



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم
إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

**اليقظه العقليه وعلاقتها بسمات الخمسه الكبرى للشخصيه
لدي الطلبة الخريجين قسم خدمه الاجتماعيه
بجامعه ام القرى**

إعداد

د/ خولة جميل الانصاري

استاذ علم النفس الاكلينيكي المساعد

جامعة أم القرى

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد السادس - يونيه ٢٠١٩ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المخلص

هدفت هذه الدراسة على معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم خدمة اجتماعية، تكونت عينة الدراسة من (٢١٣) من طلبة مرحلة البكالوريوس الخريجين في جامعة أم القرى تخصص خدمة اجتماعية، تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المقنن للبيئة العربية (البحيري وآخرون ٢٠١٤)، كما استخدم مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المقنن للبيئة العربية (عبدالله الروبيع، ٢٠٠٧) وقد أجابت الدراسة على الأسئلة التالية :

- ١- ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الخريجين قسم خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟
 - ٢- هل توجد فروق بين الذكور والإناث الطلبة الخريجين قسم خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى في مستوى اليقظة العقلية؟
 - ٣- ما هي سمات الشخصية الخمسة الكبرى الأكثر شيوعاً لدى الطلبة الخريجين قسم خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟
 - ٤- هل توجد فروق بين الذكور والإناث لدى الطلبة الخريجين قسم خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟
 - ٥- هل يوجد علاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟
- وقد أظهرت النتائج أن عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية ، كما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين اليقظة العقلية وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى.
- الكلمات المفتاحية :** اليقظة العقلية - العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

ABSTRACT

The study was designed to identify the relationship between mind fullness and the five major factors of the personality of the graduate students. The study sample consisted of (213) graduate students at Umm Al Qura University. the scale of the five major factors of the standard personality of the Arab environment (ALahmadi,2013)and the scale of the five factors of the mind fullness (Beheiry et al., 2014)Hed also used . The study answered the following questions :

- 1-What is the level of mental alertness of graduate students social service department at Umm Al Qura University?
- 2-Are there differences between males and females Graduated students Department of social service at the University of Umm al-Qura in the level of mental alertness?
- 3-What are the five most common personality traits of graduate students social service department at Umm Al Qura University?4-Are there differences between males and females in the graduate students social service department at Umm al-Qura University in the five major factors of personality?
- 5-Is there a relationship between the mental alertness and the five major factors of the personality of the graduate students social service department at Umm Al Qura University ?The results showed that there were no gender differences in the level of mental alertness, nor did the results show a relationship between mental alertness and the five major personality factors

Keywords : mental alertness – the five major factors of personality.

المقدمة:

شهدت الألفية الثانية تزايداً في الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية وذلك لتأثيره الإيجابي على الصحة العقلية والجسدية للأفراد، وتأثيره على تمتع الفرد بالسعادة وعلى العديد من نواتج العلاج النفسي، إلا إن هذا المفهوم له جذور راسخة في الكثير من الفلسفات والديانات في دول شرق آسيا خاصة كالبودية والتاي تشي اليوغا (Davis&Hayes,2011)

ووفقاً (Kabat-zin,2003) فإن اليقظة العقلية لطالما ارتبطت بالتأمل وهي تتضمن السماح للنفس بتلمس الخبرة التي نعيشها في الوقت الحاضر، وندرك مشاعرنا وأفكارنا بوعي كامل وكلي دون إصدار أي حكم، أي إحساس الفرد كملاحظ، أو مراقب بحيث يسمع الفرد ما يدور حوله دون تشتت وبالتالي يدرك الفرد الخبرة دون الحكم أو التفكير، وبمعنى آخر إحساس الفرد "بالذات" ولا يتضمن التفكير أو التخطيط أو الحكم (Kang&Whittingham,2010) وإذا استطعنا ذلك فإنه سيكون بمقدورنا أن نتقبل حقيقة هذه الخبرة ومن ثم التعلم منها وبالتالي الاستمرار.

ثم تبنت مدارس علم النفس الأمريكية هذا المفهوم وربطته بالعمليات المعرفية، حيث قامت (Langer,1997) بوضع الأسس لمفهوم اليقظة وأهميتها في الصحة النفسية وفي تطوير مهارات اليقظة العقلية للفرد عن طريق تطوير الوعي والانتباه ومن ثم التمتع باليقظة العقلية المطلوبة، ومن ثم انطلقت العديد من الدراسات لتتناول مدى ارتباط بعض المتغيرات الهامة بالصحة النفسية مع اليقظة العقلية، ومنها دراسات بالعلاج النفسي المعرفي ودراسات ما وراء المعرفة والتفكير الإيجابي والمرونة النفسية والرفاهية النفسية كدراسة (Latzman,2013)، وقد ظهرت العديد من التعريفات لمفهوم اليقظة العقلية، فقد عرفها (Kabat-Zin,2012) على أنها القدرة على التفكير باللحظة الآتية والتركيز والنقل للأفكار والحالة الجسدية للفرد، أي الوعي دون حكم وذلك عن طريق الانتباه بطريقة محددة لما يحدث في اللحظة الآتية دون الحكم أو العمل أو التفكير والانفتاح القلبي على الخبرة الحالية، أما (Anderson.et.al,2007) فقد اعتبره شكل من أشكال التأمل يمكن ممارسته في الأنشطة الإنسانية المختلفة، ويعرفه (Shapiro,2006) على أنه حالة من اليقظة والوعي بما يحدث في الوقت الراهن أي الانتباه والوعي للخبرات الحالية والحرية النفسية التي تحدث عندما يبقى الانتباه من دون الارتباط بنقطة محددة، أما (Davis&Hayes,2011) فيؤكدان على أن اليقظة العقلية تشمل وعي متميز من الطرق والاستراتيجيات للمعالجة الذهنية للدوافع والإدراك والعواطف والتي تسمح للفرد بالعمل بفاعلية بحيث يبقى الفرد واعياً ومدركاً ومراقباً باستمرار للبيئة الداخلية والخارجية، ويرى (الدحادحة، ٢٠١٦) أنها تشمل التصرف بعقلية متفتحة وحب استطلاع، وهذا ما أكد عليه (المعموري، ٢٠١٨) باعتبار اليقظة العقلية هي حالة من الوعي النفسي وهي تدريب يعزز الوعي بالذات وأسلوب معالجة المعلومات.

ويرى علماء النفس (Bishop.et.al,2002) أن اليقظة العقلية لها جانبين أساسيين الأول الحفاظ على الخبرة الراهنة، والثاني يشمل الوعي والقبول للخبرة الراهنة، وأشارت لانجر بنظريتها حول اليقظة العقلية تشمل خمسة فئات هي (تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة - تعديل السلوك التلقائي-الأخذ بوجهات النظر الجديدة -التأكيد على العملية بدلا من النتيجة- السماح بالشك) ،وقال (Bear,2003) ان اليقظة العقلية تشمل خمسة أبعاد تتمثل بـ (الملاحظة - الوصف- التصرف بوعي - عدم إصدار الأحكام -عدم التفاعل).

أن الفرد اليقظ عقليا هو فرد لديه القدرة على ادراك ما يحدث بداخله من أفكار مع معرفة تامة بمشاعره وبالتالي فهي هامة لحياة الفرد اليومية حيث أنها تزيد من قدرة الفرد على ايجاد حلول جديدة ومبتكرة وبالتالي لها قدرة اعلى على صحة الفرد النفسية (Langer,1997)، ويشير كل من (صغبيني، ٢٠١١؛ العاسمي ٢٠١٢) الى أن لليقظة العقلية عدة فوائد هامة منها

- المزيد من التركيز: حين نركّز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا. التركيز المتأتي عن اليقظة يحسّن أداءنا في العمل، في الدراسة، في الحياة الاجتماعية وحتى في التسلية.

- الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر: كل ما نستمتع به، يتحسن كثيراً حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط وجلب وعينا الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.

- المزيد من اليقظة تجاه مشاعرنا: حين نكون متيقظين تجاه كينونتنا الداخلية، سيكون لدينا قدرة متصاعدة على ملاحظة حالة وتغيرات مشاعرنا الحقيقية، خاصة تلك السلبية. هذا ما يعطينا قدرة أكبر على التعاطي مع هذه المشاعر بشكل واعي ومثمر أكثر وأكثر كلّ مرّة. اليقظة تجاه مشاعرنا تساعدنا على أن نفهم أنفسنا أكثر وعلى تحرير أنفسنا من سطوة العادات العاطفية المؤذية. هذا الأمر يساعد أيضاً على خلق مساحة تنفّس لمشاعرنا تساعدنا على الخروج والظهور بدل أن تتراكم في اللاوعي وتنتج مشاكل عاطفية أو نفسية في مراحل لاحقة.

- الشعور المتزايد بالغبطة: التيقظ المتصل بـ"هنا الآن" يهدئ الذهن من أعباء كثيرة ويسمح لنا أن نختبر أكثر فأكثر شعور داخلي بالسلام والسعادة. تهدئة الذهن، خاصة بالنسبة للذين يقلقون ويفكّرون كثيراً، تساعدنا على أن نكون هادئين، متوازنين ومرتاحين أكثر.

- الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء والإلهاءات إلى الخلفية الصامتة، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز عرفاننا بالجميل، تعاطفنا وربما حبنا للآخرين. السبب بكل بساطة هو أن ذاتنا ستكون أكثر نشاطاً وقدرة على التواصل مع الغير حين تكون أعبائها الذهنية والحياتية أقل.

- تفتح الذات تجاه البعد الروحي: الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم.

ونظرا لهذا التأثير الكبير لليقظة العقلية على الصحة النفسية فقد اهتم العلماء بدراسة مدى ارتباطها بالشخصية والمتغيرات المرتبطة بها وخاصة الدراسات الأمريكية والتي تناولت دراسة اليقظة العقلية ومدى التأثير والتأثر بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Giluk,2009) والتي أكدت على وجود ارتباط ايجابي بين اليقظة العقلية وعامل الوعي وعامل الموافقة ومن ثم عامل الانفتاح على الخبرة أما دراسة (Lange,2000) فقد أكدت على وجود ارتباط ايجابي بين اليقظة العقلية الاجتماعية والصدق الاجتماعي، بينما وجدت بعض الدراسات أن هذا الارتباط سلبي كدراسة (Thompson&Waltz,2007)، إلا أن العامل الذي اثبت ارتباطه السلبي بشكل دائم هو التوتر.

ان سمات الشخصية هي عبارة عن المحركات الديناميكية الدائمة للسلوك والتي تتفاعل بدورها مع الخبرات والتحديات والفرص المتوفرة في المحتوى، وبالتالي فإن هذه السمات لا يمكن ملاحظتها مباشرة ولكن يمكن الاستدلال عليها من خلال السلوك الذي يقوم به الفرد في مواقف الحياة المختلفة وأكد (Kundo&Tuton,1985) على أن هذه السمات او العوامل ما هي إلا تشخيص لأفكار ومعتقدات ومشاعر وأفعال الفرد وبالتالي تصبح تدلل عليه وتميزه عن الآخرين، وبالتالي فإن الشخصية كل متكامل تميز كل فرد عن الآخر الا انها تتغير نسبيا مع مراحل النمو المختلفة (صالح، ٢٠٠٧)، ووفقا للمنظمة النفسية الأمريكية APA,2017 فإن جميع الأفراد يختلفون في أنماط التفكير والشعور والسلوك وعلى الرغم من غلبة العواطف في التعاملات اليومية فإن الشخصية تصل إلى درجة من الثبات عند عمر معين (ربيع، ٢٠١٣) ويعتبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى هو من أكثر النماذج لقياس الشخصية استخداما من قبل الباحثين والذي يتضمن خمسة أبعاد للشخصية وهي وتمثل أكثر أبعاد الشخصية انتشارا، والتي تفسر بدورها ما لا يقل عن ٣٠% من التباين في مجال الشخصية وهي كما صنفها كوستا (Costa,2002) (العصابية-الانبساطية- المقلوبية-يقظة الضمير- الانفتاح على الخبرة) ، ويعد هذا النموذج شامل للشخصية وتفسيره واجمع عليه اغلب علماء النفس.

ونظرا لأهمية المرحلة الجامعية باعتبارها من أهم المراحل التي يمر بها الفرد المتعلم والتي من خلال يتأكد مستقبله المهني والأكاديمي بناء على خياراته التي أقدم عليها لتخصص معين، ولأن نجاح الطلبة يتأثر بمجموعة من العوامل وبالتالي معرفة هذه العوامل يساعد على زيادة التعلم والتدريس والتخطيط والقيام بالأنشطة المختلفة، وقد أكد كل من (Chamorro, premuzic & furnham,2005) على وجود علاقة بين الذكاء والشخصية هما عاملين رئيسيين يرتبطان بالانجاز والتحصيل الأكاديمي للطلاب كما أكدت أبحاث كل من (Diseth2003,Pintrich & Schunk 2002) على وجود علاقة مباشرة بين التحصيل الأكاديمي والشخصية بينما أكدت دراسة (Rindermann&Nevbauer2001) على أهمية الأخذ بعين الاعتبار العوامل المعرفية والشخصية عند دراسة الانجاز الأكاديمي للطلبة كما أكدت الكثير من الدراسات على ارتباط تحصيل الطلبة باليقظة العقلية كدراسة (المعموري ٢٠١٨؛ ودراسة يونس ٢٠١٥؛ ودراسة Hased 2016).

ولقد وجدت الباحثة من خلال مراجعتها للأدب السابق انه لا توجد دراسات في المملكة العربية السعودية تناولت اليقظة العقلية ومدى ارتباطها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية خاصة لدى طلبة خدمة اجتماعية.

مشكلة الدراسة:

إن طالب تخصص خدمة اجتماعية لابد له من التحلي بمجموعة من الصفات الشخصية والعقلية والمهنية ومن هذه الصفات الشخصية (التجاوب والإنصاف -الانطلاق- الاستقلال الانفعالي -حب الناس -الذكاء) كما يجب أن يتصف بالانتران الانفعالي وضبط النفس وعدم التسرع وإدراك الواقع والنضج الانفعالي والتنظيم المعرفي العقلي، كما لابد له أن يتصف بالإبداع والقدرة على التخطيط، الحرص على تطوير الذات وإنكار الذات والتضحية، وهذه الصفات والخصائص الفردية والمهارات العملية والكفاءة العلمية هي التي تؤهله للعمل بكفاءة في مجال الخدمة الاجتماعية ونظرا لما لهذه الخصائص الشخصية من أهمية ومدى ارتباطها باليقظة العقلية والتي يؤدي غيابها لدى الفرد إلى النظر نظرة أحادية الاتجاه وقطع للأحداث التي يمر بها الفرد وهذا بدوره يؤدي إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة سواء على المستوى الاجتماعي أو المعرفي.(يونس،٢٠١٥) فقد حاولت الباحثة دراسة هذا الارتباط وذلك لتوفير فهم أفضل لشخصية طالب خدمة اجتماعية

أسئلة الدراسة:

- ١- ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الخريجين تخصص خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟
- ٢- هل توجد فروق بين الذكور والإناث لدى الطلبة الخريجين تخصص خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى في مستوى اليقظة العقلية؟
- ٣- ما هي سمات الشخصية الخمسة الكبرى الأكثر شيوعاً لدى الطلبة الخريجين تخصص خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟
- ٤- هل توجد فروق بين الذكور والإناث لدى الطلبة الخريجين تخصص خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟
- ٥- هل يوجد علاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين تخصص خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟

أهمية الدراسة:

ترجع الأهمية النظرية لهذه الدراسة إلى أنها وعلى حد علم الباحثة بأنها الدراسة الأولى بالمملكة العربية السعودية التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة خدمة اجتماعية ذكور وإناث، كما تتوقع الباحثة بأن هذه الدراسة سوف توفر مرجع جيد لمتغير اليقظة العقلية عند طلبة خدمة اجتماعية لما لهذه الشريحة من أهمية في توافر مهارات وصفات معينة تساعدهم على الأداء الجيد ضمن مجال عملهم، كما يمكن أن تساعد هذه الدراسة بالخروج بتوصيات من شأنها الوقوف على طبيعة شخصية طالب خدمة اجتماعية وماهية البرامج المناسبة لرفع كفاءته.

أما من الناحية العملية فمن المتوقع أن تكون هذه الدراسة مفيدة جداً لطلبة خدمة اجتماعية من خلال تعريفهم بماهية اليقظة العقلية ومهاراتها وأثرها على حياتهم الأكاديمية، كما إنها قد تزود الباحثين بدلائل حول ماهية البرامج التي لابد من عملها لزيادة اليقظة العقلية.

التعريفات:

اليقظة العقلية: طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية (Hassed, 2016). الأبعاد: (البحيري، ٢٠١٤)

١- الملاحظة Observation: الانتباه إلى المعارف والخبرات الداخلية والخارجية التي تشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات.

٢- الوصف Description: ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد والتعبير عنها.

٣- التصرف بوعي Act with awareness: وهو تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد.

٤- عدم إصدار الأحكام Non-judgment: وهو عدم إصدار الحكم التقييمي على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

٥- عدم التفاعل Non-interactive: وهو عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسته النشاط.

اليقظة العقلية اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند الاجابة على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

التفاني: وتتضمن عدد من السمات منها (الكفاءة - التنظيم - الإخلاص - السعي نحو الانجاز - ضبط الذات - التأني)

الوداعة: وتضم ستة سمات منها (الثقة - الاستقامة، الإيثار، الإذعان، الطاعة، التواضع واعتدال الرأي)

الانفتاح على الخبرة: تتمثل في الخيال والحساسية الجمالية والمشاعر والأفعال والأفكار والقيم.

الانبساط: تتضمن (المودة - والاجتماعية التوكيدية- النشاط والبحث عن الإثارة - الانفعالات الايجابية)

العصابية: تتضمن ستة مظاهر أو سمات نوعية مميزة وهي (القلق -الغضب - الانفعالية- سرعة الاستثارة-الاكتئاب -الاندفاعية).

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

محددات الدراسة:

محددات مكانية: تم التطبيق بكلية التربية جامعة أم القرى ،قسم خدمة اجتماعية للفصل الدراسي الثاني ١٤٣٩-١٤٤٠هـ.

محددات زمانية: طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٩-١٤٤٠هـ.

محددات علمية: تم التطبيق باعتبار متغير اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومتغير الجنس لقسم خدمة اجتماعية.

محددات بشرية: تم التطبيق على طلبة قسم خدمة اجتماعية - كلية التربية - جامعة أم القرى بمكة المكرمة للعام الجامعي ١٤٣٩-١٤٤٠هـ.

الدراسات السابقة:

دراسة (عبدالله، ٢٠١٣) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الطلبة في متغيري الجنس والتخصص، شملت العينة ٥٠٠ طالب وطالبة من الكليات العلمية والإنسانية وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل الباحثة، وأظهرت النتائج ارتفاع بمستوى اليقظة العقلية بشكل عام، كما كان هناك فروق بين الجنسين لصالح الذكور بينما لم يكن هناك فروق ترجع إلى متغير التخصص.

دراسة (Vibe&Solhaug, 2013) وهدفت إلى التعرف على تأثير الشخصية على التدريب على اليقظة العقلية لدى طلبة تخصصي الطب وعلم النفس، وقد ركزت الدراسة على ثلاثة عوامل للشخصية وهي العصابية ويقظة الضمير والمقلوبية وعلاقتها بأبعاد اليقظة العقلية، وقد أظهرت الدراسة ارتفاع مستوى الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطلبة العصبيين، كما أظهرت الدراسة ارتفاع نسبة العصابية والوعي عند الإناث.، دراسة (Klockner & Hick, 2015) حول العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة للشخصية بالفشل المعرفي في العمل، تم استخدام مقياس الفشل المعرفي ومقياس اليقظة العقلية والمقياس العالمي للعوامل الخمسة للشخصية، تم تطبيق على عينة من ٩٢ موظف من مختلف القطاعات الحكومية والخاصة، وأظهرت النتائج أن أخطاء العمل المختلفة ترتبط بمستوى منخفض باليقظة العقلية ومستوى منخفض من الثبات العاطفي أما عامل المقلوبية فقد ارتبط بنوع من الخطأ المعرفي وهي عدم الخلط، أما عوامل الانفتاح والطاعة والوعي لم يكن لها اثر، وكان هناك علاقة قوية بين اليقظة العقلية وأخطاء العمل.

دراسة (اسماعيل، ٢٠١٧) هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية ومن ثم العلاقة بين المتغيرين، تم استخدام مقياس المرونة الايجابية للشباب ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer, 2006)، شملت العينة ٢٢٣ طالب وطالبة، أظهرت النتائج وجود مستوى منخفض من المرونة النفسية بينما كان مستوى اليقظة العقلية أعلى من المتوسط، وكانت العلاقة بين المتغيرين دالة إحصائياً وأسهمت اليقظة العقلية بالتنبؤ بالمرونة النفسية.

دراسة (المعموري وعبد السلام ٢٠١٨) والتي هدف تالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باعتبار عاملي الجنس والتخصص، تم استخدام مقياس اليقظة العقلية (Langer,1997) وطبق على عينة مكونة من ٦٠٠ طالب وطالبة من جامعة بابل، وأظهرت النتائج اختلاف في المستوى العام لليقظة العقلية بين الطلبة إلا انه لم يكن لمتغيري الجنس أو التخصص أي أثر.

وأجرى كل من (صلاحيات والزرغول، ٢٠١٨)دراسة هدفا من خلالها إلى تحديد القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باعتبار متغيري الجنس والتخصص،تم التطبيق على عينة مكونة من ٧٦٠ طالب وطالبة واستخدم كل من مقياس (Baer.et.al,2006) لليقظة العقلية ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Costa& McCrae,1992)،وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث كما كان للتخصص اثر لصالح الكليات العملية والتي تميزت ببعدي المراقبة وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية،كما أكدت النتائج على وجود أربعة عوامل ساهمت في تفسير ٢٥% من اليقظة العقلية وهي العصابية -يقظة الضمير- الاعتدال- الانبساطية.

دراسة (الشلوي، ٢٠١٨)وهفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الكلية،ومدى العلاقة بينهما،تم تطبيق مقياسي اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المعد من قبل الباحث وتكونت العينة من ١٥٤ طالب واطهرت النتائج ارتفاع بمستوى اليقظة العقلية بشكل عام ،كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية. ، وأجرت (الطوطو، ٢٠١٨) دراسة هدفت من خلالها إلى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى عينة من طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس والتخصص،تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية (Baer,2006) ومقياس التفكير التأملي،وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومتغير التخصص لصالح الكليات الأدبية،بينما لم تكن هناك فروق ترجع لمتغير الجنس كما لم يكن هناك فروق ترجع في التفكير التأملي للمتغيرين.

دراسة (عيسى، ٢٠١٨) وهدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة كلية التربية، باعتبار متغير الجنس والتخصص،تم التطبيق على عينة ٢٠٠ طالب وطالبة من كليات العلوم والكليات الإنسانية، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي المبني من قبل الباحثة ، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير اليقظة العقلية لصالح الذكور والكليات الإنسانية.

الطريقة والإجراءات:**منهج الدراسة :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لارتباطي للتعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باعتبار متغير الجنس ومدى قدرة العوامل الخمسة الكبرى للتنبؤ بمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة خدمة اجتماعية .

مجتمع الدراسة :تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية بجامعة أم القرى بفرعيها ذكور وإناث.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية وذلك لتحقيق أهداف الدراسة وشملت جميع الطلبة الخريجين تخصص خدمة اجتماعية وعددهم (٢١٣) موزعين (٩٣) إناث و(١٢٠) ذكور، بقسم خدمة اجتماعية المسجلين للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٣٩-١٤٤٠هـ.

أدوات الدراسة:

بعد مراجعة الأدب السابق قامت الباحثة بتطبيق كل من مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer.et.al,2006) المترجم من قبل البحيري والمقنن على البيئة العربية ويتكون من ٣٩ فقرة تقيس خمسة ابعاد هي (الملاحظة -الوصف- التصرف بوعي - عدم إصدار الأحكام-عدم التفاعل) ملحق رقم (١) ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (عبد الله الروبتع٢٠٠٧) والمقنن للبيئة العربية، ويحتوي على خمسة عوامل هي (العصابية - الانبساطية - المقلوبية - يقظة الضمير- الانفتاح على الخبرة) ملحق رقم (٢) ،وذلك لتمتع كلاهما بمستوى عالي من الثبات والصدق .

النتائج:

السؤال الأول : ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟

وللإجابة عن هذا السؤال ، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس اليقظة العقلية والمكون من (٣٩) فقرة وكذلك الدرجة الكلية للمقياس ، كما يوضح في الجدول التالي :

جدول (١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس اليقظة العقلية وعلى المقياس ككل:

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة الفقرة	درجة الشبوع
١	عندما امشي، ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك.	2.50	1.330	37	متوسطة
٢	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.	3.17	.978	19	متوسطة
٣	أنتقد نفسي علي انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة.	3.90	1.266	2	كبيرة
٤	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها.	2.83	1.153	27	متوسطة
٥	عندما أقوم بعمل ما، يشرذ ذهني وأتشتت بسهولة.	2.86	1.348	26	متوسطة
٦	عندما اغتسل، وأظل واعياً وشاعراً بانسياب الماء على جسدي.	3.62	1.263	5	متوسطة
٧	اعبر بسهولة عن معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بالكلام.	3.37	1.201	9	متوسطة
٨	يتشتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.	2.55	1.238	35	متوسطة
٩	أراقب مشاعري دون أن أتعرق فيها.	2.81	1.261	28	متوسطة
١٠	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها الآن.	3.50	1.254	7	متوسطة
١١	ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكارني وأحاسيس الجسدية وانفعالاتي.	3.20	1.524	17	متوسطة
١٢	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به.	3.30	1.248	14	متوسطة
١٣	يتشتت ذهني بسهولة.	3.01	1.236	23	متوسطة
١٤	أعتقد أن بعض أفكارني سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي علي أن أفكر بهذه الطريقة.	2.58	1.411	34	متوسطة
١٥	أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري، أو تأثير الشمس على وجهي.	3.83	1.226	3	كبيرة
١٦	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.	3.18	1.148	18	متوسطة
١٧	أصدر احكاماً عما إذا كانت أفكارني جيدة أو سيئة.	3.36	1.226	11	متوسطة
١٨	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.	2.53	1.227	36	متوسطة
١٩	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أتراجع عن التفكير فيها، وأعيها دون أن أدعها تتغلب عليّ	3.09	1.303	21	متوسطة

رقم الفقرة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة الفقرة	درجة الشعب
٢٠	انتبه للأصوات، مثل دقات الساعة، أو تغريد الطيور، أو مرور السيارات.	3.46	1.283	8	متوسطة
٢١	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.	3.09	1.295	22	متوسطة
٢٢	عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب عليّ وصفه.	2.69	1.205	32	متوسطة
٢٣	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.	2.16	1.071	39	ضعيفة
٢٤	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.	3.24	1.258	15	متوسطة
٢٥	أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها الآن.	3.37	1.386	10	متوسطة
٢٦	ألاحظ روائح الأشياء وشذاها.	3.81	1.211	4	كبيرة
٢٧	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.	2.92	1.264	24	متوسطة
٢٨	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.	2.71	1.161	31	متوسطة
٢٩	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل.	2.73	1.282	29	متوسطة
٣٠	اعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها	3.15	1.328	20	متوسطة
٣١	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعية، مثل: الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل.	3.92	1.177	1	كبيرة
٣٢	أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.	3.23	1.364	16	متوسطة
٣٣	عندما تحضرني أفكار وصور مؤلمة، أكتفي بملاحظتها وأدعها تبتعد عني.	2.71	1.235	30	متوسطة
٣٤	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل آلي بدون وعي بما أفعله.	2.31	1.235	38	ضعيفة
٣٥	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، فإنني أقيّمها على أنها جيدة أو سيئة.	3.31	1.243	13	متوسطة
٣٦	انتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكار وسلوكي.	3.54	1.230	6	متوسطة
٣٧	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.	2.87	.970	25	متوسطة
٣٨	أفعل الأشياء دون تركيز.	2.62	1.225	33	متوسطة
٣٩	ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.	3.33	1.196	12	متوسطة
	الدرجة الكلية	120.37	15.644		متوسطة

وتم تحديد درجة الشبوع كما يلي :

- فيما يتعلق بفقرات المقياس (مقياس ليكرت خماسي التدرج)

الدرجة الدنيا (١) والدرجة العليا (٥)

- تم تقسيم المقياس إلى ثلاث فئات :

١- (٢.٣٣-١) بدرجة ضعيفة

٢- (٢.٣٤ - ٣.٧٧) بدرجة متوسطة

٣- (٥ - ٣.٧٨) بدرجة كبيرة

- أما الدرجة الكلية الدرجة الدنيا (٣٩) الدرجة العليا (١٩٥) :

- تم تقسيم المقياس إلى ثلاث فئات :

١- (٣٩ - ٩١) بدرجة ضعيفة

٢- (٩١.١ - ١٤٣) بدرجة متوسطة

٣- (١٤٣.١ - ١٩٥) بدرجة كبيرة

يلاحظ من الجدول السابق أن أربع فقرات كان شبوعها لدى أفراد العينة بدرجة كبيرة وهي الفقرات (٢٦،١٥،٣،٣١) حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (٣.٨١ ، ٣.٨٣ ، ٣.٩ ، ٣.٩٢) على التوالي ، وكذلك فقرتين كان شبوعهما ضعيف وهما الفقرة ٣٤ بمتوسط حسابي بلغ ٢.٣١ ، والفقرة رقم ٢٣ في المرتبة الأخيرة بأقل متوسط حسابي بلغ ٢.١٦ ، أما باقي الفقرات والبالغ عددها (٣٣) فقرة فقد كان شبوعها بدرجة متوسطة حيث تراوح متوسطها الحسابي ما بين (٢.٥ - ٣.٦٢) ، وفيما يتعلق بمتوسط الاستجابة لأفراد عينة الدراسة على المقياس ككل فقد كان المتوسط الحسابي للمقياس (١٢٠.٣٧) حيث تشير إلى درجة متوسطة من الشبوع.

مما سبق يتضح أن سمة اليقظة العقلية شائعة بدرجة متوسطة لدى أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (٢١٣) طالب وطالبة.

السؤال الثاني : هل توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة ام القرى؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة ام القرى تبعا لمتغير الجنس والتي احتوت على فئتين (ذكر، أنثى) ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات تم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة كما يظهر في الجدول (٢)

جدول (٢)

نتائج اختبار ت للعينات المستقلة لفحص الفروق التي تعزى للجنس في اليقظة العقلية لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة ام القرى

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات	الدلالة
ذكر	120	121.05	16.085	0.742	211	0.47
أنثى	93	119.48	15.097			

يبين الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في مدى امتلاك اليقظة العقلية لدى طلبة خدمة اجتماعية في جامعة ام القرى تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) حيث بلغت قيمة ت (0.742) وهي قيمة غير دالة إحصائية كما يلاحظ من الدلالة الإحصائية (0.47) ، أي أن مستوى اليقظة العقلية لدى الذكور لا يختلف اختلافا جوهريا عن مستوى اليقظة العقلية لدى الإناث ، وأن متغير الجنس لا يؤثر على اليقظة العقلية .

السؤال الثالث : ما هي سمات الشخصية الخمسة الكبرى الأكثر شيوعا لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة ام القرى؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس سمات الشخصية الخمسة والمكون من (٩٥) فقرة موزعة على خمس أبعاد رئيسية وهي (العصابية ، التفاني ، الانبساط ، والوداعة ، الانفتاح) وكذلك الدرجة الكلية للمقياس ، كما يوضح في الجدول التالي :

جدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس سمات الشخصية الخمسة وعلى المقياس ككل:

رقم البعد	البعد	عدد الفقرات ضمن البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة البعد	درجة الشيع
١	العصابية	20	39.90	13.020	5	ضعيفة
٢	التفاني	20	51.05	8.778	1	متوسطة
٣	الانبساط	19	44.34	9.634	4	متوسطة
٤	الوداعة	20	50.52	8.207	2	متوسطة
٥	الانفتاح	16	38.05	8.382	3	متوسطة
الدرجة الكلية			223.36	30.680	متوسطة	

يلاحظ من الجدول السابق أن أربع أبعاد (التفاني ، الانبساط ، الوداعة، الانفتاح) كانت درجة شيوعهم لدى أفراد العينة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها على التوالي (٥١.٠٥ ، ٤٤.٣٤ ، ٥٠.٥٢ ، ٣٨.٠٥) بانحراف معياري وقدره (٨.٧٧٨ ، ٩.٦٣٤ ، ٨.٢٠٧ ، ٨.٣٨٢) على التوالي في حين كان البعد الأول (العصابية) ضعيف الشيوع حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذا البعد (٣٩.٩) بانحراف معياري بلغ (١٣.٠٢)

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للمقياس فقد بلغ المتوسط الحسابي له ٢٢٣.٢٦ بانحراف معياري وقدره ٣٠.٦٨ وهذا يشير الى درجة متوسطة من الشيوع أيضا .

مما سبق يتضح أن سمات الشخصية الأربعة (التفاني، الانبساط، الوداعة، الانفتاح) شائعة بدرجة متوسطة لدى أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (٢١٣) طالب وطالبة وسمه (العصابية) شائعة بدرجة ضعيفة، وكان ترتيب شيوع السمات كما يلي :

جدول (٤):السمات الشائعة لدى أفراد عينة الدراسة وفق مقياس سمات الشخصية الخمسة

الترتيب حسب الشيوع	السمة الشخصية
اولا	التفاني
ثانيا	الوداعة
ثالثا	الانفتاح
رابعا	الانبساط
خامسا	العصابية

السؤال الرابع : هل توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى السمات الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة ام القرى؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس سمات الشخصية الخمسة لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة ام القرى تبعا لمتغير الجنس والتي احتوت على فئتين (ذكر، أنثى) وليبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات تم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة كما يظهر في الجدول (٥).

جدول (٥): نتائج اختبارات للعينات المستقلة لفحص الفروق التي تعزى للجنس في سمات الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة ام القرى

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	البعد
.806	211	.468	13.070	39.53	120	ذكر	العصابية
			13.010	40.38	93	أنثى	
.998	211	.461	8.897	51.29	120	ذكر	التفاني
			8.660	50.73	93	أنثى	
.662	211	.256	9.658	44.49	120	ذكر	الانبساط
			9.653	44.15	93	أنثى	
.941	211	.014	8.173	50.52	118	ذكر	الوداعة
			8.295	50.53	92	أنثى	
.563	211	.336	8.137	38.22	119	ذكر	الانفتاح
			8.730	37.83	92	أنثى	
.458	211	.067	30.082	223.49	117	ذكر	الدرجة الكلية
			31.599	223.20	91	أنثى	

يبين الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في مدى امتلاك السمات الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلبة خدمة اجتماعية في جامعة ام القرى تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) حيث بلغت قيمة ت (.468) للسمة الأولى (العصابية) وهي قيمة غير دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (.806)، أما السمة الثانية (التفاني) فلا يوجد فروق أيضا تعزى لمتغير الجنس لامتلاك هذه الشخصية حيث بلغت قيمة ت (.461) وهي قيمة غير دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (.998)، وكذلك الحال للسمة الثالثة (الانبساط) فلا يوجد فروق تعزى لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة ت (.256)، وهي قيمة غير دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (.662)، وفيما يتعلق بالسمة الرابعة (الوداعة) فهي غير دالة كذلك حيث بلغت قيمة اختبار ت (.014) وهي قيمة غير دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (.941)، وأخيرا فيما يتعلق بـ (الانفتاح) فلا يوجد فروق تعزى لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة اختبار ت (.336) وهي قيمة غير دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (.563).

أما فيما يتعلق بالمقياس ككل فقد بلغت قيمة اختبار ت (0.067) وهي قيمة غير دالة كما يشير مستوى الدلالة (0.458) وهذا يشير إلى أنه لا يوجد فروق تعزى لمتغير الجنس في السمات الشخصية الخمسة الكبرى فالجنس لا يؤثر بشكل جوهري على السمة الشخصية عند الأفراد .

السؤال الخامس : هل يوجد علاقة بين اليقظة العقلية وسمات الشخصية الخمسة لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس السمات الشخصية الخمسة الكبرى والدرجة الكلية مع مقياس اليقظة العقلية كما يشير الجدول أدناه .

جدول (٦) : قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

مقياس السمات الشخصية الخمسة الكبرى						المقياس	الدرجة الكلية	اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	البعد الخامس الانفتاح	البعد الرابع الوداعة	البعد الثالث الانبساط	البعد الثاني التفاني	البعد الأول العصابية			
.072	.095	.006	.010	.028	.140	معامل الارتباط		
.305	.171	.928	.879	.682	.041	مستوى الدلالة		

يشير الجدول السابق الى أن ارتباط البعد الأول (العصابية) مع الدرجة الكلية (اليقظة) والبالغ (0.14) وعلى الرغم من أن قيمة معامل الارتباط ضعيفة إلا أنها دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة الدلالة (0.0041) ، أما فيما يتعلق في ارتباط البعد الثاني (التفاني) فقد بلغ (0.028) وهي قيمة ضعيفة كما أنها غير دالة كما يشير مستوى الدلالة والذي بلغ (0.682) ، وفيما يتعلق بالبعد الثالث (الانبساط) فقد بلغ معامل الارتباط (0.010) وهي قيمة ضعيفة وغير دالة كما يشير مستوى الدلالة الذي بلغ (0.879) ، أما ارتباط البعد الرابع (الوداعة) فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.006) وهي غير دالة حيث بلغ مستوى الدلالة للبعد الرابع (0.928) ، أما ارتباط البعد الخامس (الانفتاح) بمقياس اليقظة العقلية فقد بلغ (0.072) وهو غير دال أيضاً حيث بلغت قيمة الدلالة (0.095) .

أما فيما يتعلق بارتباط الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية الكبرى فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.0072) وهي قيمة ضعيفة جدا وغير دالة كما يشير مستوى الدلالة والبالغ (0.305) .

خلاصة فإن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية الخمسة الكبرى من جهة ومقياس اليقظة العقلية من جهة أخرى في المجمل ضعيف وغير دال باستثناء قيمة معامل الارتباط بين البعد الأول من مقياس السمات الشخصية الخمسة الكبرى والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية والبالغة (٠.١٤) فعلى الرغم من ضعف قيمة معامل الارتباط إلا أن لها دلالة كما يشير مستوى الدلالة والبالغ (٠.٠٠٤١) .

التعليق على النتائج: تستعرض الباحثة في هذا الجزء ملخصاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها كما تقدم التوصيات في ضوء النتائج.

أولاً : النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نص على :

ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟

فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ووجدت النتائج الفقرات (٣١،٣،١٥،٢٦) كانت الأكثر شيوعاً بين الطلبة والتي تنتمي لبعد، بينما كانت الفقرات (٢٣،٣٤) هي الأقل شيوعاً بين الطلبة من كلا الجنسين وهي الفقرات الخاصة بالعمل بشكل آلي دون وعي.

وهذه النتيجة تتناسب منطقياً مع كون الطلبة خريجين ويتمتعون بالقدرة على القيام بالعمل والتخطيط للمستقبل وفق وعي ورؤيا واضحة .

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على: "هل توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية ،لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟"

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبارات ،وأكدت النتائج على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية وهذه النتيجة تتفق ودراسة (المعموري ٢٠١٨؛ ودراسة الطوطو ٢٠١٨)

ثالثاً : النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي نص على "ما هي سمات الشخصية الخمسة الكبرى الأكثر شيوعاً لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟"

وللإجابة على السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ،وقد وجدت النتائج أن جميع الأبعاد كانت متوسطة الشيوع بينما كان بعد العصابية هو الأقل شيوعاً ،بينما كانت سمة التفاني هي الأكثر شيوعاً بين الطلبة ،وهذا يؤكد على أهم صفات طلبة تخصص خدمة اجتماعية حيث تعتبر سمة التفاني من أهم السمات التي يجب أن يتمتع بها متخصص خدمة اجتماعية وفي المقابل انخفاض مستوى العصابية لديه، وقد تلت سمة التفاني سمة الوداعة ثم الانفتاح واخيراً الانبساط.

أما للإجابة على السؤال الرابع والذي ينص على: "هل توجد فروق بين الذكور والإناث في مستوى السمات الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟"

تم استخدام اختبارات لإيجاد الفروق بين الذكور والإناث على الأبعاد المختلفة لمقياس السمات الشخصية، وقد أكدت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير الجنس وهذا يتفق مع أغلب دراسات السمات الشخصية .

أما السؤال الخامس فقد نص على: "هل يوجد علاقة بين اليقظة العقلية وسمات الشخصية الخمسة لدى طلبة خدمة اجتماعية بجامعة أم القرى؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس السمات الشخصية الخمسة الكبرى والدرجة الكلية مع مقياس اليقظة العقلية، وأكدت النتائج على وجود علاقة دالة إحصائية ولكن ضعيفة نسبياً بين بعد العصائية واليقظة العقلية ، أما فيما يتعلق بباقي الأبعاد لم تكن هناك أي علاقة ذات دلالة إحصائية .

التوصيات والمقترحات :

ومن خلال استعراض النتائج توصي الباحثة بالأخذ بعين الاعتبار مغريات ديمغرافية أخرى كالتخصص والمستوى الدراسي والعمر في الأبحاث القادمة .

كما توصي بعقد ندوات وورش عمل لتوعية الطلبة بأهمية ممارسة اليقظة العقلية وفوائدها الإيجابية وأثرها على الصحة النفسية.

إجراء دراسات تتناول العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات ذات الأهمية بالنسبة للعملية التربوية.

المراجع:

- اسماعيل، هالة خير(٢٠١٧)، المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية،مجلة الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس،عدد٥٠،جزء١.
- البحيري،عبد الرقيب،الضبع،العوامل(٢٠١٤)، الصورة العربية لمقاييس العوامل الخمسة لليقظة العقلية:دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع،مجلة الإرشاد النفسي ١١٩،٣٩-١٦٦.
- الحدادحة، باسم(٢٠١٦)، فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى،مجلة دراسات العلوم التربوية،المجلد ٤٣،الملحق ١،الجامعة الأردنية.
- ربيع،محمد شحاته(٢٠١٣)، قياس الشخصية،دار المسيرة،عمان الطبعة الرابعة.
- الشلوي،علي محمد(٢٠١٨)اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالوادمي،مجلة البحث العلمي في التربية،جامعة عين شمس،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية،ع١٩،ج٩،ص١-١٢٤.
- صالح،مأمون(٢٠٠٧). الشخصية بناؤها،تكوينها،أنماطها،اضطرابها.عمان،دار اسأمة.
- صغيني، طوني (٢٠١١)اليقظة الذهنية،مجلة ميستيرا،عدد(٤).
- صلاحات،محمد علي،الزغول،رافع عقيل(٢٠١٨)القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،مجلد٩،عدد٢٥.
- الطوطو،رانية(٢٠١٨)اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق،مجلة جامعة البحث،مجلد ٤٠،عدد٤.
- العاسمي،رياض(٢٠١٢)اليقظة العقلية والصحة النفسية،مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي،ع(١٠).

عبدالله، أحلام مهدي (٢٠١٣) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ، العدد ٢٠٥،
مجلد ٢.

عيسى، هبه مجيد (٢٠١٨) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الى
المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصرقة (بناء-
تطبيق)، مجلة ابحات البصرة للعلوم الانسانية عدد ٢، مجلد ٤٣.

المعموري، علي، عبد، سلام (٢٠١٨) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية، كلية
التربية للعلوم الانسانية، المجلد ٢٥، العدد ٣.

يونس، اسمهان (٢٠١٥) اليقظة العقلية وعلاقتها باساليب التعلم لدى طلبة المرحلة
الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط، كلية التربية.

- Anderson, N.D., Lau, M.A., Segal, Z.V. & Bishop S.R. (2007) Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology and Psychotherapy*,14,449-463.
- Baer. R (2003) Mindfulness Training as a clinical intervention conceptual and Empirical review, university of Kentucky Clinical Psychology-Science and Practice .10(2),125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bishop. S.A (2002) What do we really Know about Mind fullness-Based stress Reduction? *Psychosomatic medicine*, 65,61-84.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2005). *Personality and intellectual Competence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Costa, M. Goldberger AL, Peng CK, (2002) Multiscale entropy analysis of complex physiologic time series. *PublMed.gov, USnational library of Medicine*, 89(6):068102.
- Davis. D & Hayes (2011) What are the benefits of mindfulness ,A practice review of psychology related research *Psychotherapy*,48(2),198-208
- Diseth, A. (2003). Personality and approaches to learning as predictors of academic achievement. *European Journal of Personality*, 17, 143-155.

- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis, *Personality and Individual Differences*, 47, 805-811.
- Hassed.C (2016) Mindful Learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*. 4(1), 52-60.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2012) *Mind fullness for beginners: reclaiming the present moment and your life*. Boulder Co: Sounds True.
- Kang.c, Whittingham.k (2010) *Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and clinical psychology*. Springer link, vol1, issue3, pp161-173.
- Klockuer.K & Hicks.R (2015) Cognitive Failures at work, Mindfulness and big five, *Journal of Psychology (JPSych)*, vol2, No1.
- Kundu, C. L., & Tuton, D. N. (1985). *Educational psychology (4th ed.)*. New Delhi: Sterling.
- Langer.E (1997) *The power of mindful learning*. New York Addison-Wesley Publishing.
- Lnager.E.J & Mddoveanu.M (2000) The Construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Latzman.D (2013) Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality, *Personality and Individual Differences* 55 (2013).
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory research and applications (2nd Ed.)*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.

- Rindermann, H., & Neubauer, A. C. (2001). The influence of personality on three aspects of cognitive performance: Processing speed, intelligence and school performance. *Personality and Individual Differences*, 30, 829–842.
- Shapiro, S. L. & Carlson, L. & Feedman, B. (2006) Mechanisms of mindfulness, *Journal of Clinical Psychology*.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875–1885.
- Vibe, M. D. & Solhaug, I. (2013) Does Personality Moderate the effects of Mindfulness for medical and psychology student, *Mindfulness*, Published on line, DOI 10.1007/S12671-0130258-Y.