

القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك *

أ. محمد علي صلاحات **
أ. د. رافع عقيل الزغول ***

results showed that four factors contributed in the explanation of (25.4%) of mindfulness. These factors are, Neuroticism (17.7%), Conscientiousness (6.1%), moderation (0.8%), Extraversion (0.8%).

Key words: Mindfulness, Big Personality Factors.

ملخص:

هدفت هذه 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) طالباً، وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك. وجرى استخدام مقياس الوجود الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، ومقياس العوامل الكبرى للشخصية، الذي طور من مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992)، بعد التحقق من موثبات 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 بوحي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، ولصالح الكليات العلمية في بعدي: المراقبة، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وأخيراً أظهرت النتائج أن هناك أربعة عوامل ساهمت في تفسير (25.4%) من اليقظة العقلية وهي: العصابية (17.7%)، ويقظة الضمير (6.1%)، والاعتدال (0.8%)، والانبساطية (0.8%).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، العوامل الكبرى للشخصية.

Predictive Ability of Big Personality Factors towards Mindfulness among Yarmouk University Students

Abstract:

This study investigated the predictive ability of big personality factors towards mindfulness, and whether the level of mindfulness varies according to students' gender or academic specialization among Yarmouk University Students. The sample of the study consisted of (760) male and female students at Yarmouk university. The study adopted Baer's five facet mindfulness scale, and Costa & McCrae's scale. The results showed that the level of mindfulness among students was moderate in general and in all facets except in the facet of observing, which came high. Furthermore, the results showed significant differences in observing facet due to gender in favor of females. Moreover, the results showed significant differences in all facets of mindfulness due to the variable of faculty except in the facet of describing, in favor of human sciences majors in the two facet, acting with awareness and non - judging. There were difference in favor of the scientific majors in the facets of observing and non - reactivity to inner experience. Finally, the

المقدمة:

السنوات الأخيرة برز مفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness) بقوة في مجالي علم النفس والطب النفسي، وعندما نتبع 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، إذ يتضمن هذا النهج الانتباه إلى اللحظة الآنية، والوعي بالخبرات والأحداث في الوقت الحاضر، وتقبلها تقبلاً تاماً، وعدم إصدار أحكام إزاءها (Brown & Ryan, 1994 & Kabat - Zinn, 2003)، وتتم ممارسة اليقظة العقلية وفقاً لهذا النهج وبشكل رئيسي، من خلال التأمل، ويكون هدف الأساليب والتقاليد التأملية عادة هو الخبرة الداخلية للمشارك، إذ تكون من خلال المراقبة دون إصدار أحكام، ويرى منظور هذا النهج أن تصفية العقل، والعيش في اللحظة الآنية، تمكن الفرد من الوصول إلى الحقيقة المجردة في العالم، وهو مفهوم يدعى (الإدراك الصادق)، أو رؤية العالم كما هو (Yeganeh, 2006).

أما النهج الآخر: فهو مستمد من الأدب العلمي الغربي، ويطلق عليه النهج الاجتماعي المعرفي لليقظة العقلية، ويتضمن الانفتاح على الجدة، التي من خلالها يكون الفرد بشكل فعال فئات وتصنيفات جديدة (Langer, 1989). ويتميز هذا النهج بأنه يشمل السياق الخارجي والمادي والاجتماعي للأفراد المشاركين (Baer, 1989 & Langer, 2003) في مجال التعليم على سبيل المثال، إذ تستخدم اليقظة العقلية في المساعدة على تحقيق أهداف تعليمية مختلفة، مثل تعزيز مهارات حل المشكلات أو إجراء ممارسات أو تدريبات معرفية معينة (Baer et al., 2008 & Baer, 2003). وينظر العلماء المتأثرون بهذا النهج إلى اليقظة العقلية على أنها عقلية نشطة تتصف بالقدرة على صياغة تميز جديد، فينتج عنها؛ أن يصبح الفرد: في الوقت الحاضر (في حالة حضور)، وحساس للسياق ووجهة النظر الأخرى، وذو هدف، لكنه ليس متحكماً به من خلال القواعد والإجراءات الروتينية (Langer & Moldoveanu, 2000).

اليقظة العقلية

مصطلح اليقظة العقلية (Mindfulness) مشتق من كلمة ساتي (sati) في اللغة المالوية، التي تعني: لتتذكر (to remember)، لكن كوسيلة للوصول إلى حالة الوعي فهو غالباً ما يدل على حضور العقل (Nyaniponika, 1973)، وهناك العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، فقد عرّف كابات زين (Kabat - Zinn, 2003) اليقظة العقلية بأنها: الوعي الذي يتشكل من خلال إعطاء الانتباه عن قصد إلى اللحظة الآنية، واكتشاف الخبرة لحظة لحظة دون إصدار الأحكام، وبين كابات - زين (Ka- 2012)

■ وقفة تجريبية نحو الحقيقة: اليقظة العقلية هي بطبيعتها حالة تجريبية؛ إذ يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر.

وقد قام باير وسميث وهوبكينز وكريتماير وتوني (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) بتحديد مكونات اليقظة العقلية على النحو الآتي:

1. المراقبة (Observing): وهي ملاحظة أو حضور الخبرات الداخليّة والخارجيّة، مثل: الأحاسيس، الإدراكات، المشاعر، المشاهد، الأصوات، والزّوايح.
2. الوصف (Describing): وهو القدرة على وصف الخبرات الداخليّة بالكلمات.
3. العمل بوعي (Acting with awareness): والمقصود هنا هو أن يكون الشخص حاضراً في نشاطاته الأنيّة، بحيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي في حين يكون تركيز الانتباه لديه في مكان آخر، في حالة تُعرّف بـ "الطيار الآلي".
4. عدم إصدار الأحكام (Non judging): أي عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخليّة، من خلال اتّخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخليّة.
5. عدم التفاعل (Non reactivity): أي عدم التفاعل مع التجربة الداخليّة، بمعنى الميل للسّماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون التفاعل معها.

العوامل الكبرى للشخصية

مفهوم الشخصية من المفاهيم المهمّة جداً في علم النفس، وهناك العديد من المناحي المهمّة التي تناولت هذا المفهوم وعملت على دراسته، كالمنحى الإسلامي، والمنحى السيكودينامي، والمنحى الثقافي، الاجتماعي، والمنحى الإنساني، ومنحى السمات. والناظر في الأدب الإسلامي يرى أن العلماء المسلمين كالغزالي وابن القيم، قد اهتموا بدراسة الشخصية، وبوضع إطار نظري للأخلاق والسمات الشخصية، ولعل أبرز نماذج السمات الشخصية في الفكر الإسلامي هو ذلك النموذج رباعي العوامل، الذي ينص على أن الأخلاق والسمات الشخصية تندرج جميعها تحت أربعة أخلاق (عوامل) كبرى، وهي الحكمة والشجاعة والعفة والعدل، يقول الإمام الغزالي (2010) في كتابه "إحياء علوم الدين": "أمهات الأخلاق وأصولها أربعة وهي الحكمة والشجاعة والعفة والعدل، ونعني بالحكمة حالة للنفس بها يدرك الصواب من الخطأ في جميع الأفعال الاختيارية، ونعني بالعدل حالة للنفس وقوة بها تسوس الغضب والشهوة وتحملهما على مقتضى الحكمة، وتضبطهما في الاسترسال والانتقاض على حسب مقتضاها، ونعني بالشجاعة كون قوة الغضب منقاداً للعقل في إقدامها وإحجامها، ونعني بالعفة تأدب قوة الشهوة بتأديب العقل والشّرع، فمن اعتدال هذه الأصول الأربعة تصدر الأخلاق الجميلة كلها"، ويتفق الغزالي في هذا التصنيف مع ابن القيم وابن مسكويه (التل، 2006).

إن منهج الباحث في اعتماد نموذج للعوامل الكبرى للشخصية، سيكون استناداً على نموذج العوامل الخمس الكبرى

(bat - Zinn)، سبع خصائص سلوكية لليقظة العقلية، والتي عدّها أساساً لممارسة اليقظة العقلية وهي: عدم إصدار الأحكام، الصبر، الممارسة بعقل المبتدئ، الثقة، عدم استعجال النتائج، التقبّل، والتّرك (عدم التفاعل)، وعرف براون وريان (Brown & Ryan, 2003) اليقظة العقلية بأنّها: الانتباه والتقبّل للواقع، والوعي بكل ما يتصل بأحداث الخبرة الحالية. كما عرف لانجر ومولدفيانو (Langer & Moldoveanu, 2000) اليقظة العقلية بأنّها: حالة مرنة في العقل تتمثل في الإنفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التميّزي لابتكار الجديد، ويعرف الباحث اليقظة العقلية بأنّها: حالة من الوعي تتصف بقدرة الفرد على الانتباه للحظة الأنية من خلال المراقبة الواعية مع التقبّل التام لهذه اللحظة، وعدم التفاعل معها، أو إصدار الأحكام إزاءها.

ويستند الباحث في هذا البحث في تعريفه لليقظة العقلية وتحديد مكوناتها وخصائصها إلى نظرية براون وريان (Brown & Ryan, 2003) المتأثرة بالنهج التأملي لليقظة العقلية؛ لأنها حسب رأي الباحث هي الأقدر على تحقيق أهداف البحث، مع تأكيد الباحث ضرورة إضفاء صبغة الخصوصية الثقافية بما يتناسب والمجتمع العربي الإسلامي.

فقد بين براون وريان وكريسويل (Brown, Ryan & Cre-well, 2007) أن أهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل في ما يأتي:

■ وضوح الوعي: ويعدّ وضوح الوعي الخاصية الأساسية والأهمّ فيما يخص اليقظة العقلية، إذ تتضمن اليقظة العقلية الوعي بكل من العوامل الداخليّة للفرد والعوامل الخارجيّة المحيطة به، وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته.

■ المرونة في الانتباه: والمرونة تعدّ أيضاً من الخصائص المهمّة فيما يخص اليقظة العقلية، التي يقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغير المواقف والأحداث، وعدم التصلّب والتقيّد بالاستجابات المألوفة، أي بمعنى القدرة على تنوع وتعدّد الاستجابات وعدم التقيّد باستجابات من نوع واحد أو فئة واحدة.

■ الوعي باللحظة الأنية: غالباً ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكريات الماضي وأحداثه وخبراته، أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له، متغافلاً عن الوجود والعيش في الحاضر، في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.

■ الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي: ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية، أي الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو وبشكل مباشر، إذ تمتاز اليقظة العقلية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو اجترار الخبرات والأحداث الماضية، بل على العكس من ذلك تماماً، فهي تعمل على عدم تدخّل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي، عن طريق الملاحظة والتأمّل البسيط لما يحدث في الحاضر.

■ الاستمرار في الوعي والانتباه: تُعدّ قدرة الأفراد على الوعي والانتباه متفاوتة، علاوة على قدرتهم على الاستمرار فيهما، فهي نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومستمرة عند البعض الآخر، وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية لدى الأفراد على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه.

واحترام مشاعر الآخرين ووجهات النظر الأخرى، كما أنهم يتميزون بالتواضع وحب الإيثار، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الأفراد يتصفون بالعدوانية وعدم التعاون (أبو هاشم، 2010). وحدد كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد وهي "الثقة، والاستقامة، والإيثار، والتقبل، والتواضع، والتعاطف مع الآخرين".

◆ الانفتاح على الخبرة: ويتضمن هذا العامل تنوع الاهتمامات، والخيال الواسع، وحب الاستطلاع والاكتشاف، والابتكار والاستنتاج، والطموح العالي، وحب المنافسة، والدرجة المرتفعة لهذا العامل تدل على أن الأفراد مغامرون، يحبون المنافسة، يبحثون عن المعلومات بأنفسهم، وعندهم رغبة عالية في التفوق، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الأفراد لا يهتمون كثيراً بالبحث والتفوق ولا يحبون المغامرة ويفضلون الراحة على الإنجاز (أبو هاشم، 2010). وحدد كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد وهي: "الخيال، والجمال، والمشاعر، الاهتمام بالفكر، حب المؤلف، الاهتمام بالقيم".

◆ يقظة الضمير: ويتضمن هذا العامل القدرة على التحكم وال ضبط الذاتي للسلوك، والتمسك بالأخلاق والقيم، والمثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة؛ فالدرجة المرتفعة تدل على أن الفرد منظم ويؤدي واجباته بشكل دائم وإخلاص، بينما الدرجة المنخفضة تدل على أن الفرد أقل إخلاصاً وأقل تركيزاً في أثناء أدائه للمهام المنوطة به (أبو هاشم، 2010) وحدد كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد وهي "الاعتدال أو الكفاءة، التنظيم، الالتزام بالواجبات، النضال في سبيل الإنجاز، ضبط الذات، التأني والروية".

◆ العفة: يقول عز من قائل ﴿وَلَيْسَتُغْفَرُ الذِّينَ لَا يَجِدُونَ نَكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النور، 33]، وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أنه قال: إن ناساً من الأنصار سألوا رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأعطاهم، ثم سألوه فأعطاهم، حتى إذا نفذ ما عنده، قال: ما يكن عندي من خير فلن أدخره عنكم، ومن يستعفف يعفه الله، ومن يستغن يغنه الله، ومن يصبصبره الله، وما أعطي أحد من عطاء خير وأوسع من الصبر، رواه مسلم (1998). والعفة كما عرفها الغزالي (2010) في كتابه "إحياء علوم الدين" هي تأدب قوة الشهوة بتأديب العقل والشرع، ويتضمن عامل العفة السمات الآتية: الحياء، السخاء، المساعدة، المسامحة، القناعة، الصبر، الهدوء، الطلاقة، الدماثة، والورع.

◆ الاعتدال: أي الوسطية، وأوسط الشيء هو أفضل، يقول ابن جرير الطبري (2001) في تفسيره: "الوسط هو الجزء الذي بين الطرفين، مثل وسط الدار، وقد وصف الله هذه الأمة بالوسط؛ لتوسطها في الدين، وجاء في الحديث عن الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: إن في الجنة مائة درجة أعدتها الله للمجاهدين في سبيل الله، ما بين الدرجتين كما بين السماء والأرض، فإذا سألت الله فاسأله الفردوس؛ فإنه أوسط الجنة أو أعلى الجنة. يقول ابن حجر العسقلاني (1998): أوسط الجنة أو أعلى الجنة، المراد بأوسط هنا هو الأعدل والأفضل، كقوله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ [البقرة، 143]، فالوسطية في الشرع تعني الاعتدال والتوازن بين

للشخصية كقاسم مشترك للسمات الشخصية لدى البشر، ثم يُنظر في السمات الشخصية الكبرى التي أدرجت في الفكر الإسلامي، ليتم بعد ذلك مقارنتها مع العوامل الخمس الكبرى، فما كان من هذه العوامل يتقاطع مع العوامل الخمس الكبرى بشكل كبير ويندرج تحتها، يدمج معها، أما السمات الشخصية التي لها خصوصية في الفكر الإسلامي وليست محتواة في العوامل الخمس الكبرى للشخصية، فسيتم إضافتها عوامل رئيسية إلى العوامل الكبرى في هذا البحث.

والسمات في الأدب الغربي يقصد بها الصفات المستقرة نسبياً مع مرور الوقت، والتي تختلف بين الأفراد وتؤثر في سلوكهم، فمثلاً نجد أن بعض الناس اجتماعيون، في حين أن بعضهم الآخر خجول. ويعتبر كاتل (Cattell) وأيزنك (Eysenck) من أبرز منظري نظرية السمات؛ إذ توصل كاتل من خلال التحليل العاملي إلى وجود (16) عاملاً أو سمة رئيسية، أما أيزنك فقد توصل من خلال استخدام اختبارات الشخصية إلى وجود ثلاث سمات رئيسية للشخصية (الريماوي، 2011). وكنتيجه للبحوث المستمرة والتي استخدمت التحليل العاملي، وجرى التوصل إلى ما يسمى بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية، ويُعد نموذج كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) النموذج الرئيسي والأهم للعوامل الخمس الكبرى للشخصية، وهو نموذج يقوم على تصور مؤداه أنه يمكن وصف الشخصية وصفاً اقتصادياً كاملاً من خلال خمس عوامل أساسية وهي: العصابية، والانبساطية، والمقبولية، والانفتاح على الخبرة، ويقظة الضمير.

وبعد تطبيق المعايير التي وضعها الباحث، يكون نموذج العوامل الكبرى الذي سيتم اعتماده في هذا البحث، مكون من العوامل الخمس الكبرى للشخصية، بالإضافة إلى عامل العفة والاعتدال، على النحو التالي:

◆ العصابية: وتتضمن الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، والدرجة المرتفعة في هذا العامل تدل على أن الشخص سريع الغضب، يسهل إحراجه وإثارته، ويفقد عزمته بسرعة، ولا يتحمل الضغوط، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الشخص الهادئ، بطيء الغضب، يصعب إحراجه، ويعالج الضغوط بسهولة (أبو هاشم، 2010). وقد بين كل من كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) السمات المميزة للأفراد الذين يفتقدون هذه الصفة وهي: القلق، والغضب، والاكتئاب، والتهور، ولوم الذات، والقابلية للانجرار.

◆ الانبساطية: ويتضمن هذا العامل تفضيل المواقف الاجتماعية والتعامل معها، والشعور بالاستقلالية والتفتح الذهني، والدرجة المرتفعة لهذا العامل تدل على أن الأفراد يتميزون بالنشاط ويسعون إلى الجماعة، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن ميل الأفراد إلى الانطواء والعزلة والهدوء والتحفظ (أبو هاشم، 2010)، وقد حدد كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد وهي "الدفع أو المودة، والنزعة الاجتماعية، وتأكيد الذات، والنشاط، والبحث عن الإثارة، والانفعالات الإيجابية".

◆ المقبولية: ويتضمن هذا العامل كيفية التفاعل مع الآخرين، والدرجة المرتفعة فيه تدل على أن الأفراد يتميزون بأنهم محل ثقة من قبل الآخرين، ويتصفون بالود والتعاون والتعاطف،

من (93) شاباً وشابةً في أستراليا، (44) ذكوراً، و (49) إناثاً، إذ تم استخدام مقياس اليقظة العقلية (Greco, Smith & Baer, 2011) ، ومقياس الصلابة النفسية (Greco, Lambert & Baer, 2008) ، ومقياس المرونة النفسية (Prince - Embury, 2006) ، ومقياس روزنبرغ لتقدير النفس (Rosenberg, 1965) ، ومقياس القلق والاكتئاب (Lovibond & Lovibond, 1995) . وبعد أن جرى تحليل العلاقات بين المتغيرات كانت أبرز النتائج التي تم التوصل إليها على النحو التالي: اليقظة العقلية تسهم مساهمة ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية يعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) .

أمّا عبد الله (2013) فقد قامت بدراسة هدفت إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري (الجنس والتخصص). وقد تكونت عينة الدراسة من (500) طالباً، وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة ديالي في العراق، (216) ذكوراً، و (284) إناثاً، و (320) من طلبة (التخصصات الإنسانية) ، و (180) من طلبة (التخصصات العلمية) .(جرى استخدام مقياس لانجر لليقظة العقلية (Langer, 1989) . وبعد أن جرى تحليل العلاقات بين المتغيرات الثلاثة كانت أبرز النتائج التي تم التوصل إليها على النحو التالي: مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ، لصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (إنساني، علمي) ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لتفاعل الجنس والتخصص.

وتناولت دراسة لاتزمان (Latzman, 2013) العلاقات بين اليقظة العقلية والعوامل الكبرى للشخصية والصلابة النفسية. وقد تكونت عينة الدراسة من (429) من الطلبة الجامعيين في جامعة جنوب شرق ولاية جورجيا في أمريكا، (342) إناثاً و (87) ذكوراً، وقد استخدم مقياس اليقظة العقلية لبراون وريان (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الذي طوره جون (John, Naumann & Soto, 2008) ، ومقياس الصلابة النفسية (Bond et al., 2011) . وبعد أن جرى تحليل العلاقات بين المتغيرات الثلاثة كانت أبرز النتائج التي تم التوصل إليها على النحو الآتي: وجود علاقة ذي دلالة إحصائية سالبة بين اليقظة العقلية والعصابية وموجبة بين اليقظة العقلية ويقظة الضمير، في حين أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين الصلابة النفسية والعصابية وسالبة بين الصلابة النفسية ويقظة الضمير.

كما هدفت دراسة كلوكر وهيكس (Klocker & Hicks, 2015) إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين كل من اليقظة العقلية، والعوامل الكبرى للشخصية، والأخطاء المعرفية في بيئة العمل، وقد تكونت عينة الدراسة من (92) موظفاً، (58) ذكوراً، (32) إناثاً، وقد تم اختيارهم عشوائياً من الموظفين الذين يعملون في مجموعة مختلفة من الشركات في أستراليا، وقد جرى استخدام مقياس اليقظة العقلية لبراون وريان (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس العوامل الكبرى للشخصية لجولدبيرج (Goldberg et al., 2006)، ومقياس الأخطاء

أمريين أو طرفين، بين إفراط وتفريط أو غلو وتقصير، وهذه الوسيطية إذن هي العدل والطريق الأوسط الذي تجتمع عنده الفضيلة، وقد اختار الباحث الوسيطية كعامل من العوامل الكبرى؛ لأن الكثير من السمات الاخلاقية الحسنة تنضوي تحت هذا العامل، فكل خلق حسن هو فضيلة بين رذيلتين، فالكرم فضيلة بين الإسراف والتقتير، والجرأة فضيلة بين الجبن والتهور وهكذا.

في ضوء ذلك بدأت تظهر العديد من الدراسات حول اليقظة العقلية بشكل عام، وحول علاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية بشكل خاص، وبدايةً قام باير وآخرون (Baer et al., 2006) بدراسة هدفت إلى اختبار مكونات اليقظة العقلية في آخر خمسة مقاييس صممت لقياس اليقظة العقلية؛ ولهذا الغرض تم فحص الخصائص السيكومترية لهذه المقاييس بما في ذلك العلاقات التمييزية مع المتغيرات الأخرى، حيث تضمنت هذه المتغيرات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وقد تكونت عينة الدراسة من (613) طالباً وطالبة من تخصص علم النفس في مرحلة البكالوريوس من جامعة كنتاكي في أمريكا، (429) إناثاً و (184) ذكوراً، وقد جرى استخدام خمسة مقاييس لقياس اليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003) ، (Baer et al., 2001) ، (Buchheld, Grossman & Walach, 2001) ، (Chadwick, et al., 2005) ، (Feldman, et al., 2004) ، (2004) ، ومقياس كوستا وماكري للعوامل الخمس الكبرى للشخصية (Costa & McCrae, 1992) . وبعد أن جرى تحليل العلاقات بين المتغيرات كانت أبرز النتائج على النحو الآتي: وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل العصابية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل الانفتاح على الخبرة.

كما أجرى السندي (2010) دراسة هدفت إلى قياس مستوى اليقظة العقلية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، وتعرف العلاقة بين اليقظة العقلية والنزعة الاستهلاكية لديهم، ومعرفة ما إذا كان هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة تبعاً لمتغيري (النوع) ذكور، إناث) ، والدخل (عال، متوسط) ، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) موظفاً، وموظفة جرى اختيارهم بشكل عشوائي من أربع وزارات، وقد استخدم الباحث مقياس لانجر لليقظة العقلية (Langer, 1992) ، بعد أن تم تكيفه بما يتناسب مع البيئة العراقية، وبعد تحليل البيانات جرى التوصل إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الموظفين أصحاب الدخل المتوسط والعالي، ولا يوجد أثر للتفاعل بين متغير النوع ومتغير الدخل بالنسبة لمتغير اليقظة العقلية، كما أن أفراد عينة البحث لا يمتلكون نزعة استهلاكية تجاه السلع، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ضعيفة وسالبة ذات دلالة إحصائية بين متغيري البحث (اليقظة العقلية والنزعة الاستهلاكية) ، أي كلما زادت اليقظة العقلية لدى موظفي الدولة، قلت عندهم النزعة الاستهلاكية.

وجاءت دراسة تان ومارتن (Tan & Martin, 2012) بهدف دراسة العلاقات بين اليقظة العقلية، وتقدير الذات، والمرونة النفسية، وأعراض الصحة النفسية، ومعرفة مدى تأثير كل متغير من هذه المتغيرات بمتغير الجنس (ذكور، إناث). تكونت عينة الدراسة

تناول مفهوم اليقظة العقلية في مجال الصحة النفسية، كدراسة تان ومارتن (Tan & Martin, 2012)، ودراسة العاسمي (2015)، كما تناول بعض الباحثين مفهوم اليقظة العقلية في مجال إدارة الأعمال كما بينت ذلك دراسة السندي (2010)، ودراسة كلوكر وهيكل (Klocker & Hicks, 2015).

وتظهر الدراسات السابقة تبايناً واضحاً في النتائج التي توصلت إليها من حيث علاقة اليقظة العقلية بمتغير الجنس، فمثلاً توصلت الدراسة التي أجراها تان ومارتن (Tan & Martin, 2012) إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس، في حين توصلت دراسة العاسمي (2015) إلى وجود فروق دالة في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الذكور، بينما توصلت دراسة السندي (2010) إلى وجود فروق دالة في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث، كما يلاحظ من الدراسات السابقة، أن الدراسة الحالية، تعدّ الدراسة الأولى عربياً، التي تناولت اليقظة العقلية مع العوامل الكبرى للشخصية، وأنها من الدراسات القليلة التي تناولت علاقة اليقظة العقلية بمتغيري الجنس، والتخصص الأكاديمي، في البيئة العربية.

مشكلة الدراسة:

تتزايد الضغوطات والتحديات على الأفراد بشكل مستمر في وقتنا الحاضر، وهناك تغير مستمر ومضطرب في الأحداث من حولنا، وقد أصبحت القدرة على التكيف مع ضغوطات الحياة والاستجابة المتكيفة للتغيرات، ضرورة من ضرورات البقاء والاستمرار، ويعدّ الطلبة الجامعيون من الفئات المهمة التي تواجه العديد من الصعاب والضغوطات الخاصة بحياتهم الجامعية، التي تلعب دوراً مهماً في تكوين شخصياتهم، فضلاً عن دور التنشئة الاجتماعية والثقافية في تشكيل سماتهم الشخصية.

ومن أهم الآثار السلبية لهذه الضغوطات على الفرد أنها قد تجعله في حالة من الارتباك، وتقلل من قدرته على التفكير والإدراك السليم لما يجري حوله، وتفقد القدرة على التركيز، وهذا يستدعي أن يعمل الفرد على أن يبقى متفتح الذهن ومتيقظ العقل، كي يبقى قادراً على الاستجابة بشكل سليم للمتغيرات والأحداث من حوله، وليبقى قادراً على إدراك الأشياء والأحداث كما يجب أن تدرك، وفي سياقها ووقتها الصحيحين، وعدم التعاطي مع الأحداث من خلال قوالب الخبرات السابقة، وعليه، فإن الحاجة إلى اكتساب اليقظة العقلية أصبحت ضرورية جداً في وقتنا الحاضر، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة، وهي معرفة مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة اليرموك.

وبشكل أكثر تحديداً تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.5)$ ، في درجة اليقظة العقلية تعزى لمتغيري جنس الطلبة وتخصصاتهم؟
- ما القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

المعرفية لبرودبنت وآخرين (Broadbent, Cooper, Fitzgerald, & Parkes, 1982)، وبعد أن جرى تحليل العلاقات بين المتغيرات الثلاثة (اليقظة العقلية، عوامل الشخصية، والأخطاء المعرفية) كانت أبرز النتائج التي توصل إليها على النحو التالي: اليقظة العقلية ترتبط سلباً ارتباطاً ذا دلالة إحصائية بعامل العصائية، ما يدل على أن الأشخاص اليقظين عقلياً أقل تركيزاً على البيئة الداخلية، وأكثر تركيزاً على البيئة الخارجية، وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين العصائية والأخطاء المعرفية، وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والأخطاء المعرفية.

وجاءت الدراسة التي أجراها جانج وجون (Jang & Jeon, 2015) بهدف معرفة مستوى اليقظة العقلية، ومستوى تقدير الذات، ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، ودراسة العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية مع متغير اليقظة العقلية، وقد تكونت عينة الدراسة من (458) طالباً، وطالبة من طلبة البكالوريوس في إحدى الجامعات في مدينة أم ومدينة سي في كوريا، (114) ذكوراً، و (344) إناثاً، واستخدم الباحثان مقياس تأمل فيباسانا لليقظة العقلية (Hyun, 2006)، ومقياس تقدير الذات (Lee, 1995)، ومقياس مستوى الصحة النفسية (Lee, 1986)، وبعد أن جرى تحليل العلاقات بين المتغيرات كانت أبرز النتائج التي جرى التوصل إليها على النحو الآتي: مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان أقل من المعدل، بينما كان مستوى تقدير الذات، والصحة النفسية مرتفعاً، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية واحترام الذات مع مستوى اليقظة العقلية.

أما دراسة العاسمي (2015)؛ فقد هدفت إلى اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، وقد تكونت عينة الدراسة من (248) طالباً وطالبة، منهم (167) طالباً من (أقسام التربية)، (81) طالباً من (قسمي علم النفس والإرشاد النفسي)، منهم (149) إناثاً و (99) ذكوراً. وقد استخدم الباحث مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس بيك (Beck & Beamesderfer, 1974) للاكتئاب، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، وبعد تحليل البيانات كانت النتائج على النحو الآتي: وجود علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة، وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغوط النفسية، كما أظهر تحليل التباين ومعاملات الانحدار أن اليقظة العقلية مرتبطة بالمرونة وبالجنس والتخصص أكثر من ارتباطها بالاكتئاب والضغوط النفسية.

ويتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة، أن مفهوم اليقظة العقلية حاز على اهتمام الدارسين والباحثين في مختلف المجالات وذلك لأهميته هذا المفهوم في رفع مستوى فاعلية الفرد، ومساعدته في التكيف مع الأوضاع الصعبة ومساعدته في تنظيم ذاته والتحكم بها، وتوجيه انتباهه لوقته الحاضر ما يؤدي إلى جعله أقرب للرفاه الشخصي، فنرى من الباحثين من تناوله في المجال التربوي كدراسة باير (Baer et al., 2006)، ودراسة عبد الله (2013)، ودراسة لاتزمان (Latzman, 2013)، ومنهم من

أهمية الدراسة:

للانبساطية، الإنفتاح على الخبرة، الموافقة، و يقظة الضمير (Mc-Crae & John, 1992)، بالإضافة إلى عاملي العفة والعدالة. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العوامل الكبرى للشخصية المستخدم في الدراسة.

محددات الدراسة:

يمكن تقسيم حدود الدراسة إلى الآتي:

- الحد المكاني: جامعة اليرموك / الأردن.
- الحد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2016 / 2017.
- الحد البشري: اقتصرت هذه الدراسة على طلبة جامعة اليرموك بشكل عام.

الطريقة والإجراءات

منهجية البحث ومتغيراته:

جرى استخدام المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، واشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية: اليقظة العقلية، والعوامل الكبرى للشخصية، والجنس (ذكور، إناث)، والكلية (إنسانية، علمية).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك المسجلين للفصل الدراسي الصيفي للعام الدراسي (2016 / 2017)، والبالغ عددهم حسب إحصائيات دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك (25300) طالباً، وطالبةً موزعين على مختلف الكليات العلمية، والإنسانية. والجدول (1) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغيراتها.

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغيراتها

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	300	40%
	أنثى	460	61%
الكلية	العلمية	260	34%
	الإنسانية	500	66%
المجموع		760	100%

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (760) طالباً وطالبةً من إجمالي العدد المستهدف، وهو (800)، إذ جرى حذف (40) استبانة لم تكتمل الشروط فيها، وتمثل العينة ما نسبته (3%) من مجتمع الدراسة تقريباً، وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، من خلال توزيع الاستبانات على مساقات متطلبات الجامعة العامة، ومراعاة تمثيل العينة لمتغيرات الدراسة الديموغرافية ما أمكن، والجدول (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها.

ترجع أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية إلى أنها الدراسة العربية الأولى في حدود علم الباحث، التي تتناول مفهوم اليقظة العقلية وعلاقته بالعوامل الكبرى للشخصية، وهي من الدراسات العربية القليلة التي تهدف إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية، ومدى تأثيره تبعاً لمتغيري الجنس ونوع التخصص.

ومن المتوقع أن توفر هذه الدراسة مرجعاً حديثاً لمتغير اليقظة العقلية، وبخاصة أن المتغير ما يزال في حيز التطوير، وستسهم هذه الدراسة في تقديم أداتين للقياس؛ الأولى لقياس اليقظة العقلية، والثانية لقياس العوامل الكبرى للشخصية، وقد يفاد من هذه الأدوات في دراسات أخرى مشابهة، كما أنه يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في إعداد برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة، وهناك أهمية أخرى لهذه الدراسة، وهي أن عينة الدراسة هم من فئة الشباب من طلبة الجامعة، والذين يعدون من الفئات المهمة جداً في المجتمع، إذ أنهم مصدر العطاء وركيزة الحضارة وأمل المستقبل.

ومن الناحية العملية، فمن المتوقع أن تكون هذه الدراسة مفيدة جداً لطلبة الجامعة، من خلال تعريفهم مفهوم اليقظة العقلية، وخصائص هذا المفهوم وآثاره على حياتهم الأكاديمية، إذ إن الطلبة اليقظين عقلياً يتقبلون الأفكار الجديدة، ولا يشكلون آراءهم اعتماداً على انطباعاتهم الأولى، ولا يتمسكون بهذه الآراء رغم ظهور الأدلة على عدم صحتها، وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة)، وأيضاً الأفراد اليقظون عقلياً يتمكنون من الاستفادة من كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، فهم يعتمدون على مصادر متنوعة ومتعددة في تقصيمهم للمعلومات، ولا يقيّدون أنفسهم بروية واحدة، أو طريقة واحدة لحل المشكلات، ويلاحظ الطلبة اليقظون عقلياً أوجه التشابه في الأشياء والأفكار، التي قد تختلف ظاهرياً بشكل كبير (Langer, 1989).

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، في ضوء متغيري الجنس والتخصص.
- الكشف عن القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

◀ اليقظة العقلية (Mindfulness): حالة من الوعي تتصف بقدرة الفرد على الإنتباه للحظة الآنية، من خلال المراقبة الواعية مع التّجلب التام لهذه اللحظة وعدم التفاعل معها أو إصدار الأحكام إزاءها. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة.

◀ العوامل الكبرى للشخصية (Big Personality Factors): نموذج يقوم على تصور مؤداه أنه يمكن وصف الشخصية وصفاً اقتصادياً كاملاً من خلال سبعة عوامل أساسية وهي: العصابية،

(Test - retest) ، إذ جرى إعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (37) طالباً، وبلغت للمقياس ككل (0.89) ، كما جرى حساب قيم ثبات أبعاد المقياس الخمسة: (المراقبة، والوصف، والعمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) باستخدام طريقة الإعادة، وقد بلغت على التوالي: (0.64، 0.67، 0.74، 0.72، 0.80). كما تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الإتساق الداخلي حسب معادلة (كرونباخ ألفا) ، وبلغت قيمة الإتساق الداخلي للمقياس ككل (0.90)، وللأبعاد على التوالي: (0.89، 0.84، 0.80، 0.87، 0.90). وبالنظر إلى هذه القيم، فإنها تعد مقبولة لاستخدام المقياس لأغراض الدراسة.

■ طريقة التصحيح: للإجابة على فقرات المقياس، استخدم تدرج 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) متوسط، ومن (3.68 - 5) مرتفع، وذلك لتحديد مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: مقياس العوامل الكبرى للشخصية:

طوّر الباحث لأغراض الدراسة الحالية مقياس مستوى العوامل الكبرى للشخصية للمرحلة الجامعية والمكون من سبعة عوامل، وهي للعوامل الخمس الكبرى للشخصية لكوستا وماكري (Costa & Mc-Crae, 1992) ، بالإضافة إلى عاملين آخرين وهما العفة والاعتدال. وقد تألف المقياس من (81) فقرة، يجيب عنها الطلبة في ضوء مقياس خماسي التدرج (موافق جداً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق مطلقاً) ، وقد توزعت الفقرات على سبعة أبعاد، (12) فقرة تقيس بعد العصابية، و (12) فقرة تقيس بعد الانبساطية، و (12) فقرة تقيس بعد الانفتاح على الخبرة، و (12) فقرة تقيس بعد المقبولية، و (12) فقرة تقيس بعد يقظة الضمير، و (11) فقرة تقيس بعد العفة، و (10) فقرات تقيس بعد الاعتدال.

■ صدق المحتوى للمقياس: للتحقق من صدق المحتوى، عُرض المقياس بصيغته الأولية على (12) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس؛ للحكم على صلاحية الفقرات، ومدى دقتها، ووضوحها وسهولتها، ومناسبتها لغوياً، وقد أُعتمد على إجماع (80%) من المحكمين لقبول الفقرة، وخلصت نتائج التحكيم إلى حذف (17) فقرة، فضلاً عن تعديل صياغة بعض الفقرات، وفي ضوء تلك التعديلات التي أُجريت، أصبح عدد فقرات المقياس (64) فقرة.

■ صدق البناء للمقياس: لحساب صدق البناء جرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (51) طالباً، وطالبة من طلبة الجامعة، خارج عينة الدراسة المستهدفة، وجرى حساب قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد الذي تنتمي له، والدرجة الكلية للمقياس. وأشارت نتائج التحليل إلى أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.10 - 0.64) ، وهي تشير إلى أن هناك فقرات ارتبطت بالأبعاد المكونة لها وبالدرجة الكلية كما أن هناك فقرات أخرى لم ترتبط، وقد اعتمد معيار قبول أن يكون معامل الارتباط (≤ 0.20) ، حسب معيار (عودة والقاضي، 2014) ، وبناء عليه جرى حذف

جدول (2)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	9969	39%
	أنثى	15331	61%
الكلية	الانسانية	8624	34%
	العلمية	16676	66%
المجموع		25300	100%

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة جرى استخدام أداتين، هما: مقياس الوجود الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006) ، ومقياس العوامل الكبرى للشخصية، والمكون من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) ، بالإضافة إلى عاملين آخرين وهما العفة والاعتدال، الذين بينهما الغزالي في كتابه "إحياء علوم الدين".

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

تألف المقياس من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وهي: (المراقبة، والوصف، والعمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) ، ويحتوي كل بعد على (8) فقرات، باستثناء بعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، فهو يحتوي على (7) فقرات، يجيب عنها الطلبة في ضوء مقياس ليكرت (Likert) خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

■ صدق المحتوى للمقياس: للتحقق من صدق المحتوى ومدى وضوح الفقرات، وسلامتها اللغوية للطلبة، عُرض المقياس على (12) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس، وجرى التعديل في ضوء مقترحاتهم، وآرائهم، إذ اعتمد على إجماع (80%) من المحكمين لقبول الفقرة، وخلصت نتائج التحكيم إلى حذف فقرتين من فقرات مقياس اليقظة العقلية، فضلاً عن تعديل صياغة بعض الفقرات، وفي ضوء تلك التعديلات، أصبح عدد فقرات المقياس (37) فقرة.

■ صدق البناء للمقياس: لحساب صدق البناء طُبّق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (51) طالباً، وطالبة من طلبة الجامعة، خارج عينة الدراسة المستهدفة، إذ جرى حساب قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد الذي تنتمي له، والدرجة الكلية للمقياس.

وأشارت نتائج التحليل إلى أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.08 - 0.71) ، وهي تشير إلى أن هناك فقرات ارتبطت بالأبعاد المكونة لها وبالدرجة الكلية كما أن هناك فقرات أخرى لم ترتبط، وقد اعتمد معيار قبول أن يكون معامل الارتباط (≤ 0.2) ، حسب معيار عودة والقاضي (2007) ، وبناءً عليه تم حذف (10) فقرات، حيث أصبح عدد فقرات المقياس (27) فقرة.

■ ثبات المقياس: جرى التحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية للمرحلة الجامعية بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار

(18) فقرة، حيث أصبح عدد فقرات المقياس (46) فقرة.

(62,0)، ثم تلاه البعد

الثاني: الوصف بمتوسط حسابي وقدره (22,3) ويشير إلى مستوى متوسط أيضاً وانحراف معياري وقدره (61,0)، ثم تلاه البعد الثالث: العمل بوعي بمتوسط حسابي وقدره (94,2) ويشير إلى مستوى متوسط أيضاً وانحراف معياري وقدره (72,0)، ثم تلاه البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرة الداخلية بمتوسط حسابي وقدره (68,2) ويشير إلى مستوى متوسط أيضاً وانحراف معياري وقدره (72,0)، وقد أشار متوسط استجابات طلبة جامعة اليرموك في الاستجابة على الدرجة الكلية للمقياس إلى متوسط حسابي وقدره (3,21) وانحراف معياري وقدره (0,35) وهو متوسط يشير إلى مستوى متوسط من اليقظة العقلية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الثاني: "هل يختلف مستوى اليقظة العقلية باختلاف جنس الطلبة، وتخصصهم؟"، جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلبة تبعاً لتلك المتغيرات، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية حسب متغيري الجنس والكلية

الكلية	المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم	عدم التفاعل	عدم الكلية للمقياس
س	3.72	3.24	2.89	2.67	3.413	3.19
ع	0.578	0.602	0.752	0.716	0.616	0.336
س	3.85	3.20	2.97	2.69	3.37	3.22
ع	0.626	0.622	0.724	0.731	0.628	0.361
س	3.73	3.22	3.03	2.79	3.32	3.22
ع	0.614	0.616	0.744	0.716	0.591	0.358
س	3.84	3.21	2.89	2.62	3.42	3.20
ع	0.606	0.614	0.728	0.723	0.637	0.348

س = المتوسط الحسابي = ع = الانحراف المعياري

يلاحظ من الجدول (4) وجود فروق واضحة في أبعاد اليقظة العقلية، تعزى لأثر الجنس ونوع الكلية، وللكشف عن أثر تلك المتغيرات فقد تقرر إجراء اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA)، وللتأكد من إحدى افتراضات اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA) المتعلق باختبار وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية، فقد جرى حساب معاملات الارتباط بين تلك الأبعاد والدرجة الكلية للتحقق من وجود علاقات ارتباطية ذات دلالات إحصائية، وللتحقق من جوهرية العلاقات، واستخدم اختبار بارتليت (Bartlett)، والجدول (5) يوضح ذلك.

■ ثبات المقياس: جرى التحقق من ثبات مقياس العوامل الكبرى للشخصية للمرحلة الجامعية بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test - retest)، وجرى إعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (37) طالباً وطالبة، وحُسبت قيم ثبات أبعاد المقياس السبعة: (العصابية، والإنبساطية، والإفتتاح على الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير، والعفة، والإعتدال) باستخدام طريقة إعادة، إذ بلغت على التوالي: (0.81، 0.72، 0.67، 0.83، 0.77، 0.60، 0.88).

كما حُسبت معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة (كرونباخ ألفا)، وبلغت قيمة الاتساق الداخلي للأبعاد على التوالي: (0.74، 0.70، 0.60، 0.72، 0.66، 0.91، 0.74)، وبالنظر إلى هذه القيم، فإنها تعد مقبولة لإستخدام المقياس لأغراض الدراسة.

النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الأول: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟"، وللإجابة عن هذا السؤال، جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلبة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية وعلى الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول (3):

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة البعد	المستوى
1	المراقبة	3.80	0.611	1	مرتفع
2	الوصف	3.22	0.614	3	متوسط
3	العمل بوعي	2.94	0.736	4	متوسط
4	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	2.68	0.725	5	متوسط
5	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	3.39	0.623	2	متوسط
	الدرجة الكلية للمقياس	3.21	0.351		متوسط

يلاحظ من الجدول (3) أن البعد الأول: المراقبة، حصل على أعلى استجابة بمتوسط حسابي وقدره (80,3) ويشير إلى مستوى مرتفع لدى طلبة جامعة اليرموك وانحراف معياري وقدره (61,0)، في حين تلاه البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وحصل على الدرجة الثانية لدى الطلبة بمتوسط حسابي وقدره (39,3)، ويشير إلى مستوى متوسط وانحراف معياري وقدره

جدول (5)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس واختبار بارتلليت (Bartlett)

البعد	المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم	عدم التفاعل	الدرجة الكلية
المراقبة	1					
الوصف	0.155*	1				
العمل بوعي	0.067*	0.387*	1			
عدم الحكم	0.189*	0.318*	0.558*	1		
عدم التفاعل	0.437*	0.251*	0.312*	0.329*	1	
الدرجة الكلية	0.451*	0.705*	0.650*	0.574*	0.249*	1
اختبار بارتلليت	نسبة التآرجحية	قيمة Chi ²	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية		
	0.145	*8046.780	15	0.00		

* قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

المصدر	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	اختبار ف	الدلالة الإحصائية	
العلماء	المراقبة	278.31	757	0.368			
	الوصف	285.87	757	0.378			
	العمل بوعي	406.45	757	0.537			
	عدم الحكم	393.36	757	0.520			
	عدم التفاعل	292.69	757	0.387			
	الدرجة الكلية	93.474	757	0.123			
	العلماء المصحح	المراقبة	283.28	79			
		الوصف	286.07	759			
العمل بوعي		410.97	759				
عدم الحكم		398.54	759				
عدم التفاعل		294.89	759				
الدرجة الكلية		93.754	759				

* قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتبين من الجدول (6) وجود فرق ذو دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) يعزى؛ لأثر الجنس في بعد المراقبة، وجاء الفرق لصالح الإناث. كما يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى؛ لأثر الكلية في جميع الأبعاد باستثناء بعد الوصف، وجاءت الفروق لصالح الكليات الإنسانية في بعدي العمل بوعي وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، بينما جاءت الفروق لصالح الكليات العلمية في بعدي المراقبة وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

يتضح من جدول (5) وجود علاقة جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين أبعاد المقياس، إذ بلغت قيمة (Chi^2) (8046.78)، وعليه تقرر استخدام تحليل التباين المتعدد، ويبين الجدول (6) نتائج اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لأثر الجنس ونوع الكلية في أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس لدى طلبة جامعة اليرموك اليرموك.

جدول (6) :

نتائج اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA) لأثر الجنس ونوع الكلية في أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس لدى طلبة جامعة اليرموك

المصدر	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	اختبار ف	الدلالة الإحصائية
هوتلينج = $3.091 = C$ (الجنس)	المراقبة	2.72	1	2.72	*7.386	0.007
	الوصف	0.180	1	0.180	0.476	0.490
	العمل بوعي	1.44	1	1.44	2.681	0.102
	عدم الحكم	0.278	1	0.278	0.535	0.465
	عدم التفاعل	0.384	1	0.384	0.994	0.319
	الدرجة الكلية	0.216	1	0.216	1.753	0.186
	المراقبة	1.88	1	1.88	*5.106	0.024
	الوصف	0.011	1	0.011	0.030	0.864
هوتلينج = $2.421 = C$ (نوع الكلية)	العمل بوعي	3.38	1	3.38	*6.302	0.012
	عدم الحكم	5.05	1	5.05	*9.720	0.002
	عدم التفاعل	1.92	1	1.92	*4.966	0.026
	الدرجة الكلية	0.083	1	0.083	0.671	0.413

◀ ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الثالث: "ما القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟"، جرى استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة القدرة التنبؤية لدرجات العوامل الكبرى للشخصية، في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7)

تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لأثر العوامل الكبرى للشخصية في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك

المتغير التابع	المتنبئات	المعامل B	الارتباط المتعدد	التباين المفسر R ²	ΔR ²	قيمة F	دلالة F الإحصائية
	العصابية	-0.242	0.421	0.177	0.177	*163.42	0.000
	يقظة الضمير	-0.179	0.488	0.238	0.061	*118.11	0.000
مقياس اليقظة العقلية	الإعتدال	-0.162	0.496	0.246	0.008	*82.233	0.000
	الإنبساطية	-0.160	0.504	0.254	0.008	*64.361	0.000

* دال احصائياً عند مستوى (α ≤ 0.05).

فقد أشار العاسمي (2015) إلى وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية. وهذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة جانج وجون (Jang & Jeon, 2015)، التي أشارت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان أقل من المعدل، ولا تتفق مع النتيجة التي توصلت إليها عبد الله (2013) والتي أشارت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً.

أما ما يخص بُعد المراقبة في اليقظة العقلية والذي كان مرتفعاً، فيعتقد الباحث أن السبب في ذلك يرجع إلى كون هذا البعد يتضمن ملاحظة الفرد للخبرات الداخلية والخارجية لديه، وإعمال حواسه وتركيز انتباهه على محيطه الخارجي، ونظراً إلى أن المرحلة الجامعية، تعدّ مرحلة جديدة ومختلفة عن المرحلة المدرسية، إذ يتوجب على الطالب أن يكون أكثر استقلالية، وأكثر اعتماداً على نفسه في اكتساب المعلومة، والتكيف مع الأسلوب الجديد في طريقة إعطائها من قبل المحاضرين، مما يضطره إلى إرهاف حواسه أكثر، وتركيز انتباهه بشكل أكبر، ما يساعد في رفع مستوى بعد المراقبة لديه.

■ ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: "هل يختلف مستوى اليقظة العقلية باختلاف جنس الطلبة، وتخصصهم؟"

لقد أظهرت نتائج هذا السؤال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وعلى جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية، ما عدا بعد المراقبة، ولصالح الإناث، ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن الطلاب والطالبات سيان مقارنة بما يتعرضون له من أعباء دراسية، وأعباء اجتماعية، والتي قد تؤدي إلى قلق من المستقبل، وضغوط نفسية تؤثر في مستوى اليقظة العقلية لدى الذكور والإناث على حد سواء. وهذه النتيجة تتفق والنتائج التي توصلت إليها دراسة تان ومارتن (Tan & Martin, 2016)، ولا تتفق والنتائج التي توصلت إليها دراسة العاسمي (2015)، والتي أظهرت وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية يعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور، كما أنها لا تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة السندي (2010)، التي أظهرت وجود فرق ذو دلالة إحصائية في

يتبين من الجدول (7) أن عامل العصابية، وعامل يقظة الضمير، وعامل الاعتدال، وعامل الانبساطية، تفسرُ معاً حوالي (25.4%) من اليقظة العقلية بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α=0.000)، إذ فسر عامل العصابية (17.7%) من اليقظة العقلية، وأضاف عامل يقظة الضمير (6.1%) أخرى لليقظة العقلية، كما أضاف عامل الاعتدال (0.8%) لليقظة العقلية، وأخيراً أضاف عامل الانبساطية (0.8%) أخرى لليقظة العقلية. في حين لم يضيف عامل الانفتاح على الخبرة وعامل المقبولية وعامل العفة أي نسبة تفسيرية تذكر لليقظة العقلية.

مناقشة النتائج

■ أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

لقد أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أن جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية كانت متوسطة لدى عينة الدراسة ما عدا بعد المراقبة كان مرتفعاً، وكانت الدرجة الكلية للمقياس متوسطة، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن أفراد عينة الدراسة يَمرون بمرحلة مهمة في تحديد مستقبلهم وهي المرحلة الجامعية، وبناءً على نجاحهم في هذه المرحلة، تتحدد نوعية حياتهم المستقبلية، من ناحية المهنة، ومستوى الدخل، ومستوى الاستقرار بشكل عام، ومن ثم، فإن هذا يزيد شعور الطلبة بالمسؤولية إزاء هذه المرحلة، والذي قد يتحول عند البعض إلى الشعور بالقلق المبالغ فيه، نتيجة تزايد الأفكار السلبية المتعلقة بالمستقبل، هذا الانغماس في الأفكار والمشاعر السلبية يقلل من مستوى اليقظة العقلية، التي من أبرز مزاياها، مراقبة الأفكار والمشاعر دون التفاعل معها، أو إصدار الأحكام تجاهها.

بالإضافة إلى أن المرحلة الجامعية تتضمن أعباءً دراسية، كالاختبارات الدراسية والواجبات الدراسية البيتية، والأعباء الاجتماعية، لا سيما في مجتمعاتنا العربية، فمعظم الطلبة الذكور يبدوون في التعامل بشكل مباشر ويومي مع الجنس الآخر في هذه المرحلة، وهذه الأعباء قد تكون متقبلة وطبيعية عند بعض الطلبة، ومصداً للقلق والضغط النفسي عند البعض الآخر، مما يقلل من مستوى اليقظة العقلية، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات،

بين الكليات الإنسانية، والكليات العلمية في بعدي المراقبة، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، ولصالح الكليات العلمية، فبالنسبة لبعدي المراقبة، فإن الباحثين يرجعان هذه النتيجة إلى ما تفرضه طبيعة مناهج التخصصات العلمية من ضرورة التركيز بشكل كبير لفهم المحتوى العلمي، وضرورة الانتباه إلى أدق التفاصيل لفهم النظريات العلمية وحل المسائل العلمية المعقدة، فينمي هذا النوع من تركيز الانتباه مكون المراقبة عند طلبة التخصصات العلمية بشكل أكبر، أما بعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، فإن الباحثين يرجعان ذلك أيضاً إلى طبيعة مناهج التخصصات العلمية وما تفرضه من أسلوب حياة، يحتاج إلى تخصيص وقت كبير للدراسة، فيكون جدول طالب التخصص العلمي اليومي مزدحماً، ويكون أقل حظاً من طالب التخصص الإنساني في إيجاد وقت لملاحظة أفكاره ومشاعره الداخلية والتفاعل معها، إذ

أن الاستغراق في العمل بتركيز وانتباه من أفضل الوسائل لتجنب الحديث الداخلي مع الذات، وما يصاحبه من أفكار ومشاعر، لا سيما وأن الموضوعات العلمية تحتاج إلى تركيز الانتباه على أدق التفاصيل، وتفكيك المسائل المعقدة، وتحليل المحتوى العلمي بشكل معمق.

■ ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي ينص على: "ما القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

لقد أظهرت نتائج السؤال الثالث، أن عامل العصابية هو الأكثر تفسيراً لليقظة العقلية، إذ فسّر (17.7%) من اليقظة العقلية، ويرجع الباحثان هذه النتيجة، إلى أن سمة اليقظة العقلية تعكس مستوى منخفضاً جداً من العواطف والانفعالات السلبية، فهي حالة من الوعي تتضمن مراقبة الخبرات الداخلية من أفكار ومشاعر، وتقبلها تقبلاً تاماً، وعدم مقاومتها أو التفاعل معها، إذ يكون الشخص اليقظ عقلياً في حالة من الطمأنينة والسلام الداخلي، وهذا الوصف لليقظة العقلية، يتناقض تماماً مع حالة الشخص الذي يتسم بالعصابية، إذ يميل هذا الشخص إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، ويتفاعل مع أفكاره ومشاعره الداخلية فيكون سريع الغضب، ويصدر الأحكام على ذاته، ومشاعره الداخلية، إذ يكون شديد اللوم لها، كما أنه يفتقر للقدرة على التقبل، فيفقد صبره وعزمته بسرعة، ولا يتحمل الضغوط. وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها الكثير من الدراسات، كدراسة باير (Baer et al., 2006)، ودراسة لاتزمان (Latzman, 2013)، ودراسة كلوكنر وهيكس (Klocker & Hicks, 2015).

كما أظهرت النتائج أن نسبة تفسير عامل يقظة الضمير بلغت (6.1%) من اليقظة العقلية، والتي جاءت في المرتبة الثانية بعد عامل العصابية، ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى ما أشار إليه لاتزمان في دراسته، بأن اليقظة العقلية وعامل يقظة الضمير يشتركان في أن كليهما يتضمن التوجه نحو خبرات الوقت الحاضر لحظة بلحظة، وكلاهما يرتبط بمستوى منخفض جداً من الاندفاعية (Latzman, 2013)، وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة لاتزمان (Latzman, 2013)، ولا تتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة باير (Baer et al., 2006).

مستوى اليقظة العقلية يعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث.

أما فيما يخص بعد المراقبة، والذي أظهر فرقاً دالاً إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث، فإن الباحثان يرجعان هذه النتيجة إلى الثقافة الذكورية السائدة في مجتمعنا، إذ ينظر المجتمع للذكر على أنه الأفضل، والأقدر على تحمل مسؤوليات الحياة، والأجدر بالاحترام، وأمام هذه النظرة المجتمعية يشعر الذكر بأنه ليس بحاجة لبذل جهد كبير في سبيل تحقيق ذاته وتوكيدها، في حين تكون هذه النظرة المجتمعية السلبية للأنثى محفزاً لها على التفوق الأكاديمي، والتميز، وتوكيد ذاتها لتثبت أنها جديرة بالاحترام والتقدير، بالإضافة إلى أن فرصتها في توكيد

ذاتها من خلال التفوق الدراسي، تُعد من إحدى الفرص القليلة التي يمنحها المجتمع للأنثى، بالمقارنة مع الفرص الكثيرة التي تُمنح للذكر، ما يحفزها على تركيز انتباهها، وإرهاق حواسها، للحصول على أقصى فائدة ممكنة مما تتلقاه في حياتها الجامعية من محاضرات، وحلقات مناقشة، وغيرها.

كذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، تعزى لمتغير التخصص (كليات أدبية، كليات علمية)، وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة عبد الله (2013)، لكن النتائج أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات الإنسانية، والكليات العلمية في بعدي العمل بوعي وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، ولصالح الكليات الإنسانية، فبالنسبة إلى بعد العمل بوعي فإن الباحثين يرجعان هذه النتيجة إلى أن طبيعة مناهج التخصصات العلمية كالطب والهندسة، تفرض على الطالب أسلوب حياة معين، فهي تحتاج إلى تخصيص الكثير من وقت الطالب لدراسته، إذ إنها غالباً تتضمن الجانب العملي (المختبرات) بالإضافة إلى الجانب النظري، وتحتاج إلى تخصيص وقت كبير لتحليل المحتوى العلمي، والبحث عن أدق التفاصيل فيه، وفهم النظريات العلمية التي تتصف غالباً بشيء من التعقيد، ومن ثم حين يشعر الطالب أنه يجب عليه تخصيص هذا الجزء الكبير من وقته يومياً، يدخل في شيء من الروتين والتلقائية في أداء مهماته اليومية، التي تمثل الدراسة جزءاً كبيراً منها، ولا بد من إنجازها حتى لو كان إنجازها في وقت معين دون اختيار أو رغبة مسبقة، لذلك يقوم طلبة الكليات العلمية بأعمالهم بشكل أقل وعياً من طلبة الكليات الإنسانية.

أما ما يخص بعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية فيرجع الباحثان ذلك أيضاً إلى طبيعة مناهج التخصصات العلمية، والتي تفرض على الطالب تركيز انتباهه بشكل كبير على جانب التحصيل العلمي في حياته على حساب الجوانب الأخرى، كالجانب الاجتماعي والعلاقات الإنسانية، والجانب الصحي والرياضي، وغيرها من الجوانب، ما يشعر الطالب بتقصيره في تلك الجوانب، لعدم تطوير مهاراته الخاصة بها، وبالتالي فإن ذلك قد يفتح المجال لتسرب أفكار وتساؤلات من قبيل إصدار الحكم على أفكاره، ومشاعره، وعلى ذاته بالمجمل، كأن يسأل نفسه، هل طريقتي في التفكير مناسبة؟، وهل شعوري إزاء علاقة إجتماعية معينة صحيحاً؟، وذلك لشعوره بالنقص في المهارات المرتبطة بذلك.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية

التوصيات:

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. 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.
2. Baer, R. A. (2003) . *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2) , 125 - 143.
3. Baer, R. A. , Smith, G. T. , & Allen, K. B. (2004) . *Assessment of mindfulness by self - report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. *Assessment*, 11, 191 - 206.
4. Baer, R. A. , Smith, G. T. , Lykins, E. , Button, D. , Krietemeyer, J. , Sauer, S. , & Williams, J. M. (2008) . *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples*. *Assessment*, 15 (3) , 329 - 342.
5. Beck, A. T. , Beamesderfer, A. (1974) . *Assessment of depression: the depression inventory*. *Mod 6. Probl*, 7, 151-169.
6. Bond, F. W. , Hayes, S. C. , Baer, R. A. , Carpenter, K. M. , Guenole, N. , Orcutt, H. K. , Waltz, T. & Zettle, R. D. (2011) . *Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance*. *Behavior Therapy*, 42, 676 - 688.
7. Broadbent, D. E. , Cooper, P. F. , Fitz Gerald, P. , & Parkes, K. R. (1982) . *The Cognitive Failures Questionnaire (CFQ) and its correlates*. *British Journal of Clinical Psychology*, 21, 1 - 16.
8. Brown, K. W. , Ryan, R. M. (2003) . *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well - Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4) , 822 - 848
9. Brown, K. W. , Ryan, R. M. , & Creswell, J. D. (2007) . *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. *Psychological Inquiry*, 8 (4) , 211 - 237.
10. Buchheld, N. , Grossman, P. , & Walach, H. (2001) . *Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation - based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)* . *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11 - 34.
11. Chadwick, P. , Hember, M. , Mead, S. , Lilley, B. , & Dagnan, D. (2005) . *Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire*. *Unpublished manuscript*.
12. Costa, P. T. , & McCrae, R. R. (1992) . *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI - R) and NEO Five - Factor Inventory (NEO - FFI) : Professional manual*. *Odessa, FL: Psychological Assessment Resources*.
13. Feldman, G. C. , Hayes, A. M. , Kumar, S. M. , & Greeson, J. M. (2004) . *Development, factorstructure, and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale*. *Unpublished manuscript*.
14. Goldberg, L. R. , Johnson, J. A. , Eber, H. W. , Hogan, R. , Ashton, M. C. , Cloninger, C. R. , & Cough, H. C. (2006) . *The International Personality Item Pool and the future of public - domain personality measures*. *Journal of Research in Personality*, 40, 84 - 96.
15. Greco, L. A. , Lambert, W. , & Baer, R. A. (2008) . *Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and validation of the Children's Acceptance and Mindfulness Questionnaire*. *Psychological Assessment*, 20, 93-102.
16. Greco, L. A. , Smith, G. T. , and Baer, R. A. (2011) . *Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Childrens Acceptance and Mindfulness*

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحث بما يأتي:

1. توجيه القائمين على العملية التربوية إلى إعطاء موضوع اليقظة العقلية الإهتمام الذي يتناسب مع أهميته في هذا الموضوع.
2. بناء برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية.
3. إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين اليقظة العقلية ومتغيرات أخرى، وذلك لقللة الدراسات العربية حول هذا المتغير.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

القرآن الكريم:

1. أبو هاشم، السيد محمد. (2010) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (81) : 269 - 350
2. التل، شادية أحمد (2006). الشخصية من منظور نفسي إسلامي. إربد: دار الكتاب الثقافي للطباعة والنشر.
3. الريماوي، محمد عودة (2011) . علم النفس العام. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
4. السندي، سعد أنور بطرس (2010) . اليقظة الذنوية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. جامعة بغداد، كلية الآداب. رسالة ماجستير غير منشورة.
5. الطبري، ابن جرير (2001) . تفسير الطبري " جامع البيان عن تأويل آي القرآن ". تحقيق: الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي بالتعاون مع مركز البحوث والدراسات الإسلامية بدار هجر الدكتور عبد السند حسن يمامة. الجيزة، مصر: دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان.
6. العاسمي، رياض (2015) . اليقظة العقلية وسيطاً للعلاقة بين المرونة والاكنتاب والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. جامعة دمشق، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي. بحث غير منشور.
7. عبد الله، احلام (2013) . اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. 205 (2) : 343 - 366.
8. العسقلاني، ابن حجر (1998) . فتح الباري في شرح صحيح البخاري. بتحقيق وتصحيح الشيخ عبد العزيز بن باز، ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي. القاهرة: دار الحديث.
9. عودة، أحمد والقاضي، منصور (2007) . الإحصاء الوصفي والاستدلالي. عمان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
10. الغزالي، أبو حامد (2010) . إحياء علوم الدين. بيروت: دار المعرفة.
11. مسلم، أبو الحسين (1998) . صحيح مسلم. إخراج وتنفيذ: فريق بيت الأفكار الدولية. الرياض: دار الأفكار الدولية.

ملحق (1)

مقياس اليقظة العقلية

رقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	عندما أمشي، ألاحظ بوعي حركة جسمي.					
2	يصعب عليّ أن أجد الألفاظ التي تصف ما أفكر به.					
3	عندما أفعل الأشياء، ذهني يسرح وأتشتت بسهولة.					
4	أحدث نفسي أنني يجب أن لا أشعر بالطريقة التي أشعر بها.					
5	أراقب مشاعري دون أن أنغمس فيها.					
6	عندما أستحم أكون واعياً للمياه على جسمي.					
7	يصعب عليّ أن أجد الألفاظ التي تصف ما أشعر به.					
8	لا أنتبه لما أفعله بسبب أحلام اليقظة أو القلق أو أي مشتت آخر.					
9	أعتقد أن بعض أفكار غير مناسبة وينبغي أن لا أفكر هكذا.					
10	عندما أتذكر أفكاراً أو صوراً مؤلمة، أكون على وعي بالفكرة أو الصورة دون أن تسيطر عليّ.					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات في أفكاري وانفعالاتي وأحاسيسي الجسدية.					
12	من الصعب عليّ التعبير لفظياً عما أحس به في جسدي.					
13	يصعب عليّ الاستمرار في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.					
14	أعتقد أن بعض انفعالاتي غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.					
15	في المواقف الصعبة، أتوقف وأفكر ملياً قبل أن أقوم برد فعل فوري.					
16	أنتبه للأصوات، كدقات الساعة وتغريد الطيور وأصوات السيارات.					
17	عندما أشعر بالضيق بشكل كبير، أستطيع أن أجد طريقة للتعبير عن ذلك لفظياً					
18	أتصرف بتلقائية دون وعي كبير بما أقوم به.					
19	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم على نفسي بأنها جيدة أو سيئة، اعتماداً على الفكرة أو الصورة.					

Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23, 606-614.

17. Hyun, P. S. (2006). *Vipassana meditation mindfulness, and mindfulness - based psychotherapy*. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 7 (2), 83-105.
18. Jang, H. J. , & Jeon, M. K (2015). *Relationship between Self - Esteem and Mental Health According to Mindfulness of University Students*. *Indian Journal of Science and Technology*, 8 (21), 1 - 5.
19. John, O. P. , Naumann, L. P. , & Soto, C. J. (2008). *Paradigm Shift to the al Issues. Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114 - 158). New York, NY: Guilford Press.
20. Kabat - Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
21. Kabat - Zinn, J. (2003). *Mindfulness based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144 - 156.
22. Kabat - Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: reclaiming the present moment - - and your life*. Boulder, CO: Sounds True.
23. Klockner, K. & Hicks, R. (2015). *Cognitive Failures at Work, Mindfulness, and the Big Five*. *Journal of Psychology*, 2, 2345 - 7872.
24. Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, Mass.: Addison - Wesley Pub. Co.
25. Langer, E. J. (1992). *Matters of mind: Mindfulness/ mindlessness in perspective*. *Consciousness and Cognition*, 1, 289-305.
26. Langer, E. J. , & Moldoveanu, M. (2000). *The Construct of Mindfulness*. *Journal of Social Issues*, 56 (1), 1 - 9.
27. Latzman, R. T. (2013). *Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality*. *Personality and Individual Differences* 55 (2013) 129-134.
28. Lee, J. H. , & Won, T. H. (1995). *A Study of the reliability and the validity of the paranoia scale*. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 14 (1), 83-94.
29. Lee, K. H. (1986). *Psychological maturation of high school graduates*. *Yonsei University Cultural Sciences*, 56, 145-64.
30. Lovibond, R. F. , & Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. (2nd ed.) : Sydney, Australia: Psychology Foundation.
31. Prince - Embury, S. (2006). *Resiliency Scales for Children and Adolescents: Profiles of personal strengths*. San Antonio, USA: NCS Pearson, Psych Corporation.
32. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self - image*: Princeton, NJ: Princeton University Press.
33. Tan, L. B. , & Martin, G. (2012). *Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 10, 1 - 11.
34. Yeganeh, B. (2006). *Mindful Experiential Learning*. Cleveland, OH: Case Western Reserve. Dissertation.

الترتيب	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
20	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.					
21	أنتبه إلى الكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي في أفكاري وسلوكياتي.					
22	أميل بشكل طبيعي لصياغة خبراتي بكلمات.					
23	أندفع نحو الأنشطة دون أن أكون منتبهاً لها حقاً.					
24	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أستطيع ملاحظتها دون التفاعل معها.					
25	أجد نفسي أقوم بأشياء دون ممارسة الانتباه.					
26	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط وأدعها تذهب.					
27	أستطيع وصف شعوري في أي لحظة بشكل مفصل.					
13	أجد صعوبة في الامتناع عن النظر إلى ما حرم الله.					
14	أبالغ في حبي عندما أحب وفي كرهه عندما أكره.					
15	أعتبر نفسي كثير التوتر والنفرة.					
16	أحب أن أكون حيث يوجد النشاط والازدحام.					
17	أعتقد أن الحوار وتعدد الآراء يشوش التفكير ويضيع الوقت.					
18	أميل إلى الشك في نوايا الآخرين.					
19	أضع لنفسي أهدافاً وأسعى إلى تحقيقها.					
20	أستحيي من نفسي عندما أكرر الخطأ نفسه أكثر من مرة.					
21	إن أهمل أحدهم موعداً وعدني إياه مرة واحدة فلا أعود أهتم لأمره.					
22	قلما أشعر بالخوف.					
23	أفضل عمل الأشياء بمفردي.					
24	الشعر بالنسبة لي كلام عادي غير مميز.					
25	أعتقد بأن الناس سوف يستغلونني إذا سمحت لهم بذلك.					
26	أضيق الكثير من الوقت قبل أن أستقر للعمل.					
27	أرى أن الألفاظ الفاحشة مجرد كلمات ولا تعتبر مشكلة كبيرة.					
28	أعتبر نفسي مقتصداً في نفقاتي المالية فلست مبدراً أو بخيلاً.					
29	أغضب من الطريقة التي يعاملني بها الناس.					
30	أنا شخص مبتهج ومفعم بالحيوية والنشاط.					
31	قلما ألاحظ الحالات المزاجية التي تحدثها البيئات المختلفة.					
32	يرى البعض أنني بارد وحذر.					
33	لا يوثق بي ولا يعتمد عليّ كما ينبغي في بعض المواقف.					
34	أفكر بأفكار غير أخلاقية وخادشة للحياء.					
35	أتعصب لما يخصني كعشيرتي وبلدي وفريقي المفضل.					
36	أشعر بالعجز وبال الحاجة لشخص ليحل مشاكلي.					
37	لست شخصاً متفائلاً.					
38	أعتمد على الأحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء.					
39	أنا صلب الرأي ومتشدد في اتجاهاتي.					

ملحق (2)

مقياس العوامل الكبرى للشخصية

الترتيب	العبارة	موافق جداً	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق مطلقاً
1	أشعر بأنني أقل قدراً من الآخرين.					
2	أنا شخص كثير الابتسام.					
3	لا أحب أن أبعد وقتي في التخيل وأحلام اليقظة.					
4	أنا شخص كثير المجادلة في مختلف المواضيع.					
5	لست بالشخص الذي يحافظ على النظام.					
6	أندخل في خصوصيات الآخرين.					
7	إما أن تكون معي أو أعتبرك ضدي.					
8	عندما أكون تحت ضغط هائل، أشعر كما لو أنني سوف أنهار.					
9	أرغب في التحدث إلى الناس.					
10	عندما أتعلم طريقة صحيحة لعمل شيء ما لا أفكر في تغييرها.					
11	يرى بعض الناس بأنني أناني ومغرور.					
12	أحرص على أداء واجباتي بإخلاص.					

0.55	0.24	عندما أفعل الأشياء، ذهني يسرح وأنتشت بسهولة.	12	العمل بوعي
0.66	0.37	لا أنتبه لما أفعله بسبب أحلام اليقظة أو القلق أو أي مشتت آخر.	13	
0.30	0.44	يصعب عليّ الإستمرار في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.	14	
0.34	0.25	أتصرف بتلقائية دون وعي كبير بما أقوم به.	15	
0.44	0.47	أندفع نحو الأنشطة دون أن أكون منتبهاً لها حقاً.	16	
0.25	0.49	أجد نفسي أقوم بأشياء دون ممارسة الإنتباه.	17	
0.62	0.38	أحدث نفسي بأنني يجب أن لا أشعر بالطريقة التي أشعر بها.	18	
0.28	0.40	أعتقد أن بعض أفكارني غير مناسبة وينبغي أن لا أفكر هكذا.	19	
0.55	0.48	أعتقد أن بعض انفعالاتني غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.	20	
0.47	0.47	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم على نفسي بأنها جيدة أو سيئة، إعتياداً على الفكرة أو الصورة.	21	
0.30	0.25	أراقب مشاعري دون أن أنغمس فيها.	22	عدم العمل
0.50	0.55	عندما أتذكر أفكاراً أو صوراً مؤلمة، أكون على وعي بالفكرة أو الصورة دون أن تسيطر عليّ.	23	
0.54	0.30	في المواقف الصعبة، أتوقف وأفكر ملياً قبل القيام برد فعل فوري.	24	
0.40	0.38	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.	25	
0.41	0.28	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أستطيع ملاحظتها دون التفاعل معها.	26	
0.71	0.60	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط وأدعها تذهب.	27	

ملحق (4)

قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وبين الأبعاد التي تتبع لها لمقياس العوامل الكبرى للشخصية

معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	العامل
0.32	أشعر بأنني أقل قدراً من الآخرين.	1
0.36	عندما أكون تحت ضغط هائل، أشعر كما لو أنني سوف أنهار	2
0.48	أعتبر نفسي كثير التوتر والترفة	3
0.52	قلما أشعر بالخوف.	4
0.27	أغضب من الطريقة التي يعاملني بها الناس	5
0.35	أشعر بالعجز وبال الحاجة لشخص ليحل مشاكلي	6
0.55	شعوري بالخجل يجعلني أتجنب المشاركة في الأنشطة	7

الرقم	العقارة	موافق جداً	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق مطلقاً
40	أنا شخص منتج.					
41	أجد مشكلة في تعلق قلبي بالأشياء المحرمة، فقلبي ليس بيدي.					
42	أحب أن أتعرف أشياء جديدة.					
43	شعوري بالخجل يجعلني أتجنب المشاركة في الأنشطة.					
44	حياتي تمر بسرعة.					
45	أسعى للإتقان والاقتراب من الكمال في أداء أعمالي.					
46	أستمتع بالتعمق في النظريات والأفكار الفلسفية.					

ملحق (3)

قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وبين مقياس اليقظة العقلية والأبعاد التي تتبع لها

العقد	رقم الفقرة	الفقرات	الارتباط مع:	
			المقياس	العقد
العقارة	1	عندما أمشي، ألاحظ بوعي حركة جسمي.	0.66	0.42
	2	عندما أستحم أكون واعياً للمياه على جسمي.	0.47	0.65
	3	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارني وانفعالاتني وأحاسيسي الجسدية.	0.58	0.38
	4	أنتبه للأصوات، كدقات الساعة وتغريد الطيور وأصوات السيارات.	0.48	0.27
	5	أنتبه إلى الكيفية التي تؤثر بها انفعالاتني في أفكارني وسلوكياتني.	0.48	0.44
	6	يصعب عليّ أن أجد الألفاظ التي تصف ما أفكر به.	0.55	0.58
	7	يصعب عليّ أن أجد الألفاظ التي تصف ما أشعر به.	0.25	0.44
	8	من الصعب عليّ التعبير لفظياً عما أحس به في جسدي.	0.64	0.39
	9	عندما أشعر بالضيق بشكل كبير، أستطيع أن أجد طريقة للتعبير عن ذلك لفظياً.	0.48	0.35
	10	أميل بشكل طبيعي لصياغة خبراتي بكلمات.	0.36	0.47
	11	أستطيع وصف شعوري في أي لحظة بشكل مفصل.	0.22	0.56

معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	المرتبة	العامل	معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	المرتبة	العامل
0.52	أتدخل في خصوصيات الآخرين.	36	العدو	0.55	أنا شخص كثير الابتسام	8	الإنسانية
0.44	أجد صعوبة في الإمتناع عن النظر إلى ما حرم الله.	37		0.44	أرغب في التحدث إلى الناس	9	
0.40	أستحيي من نفسي عندما أكرر الخطأ نفسه أكثر من مرة.	38		0.30	أحب أن أكون حيث يوجد النشاط والإزدحام	10	
0.63	أرى أن الألفاظ الفاحشة مجرد كلمات ولا تعتبر مشكلة كبيرة.	39		0.38	أفضل عمل الأشياء بمفردتي	11	
0.47	أفكر بأفكار غير أخلاقية وخادشة للحياة.	40		0.31	أنا شخص مبتهج ومفعم بالحيوية والنشاط	12	
0.55	أجد مشكلة في تعلق قلبي بالأشياء المحرمة، فقلبي ليس ببدي.	41		0.50	لست شخصاً متفائلاً	13	
0.43	إما أن تكون معي أو أعتبرك ضدي.	42		0.41	حياتي تمر بسرعة	14	
0.45	أبالغ في حبي عندما أحب وفي كرهني عندما أكره.	43		0.39	لا أحب أن أبدو وقتي في التخيل وأحلام اليقظة	15	
0.38	إن أهمل أحدهم موعداً وعدني إياه مرة واحدة فلا أعود أهتم لأمره.	44		0.62	عندما أتعلم طريقة صحيحة لعمل شيء ما لا أفكر في تغييرها	16	
0.36	أعتبر نفسي مقتصداً في نفقاتي المالية فلست مبدراً أو بخيلاً.	45		0.41	أعتقد أن الحوار وتعدد الآراء يشوش التفكير ويضيع الوقت	17	
0.37	أتعصب لما يخصني كعشيرتي وبلدي وفريقي المفضل.	46	0.47	الشعر بالنسبة لي كلام عادي غير مميز	18		
			الاعتدال	0.29	قلما ألاحظ الحالات المزاجية التي تحدثها البيئات المختلفة	19	الإفتتاح على الخبرة
				0.62	أعتمد على الأحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء	20	
				0.25	أحب أن أتعرف أشياء جديدة	21	
				0.38	أستمتع بالتعمق في النظريات والأفكار الفلسفية	22	
				0.53	أنا شخص كثير المجادلة في مختلف المواضيع	23	
				0.36	يرى بعض الناس أنني أناني ومغرور	24	
				0.41	أميل إلى الشك في نوايا الآخرين	25	
				0.24	أعتقد أن الناس سوف يستغلونني إذا سمحت لهم بذلك	26	
				0.55	يرى بعض الناس أنني بارد وحذر	27	
				0.64	أنا صلب الرأي ومتشدد في اتجاهاتي	28	
			0.34	لست بالشخص الذي يحافظ على النظام	29		
			0.42	أحرص على أداء واجباتي بإخلاص	30		
			0.25	أضع لنفسي أهدافاً وأسعى إلى تحقيقها.	31		
			0.28	أضيق الكثير من الوقت قبل أن أستقر للعمل	32		
			0.36	لا يوثق بي ولا يعتمد عليّ كما ينبغي في بعض المواقف	33		
			0.41	أنا شخص منتج	34		
			0.44	أسعى للإتقان والإقتراب من الكمال في أداء أعمالي	35		

ملحق (5)

معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية الكلي وأبعاده

عدد الفقرات	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	اليقظة العقلية
5	0.89	0.64	بعد المراقبة
6	0.84	0.67	بعد الوصف
6	0.80	0.74	بعد العمل بوعي
4	0.90	0.72	بعد عدم الحكم
6	0.87	0.80	بعد عدم التفاعل
27	0.90	0.89	الكلي للمقياس

ملحق (6)

معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس العوامل الكبرى للشخصية وأبعاده

العوامل الكبرى للشخصية	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات (46)
العصابية	0.81	0.74	7
الإنبساطية	0.72	0.70	7
الإنفتاح على الخبرة	0.67	0.60	8
المقبولية	0.83	0.72	6
يقظة الضمير	0.77	0.66	7
العفة	0.60	0.91	6
الاعتدال	0.88	0.74	5