

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفاخر الأصيل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة - دراسة مقارنة*

أ. د. اسيل صبار محمد²

الباحثة: أسماء حافظ إبراهيم¹

assdd@uonabar.edu.iq²

asm22h3002@uoanbar.edu.iq¹

جامعة الانبار - كلية التربية للعلوم الانسانية^{1, 2}

تاريخ استلام البحث 2024/5/25 تاريخ قبول النشر 2024/6/5 تاريخ النشر 2024/6/24

الملخص:

هدف البحث الحالي الى دراسة اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، وبلغت عينة البحث الحالي من (400) تدريسي وتدرسية تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية متساوية من مجتمع البحث على وفق متغير الجامعة اذ اختار من الجامعات الحكومية (جامعة الانبار) (200) تدريسيا وتدرسية واختار ايضا من الكليات الاهلية (200) تدريسيا وتدرسية، أما فيما يتعلق بالنوع الاجتماعي فقد بلغ عدد التدريسيين (200) تدريسيا وتدرسية. وتم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها ان أعضاء هيئة التدريس لديهم مستوى عال من اليقظة الذهنية، ولم يظهر للجنس فروق في اليقظة الذهنية وظهور فروق للقب العلمي لصالح لقب (استاذ) وظهور فروق لنوع التعليم لصالح التعليم الحكومي، وكذلك ان أعضاء هيئة التدريس لديهم مستوى عال من التفاخر الأصيل، وظهور فروق للجنس في التفاخر الاصيل لصالح الذكور وظهور أثر اللقب العلمي ولصالح لقب (أستاذ) مع ظهور أثر لنوع التعليم لصالح التعليم الحكومي. وان العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل علاقة طردية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، التفاخر الأصيل، نظرية لانجر، نظرية تريسي.

Mental Alertness and Its Relationship to Genuine Pride among

University Faculty: A Comparative Study

Researcher: Asmaa Hafidh Ibrahim¹ Prof. Dr. Aseel Sabbar Mohammed²

University of Anbar - College of Education for Humanities^{1,2}

Abstract:

The aim of the current research is to study mental alertness and genuine pride among faculty members at the university. The sample of the current

*البحث مستل من رسالة ماجستير.

research consisted of (400) male and female teachers who were chosen in an equal stratified random manner from the research community according to the university variable, as (200) were chosen from government universities (University of Anbar). He also chose (200) male and female teaching staff from private colleges, and with regard to gender, the number of teaching staff reached (200) male and female teaching staff. A set of conclusions were reached, the most important of which is that faculty members have a high level of mental alertness. There were no gender differences in mental alertness, differences appeared for the scientific title in favor of the title (professor), differences appeared for the type of education in favor of government education, and also that faculty members have a high level. Of genuine boasting, and the emergence of gender differences in genuine boasting in favor of males and the emergence of an effect of academic title and in favor of the title (professor) with the appearance of an effect of type of education in favor of public education. The relationship between mental alertness and genuine pride is a direct relationship.

Keywords: mindfulness, authentic bragging, Langer's theory, Tracy's theory.

مشكلة البحث:

تتطور اليقظة الذهنية من خلال الممارسات التأملية التي تطور عادات إيجابية للعقل مما يؤدي إلى المرونة، والدعوة لأفكار جديدة تؤدي إلى خلق توازن أفضل في حياة الفرد⁽¹⁾. والتصرف من غير وعي أو يقظة في الغالب يجعل اعضاء هيئة التدريس ، فاقدون للمعلومات وقد تغيب عنهم المعلومات الضرورية لتضخم الأفق الذهني المعالج للمواقف الموجهة لهم وهذا قد يؤدي لغياب المعالجات المعرفية السلسلة، وفي تلك الحالة على الأغلب يصبحوا منغلقيين عن الجديد من الخبرات⁽²⁾، فحواس الانسان تستقبل الرسائل الكثيرة (المثيرات) والأهم في ذلك الانتباه لكل تلك المثيرات الدخلة للعقل، وأيضا من المهم التجنب من الوقوع بأشياء ثانوية ودخيلة مرتبطة بها⁽³⁾، واليقظة الذهنية كفيلة بتحقيقه إذ تجعل الفرد واعيا ويقظا بفكره ومشاعره⁽⁴⁾ ، وأنها تؤثر بشكل كبير جدا على تفكيرهم وتولد لديهم القوة العقلية تجاه الاحداث والمشكلات التي يواجهها وان اي فتور او اي ضعف بفعالية فهي لدى اي فرد من الافراد تولد له نظرة احادية الجانب للمشكلات التي يواجهها مع انقطاع عن الاحداث الأخرى وعدم الربط بينها لتوليد نظرة شمولية الامر الذي يؤدي بالنتيجة الى

ركود في فكر الفرد مع صعوبة بتقبل اي رؤية جديدة من قبل افراد المجتمع المحيط به سواء كانت ممكنة ام غير ممكنة، وهذا بالتالي يؤدي الى ميل سلوك الفرد الى السلوك الالي الديناميكي مما يجعله يدور في حلقة مفرغة تقريبا⁽⁵⁾.

وعلى الرغم من ان التفاخر الاصيل من اهم الانفعالات ولكن في نفس الوقت نجد ان المعرفة الانسانية تعد محددة نسبيا فالانفعالات هي التي تنشط وتدفع بسلوك الفرد وتعبّر عن افكاره وتزيد من مرونته وتعمل على تحقيق اهدافه التي تزيد من اعتزازه بنفسه مما سوف يسهم في زيادة مرونته بالتعامل مع صعوبات الحياة فهو مشاعر الثقة والإنجاز ويرتبط بملف شخصي صحي نفسيا ومرغوبا اجتماعيا يتميز بمستويات عالية من القبول والضمير، والدافع الجوهري، والمثابرة، والميل إلى الانخراط في مجموعة من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، بما في ذلك التعاطف وإظهار الاحترام تجاه الآخرين وإصدار أحكام غير ضارة على المجموعات الخارجية ومراعاة احتياجات الآخرين يعتبره علماء النفس عاطفة واعية بذاتها، مما يعني أنه إلى جانب المشاعر مثل العار والذنب، تتطلب تجربتها تقييما ذاتيا وبالتالي القدرة على الوعي الذاتي (أي الذات التنفيذية التي تقوم بالتقييم) والتمثيلات الذاتية (أي الذات "أنا" التي يتم تقييمها). فهو يرتبط بشكل إيجابي بالأصالة والتكيف والرضا عن العلاقة ويرتبط بشكل سلبي بحساسية الرفض، والعدوان، والقلق من السمات، والاكتئاب، وبذلك نجد ارتباط بين المتغيرين فضعف الجانب المعرفي يرتبط ويؤثر على الجانب الانفعالي وبالتالي تظهر اثار السلبية على عمل عضو هيئة التدريس.

تحسست الباحثة بوجود المشكلة وحقيقة توافرها ضمن مجتمع البحث كونها طالبة ماجستير وعلى تواصل مع الاستاذة ، فقد لاحظت ظهور بعض الحالات الغريبة، منها قلة الانتباه ، وتتمثل مشكلة البحث الحالي التي تصدى لها البحث للكشف عن علاقة اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل ، وذلك ولأنه لم تجر دراسة- بحسب علم الباحثة- بحث هذين المتغيرين معا لهذه العينة وهنا يثار التساؤل الآتي:

هل هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة؟ وهل يوجد فروق دالة ؟

أهمية البحث:

يمثل عضو هيئة التدريس حجر الأساس للعملية التعليمية، فهو مهندس بشري يخطط، ويصمم وينفذ، وهو المشرف والموجه والمسهل والميسر والقوة التي يقتدي بها المتعلمون، فينبغي عليه أن يكون نموذجاً يقتدى به، والكثير من الكتابات التربوية أكدت على أن إصلاح العملية التعليمية لن يأتي إلا بإصلاح حال الأستاذ وتطوير نظم إعدادة وامداده باستراتيجيات لتنمية التفكير ليكسبها بدوره المتعلمين فيما بعد، وأن يمددهم بأدوات التفكير التي تمكنهم من قيادة حياتهم وصناعة مصائرهم⁽⁶⁾.

ومن المعروف إن الشخصية الإنسانية تتأثر بالمعلومات والمعارف الموجودة في البيئة وطبيعة المجتمع والحضارة، التي هي نشاط الأفراد وحصيلة تفاعلهم في الحياة، وأي فهم للطبيعة الإنسانية إنما يرتبط بأنواع التفاعلات الاجتماعية السائدة، فالشخصية ليست مجرد وعاء يتم ملؤه بالمعارف والقيم، أو صفحة بيضاء يخط عليها ما يرونها ملائماً للآخرين، بل إنها حرية وإرادة في الاختيار الإنساني وميل إلى التسامي واعلاء شأن الذات والتفاخر بما يقدمه الفرد في الحياة⁽⁷⁾، فالتفاخر هو انفعال مهم يؤدي دوراً في العديد من المجالات والوظائف السيكلوجية، وعلى نحو خاص تعزيز مشاعر التفاخر في السلوكيات الداعمة للمجتمع مثل الإيثار والسلوكيات المتكيفة مثل الإنجاز⁽⁸⁾. وبناء على ما تقدم يمكن بيان أهمية البحث الحالي من خلال الآتي:

- 1- تناول البحث الحالي متغير اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل، يعدان من الموضوعات ذات الأهمية في علم النفس الايجابي، أننا بحاجة إلى دراسات تلقي الضوء على الجوانب النفسية الإيجابية وذلك لقلة الدراسات في جوانب السلوك البشري من منظور سيكلوجي والتي تجاهلها علماء النفس لعقود عديدة مقارنة بالجوانب المرضية السلبية ومن التعاسة النفسية وما يرتبط بها من موضوعات والتي نالت القسط الوافر من اهتمامهم.
- 2- يعد هذا البحث من القلائل أو البحث الوحيد على حد علم الباحث الذي تتناول المتغيران.
- 3- يهتم البحث الحالي بشريحة الاساتذة وهي شريحة مهمة لهم أثر كبير في تربية وتعليم الأجيال من طلبة الجامعة وخصوصاً إذا ما علمنا إن لهذه المرحلة العمرية أهمية في صقل شخصيتهم للمستقبل ليكونوا أفراداً نافعين لأنفسهم ولبناء بلدهم.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- 1-اليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة.
- 2-التفاخر الاصيل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة.
- 3-العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة.

منهجية البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة (اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة (دراسة مقارنة بين التعليم الحكومي والاهلي) للعام الدراسي (2023 - 2024).

تحديد المصطلحات (Definition Of The Terms):

يرد في البحث الحالي عدد من المصطلحات وفيما يأتي تحديدها:-

اولا: اليقظة الذهنية (Mindfulness) :

عرفها كل من :-

- لانجر (Langer, 1992):

حالة من الوعي الحسي يتميز بصور فعالة مختلفة تجعل الفرد حساسا و منفتحا على المنظور⁽⁹⁾.

- ناس ومون (Nass & Moon, 2000):

بانه الانتباه إلى مجموعة فرعية من الإشارات السياقية التي تؤدي إلى تصنيفات وتوقعات مختلفة، التي بدورها تركز الاهتمام على بعض المعلومات مع تحويل الانتباه بعيدا عن المعلومات الأخرى⁽¹⁰⁾.

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف لانجر (Langer, 1992) تعريفا نظريا كونها اعتمدت نظريته اطارا نظريا.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته عن فقرات المقياس الذي اعدته الباحثة لغرض القياس.

ثانيا: التفاخر الأصيل (Authentic pride) :

وقد عرفته تريسي (Tracy ,2010)

هو أحد انفعالات الشعور بالذات ويعبر عن التفوق والحصول على السمعة والمكانة العالية الممنوحة على اساس المعرفة المبرهنة والتنظيم والمهارات والإيثار ويضم مدى واسعا من الانجازات الاجتماعية والاخلاقية والاكاديمية (Tracy ,2010 :33)

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف ترسي (Tracy ,2010) تعريفا نظريا كونها اعتمدت نظريتها اطارا نظريا.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها، المستجيب عن طريق إجابته عن فقرات المقياس الذي اعدته الباحثة لغرض القياس.

ثالثا: عضو هيئة التدريس:

كل موظف يقوم بممارسة التدريس الجامعي والبحث العلمي والاستشارة العلمية والفنية أو العمل في ديوان وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أو مؤسساتها ممن تتوفر فيه شروط عضو الهيئة التدريسية، المنصوص عليها في قانون وزارة التعليم العالي والبحث العلمي⁽¹¹⁾.

المحور الأول: الاطار النظري لليقظة الذهنية

مفهوم اليقظة الذهنية:

وهي حالة يكون فيها المرء واعيا دون إصدار أحكام بالأفكار والعواطف والأحاسيس الجسدية والمحفزات الخارجية، مصحوبة بخصائص مثل الانفتاح والقبول والتفاعل. ولقد امتد إلى ما هو أبعد من مجرد وسيلة لتقليل التوتر إلى علاج الاضطرابات النفسية المختلفة، مثل الاضطرابات الكبرى والاكتئاب والقلق العام واضطرابات نقص الانتباه⁽¹²⁾.

إذ تشير إلى أنه يمكن تصورها على أنها بنية متعددة الأوجه تتضمن الحضور والانتباه وملاحظة خبرات اللحظة الراهنة، والتعبير عنها بالكلمات، والتصرف بوعي أو تجنب الاستجابات التلقائية. وتشمل المصطلحات المستخدمة لوصف اليقظة بعض الصفات هي القبول والانفتاح، والسماح، وعدم إصدار الأحكام، والاستعداد والفضول⁽¹³⁾.

فوائد اليقظة الذهنية:

فقد حددت الأبحاث المتعلقة باليقظة الذهنية هذه الفوائد، ومنها ما يأتي :

1- **الحد من التوتر:** ان ممارسة اليقظة الذهنية تقلل من التوتر وتقلل من القلق، وقد تم اثبات ذلك من خلال عدة دراسات ومنها دراسة (Farb et al⁽¹⁴⁾)، ففي هذه الدراسة تم اختيار مجموعة من المشاركين في مجموعة للحد من التوتر تعتمد عليها لمدة ثمانية أسابيع، وتمت مقارنتهم مع مجموعة التحكم في التدابير المبلغ عنها ذاتيا للاكتئاب والقلق والأمراض النفسية، وعلى التفاعل العصبي الذي تم قياسه بواسطة الرنين المغناطيسي الوظيفي بعد مشاهدة أفلام حزينة. ووجد الباحثون أن المشاركين الذين عانوا من تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية كان لديهم قدر أقل بكثير من القلق والاكتئاب والضيق الجسدي مقارنة بالمجموعة الضابطة. بالإضافة إلى ذلك، أشارت بيانات الرنين المغناطيسي الوظيفي إلى أن مجموعة اليقظة الذهنية كان لديها تفاعل عصبي أقل عندما تعرضوا للأفلام مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأظهروا استجابات عصبية مختلفة بشكل واضح أثناء مشاهدة الأفلام عما كانوا عليه قبل تدريب اليقظة الذهنية. تشير هذه النتائج إلى أن التأمل الذهني يحول قدرة الناس على استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف إلى أبعد مما يمكنهم من تجربة المشاعر بشكل انتقائي، وأن العواطف التي يواجهونها قد تتم معالجتها بشكل مختلف في الدماغ.

2- **تعزيز الذاكرة العاملة:** توصلت الأبحاث إلى أن اليقظة الذهنية تحسن الذاكرة العاملة فقد وثقت دراسة أجراها (Jha et al⁽¹⁵⁾) فوائد التأمل الذهني بين مجموعة عسكرية شاركت في تدريب على اليقظة الذهنية لمدة ثمانية أسابيع، ومجموعة عسكرية غير متأملة، ومجموعة من المدنيين غير المتأملين. كانت كلتا المجموعتين العسكريتين تمارن بفترة مرهقة للغاية قبل نشرهما. ووجد الباحثون أن المجموعة العسكرية غير المتأملة قد انخفضت سعة الذاكرة العاملة بمرور الوقت، في حين أن سعة الذاكرة العاملة بين المدنيين غير المتأملين كانت مستقرة بمرور الوقت. ومع ذلك، فإن داخل المجموعة العسكرية المتأملة، زادت قدرة الذاكرة العاملة مع ممارسة التأمل، فضلا عن ذلك كانت ممارسة التأمل مرتبطة بشكل مباشر بالتأثير الإيجابي الذي تم الإبلاغ عنه ذاتيا وبشكل عكسي المتعلقة بالتأثير السلبي المبلغ عنه ذاتيا.

3- الرضا عن العلاقة: وجدت العديد من الدراسات أن قدرة الشخص على توكي الحذر يمكن أن تساعد في التنبؤ بالرضا عن العلاقة - القدرة على الاستجابة بشكل جيد لضغوط العلاقة والمهارة في توصيل مشاعر الفرد إلى الشريك. وتشير الأدلة التجريبية إلى أن اليقظة الذهنية تحمي من التأثيرات المجهدة عاطفيا الناجمة عن صراع العلاقات، وترتبط بشكل إيجابي بالقدرة على التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية المختلفة⁽¹⁶⁾.

خصائص اليقظة العقلية:

تعددت خصائص اليقظة العقلية ومن بين هذه الخصائص ما يأتي⁽¹⁷⁾:

1- وضوح الوعي: تعني الوعي الواضح بالعالم الداخلي والخارجي للفرد، بما في ذلك الأفكار أو العواطف أو الأحاسيس أو الأفعال أو البيئة المحيطة كما توجد في أي لحظة. لهذا السبب تم تسمية الوعي الذهني بالانتباه "المجرد" والوعي "النقي" أو "الوعي" الذي يكشف عما يحدث، قبل أو خارج الأفكار حول ما حدث أو حدث. ويشبه هذه الحالة بحالة المرأة المصقولة، حيث "العقل يعكس ببساطة ما يمر أمامه، غير متحيز للفكر المفاهيمي حول ما يحدث. يعتقد أيضا أن هذا التقبل غير المتحيز للعقل يسهل التبصر في الواقع، حيث "تري" أو تعرف الظواهر التي كانت ستظل مخفية عن الأنظار بشكل متزايد الوضوح. في لغة لانجر (2002) المجازية، تصبح الجدران والأرضيات والأسقف في حياة المرء مثل الزجاج، مما يسمح برؤية أوضح للمحتويات من العلية إلى الطابق السفلي.

2- الوعي غير المفاهيمي وغير التمييزي: إن الاتصال المباشر بالواقع الذي يميز الوعي الواضح يوحى بطبيعته غير المفاهيمية. كما هو موضح أعلاه، عادة ما يكون الوعي في خدمة النشاط العقلي في الحياة اليومية. وهذا يعني أننا لا نعيش في العالم فحسب، بل نعيش في العالم كما نراه، أو نبنيه، أو نفسره؛ وبعبارة أخرى، فإننا نحضر من أجل تغذية العمليات المعرفية على ما نواجهه. على عكس أسلوب المعالجة المعرفية هذا، حيث يتشابك الاهتمام والإدراك بشكل وثيق، فإن الوضع الذهني للمعالجة يكون قبل أو شبه مفاهيمي؛ فهو لا يقارن أو يصنف أو يقيم، ولا يستعمل قالباً أو استبطاناً أو تأملاً أو اجتراراً للأحداث أو التجارب القائمة على الذاكرة. وبدلاً من ذلك، يتعلق اليقظة الذهنية بعدم التدخل في الخبرة، من خلال السماح للمدخلات بالدخول

إلى الوعي في ملاحظة بسيطة لما يحدث. ومع ذلك، من المهم أن نلاحظ أن اليقظة الذهنية لا ينظر إليها على أنها مناقضة للفكر، بل تعزز علاقة مختلفة به. ويشير الباحثون إلى أن الناس لديهم أو يمكنهم تطوير القدرة على ملاحظة محتويات الوعي، بما في ذلك الأفكار الخواطر، ويمكن اعتبار الظواهر المعرفية بمثابة أشياء تستحق الاهتمام والوعي، تماما كما هي الحال مع المشاهد والأصوات والظواهر الحسية الأخرى. قد يسمح هذا الانفصال للوعي عن المحتوى المعرفي باستخدام الفكر بفعالية ودقة أكبر. وهذا يعني أنه عندما يكون واعيا، يمكن المشاركة في نشاط الفكر المفاهيمي وفصله عن الاختيار بشكل كامل، ولأن المرء يمكن أن يكون واعيا بالأفكار باعتبارها أفكارا، والعواطف المصاحبة لها باعتبارها مجرد ردود أفعال لها، فمن غير المرجح أن يتم تلوينها بالأفكار. المعتقدات والأحكام المسبقة والتحييزات الأخرى التي لا تدعمها أدلة موضوعية أو تجريبية.

3- مرونة الوعي والانتباه: السمة الرئيسية الأخرى للوعي هي مرونته. مثل عدسة التكبير، يمكنها الرجوع من حالات ذهنية معينة للحصول على منظور أكبر لما يحدث (الوعي الواضح)، ويمكنها أيضا التركيز على التفاصيل الطرفية (الانتباه المركز) وفقا للميل أو الظروف. وبعبارة أخرى، يمكن للمرء أن يكون واعيا بكل ما هو بارز حاليا، ويمكن للمرء أيضا أن يكون واعيا بشيء ما على وجه الخصوص تركيز الاهتمام نحو حافظ أو ظاهرة. تشير الأدلة الأولية إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط بالتحكم في الانتباه ومؤشرات أخرى للقدرة على التركيز، ولكن اليقظة الذهنية والتركيز يعتبران قدرات فريدة، وبعض الأدلة تدعم هذا التمييز. والفرق الأساسي بينهما هو أن التركيز يستلزم تقييد الانتباه إلى كائن واحد داخلي أو خارجي، مما يؤدي إلى سحب المدخلات الحسية وغيرها. على النقيض من ذلك، يتضمن النمط الواعي للمعالجة، في أكمل تعبير له، تنظيما طوعيا ومرنا لحالات الانتباه والوعي.

4- الموقف التجريبي تجاه الواقع: تشير الخصائص الموصوفة حتى الآن إلى أن الحالة الذهنية للوجود هي حالة تجريبية بطبيعتها، حيث تسعى إلى امتلاك "الحقائق الكاملة" بطريقة مشابهة لتلك التي يبحث عنها العالم الموضوعي الذي يسعى إلى معرفة دقيقة لبعض الظواهر. ويشجع هذا الموقف على تأجيل إصدار الأحكام حتى يتم إجراء فحص دقيق للحقائق. ومع ذلك، فإن هذا "التقبل غير المتحيز" للحياة لا ينبغي الخلط بينه وبين المشاهدة المنعزلة أو غير المهمة؛

إنها أقرب إلى الملاحظة التشاركية التي تتضمن الوعي بالتجربة أثناء الانغماس فيها. عند الاهتمام بالعواطف أو الأحاسيس الجسدية، على سبيل المثال، يشعر بها المرء في نفس الوقت. تم وصف اليقظة الذهنية بأنها "مشاركة يقظة في عملية المعيشة المستمرة. وكما يوحي هذا البيان، فإن الحالة الذهنية منخرطة بنشاط، وليست مستسلمة بشكل سلبي أو منفصلة عن التجربة المرصودة. وتشير بعض الأدلة إلى أن هذا الموقف يعزز المزيد من، وليس أقل من ذلك، الاهتمام والاهتمام بالحياة، والذي ينعكس في مستويات أعلى من التعاطف مع الذات والتعاطف مع الآخرين .

5- الوعي الموجه نحو الحاضر: الخصائص الموضحة هنا تسلط الضوء أيضا على مفهوم الحضور. فالعقل ماهر في "السفر عبر الزمن" إلى ذكريات الماضي، وتخيلات المستقبل، وبشكل عام، بعيدا عن فورية التجربة في الحاضر. يخدم السفر عبر الزمن هذا الغرض التنظيمي المهم المتمثل في حماية الذات والحفاظ عليها وتعزيزها، على سبيل المثال، في السعي لتحقيق الأهداف، ولكن من السهل أن ننسى أننا موجودون فقط في اللحظة الحالية، دون أي خبرة مباشرة في الماضي أو الحاضر أو المستقبل. وعندما يسكن الوعي في حسابات فكرية للماضي والحاضر والمستقبل، فإن الواقع الحالي، كما يقدم نفسه في الواقع، غالبا ما يتم تجاهله أو يتم تجربته جزئيا فقط.

6- ثبات أو استمرارية الانتباه والوعي: إن صفات الاهتمام والوعي الموصوفة هنا ليست غريبة تماما على معظم الناس. في الواقع، يعتبر الوعي الذهني قدرة متأصلة في الكائن البشري. لكنها مع ذلك تختلف في قوتها في الشكل البدائي، قد تكون الحالات الذهنية عابرة أو نادرة في شكل أكمل، تكون حالات الوعي أكثر تكرارا أو استمرارا. وإن ثبات الوعي والاهتمام يساعد في القضاء على فرص ربط المفاهيم والأفكار والعواطف المرتبطة بها بشكل أعمى أو تلقائيا بالحقائق المجردة. ويسهل هذا الثبات أيضا التعرف إلى كونك عالقا في أفكار مفاهيمية أو مشاعر متجذرة في تجربة سابقة أو مستقبل متوقع، والعودة إلى الوعي بما يحدث حاليا. واليقظة الذهنية إذن هي ملاحظة ما هو موجود، بما في ذلك ملاحظة أن الشخص لم يعد موجودا. وإن إدراك أن المرء ليس منتبها وواعيا هو في حد ذاته مثال عليها، وأخيرا تساعد استمراريته

على ضمان إمكانية انتقال الانتباه من التركيز الضيق إلى الأفق الواسع دون تشتيت الانتباه أو فقدان التجميع.

نظرية لانجر لليقظة الذهنية Langer Theory of Mindfulness:

وضعت عالمة إلين لانجر Ellen Langer الأستاذة في جامعة هارفارد كتابا لشرح كيفية محاولة الإنسان أن يطور لنفسه فنا خاصا يعيش اللحظة عنوانه (Mindfulness) وهو مفهوم استعملته لتلك الحالة النفسية النشطة من مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه.

وهي ترى ان التفريق بين الذهن والجسد واحد من الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها وتقترح ان الناس من خلال إيمانهم بالحدود الطبيعية للجسد والذهن إلا إنهم يقيدون بحده من إمكانياتهم الكامنة بأدائهم المتقيد بصورة ذاتية لاشعورية ، فالآثار العميقة لانعدامها تتوسط في كل جوانب الحياة بما في ذلك الأداء المعرفي وطول العمر وان هؤلاء الأفراد يبدؤون بتحطيم الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها التي تكبحهم ، وتستلزم تصنيفا فئويا للمعلومات قبل القيام بمعالجتها معرفيا فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود⁽¹⁸⁾.

وتؤكد على معالجة البيانات المعرفية والحسية في نظريتها ، مثل البحث الهادف عن الجودة والتمييز وتنوع وجهات النظر حول أداء المهام وسلوكها ،

-اساليب اليقظة الذهنية وفقا للانجر:

يتكون السلوك المتنبه وفقا لما تقوله لانجر من خمسة اساليب مختلفة للتفاعل مع العالم هي⁽¹⁹⁾ :

أ- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: يعتمد التفكير على فئات مألوفة وغير مجربة. حيث يعد إنشاء فئات جديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة مؤشرات على السلوك اليقظ. وإن إعادة التفكير في الفئات التي نصنف بها الأشخاص والأدوات يمنحنا المزيد من الفرص لتحسين عملنا.

ب- تعديل السلوك التلقائي : من الصعب جدا تذكر خصائص السلوك التي أصبحت تلقائية. في بعض الحالات ، ويؤدي الإكمال العرضي للمهام إلى إعاقة النمو والتطور. وقد تؤدي نظرة جديدة على السلوكيات التلقائية من أجل تعديلها وتحسينها إلى نتائج مرغوبة أكثر. فالأشخاص الذين يساعدون الآخرين على ملاحظة الطرق التلقائية التي تقيدهم وتمنعهم من التكيف مع المواقف الجديدة يكونوا أكثر قدرة على مساعدة الآخرين على أن يكونوا أكثر يقظة.

ج- تبني وجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الناس آراء بناء على الانطباعات الأولى ويلتزمون بتلك الآراء حتى عندما تظهر أدلة مخالفة. التي تسميها لانجر " الالتزامات المعرفية غير الناضجة.

د- يستخدم الأشخاص اليقظون جميع الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم. يمكن أن تأتي المعلومات الجديدة من مجموعة متنوعة من المصادر، ولا يقتصر المفكرون اليقظون على منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات. لا يمكن لأحد أن يعتقد أن الرياضيات يمكن أن تساعد في فهم التاريخ أو أن الفن يمكن أن يلعب دورا في العلوم. بينما يلاحظ الآخرون اليقظون أوجه التشابه في الأشياء والأفكار التي تختلف اختلافا كبيرا ظاهريا، ويقومون بإنشاء فئات جديدة باستخدام هذه المعلومات.

هـ- التأكيد على الاجراءات بدلا من النتيجة: يتم التأكيد على الاجراءات لحل المشكلات لكل مرحلة اكثر من التركيز على النتائج، كما أن أخذ كل مرحلة بحسب دورها يسمح بالتغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى نتائج أفضل، وهذا النوع من التركيز يساعد الافراد على البدء بالمشاريع الكبيرة في مجموعات صغيرة ، والتفكير في الخطوة التالية بدلا من التفكير في كل شيء في نفس الوقت. ويمكن مساعدة الآخرين على التركيز على العملية من خلال الإشارة إلى أن جميع النتائج مسبوقة بعمليات وأن بعض العمليات أكثر فعالية من غيرها. كما يساعد تزويد الافراد بالأدوات اللازمة لعمليات التخطيط والتنفيذ على إقناعهم بقيمة إيلاء بعض الاهتمام لكيفية تحقيق الأهداف وقضاء وقت أقل في التفكير في الشكل الذي سيبدو عليه المشروع في النهاية.

و- الشك والتنبؤ: يعتمد الكثير من الافراد على قدرتهم على التنبؤ. فمنهم يريدون أن يعرفوا أن الحرف ب يتبع الحرف أ وأنه سيكون كذلك دائما. كما أنهم يريدون القدرة على التخطيط للأحداث التي ستحدث بنفس الطريقة التي يفعلون بها دائما. يعرف المفكرون اليقظون أن العالم مكان مربك ومتقلب، وأن الافراد الذين يشعرون بالهدوء بشأن الشك والغموض يتمتعون بميزة كبيرة عندما يتعلق الأمر بالتفكير الواضح. وقد تنبع الرغبة في قبول الشك جزئيا من الشخصية ، ولكن يمكن تطويرها في جميع الناس. ويشعر العديد من الافراد بعدم الارتياح عندما لا يتلقون تعليمات معينة، وغالبا ما توجد صعوبة في الامتناع عن إخبار الآخرين بما يجب عليهم فعله بالضبط، بدلا من المعاناة من خلال اتخاذ قراراتهم بأنفسهم. والهدف من السماح للناس بالعمل

على المشاكل الغامضة هو مساعدتهم على أن يصبحوا بارعين في حل المشكلات ، ومن ثم فإن أفضل طريقة لدعمهم في اليقظة الذهنية هي توفير استراتيجيات عامة ، مثل استراتيجيات التفكير ، والتي يمكنهم بعد ذلك تطبيقها على المشكلة المحددة التي يعملون عليها ومشاكل أخرى مماثلة في المستقبل.

المحور الثاني: التفاخر الأصيل Authentic pride (اطار نظري)

مفهوم التفاخر الاصيل

إن أصل كلمة (التفاخر الأصيل) مأخوذة من تفسير النظرية الوجودية للشخصية، إذ أشارت إلى وجود نمطين أساسيين من الأشخاص هما الشخص الأصيل (Authentic Person) والشخص غير الأصيل (Inauthentic Person)، وإن الشخص الأصيل يمارس بنشاط وفاعلية إشباع حاجاته ويتقبل ماضيه وحاضره ويكون توجهه نحو المستقبل الأمر الذي قد يشعره بالقلق لكنه يتقبل القلق ويتعامل معه كضرورة لازمة للحياة، اما الشخص غير الاصيل فكان عكس ما ذكر لدى الشخص الاصيل (20).

وجادل العديد من الباحثين بأن الفخر مفهوم واسع جدا بحيث لا يمكن عده بناء واحدا موحدًا، ومن الأفضل أن ينظر إليه على أنه شعوران متميزان أو أكثر. واتساقا مع هذا المنظور، تم ربط الفخر تجريبيا ونظريا بنتائج متباينة للغاية. فمن ناحية، قد يؤدي الفخر بنجاحات الفرد إلى تعزيز السلوكيات الإيجابية في مجال الإنجاز والمساهمة في تنمية شعور حقيقي وعميق الجذور باحترام الذات. من ناحية أخرى، فإن الكبرياء المتعطرس المرتبط نظريا بالنرجسية، والذي تم وصفه بأنه أخطر الخطايا السبع المميتة، قد يسهم في العدوان والعداء، والمشاكل الشخصية، والصراع في العلاقات، ومجموعة من السلوكيات غير القادرة على التكيف (21). وقد تطور البحث النفسي للتفاخر في العقد الماضي وأصبح بارزا على يد (Jessica Tracy) واقترحت في نظريتها بأن التفاخر هو انفعال مهم نفسيا ويعتبر انفعال تكيفي متطور. ويعد ايضا أحد انفعالات الشعور بالذات الذي ينتمي إلى صنف ثانوي من الانفعالات منفصل عن ما يسمى الانفعالات الاساسية والتي يعتقد أنها ذات أساس بيولوجي، وأشارت تريسي الى أن التفاخر يكون سائدا في الحياة الإنسانية لأنه يؤدي دورا وظيفيا وتكيفيا في حماية المكانة الاجتماعية للفرد (22).

فهو استجابة عاطفية إيجابية أو موقف تجاه شيء ما يظهر ارتباطا حميما مع الذات ويتكون التفاخر من مظهرين أو شكلين هما (تفاخر أصيل Authentic pride) و (تفاخر استعلائي Hubristic Pride)، ويمكن التميز بينهما من خلال استمرارية هذا الشعور لدى الفرد، إذ أن التفاخر الأصيل يعتبر استجابة لحظية للانفعال أي يظهر بين الحين والآخر، أما التفاخر الاستعلائي يتميز بال تكرار والاستمرارية لفترة طويلة، إذ أشارت دراسة (Tracy & Robins, 2007) إلى وجود ارتباط إيجابي بين التفاخر الأصيل مع تقديرات إنه حالة مؤقتة، أما التفاخر الاستعلائي فقد ارتبط إيجابيا مع تقديرات إنه سمة ثابتة لدى الأفراد⁽²³⁾.

خصائص التفاخر الأصيل:

يمكن تحديد الخصائص التي يتميز بها الأشخاص ذوي التفاخر الأصيل بما يأتي⁽²⁴⁾:

- 1- يشعر بالرضا عن كل ما يقومون به من أعمال.
- 2- يتقبل النقد والرأي الآخر.
- 3- لديه رغبة مستمرة لكسب معلومات جديدة.
- 4- يساعد أقرانه في جميع جوانب حياتهم.
- 5- يتعلم من الخبرات الجديدة.
- 6- يثق بإمكاناته العقلية.
- 7- يمتلك مهارات متعددة لإنجاز أعماله.
- 8- يستطيع الوصول إلى أعلى المراتب.
- 9- يعرف مستوى ذكائه جيدا.
- 10- يبادر بالأعمال الخيرية والاشتراك في المنظمات والنشاطات الانسانية.
- 11- ليس لديه حساسية التعلم من الآخرين.
- 12- يلتزم بالتقاليد والقيم المجتمعية والاخلاقية.
- 13- يستطيع إعطاء تصور عن ذاته طبيعي وواقعي أمام الآخرين.
- 14- يسعى لتحقيق المعايير العالية والتمتع بالنجاح.

النظرية المفسرة لمتغير التفاخر الاصيل:

نظرية تريسي (Tracy 2010)

تعد نظرية تريسي ذات وجهين للفخر من خلال تصور شكلين متميزين من الفخر: الفخر الحقيقي والفخر الاستعلائي او المتعطرس والاختلاف بين مظهري التفاخر يفسر الاختلافات عبر الثقافات في وجهات النظر للتفاخر، ففي المجتمع الذي يضع قيمة للفرد على المجموعة يكون أكثر ميلا إلى التفاخر الاصيل، وتقترح تريسي أن التفاخر الاصيل مظهر انفعالي يعبر عن الولاء للمجتمع، وموجه للإنجاز والصحة العقلية الجيدة والعمل الأخلاقي التطوعي، حيث يقوم الفرد بجهد تطوعي بجميع الاعمال الضرورية لتخفيف معاناة شخص أو مجموعة أشخاص وتحقيق الفائدة لهم دون رغبة تلقي منفعة في المقابل من الآخرين، اذ يتكون من الإنجاز، والنجاح، والإنجاز، والوفاء، وتقدير الذات، والثقة، والإنتاج ومن المحتمل أن يكون قد تطور ليشير إلى المكانة الاجتماعية للآخرين، نظرا لأن تعبيرات الوجه وغير اللفظية لوجهي الفخر يمكن تمييزها بشكل موثوق، فإنها تعمل على الإشارة إلى أن الأفراد الناجحون يستحقون المكانة، وأن سماتهم تستحق التقليد⁽²⁵⁾. وبهذا المعنى، فإن الفخر لا يحفز الأفراد على متابعة الأعمال الصالحة فحسب، ولكنه يعزز أيضا الأعراف الاجتماعية التي يجب أن تنتقل عبر التعلم الاجتماعي، من هذا المنظور تقترح مشاعر الفخر الحقيقي - من خلال غرس شعور شخصي بالإنجاز والنجاح - للإشارة إلى أن سلوكيات الهيبة، مثل تبادل الخبرات ومتابعة الإنجاز، يمكن أن تزيد من مكانة الفرد الاجتماعية في موقف معين. في المقابل، اما مشاعر الفخر المتعطرس، التي تغرس الشعور بالتفوق والغطرسة، تشير إلى أن سلوكيات الهيمنة، مثل تهديد الآخرين وتخويفهم، من المرجح أن تزيد من مكانة الفرد الاجتماعية⁽²⁶⁾، في هذا السياق يشعر الناس بالفخر الحقيقي عندما يحكم على النجاح بأنه نابع من شيء غير مستقر في الذات (على سبيل المثال: "لقد نجحت في الامتحان لأنني عملت بجد عليه"). يتضمن هذا النوع من النجاح الجهود والمهارات والكفاءة. على النقيض من ذلك، ينشأ الفخر المتعطرس عندما ينسب النجاح إلى شيء مستقر في الذات (على سبيل المثال، "لقد نجحت في الامتحان لأنني موهوب")، ولا يتطلب ذلك مهارات مكتسبة أو عملا شاقا. باختصار، مثلما تمثل السمات الأساسية عنصرا مركزيا فيما إذا كان يتم استحضار الذنب أو العار، فإن السمات الأساسية تميز بين وجهي الفخر⁽²⁷⁾.

ويظهر بصورة أوسع في المجتمعات الغربية أكثر من الآسيوية، وفي المجتمعات التي تشجع على تعزيز الذات والنقد الذاتي لأن التفاخر يعتبر استجابة عاطفية نموذجية للاستقلالية الذاتية وحافزا على تعزيز الذات ، وأجريت دراسات عديدة بهذا المجال فكانت النتائج إن الافراد في الثقافات الغربية يميلون لاتخاذ مواقف أكثر إيجابية نحو التفاخر بالمقارنة مع الأفراد من الثقافات الشرقية، إذ يظهر تعبير التفاخر تلقائيا كاستجابة على النجاح بالرغم من إن العوامل الثقافية والاجتماعية تلعب دورا في تحديد كيفية وما عدد مواقع المكانة العالية المتوافرة لأعضاء كل جنس والتنافس عليها ، ويرجع ذلك إلى أنهم يضعون أهدافا واقعية لأنفسهم تتناسب مع قدراتهم، ويفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم⁽²⁸⁾.

وقد تبنت الباحثة النظرية لأسباب منها:

1- تعد النظرية الأكثر شمولية كونها من النظريات المتكاملة فيما يتعلق بالتفاخر الاصيل المعتمد في البحث الحالي .

2- أوضحت النظرية كل العوامل المؤثرة فيه التي ممكن ان تزيد أو تقلل منه.

الدراسات سابقة:

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة المحلية والعربية والاجنبية لم تجد اي دراسة تتناسب مع عينة دراستها الحالية، ما عدى دراسة (علي، 2020) تتلاءم مع متغير اليقظة الذهنية ومع العينة.

الدراسات العربية:

دراسة (علي، 2020): اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى اعضاء هيئة التدريس الجامعي.

هدف البحث التعرف الى مستوى اليقظة العقلية والضغوط المهنية والعلاقة بينها وعلى وفق متغيرات الجنس والتخصص والدرجة العلمية ومدى اسهام اليقظة العقلية في التغير الاخر ، وتكونت عينة البحث من (258)، وتوصلت النتائج الى وجود مستوى ن المتغيرين ووجود علاقة سالبة بينهما، وعدم ظهور فروق داله بحسب النوع والتخصص والدرجة العلمية في اليقظة⁽²⁹⁾.

المحور الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً للمنهج المعتمد في البحث، وللإجراءات التي اعتمدتها الباحثة بغية التحقق من أهداف البحث الحالي، فكان لابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة وأعداد الأدوات وتطبيقها، ومن ثم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لذلك، وتحليل البيانات ومعالجتها، على النحو التالي:

أولاً: منهجية البحث (Method of Research):

إعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة، وعرف هذا المنهج بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية مثلما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، وبين ظواهر تعليمية، أو نفسية أو اجتماعية أخرى، ولا يقف هذا المنهج عند حدود وصف الظاهرة موضوع البحث، وإنما يذهب أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيم آملاً في التوصل إلى تعليمات ذات معنى، بل أن بعض الأبحاث الوصفية ينفذ من الحاضر إلى المستقبل ليحاول أن يلخص تنبؤات بما يحتمل أن يؤول إليه أمرها، فضلاً عن أنه تشخيص علمي للظاهرة بقدر ما يتوفر من أدوات موضوعية، ومن التعبير عن هذا التشخيص برموز لغوية ورياضية مضبوطة وفق تنظيم محكم.

ثانياً: مجتمع البحث (Research population):

يتحدد مجتمع البحث الحالي بتدريسي الجامعة إذ اختارت الباحثة من الجامعات الحكومية جامعة الأنبار ومن الكليات الأهلية اختارت ثلاث كليات هي (كلية المعارف الجامعة، وكلية دجلة الجامعة، وكلية المأمون الجامعة) للعام الدراسي (2023-2024)، وبلغ عددهم الكلي (2501) تدريسي وتدرسية، إذ بلغ عدد تدريسيي جامعة الأنبار (1723) تدريسي وتدرسية وبلغت النسبة (69%) من حجم المجتمع، في حين بلغ عدد تدريسيي الكليات الأهلية (778) تدريسي وتدرسية وبلغت النسبة (31%) من حجم المجتمع، أما فيما يخص متغير النوع الاجتماعي، فقد بلغ عدد التدريسيين (1987) بنسبة (79%)، في حين بلغ عدد التدريسيات (514) بنسبة (21%).

ثالثا: عينة البحث Research Sample.

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية متساوية العدد بلغ عددها (400) تدريسي وتدرسية من مجتمع البحث على وفق متغير الجامعة اذ اختار من الجامعات الحكومية (جامعة الانبار) (200) تدريسي وتدرسية واختار ايضا من الكليات الاهلية (200) تدريسي وتدرسية، أما فيما يتعلق بالنوع الاجتماعي فقد بلغ عدد التدريسيين (200) تدريسي وبلغ عدد التدريسيات (200) تدرسية، اما متغير اللقب فقد اختار عينة تبلغ حجمها من حملة لقب الاستاذ (160) تدريسي وتدرسية ومن حملة لقب استاذ مساعد (240) تدريسي وتدرسية.

رابعا: أدوات البحث (Tools of Research)

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي ونظرا لعدم حصول الباحثة على أدوات عراقية أو عربية تقيس اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى عضو هيئة التدريس وإن كانت هناك مقاييس أجنبية معدة لهذا الغرض ولكن عينة البحث الحالي والمجتمع لا يتناسب مع المجتمعات الأخرى، لذلك اقتضت الحاجة إلى تبني مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل لانجر (Langer , 1992) والمترجم من قبل دراسة (الجنابي، 2023) واعداد مقياس التفاخر الاصيل.

المحور الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يتضمن هذا المحور العرض لما توصل له من نتائج بناء على الأهداف المحددة والتفسير لهذه النتائج والمناقشة لها حسب الإطار النظري والدراسات السابقة والخصائص للمجتمع الذي تم دراسته بالبحث الحالي، وسيتم عرضها كما يلي:

الهدف الاول : التعرف إلى اليقظة الذهنية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة .

للولصول لهذا الهدف شرعت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة الذهنية المتكون من (21) فقرة على عينات البحث والمتكونة من (400) استاذ واستاذة. وبينت النتائج بأن متوسط الحساب لدرجات هذه العينات بالمقياس قد بلغ (73,035) درجة وانحراف معياري حسابه (14,019) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والبالغ (63) درجة ، توضح بان الفرق دل احصائيا فالمستوى الدلالي(0,05) ، فبلغت القيمة التائية المحسوبة (14,316) إذ أنها اكبر من

القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (399) ويعني هذا بان عينات البحث عندهم يقظة ذهنية بدرجة عالية والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس اليقظة الذهنية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية ^t		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
اليقظة الذهنية	400	73,035	14,019	63	14,316	1,96	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ما اشارت اليه الين لانجر⁽³⁰⁾ بان اليقظة الذهنية تعد سمة كامنة للأفراد ولكنهم متفاوتون بمستوى التمتع بها، فبعضهم مستواه عال وبعضهم منخفض والأمر طبيعي بسبب وجود الفروق الفردية ما بين البشر بالصفات الموجودة عندهم ، وعضو الهيئة التدريسية كثيرا ما يكون على وعي بذاته واهدافه وكلما ازداد الوعي زادت اليقظة معه ، فيمكنهم تحديد الأهداف التي ينون التحقيق لها والوضع للسبل التي تكفل التحقيق لها لذ فهم على وعي بميولهم واتجاهاتهم وتقديرهم. فضلا عن حاجتهم الى الوعي وتركيز الانتباه والانفتاح على كل ما هو جديد والوعي بوجهات النظر المتعددة، وتحسين علاقاتهم بعضهم مع بعض وهذا ما تقدمه لهم زيادة اليقظة الذهنية فهي تزيد من القدرة على توجيه انتباههم فتجعلهم يركز على الصفات الجوهرية للنشاط الاكاديمي مما يسمح بأدائه بشكل افضل. وتعمل على تنمية التنظيم الذاتي والمرونة العقلية وتحسين علاقاتهم مع طلبتهم مع بعضهم فضلا عن وتقبل الخبرات الجديدة والتفاعل معها بمرونة فكرية، وقد اتفقت تلك النتيجة مع دراسة (علي)⁽³¹⁾ والتي أسفرت عن امتلاك عضو هيئة التدريس لليقظة الذهنية.

الهدف الثاني : التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة الذهنية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة على وفق المتغيرات الاتية :

1. متغير الجنس (ذكور - اناث)

ولغرض تحقيق الهدف ذهبت الباحثة بأخذ الاستجابات لعينات البحث والتي بلغت (400) استاذ واستاذة بمقياس اليقظة الذهنية، وعند المعالجة للبيانات إحصائيا ، توصلت الباحثة لمتوسطات

درجات لافراد العينة بالمقياس تبعا للجنس (ذكور واناث)، فتبين بان المتوسط لدرجات الذكور (73,135) في انحراف معياري وقدره (13,994) ، والمتوسط لدرجات الاناث (72,935) في انحراف معياري وقدره (14,079) ، وللتعرف على الفروق ما بين الذكور والاناث استعملت الباحثة الاختبار التائي لاثنين من العينات المستقلة، فكانت النتائج كما هي واضحة بالجدول (2).

الجدول (2) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
اليقظة الذهنية	ذكور	200	73,135	13,994	0,142	1,96	غير دالة
	اناث	200	72,935	14,079			

يتبين من الجدول اعلاه خلوه من الفروقات ذات الدلالة الاحصائية ما بين الذكور والاناث باليقظة الذهنية لأن القيمة التائية المحسوبة (0,142) أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) لدى مستوى دلالي (0,05) ودرجة حرية (398). ويمكن تفسير تلك النتيجة، كون اليقظة الذهنية لا تختص بنوع معين لانها موجودة لدى الجميع ولكن بدرجات متفاوتة وكذلك قد يكون السبب في تقارب نوع البيئة الاكاديمية التي ينتمي إليها اعضاء هيئة التدريس ونوع الخبرات الثقافية وظروف العمل، كما يعود ذلك الى ان ما يميز التدريس الجامعي ان يتصف اعضاءه بالانتباه والوعي لكافة المتطلبات الاساسية والعلمية، وقد اتفقت تلك النتيجة مع دراسة (علي) ⁽³²⁾ والتي أسفرت عن عدم وجود فروق داله بحسب النوع .

2. متغير اللقب العلمي (استاذ- استاذ مساعد)

ولغرض الإثبات لهذا الهدف والتحقق منه عملت الباحثة بالأخذ لاستجابات عينة البحث والبالغة (400) استاذ واستاذة بمقياس اليقظة الذهنية، وعند المعالجة للبيانات إحصائيا ، خرجت الباحثة بمتوسطات درجات لافراد العينة بالمقياس تبعا للقب العلمي (استاذ- استاذ مساعد)، ووضح بان متوسط الدرجات للقب الاستاذ (76,400) بانحراف معياري وقدره (14,028) ، والمتوسط لدرجات الاناث (70,792) بانحراف معياري وقدره (13,585) ، وللتعرف على الفروق ما بين اللقبين

استعملت الباحثة الاختبار التائي لاثنتين من العينات المستقلة، فكانت النتائج كما موضحة بالجدول (3).

الجدول (3) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير اللقب العلمي

المتغير	اللقب العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
اليقظة الذهنية	استاذ	160	76,400	14,028	3,992	1,96	دالة
	استاذ مساعد	240	70,792	13,585			

يتبين من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لقبى الاستاذ والاستاذ المساعد في اليقظة الذهنية ولصالح لقب (الاستاذ) كون القيمة التائية المحسوبة (3,992) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) . ويمكن تفسير هذه النتيجة على ما اشارت اليه الين لانجر ⁽³³⁾ بانها يمكن ان تتطور بحسب البيئة والخبرات المحيطة بالفرد، وبالتالي فإن تلقي الاستاذ لخبرات اكبر من التي يتلقها الاستاذ المساعد كان السبب بظهور تلك النتيجة وقد اختلفت مع دراسة (علي) ⁽³⁴⁾.

3. متغير نوع التعليم (حكومي - اهلي)

لغرض التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (400) استاذ واستاذة على مقياس الضجر اليقظة الذهنية، وبعد معالجة البيانات إحصائيا ، استخرجت الباحثة متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا لنوع التعليم (حكومي - اهلي)، وتبين ان متوسط درجات الحكومي (76,325) بانحراف معياري قدره (12,643) ، ومتوسط درجات الاهلي (69,745) بانحراف معياري قدره (14,576) ، ولمعرفة الفروق بين الفئتين استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (4).

الجدول (4) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير نوع التعليم

المتغير	نوع التعليم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
اليقظة الذهنية	حكومي	200	76,325	12,643	4,823	1,96	دالة
	اهلي	200	69,745	14,576			

يتبين من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التعليم الحكومي والاهلي في اليقظة الذهنية ولصالح التعليم الحكومي كون القيمة التائية المحسوبة (4,823) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) . ويمكن تفسير هذه النتيجة على ما اشارت اليه الين لانجر⁽³⁵⁾ بوجودها لدى جميع الافراد ولكن بدرجات متفاوتة ،فهي حالة من الوعي الحسي الانبي الذي يتصف بصفات مختلفة تجعله فعالا في الموقف الذي يكون فيه ، فيكون منفتحاً على الجديد ومتقبلاً له وحساساً لكل ما يحدث فهو يلاحظ ما يهدف اليه الآخرون، وبالتالي يكون متهيأ لإبداء الاستجابات التي تتلاءم وتلك الاهداف ، كما يكون الفرد مبدا في العمل المكلف به ويسعى الى انجازه بمستوى عال ويتجنب الافكار التي تشتت انتباهه، فنجد ان ظهورها بشكل واضح في التعليم الحكومي بسبب تطور الخبرات والخدمات الاكاديمية والمميزات الاخرى المقدمة فيه لعضو هيئة التدريس .

الهدف الثالث : التعرف إلى التفاخر الاصيل لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة .

ولتحقيق الهدف هذا عملت الباحثة التطبيق مقياس التفاخر الاصيل المتكون من (30) فقرة على عينة البحث المتكونة من (400) استاذ واستاذة. وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (98,255) درجة وبانحراف معياري قدره (20,879) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (90) درجة ، تبين ان الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (7,908) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (399) وهذا يعني ان عينة البحث لديهم تفاخر اصيل بدرجة عالية والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التفاخر الاصيل

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t	
					المحسوبة	الجدولية
التفاخر الاصيل	400	98,255	20,879	90	7,908	1,96

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عدة أسباب منها النجاحات والانجازات الاكاديمية التي قدمها الاستاذ الجامعي، في جميع نواحي الحياة الاكاديمية، والدور الفعال الذي يلعبه مع طلبته وما يقدمه لهم من مساعدة، كما تسهم الجامعة والكلية والقسم في رفع مستوى التفاخر الاصيل لديهم من خلال اعطائهم فكرة انهم اعمدة التعليم وهذا بحد ذاته يعد من الانجازات التي تحسب لهم وتساعدهم على فتح طرق كثيرة لهم في المستقبل

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشارت تريسي⁽³⁶⁾ الى أن التفاخر الاصيل يبعث السرور والشعور بالارتياح لدى الاستاذ بشأن ذاته ويجعله أكثر مثابرة ويعزز السمعة (الاحترام العالي من الاخرين) والسلوك الموالي للمجتمع والمقبولية والوعي الاخلاقي وعزو النجاحات الى اسباب داخلية مرتبطة بجهد الفرد الخاص، وبالتالي يميلون الى امتلاك مستوى عال من الاداء بالعمل.

الهدف الرابع : التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التفاخر الاصيل لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة على وفق المتغيرات الاتية :

1. متغير الجنس (ذكور - اناث)

لغرض التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (400) استاذ واستاذة على مقياس التفاخر الاصيل، وبعد معالجة البيانات إحصائيا ، استخرجت الباحثة متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا للجنس (ذكور واناث)، وتبين ان متوسط درجات الذكور (101,350) بانحراف معياري قدره (19,643) ، ومتوسط درجات الاناث (95,160) بانحراف معياري قدره (21,653) ، ولمعرفة الفروق بين الذكور والاناث استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (6).

الجدول (6) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في التفاخر الاصيل تبعا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
التفاخر الاصيل	ذكور	200	101,350	19,643	2,994	1,96	دالة
	اناث	200	795,160	21,653			

يتبين من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في التفاخر الاصيل ولصالح الذكور كون القيمة التائية المحسوبة (2,994) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398). وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما اشارت له تريسي⁽³⁷⁾ بان العوامل الثقافية والاجتماعية تلعب دورا في تحديد كيفية وما عدد مواقع المكانة العالية المتوفرة لأعضاء كل جنس والتنافس عليها، والذكور يضعون أهدافا واقعية لأنفسهم تتناسب مع قدراتهم، ويفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم .

2. متغير اللقب العلمي (استاذ - استاذ مساعد)

لغرض التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (400) استاذ واستاذة على مقياس التفاخر الاصيل، وبعد معالجة البيانات إحصائيا ، استخرجت الباحثة متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا للقب العلمي (استاذ - استاذ مساعد)، وتبين ان متوسط درجات لقب الاستاذ (103,406) بانحراف معياري قدره (21,287) ، ومتوسط درجات لقب استاذ مساعد (94,821) بانحراف معياري قدره (19,915) ، ولمعرفة الفروق بين اللقبين استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (7).

الجدول (7) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في التفاخر الاصيل تبعا لمتغير اللقب العلمي

المتغير	اللقب العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
التفاخر الاصيل	استاذ	160	103,406	21,287	4,109	1,96	دالة
	استاذ مساعد	240	94,821	19,915			

يتبين من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لقبى الاستاذ والاستاذ المساعد في التفاخر الاصيل ولصالح لقب (الاستاذ) كون القيمة التائية المحسوبة (4,109) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) . ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما اشارت له تريسي⁽³⁸⁾ بان الأفراد ذوي التفاخر الاصيل يتميزون بوجهة نظر واقعية، ويضعون لأنفسهم أهدافا ممكنة التحقيق، ويحددون مستويات تتناسب مع قدراتهم وامكاناتهم، ويثابرون على تحقيقها، ويشعرون بالسعادة في إنجاز الأعمال الصعبة، والإحساس بالرضا عن أنفسهم عندما يبذلون قصارى جهدهم بصرف النظر عن كون إنجازهم مثاليا أو كاملا ويكون الفشل بالنسبة لهم مقبولا لأنه نتيجة كامنة لمحاولاتهم ومساعدتهم بالرغم من كونه غير مرغوب به.

3. متغير نوع التعليم (حكومي - اهلي)

لغرض التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (400) استاذ واستاذة على مقياس التفاخر الاصيل، وبعد معالجة البيانات إحصائيا ، استخرجت الباحثة متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا لنوع التعليم (حكومي - اهلي)، وتبين ان متوسط درجات الحكومي (102,915) بانحراف معياري قدره (19,849) ، ومتوسط درجات الاهلي (93,595) بانحراف معياري قدره (20,888) ، ولمعرفة الفروق بين الفئتين استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (8).

الجدول (8) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في التفاخر الاصيل تبعا لمتغير نوع التعليم

المتغير	نوع التعليم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
التفاخر الاصيل	حكومي	200	102,915	19,849	4,574	1,96	دالة
	اهلي	200	93,595	20,888			

يتبين من الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التعليم الحكومي والاهلي في التفاخر الاصيل ولصالح التعليم الحكومي كون القيمة التائية المحسوبة (4,574) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) . وتفسر هذه النتيجة في ضوء ما اشارت له تريسي⁽³⁹⁾ بان العوامل الثقافية والاجتماعية تلعب دورا في تحديد كيفية وما عدد

مواقع المكانة العالية المتوافرة لأعضاء كل جنس والتنافس عليها، وهذا كله يتوفر بوجود بيئة اكااديمية مميزة ، في ظل تطور التعليم الحكومي .

الهدف الخامس : التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة.

للتحقق من هذا الهدف ، قامت الباحثة بأخذ اجابات عينة البحث على مقياس اليقظة الذهنية ومقياس التفاخر الاصيل، ثم استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون فكانت النتائج كما مبينة في الجدول (9).

الجدول (9) العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل

العدد	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل	مستوى الدلالة (0,05)
	الجدولية	المحسوبة		
400	1,96	11,489	0,517	دالة

يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل قد بلغت (0,517)، ولمعرفة دلالة العلاقة استخدمت الباحثة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (11,489) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) ، وهذا يعني ان العلاقة بين المتغيرين هي علاقة طردية دالة احصائيا، اي انه كلما امتلك الاستاذ يقظة ذهنية ارتفع التفاخر الاصيل لديه . مرتفع نسبيا وهذه النتيجة متفقة مع وجهة نظر (تريسي) حيث ترى أن الفرد يشعر بالتفاخر الاصيل بعد النجاحات التي يحققها من الانخراط والاندماج في الانشطة التعليمية التي تظهر قدراته المعرفية ومهاراته في الاداء، فأن ارتفاع اليقظة الذهنية لديه يؤدي الى الشعور بالتميز والكفاءة عن اقرانه وبالتالي يقوم بأداء المهمات بصورة منظمة، والتعامل مع المعلومات منطقيا في اثناء عملية التعليم، والرغبة في الاستمرار، واستخدام الاستراتيجيات المعرفية المناسبة لإمكاناته لأنه يعتقد أن لديه من الميول والاستعدادات ما يجعله قادرا على تفسير جميع الظواهر المحيطة به وحل المشكلات التي تواجهه

بطريقة إبداعية، وبذلك فأن توجه الفرد نحو رغبته في الانجاز الاكاديمي تؤدي إلى شعوره بالتفاخر الأصيل.

الهدف السادس : التعرف إلى الفروق في العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة وفقا للمتغيرات الاتية.

1. متغير الجنس (ذكور - اناث)

للتعرف إلى دلالة الفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى عينة البحث وبحسب متغير الجنس، استعملت الباحثة الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين درجات العينة، فكانت النتائج كما مبينة في الجدول (10) .

الجدول (10) الفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة الزائنية		القيمة المعيارية	قيمة معامل الارتباط	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	1,96	1,920	0,685	0,596	200	ذكور
			0,491	0,455	200	اناث

يتبين من الجدول اعلاه انه ليس هناك فروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل تبعا لمتغير الجنس كون القيمة الزائنية المحسوبة البالغة (1,920) أصغر من القيمة الزائنية الجدولية البالغة (1,96). وتفسير الجدول اعلاه يرجع الى تشابه البيئة التي يعيشون فيها، وامتلاك كلا النوعين مهارات تمكنهم من فهم الذات وبالتالي يستطيع كل فرد تحديد امكاناته وتحديد نقاط قوته وضعفه التي تمكنه من التعامل مع متطلبات المجتمع وتطوير ذاته بما يساعده على فهم ذاته وتحقيق الرضا عن نفسه وايضا تفاعل المجتمع معه بحكم مكانته بين زملائه .

2. متغير اللقب العلمي (استاذ - استاذ مساعد)

للتعرف إلى دلالة الفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى عينة البحث وبحسب متغير اللقب، استعملت الباحثة الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين درجات العينة، فكانت النتائج كما مبينة في الجدول (11) .

الجدول (11) الفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة الزائفة		القيمة المعيارية	قيمة معامل الارتباط	العدد	اللقب
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1,96	3,078	0,741	0,628	160	استاذ
			0,424	0,401	240	استاذ مساعد

يتبين من الجدول اعلاه انه هناك فروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل تبعا لمتغير اللقب العلمي (استاذ - استاذ مساعد) ولصالح لقب الاستاذ كون القيمة الزائفة المحسوبة البالغة (3,078) اكبر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1,96). وتفسير الجدول اعلاه ان الاستاذ اكثر خبرة بسبب مسيرته العلمية التي توفر له فرص التميز عن الاستاذ المساعد، وذلك تتولد له الرغبة في بذل الجهود المكثفة للتوصل الى النتيجة المطلوبة وتحقيق النجاح للمهام المختلفة لأنه يؤدي الى الشعور بالراحة والتفوق بين الاخرين والمحافظة على المكانة الاجتماعية.

3. متغير نوع التعليم (حكومي - اهلي)

للتعرف إلى دلالة الفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل لدى عينة البحث وحسب متغير نوع التعليم، استعملت الباحثة الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين درجات العينة ، فكانت النتائج كما مبينة في الجدول (12) .

الجدول (12) الفروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة الزائفة		القيمة المعيارية	قيمة معامل الارتباط	العدد	نوع التعليم
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1,96	2,802	0,701	0,606	200	حكومي
			0,418	0,396	200	اهلي

يتبين من الجدول اعلاه انه هناك فروق في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل تبعا لمتغير نوع التعليم (حكومي - اهلي) ولصالح التعليم الحكومي كون القيمة الزائفة المحسوبة البالغة (2,802) اكبر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1,96). وتفسير ذلك يرجع الى عدم تشابه البيئة الجامعية التي ينتمون لها، وبالتالي توفر البيئة الحومية فرص اكثر للتميز .

الهدف السابع : مدى اسهام اليقظة الذهنية في تفسير التباين الحاصل في التفاخر الاصيل لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة.

للتحقق من هذا الهدف تم حساب معامل الانحدار البسيط لمعرفة العلاقة بين التفاخر الاصيل (المتغير التابع)، واليقظة الذهنية (المتغير المستقل) لدى عينة البحث فبلغ (0,517) وبلغ مربع معامل الانحدار (0,267). ولتعرف حجم تأثير المتغيرات المدروسة فيما بين بعضها البعض استعمل تحليل الانحدار بطريقة (Inter) فظهرت النتائج الخاصة بتحليل التباين للانحدار كما مبين في الجدول (13).

الجدول (13) نتائج تحليل التباين للانحدار

الدالة (0,05)	النسبة الفائية	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة	145,162	46480,156	1	46480,156	الانحدار
		320,196	398	127437,834	الباقى
			399	173917,990	الكلى

يتبين من الجدول أعلاه ان القيمة الفائية لتحليل الانحدار المحسوبة البالغة (145,162) هي اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1, 398) وهذا يعني ان هناك تأثيرا للمتغيرات المدروسة.

ولتحديد الاسهام النسبي لمدى تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع حسبت قيم بيتا (B) والخطأ المعياري وقيمة بيتا Beta للإسهام النسبي المعياري كما حسبت القيمة التائية لبيان مدى اسهام المتغير المستقل بالمتغير التابع والجدول (14) يوضح ذلك.

الجدول (14) إسهام المتغير المستقل في التباين الكلي للمتغير التابع لدى عينة البحث

المتغيرات	معاملات بيتا اللامعيارية		معامل بيتا المعيارى	القيمة التائية	الدلالة (0,05)
	بيتا	الخطأ المعيارى			
الحد الثابت	42,027	4,752	-	8,844	دالة
اليقظة الذهنية	0,770	0,064	0,517	12,048	دالة

ويتضح من الجدول أعلاه ما يأتي:

1. الحد الثابت : تشير النتيجة الى أن قيمة معامل الانحدار (B) قد بلغت (42,027) درجة، والقيمة التائية المحسوبة لها بلغت (8,844)، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (398) وهذا يشير الى ان هناك متغيرات اخرى لها تأثير على التفاخر الاصيل لم يشملها البحث الحالي .
2. ان تأثير (اليقظة الذهنية) في تفسير التباين الحاصل في التفاخر الاصيل يساوي (0,517) وهذا ما اظهره معامل بيتا المعيارى وقد عكس هذا التأثير مربع (بيتا) الذي يساوي (0,02672) أي ان (26,72%) من التباين الحاصل في التفاخر الاصيل يعود الى تأثير (اليقظة الذهنية) وهو دال إحصائيا عند مستوى (0,05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (12,048) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) وبدرجة حرية (398).

الخاتمة: الاستنتاجات والتوصيات

اولا: الاستنتاجات

- 1- أظهرت نتائج البحث ان لدى أعضاء هيئة التدريس مستوى عال من اليقظة الذهنية ، وهذا يعود إلى الناتج من الانجاز واحترام الذات والايثار ويشجعهم للعمل التطوعي الاخلاقي.
- 2- عدم وجود أثر للجنس في اليقظة الذهنية وظهور أثر للقب العلمي ولصالح لقب (استاذ) وظهور أثر لنوع التعليم لصالح التعليم الحكومي.

3- أظهرت نتائج البحث ان أعضاء هيئة التدريس لديهم مستوى عال في التفاخر الاصيل وهي نتيجة تكاد تكون طبيعية بسبب المهام التي يمارسها الاستاذ الجامعي، التي من شأنها ان توصله إلى الانجازات المميزة ، والذي يكون مكان العمل يمتاز بالجاذبية، بكل جوانبها، المعمارية والادارية.

4- أظهرت نتائج البحث وجود أثر لجنس في لصالح الذكور وظهور أثر اللقب العلمي ولصالح لقب (استاذ) مع ظهور أثر لنوع التعليم لصالح التعليم الحكومي وهي نتيجة طبيعية وذلك لأن البشر غير متساوين بالصفات والخبرات ولهذا اثر في انطباعاتهم اتجاه المواقف.

5- أظهرت نتائج البحث ان نوع العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل علاقة طردية وذلك بسبب طبيعة المتغيرين وأثرها في المساهمة في خلق مشاعر نفسية إيجابية لدى عضو هيئة التدريس تجاه المواقف الاكاديمية، وهذه المشاعر تحثهم على تحقيق ارتفاع مستوى الالتزام الذاتي في العمل، المبادرة في العمل، الروح المعنوية العالية، وعدم الغياب، والاستقرار في العمل، والرضا الوظيفي، والتقاؤل الايجابي للعمل الجماعي.

6- أظهرت نتائج البحث عدم وجود أثر للجنس في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاخر الاصيل وظهور أثر اللقب العلمي ولصالح لقب (استاذ) ويظهر أثر لنوع التعليم لصالح الحكومي.

7- أظهرت نتائج البحث إسهام متغير اليقظة الذهنية في التفاخر الاصيل .

ثالثا: التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، تتقدم الباحثة بالتوصيات الآتية:

- 1- استفادة الباحثين من أدوات البحث بدراسات أخرى تتناول نفس مجالاتها.
- 2- قيام الكليات بأشراك الموظفين والطلبة ببرامج تعمل على رفع مستواهم وتحسين أدائهم وزيادة الوعي بأهمية اليقظة الذهنية.
- 3- إقامة الندوات لتسليط الضوء على أهمية التفاخر الاصيل في رفع مستوى اداء العل الجامعي.

الهوامش

- (1)Shonkoff, J. P., Boyce, W. T., & McEwen, B. S. (2009). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention. Journal of the American Medical Association, Vol (301), Issue (21), p 2252.
- (2) السندي، سعد أنور بطرس (2010)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالانزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية الآداب- جامعة بغداد، ص 4.
- (3)Teper, Rimma & Inzlicht , Michael (2013) Meditation, mindfulness and executive control: the importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring, Social Cognitive and Affective Neuroscience, Volume 8, Issue 1, January, p 85.
- (4)Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science & Practice, 11(3), p 237.
- (5) يونس، أسمهان عباس (2015): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير - غير منشورة، جامعة واسط، كلية التربية، ص 2.
- (6) الجناحي، عبد الرزاق شنين والاسدي، نعمة عبد الصمد (2020): أخلاقيات المهنة مفاهيم -تطبيقات ط1- دار الضياء للطباعة - النجف الأشرف، العراق، 67.
- (7)Johnson, E. A., & Nozick, K. J. (2011). Personality, adjustment, and identity style influences on stability in identity and self-concept during the transition to university. Identity: An International Journal of Theory and Research, 11(1), p 23.
- (8)Hart, D., & Matsuba, M. K. (2007): The development of pride and moral life, In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney(Eds.), The self-conscious emotions: Theory and research New York: Guilford Press, p 114.
- (9)Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective, Consciousness and Cognition, Volume 1, Issue 3, September, p 289.
- (10)Nass, C., & Moon, Y. (2000). Machines and mindlessness: Social responses to computers. Journal of Social Issues, 56(1), p 83.
- (11) قانون الخدمة الجامعية رقم 23 ، 2008.
- (12) Galles, J., Lenz, J., Peterson, G. W., & Sampson Jr, J. P .Mindfulness and Decision-Making Style: Predicting Career Thoughts and Vocational Identity, The Career Development Quarterly, March, 2019, Vol 67, No 1, p 78
- (13) مقلد، هاله كمال الدين حسن (2020): اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببنها، جامعة بنها، المجلد 31، العدد 123، الجزء الرابع، ص 12.
- (14) Farb, N. A. S., Segal, Z. C., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007), Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference, Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2, 313–322.
- (15) Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., and Gelfand, L. (2010), Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience, Emotion, Vol. 10, No. 1, p 54.

- (16) Davis, Daphne M. And Hayes, Jeffrey A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research, American Psychological Association, Vol. 48, No. 2, pp 203-204.
- (17) Brown, Kirk Warren, and Ryan, Richard M. and Creswell, J. David (2007), Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects, Psychological Inquiry, Vol. 18, No. 4, p 213-214 .
- (18) Langer, E. J. (2000) :Mindful learning. Current directions in psychological science 9,(6) , p 210.
- (19) Langer, E. J. (1989): Mindfulness. New-York: Addison-Wesley, p 22- 71.
- (20) الحربي، زينب رحمان مبدر (2022): التفاهر الأصيل وعلاقته بالعزم الذاتي لدى طلبة المجموعة الطبية، رسالة ماجستير - غير منشورة، جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الانسانية. ص 32.
- (21) Tracy, Jessica L. and Robins Richard W. (2007), The Psychological Structure of Pride: A Tale of Two Facets, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 92, No. 3, p 506-507.
- (22) Williams, Lisa A. and DeSteno, David (2008), Pride and Perseverance: The Motivational Role of Pride, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 94, No. 6, p 209.
- (23) Tracy and Robins, 2007, p 514.
- (24) الشمري، هديل علي جبر (2020): الدافعية العقلية والذكاء الذاتي وعلاقتهما بالتفاخر الاصيل لدى طلبة مدارس المتميزين، أطروحة دكتوراه- منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، ص 42.
- (25) Tracy, J. L., & Prehn, C. (2011). Arrogant or self-confident? The use of contextual knowledge to differentiate hubristic and authentic pride from a single nonverbal expression. Cognition and Emotion, 26(1), p 14-24.
- (26) Tracy, J. L., Shariff, A. F., & Cheng, J. T. (2010). A naturalist's view of pride. Emotion Review, Vol (2), Issue (2), pp. 163-177.
- (27) Tracy & Robins, 2007. P 514.
- (28) Tracy et al. (2010). P 173.
- (29) علي، فدوي انور وجدي توفيق، اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى اعضاء هيئة التدريس الجامعي ، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس ، العدد (21)، 2020، ص 133.
- (30) Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective, Consciousness and Cognition, Vol. 1, Issue 3, September. P 342.
- (31) علي، فدوي انور وجدي توفيق، (2020) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى اعضاء هيئة التدريس الجامعي ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد (21). 133- 183.
- (32) علي، مصدر سابق ، ص 133- 183.
- (33) Langer, E. J. (1992). P 342.
- (34) علي، مصدر سابق ، ص 133- 183.
- (35) Langer, E. J. (1992). P 342.
- (36) Tracy et al. (2010). P 172.
- (37) Tracy et al. (2010). P 173.
- (38) Tracy et al. (2010). P 173.
- (39) Tracy et al. (2010). P 173.

المصادر

أولاً: المصادر العربية:

- 1- الجنابي، عبد الرزاق شنين والاسدي، نعمة عبد الصمد (2020)، أخلاقيات المهنة مفاهيم – تطبيقات، ط1، دار الضياء للطباعة، النجف الأشرف، العراق .
- 2- الحربي، زينب رحمان مبدر (2022): التفاخر الأصل وعلاقته بالعزم الذاتي لدى طلبة المجموعة الطبية، رسالة ماجستير – غير منشورة، جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الانسانية.
- 3- الشمري، هديل علي جبر (2020): الدافعية العقلية والذكاء الذاتي وعلاقتها بالتفاخر الاصيل لدى طلبة مدارس المتميزين، أطروحة دكتوراه- منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات.
- 4- السندي، سعد أنور بطرس (2010)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير – غير منشورة ، كلية الآداب- جامعة بغداد
- 5- علي، فدوي انور وجدي توفيق، (2020) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى اعضاء هيئة التدريس الجامعي ، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس ، العدد (21). DOI: 10.21608/jsre.2020.106005
- 6- قانون الخدمة الجامعية رقم 23 ، 2008.
- 7- مقلد، هاله كمال الدين حسن (2020): اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببنها، جامعة بنها، المجلد 31، العدد 123، الجزء الرابع.
- 8- يونس، أسهمان عباس (2015): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير – غير منشورة، جامعة واسط، كلية التربية.

المصادر الأجنبية :

1. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science & Practice, 11(3), <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
2. Brown, Kirk Warren, and Ryan, Richard M. and Creswell, J. David (2007), Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its

- Salutary Effects, Psychological Inquiry, Vol. 18, No. 4, doi.org/10.1080/10478400701598298.
3. Cheng J. T., Tracy J. L. (2014). Toward a unified science of hierarchy: Dominance and prestige are two fundamental pathways to human social rank. In Anderson C., Tracy J. L., Cheng J. T. (Eds.), The psychology of social status (pp. 3–27). Springer.
 4. Davis, Daphne M. And Hayes, Jeffrey A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research, American Psychological Association, Vol. 48, No. 2, pp 198-208, [doi/10.1037/a0022062](https://doi.org/10.1037/a0022062)
 5. Dorjee, Dusana (2010), Kinds and Dimensions of Mindfulness: Why it is Important to Distinguish Them, Mindfulness, Vol. 1, Issue 3, <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0016-3>
 6. Farb, N. A. S., Segal, Z. C., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima , Z., & Anderson, A. K. (2007), Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference, Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2, 313–322. [doi:10.1093/scan/nsm030](https://doi.org/10.1093/scan/nsm030)
 7. Galles, J., Lenz, J., Peterson, G. W., & Sampson Jr, J. P .(2019), Mindfulness and Decision-Making Style: Predicting Career Thoughts and Vocational Identity, The Career Development Quarterly, March, Vol 67, No 1, doi.org/10.1002/cdq.12164 .
 8. Hart, D., & Matsuba, M. K. (2007): The development of pride and moral life, In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), The self-conscious emotions: Theory and research New York: Guilford Press.
 9. Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., and Gelfand, L. (2010), Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience, Emotion, Vol. 10, No. 1, <https://doi.org/10.1037/a0018438>
 10. Johnson, E. A., & Nozick, K. J. (2011). Personality, adjustment, and identity style influences on stability in identity and self-concept during the transition to university. Identity: An International Journal of Theory and Research, 11(1), <https://doi.org/10.1080/15283488.2011.540737>
 11. Langer, E. J. (1989): Mindfulness. New-York: Addison-Wesley

- 12.Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective, *Consciousness and Cognition*, Vol. 1, Issue 3, September. [https://doi.org/10.1016/1053-8100\(92\)90066-J](https://doi.org/10.1016/1053-8100(92)90066-J)
- 13.Langer, E. J. (2000) :Mindful learning. *Current directions in psychological science* 9 (6),
- 14.Langer, Ellen J and Moldoveanu, Mihnea (2000), The Construct of Mindfulness, *Journal of Social Issues*, Vol. 56, No. 1, doi.org/10.1111/0022-4537.00148
- 15.Nass, C., & Moon, Y. (2000). Machines and mindlessness: Social responses to computers. *Journal of Social Issues*, 56(1).
- 16.Shonkoff, J. P., Boyce, W. T., & McEwen, B. S. (2009). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention. *Journal of the American Medical Association*, Vol (301), Issue (21).
- 17.Teper, Rimma & Inzlicht , Michael (2013) Meditation, mindfulness and executive control: the importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Volume 8, Issue 1, January, <https://doi.org/10.1093/scan/nss045>
- 18.Tracy ,J.L, (2010): Pride, University of British Columbia, 2136 West Mall Vancouver, B.C. V6T 1Z4 E: jltracy@psych.ubc.ca
- 19.Tracy, J. L., Shariff, A. F., & Cheng, J. T. (2010). A naturalist's view of pride. *Emotion Review*, Vol (2), Issue (2), <https://doi.org/10.1177/1754073909354627>
- 20.Tracy, Jessica L. & Prehn, Christine (2012) , Arrogant or self-confident? The use of contextual knowledge to differentiate hubristic and authentic pride from a single nonverbal expression, Vol. 26, Issue 1, <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.561298>
- 21.Tracy, Jessica L. and Robins Richard W. (2007), The Psychological Structure of Pride: A Tale of Two Facets, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 92, No. 3, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.506>
- 22.Williams, Lisa A. and DeSteno, David (2008), Pride and Perseverance: The Motivational Role of Pride, *Journal of Personality and Social*

Psychology, Vol. 94, No. 6, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.1007>.

Arabic sources in English:

- 1 -Al-Janabi, Abdul Razzaq Shanin and Al-Asadi, Nima Abdul Samad (2020), Professional Ethics Concepts - Applications, 1st edition, Dar Al-Diyaa Printing, Al-Najaf Al-Ashraf, Iraq.
- 2 -Al-Harbi, Zainab Rahman Mubarak (2022): Authentic pride and its relationship to self-determination among medical group students, Master's thesis - unpublished, University of Karbala, College of Education for the Humanities.
- 3 -Al-Shammari, Hadeel Ali Jabr (2020): Mental motivation and self-intelligence and their relationship to genuine pride among students of distinguished schools, doctoral thesis - published, University of Baghdad, College of Education for Girls.
- 4 -Al-Sindi, Saad Anwar Boutros (2010), Mindfulness and its Relationship to Consumerism among State Employees, Master's Thesis - Unpublished, College of Arts - University of Baghdad
- 5 -Ali, Fadwa Anwar and Wagdy Tawfiq, (2020): Mental alertness and its relationship to professional stress among university faculty members, Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University, Issue (21). DOI: 10.21608/jsre.2020.106005
- 6 -University Service Law No. 23, 2008.
- 7 -Moqlad, Hala Kamal El-Din Hassan (2020): Mindfulness and cognitive flexibility as predictors of creative thinking among university students, Journal of the Faculty of Education in Benha, Benha University, Volume 31, Issue 123, Part Four.
- 8 -Younis, Asmahan Abbas (2015): Mental alertness and its relationship to learning styles among middle school students, Master's thesis - unpublished, Wasit University, College of Education.