



## A proposed psychological counseling program to developing mental alertness among postgraduate students at the University of Zakho, Faculty of Education, as a model

Asst. Prof. Dr. Jihan Hussein Omar \*<sup>1</sup> , Lec. Dr. Musab Mohammed Abdullah <sup>2</sup> ,

Asst. Prof. Safad Muzaffar Muhammad<sup>3</sup> 

<sup>1</sup> University of Zakho, Department of General Psychology, Iraq.

<sup>2</sup> Zakho University. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

<sup>3</sup> University of Al-Hamdaniya Department of General Psychology, Iraq.

\*Corresponding author: [jehan.omar@uoz.edu.krd](mailto:jehan.omar@uoz.edu.krd)

Received: 29-01-2025

Publication: 28-02-2025

### Abstract

The aim of the current research is to identify the level of mental alertness among postgraduate students at the Faculty of Education, University of Zakho, and to identify the significance of the differences in this according to some demographic variables (gender, marital status). Likewise, in building a proposed psychological counseling program to develop mental alertness among sample members, the research sample consisted of (16) male and female students who were chosen intentionally. The researchers relied on the descriptive and quasi-experimental approaches. The Statistical Package for the Social Sciences (Spss) was used to process the data received for the research. The results showed that the level of mental alertness was low, and no differences appeared indicative of demographic variables, while the psychological counseling program in the sample showed great effectiveness after application. In light of the results, a set of recommendations and proposals were presented.

**Keywords:** Mindfulness, A Psychological Counseling Program.



برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة زاخو  
كلية التربية انموذجاً

أ.م.د. جيهان حسين عمر، العراق. جامعة زاخو، قسم علم النفس العام

أ.م. صفد مظفر محمد، العراق. جامعة الحمدانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. مصعب محمد عبد الله، العراق. جامعة زاخو، قسم علم النفس العام

[jehan.omar@uoz.edu.krd](mailto:jehan.omar@uoz.edu.krd) [safad.mohammed@uohamdaniya.edu.iq](mailto:safad.mohammed@uohamdaniya.edu.iq)

[musab.abdullah@uoz.edu.krd](mailto:musab.abdullah@uoz.edu.krd)

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/١/٢٩ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

هدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية جامعة زاخو، والتعرف على دلالة الفروق في ذلك تبعاً لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، الحالة الاجتماعية)، وكذلك في بناء برنامج ارشادي نفسي مقترح لتنمية اليقظة العقلية لدى افراد العينة، تكونت عينة البحث من (١٦) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة قصدية، وقد اعتمد الباحثون على المنهجين الوصفي والشبه التجريبي، وتم استخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)، في معالجة البيانات الواردة للبحث، فأظهرت النتائج ان مستوى اليقظة العقلية كان منخفض، ولم تظهر اي فروق دالة الى المتغيرات الديمغرافية، في حين البرنامج الارشادي النفسي لدى العينة أظهر فاعلية كبيرة بعد التطبيق. وفي ضوء النتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، برنامج ارشادي نفسي.

## ١-المقدمة:

يعتبر العقل البشري نعمة لا يضاهاها من النعم شيء، فقد كرم الله سبحانه وتعالى بنى آدم به والذي من خلاله أدرك الانسان سر وجوده، وسهل سبل نجاحاته لبيت السكينة والطمأنينة والأمل بداخله من خلال استخدام العقل بالطريقة الايجابية الصحيحة. حيث يعمل العقل الايجابي في حلحلة المشاكل ومواجهة الصعوبات والتحديات والسيطرة عليها ويبعث الامل واليقظة العقلية وبالتالي اتخاذ القرارات الصائبة لإيجاد حلول للصعوبات التي تواجه الفرد في حياته اليومية، وعلى عكس ذلك سيجعل من التشاؤم موطناً يغذي بها نفسه وصولاً الى التفكير اللاعقلاني والاحباط الذي سوف يجد نفسه محاط به.

(بوشكيمه، ٢٠١٦)

شهد العقد الاخير تغييرات هائلة في طرق التفكير للطلبة الجامعيين وخصوصاً طلبة الدراسات العليا والتي افضى البعض الى تسميتها بفترة العواصف والتوترات الذهنية. (الحميري، ٢٠٠٥)، لما تسودها المرحلة وخصوصاً الاخيرة منها كون الطلبة مقبلين على مرحلة جديدة تلي المرحلة الجامعية الاولى من خلال الاحساس بمسؤولية المكانة والاقبال على مرحلة جديدة، وقد تغيرت انماط التفكير لدى الطلبة بشكل عام ونتيجة الاحداث التي شهدتها المنطقة مؤخراً من أزمات أثر بشكل سلبي على ادائهم ومهاراتهم النفسية وزاد من طاقاتهم السلبية قابليتها ضعف في اليقظة العقلية والامكانية الغير المرضية في اتخاذ القرار، هذا مما دفع الكثير من ذوي الاختصاص الى الاهتمام بهذا النوع من الدراسات ذلك لإيجاد طرق وحلول تساهم في صقل الجوانب السلبية من التفكير وتحفيز الجوانب الايجابية بدلا عنها، علما ان التوجه الجديد للدراسات في المجالات النفسية بحسب الجمعية الامريكية للعلوم النفسية (APA) مقتصرة على الجوانب الايجابية وقد اطلق عليه مؤخراً أسم علم النفس الإيجابي.

(الاميري، ٢٠٠١)

وتعتبر اليقظة العقلية دعامة استراتيجية في فهم الامور ومواجهة التحديات واستكشاف الحياة بطريقة اوسع وتعزيز انتماءه بالحياة وما وراء المعرفة وتنظيم الذات التي تواجه الطلبة خلال مسيرتهم العلمية، بالإضافة الى ذلك تمكنه من اختيار الاجابات المناسبة لما يتطلب الموقف، كما ويعتبر مرجع من شأنه ان تزيد في الوعي والابداع والانتباه وذلك من خلال التصرفات في معظم ما يعتقد ويفسره.

(دخيخ، ٢٠٢٢)

وعلى عكس من ذلك فان الغفلة تعد حالة غير مرنة يتمسك فيها الفرد من وجهة نظر واحدة وتواصله مع البيئة المحيطة من خلال ردود تلقائية غير مدروسة وتعد هذه حالة لاعقل فيها، وفي نفس السياق تعد اليقظة العقلية مرتبطة بشكل لا يوصف بمؤشرات الصحة العقلية، والشخص ذو اليقظة العقلية اقل عرضة للسقوط فيما يسمى الروبوتات الروتينية المعروفة التي لا يتحكم بها الانسان.

(الشيخ وعثمان، ٢٠١٦)

وتعد اليقظة العقلية حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث في الوقت الحاضر والوعي للتجربة الجارية او الواقع الحالي، قولاً وتعبيراً ايجابياً صادقاً فهي بالتالي تعتبر سمة وصفة ايجابية وقد لا يكون مبالغ بها فيما إذا ذهبنا بالقول إلى أن كل عمل قمنا به ونقوم به ما هو الا نتاج عن يقظة عقلية لها علاقة بالجهاز النفسي ومرتبطة بالواقع الخارجي فهي المحرك الداخلي الخارجي للفرد.

(البعداني، ٢٠٠٦)

وقد اشارت المنظمة العالمية للصحة النفسية بأن اليقظة العقلية تعد بمثابة عملية نفسية ذات طابع ارادي من شأنها ان تشجع الافراد لا سيما الطلبة الى اتخاذ قرارات صائبة مع الشعور بالأمل والرضى وفي نفس الوقت تكون طاردة لمشاعر اليأس.

ويرى الباحثون ان اليقظة العقلية لها تأثير ايجابي على قرارات الطلبة وذلك من خلال التأمل والانتباه وتقليل التششت في اللحظات الراهنة الامر الذي سيؤدي الى تحقيق النجاح باتخاذ القرار الصائب، كما ويعتبر عاملاً ماثراً وذلك من خلال تحفيز الطلبة على المحاولة والتخطيط في اتخاذ خطوات جريئة ذات طابع تنقائي نحو تحقيق الاهداف.

ومن هنا يمكن القول ان اهمية البحث الحالي والتي تركز على الجوانب النفسية الايجابية لطلبة الدراسات العليا تمثل العنصر الاساسي في بناء الشخصية وتكاملها، فضلاً عما تقدم اعلاه فإن الاهمية تتجلى في شقين احدهما نظري وذلك من خلال الاضافة المعرفية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي لا سيما ان مكتباتنا تقتصر الى مثل هكذا دراسات ، اما الجانب الاخر والمتمثل في الجانب التطبيق العملي حيث يمكن الاستفادة من النتائج كمؤشرات من شأن الباحثين الجدد ان يضعوا افضل البرامج النفسية الارشادية والتخطيط لها بما يتعلق من اعدادات نفسية لضمان الاعداد المتكامل للفرد، ذلك ان النجاح لا يعتمد على جانب واحد من التعلم بل يتعدى ذلك اذ لا بد شمل جميع الجوانب سيما النفسية منها.

ومن هذا المنطلق تستدل البرامج النفسية التربوية الاهمية الكبرى للطلبة في مواجهة التحديات والصعاب وتحقيق الذات وذلك من خلال توفير البيئة المناسبة لهم وتنمية القدرات التي يمتلكونها واضعاف الجوانب السلبية والتكيف مع الواقع حتى لا يكون فريسة سهلة لضغوطات الحياة، وعليه تكمن الاهمية البحث الحالي في وضع برنامج نفسي يعزز اليقظة العقلية لطلبة دراسات العليا في كلية التربية من خلال اعداد برنامج نفسي على شكل جلسات لتنمية اليقظة العقلية لديهم.

تعد اليقظة العقلية الحاجة الملحة لطلبة الدراسات العليا ومطلب من مطالب النجاح وذلك من خلال تنمية القدرات الذهنية وصقل مهاراتهم الحياتية لتحقيق النجاح والمهنية، ولما لليقظة العقلية علاقة في تحقيق اعلاه وذلك من خلال انجاز المهام للمواقف الانية، ولما تطلبها المرحلة العمرية المنتمين اليها وارتباط اليقظة العقلية بالعلوم الاخرى الايجابية، فقد لاحظ الباحثون من خلال عملهم كتدريسيين لطلبة الدراسات العليا بان

هناك حالة من عدم الرضا في مستوى الانتباه والتركيز والقدرات لدى الطلبة وقد تكون الظروف الصعبة التي شهدتها المنطقة من حروب ضد الارهاب والازمات الاقتصادية من وجهة نظر الباحثين والتي اثرت سلبا على طرق تفكيرهم وتعاملهم مع المواقف والظروف بالتالي تؤثر سلبا على الوعي والانتباه لديهم، ومن خلال ما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث من خلال التساؤلات التالية :

- ما درجة اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية جامعة زاخو؟
- وكيف يمكن بناء وتصميم برنامج نفسي للتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة زاخو؟
- وهل يؤثر البرنامج في تنمية اليقظة العقلية لطلبة الدراسات العليا الماجستير في جامعة زاخو؟

#### ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا / الماجستير في جامعة زاخو.
- ٢- بناء برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة زاخو.
- ٣- التعرف على مستوى اليقظة العقلية واستخراج دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والفرضية قبل تطبيق البرنامج.
- ٤- التعرف على مستوى اليقظة العقلية واستخراج دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والفرضية بعد تطبيق البرنامج.
- ٥- فاعلية برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة زاخو من خلال مقارنة الاختبار القبلي والبعدي.
- ٦- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة زاخو بحسب المتغيرات الديمغرافية (الجنس - الحالة الاجتماعية).

## ٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث الحالي جميع طلبة الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة زاخو والبالغ عددهم (١٦) طالباً وطالبة، أما العينة فقد اعتمد الباحثون على أسلوب الحصر الشامل للمجتمع، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وقد مثلت نسبة العينة الى المجتمع بنسبة (١٠٠٪) من المجتمع الكلي. والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين مجتمع والعينة

| الجهة      | المجتمع | العينة | عينة الثبات | التجربة الاستطلاعية |
|------------|---------|--------|-------------|---------------------|
| جامعة زاخو | 16      | 16     | 10          | 5                   |

## ٢-٣ أدوات البحث:

### - مقياس اليقظة العقلية:

لغرض قياس متغير اليقظة العقلية، قام الباحثون ببناء مقياس لهذا الغرض وذلك باتباع الخطوات الآتية:

١- قام الباحثون بالاطلاع على المراجع والادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع اليقظة العقلية.

٢- صياغة عدد من الفقرات لتصميم صيغة أولية لمقياس اليقظة العقلية، والتي ضمت (٢٦) فقرة وأمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة وهي: (تنطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على ابداً).

٣- عرض المقياس على مجموعة من الخبراء ومن ذوي الاختصاص والبالغ عددهم (٨) خبيراً لإعطاء آرائهم حول فقرات مقياس اليقظة العقلية.

٤- تحديد آلية تصحيح مقياس وذلك بإعطاء البديل الأول (٥) درجات، والبديل الثاني (٤) درجات، والبديل الثالث (٣) درجات، والبديل الرابع (٢) درجة، والبديل الخامس (١) درجة في حالة الفقرات الايجابية، وتعكس هذه الأوزان مع الفقرات السلبية الواردة في المقياس. ومن ثم يتم جمع الدرجات للحصول على الدرجة الكلية للمستجيب، والدرجة العالية تدل على ارتفاع اليقظة العقلية بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض اليقظة العقلية لدى الفرد.

وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات على الصيغة الأولية، إذ اعتمد الباحثون على نسبة اتفاق (٧٥٪) فأكثر معياراً لقبول الفقرة، إذ يشير (بلوم وآخرون، ١٩٨٣)، إلى أن كل فقرة من فقرات

المقياس يجب ان تحصل على نسبة الاتفاق لأكثر من ٧٥% من الخبراء في مجال الاختصاص من أجل قبولها. وعليه تم قبول جميع الفقرات من قبل السادة الخبراء، وبهذا أصبح المقياس يشكل (٢٦) فقرة، وبهذا الاجراء تم تحقيق الصدق الظاهري للمقياس.

- الخصائص السايكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

- صدق المقياس:

ويعد الصدق من الخصائص السايكومترية الواجب توافرها في جميع المقاييس، وهناك أنواع من الصدق ومنها الصدق الظاهري الذي يتطلب عرض المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص لإبداء آرائهم حول صياغة المقياس وفقراته واختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الغير الصالحة وبهذا يكون المقياس حقق الصدق الظاهري (باهي، ٢٠٠٧). وعليه قام الباحثون بعرض المقياس على عدد من المحكمين من ذوي الاختصاص البالغ عددهم (٩) خبيراً، وبهذا الإجراء تحقق خاصية الصدق في الأداة، فضلاً عن مؤشرات القوة التمييزية والاتساق الداخلي التي تم إجراءها والتي تعد إحدى مؤشرات الصدق.

- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس اليقظة العقلية:

اعتمد الباحث في التحليل الإحصائي لفقرات على أسلوبين هما:

- أسلوب المجموعات المتضادة (المتطرفة):

لأجل الحصول على القدرة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية استخدم الباحثون أسلوب المجموعات المتطرفة، وتطلب هذا الامر بعض الاجراءات، إذ قام الباحثون بتطبيق المقياس على العينة المتكونة من (٣٠) طالب وطالبة ممن لم يقع عليهم الاختيار في الدراسة الحالية، وبعد تصحيح فقرات المقياس ومن ثم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص على المقياس تم ترتيب الدرجات تصاعدياً مبتدئاً من اقل درجة الى أعلى درجة، ومن ثم تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين من حيث العدد هما: المجموعة الدنيا التي حصلت على أقل الدرجات، والمجموعة العليا التي حصلت على أعلى الدرجات، وتمت المقارنة بين المجموعتين بإخضاعها الى العمليات الإحصائية. ولأجل الحصول على الفروق بين متوسطات الدرجات للمجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين فأظهرت النتائج أن جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها مع القيمة الجدولية، والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) يبين نتائج القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحسوبة | المجموعة الدنيا |         | المجموعة العليا |         | ت  |
|---------------|-----------------|-----------------|---------|-----------------|---------|----|
|               |                 | الانحراف        | المتوسط | الانحراف        | المتوسط |    |
| 0.003         | 3.754           | 0.57            | 4.87    | 0.00            | 5.00    | 1  |
| 0.003         | 4.102           | 0.38            | 4.87    | 0.67            | 5.00    | 2  |
| 0.001         | 2.574           | 1.02            | 4.87    | 0.64            | 5.00    | 3  |
| 0.002         | 2.484           | 1.74            | 4.83    | 1.06            | 4.68    | 4  |
| 0.002         | 3.232           | 1.44            | 4.83    | 0.66            | 4.67    | 5  |
| 0.004         | 3.003           | 1.30            | 4.83    | 1.20            | 4.67    | 6  |
| 0.002         | 3.212           | 1.68            | 3.87    | 0.96            | 4.67    | 7  |
| 0.002         | 3.255           | 1.63            | 3.87    | 1.10            | 4.67    | 8  |
| 0.005         | 2.484           | 1.74            | 3.87    | 1.06            | 4.63    | 9  |
| 0.003         | 1.196           | 1.38            | 3.73    | 1.20            | 4.63    | 10 |
| 0.003         | 3.221           | 1.60            | 3.73    | 1.69            | 4.57    | 11 |
| 0.001         | 3.754           | 0.57            | 3.73    | 0.00            | 4.57    | 12 |
| 0.002         | 4.102           | 0.38            | 3.70    | 0.67            | 4.57    | 13 |
| 0.002         | 2.574           | 1.02            | 3.70    | 0.64            | 4.57    | 14 |
| 0.004         | 2.484           | 1.74            | 3.70    | 1.06            | 4.57    | 15 |
| 0.002         | 3.232           | 1.44            | 3.55    | 0.66            | 4.37    | 16 |
| 0.004         | 3.003           | 1.30            | 3.55    | 1.20            | 4.37    | 17 |
| 0.002         | 3.212           | 1.68            | 3.55    | 0.96            | 4.37    | 18 |
| 0.002         | 3.255           | 1.63            | 3.55    | 1.10            | 4.37    | 19 |
| 0.004         | 2.484           | 1.74            | 3.55    | 1.06            | 4.37    | 20 |



|       |       |      |      |      |      |    |
|-------|-------|------|------|------|------|----|
| 0.004 | 1.196 | 1.38 | 3.55 | 1.20 | 4.37 | 21 |
| 0.004 | 3.221 | 1.60 | 3.23 | 1.69 | 4.27 | 22 |
| 0.002 | 3.754 | 0.57 | 3.23 | 0.00 | 4.27 | 23 |
| 0.003 | 4.102 | 0.38 | 3.23 | 0.67 | 4.27 | 24 |
| 0.003 | 2.574 | 1.02 | 3.20 | 0.64 | 4.27 | 25 |
| 0.001 | 2.484 | 1.74 | 3.20 | 1.06 | 4.27 | 26 |

وتبين من نتائج استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين المتطرفتين (الدنيا والعليا) ان جميع فقرات مقياس اليقظة العقلية والبالغ عددها (٢٦) فقرة مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

#### - الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية:

لأجل معرفة مدى التجانس بين فقرات مقياس اليقظة العقلية وايجاد العلاقة بين درجات المقياس ودرجة كل فقرة، بمعنى ان كل فقرة من فقرات المقياس تقيس البعد أو السمة الذي وجدت له، بالإضافة الى ذلك الترابط الذي تحمله الفقرة مع المقياس ككل. وتعتبر هذه الطريقة مؤشراً حقيقياً في الوصول الى العلاقة بين الدرجة للفقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات المقياس، وذلك من خلال إخضاعها للعمليات الاحصائية مما يجعل المقياس اكثر تجانساً من حيث القدرة معتمداً على ان كل فقرة من فقرات المقياس يقيس السمة المراد قياسها (الطائي والخفاف، ٢٠١٤)، والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

| الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|--------|----------------|---------------|--------|----------------|---------------|
| 1      | 0.884          | 0.001         | 14     | 0.375          | 0.002         |
| 2      | 0.241          | 0.000         | 15     | 0.380          | 0.004         |
| 3      | 0.295          | 0.021         | 16     | 0.888          | 0.004         |
| 4      | 0.034          | 0.001         | 17     | 0.370          | 0.003         |
| 5      | 0.480          | 0.000         | 18     | 0.565          | 0.004         |
| 6      | 0.544          | 0.001         | 19     | 0.487          | 0.000         |
| 7      | 0.463          | 0.002         | 20     | 0.650          | 0.000         |
| 8      | 0.654          | 0.004         | 21     | 0.249          | 0.003         |
| 9      | 0.562          | 0.003         | 22     | 0.530          | 0.000         |
| 10     | 0.316          | 0.003         | 23     | 0.731          | 0.000         |
| 11     | 0.642          | 0.003         | 24     | 0.417          | 0.001         |
| 12     | 0.410          | 0.001         | 25     | 0.256          | 0.000         |
| 13     | 0.359          | 0.004         | 26     | 0.306          | 0.003         |

#### - ثبات مقياس اليقظة العقلية:

لغرض الحصول على الثبات لمقياس اليقظة العقلية تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (١٠) طالباً من الدراسات العليا تم اختيارهم من الطلبة الذين لم يقع عليهم الاختيار للعينة، وبعد مرور فترة زمنية مدتها (١٤) يوماً أُعيد تطبيق المقياس على نفس العينة ومن ثم تم حساب الدرجات الكلية في كل تطبيق، وتبين من نتائج استخدام معامل ارتباط بيرسون ان معامل الثبات كان (٠,٨٩)، لمقياس اليقظة العقلية ويعد ذلك مؤشراً دالاً للثبات بحسب الأدبيات. ويشير (التمييز، ٢٠١١)، إلى أنه اذا كان الثبات (٠,٧٠) فأعلى يعد مؤشراً جيداً على الثبات، ذلك لأن قيمة الثبات تتراوح ما بين (الصفر - واحد) والصفر تشير الى عدم وجود ثبات بينما يشير الواحد الى الثبات العالي (كوافحة، ٢٠٠٥). بعدها قام الباحثون بفرز وتصحيح فقرات المقياس ومن ثم حساب الدرجة النهائية، وتم ترتيب الدرجات تصاعدياً من اقل درجة الى اعلى درجة.

#### - تصحيح مقياس اليقظة العقلية:

اعتمد الباحثون على البدائل الخماسية في الإجابة عن فقرات مقياس اليقظة العقلية، إذ وضع أمام كل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل هي: (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي احياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي ابداً)، وعليه صحح المقياس من خلال إعطاء أوزان للدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١). ومن ثم يتم جمع الدرجة الكلية التي تعبر عن اليقظة العقلية، وتتراوح الدرجات بين (٢٦) درجة كحد أدنى و(١٣٠) درجة كحد أعلى التي يمكن أن يحصل عليه المستجيب عن المقياس المكون من (٢٦) فقرة.

#### - ترجمة المقاييس:

نظراً لأن الكثير من طلبة الدراسات العليا لا يجيدون اللغة العربية بصورة صحيحة؛ لأن طبيعة دراستهم تدرس باللغة الكوردية، لذا تطلب الأمر ترجمة المقاييس إلى اللغة الكوردية لضمان الفهم الصحيح لمعنى كل عبارة ودقة الإجابة. إذ يؤكد (الجرجاي، ٢٠١٠) على ضرورة استخدام الباحث للصيغ والعبارات الشائعة في المفردات اللغوية للمستجيبين عند صياغة الاسئلة والعبارات المراد الاجابة عليها، وذلك من اجل المنطقية في الاجابة.

وعليه استعان الباحثون لترجمة المقاييس الى اللغة الكوردية بمقوم لغوي وهو مدرس اللغة الكوردية ومشرف تربوي وحاصل على شهادة الماجستير في اللغة الكوردية وله خبرة ودراية في مجال عمله، حيث ترجم المقياس اليقظة العقلية الى اللغة الكوردية كخطوه اولى.

ومن ثم تم الاستعانة بالأستاذ المساعد الدكتور محمد عبد القادر الكيلاني وهو تدريسي في جامعة زاخو بقسم اللغة العربية حيث أعاد ترجمة المقاييس من اللغة الكوردية الى اللغة العربية، ومن ثم قام الباحثون بعمل مقارنة بين المقياسين المترجمين (الأصلية والمترجمة من اللغة الكوردية) وذلك من أجل التعرف على صحة

الترجمة وخلوها من الخطأ، وتبين أن نسبة الاتفاق بين مفردات النسختين بلغ (٩٦%) وهي نسبة عالية تشير إلى دقة الترجمة وصدقها، وبذلك أصبح المقياس مترجم الى اللغة الكردية.

## ٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

لأجل ضمان نجاح عملية التطبيق النهائي وجمع البيانات المطلوبة لتحقيق أهداف البحث، وبعد التحقق من الخصائص السايكومترية للأدوات المستخدمة في البحث كان لابد من عمل دراسة استطلاعية للتعرف على كيفية سير الاجراءات في البحث فيما إذا كان هناك معوقات. باعتبار ان التجربة الاستطلاعية نموذج مصغر من التجربة الرئيسية بتاريخ (٢٠٢٤/٤/١١) قام الباحثون بتجربة استطلاعية على عينة تكونت من (٥) طلبة تم اختيارهم بصورة قصدية من طلبة الدراسات العليا من غير اقسام المبحوثة، وقد تم توضيح التعليمات الخاصة للمقياس وكيفية الاجابة من قبل الباحثون بخصوص المقياس لتكون الصورة واضحة امامهم. وقد تم توزيع استمارات المقياس المتعلقة بالبحث الحالي عليهم ليجيبوا عليها.

وكان المغزى من التجربة الاستطلاعية هي الآتي:

- التأكد من وضوح جميع الفقرات الواردة في المقياس.
  - التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثون أثناء التطبيق.
  - التأكد من موضوعية الاجابات وتحديد الوقت المناسب للإجابة.
- وبعدما انتهى الباحثون للتجربة الاستطلاعية تبين الآتي:
- وضوح الفقرات في المقياس إذ لم يواجه أفراد العينة أية صعوبة في الإجابة عنها.
  - تبين أن الوقت المطلوب للإجابة على المقياس يتراوح بين (٢٠-٢٥) دقيقة لمقياس اليقظة العقلية.

## ٢-٥ البرنامج الارشادي النفسي لليقظة العقلية:

لغرض تحقيق الهدف لبناء برنامج ارشادي بما يتناسب مع طبيعة البحث واشكاليته قام الباحثون بمجموعة من الخطوات وكالاتي: -

- قام الباحثون بالاطلاع على المراجع والادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة لتحديد الاحتياجات لموضوع اليقظة العقلية وتحديد الية للبرنامج الارشادي النفسي.

- مناقشة مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص بمجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي.

- تحديد الاهداف للبرنامج الارشادي النفسي لليقظة العقلية بما يناسب الغرض الذي وجد لأجله حيث صياغة الاهداف بشكلين شمل الاول منها اهداف عامة والثاني اهداف خاصة، اما العامة فقد تركزت على تعزيز سمة اليقظة العقلية لدى العينة ويليها اهداف ثانوية بحسب الحاجة، اما الاهداف الخاصة فقد تركزت على الموقف التعليمي والتركيز على السلوكيات الايجابية من خلال المشاورات والنقاشات التي تدور داخل الجلسات الارشادية النفسية التي تمت وفق اليات معدة سلفا لهذا الغرض.

- عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين والخبراء من ذوي الاختصاص في مجال العلوم النفسية الارشادية وكذلك الممارسين عليها بالإضافة الى مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي واخذ آرائهم حول البرنامج وتطبيقاته وقد اعد لهذا الغرض استبانة لآرائهم حول طبيعة الجلسات والجدير بالذكر ان مثل هذه الاجراءات معمول بها في مجالات البحوث النفسية الارشادية وبهذا الاجراء تم الاعتماد على البرنامج وقد وضع الباحثون توقيتات لبدأ البرنامج النفسي.

## ٢-٦ التطبيق النهائي للبرنامج:

بعد اكتمل الصورة النهائية للبرنامج واعتماد جميع الملاحظات من ذوي الاختصاص وبعد التعرف على العينة المستهدفة للبرنامج من خلال الدرجات التي حصلوا عليها في المقياس ولغرض تحقيق الهدف قام الباحثون كالاتي: -

- اعتمد الباحثون على الدرجات التي حصلوا عليها من الاختبار الاول لمقياس اليقظة العقلية واعتمدها كنتائج اختبار قبلي، يخضع افراد العينة الى الجلسات الارشادية من خلال البرنامج ثم يليها الاختبار البعدي ومقارنتها.

- اجتمع الباحثون من افراد العينة المستهدفة للبرنامج لتعريفهم بما هو مطلوب وتحديد الايام للجلسات.

- تنفيذ (١٤) جلسة للبرنامج بواقع جلستين لكل اسبوع.

- حدد يوم الاثنين والخميس من كل اسبوع في الساعة ٢ ما بعد الظهر جلسة في قاعات التربية الرياضية للكلية.

- اتفق الباحثون مع افراد العينة على ان يكون الجلسات لها ميزة السرية لما يدور في القاعة.

- حدد تاريخ لبدأ المقياس البعدي بعد تنفيذ جميع الجلسات.
- جدولة مفردات البرنامج النفسي مع افراد العينة المستهدفة الجدول (٤) يبين ذلك.
- الجدول (٤) يبين تفاصيل الجلسات المتعلقة بالبرنامج النفسي لليقظة العقلية

| الجلسات     | العناوين                                                                        | زمن  | التاريخ   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|
| الاولى      | تمهيد وتعارف وبناء الألفة والاتفاق على البرنامج الارشادي وتحديد مواعيد الجلسات. | ٩٠ د | 15-4-2024 |
| الثانية     | شرح مختصر حول البرنامج الارشادي النفسي واجراء اختبار قبلي لقياس اليقظة العقلية  | ٩٠ د | 18-4-2024 |
| الثالثة     | مقدمة ومدخل عن اليقظة العقلية اجراء نشاطات توعوية وتنشيطية حول الموضوع.         | ٩٠ د | 22-4-2024 |
| الرابعة     | اليقظة العقلية والصور العقلية والانتباه                                         | ٩٠ د | 24-4-2024 |
| الخامسة     | خصائص اليقظة العقلية وفوائدها                                                   | ٩٠ د | 29-4-2024 |
| السادسة     | منافع اليقظة العقلية والحد من القلق                                             | ٩٠ د | 2-5-2024  |
| السابعة     | مخاطبة العقل والرغبة في الاستمرارية                                             | ٩٠ د | 6-5-2024  |
| الثامنة     | نظريات اليقظة العقلية                                                           | ٩٠ د | 8-5-2024  |
| التاسعة     | ابعاد اليقظة العقلية                                                            | ٩٠ د | 13-5-2024 |
| العاشر      | الوعي بوجهات النظر المتعددة وكيف يمكنك ان تكون يقظا                             | ٩٠ د | 15-5-2024 |
| احد عشر     | مزايا التدريب على اليقظة العقلية                                                | ٩٠ د | 16-5-2024 |
| اثنا عشر    | اليقظة العقلية والتنبه الذهني لتعزيز الصحة النفسية                              | ٩٠ د | 20-5-2024 |
| الثالثة عشر | خطوات انشاء اليقظة العقلية في الحياة اليومية من خلال التمارين                   | ٩٠ د | 22-5-2024 |
| الرابعة عشر | خطوات الوصول الى اليقظة العقلية                                                 | ٩٠ د | 23-5-2024 |
| الخامسة عشر | اختبار بعدي والشكر والامتنان                                                    |      | 27-5-2024 |

## ٢-٧ الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحثون في تحليل البيانات الواردة في بحثه على الاصدار (٢٦) من برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدم الوسائل الآتية:

- النسب المئوية.
- الاوساط الحسابية.
- الوسط الفرضي
- الانحرافات المعيارية.
- اختبار ويلكسون للإحصاء اللامعلمي.
- اختبار مان وتي.

## ٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض نتائج الهدف الأول: (بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الدراسات العليا في جامعة زاخو) من اجل تحقيق هذا الهدف تم ادخال البيانات الى البرنامج الاحصائي (spss) ، والتي تم تحقيقها عبر التوصل الى الصيغة النهائية لبرنامج الارشادي النفسي من خلال تطبيق الاجراءات العلمية الواردة في الباب الثالث.

٣-٢ عرض نتائج الهدف الثاني: (الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الدراسات العليا في جامعة زاخو) ككل قبل تطبيق البرنامج النفسي. للتحقق من هذا الهدف استخرج الباحثون المتوسط الفرضي والحسابي والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية ثم طُبّق الاختبار التائي لعينة واحدة وأدرجت النتائج في الجدول (٥).

جدول (٥) يبين نتائج اختبار (التائي) لعينة واحدة مستقلة

| المقياس        | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الفرضي | درجة الحرية | القيمة التائية | مستوى الدلالة |
|----------------|--------|-----------------|-------------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| اليقظة العقلية | 16     | 116.33          | 12.190            | 96           | 15          | 12.544         | يوجد فرق      |

الجدول (٥) يبين بأن المتوسط الحسابي كان (١١٦,٣٣) بانحراف معياري (١٢,١٩٠) بدرجة حرية (١٥) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وعند المقارنة مع القيمة التائية تبين بوجود فروق وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة بمعنى ان البرنامج النفسي قد أثر بشكل ايجابي في درجة اليقظة العقلية لدى افراد العينة بشكل عام بعد التطبيق

٣-٣ عرض نتائج الهدف الثالث: (الكشف عن فاعلية البرنامج الارشادي النفسي في تنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو) استخدم الباحثون اختبار (Wilcoxon) لإيجاد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات افراد عينة البحث في اليقظة العقلية بشكل عام ودرجت النتائج في الجدول (٦).

جدول (٦) نتائج اختبار (Wilcoxon) لعينتين مترابطتين في اليقظة العقلية

| الاختبار | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الرتب | مجموع الرتب | القيمة الزائفة |              | الدلالة  |
|----------|--------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|----------------|--------------|----------|
|          |        |                 |                   |             |             | المحسوبة       | الجدولية     |          |
| بعدي     | 16     | 137.42          | 6.986             | 6.50        | 78.00       | 3.06           | 13<br>(0.05) | يوجد فرق |

الجدول (٦) يبين أن القيمة الجزائية المحسوبة بلغت (٣,٠٦) وهي أقل من القيمة الجدولية (١٣) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة بمعنى ان البرنامج النفسي قد أثر بشكل ايجابي في درجة اليقظة العقلية لدى افراد العينة بشكل عام بعد التطبيق. ربما يعزى ذلك أن الطلبة خلال مشاركتهم بجلسات البرنامج النفسي والذي تضمن نشاطات ومعلومات قد غيرت من تفكيرهم وقد زاد لديهم التفكير الايجابي، وبالتالي انعكس ذلك في تنمية اليقظة العقلية. بالإضافة الى ذلك يفسر الباحثون هذه النتيجة بان الطلبة خلال تواجدهم بجلسات البرنامج أدركوا ان اليقظة العقلية مكوّن اساسي في صناعة المستقبل، ولا بد من بثّ الأمل في أنفسهم لغد أفضل ومشرق والتغلب على أي إخفاقات غير متوقعة. وقد تضمن البرنامج معلومات ومواقف عملت على تنمية اليقظة العقلية لديهم، والمشاركة من خلال النشاطات والجدية في العمل، والالتزام والاستقلالية والثقة بالنفس، وكذلك من خلال ادراج نشاطات ترفيهية ضمن الجلسات شجعت وعززت المبادرة الذاتية لدى العينة في حلحلة الصعوبات المتعلقة في اذهانهم، وكذلك الاستفادة من افكار بعضهم من خلال المناقشات التي جرت خلال جلسات البرنامج، كل هذه المواقف ادت الى تنمية سمة اليقظة العقلية لدى عينة البحث.

وعلاوة على ذلك يرى الباحثون إن الجلسات المتعلقة بالبرنامج النفسي لليقظة العقلية عزز لدى الطالب الشعور بالامل في النجاح، والخوف من الفشل، وبالتالي بنى لدى الطالب فكراً ايجابياً مضاعفاً ساهم في بذل جهداً من أجل تحقيق أهدافه المرتبطة باليقظة العقلية.



٣-٤ عرض نتائج الهدف الرابع: (الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو بحسب المتغير الديمغرافي (الجنس))

للتحقق من هذا الهدف رتبنا البيانات بحسب الذكور والاناث ثم استخدموا اختبار مان وتني وادرجت النتائج في الجدول (٧).

جدول (٧) يبين قيمة اختبار مان وتني حسب متغير الجنس

| المتغير التابع  | الجنس | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني |          | Sig.  | النتيجة   |
|-----------------|-------|-------|-------------|-------------|---------------|----------|-------|-----------|
|                 |       |       |             |             | المحسوبة      | الجدولية |       |           |
| الفرق بعدي-قبلي | ذكور  | 8     | 5.69        | 45.50       | 9.5           | 5        | 0.267 | غير معنوي |
|                 | اناث  | 4     | 8.13        | 32.50       |               | (0.05)   |       |           |
|                 | الكلي | 12    |             |             |               | (8-4)    |       |           |

اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية ويستدل من هذه النتيجة بان الجنس ليس متغيراً مؤثراً في تحديد مستوى اليقظة العقلية، اذ لم يختلف الطلبة في وصف اليقظة العقلية على الرغم من اختلاف الجنس وتعزى هذه النتيجة ايضاً الى ان الطلبة يعيشون في مجتمع واحد ويعيشون نفس الظروف وربما مقارنة ايضاً. ويجدر الاشارة الى هذه النتيجة ايضاً بأن عينة البحث على اختلاف الجنس بانهم يتميزون بدرجة مقارنة من اليقظة العقلية وذلك يعني أن متغير الجنس لم يؤثر على مستوى اليقظة العقلية نحو المستقبل لديهم، حيث أصبح يحظى كلا منهما بفرص تعليمية ومهنية على حد سواء، وكذلك التقدم العلمي والتكنولوجي الذي ساهم بشكل كبير في التغيير الثقافي للمجتمع الكوردي وأن المجتمع أصبح يتعامل مع أي من الطرفين ككيان مستقل له الحرية في ممارسة الأنشطة المختلفة حيث أعطت للأنثى فرص متساوية في التعبير عن الآراء والاتجاهات وأصبح لديهم الحق في جميع المجالات أهمها التعليم . وكذلك يمكن تفسير النتيجة بأن الطلبة من كلا الجنسين يعيشون الظروف نفسها ومستوى خبراتهم المعرفية متشابهة الى حد ما فكل منهما يسعى إلى تحقيق النجاح وخاصة أنهم مقبلون على التخرج والانضمام الى الحياة الوظيفية وتحقيق التوافق وإبراز وقدراتهم، والأقبال على حياة مشرقة مملوءة بحب وتفاعل نحو مستقبل مشرق.

٣-٥ عرض نتائج الهدف الخامس: (الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو بحسب المتغير الديمغرافي (الحالة الاجتماعية) للتحقق من هذا الهدف صنف الباحثون رتب (أعزب - متزوج) ثم استخدموا الباحثين اختبار مان وتني وادرجت النتائج في الجدول (٨).

جدول (٨) قيمة اختبار مان وتني حسب متغير الحالة الاجتماعية

| المتغير التابع    | الحالة الاجتماعية | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني |          | Sig. | دلالة   |
|-------------------|-------------------|-------|-------------|-------------|---------------|----------|------|---------|
|                   |                   |       |             |             | المحسوبة      | الجدولية |      |         |
| الفرق بعدي - قبلي | اعزب              | 8     | 7.56        | 60.50       | 7.5           | 5        | 0.14 | غير دال |
|                   | متزوج             | 4     | 4.38        | 17.50       |               | (0.05)   |      |         |
|                   | المجموع           | 12    |             |             |               | (8-4)    |      |         |

من خلال عرض النتائج في الجدول اعلاه تبين عدم وجود فروق دالة احصائية حسب متغير الحالة الاجتماعية. لعل ذلك يرجع الى ان الاعزب والمتزوج لديهم نفس مستوى اليقظة العقلية في المستقبل وايضا لأنه يتطلب منهم جميعا سواء كان متزوج او أعزب المسؤوليات. قد يكون الاعزب يقع على عاتقه مسؤولية اعالة أسرته كما الحال لدى المتزوج.

٣-٦ عرض نتائج الهدف السادس: (الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو بحسب المتغير الديمغرافي (السكن). للتحقق من هذا الهدف استخرج الباحثون رتب (داخلي-خارجي) ثم استخدموا اختبار مان وتني وادرجت النتائج في الجدول (٩).

جدول (٩) يبين قيمة اختبار مان وتني حسب متغير الوضع

| المتغير التابع    | نوع السكن | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني |          | مستوى الدلالة | الدلالة |
|-------------------|-----------|-------|-------------|-------------|---------------|----------|---------------|---------|
|                   |           |       |             |             | المحسوبة      | الجدولية |               |         |
| الفرق بعدي - قبلي | خارجي     | 4     | 6.13        | 24.50       | 14.5          | 5        | 0.78          | غير دال |
|                   | داخلي     | 8     | 6.69        | 53.50       |               | (0.05)   |               |         |
|                   | المجموع   | 12    |             |             |               | (8-4)    |               |         |

اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في اليقظة العقلية حسب متغير السكن. يعزى الباحثون ذلك بان الطلبة سواء كان في السكن الداخلي للجامعة او خارجها يعيشون نفس المعاناة ونفس الظروف الاجتماعية ولم يكن لمتغير السكن اي تأثير في اليقظة العقلية لدى الطلبة.

#### ٤-الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١ الاستنتاجات :

- ١-أن اليقظة العقلية لها دور مهم جدا في حياة الفرد ولكن بطريقة غير مباشرة فهي بمثابة حائط يقيه من الصدمات التي تنجم عن المواقف الصعبة والضغوطات بأنواعها التي يمر بها الفرد في حياته ولكن كثيرا ما يهمل الافراد وخاصة المهتمين بالجانب النفسي التأثيرات العميقة لهذه السمة لدى الافراد بصفة عامة ولدى الطلبة بصفة خاصة والشك انه كيفما كانت درجتهم منخفضة أو مرتفعة فإنها تؤثر حتما على مستوى اليقظة العقلية لديهم بسبب ما يعانون به من صعوبات وكثرة الوجبات والمسؤوليات التي تنتظرهم.
- ٢-من الممكن تعميم فكرة تنمية الكثير من السمات الشخصية كاليقظة العقلية فيما لو طبقت تلك البرامج على العينات المعنية بصورة علمية دقيقة وفاعلة وبفترات زمنية كافية وجلسات ذا فعالية جيدة.
- ٣-ونظرا لأهمية اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وكونهم مقبلين على التخرج وسوف يكونون قادة المستقبل وانهم سوف يساهمون في بناء المجتمع وتطويره لذلك من الجدير الاهتمام بهذه الشريحة.

##### ٤-٢ التوصيات:

- ١-وجود المناهج في الجامعات تتضمن أنشطة تنمي اليقظة العقلية لدى الطلبة من خلال توفير فرص للمستقبل كونه يؤثر على كافة مكونات دافعية للإنجاز الأكاديمي.
- ٢-نشر ثقافة اليقظة العقلية بتنظيم ندوات وورش عمل للطلبة في الجامعة للتعرف باليقظة العقلية والتعرف إلى مجالاته، وأهمية تبني ثقافة اليقظة العقلية وأثره في الطلبة.
- ٣-عقد ندوات تثقيفية في توجيه الكادر التعليمي والطلبة داخل الجامعة وبيان أهمية موضوع اليقظة العقلية عند القيام بالعملية التعليمية لما لها أهمية وتأثير على مستقبل الطلبة التحصيلي والأكاديمي.
- ٤-إجراء دراسة تتناول اليقظة العقلية مع عينات مختلفة.
- ٥-إجراء دراسة عن اليقظة العقلية وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- ٦-إجراء دراسة تستهدف معرفة أثر اليقظة العقلية في الاداء الدراسي.

## المصادر

- بوشكيمة، احلام نبيلة (٢٠١٦): السعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بجامعة المدية، بحوث ومقالات.
- الاميري، محمد (٢٠٠١): فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- الانصاري، بدر محمد والكاظمي، على مهدي (٢٠٠٨): قياس اليقظة العقلية والشتائم، دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد ٤، المجلد ٩.
- متولي، احمد السيد (٢٠١٤): ادارة الوقت وعلاقته باتخاذ القرار لدى القيادات الرياضية بالأندية الرياضية المصرية، انتاج علمي، العدد ٧، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية مصر.
- علاوي، محمد حسن (٢٠١٢): علم النفس الرياضي والممارسة البدنية، المؤسسة السعودية بمصر، القاهرة.
- الحميدي، عبدة فرحان (٢٠٠٥): اليقظة العقلية - التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار للدراسات والبحوث، العدد ٤، اليمن.
- الصميدعي، طيف طلال صابر (٢٠١٧): فاعلية برنامج ارشادي في تنمية القيم الرياضية ورفع الروح المعنوية لدى لاعبي كرة السلة.
- عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد حسني (٢٠٠٧): مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد الكريم، ايمان صادق والدوري، ريا (٢٠١٠): اليقظة العقلية وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد ٢٦-٢٧، جامعة بغداد، العراق.
- الزهراني، عبد الرحمن (٢٠٠٨): اساليب التفكير وعلاقتها باتخاذ القرار، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
- قصبي، عبد السلام (٢٠٠٦): اسس موارد بشرية، دار المريخ للطباعة والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.

- التميمي، على صالح (٢٠١١): الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل، رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، العراق.
- الشيخ، اسامة والسيد، عثمان (٢٠١٦): علاقة اليقظة العقلية بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلاب بالمدارس الثانوية بمدينة حائل، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، مجلد ٥، العدد ١٢، المملكة العربية السعودية.
- Marshall, G.N, wortman, C.B, kusulas, J.W, Herving, L.K, & Vichers, R.R, (1992): "Distinguishing optimism from pessimism: Relation to fundamental Dimension of mood and personality" Journal of personality and social psychology, Vol 92, No 5.