Journal home page: http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/305

مجلة العلوم الاجتماعية
المجلد 16 / العـدد 02 / سبتمبر2022 / ص ص 507 - 523

# مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة -طالب عبد الرحمن بالأغواط، الجزائر

# The Level of Mindfulness among Students of the Arabic Language Department at the Higher School of Teachers - Talib Abdel Rahman – Laghouat. Algeria

**زينب زيد الخير**
المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط (الجزائر) ، z.zidelkhir@ens-lagh.dz

تاريخ الاستلام: 2022/05/31 تاريخ القبول: 2022/09/30 تاريخ النشر: 2022/09/30

**ملخص:**
تهدف هذه الدّراسة إلى تسليط الضّوء على مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة قسم اللّغة العربيّة بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط (الجزائر)، والكشف عن وجود الفروق في مستوى اليقظة العقليّة بين الطّلبة بالنّظر إلى المتغيّرات الدّيمغرافية والأكاديمية (النّوع الاجتماعي، العمر، السّنة الدراسية، الملمح الدّراسي)، وقد تمّ اعتماد توزيع استبيان على عيّنة مكوّنة من 80 مفردة، بتطبيق مقياس (*Bear et al, 2006*) الّذي ترجمه وقنّنه إلى اللّغة العربيّة البحيري وزملاؤه في سنة 2014، وقد توصّلت أبرز النّتائج إلى تسجيل مستوى متوسّط لليقظة العقليّة لدى عيّنة الدّراسة، فيما لم تسجّل أيّة فروق دالّة بين متوسّطات اليقظة العقليّة تُعزى لمتغيّرات: النّوع الاجتماعي، العمر، السّنة الأكاديمية والملمح الدّراسي.
وبناءً على نتائج الدّراسة، تمّ تقديم جملة من المقترحات على رأسها توفير مناخ جامعيّ وأنشطة جامعية تعزّز من مستوى اليقظة العقليّة، إضافة إلى ضرورة اهتمام هيئة التّدريس بتشجيع الطّلبة على اكتساب مكوّنات اليقظة من خلال تحفيزهم للإندماج في الأنشطة المتنوّعة.
**كلمات مفتاحية:** يقظة عقلية، إنتباه، وعي.

**ABSTRACT:**
This study aimed at identifying the level of mindfulness among students of the Arabic language department at the Higher School of Teachers in Laghouat (Algeria), and discovering the differences in the mindfulness among students according to demographic and academic variables (gender, age, academic year, academic profile), this research applied on a sample of 80 students of the Arabic language department at the higher school of teachers, researcher used Mindfulness scale (prepared by Bear et al, 2006, translated and codified into Arabic by Al-Buhairi et al, in 2014). While no significant differences were recorded between the averages of mindfulness due to the variables: gender, age, academic year and academic profile.
Based on the results of the study, a number of suggestions were presented, on top of which is the provision of a university climate and University activities that enhance the level of mindfulness, hence, the need for the teaching staff to encourage students to acquire the components of mindfulness by motivating them to integrate into various activities.
**Keywords:** Mindfulness, Vigilance, Awareness.

## 1- مقدمة:

يُعتبر علم النّفس الإيجابي من الفروع الفعالة لعلم النفس، والموجهة للسلوك الإنساني بشكل يعمل على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان، إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناها التقليدي، فهو يهتم بالبحث في محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي بتحقيق عيش حياة مُرضية ومشبعة، يحقق فيها الإنسان طموحاته ويوظّف

- المؤلف المرسل: زينب زيد الخير

doi: 10.34118/ssj.v16i2.2540
http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/2540
ISSN: 1112 - 6752 | رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006 | EISSN: 2602 - 6090

فيها أقصى إمكاناته من أجل الوصول إلى الرضا عن الذات، وتقديرها والمحيطين به من جهة، ومواجهة الضغوط المتنوعة التي تفرضها البيئة من جهة أخرى؛ بالإضافة إلى بحثه المستمر عن العوامل التي تساعده في التطور وإبقائه متيقظاً ذهنيا، وكذا البحث عن الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة هاته الضغوط، والتزود بالمهارات الانفعالية والخصائص التي تمكنهم من تحقيق الانجازات في مختلف الميادين، وبالأخص الميدان الأكاديمي المعرفي، ومن بين تلك الخصائص ما هو مرتبط بالإنجاز والانتباه والوعي والقدرة على الفهم، وحل المشكلات واليقظة العقلية، هذه الأخيرة تجعل الفرد يتميز بالوعي الكامل للمثيرات المحيطة وتجعله يراقب انفعالاته وقراراته وأفكاره.

فاليقظة العقليّة تجعل الفرد أكثر تأملا وانتباهاه لكل مجالات الوعي، والتي تبقي الفرد في حالة متفتحة ونشطة (بن شدة وعون، 2021، ص.81)، ويمكن اعتبار اليقظة العقليّة منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية ولها تأثير بالغ وقوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً متيناً ضدّ الضغوط، فهي تركز في ميكانيزماتها على جعل الإنسان يركز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغالا بالخبرات الماضية أو المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام.

وقد عرفها Davis & Hayes (2012) على أنها: "حالة وعي وتذكر وانتباه كامل لحظة بلحظة، وتركيز كامل للذهن، ويكون فيها الإنسان هادئاً ورشيقاً في التفكير" (p.198). فاليقظة بذلك تساعد الإنسان على التعامل مع تغيرات الحياة الصعبة مهما كانت، ويسعى المختصون إلى التركيز على اكتساب هذه المهارة عبر مراحل عُمُر الإنسان المختلفة وفي كل الميادين والمجالات، وبالأخص في المجال الدراسي لما فرضته التغيرات الحالية من أزمات وأوبئة وغيرها، وجعل المتعلم أقل عرضةً لمواجهة المُشتّتات وجعل التعلم أكثر فاعلية.

**1-1-مشكلة الدراسة وفرضياتها**

تُعتبر اليقظة العقليّة من أهم مواضيع علم النفس الإيجابي، حيث أنها تعتمد في آلياتها على جعل الفرد يراقب خبراته ويركز على الأحداث الحالية بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية، أو الأحداث المتوقعة وتقبل الضغوط والانفتاح عليها دون ارتكاب أخطاء أو إصدار أحكام تغير مجرى حياته، وذلك عبر عدة مراحل ومن خلال مختلف مجالات الحياة المتنوعة، الاقتصادية والأسرية والثقافية والأكاديمية (شاهين وريان، 2020، ص.03)، وتعتبر مرحلة دخول الجامعة من المراحل الانتقالية في حياة الطالب، حيث تعترضها بعض الصعوبات في التكيف والتوافق في بدايتها، وينتقل الطالب من المرحلة التي تتميز بالتعامل مع فئة محددة من الطلبة، إلى مرحلة الجامعة، فيتعامل مع فئات جديدة متنوعة وواسعة من الطلبة، وبذلك تتشكل تصادمات أكبر في حياة الطالب، ويواجه بذلك العديد من المشاكل الجديدة سواءً تكيفياً أو معرفيا أو نفسيا، وبالأخص عندما نتناول طلبة المدارس العليا التي تضم نسبة كبيرة جدا من الطلبة خارج الولاية التي أنشئت فيها المدرسة العليا، وبذلك تتوسع دائرة المسؤوليات والأعباء على الطالب، ومن هنا أصبح من الضروري معرفة الوعي والانتباه والتركيز الموجود عند هاته الفئة الحساسة في المجتمع.

من هذا المنطلق، تتحدد إشكالية هذه الدراسة في التساؤلين الرئيسيين التاليين:

- " ما هو مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط؟"
- " هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط، تعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، السنة الدراسية، الملمح؟"

وللإجابة على هذه الأسئلة، اعتمدنا ابتداءً على اعتماد الفرضيات التالية:

- تبلغ اليقظة العقليّة لدى طلبة المدرسة العليا بالأغواط مستوى متوسطاً.

- توجد فروق في مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط، تعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، السنة الأكاديمية، الملمح.

**2-1- أهداف الدراسة**

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- التعرف على مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط؛
- الكشف عن أثر المتغيرات الديمغرافية والأكاديمية في مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط.

**3-1- أهمية الدراسة**

تتجلى أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- تتناول أحد أهم الموضوعات في علم النفس الإيجابي وهو اليقظة العقلية، خاصة في ظل الظروف الحالية التي يشهدها العالم والتغيرات السريعة؛
- معرفة مستوى اليقظة العقليّة لدى الطلبة يفتح المجال نحو التعمق في الموضوع والتطبيق على هذه العينة والعمل على تنمية هذه المهارة؛
- قد تفيد هذه الدراسة في تشجيع الباحثين وقيادات المدرسة العليا للأساتذة في تصميم برامج تدريبية لتنمية مفهوم اليقظة العقليّة لدى الطلبة.

**2- الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة**

**2-1- اليقظة العقلية**

**1-2-1- تعريف اليقظة العقلية**

يؤكد الكثير من الباحثين وعلى رأسهم (Bear et al, 2006) على أن اليقظة العقليّة تعني: "الاهتمام الكامل باللحظة الحالية، وهي المهارات التي يمكن تعلمها من أجل الحدّ من الحالة النفسية الراهنة، وبذلك الوصول إلى الصحة النفسية من خلال الاتصاف بالوعي والانتباه والتركيز والبصيرة" (p.27). ويعرفها (Shapiro et al, 2006, p.374) بأنها " بطبيعتها حالة من الوعي".

ويذهب (Lani, Lauriola & Cafaro, 2017) إلى أن اليقظة العقليّة تعني: "ممارسة تنمية الوعي الداخلي والخارجي، وتنمح طرق معالجة المعلومات، وهي وعي لحظة بلحظة"، وكذلك هي: " حالة من الوعي التي تمنح التصرف الإيجابي في الحياة، مما يمنحه السعادة والرضا عن الحياة".

أما "كارل سميث" فيعرف اليقظة العقليّة بأنها: "وعي مميز من المعالجة العقلية – أي إدراك الدوافع والعواطف- التي تسمح للفرد بالعمل بفعالية، لا يتميز بالثبات وإنما بزيادة الوعي والانتباه بالواقع الحالي" (Brown & Ryan, 2003, p.824).

أما إجرائياً فتعرف اليقظة العقليّة بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط (قسم اللغة العربية) في مقياس اليقظة العقليّة لصاحبه "البحيري وزملاؤه" (2014)".

أما طلبة المدرسة العليا للأساتذة: "فهم عينة من طلبة المدرسة العليا للأساتذة -طالب عبد الرحمن- بالأغواط في قسم اللغة العربية، ضمن الملامح الثلاثة للتكوين: ابتدائي، متوسط وثانوي".

**2-1-2- أهمية اليقظة العقلية**

تبرز أهمية اليقظة العقليّة في عدة عناصر، أهمها (Naik, Harris & Forthum, 2013, p.2):

تعمل على المحافظة على الصحة النفسية والجسدية العقلية؛

- زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس في اللحظة الآنية؛
- ممارسة اليقظة باستمرار تعمل على تحسين إدراك المسافة بين تجاربك السابقة والحالية، وجعل عقلك ينظم نفسه في التفكير؛
- اتخاذ قرارات صائبة وإيجابية والتعامل مع التوتر والقلق والسيطرة على الغضب؛
- الوعي التام بما يحيطك والتيقظ الداخلي لأي متغير؛
- إدارة العواطف والتحكم والفصل بين العوطف الخام والأحاسيس المصاحبة لها.

**2-1-3- أبعاد اليقظة العقلية**

توصلت الدراسات إلى نموذج متعدد الأبعاد وهي كالتالي:

- الملاحظة: تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمعارف والانفالات والمشاهد والأصوات والروائح، ويشير "براون وريان" إلى أن الملاحظة هي الحالة التي يراقب فيها الفرد بإدراك تدفق أفكاره وعواطفه وأحاسيسه لحظة بلحظة (السيد، 2021، ص. 76)؛
- الوصف: يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها بشكل لفظي، أي وصف الخبرة الملاحظة، وصف الخبرات هو جزء من عملية تطوير اليقظة العقلية، وكلما احتفظ الفرد بوصف أقرب للملاحظة المباشرة كلما كان الوصف دقيقاً خالياً من التشوّه (السيد، 2021، ص. 74)؛
- التصرف الواعي: وهي تعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر، وبمعنى آخر فهو يشير إلى التعامل بوعي وأن يكون حاضراً في نشاطاته آانية، وهو يرتبط بإعادة التوجيه والإدراك وبذلك يسمح لمزيد من الموضوعية والاتزان (السيد، 2021، ص. 73)؛
- عدم التحكم في الخبرات: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية وتقبل كل شيء، فهذا الأخير ينشأ من الانتباه الكامل للحظة الراهنة، ومعناه اختبار الواقع دون تقييم (الشلوي، 2018، ص.14)؛
- عدم التفاعل مع الخبرات: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده التركيز في اللحظة الحاضرة (الشلوي، 2018، ص. 15).

**2-2- الدراسات السابقة**

تشكل الدراسات السابقة تراثاً مهماً لاستمرار البحوث وتطورها، ومصدراً غنياً للباحثين، إذ تساهم في تكوين خلفيات نظرية وأسس علمية لبحوثهم، لذا قمنا بمراجعة الأدب النظري، والدراسات السابقة المحلية والعربية والأجنبية حسب ما أتيح لنا، حيث وجدنا العديد من الدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية، إلا أن هناك دراسات قليلة تناولت مستوى اليقظة العقليّة لدى الطلبة (حسب علم الباحثة)، ولهذا سنعرضها حسب قربها من موضوع الدراسة وهي كالتالي:

- دراسة (الضبياني، 2021): بعنوان: اليقظة العقليّة وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين"، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من اليقظة العقليّة والتعاطف والسلوك الاجتماعي لدى الطلبة، ومعرفة العلاقة بينهم، وإذا ما كانت هناك فروق بين استجابات عينة البحث طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي، وتكون مجتمع الدراسة من الطلبة اليمنيين في الصين، والذين بلغ عددهم 509 طالباً وطالبة؛ وتوصلت النتائج إلى أن مستوى كل من اليقظة العقلية، التعاطف لدى الطلبة منخفض جداً، ووجود علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية وكل من التعاطف

والسلوك الاجتماعي، إضافة إلى وجود فروق بين استجابات الطلبة طبقا لمتغير النوع الاجتماعي لمستوى اليقظة العقليّة لصالح الذكور؛

- دراسة (الحربي، 2021): بعنوان: "مستوى اليقظة العقليّة لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19"، وهدفت الدراسة إلى البحث عن مستوى اليقظة العقليّة لدى طالبات كلية التربية لجامعة أم القرى، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقليّة حسب متغير المرحلة الدراسية، التخصص والتحصيل، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية طبقية بلغت 217 طالبةً، وأشارت نتائج البحث إلى مستوى متوسط لليقظة العقلية، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً لليقظة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح الأكبر في المرحلة، وكذلك وجود فروق لصالح مرتفعي التحصيل؛

- دراسة (شاهين وريان، 2020): بعنوان "مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة، وعلاقتها بمهارات حل المشكلات"، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقليّة لدى الطلبة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها 251 طالباً وطالبةً بطريقة طبقية، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى اليقظة العقليّة قد جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقليّة وفقاً لمتغير الحالة الوظيفية لصالح الطلبة العاملين، في حين لم تكن الفروق دالة وفقاً لمتغيرات الجنس، التخصص والحالة الاجتماعية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين مستوى اليقظة العقليّة ككل ومجالاتها الأربعة مع مهارات حل المشكلات؛

- دراسة (عبد المطلب وخريبة، 2020): بعنوان: "اليقظة العقليّة في ضوء نظرية لانجر "Langer" وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق"، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة اليقظة العقليّة ومكوناتها في ضوء نظرية لانجر، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقليّة تبعاً لاختلاف الجنس، والاتجاء نحو التخصص، وتكونت عينة البحث من 575 طالباً وطالبةً بالكليات النظرية والتطبيقية بالجامعة، وأسفرت النتائج عن مستوى متوسط من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لاختلاف الجنس والتخصص، ويرى الباحثان أن عدم وجود الفروق في الجنس يرجع إلى أن اليقظة العقليّة تتطلب الوعي والانتباه في الموقف الحالي، وهذه المؤشرات هي موقف اتفاق بين الذكور والإناث لامتلاكهم نفس الظروف.

- دراسة (ناجواني، 2019): والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقليّة حسب الجنس، الصف الدراسي، العمل، والمستوى التحصيلي، وقد أشارت نتائج البحث إلى مستوى متوسط لليقظة العقلية، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لكل المتغيرات، وذلك لتشابه مستوى اليقظة العقليّة لدى الطلبة، وبالنسبة للعمر فهو راجع إلى تقارب المرحلة العمرية ويدرسون في بيئة تعليمية موحدة، لذا هم يتعرضون لتجارب وخبرات متقاربة؛

**3- منهج الدراسة وإجراءاتها**

**3-1- منهج الدراسة**

إن استخدام منهج يعني أن الباحث يلتزم بمجموعة من القواعد التي يتم وضعها بغرض الوصول إلى الحقيقة العلمية، بمعنى آخر، إنه الطريقة أو الخطة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة المتعلقة بموضوع ما أو مشكلة الدراسة (درويش، 2018، ص. 61)، وبما أنه على الباحث أن يتبع منهجاً معينا دون غيره، ونظرًا لطبيعة الدراسة من جهة، والأهداف المتوخاة من جهة أخرى، والدراسات السابقة، فقد رأت الباحثة أن المنهج الأكثر ملائمةً لدراسة مستوى اليقظة العقليّة

عند طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط هو المنهج الوصفي؛ فهو يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها (عباس وآخرون، 2009، ص. 28).

وتمثلت حدود الدراسة المكانية في المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط في قسم اللغة العربية، أما الحدود الزمنية فقد تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين جانفي 2022 إلى غاية ماي 2022، وأخيراً حدود الدراسة البشرية تضمنت تطبيق الدراسة على عينة من طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط.

**3-2- مجتمع الدراسة**

تكوَّنَ مجتمع الدراسة من مجموع طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط ضمن الملامح الثلاثة للتكوين (الابتدائي، المتوسط، والثانوي)، وقد اشتمل على 449 طالباً متمدرساً في القسم للسنة الجارية 2021-2022.

**3-3- عينة الدراسة**

قمنا باختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة تقدر بـ 100 مفردة، تم توزيعها على مجتمع الدراسة بصورة عشوائية وفي جميع المستويات، حيث تم استلام 82 استمارةً فقط، وبعد التحليل تم استبعاد استمارتين لعدم استيفائهما شروط القبول المنهجي، حيث استقرت عينة الدراسة على 80 استمارة صالحة للتحليل.

**3-4- أدوات الدراسة**

لغرض قياس متغير اليقظة العقلية، قمنا بالاعتماد على مقياس (Bear et al, 2006) والذي ترجمه وقننه إلى اللغة العربية كل من (البحيري وزملاؤه، 2014) – أنظر الملحق (1) - والذي نشر في مجلة الإرشاد النفسي بعنوان "الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع".

ويتكون البناء العاملي للمقياس من 39 فقرة موزعة على الأبعاد الخمسة التالية:

- الملاحظة: وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، كالأحاسيس والمعارف والانفعالات والأصوات والروائح، وهي تتكون من 8 فقرات؛
- الوصف: يقيس هذا البعد وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها بواسطة الكلمات، وتتكون بدورها من 8 فقرات؛
- التصرف بوعي: يقيس هذا البعد ما يقوم به الفرد من نشاطات في لحظة معينة، حتى وإن اختلف نشاطه هذا مع سلوكه التلقائي، ويتكون هذا البعد من 8 فقرات أيضاً؛
- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يهتم هذا البعد بقياس عدم إصدار أحكام تقييمية على أفكار الفرد ومشاعره الداخلية، ويضم 8 فقرات؛
- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويقيس ميل الفرد إلى السماح لحركة الأفكار والأحاسيس دون تشتيت لفكره، ودون أن يفقد حتى تركيزه في تلك اللحظات، وتتكون من 7 فقرات.

هذا وقد أظهر المقياس درجة اتساق داخلي جيدة، حيث بلغت قيم ألفا كرونباخ بين (0.7 و0.91) (البحيري وزملاؤه، 2014، ص. 142).

أما بخصوص مفتاح تصحيح المقياس، فقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس "ليكرت" الخماسي والتي تُتضمن ضمن المجال (تنطبق تماما، لا تنطبق تماماً)، حيث تتحصل الإجابة بـ "تنطبق تماماً" على خمس درجات، و"لا تنطبق تماماً" على درجة واحدة فقط، في العبارات الموجبة، والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السالبة.

والجدول التالي يبين اتجاه وانتماء الفقرات للأبعاد:

**جدول 1. ترقيم و اتجاه عبارات مقياس اليقظة العقليّة (البحيري وزملاؤه، 2014، ص. 143)**

| البُعد | ترقيم العبارات |
|---|---|
| الملاحظة | 1، 6، 11، 15، 20، 26، 31، 36 |
| الوصف | 2، 7، 12*، 16*، 22*، 27، 32، 37 |
| التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة | 5*، 8*، 13*، 18*، 23*، 28*، 34*، 38* |
| عدم الحكم على الخبرات الداخلية | 3*، 10*، 14*، 17*، 25*، 30*، 35*، 39* |
| عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية | 4، 9، 19، 21، 24، 29، 33 |

* العبارات سالبة الاتجاه

وبعد تفريغ البيانات في الحاسوب، وباستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين، واستخدام برنامج SMART-PLS لاختبار جودة النموذج المعتمد.

**3- 4- 1- ثبات أداة الدراسة**

يتفق الإحصائيون على أن ثبات الدراسة يقصد به استقرار النتائج عند تطبيقها لأكثر من مرة وفي ظروف مماثلة، ولذلك قمنا باختبار ثبات أداة الدراسة، من خلال معامل "ألفا كرونباخ"، حيث تكون القيمة مقبولة في حالة كانت أكبر من 0.6، حيث تحصلنا على النتيجة التالية:

**جدول 2. ثبات أداة الدراسة (بالاعتماد على مخرجات نظام Smart-Pls)**

| البعد | قيمة ألفا كرونباخ |
|---|---|
| التصرف بوعي | 0.831 |
| عدم الحكم على الخبرات الداخلية | 0.671 |
| الوصف | 0.709 |
| الملاحظة | 0.625 |
| عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية | 0.541 |
| المقياس ككل (اليقظة العقلية) | 0.684 |

على العموم يمكن القول بأن أداة الدراسة تتمتع بثبات مقبول، ويمكن الاعتماد على هذه الأداة في باقي إجراءات الدراسة.

**4 - نتائج الدراسة واختبار الفرضيات**

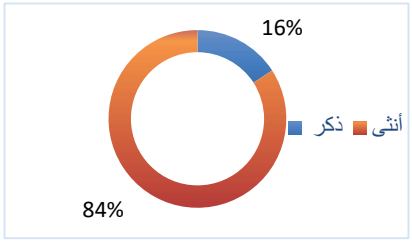
**4 - 1- التحليل الوصفي لخصائص عينة الدراسة**

من خلال اعتمادنا على جملة من الخصائص الشخصية والأكاديمية، وبعد تفريغ البيانات، وباستخدام برنامجي spss و Excel تحصلنا على النتائج التالية:

**4-1-1-. خصائص العينة حسب متغير النوع الاجتماعي:**

**جدول 3. خصائص العينة (النوع الاجتماعي) (مخرجات Excel)**

| النوع | العدد | النسبة |
|---|---|---|
| ذكر | 13 | %16 |
| أنثى | 69 | % 84 |



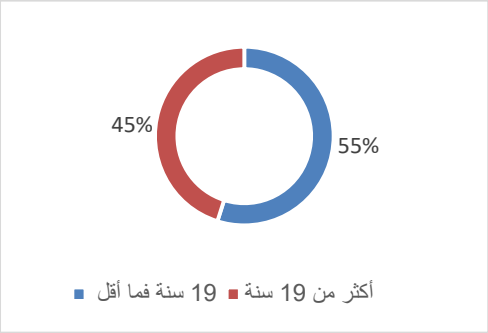

**شكل 1. خصائص العينة (الجنس) (مخرجات Excel)**

نلاحظ من خلال الشكل (1) أن نسبة الإناث هي الفئة الغالبة بنسبة مقدرة بـ84 %، إذ يرجع ذلك أساساً إلى سيطرة الإناث على الطلبة المتمدرسين بالمدرسة على العموم، مما يعني تناسباً مع تمثيلها في المجتمع.

**4-1-2- خصائص العينة حسب متغير العمر:**

**جدول 4. خصائص العينة (العمر) (المصدر Excel)**

| النوع | العدد | النسبة |
|---|---|---|
| 19 سنة فما أقل | 45 | % 55 |
| أكثر من 19 سنة | 37 | % 45 |



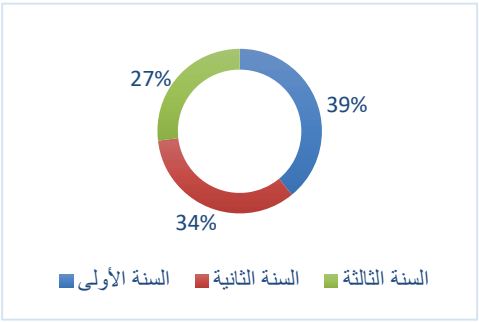

**شكل 2. خصائص العينة (العمر) (مخرجات Excel)**

مما نلاحظه من خلال الشكل (2) أن نسب الأعمال متقاربة بين من هم أقل من تسعة عشر عاماً ومن هم أكثر، حيث تعكس هذه النسب سنوات التمدرس في المدرسة، يعني أن متوسط الأعمار لدى الطلبة في السنة الأولى هو أقل من 19 سنة، وفي السنة الثانية والثالثة أكثر من 19 سنة، وهذا التناسب منطقي من حيث السبب الذي ذكرنا.

**4-1-3- خصائص العينة حسب متغير السنة الدراسية:**

**جدول 4. خصائص العينة (السنة الدراسية) (مخرجات Excel)**

| النوع | العدد | النسبة |
|---|---|---|
| السنة الأولى | 32 | % 39 |
| السنة الثانية | 28 | % 34 |
| السنة الثالثة | 22 | % 27 |



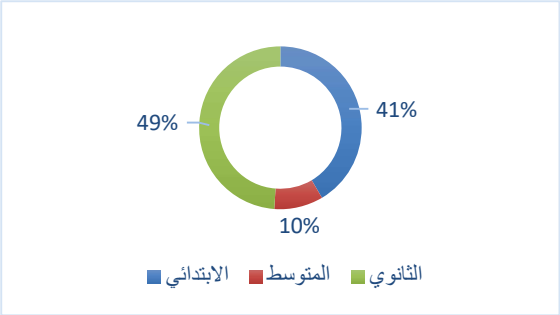

**شكل 3. خصائص العينة (السنة الدراسية) (مخرجات Excel)**

بتفصيل للشكل (2)، نجد أن ما ذكرناه سابقاً بخصوص الأعمار، يتناسب منطقيا مع السنة الدراسية، حيث نجد أن طلبة السنة الأولى هي الفئة الغالبة، تليها فئة السنة الثانية ثم الثالثة، وهي عبارة عن نسب متقاربة، وفي نفس الوقت تعكس هرم الأعمار لدى الطلبة، فنأخذ مثلا فئة السنة الأولى، والتي بلغت نسبتها 39 % والتي تعني أن نسبة كبيرة منها هي فئة الطلبة من 19 سنة فما أدنى، مما يعني أن المنطقي لمن نجح في الباكالوريا في سن 18 وهو مسجل ضمن السنة الأولى، أي في السنة 19 من عمره.

**4-1-4- خصائص العينة حسب متغير الملمح الدراسي:**

**جدول 5. خصائص العينة (الملمح) (المصدر: مخرجات Excel)**

| النوع | العدد | النسبة |
|---|---|---|
| الابتدائي | 34 | % 41 |
| المتوسط | 08 | % 10 |
| الثانوي | 40 | % 49 |

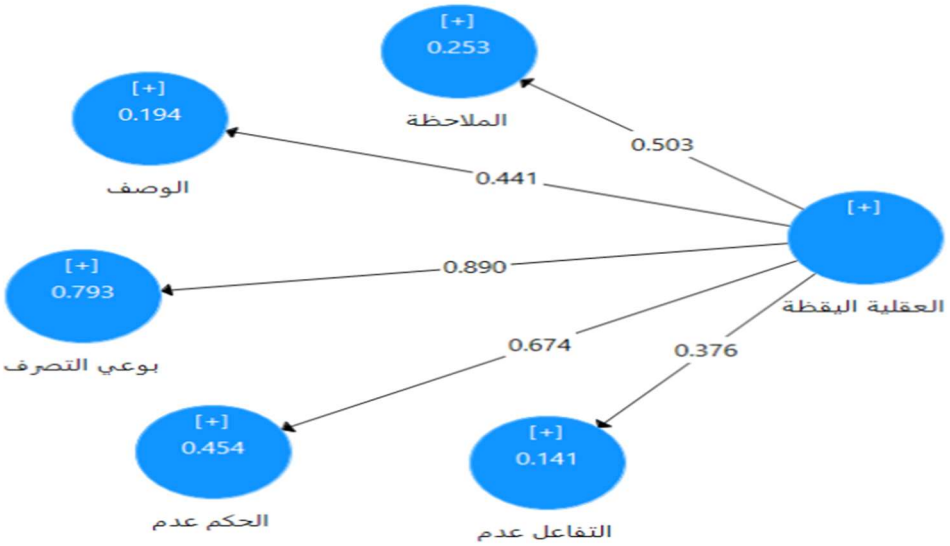



**شكل 4. خصائص العينة (الملمح) (المصدر: مخرجات Excel)**

بالنسبة لمتغير الملمح الدراسي، نلاحظ أن الفئة الأقل تمثيلاً هي فئة طلبة المتوسط، وهذا قد يرجع إلى قلة عدد الطلبة في هذا الملمح، تليها فئة طلبة ملمح الابتدائي ثم الثانوي.

**4-2- تحليل نموذج الدراسة**

بالاعتماد على برنامج التحليل الإحصائي Smart_Pls، وباستخدام النمذجة بالمعادلات البنائية، واستناداً إلى متغير الدراسة المتمثل في اليقظة العقلية، يمكننا رسم النموذج البنائي لأداة الدراسة في الشكل التالي:




**شكل 5. نموذج الدراسة (المصدر: مخرجات Smart_Pls)**

بالاعتماد على الأبعاد الخمسة لمتغير اليقظة العقلية، وباستخدام النموذج الانعكاسي، سنقوم باختبار أدلة صدق التقارب والتمايز.

**4-2-1- أدلة صدق التقارب**

يتم اختبار صدق التقارب (مدى تقارب أو توافق الأسئلة – الفقرات- مع بعضها البعض)، عن طريق جملة من الأدوات، من أهمها: الموثوقية المركبة، و Rho_A، ومعامل ألفا كرونباخ، حيث تحصلنا على الجدول التالي:

**جدول 6. أدلة صدق التقارب (المصدر: مخرجات Smart_Pls)**

| البُعد | Rho-A | CR الموثوقية المركبة | ألفا كرونباخ |
|---|---|---|---|
| التصرف بوعي | 0.840 | 0.872 | 0.831 |
| عدم الحكم على الخبرات الداخلية | 0.755 | 0.760 | 0.671 |
| الوصف | 0.697 | 0.764 | 0.709 |
| الملاحظة | 0.633 | 0.731 | 0.625 |
| عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية | 0.161 | 0.387 | 0.541 |
| اليقظة العقلية | 0.848 | 0.607 | 0.684 |

يؤكد الإحصائيون أن الموثوقية المركبة يجب أن تكون قيمها أكبر من 0.7 وأقل من 0.95، وإذا كانت القيمة أقل من 0.69 فهي تعتبر غير جيدة (Hult et al, 2017, p. 65)، وإذ نلاحظ بهذا الخصوص من الجدول (6) أن قيم الموثوقية المركبة في أغلب الأبعاد أكبر من 0.7 وأقل من 0.95 مما يعني أن هناك اتساقاً داخليا بين العبارات وأبعادها، ونستثني من ذلك بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية الذي سجلنا فيه قيمة تقدر بـ 0.387، وعلى العموم سجلت قيمة أقل من 0.7 بخصوص مدى اتساق جميع العبارات مع المتغير الرئيسي المتمثل في اليقظة العقلية، حيث بلغت قيمة الموثوقية المركبة 0.607 وهي قيمة منخفضة لكن ليست سيئة.

أما بخصوص معامل Rho_A والذي يجب أن تكون قيمته أكبر من قيمة الموثوقية المركبة CR، والذي يهمنا في الحقيقة هو المتغير الرئيسي المتمثل في اليقظة العقلية، حيث سجلت قيمة Rho_A 0.848 وهي أكبر من CR التي سجلت قيمة 0.607.

**4-2-2- أدلة صدق التمايز**

نعني بالتمايز، بأن البناء فريد من نوعه، وقد تمت الاستعانة بأداتي تحليل السمة المغايرة الذي يختصر بـ(HTMT) ومعامل (Fornell Larcker) لاختبار صدق تمايز أداة الدراسة، وتحصلنا من خلالها على النتائج التالية:

**جدول 7. أدلة صدق التمايز باستخدم معامل HTMT (مخرجات Smart_Pls)**

| | التصرف بوعي | الملاحظة | الوصف | عدم التفاعل | عدم الحكم |
|---|---|---|---|---|---|
| التصرف بوعي | | | | | |
| الملاحظة | 0.400 | | | | |
| الوصف | 0.403 | 0.564 | | | |
| عدم التفاعل | 0.394 | 0.555 | 0.848 | | |
| عدم الحكم | 0.526 | 0.690 | 0.337 | 0.475 | |

ويؤكد الإحصائيون أن قيمة HTMT يجب أن تكون أقل من 0.9، فإننا نلاحظ أن جميع القيم في الجدول (7) تحترم الشرط، ويمكننا أيضا اختبار صدق التمايز بناءً على معيار Fornell Larcker، حيث كانت النتائج كالتالي:

**جدول 8. أدلة صدق التمايز باستخدام معامل فورنل لاركر (مخرجات Smart_Pls)**

| | التصرف بوعي | الملاحظة | الوصف | عدم التفاعل | عدم الحكم |
|---|---|---|---|---|---|
| التصرف بوعي | 0.680 | | | | |
| الملاحظة | 0.243 | 0.515 | | | |
| الوصف | 0.371 | 0.039 | 0.554 | | |
| عدم التفاعل | 0.295 | 0.040 | 0.119 | 0.452 | |
| عدم الحكم | 0.387 | 0.378 | 0.007 | 0,174 | 0.563 |

بقراءة للجدول رقم (8) نلاحظ أن جميع القيم بين البعد ونفسه أكبر من جميع الأبعاد الأخرى، مما يعني أن الأبعاد مستقلة عن بعضها البعض.

**4-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات**

**4-3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الأولى**

والتي تنص كالتالي: " تبلغ اليقظة العقليّة لدى طلبة المدرسة العليا بالأغواط مستوى متوسطاً"

ولأجل تحديد مستوى المتوسط الحسابي ومجالات تفسيره، قمنا بحساب المتوسط المرجح كما في الجدول التالي:

**جدول 9. المتوسط المرجح لمتغير الدراسة (من إعداد الباحثة)**

| المدى | الخيار | الاتجاه |
|---|---|---|
| 1.8-1 | لا تنطبق تماما | ضعيفة جدا |
| 2.6-1.8 | تنطبق بدرجة قليلة | ضعيفة |
| 3.4-2.6 | تنطبق بدرجة متوسطة | متوسطة |
| 4.2-3.4 | تنطبق بدرجة كبيرة | جيدة |
| 5-4.2 | تنطبق تماماً | جيدة جدا |

ولغرض التأكد من صحة هذه الفرضية، اعتمدنا على المتوسط الحسابي، فكانت النتيجة كالتالي:

**جدول 10. إتجاهات الإجابة لمتغير اليقظة العقليّة و أبعادها (من مخرجات SPSS)**

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الإتجاه العام |
|---|---|---|---|
| الملاحظة | 3.3155 | .71016 | متوسط |
| الوصف | 3.3155 | .71016 | متوسط |
| التصرف | 3.3384 | .72794 | متوسط |
| الحكم على الخبرات الداخلية | 2.3750 | .71010 | ضعيف |
| التفاعل مع الخبرات الداخلية | 3.1220 | .70920 | متوسط |
| اليقظة العقليّة (ككل) | 3.1066 | .34719 | متوسط |

بلغ المتوسط الحسابي لمتغير اليقظة العقليّة مستوى متوسطاً بواقع 3,1066 وهو مستوى يقع ضمن خانة الاتجاه العام المتوسط، بانحراف معياري بلغ 0.34719، مما يؤكد صحة الفرضية الرئيسية الأولى، وقد توافقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه (الحربي، 2021)، حيث وجد بأن مستوى اليقظة العقليّة لدى الطالبات كان متوسطاً، وكذلك دراسة (نجواني، 2019) ودراسة (عبد المطلب وخريبة، 2020) بدورها.

إلا أن دراسة (شاهين وريان، 2019) توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقليّة لدى الطلبة مرتفع جداً، في حين أن (الضبياني، 2021) وجد في دراسته مستوى منخفضاً جداً من اليقظة العقليّة لدى عينة دراسته، وذلك راجع إلى أمور قاهرة لدى الطلبة.

وقد تعود النتائج المتوسطة لمستوى اليقظة العقليّة في دراستنا إلى طبيعة المناهج ورتابتها، واستراتيجيات التدريس القديمة المقدمة من قبل الأساتذة، وبذلك يصبح الطالب يأخذ ويبادر ويعطي المعلومة، كما أنه يمكن ترجيح هاته النتيجة إلى الظروف الراهنة التي تمرُّ بها المدرسة العليا من نظام للتفويج والانقطاع الكبير عن الدراسة لمدة شهر كاملٍ، إضافة إلى مخلفات أزمة كورونا، مما خلّف تبعات نفسية واجتماعية ومعرفية، التي كانت نتاجاً طبيعياً للاجراءات الاحترازية تجاه الأزمة الصحية، بالإضافة إلى الاضطراب الحاصل بين الدروس في البوابة الرقمية، والدروس الحضورية، وكذا عدم الاستقرار في الإقامة الجامعية، كلها أسباب قد تؤدي إلى توسط مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط.

**4-3-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الثانية**

والتي تنص كالتالي: توجد فروق في مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط، تعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، السنة الأكاديمية، الملمح.

ولاختبار هذه الفرضية، قمنا باستخدام تحليل التباين، لمعرفة الفروق الموجودة لدى طلبة قسم اللغة العربية في اليقظة العقليّة تجاه المتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، السنة الأكاديمية، الملمح.

**جدول 11. تحليل التباين لاختبار الفروق في اليقظة العقليّة (من مخرجات SPSS)**

| المتغير | F | Sig | القرار الإحصائي لاختبار الفرضية |
|---|---|---|---|
| النوع الاجتماعي | .053 | .818 | مرفوضة |
| العمر | 2.822 | .093 | مرفوضة |
| السنة الأكاديمية | .643 | .528 | مرفوضة |
| الملمح الدراسي | .589 | .557 | مرفوضة |

بالرجوع إلى الجدول السابق، نلاحظ أن كل الفرضيات كانت مرفوضة، وبالتالي لا توجد أية فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقليّة بين طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط، تعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي، العمر، السنة الأكاديمية والملمح الدراسي.

فبخصوص فرضية الفروق التي تعزى لمتغير النوع الاجتماعي:

نلاحظ من خلال الجدول (11) أن قيمة sig = 0.818 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نرفض الفرضية البديلة القاضية بوجود فروق بدلالة النوع الاجتماعي، حيث توافقت هذه النتيجة مع دراسة (ناجواني، 2019)، ودراسة (شاهين وريان، 2019)، ودراسة (عبد الصمد وخريبة، 2020)، حيث لم تتوصل نتائجها إلى أي فروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية، إلا في دراسة (الضبائي، 2021) فقد توصل إلى وجود فروق لصالح الذكور.

وترى (السيد، 2018) في دراستها أن المراهقين والمراهقات يعيشون نفس الظروف سواءٌ على المستوى الأكاديمي، أو بعض المشكلات الخاصة بالمرحلة العمرية، ومن ثمّ فإن رضاهم عن الحياة يكون متقارباً جداً، كما أن التطور الحضاري الذي عمِل على تقليص الفروق بين الجنسين في الفرص المعيشية من تعليم وصداقات وتعبير عن الرأي (ص.934).

كما أن توحُّدَ الظروف لدى هاته الفئة تجعلها تستعمل نفس الدرجة من اليقظة، وأن ما تفرضه البيئة المدرسية تحتِّمُ عليهم التجاوب معها بنفس الدرجة، ذلك أنهم مطالبون بالتحمّل والصّلابة والاستجابة للمخرجات، وتحمُّل الأعباء البيداغوجية.

وقد ذكر (شاهين وريان، 2019، ص. 09) أنه من المفروض في هاته المرحلة الأكاديمية على الجنسين باختلافهما، المطلوب منهما امتلاك نفس المهارات التي تعينهم في دراستهم، بالإضافة إلى خضوعهم لنفس المتطلبات التقويمية مثل الامتحانات، والتعيينات الدراسية والبرامج الأكاديمية والعملية.

وبخصوص فرضية الفروق التي تعزى لمتغير العُمُر:

سجلنا فيها عدم وجود أية فروق بين الطلبة الذين كانت أعمارهم من 19 سنة فأقل وأولئك الذين تجاوزت أعمارهم 19 سنة، حيث بلغت قيمة sig= 0.093 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وقد توافقت هذه النتيجة مع دراسة (شاهين وريان، 2019)، ودراسة (ناجواني، 2019)، حيث لم تتوصل الدراستان إلى وجود أية فروق تعزى لمتغير العمر، وهذا راجع إلى تشابه مستويات اليقظة العقليّة لدى الطلبة، وعدم الاختلاف في السن، فراجع إلى تقارب المرحلة العمرية للطلبة، وباعتبار أنهم يدرسون في بيئة تعليمية موحّدة، لذا هم يتعرضون لتجارب وخبرات متقاربة، بالإضافة إلى أنهم يخضعون كلهم لقوانين المدرسة العليا،

باعتبارها ليست جامعة عادية، وإنما لها إجراءاتها الخاصة. وكما ذكرنا في الأدب النظري، فإن اليقظة العقليّة تمنح للفرد مزيداً من تركيز الانتباه ليكتسب الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها، مما يحسّن من مستويات الأداء والعمل، ولكن الطلبة يتشتَّتُ انتباهم عن التعلم بسبب التنقل وبسبب وضع الإقامة الجامعية، وقلة الإمكانيات في كثير من الأحيان، خاصة فيما يتعلق بسرعة تدفق النت، وتوفر الراحة والتركيز في المدرسة، كل هذا أدى إلى عدم تأثير عامل العُمُر بأي شكل من الأشكال في مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط.

وبخصوص فرضية الفروق التي تعزى لمتغير السنة الأكاديمية:

نلاحظ من خلال الجدول (11) أن قيمة sig = 0.528 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نرفض الفرضية البديلة القاضية بوجود فروق تعزى لمتغير السنة الأكاديمية، وكسابقتها من نتائج تحليل التباين، بعدم وجود فروق في اليقظة العقليّة تعزى لمتغير السنة الأكاديمية (السنة: الأولى، الثانية والثالثة)، حيث جاءت نتائج اختبار هذه الفرضية عكس ما توقعته الباحثة، إلا أن دراسة (ناجواني، 2019) حول مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، وجدت هي الأخرى عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقليّة تعزى لمتغير المستوى الدراسي، إلا أن دراسة (الحربي، 2021) توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة العقليّة تعزى لنفس المتغير، ويمكن تحليل هذه النتيجة بأن التقارب العُمري بين الطلبة وانتمائهم لنفس المرحلة العمرية وهي المراهقة المتأخرة جعلهم يكوّنون نفس الاتجاهات ونفس البُنى الشخصية، وأن هاته المرحلة تتميز من بدايتها إلى نهايتها حسب (ستانلي) والتي تستمر حتى سن 25 من عمر الإنسان، بأنها مرحلة الاهتياج المحتوم، ذلك لأنها مجموعة من التقلبات في المزاج وشبه الحالات القصوى من الاهتياج، ويكون فيها المراهق متقلباً بين سرعة وشدة الإثارة، ويرى (دولبرت) أن هذه المرحلة هي مفترق الطرق الذي يوصل إلى مرحلة جديدة مغايرة وهادئة وهي ضرورية في حياته حتى يستقر في المرحلة الموالية، ولذلك انتماؤهم لنفس الفترة ووجودهم واختلاطهم ببعض وتعرضهم لتجارب وخبرات متقاربة، يجعلهم يتوحدون بطريقة ما في مستوى اليقظة العقلية.

وبخصوص فرضية الفروق التي تعزى لمتغير الملمح الدراسي:

نلاحظ من خلال الجدول (11) أن قيمة sig = 0.557 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نرفض الفرضية البديلة القاضية بوجود فروق، حيث لم تتوصل نتيجة تحليل التباين إلى وجود فروق في متوسطات اليقظة العقليّة تعزى لمتغير الملمح الدراسي (إبتدائي، متوسط، ثانوي)، وهو ما توصل إليه (عبد المطلب وخريبة، 2020) و(شاهين، 2019)، حيث لم يجدا أية فروق في مستوى اليقظة العقليّة لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص، وقد أرجع (سليمون وسودان، 2020) عدم وجود الفروق إلى أن طلبة الجامعة يوجّهون انتباههم للمثيرات الجديدة، وهي من صفات المتعلمين الذين يتميزون بيقظة عقلية، كما أن التقدم التكنولوجي وتوفر خدمات وسائل الاتصال المتعددة والإنترنت يعزّز ويدعم الأنواع الجديدة من التعلم وحب الاستطلاع وامتلاك رؤية جديدة للواقع وحب الفضول نحو كل ما هو جديد (ص. 41).

ويمكن إرجاع النتيجة إلى أن جميع الملامح الثلاث تخضع لنفس الأنظمة والتعليمات واللوائح والقوانين، بالإضافة إلى خضوعهم لنفس المتطلبات التقويمية مثل الامتحانات والبرامج العلمية، حتى أنه في قسم اللغة العربية نجد الأستاذ يدرّس ثلاث مواد لنفس التخصص، مما يعني أن هناك قصوراً في تنوع عدد الأساتذة وبذلك تكون نفس الخبرات، بالإضافة إلى تنوع في الطلبة من جانب أن المدرسة العليا تحتوي على أكثر من 80% من الطلبة من خارج ولاية الأغواط، مما يؤدي إلى اكتساب خصائص متنوعة ومتعددة وجديدة، ويختبر أحداث أكثر من الطالب من داخل الولاية.

**5- الخاتمة:**

تعتبر اليقظة العقليّة العامل الأساسي للوعي الإيجابي الذي يقوم على الإنتباه والتركيز للخروج من مواجهة البيئة الخارجية بأقل الأضرار، وتقبلها دون اصدار حكم يقوم عليها، ما يؤدي إلى الشعور بالرضا عن الحياة.

وهي تختلف في درجتها من بيئة لأخرى، ومن شخص لآخر، بالخصوص إذا تحدثنا عن البيئة الجامعية، وقد خلصت دراستنا إلى استنتاج مستوى اليقظة العقليّة عند هذه الفئة الحساسة التي تعتبر مرحلة انتقالية إلى الرشد والبحث عن الاستقرار في كل المجالات.

وخلصت أهم نتائج هذه الدراسة إلى تسجيل معدل متوسط من اليقظة العقليّة لدى عينة الدراسة المتمثلة في طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط، مع تسجيل عدم وجود أية فروق بين متوسطات اليقظة العقليّة تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي، العمر، السنة الأكاديمية، الملمح الدراسي، وقد تبين من خلال هذه النتائج تطابقاً مع بعض الدراسات السابقة واختلافاً مع بعض منها،

**6- المقترحات**

بناءً على نتائج ما سبق، ارتأينا تقديم المقترحات التالية:

- دراسة اليقظة العقليّة ضمن محاور أحد البرامج وإدراجها نظامياً لأهميتها البالغة؛
- إجراء المزيد من الدراسات الوصفية التي تستهدف علاقة اليقظة العقليّة بمتغيرات أخرى تخدم الطالب في المدارس العليا بالخصوص؛
- تقديم ندوات ودورات مستمرة تتناول اليقظة العقليّة ومهاراتها؛
- توفير المناخ الجامعي والأنشطة الجامعية التي تعزز أبعاد اليقظة العقلية؛
- ضرورة اهتمام هيئة التدريس بتشجيع الطلبة على اكتساب مكونات اليقظة من خلال تحفيزهم للإندماج في الأنشطة والفعاليات المتنوعة، وكذا تطبيق محاضراتهم بطريقة تنمّي الأسلوب الإيجابي في حل المشكلات ومواجهة الضغوط.

**- قائمة المراجع**


البحيري ، عبد الرقيب؛ الضبع، فتحي؛ على، أحمد؛ العواملة، عائدة. (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، (39)، ص: 120-166.

بن شدة، مليكة؛ وعون، عمار. (2021). اليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة بيجي، مجلة آفاق فكرية، ع03، ج9، ص: 808-823.

الحربي، نوار محمد سعد. (2021). مستوى اليقظة العقليّة لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع68 ، ص: 1 - 31.

درويش، محمود أحمد. (2018). مناهج البحث في العلوم الإنسانية، مصر: مؤسسة الأمة العربية للاستثمارات الثقافية.

سليمون، ريم مهوب؛ وسودان، فداء محمود. (2020). الفروق في اليقظة العقليّة لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس، المجلة التربوية الإلكترونية السورية، ع01.

سيد، الحسين بن حسن. (2021). الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، ع16 ، ص: 69 - 102.

السيد، هدى جمال محمد. (2018). اليقظة العقليّة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دراسات نفسية، مج28, ع4 ، ص: 883 - 945.

شاهين، محمد عبد الفتاح؛ وريان، عادل عطية. (2020). مستوى اليقظة العقليّة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، المجلد 8. العدد 14، ص: 01-13.

الشـــلوى، على محمد. (2018). اليقظة العقليّة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمى. مجلة البحث العلمي في التربية، ع19, ج9 ، ص: 1 - 24.

الضـــبياني، عامر محمد. (2021). اليقظة العقليّة وعلاقتها بالتعاطف والســـلوك الاجتماعي الايجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصـــين . مجلة العلوم التربوية والنفسية. مج. 5، ع. 11، مارس 2021. ص ص. 136-147.

عباس، محمد خليل؛ بكر نوفل، محمد؛ العبسي، محمد مصطفى؛ وأبو عواد، فريال محمد. (2007)، عمان: دار المسيرة.

عبدالمطلب، السـيد الفضـالي، و خريبه، إيناس محمد صـفوت مصـطفى. (2020). اليقظة العقليّة في ضـوء نظرية لانجر "Langer" وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية، ج69، ص: 147 - 189.

ناجواني، نجلاء بنت عبدالخالق. (2019). اليقظة العقليّة لدى طلبة التعليم ما بعد الأســاســي في ضـــوء بعض المتغيرات في محافظة مســـقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مج13, ع2 ،ص: 220 - 234.

Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment. 2006 Mar;13(1):27-45. doi: 10.1177/1073191105283504. PMID: 16443717.

Brown, Kirk; & Ryan, R. (2003). The Benfits of being present: Mindfulness and its Role in Psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, Vol.84, N.4.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2012, July). What are the benefits of mindfulness? Monitor on Psychology, 43(7).

Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V. et al. Dimensions of Mindfulness and Their Relations with Psychological Well-Being and Neuroticism. Mindfulness 8, 664–676 (2017). https://doi.org/10.1007/s12671-016-0645-2

M. Hult, T., & et al. (2017). A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) (Vol. 2). Sageloshngeles: SAGE Publications, Inc.

Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: An Introduction. EDIS, 2013(8). https://doi.org/10.32473/EDIS-FY1381-2013

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373–386. doi:10.1002/jclp.2023710.1002/jclp.20237

**- الملاحق:**

## الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية

**المدرسة العليا للأساتذة بالأغواط**

**قسم اللغة العربية**

***إلى الطلبة والطالبات:***

يتكون هذا المقياس من مجموعة من العبارات التي تتناول بعض الآراء، و الأفكار، ووجهات النظر. حيث تجد أمام كل عبارة خمسة بدائل للإجابة، والمطلوب منك أن توضح استجابتك أمام كل عبارة بوضع علامة ( x ) في الخانة التي تعبر عن رأيك و سلوكك. و تذكر أن:

1. تجيب بصراحة عن جميع العبارات، ولا تترك أي عبارة دون إبداء الرأي بشأنها.
2. تضع علامة واحدة أمام كل عبارة.
3. لا توجد إجابة صحيحة، وأخرى خاطئة، يكفي فقط أن تكون إجابتك معبرة عن وجهة نظرك مع العلم أن هذه البيانات لن يطلع عليها أحد غير الباحثة، ولن تُستخدم إلا في أغراض البحث العلمي

**وشكرا لتعاونك الصادق مع الباحثة.**

---

**البيانات الشخصية:**

***السن:***

**الجنس:** ذكر ☐ أنثى ☐

***السنة:*** الأولى ☐ الثانية ☐ الثالثة ☐

***الملمح:*** ابتدائي ☐ متوسط ☐ ثانوي ☐

| الرقم | العبارات | تنطبق تماما | تنطبق بدرجة كبيرة | تنطبق بدرجة متوسطة | تنطبق بدرجة قليلة | لا تنطبق تماما |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | عندما أمشي، ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك. | | | | | |
| 2 | جيّد استخدام الكلمات التّي تصف مشاعري. | | | | | |
| 3 | أنتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانيه وغير الملائمة | | | | | |
| 4 | أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها. | | | | | |
| 5 | عندما أقوم بعمل ما، يشرد ذهني و أتشتت بسهولة. | | | | | |
| 6 | عندما أغتسل، أظل واعيا وشاعرا بانسياب الماء على جسدي. | | | | | |
| 7 | أُعبّر بسهولة عن معتقداتي وآرائي وتوقّعاتي بالكلام. | | | | | |
| 8 | يتشّتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك. | | | | | |
| 9 | أراقب مشاعري دون أن أتعمّق فيها. | | | | | |
| 10 | أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التّي أشعر بها. | | | | | |
| 11 | ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري، وأحاسيسي الجسدية، وانفعالاتي. | | | | | |
| 12 | من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التّي تصف ما أفكر فيه | | | | | |
| 13 | يتشّتت ذهني بسهولة. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | أعتقد أنّ بعض أفكاري سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي عليّ أن أفكر بهذه الطريقة. | | | | | |
| 15 | أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي. | | | | | |
| 16 | أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء. | | | | | |
| 17 | أصدر أحكاما عمّا إذا كانت أفكاري جيدة أو سيئة. | | | | | |
| 18 | أجد صعوبة فى التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة | | | | | |
| 19 | عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أتراجع عن التفكير فيها، وأَعِيهَا دون أن أَدَعَها تتغلب علي. | | | | | |
| 20 | أتبه للأصوات، مثل دقات الساعة، أو تغريد الطيور، أو مرور السيارات | | | | | |
| 21 | يمكنني التريُّث دون إصدار ردّ فعل فوري في المواقف الصعبة | | | | | |
| 22 | عندما أشعر بشيء ما في جسدى يصعب عليّ وصفه | | | | | |
| 23 | يبدو أنّني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله | | | | | |
| 24 | عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة | | | | | |
| 25 | أقول لنفسي أنّه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التّي أفكر بها. | | | | | |
| 26 | ألاحظ روائح الأشياء وشذاها. | | | | | |
| 27 | يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق. | | | | | |
| 28 | أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها. | | | | | |
| 29 | عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل. | | | | | |
| 30 | أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها. | | | | | |
| 31 | ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل. | | | | | |
| 32 | أميل بشكل طبيعي للتعبيرعن تجاربي بالكلام. | | | | | |
| 33 | عندما تحضُرُني أفكارٌ وصور مؤلمة، أكتفي بملاحظتها وأدَعُها تبتعد عني. | | | | | |
| 34 | أقوم بالأعمال أو المهام بشكل آلي بدون وعي بما أفعله. | | | | | |
| 35 | عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، فإنني أُقَيِّمُهَا على أنها جيدة أو سيئة. | | | | | |
| 36 | أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري و سلوكي. | | | | | |
| 37 | أستطيع عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل. | | | | | |
| 38 | أفعل الأشياء بدون تركيز. | | | | | |
| 39 | ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية. | | | | | |