبة المرحلة الإعدادية باليقظة العقلية ولم تظهر النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين الأبعاد الثلاثية للذكاء واليقظة العقلية. (أحمد، 2016)

- دراسة محمد علي صلاحات ورافع عقيل الزغول (2018): هدفت الدراسة إلى معرفة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، وهل يختلف مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس أو التخصص لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (760) طالبا وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك. وجرى استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al. 2006)، ومقياس العوامل الكبرى للشخصية الذي طور من مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992)، يعد التحقق من مؤشرات الصدق والثبات، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان متوسطاً على الأداة ككل وفي الأبعاد باستثناء بعد المراقبة كان مرتفعاً. كما كشفت نتائج الدراسة وجود فرق ذي دلالة إحصائية يعزى لمتغير الجنس في بعد المراقبة لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الكلية في جميع الأبعاد باستثناء بعد الوصف لصالح الكليات الإنسانية في بعدي: العمل بوعي، وعد الحكم على الخبرة الداخلية، وأخيراً أظهرت النتائج أربعة عوامل ساهمت في تفسير (25.4%) من اليقظة العقلية وهي: العصابية (6.1%)، وبقطة الضمير (0.8%)، والاعتدال (0.8%)، والانبساطية. (صلاحات و رافع، 2018)

- دراسة محمد فتح الله سيد أحمد (2020): هدفت الدراسة إلى اختبار نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي، وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية، والمرونة الأكاديمية لدى طلاب القف الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. تكونت عينة الدراسة الحالية في صورتها النهائية من (320) طالب وطالبة بالصف الدراسي الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. وأشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل موجب ومباشر بالتعاطف الذاتي. وتبين أن اليقظة العقلية ترتبط أيضاً بشكل سلبي بصعوبات تنظيم الانفعال. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة بين التعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال. وتبين أن التعاطف الذاتي يتنبأ بشكل ايجابي ودال بالمرونة الأكاديمية وأشارت النتائج إلى ارتباط صعوبات تنظيم الانفعال ارتباطاً مباشراً بالمرونة الأكاديمية، واليقظة العقلية ترتبط بشكل غير مباشر بالمرونة الأكاديمية من خلال تأثير سلبي دال وسيط بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية. (أحمد م.، حزيران 2020)

- الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الانحزان الانفعالي:

- دراسة محمد كمال محمد حمدان (2010): هدفت الدراسة إلى التعرف على الانحزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة في محافظة خان يونس. تكونت عينة الدراسة الأصلية من (130) ضابطاً من العاملين في مراكز وإدارات الشرطة وأقسامها المختلفة في محافظة خان يونس للعام (2010- 2011) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. وقد استخدم الباحث مقياس الانحزان الانفعالي من إعداد الباحث ومقياس اتخاذ القرار من إعداد بندر العتيبي. أما بالنسبة للنتائج فقد توصلت إلى أن مستوى الانحزان الانفعالي لدى أفراد العينة حصل على وزن نسبي (61,81%)، وأن مستوى اتخاذ القرار على المقياس حصل على وزن نسبي (75,66%)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الانحزان الانفعالي تعزى لمتغير مكان العمل، سنوات الخبرة، في حين توجد فروق في الانحزان الانفعالي تعزى لمتغير التخصص العلمي والرتبة العسكرية والمستوى التعليمي. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على اتخاذ القرار تعزى لمتغير مكان العمل، التخصص العلمي، سنوات الخبرة. وتوجد فروق في القدرة على اتخاذ القرار تعزى لمتغير الرتبة العسكرية والمستوى التعليمي. (حمدان، 2010)

- دراسة شيخة بنت ناصر بن راشد اليحيانية (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الانحزان الانفعالي، ومستوى التوافق الدراسي، ومعرفة مدى العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة التربية بجامعة السلطان قابوس، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، ومن أجل الإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام مقياس الانحزان الانفعالي (الخالدي، 2002). ومقياس التوافق

الدراسي (Yongman.1979). توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) بين مستوى الاتزان الانفعالي ودرجة التوافق الدراسي، وأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التوافق الدراسي حسب متغير النوع الاجتماعي في بعد الجد والاجتهاد، لصالح عينة الذكور، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي أبعاد المقياس وعدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى التوافق الدراسي حسب متغير التخصصات العلمية: (علمية، إنسانية)، في جميع أبعاد المقياس، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان. (اليحيانية، فبراير 2021)

- دراسة الربيع وعطية(2016): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت عينتها من (749) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أداتين الأولى مقياس الاتزان الانفعالي، والمكون من (54) فقرة موزعة على مجالين، والثانية مقياس ضبط الذات المكون من (35) فقرة، وتم التحقق من مؤشرات صدقهما وثباتهما. وقد أظهرت نتائج الدراية أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث تعزى لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. (الربيع و عطية، 2016)

- تعقيب على الدراسات السابقة:

جاءت الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير اليقظة العقلية متنوعة من حيث الهدف فمنها من استهدفت قياس مستوى اليقظة، إضافة إلى علاقتها مع بعض المتغيرات كالرضا عن الحياة، الذكاء الثلاثي، التعاطف الذاتي، العوامل الكبرى للشخصية، إضافة إلى البحث في الفروق في بعض المتغيرات الديمغرافية، أما بالنسبة للعينة فأغلب الدراسات المعروضة كانت عينة الطلبة هي المستهدفة في التطبيق عليها، وهو ما يتناسب مع عينة دراستنا الحالية. كما أن أغلب الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة الموضوع، وعن أدوات الدراسة المستخدمة فكانت

كلها مقاييس أستخدمت لقياس اليقظة العقلية، بالإضافة للنتائج فجاءت متنوعة بتنوع الأهداف، الفرضيات والتساؤلات التي طرحت في كل دراسة.

أما بخصوص الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الاتزان الانفعالي، فمن خلال استعراضنا لبعضها، فقد جاءت في أغلبها مرتبطة بمتغير بمتغيرات هي الأخرى مختلفة بحسب هدف كل دراسة نجد منها ضبط الذات، التوافق الدراسي، اتخاذ القرار. حيث بحثت الدراسات السابقة في العلاقة والكشف عن درجة الفروق، وأغلبها كانت مستهدفة عينة الطلبة الجامعيين، أما بالنسبة للأدوات فأغلبها استعملت مقياس لقياس الاتزان الانفعالي، أما النتائج فجاءت متباينة بحسب الطرح والفرضيات التي صيغت، مع البيئة التي أجريت فيها كل دراسة وعوامل أخرى تؤدي إلى اختلاف النتائج المتوصل إليها.

8- الإطار النظري للدراسة:

أولاً. اليقظة العقلية

- ما المقصود باليقظة العقلية؟

إن أهم ما يميز موضوع اليقظة العقلية في علم النفس وعلم النفس الإيجابي بالتحديد أنه من المواضيع الحديثة نسبياً، وللإشارة هناك من المراجع من تستطرد مصطلح اليقظة الذهنية وهناك من يعمد على اليقظة العقلية وهو ما سوف نتناوله في هذا الطرح. حيث برز مفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness) بقوة في مجالي علم النفس والطب النفسي، وعندما نتتبع تعريفات العلماء لمفهوم اليقظة العقلية والكيفية التي نظروا إليها من خلالها، ومن خلالها قاموا باقتراح خصائصه ومكوناته، نرى أنهم تأثروا بنهجين مختلفين إزاء هذا المفهوم لكنهما مترابطان ومتكاملان وهما النهج التأملي لليقظة العقلية المستمد من التقاليد التأملية والثقافية والفلسفية، والنهج المستمد من الأدب العلمي الغربي ويطلق عليه النهج الاجتماعي المعرفي لليقظة العقلية ويتضمن الانفتاح على الجدة. (صلاحيات و رافع، 2018، صفحة 22) وفي هذا السياق أخذ مصطلح اليقظة العقلية عدة تعاريف اشتركت في أنها تتضمن:

أ- الوعي الذي ينشأ خلال الانتباه المتعمد بطريقة منفتحة.

ب- الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة بما يحدث في اللحظة الحاضرة. (أحمد، 2016، صفحة 120)

ويذكر (الهاشم، 2017، صفحة 14) أن اليقظة العقلية توصف بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الايجابية أو السلبية، كذلك فإن الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها ايجابية أو سلبية فإنه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف.

وعليه نستنتج أن اليقظة العقلية عبارة عن أسلوب تفكيري يوجه من خلاله الفرد وعيه في اللحظة الآنية من أجل التكيف في المواقف الحياتية التي يتواجد فيها، دون إصدار منه للأحكام. فباختصار اليقظة العقلية تقوم على:

الانتباه والتقبل، الوعي والانفتاح، الوعي في اللحظة الآنية (الذاتية)،

- خصائص اليقظة العقلية:

أشار كابيت زان (Kabat-Zinn, 1990) إلى أن هناك مجموعة من الخصائص لليقظة العقلية هي كالآتي:

* الموافقة: وتعني الموافقة أن الفرد منفتح لرؤية الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.

* التعاطف: ويعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.

* التفتح: ويعني التفتح أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو أنه رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. (الهاشم، 2017، صفحة 16)

وللإشارة فقد تم تبني هذه الخصائص لوضوحها وتعبيرها الجدي على معنى اليقظة العقلية. فحسب حدود اطلاعنا فإن هناك العديد من الباحثين الذين بحثوا في موضوع اليقظة العقلية حددوا

خصائص أخرى لها، مع ذلك هي تصب مجملها في سياق واحد نجد منها وضوح الوعي، المرونة في الانتباه، الوعي باللحظة الآنية وغيرها.

ثانياً. الاتزان الانفعالي

- تعريف الاتزان الانفعالي:

تذكر (اليحيانية، فبراير 2021) أن مفهوم الاتزان الانفعالي نال اهتماماً كبيراً وسط التيارات العلمية في علم النفس، فقد دخل هذا المفهوم في العديد من المجالات النفسية المتنوعة مثل علم النفس السريري، الصحة النفسية، علم نفس الشخصية. إذ تتمثل وظيفة الاتزان الانفعالي بوصفه متغيراً مهماً يقوم بالحفاظ على تماسك الشخصية. وبذلك أخذ الاتزان الانفعالي تعريفاً متعددة نجد منها:

يعرفه السبعوي (2008) على أنه «قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة، والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض، وقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني، والتميز بالبشاشة والتعاؤل، والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة، والأفكار والمشاعر السلبية، كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب، ويكون قادراً على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره، والقدرة على التحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين». (اليحيانية، فبراير 2021، صفحة 301)

إجمالاً يمكن القول أن الاتزان الانفعالي هو حالة من المرونة النفسية، يستطيع من خلالها الفرد ضبط انفعالاته، والتحكم في توتراته، بحيث يحس بحالة من الاستقرار الذاتي.

- سمات الشخص المتزن انفعالياً:

يرى أبو سلامة (2014) أن سمات الاتزان الانفعالي تتمثل في:

- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته على الصمود، والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

- أن تكون حياة الفرد الانفعالية ثابتة رصينة لا تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.

- ألا يميل الفرد إلى العدوان، وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والمثابرة والاستقرار أطول مدة ممكنة. (اشبير، 2018، صفحة 21)

من هنا تبرز أهمية الاتزان الانفعالي في حياة الفرد، حيث يساعد الفرد على تحقيق توافقه النفسي، الاجتماعي والدراسي، زيادة على أنه يعكس الشخصية الايجابية لدى الفرد.

9- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

- **منهج الدراسة:** نظراً لطبيعة الموضوع الذي يستلزم الوصف والتحليل فإن الدراسة الحالية اعتمدت على المنهج الوصفي.

- **مجتمع وعينة الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من فئة الطلبة الجامعيين، وعليه اختيرت عينة من الطلبة الجامعيين من مختلف المستويات الدراسية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة سيدي بلعباس بلغ عددها (83) طالب وطالبة اختيروا بطريقة قصدية.

- **أدوات الدراسة:**

أولاً: مقياس اليقظة العقلية

مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Baer et al, 2006). تألف هذا المقياس من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهي: (المراقبة، الوصف، العمل بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية)، ويحتوي كل بعد على (08) فقرات باستثناء بعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية فهو يحتوي على (07) فقرات، يجيب عنها الطلبة في ضوء مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). وللتحقق من صدق المقياس تم الاعتماد على صدق المحتوى للتأكد من مدى وضوح الفقرات إذ اعتمد على إجماع (80%)، وفي ضوء التعديلات تم الإبقاء على مجمل الفقرات. وكذا تم حساب صدق البناء للمقياس وبعد التحليلات الإحصائية تم حذف (10) فقرات حيث أصبح عدد فقرات المقياس (27) فقرة. أما بالنسبة لثبات المقياس فقد جرى التحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، إضافة إلى حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغت للمقياس ككل (0,89) وفي كلتا الطريقتين تم التحقق من ثبات المقياس وصلاحيته. وعن طريقة تصحيح المقياس

فإن للإجابة عليه استخدم تدريج خماسي يتكون من خمس درجات، وقد تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (27-135) درجة، وقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفق المعيار التالي: (1-2.33) منخفض، ومن (2.34-3.67)، ومن (3.68-5) مرتفع، وذلك لتحديد مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة. (صلاحيات و رافع، 2018)

حيث تم التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية، فبالنسبة لـ **صدق المقياس** فقد قمنا برصد صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، للتعرف على مدى التجانس الداخلي للمقياس. ومنها رصدنا قيم مقبولة تعبر عن صدق المقياس وبذلك تراوحت القيم ما بين (0.35^{**} - 0.76^{**}) وهي قيم مقبولة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، كما تم رصد معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وعليه كانت القيم دالة عند مستوى دلالة (0.01) تراوحت بين (0.90^{**} - 0.83^{**}) وهي قيم تشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق عالي وصالح للاستعمال. أما عن **ثبات المقياس** فقد تم استخراج معاملات الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وفق البرنامج الإحصائي (SPSS). وعليه تم رصد قيمة ثبات مقبولة قدرت بـ (0.72) وهذا انطلاقاً من تطبيقنا لمعادلة ألفا كرونباخ، أما بطريقة التجزئة النصفية فبلغت قيمة معامل الارتباط 0.64 وبعد تصحيح الطول وفق معامل سبيرمان براون بلغت قيمته 0.69 وهي قيمة ثبات مقبولة. وبذلك نستطيع القول أن المقياس يتميز بثبات مقبول.

ثانياً: مقياس الاتزان الانفعالي:

قامت (اشبير، 2018) ببناء مقياس الاتزان الانفعالي اعتماداً على التراث النظري وأدبيات الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي. حيث يهدف المقياس إلى استخدامه كأداة موضوعية مقننة للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي، ويتكون المقياس في صورته الأولية من (33) فقرة، ويقسم إلى: مجالي المرونة وفقراته من 1 إلى 18 أما فقراته الايجابية فهي (1,2,3,4,5,6,7,8,12) والبقية سلبية. والبعد الثان هو التحكم في الانفعالات وفقراته من 19 إلى 33 وفقراته الايجابية هي (19,20,28,3,32,33) والبقية سلبية. وبالنسبة للخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأصلية فقد قامت الباحثة بالتأكد من صدق المحتوى من خلال عرض فقراته على محكمين من ذوي الخبرة وبناءاً على ملاحظاتهم تم تعديل الفقرات. إضافة إلى صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه إضافة إلى رصد معامل الارتباط بين كل بعد مع درجة المقياس والتي تراوحت بين 0.83

$0,79^{**}$ ، وهي قيم تسير إلى صدق مقبول. أما ثبات المقياس فقامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ والذي بلغت قيمته للمقياس ككل 0,68. وبطريقة التجزئة النصفية فبلغت قيمة الارتباط 0,72 وعن طريق معامل ثبات جنمان 0,84 وهي قيمة مقبولة.

وعن تصحيح المقياس، فيصحح وفق مقياس ليكرت، حيث تم تحديد أوزان فقرات مقياس الاتزان الانفعالي وطلب من كل المفحوصين الإجابة عن كل فقرة ببيان درجة استجابته عليها بوحدة من خمس مستويات هي: درجة كبيرة جدا (5)، درجة كبيرة (4)، درجة متوسطة (3)، بدرجة قليلة (2)، بدرجة قليلة جدا (1). للفقرات الإيجابية والعكس للفقرات السلبية وتتراوح الدرجة الكلية ما بين 28 - 140 وتعني الدرجة المرتفعة الأفراد الذين يميلون لأن يكون لديهم المرونة والقدرة على التحكم في انفعالاتهم، ولديهم الشعور بالسعادة والرخاء والتوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها. بينما تعني الدرجة المنخفضة الأفراد الذين يميلون إلى الدونية وتسهل إثارتهم ويشعرون بالانقباض والكآبة والتشاؤم والمزاج المتقلب، والجمود وعدم القدرة على ضبط انفعالاتهم. (اشبير، 2018)

وبالنسبة للدراسة الحالية فقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي، فعن صدق المقياس فقد قمنا برصد صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، للتعرف على مدى التجانس الداخلي للمقياس. ومنها رصدنا قيم مقبولة تعبر عن صدق المقياس وبذلك تراوحت القيم ما بين $(-0,31^{**})$ و $(0,79^{**})$ وهي قيم مقبولة دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، كما تم رصد معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي، وعليه كانت القيم دالة عند مستوى دلالة (0,01) تراوحت بين $(0,82^{**} - 0,74^{**})$ وهي قيم تشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق جيد. أما عن ثبات المقياس تم استخراج معاملات الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وفق البرنامج الإحصائي (SPSS). وعليه تم رصد قيمة ثبات مقبولة قدرت بـ (0,77) وهذا انطلاقا من تطبيقنا لمعادلة ألفا كرونباخ، أما بطريقة التجزئة النصفية فبلغت قيمة معامل الارتباط 0,66 وبعد تصحيح الطول وفق معامل سبيرمان براون بلغت قيمته 0,68 وهي قيمة ثبات مقبولة. وبذلك نستطيع القول إن المقياس يتميز بثبات مقبول.

10- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بهدف تحليل بيانات الدراسة واختبار فرضياتها وتساؤلاتها، اعتمدنا على الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *Statistical package for social science (SPSS)* بنسختها (26)، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية التي تنوعت ما بين الإحصاء الوصفي والإحصاء الاستدلالي وهي: *المتوسط الحسابي، *الانحراف المعياري، * معامل بيرسون (Person)، *اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، * واختبار (ت) للفروق.

11- عرض نتائج الدراسة وتفسيرها:

✓ عرض وتفسير الفرضية الجزئية الأولى: نصت هذه الفرضية على الآتي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس". للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاعتماد على اختبار "ت" للفروق لعينتين مستقلتين وفيما يلي النتائج توضح ذلك.

الجدول (03): نتائج اختبار T.TEST للفروق بين متوسط استجابات أفراد العينة حول مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى القرار sig
اليقظة	ذكور	19	11.09	2.22	83	8,50	0,30
العقلية	إناث	64	10.94	2.43			غير دال

المصدر: (من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات الدراسة الميدانية)

يتبين من خلال الجدول رقم (03) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين حول مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس.

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين من الطلبة الذكور والإناث لا يختلفون في اليقظة العقلية وما يفسره التراث النظري أن هناك تنوع في مكونات اليقظة العقلية، ويرجع ذلك إلى تعدد النظريات العلمية المتعلقة بدراسة اليقظة العقلية، ومنها ما ذكرته لانجر (1989): بأنها تتكون من أربعة مكونات مترابطة، هي: البحث عن الجديد، الارتباط، ويشير إلى توجه الفرد وارتباطه نحو بيئته، تقديم جديد، وهو ما يقدمه الفرد لبيئته المحيطة، المرونة، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع

بيئته. أما براون وريان (2003) مقومات اليقظة الذهنية هي: حضور الوعي: والذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والمثيرات المحيطة بالفرد في أثناء أثارها أو مرورها للفرد في اللحظة الآنية والوعي بالمنبهات من خلال الحواس الجسمانية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع من خلال الانتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي مما يؤدي للتحكم في ردود الفعل الحسية السريعة والتي دائما ما تتأثر بالتجربة الشخصية والذاتية.

✓ عرض وتفسير الفرضية الجزئية الثانية: نصت هذه الفرضية على الآتي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير المستوى الدراسي". للتأكد من صحة الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعمارية وقيمة (anova) للتعرف على دلالة الفروق في درجات متغير اليقظة العقلية تبعا لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر، دكتوراه). والجدول التالي يوضح ذلك بنوع من التفصيل.

الجدول (05): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way Anova) في استجابات أفراد

العينة حول مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	بين المجموعات	97,36	88,68	3	1,02	0,36
	داخل المجموعات	141,57	96,51	80		

المصدر: (من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات الدراسة الميدانية)

نلاحظ من خلال الجدول الموضح أعلاه أن قيمة (ف) تقدر بـ (0,36) عند مستوى الدلالة (0,00) وهذا يعني لا يوجد فروق دالة إحصائية لدى أفراد العينة في مستوى اليقظة العقلية تبعا لمتغير المستوى الدراسي. وعليه من خلال النتائج المتوصل إليها نقول أن الفرضية لم تحقق. ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى ما يفسره الجانب النظري أن الشخص يجب أن يتصف ببعض المهارات، من بينها المرونة في الوعي والانتباه، فالمرونة سمة أساسية من سمات اليقظة والتي تعرف بأنها (القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حولا استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد، وكذلك الاستقرار أو

الاستمرارية في الوعي والانتباه: أنها صفات للوعي والانتباه عند معظم الناس وتعد اليقظة القدرة الكامنة للكائن البشري فاستقرار الوعي والانتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية.

وعليه نلاحظ مما سبق أنه لا يمكن التحدث عن اليقظة بدون التطرق إلى مكوناتها الأساسية أو مقوماتها، فلو لا وجود الوعي والانتباه عن قصد لما يحدث في البيئة الخارجية، بالإضافة إلى المرونة التي تعتبر ضرورية للمعالجة المعرفية للمثيرات المستقبلية بدون إصدار الحكم عليها سواء سلبية أو إيجابية ومنه بدون هذه المقومات لا توجد يقظة لدى الأفراد.

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا و أكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية و أثر تطبيقاتها في المجالات المختلفة وذلك نظرا لأهمية التي تتميز بها.

✓ عرض وتفسير الفرضية العامة:

تتمحور الفرضية العامة حول الآتي: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إشباع اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين".

للتأكد من صحة الفرضية العامة قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي والجدول الآتي يوضح ذلك بنوع من التفصيل.

الجدول (06): معامل ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي

المتغيرات	حجم العينة	معامل ارتباط بيرسون
اليقظة العقلية	83	0.56
الاتزان الانفعالي		

المصدر: (من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات الدراسة الميدانية)

يتضح لنا من خلال الجدول الموضح أعلاه أن معامل ارتباط بيرسون الذي قدرت قيمته بـ 0.56، وهي قيمة تدل على وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين، ومن هذا المنطلق نقول أن الفرضية العامة تحققت.

- خاتمة:

إجمالاً يمكن القول أن موضوع اليقظة العقلية تمثل هدفاً أساسياً للتأمل، إذ يمكن تنمية المقدرات على ممارسة الأنشطة اليومية، فالتأمل ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط للوصول إلى حالة الاسترخاء وتحسين الصحة؛ بل هو الأساس لطريقة ذهنية وروح نحو التحرر من القيود، على الرغم من أن الاسترخاء وتحسين الصحة هما من النتائج الإيجابية للتأمل والانتباه بأسلوب الذي يكون معين لتحقيق هدف محدد ويشمل الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة وما يحدث حالياً يحصل في اللحظة وينشأ الحالية، الوعي خلال من الانتباه المتعمد بطريقة ويتكون منفحة، من بعدين هما حب الاستطلاع أو الفضول و عدم التمرکز. واليقظة الذهنية تساعد على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعي للأفعال وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل، وعليه توصي الدراسة الحالية بالآتي:

- تطبيق موضوع الدراسة على عينات أكبر.

- إنشاء مراكز للاستشارات النفسية ينظمها عناصر مؤهلة لتقديم الخدمات النفسية.

- تصميم برامج إرشادية ومعرفية تنمي اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي في إطار مراكز المساعدة النفسية الجامعي.

- القيام ببحوث ودراسات حول متغير اليقظة العقلية في جميع المراحل الدراسية وكذلك على فئات أخرى في المجتمع غير فئات المراهقين والراشدين.

- قائمة المراجع:

أحمد م. م. (حزيران 2020). نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية. 9(2). ص: 21-50.

الربيع ف. خ. & عطية ر. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة دراسات العلوم التربوية. 1136-1117، (3)43

الرويلي، ا. ب. (إبريل، 2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية. *المجلة العلوم التربوية والنفسية*. (7(3)). DOI :

10.26389/AJSRP.N241118

الغداني، ن. ب. (2014). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط. *جامعة نزوى*، رسالة ماجستير في التربية تخصص ارشاد نفسي.

الهاشم، أ. ع. (2017). درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي وصعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الإعدادي ذوي صعوبات التعلم. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. (2(9)

أحمد، ن. ن. (2016). الذكاء الثلاثي الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية. *مجلة الأستاذ*. عدد خاص بالمؤتمر العلمي الرابع. 111-136،

اشبير، ن. ك. (2018). التنبؤ بالانتران الانفعالي في ضوء صورة الجسم والشره العصبي لدى السيدات المترددات على الأندية الرياضية). غزة، فلسطين، (جامعة الأقصى :رسالة ماجستير في علم النفس تخصص ارشاد نفسي).

اليحيانية، ش. ب. (فبراير، 2021). الانتران الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس. *مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*-297، (65) DOI: 10.33193/JALHSS.65.2021.442.311.

حمدان، م. ك. (2010). الانتران الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية . الجامعة الإسلامية (فلسطين).

صلاحيات م. ع. & م. رافع, ع. (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 21-38(9(25)

عبد الله, أ. م. (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. 343-367 ,