المراقبة اليقظة لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. عبد الحليم رحيم علي

رحيق عدنان عباس

جامعة بغداد / كلية الأداب

قسم علم النفس

Vigilance Monitoring among University Students

Raheeq Adnan Abbas

mailto:reahekadnan996@gmail.com

Abdul- haleem Raheem Ali

mailto:haleemali@coart.uobaghdad.edu.iq

المراقبة اليقظة لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. عبد الحليم رحيم علي

رحيق عدنان عباس

مُلخَّصَ البَحْثَ

إنَ غياب المراقبة اليقظة لدى طلبة الجامعة سيؤدي إلى عدم القدرة على الحفاظ على الأنتباه والتركيز، ومن ثمَ الوقوع في العديد من الأخطاء والمخاطر، إنَ فقدان أو أنخفاض المراقبة اليقظة والأنتباه على مهمة، أوهدف سيؤدي إلى الأنشغال اللاواعي، مما ينعكس سلباً على قابلية الفرد على التحكم اليقظ بسلوكياته، وإستجاباته، وفقدان القدرة على أتخاذ القرار في مواقف التهديد، وقد تؤدي هذه المواقف إلى عقبات نفسية وسلوكية، إنَ الشعور بالضيق، والتوتر، والإجهاد ،والضغط ينتج عنه ضعف القدرة على تجاوز الأخطار والتهديد، ومن ثم نقص التحكم المدرك وعدم القدرة على تجاوز الإغراءات والمشاعر والأفكار غير المرغوبة والعديد من المشكلات الصحية والأكاديمية.

تُعَدُ المراقبة اليقظة أسلوب يزود الفرد بموضوعية وأستباقية تساهم في دعم ثقافة مواجهة المخاطر والقدرة على تقييمها، فهو يحسن من أداء طلبة الجامعة في العمليات المعرفية عن طريق تقليل عبء العمل وتقليل التعرض للمخاطر والتهديدات بسبب زيادة الإدراك الواعي والأنتباه.

وقد أستهدف هذا البحث التعرف على:

1. المراقبة اليقظة لدى طلبة الجامعة.
2. دلالة الفروق في المراقبة اليقظة تبعا لمتغير الجنس(ذكور – إناث)، (علمي – إنساني) ،(الأول – الرابع).

ABSTRUCT

The absence of Vigilance monitoring among university students in the inabililty to maintain attention and focus , and then falls into many mistakes and risks , unconscious preoccupation , and behavioral lapses and mistakes that affect the lives of individual.Vigilance Monitoring is a method many health and academic problems . Vigilance monitoring is a method that provides the individual with objectivity and proactivity that contributes to supporting a culture of facing risk and the ability to evaluate them .

الكلمات المفتاحية: المراقبة اليقظة ، طلبة الجامعة

الفصل الأول : مشكلة البحث وأهميته

مشكلة البحث :

تمثل مشكلة البحث الأساسية في إنَ إنخفاض أسلوب المراقبة اليقظة يعني تراجع وإنخفاض في تركيز وأنتباه الفرد للحذر، وتجنب المشكلات, والتنبه للمخاطر قبل وقوعها مما يؤدي به إلى عدم الإتزان وهذا يجعله عرضه لأغلب الأمراض النفسية والعصبية (بينزل, 2007، ص 78 – 82).إنَ غياب أو ضعف أسلوب المراقبة اليقظة قد يؤدي إلى مواقف تتسم بالمخاطر، والتهديد التي قد يكون ثمنها حياة الأفراد لأن فقدان التركيز على جوانب الحياة يؤدي الى مشاكل متعددة منها (الألم الجسدي,و الألم الأجتماعي، و النبذ,و السخرية),وإنَ فشل طلبة الجامعة في تعزيز أسلوب المراقبة اليقظة يؤدي إلى مشكلات ذاتية وضغوط أعلى (Byron, 2018, pp 13 – 25).إنَ فشل طلبة الجامعة في تقييم المخاطر يرجع إلى إنخفاض التحكم المعرفي وزيادة القابلية للتشتت, حيث أشارت دراسة (أنجل, 2002) إن طلبة الجامعة قد يعمدون إلى التركيز, واليقظة, والأنتباه إلى مهمة ليست ذات صلة مما يؤدي إلى زيادة الجهد العقلي, وزيادة القابلية على التشتت نتيجة لأرتفاع الجهد العقلي سلبا (Engle, 2002, pp12– 22).

من أهم العوامل التي تؤدي إلى فشل عدد كبير من الأفراد في أداء المهام هو (الأجهاد المتصور)[1] وشرود الذهن,والبدء بالشعور بالملل من المهمة, أو الهدف وتداخل الأفكار, حيث توصلت دراسة (رينيك, 2018) إنَ شرود الذهن والإجهاد المتصور من أكبر العوامل التي أدت إلى فشل العدد الأكبر من المفحوصين من أداء المهام التي أوكلت إليهم وزيادة مستويات التوتر لدى الأفراد, إذ كان يتوقع من المفحوصين أفكار واعيه حول المهام إلا إنهم فشلوا في أداء المهام التي وكلت اليهم(رينيك,2018، ص3 – 11).

وتتحدد مشكلة البحث الحالي في بعض التساؤلات حول مشكلة البحث والمحاولة في الأجابة عليها :

- هل يستطيع طلبة الجامعة الحفاظ على تركيزهم, أنتباههم، التيقظ الدائم لمواجهة أي تهديد, وأخطاء, ومقاومة غير المرغوب, تجنب المشكلات والتنبه لها قبل حدوثها ؟
- هل يتسم طلبة الجامعة بالمراقبة اليقظة ؟

أهمية البحث :

إنَ مرحلة الشباب تتطلب مساعدتهم بمفاهيم نفسية تعمل على تشكيل شخصياتهم على نحو خاص يتسم بالإيجابية، وتوجيه أفكارهم وسلوكياتهم,وتنمية الثقة بما يمتلكونه من إمكانات وقدرات لتقيهم من الوقوع في المشكلات,والأخطاء بسبب نقص الوعي في تحديد وجهة مستقبلية لهم ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم, وأعطاء معنى وهدف للحياة .

إنَ فهم الفرد للصعوبات والمشكلات التي يواجهها والوعي بها يضعه في موقفٍ أفضل من أجل التقدم العلمي في المستقبل، ونظرا لأهمية المراقبة اليقظة في حياة الأفراد لعلاقتها بالسلوك,ومنها إدراك الفرد للمشكلات,والأخطار التي يواجهها, والوعي بحجم الأخطاء والتهديدات,والتركيز على تجنبها عن طريق هذا الأسلوب الذي يعتمده الأفراد كمنبه, ومحفز للدماغ لإعطاء إنذارات للأفراد عند قرب توقع الأخطاء، أو الأخطار من أجل

[1] الإجهاد المتصور Perceived Stress: عرفه الباحث(رينيك ،2018) بأنه تداخل الأفكار والإنشغال اللاواعي أو هو الدرجة التي يتم فيها تقييم الأحداث أو المهام على أنها مرهقة وغير متوقعة ولايمكن أنجازها والسيطرة عليها.

تهيئة الإستجابة الملائمة للموقف والمحفزات الخارجية (Robertson, 2010, pp4-1).

إنَ أستخدام المراقبة اليقظة يزيد من أمكانية التحكم في السلوكيات,والمشاعر، والأفكار,ومقاومة الأخطار,والإغراءات عن طريق زيادة العمليات المعرفية الواعية,والمقصودة فهو يزيد أيضاً من التحكم المعرفي ويكون أسلوب فعال للكشف عن الأخطاء, والتهديدات فهو أسلوب رصد أكثر نجاح عند أستعماله, والتدرب عليه من قبل الأفراد فهو يعزز من السيطرة الواعية التي يتجاوز بها الأفراد كل (السلوكيات, المشاعر والإغراءات غير المرغوبة) (Wood,2016، ص 31).وفي دراسة(روبيستا ،2014) التي أجريت للكشف عن المراقبة اليقظة للتطعيم واللقاح لضمان سلامة اللقاحات أذ بحثت الدراسة في مراقبة حالات تطعيم بعض الأفراد الذين يعانون من أضرار سلبية بعد التطعيم من بعض الأمراض الخطيرة, فكان على الأفراد التيقظ المستمر,والمراقبة بحذر لضمان السلامة وتوعية الأفراد، وتنبيههم لكل تغيير يطرء على الأفراد قبل الوصول إلى المخاطر,والأزمات,وتنبيههم من خلال القدرة الأستقصائية، والمراقبة الخاصة, والتطعيم المستمر ضد الأوبئة,والأمراض وتحسين يقظة الأفراد، ومراقبتهم الذاتية لمعالجة المخاوف المتزايدة من الأوبئة (روبيستا, 2014,ص98).إن المراقبة اليقظة هي أسلوب فعال يوظفه الأفراد أو يستعمله لإيجاد حلول لمشاكل معينة,إذ غالباً ما يلجأ الأفراد وخصوصا طلبة الجامعة إلى تغيير سلوكيات،أو أفكار، أو مشاعر، أومقاومة إغراءات خوفاً من التعرض إلى الخطر، أوالتهديد, فيلجأون إلى (تغيير المطالب التي تعرضهم للخطر) وفي حالة الفشل فأنهم سيلجأون إلى ذواتهم لإعادة تغيير وإيجاد معنى لذواتهم .عند ظهور الوباء العالمي (COVID – 19) إذ مثلت المواقف الأجتماعية تهديداً بيئياً متزايداً في شكل أنتقال هذا الفيروس، وقد نشرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام (2020) نتائجها التي تفيد بإنَ البالغين الأمريكيين يعانون من مستويات عالية,وبشكل ملحوظ من التوتر منذ ظهور الوباء لاسيما فيما يتعلق بالمواقف الأجتماعية,والخوف من الإصابة، إذ تطور لديهم أسلوب المراقبة اليقظة وخاصة في المقاييس الخاصة بالمسافات الأجتماعية سواء أكان الآخرون يرتدون الأقنعة أم لا وهذه الحالة من الوعي ومراقبة مخاطر الأمراض

لتجنبها قبل الأصابة هي مثال على المراقبة اليقظة, والنشطة لبيئة الفرد عن قصد,أو تلقائيا (Himmelestine et al, 2020, p 109) .أوضحت (روز ،2017) في دراستها إنَ للمراقبة اليقظة العديد من المحددات التي قد تؤثر على تعزيز هذا الأسلوب أو قد تضعفه ومنها :

العوامل الأجتماعية والبيئية : Social Environmental Factors

الأدوار الأجتماعية :Social Roles

الأختلافات الفردية :Individual Differencess (روز,2017,ص 6).

إنَ للمراقبة اليقظة أثراً بارزاً في مساعدة الأفراد على أنجاز المهام, والأهداف,ومن أجل تحقيق تلك الأهداف وأنجاز المهام, بكفاءة وتجنبهم لما قد يؤدي بهم إلى الأبتعاد عن مسار تحقيقها .إن للمراقبة اليقظة فوائد تتمثل بما يلي :

1. تحسن من شعور الفرد باليقظة الأستباقية والتخطيط المسبق لكل فعل .
2. تساعد الفرد على توقع نتائج كل فعل وسلوك .
3. تساهم في مساعدة الفرد على أختيار طريقة الحياة المناسبة والمتسقة مع أحتياجاته، وأهدافه .
4. تبعد الفرد عن المشكلات, والأخطار وتحسن من قدرته على إتخاذ القرارات والثقة بقدراته, وإمكانياته .
5. تساعد الفرد على تعلم الصبر، والتأني,وتعزيز الإستجابات التكيفية لمواجهة الضغط والتهديد.
6. تزيد من التركيز الواعي للفرد مما يساعده على تحسين أداء المهام، والوصول إلى الأهداف .
7. التمتع بالمزيد من اليقظة, والتركيز المستمر، والمراقبة الحذرة والدقيقة للذات والبيئة
8. تمنع الفرد من التصرف والتفكير بتلقائية .(ديلارد, 2012،ص 34-6).

وتؤثر المراقبة اليقظة وتتأثر بالعديد من المهارات العقلية , والشخصية فهي أسلوب يتمثل بالأبتعاد عن التلقائية, والعفوية ويعتمد على الرصد, واليقظة المرتفعة مع

المراقبة الدقيقة للهدف, أو المهمة (Brent, 2001, pp 46- 51).وفي دراسة (ديفيد ،2022) التي أجريت للتعرف على علاقة المراقبة اليقظة والأمن السيبراني,إذ عرف الأمن السيبراني على أنَه : (المعلومات الشخصية للفرد عبر الأنترنت وعبر مواقع التواصل الأجتماعي وتوقع التهديد أو الأختراق لتلك المعلومات وأستخدامها لأغراض الإساءة) وكانت الدراسة التي أجريت على (170) شابا وشابة أبلغوا عن تعرضهم لبرامج ضارة,أو هجمات إجرامية مع طلبات فدية,وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين المراقبة اليقظة والأمن الألكتروني لصالح الإناث كما أوصت الدراسة بوجوب تحديث أو وضع جدار حماية خاص بكل فرد لتجنب الهجمات الألكترونية، أو الأختراق الألكتروني (David, 2022, pp 3- 5).

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي تعرف مايأتي :

1. المراقبة اليقظة لدى طلبة الجامعة .
2. دلالة الفروق في المراقبة اليقظة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) ، التخصص (علمي – إنساني) ، المرحلة الدراسية (أول – رابع).

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة ، جامعة بغداد ، الجامعة المستنصرية ، جامعة القادسية (ذكور– إناث)، من التخصصين (العلمي – والإنساني) ومن المرحلتين (الأولى والرابعة) للعام الدراسي (2022– 2023) .

تحديد المصطلحات

المراقبة اليقظة Vigilance Monitoring

1- المراقبة اليقظة :عرفها 1984,Weickence: على إَنها أسلوب يتضمن مستويات عالية من اليقظة والأنتباه, والتركيز والتحكم اليقظ لضمان عدم إستثارة إستجابة غير مرغوبة (Weickence, 1984، ص 12-4).

2- عرفها1991,Jacoby : أسلوب يتمثل في زيادة الأسترجاع المقصود و الواعي ومنع التحفيز التلقائي لغير المرغوب (Jacoby,1991, pp122-134).

3- عرفهاBaumeister, 2000 : أسلوب يتمثل في الحكم الواعي والقدرة على ضبط النفس والتنبه مع اليقظة الأستباقية لتجنب المشكلات، والأخطار قبل حدوثها (Baumeister، 2000، ص34) .

4- عرفها Karimi,2021: أسلوب يتضمن مراقبة حذرة مع يقظة مستمرة وتركيز الأنتباه على مهمة، أو هدف لتجنب العواقب المأساوية (Karimi، 2021، ص 12-38).

وقد تبنت الباحثة تعريف (ويكنز, 1984)، لأن هذا التعريف ينسجم مع الإطار النظري للبحث الحالي .

أما التعريف الإجرائي للمراقبة اليقظة : هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على الأداة المستعملة في البحث الحالي لقياس المراقبة اليقظة لدى طلبة الجامعة .

طلبة الجامعة University Students

وهم الذين أنهوا المرحلة الثانوية وأنتقلوا إلى المرحلة الجامعية لأكمال دراستهم في **تخصص ما .**

الفصل الثاني (الإطار النظري): المراقبة اليقظة

إن المراقبة اليقظة هي حالة داخلية تحكم كيفية قيام الفرد بالمراقبة سواء للبيئة المحيطة به بحثا عن المخاطر، والتهديدات للتنبه لها مسبقا أو المراقبة الذاتية للسلوك, المراقبة اليقظة كأسلوب نهائي لتقييم حجم المخاطر, والأخطاء فهو أسلوب فعال, لأنَهُ يزيد من الوعي بالإشارات غير المرغوب فيها (Neal,2005,ص13) .

أنَ تحديد خصائص المحارب والمراقب اليقظ,وتطوير تدابير موحدة يمكن أستعمالها لأختيار الأفراد على النحو الأمثل للواجبات التي تتطلب مستوى عالٍ من أداء الكشف عن الأخطار، والتهديدات وتدريب الأفراد لزيادة هذا النوع من القدرات لديهم أعتبرت من المهام الصعبة (كلارك,2000،ص31) .

النظريات التي فسرت مفهوم المراقبة اليقظة :

نظرية الموارد الانتباهية لليقظة ***Multiple Resources Theory***:

إنَ بداية هذه النظرية كنموذج من قبل (كانيمان,1973) إذ أشار إلى الأنتباه واليقظة وهي موارد محدودة, وإنَ هذه الموارد لايمكن تجديدها أثناء أداء المهام المعرفية المستمرة وأقترح أن أنخفاض اليقظة يحدث نتيجة الأنشغال بأفكار لاعلاقة لها بالمهمة ,أو الهدف وفي حالة مراقبة الأهداف سيحتاج الأفراد إلى بذل جهد أقل وتفكير، أعلى وقد أوضح إنَ المراقبون الأقل يقظة وتركيز, سيؤدون مهام الكشف عن أشارات الخطر بصورة منخفضة, ويعود الفشل في أداء بعض مهام اليقظة بسبب الفشل في تهيئة الجهد المناسب للمهمة (Stybel, 2020, p4) .قام (1984,Wickence) بتحديث للنموذج كنظرية للموارد المعرفية والأنتباهية لليقظة ويرى إنَ الأفراد يمكنهم معالجة كمية معينة من المعلومات في وقت معين,وأفترض إنَ لكل فرد مصدر محدود من الموارد المعرفية, ولكن هذه الموارد متجددة,وينظر إلى العمليات المعرفية على إنَها مجموعة من الموارد الفردية غير المتمايزة,وعند أداء المهام يتم أستنفاد أو أستنزاف هذه الموارد المعرفية ببطيء,ويتأثر أداء المهام في اليقظة ومستوياتها وهذا قد يفسر تباطؤ وقت رد الفعل أو أنخفاض الدقة في أداء المراقبة للمهام أو الأهداف (Gould, 2012, p22).

أشار (Wickence, 2002) إنَ زيادة متطلبات الموارد المعرفية للمهام ستؤدي إلى زيادة عبء العمل الشخصي وأنخفاض في الأداء ومن ثُمَ تقل قدرة الفرد على أكتشاف إشارات الخطر, وأوضح إنَ مهمتان صعبتان تتطلب المزيد من الموارد المعرفية لغرض أداءها,وإنَ زيادة الصعوبة في مهمة واحدة قد لا تؤدي دائما إلى أنخفاض في أداء المهام الأخرى,وإنَ مستوى اليقظة يعتمد على التحفيز البيئي والداخلي الناتج عن الأستجابة المصاحبة للمهمة أو الهدف (Wickens, 2002,p 12) .أقترح (Wickence) بتعريف الموارد على إنَها : مجموعة محدودة السعة من أحتياجات الطاقة المستخدمة لمعالجة المعلومات وكلما كانت المهمة أكثر تطلبا زادت الحاجة إلى الموارد من أجل أداء المهمة بشكل مناسب,وإنَ عدة أنواع مختلفة من القدرات ذات الموارد المختلفة موجودة,وعند مشاركة عدد أكبر من الموارد فأن تداخل المهام يزداد جنبا إلى جنب مع أحتمال (صعوبة – سهولة) الأداء .

إنَ أستنفاد موارد الانتباه هو العامل الوحيد الذي يمكن أن يعزى إلى ضعف الأداء وعلى العكس إنَ المستويات المنخفضة من الطلب على المهام لا تتطلب العديد من الموارد وبالتالي تتجاوز القدرة على الانتباه,ولا تؤدي إلى أنخفاض الاداء ،إنَ الأهتمام بمهمة, أوهدف يستنفذ مجموعة من الموارد المستخدمة للحفاظ على اليقظة بحيث يتطور نقص الموارد بسرعة أكبر للمهام الأكثر تطلبا وهذا التناقص مصحوب بأنخفاض في سرعة تدفق الدم في المخ (Warm,2008,ص 93) .

ومن التطورات الحديثة لنظرية الموارد هو مفهوم (التوزيع المقسم للانتباه)في حالة تداخل المهام المزدوجة حيث يمكن تخصيص الموارد وتقسيمها بين عدة مصادر أو مهام,إذ قد يتم تخصيص الموارد المعتمدة بكميات متدرجة بين المهام المنفصلة حيث يتم تخصيص الموارد للمهمة الأساسية أولا مع ترك سعة أحتياطية لوظائف المهام الثانوية (Desmonde ، 2001، ص 117).

نموذج التكيف للضغط والأداء

إنَ نموذج التكيف للضغط والأداء للمنظر : (Hanckock,Warm, 1989) يشير إلى إنَ المهام التي تعد خطيرة جدا,أو التي تستغرق وقت طويل مثل (المراقبة العسكرية, والمراقبة الذاتية,و مراقبة العناية المركزة,و المراقبة الجوية والفضاء) تتطلب مراقبة بشرية ودرجات عالية من اليقظة لأنهُ من الضروري ملاحظة أي تغيير؛ لأن أي خطاء يؤدي إلى العديد من الحوادث والاخطاء وهذه المهام تتطلب مراقبة ويقظة مستمرة لفترات طويلة وتركيز الانتباه والحفاظ على الحساسية الإدراكية للتغيير في المنبهات لفترة طويلة نسبيا وهذا يتطلب الاهتمام المستمر (Bush, 2002,ص163-149) .

نظرية الأثارة Arousal Theory By Mouries and Magoun

في نظرية الأثارة (موريز,ماغون، 1949) التي أوضحت إنَ مخطط كهربائية الدماغ ينشط مع الموجات العالية للجهد، وعامل الإثارة هذا يتزامن مع قانون الإثارة والأداء، وإنَ العلاقة يمكن وصفها بشكل أفضل من خلال المحفزات, وفي ظل ظروف الإثارة العالية يميل الأداء إلى التدهور إذ يفترض إنَ هناك مستوى إثارة مثالي مقترن بالأداء

الأمثل,وفي حالة اليقظة تعمل كل من أحداث التحفيز والإشارات غير المشددة على الحفاظ على الإثارة,والمساعدة في عملية أتخاذ القرار(هانكوك ، 1989، ص 128).

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

أولا : مجتمع البحث :

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة ومن كلا الجنسين (ذكور – إناث) وللتخصصات العلمية والإنسانية, وللمرحلتين الأولى والرابعة .

ثانيا : عينة البحث :

تم أختيار عينة البحث على وفق طريقة العينة العشوائية ، إذ تم أختيار (400) طالب وطالبة من (جامعة بغداد ، الجامعة المستنصرية ، جامعة القادسية) ، (ذات التوزيع المتساوي تبعا لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص)

وجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة المتساوي تبعاً لمتغير الجنس, والتخصص, والمرحلة الدراسية.

جدول (1)

التوزيع المتساوي لأفراد عينة البحث من طلبة الجامعات تبعا لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية والتخصص

ت	أسم الجامعة	المرحلة	الجنس	التخصص	العدد
1-	بغداد	الأولى	ذكور	علمي	13
2-	بغداد	الأولى	أناث	علمي	12
3-	بغداد	الرابعة	ذكور	علمي	12
4-	بغداد	الرابعة	أناث	علمي	13
5-	المستنصرية	الأولى	ذكور	علمي	13
6-	المستنصرية	الأولى	أناث	علمي	12
7-	المستنصرية	الرابعة	ذكور	علمي	12
8-	المستنصرية	الرابعة	أناث	علمي	13
9-	القادسية	الأولى	ذكور	علمي	12
10-	القادسية	الأولى	أناث	علمي	13
11-	القادسية	الرابعة	ذكور	علمي	13
12-	القادسية	الرابعة	أناث	علمي	12
13-	القادسية	الأولى	أناث	علمي	13

14-	القادسية	الأولى	ذكور	علمي	12
15-	القادسية	الرابعة	أناث	علمي	12
16-	القادسية	الرابعة	ذكور	علمي	13
17-	المستنصرية	الأولى	أناث	أنساني	13
18-	المستنصرية	الأولى	ذكور	أنساني	12
19-	المستنصرية	الرابعة	أناث	أنساني	12
20-	المستنصرية	الرابعة	ذكور	أنساني	13
21-	القادسية	الأولى	أناث	أنساني	12
22-	القادسية	الأولى	ذكور	أنساني	13
23-	القادسية	الرابعة	أناث	أنساني	13
24-	القادسية	الرابعة	ذكور	أنساني	12
25-	بغداد	الأولى	إناث	إنساني	13
26-	بغداد	الأولى	ذكور	إنساني	12
27-	بغداد	الرابعة	إناث	إنساني	12
28-	بغداد	الرابعة	ذكور	إنساني	13
29-	بغداد / أبن رشد	الأولى	إناث	إنساني	12
30-	بغداد / أبن رشد	الأولى	ذكور	إنساني	13
31-	بغداد / أبن رشد	الرابعة	إناث	إنساني	13
32-	بغداد / أبن رشد	الرابعة	ذكور	إنساني	12
	المجموع				400

وبواقع (200) ذكور, و(200) إناث, موزعة توزيعاً متساوياً تبعا لمتغير المرحلة الدراسية والجنس والتخصص (200) تخصص علمي, (200) تخصص أنساني.

ثالثا : أداة البحث : بهدف بناء مقياس المراقبة اليقظة قامت الباحثة بالأطلاع على النظريات والأدبيات التي تناولت مفهوم المراقبة اليقظة ، فضلاً على النماذج النظرية التي تناولت المفهوم ،وكذلك الإطلاع على المقاييس التي أستخدمت لقياس المفهوم ، وقد بلغ عدد فقرات مقياس المراقبة اليقظة (33) فقرة بصيغتها الأولية ، وكانت بدائل الأجابة (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً،لاتنطبق علي أبداً) ،وبعد عرض المقياس على الخبراء والمحكمين بلغ عدد فقرات المقياس (29) بصيغته النهائية ، وقد تم حساب القوة التمييزية بطريقتين هما :

1- أسلوب المجموعتين المتطرفتين (Extreme Group Method)

بعد تطبيق المقياس وترتيب الإستمارات تصاعدياً حسب الدرجة الكلية من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتعيين (27%) من الأستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات ، و(27%) من الأستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات ، وبعد أستخراج المتوسط الحسابي والأنحراف المعياري لدرجات المفحوصين ، تم التعرف على القوة التمييزية لكل فقرة بأستعمال الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لموازنة الأوساط الحسابية للمجموعتين المتطرفتين عن كل فقرة ، وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05) ، والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

القوة التمييزية لمقياس المراقبة اليقظة بأستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	4.44	0.66	9.09	دالة
	دنيا	3.26	1.17		
2	عليا	3.99	0.97	7.15	دالة
	دنيا	2.93	1.21		
3	عليا	4.43	0.8	6.64	دالة
	دنيا	3.6	1.01		
4	عليا	4.1	0.84	11.07	دالة
	دنيا	2.7	1.01		
5	عليا	4.23	0.76	8.52	دالة
	دنيا	3.14	1.1		
6	عليا	4	0.83	12.63	دالة
	دنيا	2.4	1.02		
7	عليا	4.48	0. 65	12.77	دالة
	دنيا	3.03	0.99		
8	عليا	4.33	0.79	14.32	دالة
	دنيا	2.62	0.96		
9	عليا	4.23	0.88	11.26	دالة
	دنيا	2.62	1.2		

10	عليا	4.11	0.95	9.62	دالة
	دنيا	2.67	1.24		
11	عليا	4.37	0.72	5.51	دالة
	دنيا	3.66	1.14		
12	عليا	4.05	1.05	3.96	دالة
	دنيا	3.44	1.21		
13	عليا	4.74	0.5	9.50	دالة
	دنيا	3.54	1.22		
14	عليا	4	1.1	5.71	دالة
	دنيا	3.08	1.25		
15	عليا	4.64	0.63	9.89	دالة
	دنيا	3.35	1.19		
16	عليا	4.17	0.91	4.99	دالة
	دنيا	3.45	1.17		
17	عليا	4.65	0.55	9.17	دالة
	دنيا	3.6	1.05		
18	عليا	4.5	0.72	7.98	دالة
	دنيا	3.44	1.19		
19	عليا	4.51	0.66	8.20	دالة
	دنيا	3.51	1.08		
20	عليا	3.78	0.78	9.77	دالة
	دنيا	2.55	1.05		
21	عليا	4.13	0.87	11.21	دالة
	دنيا	2.57	1.15		
22	عليا	3.99	0.91	11.20	دالة
	دنيا	2.48	1.06		
23	عليا	4.09	0.88	11.42	دالة
	دنيا	2.51	1.14		
24	عليا	4.22	0.8	11.37	دالة
	دنيا	2.81	1.01		
25	عليا	4.59	0.63	10. 86	دالة
	دنيا	3.32	1.04		
26	عليا	4.61	0.64	8.94	دالة

	دنيا	3.52	1.1		
27	عليا	4.2	1.1	3.54	دالة
	دنيا	3.64	1.24		
28	عليا	4.47	0.65	10. 95	دالة
	دنيا	3.07	1.16		
29	عليا	4.64	0.55)	10. 89	دالة
	دنيا	3.32	1.13		

ثانياً : علاقة الفقرة بالمجموع الكلي (طريقة الأتساق الداخلي)

يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المستخدمة في حساب الأتساق الداخلي للمقياس ، وقد أستعمل معامل أرتباط بيرسون لإستخراج العلاقة الأرتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

صدق فقرات مقياس المراقبة اليقظة بأستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الأرتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الأرتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الأرتباط	الدلالة
1	0.49	دالة	11	0.34	دالة	21	0.51	دالة
2	0.40	دالة	12	0.26	دالة	22	0.57	دالة
3	0.42	دالة	13	0.58	دالة	23	0.60	دالة
4	0.51	دالة	14	0.33	دالة	24	0.56	دالة
5	0.51	دالة	15	0.49	دالة	25	0.55	دالة
6	0.56	دالة	16	0.32	دالة	26	0.47	دالة
7	0.62	دالة	17	0.56	دالة	27	0.24	دالة
8	0.61	دالة	18	0.48	دالة	28	0.56	دالة
9	0.56	دالة	19	0.46	دالة	29	0.60	دالة
10	0.51	دالة	02	0.56	دالة			

- مؤشرات الصدق والثبات (Reliability : Validity Indexes)

يعد الصدق بإنَهُ الأداة التي يقيس فيها الأختبار الغرض الذي وضع من أجله (علام, 2006,ص 186), ويقصد بأيجاد صدق الأختبار العناية بما يقيسه ذلك الأختبار, ومدى كفايته في تحقيق ذلك (Anastasia,1988,p139), ومن المؤشرات التي إستخرجت لقياس صدق أختبار المراقبة اليقظة مايأتي :

أ – الصدق الظاهري Face Validity

أشار (Eble,1972) إلى إنَ أفضل وسيلة للصدق الظاهري هو أن يقوم عدد من الخبراء والمحكمين في تقدير مدى كون الفقرات ممثلة للصفة المراد قياسها (Eble,1972,p555) وللتحقق من صلاحية فقرات المقياس فقد قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس وتعليماته على مجموعة من الخبراء والمحكمين, إذ وافق المحكمين على فقرات المقياس .

- **مؤشرات الثبات Reliability Indexes :**

يقصد بالثبات الدقة في أداء الأفراد , والأستقرار في النتائج عبر الزمنٍ , فالأختبار الثابت يعطي نفس النتائج إذا طبق على نفس المجموعة من الأفراد مرة ثانية ، وقد قامت الباحثة بأستخراج الثبات بطريقتين هما :

أ- **طريقة الأختبار – إعادة الأختبار Test – Retcst Method:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (80) طالب وطالبة ، أختيرو بالطريقة العشوائية من جامعة (بغداد ، جامعة القادسية) موزعين بالتساوي على وفق متغيرات (الجنس ، التخصص ، المرحلة الدراسية) ، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس ، وتم حساب معامل أرتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,83) ، وهو يعد مؤشراً جيداً كما أشار (Jacoby, 1991) .

ب- معامل ألفا – كرونباخ للإتساق الداخلي (Alfa- Coefficient)

إنَ معرفة الثبات بهذه الطريقة, يستند على الإتساق في إجابات الأفراد على كل فقرة من فقرات المقياس, وهو يعتمد على الإنحراف المعياري الكلي للمقياس, والإنحراف المعياري لكل فقرة منفردة من فقرات المقياس, ويعد معامل ألفا – كرونباخ أفضل طريقة لفحص الأتساق الداخلي ومؤشراً جيداً لثبات المقياس, ويوفر الأتساق الداخلي أيضا معلومات عن خطأ القياس (O Rourke et al,2005, p159)،وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس المراقبة اليقظة (0.88) وهو معامل ثبات عالي .

الوسائل الأحصائية **Statistical Devices**

- الأختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين

لحساب معامل تمييز الفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين لمقياسي البحث .

- معامل أرتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient)

أستخدم في طريقة الأتساق الداخلي لكلا مقياسي البحث لإستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

- معادلة ألفا كرونباخ (Coefficient Alpha)

إستخراج الثبات لمقياس البحث (المراقبة اليقظة) .

- طريقة أعادة الأختبار(Test – Retest Method)

إستخراج الثبات لمقياسي البحث (المراقبة اليقظة) .

- الأختبار التائي لعينة واحدة (T-test one Sample)

لحساب دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمراقبة اليقظة, من أجل قياس المراقبة اليقظة لدى طلبة الجامعة .الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف (1) : التعرف على المراقبة اليقظة لدى طلبة الجامعة .

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس المراقبة اليقظة على عينة البحث البالغ عددهم (400), وقد أتضح إنَ متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (109.07) درجة

وبإنحراف معياري مقداره (14.83) درجة، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي* للمقياس والبالغ (87) درجة، وبأستعمال الأختبار التائي (t–test) لعينة واحدة تبين أنهُ هنالك فروقاً دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) بين ال متوسطين الحسابي و الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي, إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (29.77) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية (399) والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

الأختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس المراقبة اليقظة

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
400	109.07	14.83	87	29.77	1.96	399	دال لصالح الحسابي

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري المعتمد في البحث بإن التركيز على مهمة ,أو هدف وتوجيه الموارد المعرفية نحو هذه المهمة إلى أقصى قدر سيؤدي إلى أفضل النتائج ,وسيكون الطالب الجامعي مراقب يقظ, ويحافظ على مستوى عالٍ من التحكم اليقظ عن طريق تخصيص الموارد, وسيحاول طلبة الجامعة الحفاظ على صور ذهنية دقيقة عن المهمة, أو الهدف لتحقيقها, وهذا بدوره يؤدي إلى تعزيز الأستدعاء المقصود والواعي للبقاء في حالة من التأهب , ومواجهة الأخطار, والتهديدات, إنَ الفرد يكيف المراقبة اليقظة مع الأحتياجات البيئية, والظرفية بحيث يتمكن طلبة الجامعة من تحقيق التوازن الأمثل بين الحفاظ على الطاقة وتحقيق الأهداف, والتنبه للمخاطر قبل وقوعها (Szalma, 2004, p18)

الهدف (2): التعرف على دلالة الفروق في المراقبة اليقظة تبعا لمتغير النوع (ذكور–إناث):ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بأستخراج قيم معاملات أرتباط بيرسون للمراقبة

*** تم استخراج المتوسط الفرضي لمقياس المراقبة اليقظة وذلك من خلال جمع أوزان بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها (5) ، ثم ضرب الناتج في عدد فقرات المقياس (29).**

اليقظة للذكور والإناث كلاً على حدة, ومن ثم قامت الباحثة بأستعمال الأختبار الزائي لمعامل إرتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الارتباط، فسرت الباحثة عدم وجود فروق بين طلبة الجامعة لكلا الجنسين قد يرجع إلى وجود طلبة الجامعة في بيئة واحدة , وتعرضهم إلى نفس العوامل، والمخاطر والإغراءات, والتهديدات وتشابه أساليب التنشئة ضمن المجتمع الواحد, والثقافة الواحدة, وتضيف الباحثة أيضا إنَ المشاركين ربما أرادوا تقديم أنفسهم بطريقة مرغوبة أجتماعيا ومستقلة عن السلوكيات, والأفكار الحقيقية وهذا يجعلهم يشعرون بالرضا وربما أرادوا رفع مستوى شعورهم بالمسؤلية تجاه المجتمع, وشعورهم بالرضا عن طريق الأجابة عن قدرتهم على التنبه للمخاطر والقدرة على مواجهة التهديدات والعواقب السلبية .

الهدف (3): التعرف على دلالة الفروق في المراقبة اليقظة تبعا لمتغير التخصص (علمي- إنساني):

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بأستخراج قيم معاملات أرتباط بيرسون بين المراقبة اليقظة وتنظيم الذات للتخصصين (العلمي, والإنساني) كلاً على حدة, ومن ثم قامت الباحثة بأستعمال الأختبار الزائي لمعامل إرتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الأرتباط، وقد فسرت الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري المعتمد إنَ من أكثر مجالات الضغوط المستمرة تأثيرا على المراقبة اليقظة هي (الضغوط الأجتماعية,و الضغوط الدراسية, والضغوط السياسية) حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والإجهاد وهذا له الكثير من الآثار والعواقب السلبية, ولهذه الضغوط المستمرة تأثيرات هامة على الأنظمة الفسيولوجية بما في ذلك الجهاز العصبي والغدي والمناعي, فهي تؤثر على الحالة المزاجية والإدراك ومستويات اليقظة, والمراقبة الدقيقة ,ويعد عامل الخوف من الفشل الدراسي في التخصصات العلمية الذي حددته دراسة (ريبيكا, 2012) من العوامل التي تضعف المراقبة اليقظة,لضعف أو نقص التحكم المدرك, إنَ تراكم الصعوبات الدراسية تؤدي إلى ضعف التحكم المعرفي,والإدراك الواعي ومن ثم ضعف المواجهة الفعالة, والناجحة للمخاطر، والتنبه للتهديد, وفشل في القدرة على التكيف بسبب

تعرضهم لخطر الإجهاد والضغوط المستمرة فتقل أو تضعف لديهم المراقبة اليقظة (ريبيكا, 2012, ص 119) .

الهدف (4): التعرف على دلالة الفروق في المراقبة اليقظة تبعا لمتغير المرحلة (الأول- الرابع): ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بأستخراج قيم معاملات أرتباط بيرسون المراقبة اليقظة للمراحل الدراسية (الأول , والرابع) كلاً على حدة ومن ثم قامت الباحثة بأستعمال الأختبار الزائي لمعامل إرتباط بيرسون للكشف عن دلالة الفروق بين معاملي الأرتباط، وفسرت الباحثة نتائج البحث الحالي في ضوء الإطار النظري المعتمد في البحث إنَ وجود طلبة الجامعة في البيئة نفسها جعلهم يمتلكون مهارات, وخبرات لصقل مواهبهم ,ونضجهم وقدرتهم على الشعور بالمسؤلية , فيشعرون إنَ الوصول إلى هذه المرحلة يجعلهم أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط, والتهديد والمواقف السلبية لتجنبها,والتحكم الناجح,والأسترجاع الواعي,والأستباقية في التركيز على النجاح فقد وصلوا على أختلاف المرحلة الدراسية إلى درجة من النضج والأستقرار الأنفعالي والمعرفي,مايشير إلى البدء بأخذ دور أجتماعي أفضل من المراحل العمرية السابقة والتهيؤ لأخذ الدور المستقبلي (Himmelstien, 2021, pp 22 – 34),

إنَ تشابه الظروف البيئية المحيطة بطلبة الجامعة تجعلهم متساوون في حجم المخاطر والتهديدات والإغراءات التي يتعرضون لها,مما يجعلهم متساوين في التنبه للمخاطر، والإدراك الواعي للبيئة من حولهم .

التوصيات والمقترحات : في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي :

1- الأفادة من طلبة الجامعة ممن يظهرون تميزاً ملحوظاً ومراقبة يقظة وتوظيف هذه الإمكانات والخبرات وتطويرها للمساعدة في التعرف على المخاطر والتهديدات

2 – توجيه أهتمام المؤسسات التعليمية بأهمية هذا الأسلوب ومحاولة وضع مثيرات لتعزيزه لدى شرائح المجتمع كافة .

المقترحات : في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي :

1 – أجراء دراسات لقياس العلاقة الأرتباطية بين المراقبة اليقظة وبعض المتغيرات البيئية والأسرية والأجتماعية .

2 – أجراء دراسة لتقصي أسباب أنخفاض المراقبة اليقظة والتعرف على العوامل التي تعزز من هذا الأسلوب .

المصادر

English References

1-Anastasi , A.(1988). Psychological Testing , p139.

2 - Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2000). *Handbook of self-regulation* (pp 27-34). New York:: Guilford Press.

3- Baumeister, R . F . (2000). Relation ship between Vigilant Monitor and Consecously thinking, p34.

4- Brent, D. P., Marett, K., & Langhals, B. T. (2001, January). Vigilance Monitoring and error detection in an automated command and control environment. In Proceedings of the 39th Annual Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS'.6) (Vol. 6, pp. 130-133). IEEE.

5- Byrone , L . R . (2008). Vigilant Monitoring and Attention task , consecousley thinking , pp17-32.

6- Bush, J. M. (2002). *The effect of event rate on sustained attention and stress states in a simultaneous vigilance and Minitoring task paradigm* (Doctoral dissertation, Texas Tech University) pp143-163.

7- Canisius, S., & Penzel, T. (2007). Vigilance monitoring–review and practical aspects,pp78-82.

8- Dillard, K. (2012). *Understanding Metaregulatory Success: Associations with Habit and Vigilant Monitoring* (Doctoral dissertation, Radford University),pp 6-34 .

9- Desmond, M. J., Törnblom, K. Y., & Kazemi, A. (2001). A review of resource theories and their implications for understanding consumer behavior. *Journal of the Association for Consumer Research*, *2*(1), 5-25.

10- David, P. (2022). Vaccine Safety: Vaccine vigilance Monitoring in Canada: Is it as robust as it could be?. *Canada Communicable Disease Report*, *4*.(Suppl 3),p22.

11-Ebel, R. L. (1972). Essentials of Educational Measurment , pp358- 555.

12- Hancock, P. A. (1989). A dynamic model of stress and sustained attention. Human factors, 31(5), 519-537.

13- Hancock, P. A., & Szalma, J. L. (2004). The future of neuroergonomics. Vigilant Monitor problem future. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, *4*(1-2),pp92-122.

14-Hancock, P. A., Wulf, G., Thom, D., & Fassnacht, P. (1990). Driver workload during differing driving maneuvers. *Accident Analysis & Prevention*, *22*(3),pp 281-290.

15- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American psychologist*, *52*(12), p80.

16- Himmelstein, M. S., Young, D. M., Sanchez, D. T., & Jackson, J. S. (2020)(2021). Vigilance Monitoring in the discrimination-stress model for Black Americans Students. *Psychology & health*, *3.*(3),pp 22-34.

http://dx.doi.org/1./.8./.8876446.

http://dx.doi.org1/1..1136/bmjopen.

https://dol.org/1.-3389/fneur-2.12...67.

https://escholarship.org/uc/item/41.6h64h

https://scholar.afit.edu/etd.

17- Jacoby, L. L. (1991). A process dissociation framework: Separating automatic from intentional uses Vigilance Monitor of memory. *Journal of memory and language*, *3.*(5),PP122-134.

18- Karimi-Rouzbahani, H., Woolgar, A., & Rich, A. N. (2021). Neural signatures of vigilance Monitoring decrements predict behavioural errors before they occur. ELife, 1., e6.563.,pp12-38.

19- Klark, J., & Pfattheicher, S. (2000). Vigilant self–regulation, cues of being watched and cooperativeness. European Journal of Personality, 25(5),pp 63-72.

20- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. Psychology of addictive behaviors, 19(4), 414.

21-O Rourke , K. & Kahan , E . P. (2005). Understanding Enquiry – Based Learning , p159.

22- Robertson, I. H., & O'Connell, R. (2010). Vigilant Monitoring attention. *Attention and time*,pp 4- 10.

23- Ruiz, J. M., Taylor, D. J., Uchino, B. N., Smith, T. W., Allison, M., Ahn, C., ... & Smyth, J. M. (2017). Evaluating the longitudinal risk of social vigilance monitoring on atherosclerosis: Study protocol for the North Texas Heart Study. *BMJ open*, *7*(8),p6.

24-R0bessta, C. Klimmt .(2012). Permanetly online , Permanetly connected living and communication a pop . New Yourk , pp33-43.

25- Reaneak A. A., Stroessner, S. J., & Higgins, E. T. (2008). Responding to negativity: How a risky tactic can serve a vigilant Monitor strategy. Journal of Experimental Social Psychology, 44(3), 67-74.

26- Warm, J. S., Parasuraman, R., & Matthews, G. (2008). Vigilance Monitoring requires hard mental work and is stressful. *Human factors*, *5*.(3),p92.

27- Wood, W., & Neal, D. T. (2016). Healthy through habit: Interventions for initiating & maintaining health behavior change. *Behavioral Science & Policy*, *2*(1),pp 71-83.

28- Wood , W., & Neal, D. T.(2005). Vigilance Monitoring (p1) , Healthy gabit, p78.

29-Weickence,A,.W.(1984). Resources Theory ,pp 4-12.

30- Weickence,a,.W.(2002). & Martin, R. The role of Vigilance Monitor in developing leaders: A longitudinal field experiment. *The Leadership Quarterly*, *24*(5), 625-637.