



جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية



اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي

مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

أ. د. الزهرة الأسود

إعداد الطالبة:

أسماء باهي

لجنة المناقشة:

رئيسا	أستاذ التعليم العالي	أ. د. مصباح اهلي
مشرفا ومقررا	أستاذ التعليم العالي	أ. د. الزهرة الأسود
مناقشا	أستاذ محاضر "ب"	د. محمد الأبشر شيخة

الموسم الجامعي: 2023/2022

شكر وعرفان

الحمد والشكر لله الذي وفقني إلى ما استطعت الوصول إليه لإنجاز هذا العمل، وإذا كان الحمد فله وحده، وإذا كان الشكر فله قبل كل واحد أحمد وأشكره على توفيقه لي.

أما بعد؛ فإنني أتوجه بأسمى عبارات الشكر والتقدير وخالص الدعاء إلى أستاذتي الكريمة "الزهرة الأسود" لما قدمته لي من نصائح وإرشادات من خلال إشرافها على توجيه وتنظيم مجهوداتي وانتقاداتها القيمة.

أسماء

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الوادي، وتحديد الفروق في ضوء بعض المتغيرات؛ هي: الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي، وقد طرحت الدراسة أسئلتها على النحو الآتي:

1_ ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ؟

2_ هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف جنسهم؟

3_ هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي ؟

4_ هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف مستواهم الدراسي؟
ولتحقيق أهداف هذه الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الاستكشافي فضلاً عن المقارن كمرحلة لاحقة مكملية للاستكشافي لملاءمته لطبيعة الموضوع، من خلال الاستعانة بمقياس اليقظة العقلية لـ (Baer et al, 2006) ترجمة (عبد الرحمن، 2016)، وقد طبق على عينة قوامها (120) طالبا وطالبة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، اختيرت بطريقة عشوائية طبقية ذات التوزيع المتساوي، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام برنامج (spss(0.25 لحساب اختبارات لعينة واحدة، واختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة مرتفع، ولا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي، وقد تم تفسير النتائج استناداً على الخلفية النظرية للموضوع وبعض الملاحظات المستقاة من الميدان، ثم ختمت الدراسة بخلاصة عامة للنتائج وبعض التوصيات والاقتراحات التي قد تفيد الباحثين مستقبلاً.

Summary:

The current study aimed to identify the level of mental alertness among students at El oued University and determine the differences in light of some variables, namely gender, academic major, and academic level. The study posed the following questions:

- 1- What is the level of mental alertness among university students?
- 2- Are there differences in the level of mental alertness among university students based on their gender?
- 3- Are there differences in the level of mental alertness among university students based on their academic major?
- 4- Are there differences in the level of mental alertness among university students based on their academic level?

To achieve the objectives of this study, a descriptive exploratory approach was adopted, along with a subsequent comparative stage as a complement to the exploratory phase, given its suitability to the nature of the subject. The study utilized the Mental Alertness Scale developed by (Baer et al. 2006), translated by (Abdelrahman, 2016).

The scale was applied to a sample of 120 male and female students at Al-Shahid Hama Lakhder University in El oued, selected randomly with equal distribution. Statistical analysis of the data was performed using the SPSS program (version 0.25), including t-test for a single sample and independent t-test to determine the significance of differences between two independent samples.

The results of the study indicated that the level of mental alertness among the study sample was high. There were no statistically significant differences in the level of mental alertness based on gender, academic major, or academic level.

The results were interpreted based on the theoretical background of the subject and some observations derived from the field. The study concluded with a general summary of the results, along with some recommendations and suggestions that may be useful for future researchers.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
د	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
01	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
05	1- مشكلة الدراسة
06	2- أسئلة الدراسة
06	3- أهداف الدراسة
07	4- أهمية الدراسة
07	5- التحديد الإجرائي لمتغير الدراسة
08	6- حدود الدراسة
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
10	تمهيد
10	1_ مفهوم اليقظة العقلية
12	2_ الجذور التاريخية لليقظة العقلية
14	3_ أهمية وفوائد اليقظة العقلية

15	4_ مكونات اليقظة العقلية
16	5_ نظريات اليقظة العقلية
19	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
22	تمهيد
22	1- منهج الدراسة
23	2- مجتمع وعينة الدراسة
25	3- أداة جمع البيانات
26	4- المعالجة الإحصائية
27	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض وتفسير النتائج	
29	تمهيد
29	1- عرض وتفسير نتيجة السؤال الأول
31	2- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثاني
32	3- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثالث
34	4- عرض وتفسير نتيجة السؤال الرابع
36	5- خلاصة الدراسة
36	6- توصيات واقتراحات الدراسة
38	قائمة المراجع
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
24	الجدول(01): توزيع أفراد العينة حسب جنسهم والنسب المئوية لكل منهما
24	الجدول(02): توزيع أفراد العينة حسب تخصصهم الدراسي والنسب المئوية لكل منهما
25	الجدول(03): توزيع أفراد العينة حسب مستواهم الدراسي والنسب المئوية لكل منهما
29	الجدول(04): مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة
31	الجدول(05): دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس
33	الجدول(06): دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف التخصص الدراسي
34	الجدول(07): دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف المستوى الدراسي

مقدمة

مقدمة:

تتعالى الصيحات في يومنا هذا حول ما يسمى باقتصاد المعرفة، والذكاء الاصطناعي، والتنمية المستدامة، ولعلّ هذه المصطلحات هي مؤشرات لثورة علمية وتقنية قائمة، تدعو الجميع إلى الانخراط فيها ومواكبة تطوّراتها، من أجل التكيف مع الحياة الاجتماعية التي تتجدّد كل يوم وكل حين، وتسعى بالإنسان نحو الارتقاء والتقدّم الحضاري والتكنولوجي.

وإنّ ما يحصل كل ذلك، هو التعليم والتعلّم، وركب قطار المعرفة السريع من أجل أن لا يفوت الإنسان هذا المشهد الحضاري الذي يعيشه كل العالم.

وإنّ التعليم الجامعي بروافده ومكوّناته الأساسية لكفيل بأن يحتضن هذه المهمّة؛ وهي إكساب الطالب مختلف المهارات الحياتية التي تعينه على مواكبة جميع التطوّرات الحاصلة في الحياة الاجتماعية، كما يمكن أن ينمّي قدراته إلى أقصى درجات النمو من خلال اكتساب الخبرات التعليمية المرتبطة بنظامه ومناهجه الدراسية والأكاديمية.

ولا غرو بأنّ التعليم الجامعي يكسب الطلاب سمات شخصية، ومهارات تعليمية وفكرية ترتقي به نحو النضج والتطلّع نحو المستقبل؛ كالتدقيق النفسي، والتفأول الدراسي، واليقظة العقلية التي تمكّن الطالب الجامعي من تحقيق إنجازاته الأكاديمية خلال سنوات تكوينه الجامعي.

فاليقظة العقلية حسب (وات، 2021) هي وسيلة حتى تكون لديك القدرة على الوعي لحظة بلحظة، فهي لا تنتمي إلى أي ثقافة أو عرف، ولكن وجدنا أن هذه المهارة هي جزء من حقنا المكتسب التي بطريقة ما فقدت طريقها إلينا، وربما على نحوٍ متزايد في القرن الحادي والعشرين، والخبر السار أننا نستطيع أن ندرب أنفسنا على اليقظة العقلية تماما كما نستطيع تدريب أجسامنا لتبقى صحية.

ومن هذا المنطلق، جاءت فكرة موضوع الدراسة بأن تكتشف الباحثة مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

وقد انطلقت الدراسة بفصلها الأول، الذي قدم فيه مشكلة الدراسة وأسئلتها، وأهدافها وأهميتها، ثم التحديد الإجرائي لمتغير الدراسة، وحدودها المختلفة.

ثم تناول الفصل الثاني الخلفية النظرية لموضوع اليقظة العقلية؛ متمثلة في مفهومها، وجذوره التاريخية، ثم أهميتها ومكوناتها المختلفة، وختم الفصل ببعض النظريات التي فسرتها، والتي تم الحصول عليها من مراجع مقتضبة.

ويأتي الجانب الميداني مكوّنًا من فصلين، ثالث ورابع، وأما الفصل الثالث فقد تناول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، منطلقًا بمنهج الدراسة، ثم مجتمع الدراسة وعينتها، وكذا أداة جمع البيانات، والمعالجة الإحصائية المستخدمة.

وأما الفصل الرابع، فقد خصص لعرض نتائج الدراسة وتفسيرها حسب ترتيب تساؤلاتها، ثم أدرجت خلاصة عامة للدراسة، مع جملة من التوصيات والاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم الدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- أسئلة الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التحديد الإجرائي لمتغير الدراسة
- 6- حدود الدراسة

1- مشكلة الدراسة:

يؤدي التعليم الجامعي دورا هاما في تنمية الوعي الفكري والثقافي بين أفراد المجتمع، كما يعتبر مصدر خبرة وكفاءة تساهم في تنمية المجتمعات والمؤسسات على اختلاف أنشطتها، فالتعليم الجامعي هو في حقيقة الأمر أهم مرحلة تربوية بين الحياة العلمية والعملية، من خلال ما تضيفه للطالب من مهارات وخبرات حياتية، فهو بذلك يخرج الكوادر المطلوبة التي تشغل الوظائف العلمية والتقنية والمهنية والإدارية ذات المستوى العالي.

كما يساهم التعليم العالي في تكوين وإعداد أفراد يعتبرون ثروة بشرية ذات وعي اجتماعي وفكري وثقافي عالٍ، وصناعة عقول مفكرة وقادرة على الابتكار والتجديد والنهوض بالمجتمع نحو الرقي والتطور والازدهار.

وإنّ القيام بإعداد أفراد أصحاب كفاءة وعلى مستوى مناسب من الناحية الفكرية والعملية، يجعلنا نفكر أيضا بالجانب الشخصي للفرد الذي يساهم بدوره في إعداده وتكوينه وتأهيله أكاديميا، كالقدرة على التركيز والوعي والانتباه الذي يبيدهم الفرد خلال تعليمه والذي يعبر عنهم باليقظة العقلية، حيث تقول "هالة الحسين" أن اليقظة العقلية لها تأثير على زيادة مستويات الأداء الأكاديمي بالإضافة إلى تحسينه، وذكرت "تيسا واتس" في كتابها اليقظة الذهنية أن البحوث العلمية أظهرت فوائد اليقظة العقلية في عدة جوانب منها الصحة النفسية والجسدية والعقلية وجودة الحياة. (ورد في: وات، 2021، 189)

كما شهدت السنوات الأخيرة تغيرات مهمة في مجال التربية والتعليم، مما أضاف المزيد من الاهتمام بدراسة الكثير من المتغيرات النفسية منها التوافق النفسي وفاعلية الذات واليقظة العقلية، وتكمن أهمية هذه الموضوعات في أثرها الإيجابي في حياة الطالب، فعلى أساسها يتحدد مستقبله وآماله. (مجلة مستقبل التربية العربية، 258)

هذا؛ وتلعب اليقظة العقلية دورا مهما في العملية التعليمية، فهي تعد أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية؛ كالذكر والإدراك والتفكير، والتي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي، ولهذا فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى ارتفاع

مستوى التوتر لدى الفرد، ويجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي، مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو السلوك وتنفيذه، ويتدنى مستوى أدائه وينخفض تحصيله الأكاديمي، وقد وجدوا أن مستوى الوعي الحاضر المتيقظ يساعد الطلبة في مختلف المراحل الدراسية على التفوق الدراسي، ومساعدتهم على حل مشكلاتهم الأكاديمية التي تواجههم أثناء عملية التعلم، وتجعل أداءهم أفضل للقيام بالعمليات التعليمية المختلفة. (البحوث التربوية، 2021، 3-4)

وقد أوصت بعض الدراسات على ضرورة الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب، والعمل على تعزيزها والمساعدة على تنميتها، كدراسة (أبو العزم، 2022)، ودراسة (دغوش، 2022)، وقد جاءت الدراسة الحالية استجابة لذلك، فكانت صياغة أسئلتها على النحو الموالي.

2- أسئلة الدراسة:

تلخصت مشكلة الدراسة في جملة من الأسئلة، على النحو الآتي:

- 1_ ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ؟
- 2_ هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف جنسهم؟
- 3_ هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي ؟
- 4_ هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف مستواهم الدراسي؟

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ✓ التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الوادي.
- ✓ التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية بين الذكور والإناث من طلبة جامعة الوادي.

✓ التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية لدى طلبة جامعة الوادي.

✓ التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية بين طلبة الليسانس وطلبة الماستر بجامعة الوادي.

4- أهمية الدراسة:

تكتسي أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع المستهدف، باعتبار أن اليقظة العقلية تعتبر من أبرز المتغيرات ذات الصلة بالإنجاز الأكاديمي للطلبة، بالإضافة إلى تأثيرها الخاص على الصحة النفسية والحياة العامة لديهم.

وقد سلطت الدراسة الضوء على عينة هامة من أفراد المجتمع؛ وهي عينة الطلبة الجامعيين الذين عليهم مسؤولية العلم والعطاء والنهوض بالمجتمع.

ومن المتوقع أن تساهم هذه الدراسة في توجيه الأنظار نحو الاهتمام باليقظة العقلية لدى الطلاب في الأوساط التعليمية المختلفة، والوسط الجامعي بصفة أكثر على اعتبار أن المرحلة الجامعية مرحلة هامة وحاسمة في حياة الطالب لدفعه للحياة العملية وخدمة المجتمع بأكثر فاعلية ووعي وانفتاح ويقظة.

5- التحديد الإجرائي لمتغير الدراسة:

• اليقظة العقلية:

يعرفها (Baer et al,2006) على أنها حالة من المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية.

ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة.

6- حدود الدراسة:

تجسدت حدود على النحو الآتي:

- ✓ الحدود المكانية: طبقت الدراسة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.
- ✓ الحدود الزمنية: أجريت الدراسة خلال الموسم الجامعي: 2022 / 2023.
- ✓ الحدود البشرية: شملت طلاب جامعة الوادي.
- ✓ الحدود الموضوعية: تحددت الدراسة بموضوع اليقظة الذهنية.

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد

- 1_ مفهوم اليقظة العقلية
 - 2_ الجذور التاريخية لليقظة العقلية
 - 3_ أهمية اليقظة العقلية
 - 4_ مكونات اليقظة العقلية
 - 5_ نظريات اليقظة العقلية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر اليقظة العقلية من المواضيع الحديثة في علم النفس الإيجابي، والتي مازالت الدراسات رغم حداثتها تسعى إلى تنميتها وجعلها ميدانية للاستفادة منها، خاصة وأن اليقظة العقلية تتطور كغيرها من السمات أو المهارات التي تزيد بالتدريب والمران، وترجع بالفائدة على الفرد وأدائه في حياته بشكل عام.

والفصل الموالي سيقدم بعض الأطر النظرية حول موضوع اليقظة العقلية، والتي توفرت لدى الباحثة على النحو الآتي:

1_ مفهوم اليقظة العقلية:

يعرف (بايروز وزملائه، 2006) اليقظة العقلية على أنها نشاط ذهني يكون به الفرد على وعي كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثها دون إصدار أحكام عليها. (السيد، 2022، 265)

وذهب "كترلر" إلى أن اليقظة العقلية تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية، ويمكن القول أنها مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي والعاطفي والبدني والتعلم والأداء ومهارات التواصل.

وهي تعني أيضا عدم إصدار الأحكام المسبقة، مما يؤدي إلى التفاعل مع الخبرة بدل التفاعل مع الحقيقة، كما يمكن اعتبار النقاط العقلية حالة من التغير، وهي تختلف من فرد لآخر، ويمكن تنميتها عن طريق التدريب والمران. (الشوي، 2018، 4-5)

هذا؛ وتعتبر اليقظة العقلية أحد أهم المتغيرات في علم النفس الإيجابي التي حازت على اهتمام الكثير من العلماء والباحثين بالقيام بتوظيفها في بعض الأساليب العلاجية، والمساعدة على التخلص من التوتر والألم وبعض الاضطرابات النفسية والجسدية، واستبدالها بالثقة بالذات والتقبل والتوجه نحو التنمية والتطوير والرقى بالذات التي تحقق رفاهية الحياة.

كما تتيح اليقظة العقلية للفرد أن يستجيب بصورة أكثر مرونة وموضوعية، حيث يرى من منظور أوسع الخبرات والأحداث بدلاً من التركيز على الانتباه لمثيرات محددة، وقد تم النظر لليقظة العقلية بمنظور مختلف، فمنهم من ينظر إليه على أنها عملية أو حالة مؤقتة وسمة أو نوع من الممارسات التأملية أو تدخل علاجي.(علي، 2022، 234)

وقد ذكر "كلين بيل" أن اليقظة العقلية هي عملية سلوكية تتضمن تدريب الفرد على تركيز انتباهه على المثيرات المحيطة به في اللحظة الراهنة، والانتباه لإحدى هذه المثيرات دون التسرع في إصدار أحكام عليها.(علي، 2022، 236)

ويؤكد على ذلك، بأن الأشخاص المتمسكين بمستويات عالية من اليقظة العقلية هم الذين لديهم الاستماع والقدرة العالية على التجاوب مع الأنشطة المختلفة والمتعة، وهم الأشخاص قليلو التعرض للإحباط والفكر السلبي، فاليقظة العقلية تحسن صحتهم النفسية بالانخراط والتعمق بها للتقليل من آثار المشكلات التي تعرضوا لها، والتعامل معها بتقبل ذاتي يساعد على الهدوء وراحة البال والتفكير بعقلانية الذي يمكنه من القدرة على اتخاذ القرارات السليمة وصنعها، والاعتماد على الذات والثقة بالنفس، وبذلك يتمكن من تحقيق الاستقلالية الذاتية.(الصغير، 2022، 164)

وقد عرفها "Davi et Hages" بأنها الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تتميتها من خلال المسارات والأنشطة؛ مثل التأمل.(الليثي، 2022، 4-5)

أما "بورستين" فقد عرفها بأنها التقنية المركزة بدقة نحو كل من الأفكار والتأثيرات الناشئة في الشعور، أما "مارتن" فقد عرفها بأنها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة ومختلفة.(رافع، 2019، 213)

وهي أيضا القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المألوف، والقدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد. (الحربي، 2021، 7)

وتقول "تيسا وات" أن العنصر النشط في اليقظة العقلية هو القدرة على أن تكون حاضرا ومدركا لما يحدث لك بالفعل، فهي تعني ببساطة إدراك ما يحدث في أجسادنا وعقولنا والاهتمام بحياتنا للعالم الخارجي وكذلك العالم الداخلي، وهي شكل من أشكال التأمل. (وات، 2021، 12)

وعليه، ومن خلال ما تم عرضه من التعاريف السابقة يتضح بأن اليقظة العقلية تعتمد على تركيز الانتباه لحظة بلحظة، وتعتمد على عدم إصدار أحكام مسبقة. واليقظة العقلية قابلة للتدريب والتطوير كغيرها من المهارات، فهي تعتمد على المرونة والتعامل مع الأحداث الجديدة وغير المألوفة.

2_الأصول التاريخية لليقظة العقلية:

أجمع المختصون على أن مفهوم اليقظة العقلية من حيث نشأته وأصوله يرجع للثقافات الشرقية القديمة كالבودية والهندية، واليقظة العقلية على غرار كثير من مفاهيم علم النفس الايجابي لا يمكن تناولها بمعزل عن سياقها التاريخي والثقافي لفهمها فهما عميقا، والكشف عن الفوائد التي يمكن بلوغها بواسطتها، فقد كان لكل حضارة جوانب قوة مميزة لها يمكن الأخذ منها وتطويرها بعد إخضاعها للدراسة والبحث في هذا الصدد.

وتشير (جواني، 2019) إلى أن اليقظة العقلية استمدت شعبيتها من الجذور المفاهيمية للتقاليد البودية القديمة قبل حوالي (25) قرنا عندما قدمها بوذا، والتي قصد بها حالة الوعي والانتباه والتركيز التي تمر خلال اللحظة العابرة والنقية قبل تصور الشيء والتعرف عليه. (ورد في: دغنوش، 2022، 74)

والتأمل في تعاليم الإسلام يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم، وقد حظي التدبر والتفكر والتأمل بأهمية كبيرة في العقيدة الإسلامية وما أكثرها آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك، فقد قال الله عز وجل في محكم تنزيله: (الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه أولئك الذين هداهم الله وأولئك هم أولوا الألباب)، ويقول الإمام الغزالي: الإسلام لا يلوم على حرية الفكر، بل يلوم على الغفلة والذهول، والمصابون بكسل التفكير واسترخاء العقل عصاة، ويقول ابن القيم في مدارج السالكين: اليقظة أول منازل العبودية وهي انزعاج القلب لروعة الانتباه من رقدة الغافلين، فإذا استيقظ أوجبت له اليقظة وهي توجيه القلب نحو المطلوب.

وبالرغم من النشأة الدينية الفلسفية لليقظة العقلية، فقد تمت ترجمتها إلى سياق غير ديني وأصبحت ممارسة صحية واسعة الانتشار نظرا لفائدتها في تحقيق تخفيف الضغوط النفسية، والمساعدة على نمو الأفراد نموا إيجابيا، لقد استطاع علماء النفس تطوير هذا المفهوم واستدراجه في علم النفس، وتناوله باعتباره مفهوما نفسيا يشير إلى التركيز والانتباه وعدم إطلاق الأحكام السلبية على المشاعر والأفكار ولكن التعايش معها، وشهدت بداية التسعينات إجراء دراسات حول تأثير التأمل على كل من العقل والجسم، واهتمت هذه الدراسات المبكرة بتأملات التركيز والوعي، وبالأفكار والمشاعر والمثيرات بدون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها، بالإضافة إلى توظيف ممارسات اليقظة التام له في أنواع جديدة من العلاج. (دغنوش، 75، 2022 - 77)

وضمن هذا السياق، يؤكد (عطاء الله، 2019) على أن البحث في اليقظة العقلية أصبح مجالا خصبا للبحث المستمر والتطوير والممارسة، حيث نشط حافزا للبحث في هذا المجال، وقد ركزت الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في مجال علم النفس بداية التسعينات على زاويتين:

1_ اليقظة العقلية مفهوم نفسي ضمن جوانب القوى في علم النفس الايجابي.

2 _ أنها تدخل علاجي ضمن إجراءات عديدة من التدخلات العلاجية الحديثة نسبيا.

أما (الدحادحة، 2016) فيشير إلى أن الصفة المميزة لليقظة العقلية في المجتمعات الغربية قد جاءت بهدف خفض الضغوطات النفسية من خلال المركز الطبي في "ماساشوسيس"، أما الآن فهناك عشرات الآلاف من الناس الذين تدربوا عليها، ولم تقتصر أبحاثهم على خفض الضغوطات النفسية والاضطرابات المرافقة لها، بل تعدت ذلك وأصبحت هناك ما يزيد على (450) مجلة علمية محكمة تنشر بحوثا تتعلق بشرح كيفية عملها وأثرها في الجسم والعقل معا. (ورد في: دغنوش، 2022، 77)

3_ أهمية اليقظة العقلية:

تعمل اليقظة العقلية على المساهمة في اختيار السلوكيات التي تكون متسقة مع احتياجات المرء وقيمه، وتعمل على تنظيم السلوك بطريقة تلبى هذه الاحتياجات وتساعد على التخلص من مركزية الأفكار، وعدها أحداثا عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع، الأمر الذي ينعكس على زيادة الاستبصار بمواقف الحياة. (الحربي، 2021، 8)

وتوفر حالة من الوعي والاسترخاء تجعل الفرد أكثر تمركزا وإصرارا على معرفة مشاعره وأفكاره ودوافعه، وأكثر تسامحا واتساعا مع نفسه.

كما تلعب اليقظة العقلية دورا هاما في إخضاع العقل للتفكير المنظم المعتمد على الوعي، بدلا من التفكير التلقائي غير الخاضع للسيطرة، إذ تسمح للفرد بمراقبة أعمال العقل لحظة بلحظة، ورؤية الأفكار على أنها مجرد أفكار والسماح للأفكار بالذهاب دون الوقوع في القصص التي نحكيها.

وقد تتمثل الفوائد الفيزيولوجية في التغيرات التي تطرح على الفرد من الناحية الفيزيولوجية؛ مثل خفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الفائدة النفسية في خفض الضغوط النفسية، وأعراض الاكتئاب، والقلق والمخاوف المرضية، بالإضافة إلى تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الإدراك، والانتباه. (السيد، 2022، 269)

وإن اليقظة العقلية واحدة من أكثر الأدوات فائدة في تحسين نوعية حياة الناس أينما كانوا، ففعاليتها في التعامل مع الأمراض وحالات الحزن على سبيل المثال قد ثبتت علمياً، وهناك أدلة متزايدة على أن استخدامها يمكن أن يفيد أيضاً الأشخاص الأصحاء تماماً بدون اختلالات نفسية.

وإن ميلنا إلى عدم التواجد بشكل كامل في حياتنا كما يحدث له آثاراً كبيرة، ويمكن أن يؤدي إلى فقداننا لإمكانات حياتنا الكاملة، وعدم الانتباه يعني إضاعة حياتنا وفقدان المعلومات المهمة، وزيادة التعرض لمخاطر الحوادث الجسدية والاجتماعية، والتواصل بشكل أكثر سطحية مع الآخرين، الأهم من ذلك أنه يجعلنا أكثر تعاسة مما ندرك، وأكثر عرضة للتوتر وسوء الصحة العقلية وجميع العواقب الجسدية الظاهرة التي يمكن أن تظهر. (ستيفن، ب ت، 13)

وقد ذكرت "تيسا وات" في كتابها أن البحوث العلمية أظهرت فوائد اليقظة العقلية في عدة جوانب، تذكر باختصار الصحة الجسدية، الصحة العقلية، الوضوح والتركيز وجودة الحياة. (وات، 2021، 189)

4_ مكونات اليقظة العقلية:

هناك تنوعاً في مكونات اليقظة العقلية، ويرجع ذلك إلى تعدد النظريات العلمية المتعلقة بدراسة اليقظة العقلية، ومنها ما ذكرته "الانجر" بأنها تتكون من أربع مكونات مترابطة وهي: (الشلوي، 2018، 6)، (الحربي، 2021، 7)

- البحث عن الجديد.
- الارتباط.
- تقديم الجديد.
- المرونة.

أما "براون" فقد أشارت إلى مكونين اثنين لليقظة العقلية هما: أن يكون الفرد في حالة الوعي كما هي في اللحظة الحاضرة، مع الشعور الهادف والمركز والواعي.

وتمثل المعالجة المعرفية لليقظة العقلية؛ أي ملاحظة فضولية ومحيدة بدون إصدار أحكام تقييمه على المثيرات كما في الوقت الحاضر.

5_نظريات اليقظة العقلية:

أ. نظرية اليقظة العقلية:

يشار إلى أن اليقظة العقلية هي عملية لرسم الأحداث النشطة، وخلق أصناف اجتماعية جديدة، والتي بدورها تترك الأفراد متفتحين إلى الحداثة وحساسين إلى السياق، إذ أن "لنجر" أكدت في صياغتها لليقظة العقلية إدراك العمليات التي توضح كيف تمكن الناس من المدخلات العملية لخلق فئات جديدة لمنظورات اجتماعية مرتبطة بالمهارات اللازمة لأداء الفرد.(عباس،2022، 286)

وتشير هذه النظرية إلى أن اليقظة العقلية تتفاعل مع بيئة الفرد بأساليب خمسة هي إنشاء مجموعات جديدة، وتحديث القديمة منها، وتعديل السلوك التلقائي والالتزامات الإدراكية غير الناضجة، والتركيز على الخطوات بدلا من النتائج، والسماح بالشك.(بن مشرب، 2022، 102)

وتتقترح نظرية اليقظة الذهنية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واعي للإبداعات المعرفية السابقة بأوانها، فقد أظهرت نتائج دراسة(لانجر وبيك، 1979) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية، وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصوره شعورية.(مهدي، 2013، 347)

ووفقا لـ "لانجر" فإن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط به؛ وهي تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة،وغير المتقطين يعتمدون على الفئات

المعهودة، في حين المتيقظين يعتمدون على فئات جديدة وإعادة تسمية القديمة، وتعديل السلوك التلقائي يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة، ففي بعض الحالات يمنع التقيد التلقائي للمهام من النمو والتحسين، الأخذ بوجهات النظر الجديدة عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى، ويتمسكون بها حتى عند ثبوت أخطائهم وتسميه "لانجر" الالتزامات الإدراكية غير الناضجة، التأكيد على العملية بدل النتيجة، كيف أقوم بذلك بدل من هل يمكنني القيام بذلك؛ وهو ما يعني التأكيد على العملية وليست النتيجة، بغية الانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة. (ورد في: دغنوش، 2022، 78-79)

وحسب (لانجر، 1992) فإن اليقظة العقلية حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة والفروق الفردية، وبموجبها تعتمد على السياق ورؤية الجوانب البديلة لحالات من الأفكار، وقد اعتقدت "لانجر" أيضا أن المشاعر لا تمثل الحد الأدنى من معالجة المعلومات فقط، ولكن يمكن وصفها بدقة في الكائن بأكمله، لأن الفرد يكون فيما يتعلق بمحتوى معين بطريقة تفكيره الجامدة، قد يؤدي إلى خلل في سلوك الشخص، ويمكن القول أن العديد من الناس إما أنهم لا يتمتعون بعملهم أو يمكن أن يتمتع بعمله أكثر مما يتصور، وهذا يوحي إلى اثنين على الأقل من الحلول الممكنة هي تصميم التدخلات التي تسمح للناس أن يصبحوا أكثر انخراطا مع المهام التي يؤدونها بالفعل، إن وجهه النظر هذه قد تختلف عن الواجبات التي يعرضها الأشخاص في مكان العمل.

كما أن نظرية اليقظة الذهنية تقترح أسئلة بحثية محددة لمعرفة مدى زيادة اليقظة العقلية التي يمكن العمل من خلالها على تقليل هذه المشاكل الاجتماعية على وجه التحديد، لأنها تحدث في الفصول الدراسية، وأما العمل الاجتماعي من أجل الحصول على إعادة صياغة منظور حول بعض مشاكل المسنين أن تضعف اعتبارها وسائل التعامل مع زيادة التنوع العرقي، التفريق بين العمل وتغيير مكان العمل وتغيير طابع العمل نفسه مزايا وسبل زيادة اليقظة الذهنية في الفصول الدراسية. (عباس، 2022، 289-290)

ب. نظرية التعميم الذاتي:

تفترض نظرية التعميم الذاتي أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكات التي تترجم مع احتياجات الفرد واهتماماته، وفي المقابل فإن المعالجة التلقائية والسيطرة عليها غالبا ما تفوق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاما مع الاحتياجات والقيم.

وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تقوم بتيسير الذاكرة من خلال النشاط ذات التنظيم، وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية للنشاطات التي يجري اختيارها بحرية.

وتؤكد هذه النظرية كذلك على أن عملية انعدام التنظيم يمكن أن تحدث عندما يجري إهمال الرموز أو كبتها، كما يحدث عند تناول العقاقير والمخدرات، وترى أن الأشخاص مستيقظي الذهن يكونون أفضل ذاكرة من الأشخاص مشتتي الأذهان، وتشمل هذه النظرية أبعاد اليقظة العقلية التي حددها "براون إيرين"؛ وهي وضوح الوعي، ومرونة الوعي، والانتباه واستقرار الانتباه، والوعي واستمراريته، والمرونة الذهنية والبدائل البناءة. (بن مشرب، 2002)

خلاصة الفصل:

في نهاية هذا الفصل، يمكن القول أن اليقظة العقلية هي الوعي الدقيق للأمور والأحداث، وكذا تركيز الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية في البيئة المحيطة. هذا؛ ويتميز الشخص اليقظ عقليا بعدة خصائص منها الانفتاح، والصبر... إلى غير ذلك من الخصائص التي تميزه عن غيره، كما أن لليقظة العقلية فوائد عديدة منها الصحة الجسدية والنفسية والأداء، كما يمكن لهذه السمة أو المهارة التي يعتقدها البعض أن تتطور كغيرها من المهارات.

الجانِب الميْداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- مجتمع وعينة الدراسة
 - 3- أداة جمع البيانات
 - 4- المعالجة الإحصائية
- خلاصه الفصل

تمهيد:

إنَّ أهمية أي دراسة ودقتها العلمية تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، وذلك من خلال تدعيمها ميدانيا من أجل معالجة أسئلتها وفروضها، ولهذا يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع بحثه، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات التي يعتمد عليها في الدراسة، وكذا حسن استخدام الأساليب الإحصائية وتوظيفها، وهذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

1- منهج الدراسة:

لما كانت الدراسة الحالية (اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة) تهدف إلى التعرف على واقع اليقظة العقلية لدى المنتسبين إلى الوسط الجامعي من فئة الطلاب، فإنه قد اعتمد على المنهج الوصفي القائم على الاستكشاف والمقارنة، لأنه الأكثر ملاءمة مع موضوع الدراسة. وعليه، فقد تم الاعتماد على الاستكشاف لغرض التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، كما تم الاعتماد على الأسلوب المقارن بقصد التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس، التخصص الدراسي، والمستوى الدراسي).

والمنهج الوصفي الاستكشافي يمثل كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر، وتشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية. (تركي، 1984، 129)

كما يتيح الأسلوب المقارن التعمق والدقة في الدراسة، والتحكم في موضوعها والتعمق في جوانبها. (ملحم، 1993، 276)

2- مجتمع وعينة الدراسة:

2- 1- مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع طلاب السنة الأولى ليسانس وMASTER بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، وطلاب السنة الأولى ليسانس وMASTER بكلية العلوم التكنولوجية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، والمسجلين في السنة الجامعية الحالية: 2023/2022.

2- 2- عينة الدراسة:

أ. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالبا وطالبة جامعية من كليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم التكنولوجية، لتمثيل المجتمع الأصلي بكل صفاته وخصائصه ومن مختلف تخصصاته، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية.

ب. عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار العينة الأساسية من كليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم التكنولوجية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، كتخصص أدبي والثاني علمي -على التوالي-، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبا وطالبة، منهم (60) طالبا وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية (30) طالبا وطالبة سنة أولى ليسانس و30 طالبا وطالبة سنة أولى MASTER، و(60) طالبا وطالبة من كلية العلوم التكنولوجية (30) طالبا وطالبة سنة أولى ليسانس و30 طالبا وطالبة سنة أولى MASTER، وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية طبقية ذات التوزيع المتساوي؛ حيث يوزع حجم العينة الكلي على مختلف الطبقات بالتساوي، دون النظر إلى حجم الطبقات.

كما اشتملت الدراسة على ثلاث متغيرات تصف خصائص عينة الدراسة؛ وهي: الجنس، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي.

والجداول الموالية توضح توزيع أفراد العينة حسب الخصائص المدروسة، على النحو الآتي:

الجدول(01): توزيع أفراد العينة حسب جنسهم والنسب المئوية لكل منهما

المجموع	إناث	ذكور	
120	60	60	عدد الطلبة
100	50	50	النسبة المئوية(%)

من خلال الجدول(01) نجد أن توزيع أفراد العينة المأخوذة للدراسة متساوي العدد حسب متغير الجنس، حيث نجد أن عدد الطلبة الذكور(60) طالب؛ أي بنسبة(50%)، وعدد الطالبات الإناث(60) طالبة؛ أي بنسبة (50%).

الجدول(02): توزيع أفراد العينة حسب تخصصهم الدراسي والنسب المئوية لكل منهما

المجموع	طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية	طلبة كلية العلوم والتكنولوجيا	
120	60	60	عدد الطلبة
100	50	50	النسبة المئوية(%)

من خلال الجدول(02) نجد أن توزيع أفراد العينة المأخوذة للدراسة متساوي العدد حسب تخصصهم الدراسي، حيث نجد أن عدد طلبة العلوم والتكنولوجيا(60) طالبا؛ أي بنسبة(50%)، وعدد طلبة العلوم الاجتماعية والإنسانية(60) طالبا؛ أي بنسبة(50%).

الجدول(03): توزيع أفراد العينة حسب مستواهم الدراسي النسب المئوية لكل منهما

عدد الطلبة	مستوى الليسانس	مستوى الماستر	المجموع
60	60	60	120
50	50	50	100
النسبة المئوية(%)			

من خلال الجدول(03) نجد أن توزيع أفراد العينة المأخوذة للدراسة متساوي العدد حسب مستواهم الدراسي, حيث نجد عدد طلبة الليسانس(60) طالبا؛ أي بنسبة(50%)، وعدد طلبة الماستر(60) طالبا؛ أي بنسبة (50%).

3- أداة جمع البيانات:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس اليقظة العقلية من إعداد(بيير وآخرون، 2006)، ترجمة وتعريب(محمد السيد عبد الرحمن،2016)، ويهدف المقياس إلى قياس مهارات اليقظة.

يتكون المقياس من(38) بنداً، (19) منها بندا موجبا و(19) بندا سالبا، مع خمس بدائل للإجابة تتراوح ما بين لا تنطبق إطلاقا إلى تنطبق دائما، واعتمد في التصحيح على مفتاح "ليكرت" الخماسي، حيث تعطى هذه البدائل الدرجات التالية للبنود الموجبة(5، 4، 3، 2، 1)، أما البنود السالبة فالعكس(1، 2، 3، 4، 5)، وتحسب الدرجة الكلية للفرد بجمع مجموع الدرجات المتحصل عليها.

- تقدير بعض الخصائص السيكومترية للأداة:

أ. الصدق:

أعتمد في حساب الصدق على صدق المقارنة الطرفية؛ وتعتمد على تقسيم درجات المقياس إلى قسمين متمايزين، ويمثل أحد القسمين المجموعة التي حصلت على أعلى الدرجات، والقسم الآخر يمثل المجموعة التي حصلت على أقل الدرجات في نفس المقياس

وقد حدد Kelley عند تحليل بنود الأداة نسبة (27%) من الأفراد في كل من المجموعتين الطرفيتين، وقد كانت النتيجة ($r = 8.31$)؛ وهي قيمة مرتفعة تعبر عن صدق المقياس.

ب. الثبات:

يعرف الثبات على أنه التوافق في الدرجات التي تحصل عليها الفرد في الاختبار مع الدرجات التي يحصل عليها إذا ما أعيد الاختبار في نفس الظروف ونفس العينة مرة ثانية أو مرات مختلفة.

وقد تم حساب معامل ثبات المقياس بتطبيق معادلة "جثمان" للتجزئة النصفية، حيث قدرت قيمته ($r = 0.54$)؛ وهي قيمة تعكس درجة ثبات مقبولة تتمتع بها فقرات المقياس.

4- المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم الاعتماد في معالجة البيانات على الأساليب الإحصائية الآتية:

- اختبار " T. Test " لعينة واحدة.
- اختبار " T. Test " لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية الميدانية التي اعتمدتها الباحثة في الدراسة الأساسية، وهي يتماشى مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، حيث تم تناول المنهج المعتمد، وكذلك مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى وصف الأداة المستخدمة في الدراسة لجمع البيانات، كما تم التطرق إلى تقدير بعض الخصائص السيكومترية لها، ثم الإشارة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج المتحصل عليها.

الفصل الرابع: عرض وتفسير النتائج

تمهيد

- 1- عرض وتفسير نتيجة السؤال الأول
- 2- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثاني
- 3- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثالث
- 4- عرض وتفسير نتيجة السؤال الرابع
- 5- خلاصة الدراسة
- 6- توصيات واقتراحات الدراسة

تمهيد:

بعد التطرق في الفصل السابق إلى الجانب المنهجي للدراسة، وبعد جمع بيانات الدراسة الميدانية، سيتم في هذا الفصل عرض النتائج المتوصل إليها وتفسيرها ومناقشتها حسب ترتيب أسئلة الدراسة.

1- عرض وتفسير نتيجة السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ؟

وتجدر الإشارة إلى أن المتوسط الحسابي لمقياس اليقظة العقلية قد قدر بـ(114)، وقد

تم تفريغ البيانات المتحصل عليها في الجدول الآتي:

الجدول(04): مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	120	114	127.31	11.58	119	9.75	0.000

بعد تحليل البيانات الخاصة بمقياس اليقظة العقلية، يلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ(127.31) وبانحراف معياري قدره(11.58)، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس(114) درجة.

وبعد تطبيق اختبار "ت" لعينة واحدة، فإن القيمة المحسوبة هي(ت= 9.75) عند مستوى الدلالة(0,000).

ومنه، فقد أظهرت النتيجة مستوى مرتفع في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الوادي، وقد يرجع هذا إلى الانفتاح الحضاري والفكري الحاصل في المجتمع المحلي، والتطور العلمي الواضح في السنوات الأخيرة، أدى إلى زيادة الوعي لدى طلبة الجامعة حول مسارهم

الدراسي الحالي ومسارهم المهني المستقبلي، وكذا الرغبة في الاستزادة والاستفادة من التطور العلمي والتكنولوجي الحاصل أدى بهم إلى البحث عن الجديد، والانفتاح على الآفاق المستقبلية في مجال الدراسة والمهن، وهذا ما بينته التعاريف الخاصة باليقظة العقلية؛ والتي تكاد تجمع على أن اليقظة العقلية هي المرونة في التفكير والانفتاح على الجديد والبحث عن الجديد، وهذا بدوره يجعل من الطالب الجامعي يساير التطورات المستجدة، ويبحث عن غير المألوف ويتطلع إلى الأفضل دائما، ويعد ذلك من خصائص اليقظين عقليا.

إن عالم العولمة اليوم، جعل طلاب الجامعات أكثر تطلعا لآفاق الدراسة والمهن، فأعطى لهم فرصا للاستعلام والتقصي عبر قنوات الاتصال والتواصل الإلكترونية المتاحة، كما سهّل لهم سبل البحث والوصول إلى المعلومات المطلوبة، فكانوا أكثر شغفا نحو مستقبلهم الدراسي والمهني، وأكثر دراية بما يحيط بهم من آفاق دراسية ومهنية متنوعة، وهو ما أظهر مستوى إيجابيا ومرتفعا ليقظتهم العقلية التي نجحوا في اكتسابها في خضم التغيرات الحضارية والتكنولوجية والاجتماعية الحاصلة.

ويمكن إرجاع ذلك أيضا إلى طبيعة المسؤوليات والمهام الملقاة على عاتق الطلبة والتي تتطلب منه الاعتماد على نفسه في الدراسة واستثمار مصادر التعلم واختلاط مهارات إدارة الوقت وتنظيمه.

هذا؛ وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (عبد الله، 2013)، ونتيجة دراسة (الشلوي، 2018)، ونتيجة دراسة (شاهين وريان، 2020)، ونتيجة دراسة (عباس، 2022)، في وجود مستوى مرتفع لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

في حين اختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة (السيد، 2018)، ونتيجة دراسة (الحربي، 2021)، ونتيجة دراسة (عبد المطلب وخرييه، 2020)، حيث وجدوا مستوى يقظة عقلية متوسط لدى الطلاب، ونتيجة دراسة (الضبياني، 2021)، التي وجدت مستوى يقظة منخفض جدا.

2- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني على: هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف جنسهم؟

تم تطبيق اختبار "ت" لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين في مستوى اليقظة العقلية، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول (05): دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت" المحسوبة	عينة الطالبات الإناث ن=60		عينة الطلبة الذكور ن=60	
				ع	م	ع	م
غير دالة	0.11	118	1.58	11.42	125.65	11.60	128.98

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (05) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لدى عينة الذكور قدرت بـ (128.98)، وقيمة الانحراف المعياري قدرت بـ (11.60)، في حين أن المتوسط الحسابي لدى عينة الإناث قدر بـ (125.65) والانحراف المعياري قدر بـ (11.42)، وباستعمال اختبار "ت" للفروق بين عينتين مستقلتين فإن القيمة المحسوبة هي (ت = 1.58)، بمستوى دلالة (0.11)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف جنسهم.

ومن هنا، نستنتج عدم وجود فروق جنسية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الوادي.

وقد تعود أسباب ذلك، لطبيعة الاختلاط في الدراسة بين الجنسين من طلاب الجامعة، فهذا الاختلاط الذي يبدو في الحياة اليومية المعاشة، ابتداء من دخول الطفل سن التمدرس نهاية بالحياة الجامعية، وهذا التقارب في التعايش طيلة سنوات الدراسة لكلا الجنسين قد أدى

إلى تمازج الأفكار وتوحيد الرؤى ووجهات النظر حول الأحداث والمواقف المختلفة، وأدى إلى التأثير والتأثر ببعضهم البعض، أو ما يسمى بتوحد السمات والخصائص الاجتماعية، وهذا ما أشارت إليه أيضا(ناجواني، 2019)، في دراستها، حيث بينت أن الطلاب يتلقون تعليمهم في نفس المؤسسات التربوية، وهي متقاربة فيما تقدمه لهم من برامج وأنشطة ومواد دراسية.

هذا؛ وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة(السيد، 2018) ودراسة (عباس،2019) ونتيجة دراسة (قاسم، 2018)، ونتيجة دراسة (سعد،2022)، في عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف جنسهم. في حين اختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة(عبد الله، 2013)، ونتيجة دراسة(دغوش، 2022)، ودراسة (شمبولية،2019) التي وجدت فروقا دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب باختلاف جنسهم، وكانت الفروق لصالح الطلبة الذكور.

3- عرض وتفسير نتيجة السؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على:هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي ؟
تم استخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين في مقياس اليقظة العقلية، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول(06): دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف

التخصص الدراسي

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت" المحسوبة	عينة طلبة العلوم والتكنولوجيا ن=60		عينة طلبة العلوم الاجتماعية والإنسانية ن=60	
				ع	م	ع	م
غير دالة	0.09	118	1.66	11.70	125.56	11.29	129.06

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه، يتضح أن المتوسط الحسابي لعينة طلبة العلوم الاجتماعية والإنسانية قد قدر بـ(129.06) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لعينة طلبة العلوم والتكنولوجيا والذي قدر بـ(125.56)، كما أن الانحراف المعياري لعينة طلبة العلوم الاجتماعية والإنسانية قدر بـ(11.29) وهو أصغر من الانحراف المعياري لعينة طلبة العلوم والتكنولوجيا الذي قدر بـ(11.70)، ومنه تتضح قيمة (ت= 1.66) عند مستوى الدلالة (0.09)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي.

وقد يرجع ذلك إلى طبيعة التفاعل الاجتماعي بين الطلاب داخل الجامعة، والمشاركة الاجتماعية التي يعيشونها فيها، أدت إلى عدم تأثير التخصص الدراسي على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الوادي من كليتي العلوم الاجتماعية والإنسانية والعلوم والتكنولوجية، كما أن جميع التخصصات تخضع لنفس الأنظمة والتعليمات الجامعية، ويتقدم الطلاب لنفس النمط من الامتحانات ونفس التقويم.

هذا؛ وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (عبد الله، 2013) في عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي.

في حين اختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة(الحربي، 2021)، ونتيجة دراسة (خشبة، 2018)، اللتين وجدتا فروقا دالة إحصائيا في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة باختلاف تخصصهن الدراسي.

4- تفسير وعرض نتائج التساؤل الرابع:

ينص السؤال الرابع على: هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف مستواهم الدراسي؟

تم استخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين على مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول(07): دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف

المستوى الدراسي

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت" المحسوبة	عينة طلبة السنة الأولى ماستر ن=60		عينة طلبة السنة الأولى ليسانس ن=60	
				ع	م	ع	م
غير دالة	0.38	118	0.86	11.81	126.40	11.38	128.23

يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه، أن المتوسط الحسابي لعينة طلبة السنة الأولى ليسانس والذي قدر بـ(128.23) أكبر من المتوسط الحسابي لعينة طلبة السنة الأولى ماستر والذي قدر بـ(126.40)، كما أن الانحراف المعياري لعينة طلبة السنة الأولى ليسانس والذي قدر بـ(11.38) أقل من الانحراف المعياري لعينة طلبة السنة الأولى ماستر والذي قدر بـ(11.81)، ومنه قيمة(ت=0.86) قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة(0.05)،

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف مستواهم الدراسي.

وقد يرجع ذلك إلى الاندماج الاجتماعي داخل الجامعة، والحاصل بين الطلبة الجدد وهم طلبة السنة الأولى ليسانس والطلبة القدامى وهم طلبة السنة الأولى ماستر، في النشاطات اللاصفية المقامة في الجامعة، ومختلف الأنشطة الثقافية والاجتماعية التي يلتقون فيها ببعضهم البعض، مما يوحد رؤاهم ويذوّب الفروق فيما بينهم من حيث مستوى يقظتهم العقلية فوجدت بمستوى متماثل، وهذا يشير إلى أقدمية تواجد الطالب الجامعي في جامعته لا تفرّق بينه وبين طالب جامعي مستجد، على اعتبار اندماجهم مع بعضهم، وتشابه البيئة التعليمية المحيطة بهم، وتقاربهم في العمر أيضا لا شك بأنه يقضي على الفروق بين مستواهم الدراسي في مستوى يقظتهم العقلية.

هذا؛ وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (دغنوش، 2022)، ونتيجة دراسة (سعد، 2022)، ونتيجة دراسة (عباس، 2022)، في عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف مستواهم الدراسي.

في حين اختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة (الحربي، 2021)، ونتيجة ودراسة (شمبولية، 2019)، اللتين وجدتا فروقا دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب باختلاف مستواهم الدراسي.

5- خلاصة الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الوادي، وبعد صياغة أسئلة الدراسة واختبارها بالاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الوادي مرتفع.

✓ لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف جنسهم

✓ لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف تخصصهم الدراسي

✓ لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة باختلاف مستواهم الدراسي

6- توصيات واقتراحات الدراسة:

خلصت الدراسة إلى بعض التوصيات؛ نذكر منها:

- ضرورة تصميم مقاييس نفسية خاصة باليقظة العقلية مكيفة على البيئة المحلية، يمكن من خلالها الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المتعلمين باختلاف مستوياتهم التعليمية.

- ضرورة تصميم برامج تدريبية وإرشادية تزيد من مستوى اليقظة العقلية لدى المتعلمين، والعمل بها في مجالات الصحة النفسية، والعلاج النفسي.

- العمل على ترجمة البحوث والنظريات العلمية الخاصة باليقظة العقلية، لتسهيل الوصول إليها، والانتفاع بفوائدها، وإثراء المكتبة العربية بها.

هذا؛ وقد سجلت الدراسة بعض الاقتراحات؛ هي:

- إجراء المزيد من الأبحاث التي تظهر فوائد اليقظة العقلية لدى الأفراد في مختلف مجالات الحياة اليومية.
- إجراء دراسات تربط متغير اليقظة العقلية بمتغيرات نفسية أخرى؛ كالاتزان الانفعالي، والذكاء الروحي، والصلابة النفسية، وجودة الحياة، ...
- إجراء دراسات حول اليقظة العقلية على عينات أخرى من المتمدرسين، وعلى ضوء متغيرات ديموغرافية أخرى؛ كالمستوى الاجتماعي الاقتصادي، الوضعية الدراسية، المستوى التعليمي للوالدين، ...

قائمة المراجع:

- أبو العزم، هدى محمد السيد (2022). نمذجة العلاقات بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية. *مجلة البحث العلمي في التربية*. 23(4). 261-297.
- أبو غنايم، سامية محمد الصغير (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوي العامة. *مجلة كلية التربية. جامعة بني سويف*. عدد يناير (3). 163-190.
- أحمد، مصطفى أحمد علي نمر علي (ب ت). الذكاء الروحي وعلاقته بكل من اليقظة العقلية والابتكارية الانفعالية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا. *مجلة كلية الآداب الجديد*. العدد (14).
- أنديجاني، عبد الوهاب بن مشرب (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة الجامعة الإسلامية*. 1(9).
- تيسا، وات (2021). *اليقظة الذهنية - دليل خطوة خطوة نحو حياة أكثر سعادة* - ترجمة: سامي بن صالح العرجان وفاطمة عبد الله الشخي. عمان: دار الفكر.
- جوهر، إيناس سيد علي عبد الحميد (2022). تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال. *المجلة العلمية*. أول يناير - آخر مارس. العدد (22). 221-310.
- الحربي، نوار محمد سعد (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 18(68).
- الخرجي، ضمياء إبراهيم محمد (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في ظل جائحة كورونا. *مجلة ديالي للبحوث الإنسانية*. العدد (94).
- خشبة، فاطمة السيد حسن (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية*. 1(179).

- دغوش، نورة (2022). *اليقظة العقلية والضغط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.
- الرحيلي، عهود ربيع محسن (2022). *اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة بفرع ينبع في ضوء متغيري الزواج والتخصص لكلية التربية*. *المجلة التربوية*. 2(98).
- زيدان، شيماء فرحان وخلف، عمار عوض (2021). *اليقظة العقلية لدى مدرسي المدرسة الإعدادية ومدرساتها*. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*. 3(3).
- ستيفن، مكنزي وكريج، هاسيد (ب ت). *اليقظة الذهنية*. ترجمة: عمرو محمد. noor-book.com/hydz8
- السيد، أحمد رجب محمد (2021). *فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة*. *مجلة الإرشاد النفسي*. 65(1).
- شاهين، محمد عبد الفتاح وريان، عادل عطية (2020). *مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوح وعلاقته بمهارات حل المشكلات*. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني*. العدد (14). 1-13.
- الشلوي، علي محمد (2018). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي*. *مجلة البحث العلمي في التربية*. العدد (19).
- شمبولية، هالة محمد كمال (2019). *اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية*. *مجلة كلية التربية*. جامعة بنها. 30(119). 1-29.
- الضبياني، عامر محمد (2021). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 5(11). 136-147.

عباس، حيدر جليل(2022). قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية. 1(48).

عبد الله، أحلام مهدي(2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. 2(205).
عبد الله، أحمد عمرو ورفاعي، إسلام عيد(2018). القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري. مجلة جامعة الشارقة. 17(2).
224-262.

عبد المطلب، السيد الفضالي وخريبيه، إيناس محمد صفوت(2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختيار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية. العدد 69.
فيصل، نبا غازي ومحمد، نبراس يونس(2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة. مجلة الرافدين للعلوم والرياضة. 25(78).

قاسم، حوراء محمد علي(2018). الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية. العدد(58).
الليثي، شريهان محمد علي(2022). مكونات كل من اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ودورها في العلاج النفسي. مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة. العدد(120). 1-30.

مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية(2022). 1(9).

<https://journals.iu.edu.sa/ESS>

مجيد، علاء رافع(2019). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية. 11(2). 208-242.

المعموري، علي حسين مظلوم وعبد، سلام محمد علي هادي(2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية. 25(3).

ناجواني, نجلاء بنت عبد الخالق(2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي
في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية.
13(2). 235-220.

الملاحق

• ملحق: مقياس اليقظة العقلية

أخي الطالب / أختي الطالبة:

في إطار إعداد بحث علمي نقدم لك عددا من العبارات التي يمكن أن تصف بها خبراتك (مشاعرك أو انفعالاتك وتفكيرك، وإحساساتك الجسدية)، وتفاعلك معها، من فضلك اقرأ كل عبارة واختر الإجابة التي تنطبق عليك تماما من بين الإجابات الخمس المقابلة لها، ثم ضع دائرة حول الرقم الذي يندرج تحتها كما في المثال الموضح.

الرجاء ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كل ما عليك هو تحري الدقة في اختيار ما ينطبق عليك، ويصفك أنت.

مثال:

م	العبارة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أنتبه إلى تغيرات تحدث في مشاعري					

حيث تشير الإجابة:

إطلاقا: إلى أن العبارة تنطبق عليك إطلاقا.

نادرا: إلى أن العبارة تنطبق عليك إلا نادرا.

أحيانا: إلى أن العبارة تنطبق عليك أحيانا بدرجة متوسطة.

غالبا: إلى أن العبارة تنطبق عليك في الكثير من الأحيان.

دائما: إلى أن العبارة تنطبق عليك تماما.

معلومات عامة: ضع علامة (x) في الخانة المناسبة:

- المستوى الدراسي: ليسانس () ماستر ()

- الجنس: ذكر () أنثى ()

- التخصص الجامعي:

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	أثناء المشي أتعلم ملاحظة إحساسات جسدي وهو يتحرك.					
2	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي.					
3	أنتقد نفسي لوجود عواطف أو انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي.					
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى إصدار رد فعل نحوها.					
5	يتشتت ذهني وافقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما.					
6	عندما استحم أو اغتسل أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي.					
7	يمكنني بسهولة صياغة أفكارتي وآرائي وتوقعاتي في كلمات.					
8	لا أولي اهتماما لما أفعله لأنني أشعر بالقلق وتراودني أحلام اليقظة أو أكون مشتتا.					
9	أراقب مشاعري دون أن أندمج فيها (أي لا أتفاعل معها).					
10	أخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي أشعر به.					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارتي وإحساساتي الجسدية وانفعالاتي.					
12	من الصعب علي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به.					
13	من السهل أن يتشتت انتباهي.					
14	أعتقد أن بعض أفكارتي غير عادية أو سيئة ولا يجب أن أفكر بهذه الطريقة.					
15	انتبه للإحساسات مثل حركة الهواء على شعري أو ضوء الشمس على وجهي.					
16	لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعرب عن مشاعري نحو الأشياء.					

					17	استطيع أن أحكم على أفكاري هل هي صحيحة أم خاطئة (سيئة).
					18	أجد أنه من الصعب علي أن أبقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن.
					19	عندما يكون لدي خيالات وأفكار محزنة (أو مؤلمة) أراجع وأبقى على وعي بهذه التخيلات والأفكار دون أن أجعلها تؤثر علي.
					20	أنتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة وتغريد الطيور وأصوات والسيارات المارة.
					21	في المواقف الصعبة أستطيع أن أتوقف دون أن أصدر رد فعل فوري (في الحال).
					22	عندما يكون لدي إحساس في جسدي فإنه من الصعب علي أن أصفه لأنني لا أجد الكلمات المناسبة لذلك.
					23	أبدو وكأنني أعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما أفعله.
					24	عندما يكون لدي أفكار وخيالات محزنة أشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير.
					25	أخبر نفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.
					26	أنتبه لعبير وروائح الأشياء
					27	حتما عندما أكون في غاية الضيق أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة.
					28	أندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة.
					29	عندما تكون لدي أفكار أو خيالات محزنة أستطيع فقط ملاحظتها ولا أصدر أي رد فعل نحوها.
					30	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة ولا يجب علي أن أشعر بهذه الطريقة.
					31	من ميولي أو اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي.

					32	عندما تكون لدي أفكار أو خيالات محزنة، فإنني ألاحظها فقط لكن لا أفكر فيها.
					33	أؤدي الأعمال أو المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما أفعله.
					34	عندما تكون لدي أفكار أو خيالات محزنة أحكم على نفسي أنني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات.
					35	أنتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.
					36	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح.
					37	أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه أو التفات لها.
					38	لا أَرْضَى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة).