The Degree of Availability of Mindfulness among the Postgraduate students In Light of Some Variables

A field Study in Tishreen University

Dr. Reem Sleimoun [*]
Dr. Najwa Khder [**]
Alaa Al- kheder [***]
Email [@]

(Received 2 / 7 / 2020. Accepted 7 / 9 / 2020)

□ ABSTRACT □

This present research aimed to identify the degree of availability of mindfulness properties among Tishreen University postgraduate students, in addition to recognizing differences in mindfulness properties according to differences in both sex and specialization (human medicine - education). The research sample consisted of (148) male and female students
In the Faculty of Applied Human Medicine and the Faculty of Theoretical Education at Tishreen University during the second semester of the year 2019/2020. To achieve the goals of the research, the researcher built a scale of (23) phrases to measure mindfulness in light of the four mindfulness properties of "Langer theory" after assuring its validity and reliability. Appropriate barometric statistical methods were used - after verification of the distribution moderation - represented by the mean and standard deviation and T-test for two independent groups. The results showed the following:
- Availability of mindfulness properties (Novelty Seeking- Engagement – Novelty Producing) among postgraduate students with a high degree, except for the "flexibility" property, as it was available at a moderate degree.
-- There were no statistically significant differences among the members of the research sample in the two mindfulness properties (Engagement – Novelty Producing) according to the variable of specialization, while statistically significant differences were found in the "Novelty seeking" property in favor of medical college students, and statistically significant differences were found in a property "Flexibility" in favor of students of the College of Education.
-There were no statistically significant differences in all mindfulness properties according to sex.

Keywords: postgraduate students, mindfulness, properties of mindfulness.

[*] **Professor , Counseling Psychology Department , Faculty of Education .Tartous University , Tartous , Syria**
[**] **Teacher in Child Education Department, Faculty of Education .Tartous University, Tartous,Syria**
[***] **Postgraduate Student , Child Education Department , Faculty of Education , Tartous University , Tartous , Syria**
[@] **sea72797@gmail.com**

درجة توافر اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات دراسة ميدانية في جامعة تشرين

الدكتورة ريم سليمون *
الدكتورة نجوى خضر**
آلاء الخضر***
البريد الإلكتروني@

(تاريخ الإيداع 2 / 7 / 2020. قبل للنشر في 7 / 9 / 2020)

□ ملخّص □

هدف البحث الحالي للكشف عن درجة توافر خصائص اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين، والتعرّف على الفروق في درجة امتلاك أفراد عينة البحث لخصائص اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف كل من الجنس والاختصاص (طب بشري– تربية). تكونت عينة البحث من (148) طالب وطالبة في كليّة الطبّ البشري التطبيقيّة، وكليّة التربية النظرية بجامعة تشرين خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2020/2019. ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس من (23) عبارة لقياس اليقظة العقلية في ضوء خصائص اليقظة العقلية الأربعة لنظرية لانجر(Langer) بعد التحقق من صدقها وثباتها. وتم استخدام الأساليب الإحصائية البارومترية المناسبة – بعد التحقق من اعتدالية التوزيع – ممثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، أظهرت النتائج ما يلي:

– توافر خصائص اليقظة العقلية (السعي نحو الجديد–الاندماج–إنتاج الجديد) لدى طلبة الدراسات العليا بدرجة مرتفعة ماعدا خاصية "المرونة" حيث توافرت بدرجة متوسطة.

– لا يوجد فرق دالّ إحصائياً لدى أفراد عينة البحث في خاصيتَيّ اليقظة العقلية (الاندماج – إنتاج الجديد) تبعاً لمتغير الاختصاص، في حين وجِدت فرق دالّ إحصائياً في خاصية "السعي نحو الجديد" لصالح طلبة كلية الطبّ البشري، كما وجِدت فرق دالّ إحصائياً في خاصية "المرونة" لصالح طلبة كلية التربية.

– لا يوجد فرق دالّ إحصائياً في جميع خصائص اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف الجنس.

الكلمات المفتاحية: طلبة الدراسات العليا، اليقظة العقلية، خصائص اليقظة العقلية.

***أستاذ، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة طرطوس، طرطوس، سورية**
**** مدرس، قسم تربية الطفل، كلية التربية، جامعة طرطوس ،طرطوس، سورية**
*****طالبة دراسات عليا، قسم تربية طفل، كلية التربية، جامعة طرطوس، طرطوس، سورية**
@ sea72797@gmail.com

مقدمة:

تعدّ اليقظة العقلية من الموضوعات المهمّة التي يتمّ مناقشتها حالياً في مجال علم النفس الإيجابي، وترجع أهميتها إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية.

لقد مرّت اليقظة العقلية كغيرها من المتغيرات البحثية بمراحل عديدة، وكانت "لانجر"(2000) Langer من أوائل من قدّموا نظريّاتهم حول اليقظة العقلية، تمثّلت في أربع خصائص، هي: السعي نحو الجديد(Novelty Seeking)، إنتاج الجديد(Novelty Producing)، الاندماج(Engagement)، والمرونة(Flexibility).

وبحسب "لانجر" فاليقظة العقلية تعدّ تطوير الفرد لحالة ذهنيّة تمتاز بمرونتها الآنيّة، والتي تحدث عندما يبتكر الفرد فئات جديدة من التصنيف؛ فهي توسّع من الرؤى، وتزيد من فرص الانفتاح على الجديد(Langer,1984,71).

وعلى ضوء هذه النظرية أظهرت الأدلّة البحثية كدراسة(الضبع وآخرون،2013)، ودراسة(نوري،2012)،ودراسة كل من(Brown,Rayan&Creswell,2007)، أظهرت دور اليقظة العقلية في علاج حالات القلق، والاكتئاب، وأثرها في خفض الضغوط النفسية، والمهنية، وتحسين بيئة العمل، وبرامج إعداد المعلمين، كما تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب طلبة الدراسات العليا كثيراً من الثقة، والقوة، والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها، وتحسين النتائج الدراسية لدى طلبة الجامعات عموماً، وطلبة الدراسات العليا خصوصاً.

مشكلة البحث ومسوغاته:

يتعرض طلبة الجامعة لأشكال مختلفة من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأسرية والأكاديمية التي تؤثر سلباً على صحتهم الجسمية والنفسية على حد سواء؛ حيث يؤكد (Othman,2009) أنّ الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدة الكثير من العقبات، والصعاب، والضغوط النفسية.

ونظراً لندرة الدراسات العلمية حول موضوع خصائص اليقظة العقلية في البيئة السورية، واستناداً لنتيجة الدراسة الاستطلاعية التي هدفت لقياس درجة توافر خصائص اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين خلال الفصل الأول من العام الدراسي(2020/2019)، والتي خلصت إلى معاناة ما نسبته(65%) من مجموع استجابات أفراد عينة الدراسة من عدم الشعور بالسلام ، والطمأنينة عند مواجهة المواقف الضاغطة، وحوالي(53.33%) منهم ينشغل جزء من تفكيرهم بعيداً عن العمل الذي يقومون به، ويعانون من ضعف التركيز والانتباه كما وصفته دراسة(Al sanadi,2010)، ممّا ينعكس سلباً على أداء طلبة الدراسات العليا، وتقدّمهم العلمي.

فنجاح طالب الدراسات العليا في مواجهة المواقف المتنوّعة التي يتعرّض لها في حياته اليوميّة لا يتوقّف على قدرته على المواجهة، وردّ الفعل المناسب؛ بل يحتاج إلى انتباهه بشكل واعٍ لما يدور حوله من أحداث على اختلاف طبيعتها سارّة، أو غير سارّة تزيد من إدراكه، وتوسّع رؤيته لمراجعة ردود أفعاله، والاستجابة بشكل سليم، وهذا ما يشير إلى خصائص اليقظة العقلية.

وعلى ضوء المسوغات السابقة، تتلخّص مشكلة البحث بالسؤال التالي:

ما درجة توافر خصائص اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين؟

أهميّة البحث النظرية والتطبيقية:

نظراً للدّور الذي تلعبه اليقظة العقلية بوصفها عاملاً حاسماً في تحسين التعليم والصحّة النفسية وخفض التوتّر وزيادة الإبداع، وتحسين الذّاكرة، وتحسين الانتباه والتركيز، وبالتّالي تحسين الكفاءة الذّاتية لدى طلبة الجامعة عموماً وطلبة

الدراسات العليا خصوصاً، كونهم سواعد البحث العلمي ويقع على عاتقهم تنمية الميزة التنافسية الوطنية والعالمية؛ فإنّ هذا البحث قد يكون من أوائل البحوث في الجمهورية العربية السورية التي تتطرّق لدراسة درجة توافر خصائص اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين.

كما تنبع أهمية البحث من إمكانية استثمار نتائج البحث في وضع برامج تدريبيّة وإرشادية تركّز على رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، الأمر الذي يدفع الطالب الجامعي إلى زيادة اعتماده على نفسه، والحكم السليم في المواقف المختلفة، ومواجهة المشكلات، وبلوغ الأهداف المرسومة؛ وبالتالي رفع مستوى الأداء وتحقيق النجاح، ودفع طلبة الدراسات العليا لمزيد من التفوق والنجاح.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

– الكشف عن درجة توافر خصائص اليقظة العقلية(السعي نحو الجديد–إنتاج الجديد–الاندماج–المرونة) لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين.

– الكشف عن الفرق الدالّ إحصائياً في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية(السعي نحو الجديد–إنتاج الجديد–الاندماج–المرونة) لدى طلبة الدراسات العليا على مقياس اليقظة العقلية وفق متغيّريّ الاختصاص والجنس.

سؤال البحث:

ما درجة توافر خصائص اليقظة العقلية(السعي نحو الجديد–إنتاج الجديد–الاندماج–المرونة) لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين؟

فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية(السعي نحو الجديد–إنتاج الجديد–الاندماج–المرونة) تُعزى لمتغير الاختصاص (طب بشري، تربية).

الفرضية الثانية: لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية(السعي نحو الجديد–إنتاج الجديد–الاندماج–المرونة) تُعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي يدرس الظاهرة كما هي في الواقع، ويصفها وصفاً تحليلياً علمياً بغية الوصول إلى نتائج عن الظاهرة موضوع البحث.

مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

الطالب الجامعي: يُعرّف الطالب الجامعي بأنّه كل طالب (ذكر أو أنثى) ملتحق بإحدى الجامعات السورية ومنتظم في الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام 2020/2019.

طالب الدراسات العليا: هو طالب جامعي حصل على درجة الإجازة الجامعية بتقدير جيد على الأقل من إحدى كليات الجامعات الحكومية السورية أو ما يعادلها من كلية أخرى أو معهد عالٍ معترف به من مجلس الجامعة، وفق القواعد التي يضعها مجلس التعليم العالي، وتكون الإجازة مناسبة للقيد لدرجة الماجستير، واجتاز بنجاح امتحان اللغة الأجنبية وخضع لمفاضلة الدراسات العليا وتمّ قبوله على أساس المعدّل والأسس التي يضعها مجلس التعليم العالي وفق الأعداد

المقترحة في كليّتَيّ الطبّ البشري والتربية. (The comprehensive guide for graduate studies at Tishreen University,2016,9)

اليقظة العقلية (Mindfulness):

ستتبنّى الباحثة تعريف لانجر لليقظة العقلية حيث عرفتها بأنّها: "حالة من الوعي الإدراكي يتميز بصورة مختلفة وفعّالة، تترك الفرد في حالة ذهنيّة تمتاز بمرونتها الآنيّة(المرونة)، حينما يبتكر الفرد فئات جديدة من التصنيف(إنتاج الجديد)، وتزيد فرص الانفتاح على كل ما هو الجديد(السعي نحو الجديد)، وحسّاساً لكل من السياق والمنظور(الاندماج)"(Langer,1984,71).

– **التعريف الإجرائي لليقظة العقلية:** هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس خصائص اليقظة العقلية المعدّ خصيصاً لذلك، والمستخدم في البحث الحالي.

مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث بطلبة الدراسات العليا في كليتين من الكليات النظرية والتطبيقية في جامعة تشرين للعام الدراسي 2020/2019، وقد تمّ اختيار متغيري الجنس والاختصاص بالاستناد إلى الدراسات السابقة؛ حيث تكون المجتمع الأصلي من (1108) طالب وطالبة موزعين بحسب (الجنس والاختصاص)، إذ بلغ عدد الذكور(649) طالباً، في حين بلغ عدد الإناث (459) طالبةً، أمّا فيما يخصّ الاختصاص فقد بلغ عدد طلبة الدراسات العليا في كلية التربية (38) طالباً وطالبةً، في حين بلغ عدد طلبة الدراسات العليا في كلية الطبّ البشري(1070) طالباً وطالبةً (Tishreen University, Graduate Studies Division, Faculty of Human Medicine; College of Education, 2020).

تكونت العينة الاستطلاعية من (30) طالب وطالبة ((5) تربية،(25) طب بشري) من طلبة الدراسات العليا في برنامج الدراسة الصباحية للعام الدراسي(2020/2019) في جامعة تشرين في محافظة اللاذقية، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى صلاحية مقياس البحث، ومدى ملاءمته لموضوعها، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية في شهر أيار في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي(2020/2019).

وفيما يتعلق بعينة البحث الأساسية فقد اعتمدت الباحثة طريقة الحصر الشامل فيما يخص طلبة كلية التربية نظراً لصغر حجمهم، حيث بلغ عدد طلبة كلية التربية (33) طالب بعد استثناء (5) طلاب دخلوا ضمن عينة الدراسة الاستطلاعية، أما فيما يخص طلبة الطب البشري فقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (115) طالب وطالبة بطريقة عشوائية، حيث شكلت نسبتهم ما يقارب (11%) من حجم المجتمع الأصلي لطلبة الدراسات العليا في كلية الطب بعد استثناء (25) طالب دخلوا ضمن عينة الدراسة الاستطلاعية، وبالتالي بلغت عينة البحث الأساسية (148) طالب وطالبة توزعوا بين (33) طالب وطالبة دراسات تربية، و(115) طالب وطالبة دراسات طب بشري.

إعداد أداة البحث وإجراءات تطبيقها:

بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والأدبيات العربية والأجنبية، ومراجعتها للمقاييس ذات العلاقة بموضوع البحث، قامت ببناء مقياس لليقظة العقلية من إعدادها.

تم حصر خصائص اليقظة العقلية فيما يلي: 1) السعي نحو الجديد (Novelty Seeking). 2) الاندماج (Engagement). 3) إنتاج الجديد (Novelty Producing). 4) المرونة (Flexibility).

و بناءً على ما سبق قامت الباحثة بتصميم المقياس، حيث تكونت من جزأين: الجزء الأول يشمل البيانات العامة، وتتضمن متغيّرَيّ الاختصاص والجنس. أما الجزء الثاني فيشمل خصائص اليقظة العقلية، وتتضمن (23) عبارة موزعة على أربعة خصائص، الأولى خاصية السعي نحو الجديد (6) عبارات، والثانية خاصية الاندماج (5) عبارات، والثالثة إنتاج الجديد (6) عبارات، والرابعة المرونة (6) عبارات.

وللإجابة عن أسئلة المقياس تمّ الاعتماد على مقياس (ليكرت) الخماسي، والمثقل بأرقام تصاعدية درجة توافر خصائص اليقظة العقلية، حيث تمّ إعطاء الدرجة (1) للإجابة بدرجة منخفضة جداً، والدرجة (2) للإجابة بدرجة منخفضة، والدرجة (3) للإجابة بدرجة متوسطة، والدرجة (4) للإجابة بدرجة مرتفعة، والدرجة (5) للدرجة بدرجة مرتفعة جداً. واستخدمت الباحثة في تحليل النتائج برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.25، معتمدة على اختبار "ت" ستيودنت للعينات المستقلة في اختبار فرضيات البحث.

تمّ التأكد من صدق المقياس، حيث تمّ عرضها على مجموعة من المحكمين لأخذ ملاحظتهم، وقد أجريت التعديلات اللازمة في ضوء الملاحظات المقترحة، وقد شملت التعديلات اختصار وتعديل بعض البنود، كما تمّ اختبار ثبات أداة البحث باستخدام طريقة ألفا كرونباخ من خلال عينة استطلاعية قوامها (30) طالب وطالبة، وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

الجدول (1) قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمتغيرات البحث

الخصائص	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
السعي نحو الجديد	6	0.911
الاندماج	5	0.898
إنتاج الجديد	6	0.847
المرونة	6	0.867
الثبات الكلي	23	0.888

يبين الجدول (1) أنّ قيمة معامل ألفا كرونباخ لجميع الخصائص (الثبات الكلي) تساوي (0.888)، وهي أكبر من 0.70، كذلك يلاحظ أنّ قيم معامل ألفا كرونباخ لكل خاصية من الخصائص أكبر من 0.70، وهذا يدل على ثبات الأداة وصلاحيتها للقياس والدراسة.

حدود البحث:

الحدود الزمانية: تمّ إجراء البحث في شهر أيار من الفصل الثاني من العام الدراسي 2019-2020.

الحدود المكانية: تمّ تطبيق البحث في كليتي الطب البشري والتربية في جامعة تشرين.

الحدود البشرية: طلبة الدراسات العليا في كلية التربية، وعينة عشوائية من طلبة الدراسات العليا في كلية الطب البشري.

دراسات سابقة:

1) دراسة أدفيت،(Advit,2012)، بعنوان:"أثر التّأمّل الواعي اليقظ على جودة الحياة"/الولايات المتحدّة الأمريكية. "The effect of conscious mindfulness meditation on quality of life"

هدفت الدراسة إلى فهم ومعرفة أثر الوعي باليقظة العقلية على التركيز، والانتباه، واحترام الذّات، والتّعاطف، والتنظيم على نوعيّة الحياة، والكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية في ضوء متغير الجنس، والعمر لدى عينة مكونة من 6 ذكور و3 إناث، وتوصلت النتائج إلى الأثر الإيجابي لممارسة البرنامج بغضّ النظر عن الجنس والعمر.

2) دراسة عبد الله (2013)، بعنوان: "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة"/ العراق.

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة توافر اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق في درجة توافر اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيّرَيّ (الجنس والتخصص). قامت الباحثة أحلام عبد الله بإعداد مقياس اليقظة الذهنية، اعتماداً على نظرية (ألين لانجر) في اليقظة العقلية والأبعاد التي حدّدتها وهي(التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المختلفة). طبق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (500) طالب وطالبة، وتوصلت الباحثة إلى أنّ درجة توافر اليقظة العقلية كانت مرتفعة لدى طلبة الجامعة، ووجود فرق دالّ إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ولا يوجد فرق دالّ إحصائياً تبعاً لمتغير التخصص (علمي- إنساني)، ويوجد فرق دالّ إحصائياً تبعاً لتفاعل الجنس مع التخصص.

3) دراسة نابورا، (Napora,2013)، بعنوان: "أثر ممارسة التأمل الصفي على العلاقة بين اليقظة العقلية والجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي لدى طلبة الجامعة"/الولايات المتحدة الأمريكية.

"The effect of class meditation practice on the relation between mindfulness, the cognitive aspect and academic level of university students."

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي لدى عينة مكونة من 73% إناث و27% ذكور. كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والعمر.

4) دراسة الوليدي،(2017)،بعنوان:"العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية"/السعودية.

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية على عينة من(137) طالباً، و(138)طالبةً من طلبة جامعة الملك خالد بالسعودية. وخلصت الدراسة إلى أنّ طلبة جامعة الملك خالد يتمتّعون بمستوى متوسّط من اليقظة العقليةّ، كما وجدت فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطالبات.

5) دراسة بديوي وآخرون (2018)، بعنوان: "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة"/ العراق.

هدفت الدراسة التعرف على درجة توافر اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة حيث أُجريَ البحث على عينة من طلبة جامعة البصرة من كلا الجنسين وحسب التخصص الدراسي للعام (2016-2017). وقد تمّ تبنّي نظرية التصميم الذاتي. أمّا إجراءات البحث فقد أجري البحث على عينة بناء من (400) مستجيب، وعينة تطبيق عددها (400) مستجيب من طلبة الجامعة وأسفرت النتائج على وجود يقظة عقلية بدرجة متوسطة.

6) دراسة عبد، (2018)، بعنوان: "اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة"/العراق.

هدفت الدراسة التعرّف على درجة توافر اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي ولتحقيق تلك الأهداف اعتمد الباحث مقياس اليقظة العقلية المعدّ من قبل

لانجر(Langer,1992)، وبعد التحقق من الصدق والثبات طبّق المقياس على عينة مكونة من (600) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبيّن تمتّع الطلبة باليقظة العقلية وعدم وجود فرق دالّ إحصائياً في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص.

7) دراسة شمبولية،(2019)،بعنوان:"اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية"/مصر.

هدفت الدراسة التعرّف على الفروق بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً لكل من الفئة(متفوقين وعاديين)، والجنس(ذكور– إناث)، والفرقة الدراسية(الأولى–الرابعة)، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وذلك على عينة قوامها(200) من الطلبة الجامعيين منهم(96متفوقين،104عاديين)،و(10ذكور،90إناث)،و(108بالفرقة الأولى، و92 بالفرقة الرابعة). توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة تبعاً للفئة(متفوقين–عاديين)، بينما وجدت فروق دالّة إحصائياً تبعاً لمتغيّر الجنس(ذكور–إناث) لصالح الذكور، والفرقة الدراسية(الأولى–الرابعة) لصالح الفرقة الرابعة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

الاستفادة التي تمّ تحصيلها من الدراسات السابقة فيمكن إجمالها فيما يلي:

من الناحية المنهجية: ساعدت الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها وفرضياتها.

من الناحية الميدانية: ساعدت الدراسات السابقة في بناء المقاييس اللازمة كمقياس اليقظة العقلية بعد التغيير بما يناسب البيئة السورية والتأكد من الخصائص السيكومترية.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: مفهوم اليقظة العقلية:

تتردّد كلمة يقظة للتعبير عن العديد من الحالات، و تتعدّد معانيها تبعاً للظروف، ويُقصد ب يَقَظَ: صحا من نومه، وتأتي بمعنى تنبّه للأمور و فطنَ، وأخذ حذره، و يقصد باليقظة : انتباه، صحوة ، عكس الغفلة ، خلاف النوم ، أمّا الرجل اليقظ فيقصد به: فطِن، ذكي ، نبيه (Al-Wassett Dictionary,2011,1066).

ويُقصد ب عَقَلَ عَقْلاً الشيء: فهمه وتدبّره والغلام: أدركَ. و العقْلُ: نورٌ روحانيّ به تدرك النفس ما لا تُدْركهُ بالحواس، و قد سمّي العقلُ عقلاً لأنّه يَعْقِل صاحبه عن التّورّط في المهالك أي يحبسه؛ يُقال "سليم أو صحيح العقل" القلب(معجم الوسيط،2011،1066).

على الرغم من اختلاف الترجمة إلى اللغة العربية لمصطلح Mindfulness ما بين اليقظة الذهنية واليقظة العقلية كما ذكرها (El Faramawy,2009)، إلّا أنّ بعض الدراسات كدراسة يونس(2015) ثبتت بترجمتها إلى اليقظة "العقلية" فهو يتسق مع الرؤيا النظرية التي تتخذ من مفهوم(العقلي) ما هو منفتح و إيجابي ، الأمر الذي لا يستوعبه مفهوم الذهني.

كما تشير اليقظة العقلية إلى التفحّص الدقيق للتوقّعات والتفكير الإيجابي المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد المثيرات الجديدة التي من شأنها الاستبصار، والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية(Langer,1989,65).

هذا وتعني اليقظة العقليّة الاهتمام بطريقة معيّنة بالوعي عن قصد في اللحظة الحاليّة، وهذا يزيد من الوعي، والوضوح، وقبول الواقع كما هو، وبالرّجوع إلى المعاجم اللّغويّة المتخصّصة، عثر الباحثون على نصوص قديمة تشير إلى أنّ كلمة Mindfulness ترجمة إنكليزيّة لكلمة "Sati" في لغة "بالي" Pali – لغة هنديّة قديمة – وهي تعني: الوعي والانتباه والتذكّر. وهي: "التنظيم الذّاتي للانتباه Self-Regulation of attention في اللحظة الحاليّة"(Hasker,2010)، "لكنّها تعتبر كنمط للوعي بصفة عامّة عن وجود العقل"(Brown & Ryan,2004,214). ويرى Kabat-Zinn (2003) اليقظة العقلية بأنّها: "الوعي الذي يظهر خلال الانتباه المقصود في اللحظة الحالية، بدون الحكم على التجارب المنكشفة لحظة بلحظة ".

ثالثاً: خصائص اليقظة العقلية:

استناداً إلى حقيقة أنّ اليقظة العقلية تعدّ نوعية للوعي، فإنّ هناك مجموعة من الخصائص المهمة التي تميز اليقظة العقلية وهي:

1- **الملاحظة دون إصدار الأحكام**:Nonjudgmental Observation
2- **القبول**: Acceptance
3- **المراقبة غير المتحيزة(المجردة)**:Impartial Watchfulness
4- **الوعي غير المفاهيمي/غير التمييزي(المجرد)**:Non-conceptual,Non-discriminatory Awareness
5- **وضوح الوعي**:Clarity Awareness
6- **الوعي باللحظة الراهنة**: Present Moment Awareness
7- **مرونة الوعي والانتباه**:Flexibility of Awareness and Attention
8- **التيقظ غير التفاعلي**:Non-egotistic Alertness
9- **الملاحظة التشاركية: (الموقف التجريبي للواقع) Participatory Observation**
10- **الوعي بالتغيير: Awareness of Change**:
11- **استمرارية الانتباه و الوعي :Continuity of Attention and Awareness**

كما وذكرت لانجر خصائص لليقظة العقلية في ضوء نموذج لانجر وهي:

1) السعي نحو الجديد (Novelty Seeking)،(2) الاندماج(Engagement)،(3) إنتاج الجديد(Novelty Producing)،(4) المرونة(Flexibility).

1- السعي نحو الجديدNovelty Seeking : ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء؛ فالأفراد اليقظون ذهنياً يبدعون عند توليدهم للأفكار الجديدة أو الفعالة، أما انعدام اليقظة العقلية Mindfulness فيعني الاعتماد على الفئات القديمة أو الحالية من الأفكار.

2- الاندماج Engagement : ويعني درجة انشغال الفرد أو استغراقه في موقف معين؛ فالأفراد اليقظون ذهنياً والحساسون لمختلف المواقف ينتبهون للأحداث الجديدة ويظلون على معرفة بتطوراتها، وينشغلون بمعرفة الجديد فيطبقون بصورة انتقائية الأشياء الجديدة بطرق مثالية على المهمة التي هم بصدد إتمامها.

3- إنتاج الجديدNovelty Producing : ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها، ويمتاز اليقظون عقلياً بالانفتاح على الأفكار الجديدة وإنتاج الجديد، ويتميزون بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والانفتاح أمام الأفكار التي تتحدى عقولهم.

4- المرونةFlexibility : وتعني إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور، وتحديد قيمة، وأهمية، وجدوى كل منظور، وذلك لأن معالجة المعلومات من عدة زوايا يمكّن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة في مواقف بديلة.

وستتبنّى الباحثة هذه الخصائص في الدراسة الإحصائية.

النتائج والمناقشة:

أولاً: ما درجة توافر خصائص اليقظة العقلية(السعي نحو الجديد-إنتاج الجديد-الاندماج-المرونة) لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة تشرين؟

لمعرفة مدى توافر خصائص اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا (أفراد العينة الكلية)، قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل بند من بنود المقياس وفق كل خاصية، ومن ثمّ تحديد الدرجة الكلية لليقظة العقلية، وذلك باستخدام المعيار الآتي:

معيار الحكم على متوسط الاستجابات وفق تدرجات مقياس ليكرت الخماسي:

طول الفئة = (درجة الاستجابة العليا – درجة الاستجابة الدنيا)/عدد فئات الاستجابة

طول الفئة = (5 – 1) /5 = 0.8

وبناءً عليه تكون فئات الدرجات وفق مقياس ليكرت على النحو الآتي:

الجدول رقم (2) تبويب تدرجات مقياس ليكرت الخماسي (تبويب مغلق)

المجال (مقياس ليكرت)	درجة توافر خصائص اليقظة العقلية
1 – 1.8	بدرجة منخفضة جداً
1.81 – 2.60	بدرجة منخفضة
2.61 – 3.40	بدرجة متوسطة
3.41 – 4.20	بدرجة مرتفعة
4.21 – 5	بدرجة مرتفعة جداً

فإذا وقعت قيمة المتوسط الحسابي للعبارة أو البند ضمن المجال (1-1.80) فهي تقابل درجة التوافر "منخفضة جداً"، وإذا وقعت ضمن المجال (1.81-2.60) فهي تقابل درجة التوافر "منخفضة"، وإذا وقعت ضمن المجال (2.61-3.40) فهي تقابل درجة التوافر "متوسطة"، وإذا وقعت ضمن المجال (3.41-4.20) فهي تقابل درجة التوافر "مرتفعة"، وأخيراً إذا وقعت قيمة المتوسط الحسابي للعبارة أو البند ضمن المجال (4.21-5) فهي تقابل درجة التوفر "مرتفعة جداً".

1) خاصية السعي نحو الجديد:

الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لخاصية السعي نحو الجديد

الرقم	العبارات	العدد	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الرتبة
1	أفضل التحقق من الأشياء من حولي.	148	631	4.2635	.55158	85.27	1
10	أشعر أنني شخص مبدع.	148	537	3.6284	.75845	72.57	5
17	أفضل الأشياء والمواقف التي تتطلب تحدياً فكرياً.	148	597	4.0338	.78607	80.68	3
20	أود اكتشاف كيف تعمل الأشياء.	148	598	4.0405	.86409	80.81	2
12	أعتبر نفسي فضولي.	148	581	3.9257	.95541	78.51	4
9	غالباً ما أكون أسيراً لأفكاري الماضية وذكرياتي.	148	415	2.8041	1.15858	56.08	6
	الإجمالي		**3359**	**3.7827**	**.4293**	**75.65**	-

يبين الجدول رقم (3) أنّ قيمة المتوسط الحسابي العام لإجابات أفراد العينة على خاصية اليقظة العقلية "السعي نحو الجديد" بلغت (3.7827)، وهي تقع ضمن المجال (3.41–4.20) لتبويبات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل درجة التوافر "بدرجة مرتفعة"، وبأهمية نسبية (75.65%)، وبالتالي يمكن القول إنّ درجة توافر خاصية السعي نحو الجديد لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة مرتفعة وبأهمية نسبية (75.65%). ومن الملاحظ أنّ العبارة رقم (1) والمتضمنة تفضيل الطلبة للتحقق من الأشياء من حولهم، قد حصلت على المرتبة الأولى وبأهمية نسبية (85.27%)، وبالمقابل حصلت العبارة رقم (9)، والمتضمنة أنّ طلبة الدراسات العليا غالباً ما يكونون أسيرون لأفكارهم الماضية وذكرياتهم، على المرتبة الأخيرة وبأهمية نسبية (56.08%).

قد يرجع ذلك إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم والناتج عن زيادة فرص التعزيز، والتدعيم الذّاتي من داخلهم، أو من أساتذتهم ومشرفيهم. فضلاً عن زيادة فرص الاعتراف بإنجازاتهم من الآخرين سواء من أسرهم، أو من زملائهم في الدراسة، أو من أساتذتهم.

2) خاصية الاندماج:

الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لخاصية الاندماج

الرقم	العبارات	العدد	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الرتبة
7	أمارس الرياضة من وقت لآخر.	148	548	3.7027	1.06560	74.05	3
21	ينشغل جزء من تفكيري بعيداً عن العمل الذي أقوم به.	148	500	3.3784	1.09050	67.57	4
16	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني.	148	568	3.8378	.84960	76.76	2
15	نادراً ما أكون واعياً للتغيرات من حولي.	148	326	2.2027	.98946	44.05	5
13	أنا واع لما يدور حولي دون إصدار أحكام مسبقة.	148	584	3.9459	.83123	78.92	1
	الإجمالي		2526	3.4135	.46754	68.27	-

يبين الجدول رقم (4) أنّ قيمة المتوسط الحسابي العام لإجابات أفراد العينة على خاصية اليقظة العقلية "الاندماج" بلغت (3.4135)، وهي تقع ضمن المجال (3.41–4.20) لتبويبات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل درجة التوافر "بدرجة مرتفعة"، وبأهمية نسبية (68.27%)، وبالتالي يمكن القول إنّ درجة توافر خاصية الاندماج لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة مرتفعة وبأهمية نسبية (68.27%). ومن الملاحظ أنّ العبارة رقم (13) والمتضمنة وعي

الطلبة لما يدور حولهم دون إصدار أحكام مسبقة، قد حصلت على المرتبة الأولى وبأهمية نسبية (78.92%)، وبالمقابل حصلت العبارة رقم (15)، والمتضمنة أنّ طلبة الدراسات العليا نادراً ما يكونون واعيين للتغيرات من حولهم، على المرتبة الأخيرة وبأهمية نسبية (44.05%).

وقد يرجع ذلك إلى أنّ التعلّم والخبرة التي يمتلكها طالب الدراسات العليا يمكن أن يؤدّي إلى نضج القدرات العقلية التي تؤثّر بدورها في قدرة الطالب الجامعي على التوافق والتكيف النفسيين مع الحياة الجامعية بشكل أفضل.

3) خاصية إنتاج الجديد:

الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لخاصية إنتاج الجديد

الرقم	العبارات	العدد	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الرتبة
2	أقوم بتوليد بعض الأفكار الجديدة.	148	591	3.9932	.73305	79.86	2
3	أحاول دائماً اتخاذ أساليب جديدة لعمل الأشياء.	148	609	4.1149	.79560	82.30	1
6	أبقى على الأساليب القديمة والمجربة لعمل الأشياء.	148	427	2.8851	.97954	57.70	5
14	أتمتع بعقل منفتح حول كل شيء حتى تلك الأشياء التي تتعارض مع مبادئي الخاصة.	148	544	3.6757	1.10790	73.51	4
11	يمكنني التصرف بأساليب جديدة في مواقف لم أمر بها سابقاً.	148	589	3.9797	.71400	79.59	3
18	أحصر ذهني بطريقة واحدة لحل المشكلات.	148	323	2.1824	.89623	43.65	6
	الإجمالي		3083	3.4718	.3759	69.44	-

يبين الجدول رقم (5) أنّ قيمة المتوسط الحسابي العام لإجابات أفراد العينة على خاصية اليقظة العقلية "إنتاج الجديد" بلغت (3.4718)، وهي تقع ضمن المجال (3.41–4.20) لتبويبات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل درجة التوافر "بدرجة مرتفعة"، وبأهمية نسبية (69.44%)، وبالتالي يمكن القول إنّ درجة توافر خاصية إنتاج الجديد لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة مرتفعة وبأهمية نسبية (69.44%). ومن الملاحظ أنّ العبارة رقم (3) والمتضمنة محاولة الطلبة اتّخاذ أساليب جديدة في عمل الأشياء، قد حصلت على المرتبة الأولى وبأهمية نسبية (82.3%)، وبالمقابل حصلت العبارة رقم (18)، والمتضمنة أنّ طلبة الدراسات العليا يحصرون ذهنهم بطريقة واحدة لحل المشكلات، على المرتبة الأخيرة وبأهمية نسبية (43.65%).

قد يرجع ذلك إلى إدراك طلبة الدراسات العليا لمسؤولياتهم كباحثين في مجتمعهم، ودور البحث العلمي في تنمية المجتمع، فيظهر لديهم وعي متوازن لابتكار وسائل أكثر مواءمة مع أهدافهم، ويحقق لهم التكيف الناجح مع المواقف المختلفة التي يمرّون بها. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عبدالله،2013؛المعموري وآخرون،2018) حيث أظهرت نتائجها توافر خاصية اليقظة العقلية (إنتاج الجديد) بدرجة مرتفعة لدى طلبة الجامعة.

4) خاصية المرونة:

الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لخاصية المرونة

الرقم	العبارات	العدد	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الرتبة
19	أرى أنّ جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها البعض.	148	329	2.2230	.95348	44.46	6
8	أقرأ أفكار الآخرين من حولي.	148	389	2.6284	1.05160	52.57	3
23	أشاور أصدقائي في شؤون حياتي.	148	450	3.0405	1.18883	60.81	5
4	أتقبل التجارب غير السارة التي تمر بحياتي.	148	529	3.5743	1.06325	71.49	4
22	أدرك أخطائي وأقوم نفسي باستمرار.	148	625	4.2230	.66824	84.46	1
5	أتفهم مواقف الآخرين وفق منظوراهم وردود أفعالهم.	148	574	3.8784	.94693	77.57	2
	الإجمالي		2896	3.2613	.43084	65.23	-

يبين الجدول رقم (6) أنّ قيمة المتوسط الحسابي العام لإجابات أفراد العينة على خاصية اليقظة العقلية "المرونة" بلغت (3.2613)، وهي تقع ضمن المجال (2.61–3.40) لتبويبات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل درجة التوافر "بدرجة متوسطة"، وبأهمية نسبية (65.23%)، وبالتالي يمكن القول إنّ درجة توافر خاصية المرونة لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة متوسطة وبأهمية نسبية (65.23%). ومن الملاحظ أنّ العبارة رقم (22) والمتضمنة إدراك الطلبة لأخطائهم وتقويم أنفسهم باستمرار، قد حصلت على المرتبة الأولى وبأهمية نسبية (84.46%)، وبالمقابل حصلت العبارة رقم (19)، والمتضمنة أنّ الطلبة يرون أنّ جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها البعض، على المرتبة الأخيرة وبأهمية نسبية (44.46%).

قد يتعلّق ذلك بالخصائص النمائية للمرحلة العمرية لطلبة الدراسات العليا، وما يمرّ به أغلبهم من بحث عن الاستقلالية، وتحقيق الذاتية، وما يتعرّضون له من صراعات نفسية لتحقيق أهدافهم. وهذه الفترة قد تكون أقل استقراراً من فترات أخرى لاحقة كونها تتطلّب تحقيق تكيّف مع المواقف المختلفة التي يمرّ بها طلبة الدراسات العليا. وهذا يتّفق مع دراسة (بديوي وآخرون،2018)، التي أظهرت توافر خاصية المرونة بمتوسط وزني بلغت قيمته (3.16).

4) تحديد درجة توافر خصائص اليقظة العقلية ككل (الدرجة الكلية):

لتحديد درجة توافر خصائص اليقظة العقلية ككل تمّ حساب المتوسط الحسابي المرجح بالاعتماد على قيمة المتوسط الحسابي وعدد الأسئلة لكل خاصية وفق الآتي:

الجدول رقم (7) درجة توافر خصائص اليقظة العقلية ككل

الخاصية	المتوسط الحسابي	عدد الأسئلة	المتوسط × عدد الأسئلة
السعي نحو الجديد	3.7827	6	22.6962
الاندماج	3.4135	5	17.0675
إنتاج الجديد	3.4718	6	20.8308
المرونة	3.2613	6	19.5678
المجموع			80.1623
المتوسط المرجح = المجموع/عدد الأسئلة			3.4853

يبين الجدول رقم (7) انّ قيمة المتوسط الحسابي المرجح لجميع خصائص اليقظة العقلية بلغت (3.4853)، وهي تقع ضمن المجال (3.41−4.20) لتبويبات سلم ليكرت الموضح في الجدول رقم (2)، وتقابل درجة التوافر "بدرجة مرتفعة"، وبأهمية نسبية (69.71%)، وبالتالي يمكن القول إنّ درجة توافر خصائص اليقظة العقلية الكلية لدى طلبة الدراسات العليا كانت بدرجة مرتفعة وبأهمية نسبية (69.71%).

قد يعود ذلك إلى طبيعة اليقظة العقلية كمتغيّر يمكن تعلّمه، واكتسابه من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة. وطلبة الدراسات العليا يخوضون مثل هذه التجارب من التعلّم واكتساب الخبرات، وهو ما يظهر في الرؤية الواضحة لذواتهم، وتكيفهم مع الظروف، والمواقف الجديدة التي يعايشونها في حياتهم الجامعية. وهذا يتفق مع دراسة(المعموري وعبد،2018) التي خلصت إلى وجود اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة.

ثانياً: نتائج اختبار الفرضيات:

الفرضية الأولى: لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية تعزى لمتغير الاختصاص (طب بشري، تربية).

لاختبار الفرضية السابقة تمّ تطبيق اختبار T. test للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين وغير متساويتين بالحجم، وفق الآتي:

الجدول (8) نتائج اختبار T. test لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية تعزى لمتغير الاختصاص (طب بشري، تربية)

الخاصية	الاختصاص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Levene's Test		t-test for Equality of Means			
					F	Sig.	t	درجة الحرية df	Sig.	القرار
السعي نحو الجديد	طب بشري	115	3.8478	.39463	1.866	.174	3.584	146	.000	يوجد فرق
	تربية	33	3.5556	.47263						
الاندماج	طب بشري	115	3.4174	.43007	1.834	.178	.188	146	.851	لا يوجد فرق
	تربية	33	3.4000	.58737						
إنتاج الجديد	طب بشري	115	3.4725	.37718	.001	.970	.038	146	.970	لا يوجد فرق
	تربية	33	3.4697	.35221						
المرونة	طب بشري	115	3.2029	.40872	.167	.683	3.170-	146	.002	يوجد فرق
	تربية	33	3.4646	.45023						
جميع الخصائص	طب بشري	115	3.4881	.24723	.452	.502	.257	146	.797	لا يوجد فرق
	تربية	33	3.4756	.23887						

يبين الجدول رقم (8) نتائج اختبار الفرق بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية تعزى لمتغير الاختصاص، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات طلبة الطب البشري على جميع الخصائص (3.4881)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات طلبة التربية على جميع الخصائص (3.4756). وبلغت قيمة احتمال الدلالة للتجانس Sig.=.502 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تساوي التباين بين المجموعتين (الطب البشري والتربية)، أي تجانسهما. كما نلاحظ أن القيمة المحسوبة $t = 0.257$ وهي أصغر من القيمة الجدولية (1.96) المأخوذة من جداول توزيع Z كما أنّ احتمال الدلالة Sig.=.797 أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبناءً عليه نقبل الفرضية الأولى، أي لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي

درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية ككل تعزى لمتغير الاختصاص (طب بشري، تربية).

ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تشابه الظروف والمواقف الحياتية التي يمرّ بها أفراد عينة الدراسة داخل الحرم الجامعي مما يجعلهم يعيشون اللحظة الحالية بشكل متوازن.

وفيما يتعلق بالخصائص الفرعية يوضح الجدول وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خاصية السعي نحو الجديد، حيث أنّ قيمة احتمال الدلالة Sig.=.000 أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا الفرق لصالح طلبة الطب البشري.

وقد يعود السبب إلى طبيعة الدراسة بكلية الطبّ البشري، فالمقررات الدراسية تتطلّب درجة مرتفعة من التركيز، والانتباه الواعي اليقظ حتى يتمكن طلبة الدراسات العليا من الملاحظة الدقيقة، وامتلاك المهارة في التصرّف الصحيح بالوقت الصحيح، والذي يتأتّى بدوره من خلال البحث وراء كل جديد في مجال تخصّصهم، وتقبّل وجهات النظر المختلفة لحلّ المشكلات بطرق مناسبة، والنظر للأشياء من زاويا مختلفة، خصوصاً وأنّ تعاملهم مع أرواح بشرية يجعل مسؤولياتهم كبيرة بالاطّلاع عل كل جديد بمجال تخصصهم الأكاديمي.

كذلك يوضح الجدول وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خاصية المرونة، حيث أنّ قيمة احتمال الدلالة Sig.=.002 أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا الفرق لصالح طلبة التربية.

وقد يتعلّق ذلك بالوقت الكافي الذي يمتلكه طلبة كلية التربية (فهم غير ملزمين في ساعات التربية العمليّة بمناوبات ليليّة على خلاف ما نلاحظه عند طلبة كلية الطبّ البشري)، فيستطيعون عيش اللحظة الحالية بشكل متوازن، ويتقبّلون الخبرات غير السارة التي يمرّون بها، ويتفاعلون معها بإيجابية ومرونة فكرية لتحقيق التكيف والتوافق النفسيين.

ولا يخفى علينا تركيز مقرراتهم الجامعية على مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ والطّلاب في الصفوف الدراسية مستقبلاً، وهو ما يتطلّب ابتكار مناخ متاح لليقظة العقلية المتفتّحة من الخبرة، واستغراقهم بها، واتّباع المرونة في ممارستها.

أما فيما يتعلق بخاصيتي (الاندماج، وإنتاج الجديد) فيوضح الجدول عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافرهما، حيث أنّ قيمة احتمال الدلالة Sig لكل منهما أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

قد يعود ذلك إلى اتساع مواقع التواصل الاجتماعي، وتوافر خدمة الإنترنيت في الجامعات والكليات والمعاهد، وكذلك توافرها في منازل الطلبة. مما يجعلهم ذوي رؤية واسعة ومطّلعة على كل جديد، وهذه من خصائص اليقظة العقلية التي تجعل من طالب الدراسات العليا مستعملاً استراتيجيات تفكير جديدة لمواجهة المواقف الصعبة بحلول منطقية جديدة.

الفرضية الثانية: لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

لاختبار الفرضية السابقة تمّ تطبيق اختبار T. test للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين وغير متساويتين بالحجم، وفق الآتي:

الجدول (9) نتائج اختبار T. test لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية تعزى لمتغير الاختصاص (ذكر، أنثى)

الخاصية	الاختصاص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Levene's Test		t-test for Equality of Means			
					F	Sig.	t	درجة الحرية Df	Sig.	القرار
السعي نحو الجديد	ذكر	75	3.8489	.41389	.205	.652	1.920	146	.057	لا يوجد فرق
	أنثى	73	3.7146	.43699						
الاندماج	ذكر	75	3.4427	.45949	.021	.884	.768	146	.444	لا يوجد فرق
	أنثى	73	3.3836	.47697						
إنتاج الجديد	ذكر	75	3.5022	.32128	2.384	.125	1.011	146	.314	لا يوجد فرق
	أنثى	73	3.4406	.41515						
المرونة	ذكر	75	3.2689	.45014	.972	.326	.218	146	.828	لا يوجد فرق
	أنثى	73	3.2534	.41305						
جميع الخصائص	ذكر	75	3.5188	.24836	.281	.597	1.701	146	.091	لا يوجد فرق
	أنثى	73	3.4509	.23753						

يبين الجدول رقم (9) نتائج اختبار الفرق بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات الطلبة الذكور على جميع الخصائص (3.5188)، كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات الطلبة الإناث على جميع الخصائص (3.4509). وبلغت قيمة احتمال الدلالة للتجانس Sig.=.597 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تساوي التباين بين المجموعتين (الذكور والإناث)، أي تجانسهما. كما نلاحظ أن القيمة المحسوبة $t=1.701$ وهي أصغر من القيمة الجدولية (1.96) المأخوذة من جداول توزيع Z كما أنّ احتمال الدلالة Sig.=.091 أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبناءً عليه نقبل الفرضية الثانية، أي لا يوجد فوق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية ككل تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

وفيما يتعلق بالخصائص الفرعية يوضح الجدول عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة الدراسات العليا في درجة توافر خصائص اليقظة العقلية الفرعية (السعي نحو الجديد، الاندماج، إنتاج الجديد، المرونة) تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، حيث أنّ قيمة احتمال الدلالة لجميع الخصائص الفرعية أقل من مستوى الدلالة (0.05).

قد يعود ذلك إلى دور اليقظة العقلية في تحسين قدرة طلبة الدراسات العليا ذكوراً، وإناثاً على حد سواء في توجيه انتباههم للمثيرات المختلفة في حياتهم الجامعية، فيركّزون على الصفات الجوهرية للنشاط، ممّا يجعل أداءهم أفضل في إنجاز المهام المختلفة. كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تشابه الظروف الحياتية لطلبة الدراسات العليا داخل الحرم الجامعي، وتقارب المرحلة العمرية لأفراد عينة البحث. كما تنطبق هذه النتيجة مع دراسة(عبد،2018)، ولا تتفق مع نتائج دراسة(عبد الله،2013)، ودراسة(Napora,2013)، ودراسة (الوليدي،2017)، ودراسة(شمبولية،2019).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات: تشير نتائج الدراسة الميدانية إلى:

– توافر خصائص اليقظة العقلية (السعي نحو الجديد–الاندماج–إنتاج الجديد) لدى طلبة الدراسات العليا بدرجة مرتفعة ماعدا خاصية "المرونة" حيث توافرت بدرجة متوسطة.

– لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) لدى أفراد عينة البحث في خاصيتَيّ اليقظة العقلية (الاندماج – إنتاج الجديد) تبعاً لمتغير الاختصاص، في حين وجِد فرق دالّ إحصائياً في خاصية "السعي نحو الجديد" لصالح طلبة كلية الطبّ البشري، ووجِد فرق دالّ إحصائياً في خاصية "المرونة" لصالح طلبة كلية التربية.

– لا يوجد فرق دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) في جميع خصائص اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف الجنس.

التوصيات:

من خلال نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

– اهتمام أعضاء هيئة التدريس بتشجيع الطلاب للاندماج في الأنشطة والفاعليات، وتحفيزهم نحو سلوك المغامرة في البحث عن موضوعات جديدة باعتبار الاندماج أحد خصائص اليقظة العقلية.

– توجيه طلبة الجامعة لاختيار التخصص الذي يراعي ميولهم ورغباتهم لتحقيق مستوى أعلى من اليقظة العقلية.

– يمكن لنتائج البحث أن تثير اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات التي تهدف لتحسين العملية التعليمية، وصقل مهارات المتعلمين بالخبرات اللّازمة لتحسين كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لديهم.

أ– كدراسة اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر"Langer" وعلاقتها بأسلوب التعلّم لدى طلبة الجامعات الحكوميّة.

ب– دراسة طوليّة لنموّ اليقظة العقلية من مرحلة الشباب وحتى مراحل عمريّة متأخّرة.

References:

[1] Abdullah, A. M. *Mindfulness of university students.* Professor Magazine,Vol.(2) No.(205), 2013, 343-366.

[2] Abu Allam, R. *Research Methods in Psychological and Educational Sciences*, I.5. Egypt: University Publishing House,(2006),600.

[3] Al-Dabaa, Fathi Abdel-Rahman; Mahmoud, Ali. *The effectiveness of mental alertness in reducing symptoms of psychological depression among a sample of university students*, Journal of Psychological Counseling, (34), 2013, 1-75.

[4] Al-Khatib, M. J.Evaluation of the factors of Anna's resilience among Palestinian youth in the face of traumatic events (*Islamic Studies Series).*Islamic University Journal,Vol.(15) No. (12), 2007,1051-1088.

[5] Al-Sanadi, S. *Mindfulness and its relationship to consumer flexibility among state employees*, Unpublished Master Thesis, College of Arts, Iraq: University of Baghdad: Iraq. 2010

[6] Al-Walidi, Ali. *Mindfulness and its relationship to psychological happiness among students of King Khalid University*, Journal of King Khalid University for Educational Sciences:Saudi Arabia,(28), 2017,4-68.

[7] Bedawi, Z, Abd, M. *Mindfulness of university students*. Basra Research Journal for Humanities, College of Education, Department of Psychological and Educational Sciences, Basra University: Iraq.Vol.(43) No.(1),2018, 418-442.

[8] Brown,K.W.,Rayan,R.M.,Creswell,J.D.*Perils and Promise in Defining and measuring mindfulness*:observations from Experience,clinical psychology:science and practice:Vol.(11) No.(3),2004,211-237.

[9] Brown,K.W.,Rayan,R.M.,Creswell,J.D.*Perils and Promise in Defining and measuring mindfulness*:observations from Experience,clinical psychology:science and practice:Vol.(18) No.(4),2007,211-237.

[10] Dhafiri, N. *Academic problems facing faculties of education students and their relationship to some variables from the students 'point of view*. Field study on students of classroom teacher, College of Education, Al-Baath University: Syria.2014.

[11] El Faramawy, H. A., H,W. R.*Emotional deadness in the ordinary and with intellectual disabilities,* 1st edition, Amman: Dar Al-Safa,(2009).

[12] Hasker,M.*Evaluation of The Mindfulness- Acceptance Commitment(Mac)Approach For Enhancing Athletic Performance*.Unpublished Doctoral Dissertation.Indian University of Pennsylvania,U.S.A,(2010).

[13] Kabat-Zinn,J.*Mindfulness-based-practice context:past,present&future*.Clinnical Psychology:Scence&Practice,Vol.(10),(2003),144-158.

[14] Langer,E.J.Beck,P.,Janoff-Bulmanm,R.,&Timko,C.(1984).The relationship between cognitive deprivation and longevity in senile and non-senile elderly populations Academic Psychology Bulletin,6,211-226.

[15] Langer,E.J.MindfulnessNew-York:Addison-Wesley.(1989)

[16] Langer,E.J.*Mindful LearningCurrent directions in Psychological science*.9(6),(2002).

[17] Lannger,E.J.*Matters of mind* : mindfulness in perspective,Consciousness and Cognitive,1,(1992).

[18] Napora.l.*The Impact of Classroom-based meditation practice on cognitive engagement,* Mindfulness and academic performance of undergraduate college students. State University of NewYork at Buffalo,(2013).

[19] Nouri, Asma. *The Impact of Mindfulness Dimensions on Organizational Creativity*, Journal of Economic and Administrative Sciences, 18 (68), (2012),206-236.

[20] Othman Arafa, Warda (2016). The relationship between mental alertness and both anger and its management, Journal of Scientific Research in Education (19).

[21] Rufail.A.W.,Yousef.M.A.,Education and Learn Maths In Twenty one Century.Cairo,Egyptian Angelo Library,2001.

[22] Shamboulia, Hala .*Mental alertness among university students: a comparative study between ordinary and outstanding students in light of gender and scholastic difference,* Journal of the College of Education at Benha University,Vol. (1), No. (119),2019, 1-28.

[23] The Arabic Language Academy.Al-Wassett Lexicon. 5. Egypt: Al-Shorouk International Library,(2011).

[24] The comprehensive guide for graduate studies at Tishreen University,2016.

[25] World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging data, practice. Regional Office for the Middle East, Geneva,2005.

Internet References:

- Kabat-Zinn,John.(2009).**Mindfulness**.Retrieved from 27/1/2018 **www.getselfhelp.co.uk/Mindfulness.htm**.
- Hanh,Thic.Nhat.(n.d).Mindfulness.Retrieved from 27/1/2018 **www.mindful.org.**