

**اليقظة العقلية وعلاقتها
بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة**

**Mindfulness and its Relationship to
Academic Adjustment among University Students**

أ.م. محمد سليم سلمان

Asst. Prof. Mohammed Salim Salman
ms7639312@gmail.com

كلية التربية / الجامعة المستنصرية

College of Education/
Al-Mustansiriya University

الملخص

يهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، في ظل الضغوط المتزايدة التي يواجهونها. يشهد الطلاب ضغوطاً أكاديمية واجتماعية ونفسية متزايدة، مما قد يؤثر سلباً على توافقهم الأكاديمي، أي قدرتهم على التكيف والنجاح في البيئة الجامعية.

ظهرت اليقظة العقلية كأحد المفاهيم الهامة في علم النفس الإيجابي، والتي قد تساهم في تعزيز التوافق الأكاديمي. اليقظة العقلية (Mindfulness) هي حالة من الوعي اللحظي والتام للحاضر، بتقبل وانفتاح، دون إصدار أحكام. تتضمن التركيز على الحاضر، سواء كان ذلك أفكاراً أو مشاعر أو أحاسيس جسدية، دون الانجراف في التفكير في الماضي أو القلق بشأن المستقبل.

تعتبر اليقظة العقلية أداة فعالة لتعزيز التوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، من خلال تقليل التوتر وتحسين التركيز وتنظيم الانفعالات وزيادة الوعي الذاتي والدافعية. من المهم تشجيع الطلاب على ممارسة اليقظة العقلية من خلال ورش العمل والبرامج الإرشادية.

وقد تألفت عينة البحث الأساسية من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة كليات الجامعة المستنصرية. اختيروا بطريقة العينة العشوائية. واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية لـ (بيير وآخرون ٢٠١٦) ومقياس التوافق الأكاديمي لـ (عديلي ٢٠١٦) كأداتي البحث ومقاييسه.

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وأوصى البحث بتضمين برامج اليقظة العقلية في البرامج الإرشادية المقدمة للطلاب، وتدريب المرشدين الأكاديميين على تقديمها.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التوافق الأكاديمي، طلبة الجامعة.

Abstract

This research aims to explore the relationship between mindfulness and academic adjustment among university students, given the increasing pressures they face. Students experience growing academic, social, and psychological pressures, which may negatively affect their academic adjustment, that is, their ability to adapt and succeed in the university environment.

Mindfulness has emerged as one of the important concepts in positive psychology, which may contribute to enhancing academic adjustment. Mindfulness is a state of momentary and complete awareness of the present, with acceptance and openness, without judgment. It involves focusing on the present, whether it is thoughts, feelings, or physical sensations, without getting carried away in thinking about the past or worrying about the future.

Mindfulness is considered an effective tool for promoting academic adjustment among university students, by reducing stress, improving focus, regulating emotions, and increasing self-awareness and motivation. It is important to encourage students to practice mindfulness through workshops and guidance programs.

The basic research sample consisted of (400) male and female students from the faculties of Al-Mustansiriya University. They were chosen by random sampling. The researcher used the Mindfulness Scale (Baer et al., 2016) and the Academic Adjustment Scale (Adeli, 2016) as the research instruments and scales.

The research results showed a statistically significant positive relationship between mindfulness and academic adjustment among university students. The research recommended including mindfulness programs in the guidance programs offered to students, and training academic advisors to provide them.

Keywords: Mindfulness, Academic Adjustment, University Students

المقدمة

مشكلة البحث:

إن مرحلة الدراسة الجامعية تعتبر مرحلة نمو حاسمة لدى بعض الطلاب، فهي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة وتترافق مع مرحلة عمرية تتسم بالقوة والإقدام على الحياة، وهي مرحلة الشباب. كما تكتسي أهميتها من كونها مدرسة الحياة لما يوفره المناخ الأكاديمي للجامعات من خبرات وتفاعلات اجتماعية بين أفرادها. ولأن نجاح الطالب الجامعي والتوافق الأكاديمي هو ما تصبو إليه الهيئة الوصية على التعليم العالي، لما ينتظر منه بعد تخرجه أن يحقق مستويات مرضية تعكس نجاعة النظام التعليمي المعتمد، فإن هذه الفترة تشهد نضجاً وتصفلاً لشخصية الطالب وتتمايز خياراته واتجاهاته. فهي مرحلة اتخاذ القرارات المصيرية في الحياة واختيار المهنة بعد وضوح معالم المشروع المهني المستقبلي، كما أنها مرحلة اكتمال التكوين العقلي.

وكي يتم بلوغ هذا المقصد ويحقق الطالب مقصده الأساسي من الالتحاق بالجامعات لبناء مشروع مهني ناجح، وجب العمل والحرص على تحسين بيئته العلمية للرفع من التوافق الأكاديمي. وخلال هذه المسيرة المتميزة في حياة الطالب الجامعي، ما بين حضور محاضرات وتقديم عروض ومشاركة في تدريب عملي وإنجاز بحوث ميدانية واستعداد لامتحانات، قد يحدث وأن تعترضه صعوبات ومعوقات متعددة المصادر مسببة له تحديات في التوافق الأكاديمي، والتي في الغالب يكون سببها انعدام اليقظة العقلية من خلال الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية، بدون إصدار أحكام.

وتعد عملية التوافق ذات أهمية كبيرة للطالب الجامعي لما لها من انعكاس على تفاعله الاجتماعي وتحصيله الدراسي في الجامعة، إذ إن طلبة الجامعات الذين يمرون بخبرة صراع خلال هذه المرحلة النمائية قد يواجهون بشكل مباشر أو غير مباشر مشكلات أكاديمية أو مشكلات تتعلق بالعلاقات الشخصية.

إن "التحصيل الدراسي له أهمية بالغة في حياة الطالب من خلال اهتمام مختلف المؤسسات التعليمية به، وتعدده ثمرة الجهود المبذولة في إعداد جيل المستقبل، وتتضح ضرورة البحث في التعرف إلى العوامل المؤثرة فيه أو المرتبطة به" (الحياي، ١٩٨٨، صفحة ٥).

وفي الجو الجامعي، وهو مناخ جديد وبيئة جديدة، يتحتم على الطلبة أن يتوافقوا معه التوافق السليم، إذ أن التوافق مع الحياة الجامعية مطلب أساسي لنجاح الطلبة واستمرارهم بالدراسة الجامعية (ويس، ٢٠١٠، صفحة ١٩٠). وقد يعاني بعض الطلبة من مشكلات نفسية تعيق البناء العلمي لهم كعدم تقبل الآخرين لهم أو عدم استطاعتهم التوافق والانسجام مع المدرسين والزملاء والمواد الدراسية، وأكثر ما يواجه الطالب أيضاً هو عدم إعطائه فرصة عملية لاختيار تخصصه الأكاديمي، ففي أغلب الأحوال نجد كثيراً من الطلاب يختارون تخصصاتهم وكلياتهم ليس بناء على الرغبة الشخصية وإنما حسب ما تفرضه بعض العوامل الخارجية كالمعدل في الثانوية (القاضي، عدنان، ٢٠١٢، صفحة ٣٢).

وتأسيساً على ما تقدم، تنبثق مشكلة البحث عن طريق التساؤل الآتي: ما مدى إسهام التوافق الأكاديمي في زيادة اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة أنها تهتم بأهم فئة من فئات المجتمع، ألا وهي فئة الطلبة الجامعيين والذين يمثلون أهم شريحة في المجتمع؛ كونهم من سيعهد إليهم مستقبلاً النهوض بهذا الوطن.

وتشير اليقظة العقلية الى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الاشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والاداء الوظيفي للفرد اثناء تعاملاته الاجتماعية، فالفرد حينما يكون يقظا عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي Cognitive

.....اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

limitation، فيكون موجودا بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة (السندي، ٢٠١٠، صفحة ٤).

فالفرد يقظ عقليا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، لأن اليقظ عقليا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس، ٢٠١٥، صفحة ٨).

ويعتبر الطلبة أكثر فئات المجتمع حاجة لممارسة اليقظة العقلية، لأن مهامهم البيداغوجية تعتمد بالدرجة الأولى على نشاطهم العقلي، فهم بحاجة للتركيز والانتباه والانفتاح على الخبرات والملاحظة والوصف للتعامل بوعي مع الخبرات اليومية، في هذا السياق يذكر (Wang، ٢٠١٩) أن العديد من الكليات الشهيرة في الولايات المتحدة الأمريكية تبنت مواد دراسية حول اليقظة العقلية ضمن مناهجها التعليمية، نظرا لاتفاق العديد من الدراسات العلمية على فائدتها فهي تعمل على زيادة الانتباه والتركيز والتوجه نحو الحاضر، وتجعل الفرد أكثر قدرة على استخدام المعلومات المتاحة عن الموقف بشكل فعال، كما تعمل على كف الاستجابات الاوتوماتيكية والنظر للسياق العام الذي حدث فيه الموقف، والانتباه المقصود والتحكم فيه (Wang، 2019, p. 266).

من جانب آخر فإن توافق الطالب أكاديمياً يتمثل في قدرة الطالب على إحداث الانسجام والتلاؤم اللازمين مع متطلبات الكلية، والأساتذة، وزملاء الدراسة، والمواد الدراسية، ونجاحه في المواقف التحصيلية المختلفة (شقورة، ٢٠٠٢، صفحة ١٤)، لأنه إذا تكرر فشل الطالب في المواقف التحصيلية المختلفة، فإن الطالب سيطور فهماً عن ذاته بأنه فاشل وسيكون هذا شعاره ويصبح سلوكه محكوماً بذلك (عدس و قطامي، ٢٠٠٢، صفحة ٣٧١).

لذا يعد التوافق الأكاديمي في المجتمع الجامعي مهماً، بل يشكل مطلباً أساسياً لنجاح واستمرار الطالب الجامعي وخاصة الطلاب المستجدين في الدراسة الجامعية،

ويجب توفره حتى يقوم الطالب بمهامه أثناء التعليم الجامعي على أكمل وجه (القاضي، ٢٠١٢، صفحة ٣٠).

وتقترح الابحاث في اليقظة العقلية هيكله النشاطات الدراسية بحيث لا يتعين على المتعلم ان يفعل الشيء نفسه دائما وعليه ان يجعل عمليتي التعلم والتعليم اكثر وعيا. ان تدريس المواد الدراسية المختلفة في اوقات زمنية مختلفة وتعيين نسبة الدرجات على اساس اداء الطالب في الاختبارات المنفصلة مرتبط بالمهارات اللازمة للفرد، فمن المحتمل ان يكون الطالب متفوقا في الرياضيات وضعيفا في الفن وبالعكس، وهذا مؤشر لمواهب دون اخرى من شأنها ان تزدهر اذا طبقت في مكانها الصحيح (الزيدي، ٢٠١٢، صفحة ١٠).

يأمل الباحث أن يستفيد من هذه الدراسة الطلاب والمتخصصون والعاملون في مجال التعليم ومجال التوافق الأكاديمي وكل من يهمله الأمر بالوقوف على حجم اليقظة العقلية ومدى انعكاساتها على التوافق الأكاديمي للطلاب.

يكشف هذا عن الدور المحوري للتوافق الأكاديمي كونه المؤشر الحقيقي على مدى تحقيق أي نظام تعليمي لأهدافه ومقاصده حيث أن أهدافه لا تقتصر على الطالب فحسب من خلال معرفة مستواه أو توجيهه إلى إحدى مسارات التعليم بل تتعداه إلى المؤسسة الجامعية لتقييم جودة مخرجاتها وبناء خططها ومراجعة نظمها وإجراءاتها.

يبرز أهمية هذا البحث من كونه يتناول متغيرين يؤثران بشكل كبير على العملية التعليمية، ألا وهما اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي. يسعى البحث إلى فهم كيفية تعامل الأفراد مع مختلف المواقف الحياتية، والأسباب الكامنة وراء سلوكهم، وتأثير الضغوط على أدائهم الأكاديمي. كما يهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي، وهل تختلف هذه العلاقة باختلاف الجنس.

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

- ❖ اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.
- ❖ التوافق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ❖ العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتوافق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ❖ الفرق في العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة متغيري اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة المستنصرية للدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

تحديد المصطلحات:

اليقظة العقلية:

يعرف جون كابات زين (Kabat Zinn, ١٩٩٤) بأنها: "دفع الانتباه بطريقة خاصة، عن قصد، في اللحظة الحالية، بدون حكم" (Kabat Zinn, 1994, p. 23).

ويرى مارتن (Martin, ١٩٩٧) هي: "حالة من الحرية النفسية تحدث عندما يبقى الانتباه هادئ ومرن دون وضع أي وجهة نظر خاصة" (Martin, J, R, 1997, p. 291).

يعرفها لانجر (Langer 2002) إنها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة ومختلفة (Langer E. &, 2002, p. 214).

وبحسب براون وريان (Ryan, 2003 Brwan &) هي: "حالة من الوعي والانتباه بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر، هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي" (Brown & Ryan, 2003, p. 824). تعرف اليقظة العقلية من قبل كارداكيو وآخرون (٢٠٠٨): هي المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية (الرويلي، ٢٠١٩، صفحة ١١٩).

التعريف النظري: هي الوعي التام بما يدور داخل الفرد من أفكار وأحاسيس في اللحظة الحالية (أي اللحظة التي نعيشها الآن) دون إصدار أحكام على أن هذه الخبرة إيجابية أو سلبية، وبالتالي تقبل هذه الخبرة كما هي في الواقع. وهي بذلك تعني أيضًا الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المشارك في مقياس يقيس مستوى وعيه باللحظة الحاضرة وقدرته على التركيز على أفكاره ومشاعره وأحاسيسه الجسدية دون تشتيت الانتباه.

التوافق الأكاديمي:

عرف عديلي (٢٠١٦) بأنه "درجة رضا الفرد عن تحصيله الأكاديمي وتوقعاته حول نجاحه أو فشله في الدراسة" (عديلي، ٢٠١٦، صفحة ٢٠).

يعرف الخوخي (٢٠٠٩) بأنه "عملية ديناميكية مستمرة ناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته الدراسية، وذلك عن طريق الامتثال للبيئة، وإيجاد حل لمشاكله الدراسية لإحداث التوازن، والشعور بالرضا عن التخصص الدراسي الحالي، والمهنة المستقبلية" (الخوخي، ٢٠٠٩، صفحة ٢٧٩).

يعرف القاضي (٢٠١٢) بأنه: "قدرة الطالب على التوافق مع الحياة الجامعية والوصول إلى حالة من الرضا النفسي عن أدائه الأكاديمي وإحساسه بحالة من التناغم

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

في علاقاته مع أساتذته وزملاء الدراسة والبيئة الجامعية" (القاضي، عدنان، ٢٠١٢، صفحة ٥٢).

التعريف النظري: "هو حالة نفسية واجتماعية تشير إلى قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات البيئة الأكاديمية، والشعور بالرضا عن نفسه وعن أدائه الدراسي، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والتغلب على التحديات التي يواجهها في مسيرته الأكاديمية. هذا التوافق يساهم في تحقيق التوازن النفسي والعاطفي للطلاب، مما يعزز قدرته على التعلم والنمو".

التعريف الإجرائي: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليه الفرد في مقياس التوافق الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة.

(الفصل الثاني)

الاطار النظري

أولاً: اليقظة العقلية "Mindfulness"

بدأ الاهتمام بموضوع اليقظة العقلية من دراسة التأمل، فلقد حدد علماء النفس التجريبيين التأمل بوصفه حالة شعورية متغيرة، إلا أن آخرون أكدوا أن التأمل يزيد ويرفع من الشعور ولا يغيره، وايدت البحوث الفسيولوجية هذه الحالة، إذ وصفت حدوث نمطين من حالات التأمل، الأول يكون فيه الافراد غير واعين بمشتتات الانتباه الناشئ من اعاقه الانا، في حين كان الافراد الذين اتبعوا مناهج يقظة عقلياً واعين بأعاقه الانا ولم يعتادوا على مشتتات الانتباه، وبينت الدراسات الفسيولوجية ان الافراد الذين ينشغلون بالتأمل و تتولد لديهم يقظة عقلية تنشأ لديهم تغيرات كيميائية في الخلايا الحية التي تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات الايضية والنشاطات الحيوية، فيصبحون على وعي (Berslin & Zack, 2002, p. 17).

وفي الحقيقة ان بداية دراسة مفهوم اليقظة العقلية، قد بدأت في سبعينات القرن العشرين اذ قامت كل من لانجر وايبلسون (١٩٧٩) بدراسة مفهوم اليقظة العقلية ضمن مجال علم النفس الاجتماعي وذلك بدراسة السلوك النصي "scripted behaves" في التفاعلات الاجتماعية الذي يعني ان الافراد لديهم نص خاص في العقل يمارسونه في اثناء تفاعلاتهم الاجتماعية وان الفكرة العامة لهذه الدراسة هي ان معظم المعلومات الدلالية للألفاظ لا تصل الى الوعي الشعوري في اثناء التفاعلات الاجتماعية وان المعرفة الاجتماعية تجري توجيهها بتنشيط النصوص السلوكية (Langer & Ablestion, 1979, p. 23).

الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد، بالإضافة إلى تقبل الفرد الخبرة أو التجربة دون إصدار حكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة. (حسن و السيد، ٢٠٢١، صفحة ٥).

وترى إلى أن اليقظة العقلية هي "عملية تنظيم الانتباه الواعي للخبرة التي تحدث في الخطوة الراهنة والانفتاح عليها بفضول وتقبل دون إصدار الأحكام ودون توحد معها، وما يتطلبه ذلك من تنظيم ذاتي وفهم مستبصر ومرونة (معوّض، ٢٠١٩، صفحة ١٤٠).

أن اليقظة العقلية من المفاهيم الإيجابية التي فرضت نفسها، حيث شهدت السنوات الأخيرة نموًا متزايدًا في دراسات اليقظة العقلية، سواءً في مجال علم النفس، أو في المواقف التربوية، أو المجتمعية، ويسعى الإنسان إلى تحقيق النجاح في الحياة في جميع مجالاتها: الشخصية، والأكاديمية، والمهنية، والاجتماعية، ولا يقتصر بلوغ هذا الهدف على مجرد امتلاك الفرد للذكاء العقلي، أو حتى الذكاءات المتعددة، بل يتطلب الأمر إلى امتلاك الفرد لمهارات عديدة ومنها مهارات اليقظة العقلية (الضبع ف.، ٢٠١٦، صفحة ٣٢٦).

ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها:

الانتباه والتقبل للواقع: يُنظر إلى اليقظة العقلية على أنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وعدم إصدار أحكام عليها . (Brown & Ryan , 2003, p. 428) هذا التعريف يركز على عنصرين أساسيين: الانتباه الواعي للحظة الحاضرة، والتقبل غير المشروط لما يحدث دون إصدار أحكام أو تقييمات.

القدرة على تغيير الحالة الذهنية: تُعرف أيضًا بأنها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف وعدم الجمود على المألوف، والقدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد (Brown & Ryan, 2007, p. 214) هذا التعريف يضيف بُعد المرونة والتكيف مع المواقف المتغيرة، وعدم الانغلاق على أنماط تفكير أو استجابات محددة.

التركيز في اللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام: تُعرّف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي يدل على التركيز في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية، وتقبل كل

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

خبرات الحياة الإيجابية والسلبية (الضبع و محمود، ٢٠١٣، صفحة ١٠). هذا التعريف يؤكد على أهمية التركيز على اللحظة الآنية وتقبل جميع التجارب الحياتية، سواء كانت ممتعة أو مؤلمة، دون إطلاق أحكام عليها.

كفاءة الوعي للخبرة الآتية: تُعتبر اليقظة العقلية كفاءة الوعي للخبرة الآتية سواء أكانت داخلية أم خارجية، مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق لما تحمله من معنى مباشر دون التقيد بالأحكام القبلية، وتقبل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعي، والإحساس بمعايشة التجربة (خشبة، ٢٠١٨، صفحة ٥٠٦). هذا التعريف يُعمّق الفهم من خلال إضافة عنصر "الوصف الدقيق" للتجربة، أي القدرة على ملاحظة ووصف ما يحدث بدقة ووضوح دون تشويه أو تحريف، مع التأكيد على تقبل ما هو كائن.

من خلال ما تقدم، يمكن القول إن اليقظة العقلية هي قدرة الفرد على أن يبقى في حالة الوعي المتوازن والذهن الحاضر للتعامل مع الأفكار الجديدة لحظة بلحظة واستقبال المعلومات بطريقة مركزة. هذا التعريف الجامع يلخص العناصر الأساسية التي وردت في التعريفات السابقة، وهي:

الوعي المتوازن والذهن الحاضر: التركيز على اللحظة الآنية وعدم الانشغال بالماضي أو المستقبل.

التعامل مع الأفكار الجديدة لحظة بلحظة: المرونة والانفتاح على التجارب والأفكار الجديدة.

استقبال المعلومات بطريقة مركزة: الانتباه والتركيز على ما يحدث دون تشتت أو تحيز.

بشكل عام، اليقظة العقلية هي ممارسة تهدف إلى تنمية الوعي الكامل باللحظة الحاضرة، وتقبل التجارب كما هي دون إصدار أحكام، مما يساعد على تقليل التوتر والقلق وتحسين الصحة النفسية والعلاقات مع الآخرين.

خصائص الاشخاص المتيقظين عقلياً:

يشير النص إلى خصائص الأشخاص المتيقظين عقلياً كما وصفها جون كابات زين في عام ١٩٩٠. إليك شرح مفصل لهذه الخصائص:

الانفتاح: (Openness) يتميز الشخص المتيقظ عقلياً برؤية الأشياء كما لو كان يراها للمرة الأولى، مع التركيز على جميع الاحتمالات المتاحة في اللحظة الحاضرة. هذا يعني التخلي عن التصورات المسبقة والأفكار النمطية، واستقبال التجارب بذهن صافٍ وفضول.

اللاحكم: (No Judging) يعني الملاحظة المستندة إلى اللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف. يتجنب الشخص المتيقظ إصدار الأحكام السريعة أو وضع الأشياء في خانات محددة، بل يكتفي بملاحظة ما يحدث كما هو.

الثقة: (Trust) تعني ثقة الفرد بنفسه وبجماعته وحدثه وانفعالاته. يثق الشخص المتيقظ بحدثه وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة، ويثق أيضاً بالآخرين وبالعالم من حوله.

الصبر: (Patience) يسمح للمثيرات بالظهور للعيان في وقتها وفي لحظتها الحاضرة. يتجنب الشخص المتيقظ التسرع أو محاولة التحكم في سير الأمور، بل ينتظر بصبر ظهور النتائج في الوقت المناسب.

القبول: (Acceptance) يعني فهم الحاضر وتقبله. لا يعني القبول هنا الاستسلام أو السلبية، بل يعني الاعتراف بالواقع كما هو والتعامل معه بفعالية، يساعد القبول على التخفيف من المعاناة الناتجة عن مقاومة الواقع.

اللطف: (Gentleness) يتصف الشخص المتيقظ عقلياً بكونه محباً وحنوناً ومتسامحاً مع نفسه ومع الآخرين. يتعامل بلطف ورحمة مع أخطائه وعيوبه، ويتفهم نقاط ضعف الآخرين.

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

التعاطف: (Empathy) يتصف الشخص المتيقظ بالقدرة على فهم مشاعر الآخرين ومواقفهم في اللحظة الحاضرة. يضع نفسه مكان الآخرين ويحاول فهم وجهة نظرهم، مما يعزز التواصل والتفاهم بين الأفراد.

باختصار، يصف كابات زين الشخص المتيقظ عقلياً بأنه شخص منفتح، غير حكمي، واثق، صبور، متقبل، لطيف، ومتعاطف. هذه الخصائص تساعد الفرد على عيش اللحظة الحاضرة بوعي كامل، وتقليل التوتر والقلق، وتحسين العلاقات مع الآخرين (Kabat zinn, 1990, p. 14).

مكونات اليقظة العقلية

هناك تنوع في مكونات اليقظة العقلية، ويرجع ذلك إلى تعدد النظريات العلمية المتعلقة بدراسة اليقظة العقلية ومنها ما ذكرته لانجر (langer, ١٩٨٩): بأنها تتكون من أربعة مكونات مترابطة، هي:

البحث عن الجديد Novelty Seeking.

الارتباط Engagement، ويشير إلى توجه الفرد وارتباطه نحو بيئته.

تقديم جديد Novelty Producing، وهو ما يقدمه الفرد لبيئته المحيطة
المرونة Flexibility، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته (الضبع، و محمود، ٢٠١٣، صفحة ١٣)

أما بروان (Browen) فقد أشار إلى مكونين اثنين لليقظة العقلية، هما:
أن يكون في حالة الوعي، كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف والمركز والواعي.

تمثل المعالجة المعرفية لليقظة العقلية: أي ملاحظة فضولية ومحيدة بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات، كما في الوقت الحاضر
(Brown & Ryan, 2003, pp. 2 - 3).

فوائد اليقظة العقلية:

زيادة القدرة على الإبداع وتخفيض الاحتراق النفسي وتحسين ردود الفعل وزيادة الثقة بالنفس: تساعد اليقظة العقلية على تنمية القدرات الإبداعية للفرد، وتقليل الشعور بالإرهاق والاحتراق النفسي الناتج عن ضغوط الحياة. كما أنها تحسن من طريقة تعامل الفرد مع أفكاره وعواطفه، وتزيد من ثقته بنفسه وقدراته.

خفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية: تساهم اليقظة العقلية في تخفيف أعراض التوتر والقلق والضغوط النفسية، مما ينعكس إيجاباً على جودة حياة الفرد بشكل عام، ويساعد على تحسين مزاجه وحالته النفسية.

تعزيز الشعور بإمكانية إدارة البيئة وزيادة القدرة على التكيف: تعمل اليقظة العقلية على تقوية شعور الفرد بقدرته على التحكم في بيئته وظروف حياته، من خلال تشجيع الاستجابات الفعالة لمواجهة الضغوط وزيادة القدرة على التكيف مع التغيرات والتحديات.

زيادة الوعي لحظة بلحظة وتسهيل الانفتاح على الخبرات وزيادة الإحساس بالحياة واستكشاف المعنى: من خلال زيادة الوعي باللحظة الحاضرة، تُسهل اليقظة العقلية الانفتاح على التجارب والخبرات الجديدة، وتعزز الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة، وتُشجع على استكشاف الذات والعالم من حولنا (Weissbecker, et al., 2002, p. 299).

تُساهم اليقظة العقلية في اختيار السلوكيات المتوافقة مع احتياجات الفرد وقيمه، وتُساعد على تنظيم السلوك بطريقة تلبي هذه الاحتياجات. كما تُساعد على التخلص من مركزية الأفكار واعتبارها مجرد أحداث عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع بشكل كامل، مما ينعكس إيجاباً على زيادة الاستبصار بمواقف الحياة وفهمها بشكل أعمق. (خشبة، ٢٠١٨، صفحة ٥١٨).

اليقظة العقلية تُقدم مجموعة واسعة من الفوائد التي تُساهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية والعلاقات الاجتماعية، وتُساعد الفرد على عيش حياة أكثر وعياً

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

وتركيزاً وفاعلية. تشمل هذه الفوائد تحسين المزاج، وتقليل التوتر، وزيادة الإبداع، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحسين جودة الحياة بشكل عام.

أبعاد اليقظة العقلية:

وضوح الوعي: يُعتبر وضوح الوعي عاملاً داخلياً وخارجياً لدى الفرد، يشمل الأفكار والعواطف والأحاسيس. يتضمن الوعي الحواس الجسمية المادية، وحركة الحواس، وأنشطة العقل، والاتصال المباشر مع الواقع. يرتبط وضوح الوعي ارتباطاً وثيقاً بالانتباه، الذي يُعتبر بدوره ظاهرة أساسية لكل مزايا الوعي. بمعنى آخر، لكي يكون الوعي واضحاً، يجب أن يكون هناك انتباه مُركّز ومُوجّه.

المرونة في الوعي والانتباه: تُعتبر المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة العقلية. تُعرّف المرونة بأنها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير الموقف، وعدم الجمود على المألوف. هذا يعني القدرة على تقديم أفكار واستجابات متنوعة لا تنتمي لفئة واحدة أو نمط واحد. بالتالي، يُمكن للفرد أن يكون على بينة من الانتباه لكل ما هو ظاهر. ترتبط اليقظة العقلية هنا ببيكولوجية الانتباه والمراقبة، وغيرها من مؤشرات القدرة التركيزية. بمعنى آخر، الشخص المتيقظ عقلياً قادر على توجيه انتباهه بمرونة وفاعلية حسب مُقتضى الموقف.

الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه: لا تكون هذه السمة موجودة تماماً عند معظم الأفراد بشكل دائم. اليقظة العقلية هي قدرة كامنة لدى الكائن البشري، إلا أنها تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي. قد تكون نادرة، أو عابرة، أو متكررة، أو مستمرة. هذا يعني أن ممارسة اليقظة العقلية تُساعد على تطوير هذه القدرة وجعلها أكثر استمراراً وثباتاً في حياة الفرد. الهدف هو الانتقال من حالات اليقظة العابرة إلى حالة أكثر استقراراً واستمرارية (Brown, Ryan, & Creswell, 2007, p. 220).

هذه الأبعاد الثلاثة مُترابطة وتُكمّل بعضها البعض. وضوح الوعي يُعتبر القاعدة الأساسية، حيث يُمكن من خلاله ملاحظة الأفكار والمشاعر والأحاسيس بوضوح. المرونة في الوعي والانتباه تُتيح للفرد التكيف مع المواقف المُتغيرة والاستجابة لها

بفاعلية. أما الاستقرار أو الاستمرارية، فهو الهدف النهائي، وهو الوصول إلى حالة من الوعي والانتباه المستمر في مختلف جوانب الحياة.
باختصار، أبعاد اليقظة العقلية تُركّز على:
ملاحظة ما يحدث بوضوح (وضوح الوعي).
القدرة على التكيف مع المتغيرات (المرونة).
تنمية حالة الوعي المستمر (الاستقرار).
هذه الأبعاد تُساعد الفرد على عيش اللحظة الحاضرة بوعي كامل، وتقليل التوتر والقلق، وتحسين الصحة النفسية بشكل عام.

مُقومات اليقظة العقلية:

الملاحظة: تعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية. تشمل الخبرات الداخلية الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية، بينما تشمل الخبرات الخارجية المحفزات الحسية من البيئة المُحيطة (مثل الأصوات والروائح والمشاهد). الملاحظة هي الخطوة الأولى في اليقظة العقلية، حيث يتم توجيه الانتباه بوعي إلى ما يحدث في اللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام.

الوصف: يعني وصف وتعبير عن الخبرات الداخلية بشكل لفظي. بعد ملاحظة الخبرة، يتم محاولة وصفها بكلمات دقيقة ومُحددة. يساعد الوصف على فهم أعمق للخبرة وتجنب الانغماس فيها بشكل كامل. على سبيل المثال، بدلاً من الشعور بالضيق، يُمكن وصف الشعور بأنه "إحساس بالانقباض في الصدر".

التصرف بوعي: يعني التعامل بانتباه ووعي وتركيز مع الوقت الراهن. يتضمن ذلك القيام بالأنشطة اليومية بانتباه كامل، مثل تناول الطعام أو المشي أو غسل الأطباق. الهدف هو الخروج من حالة "القيادة الآلية" والانخراط الكامل في اللحظة الحاضرة.

عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يعني عدم إصدار تقييم أو أحكام للخبرات الداخلية أو الخارجية. من الطبيعي أن تظهر لدينا أفكار أو مشاعر سلبية، ولكن اليقظة

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

العقلية تُشجع على مُلاحظة هذه الأفكار والمشاعر دون إطلاق أحكام عليها بأنها "جيدة" أو "سيئة"، أو "صحيحة" أو "خاطئة".

عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني عدم الاستجابة والتفاعل للأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تتاب الفرد وتؤثر عليه. بدلاً من الانجرار وراء الأفكار والمشاعر السلبية أو محاولة قمعها، تُشجع اليقظة العقلية على مُلاحظتها ببساطة دون التفاعل معها بشكل مُفرط. هذا يُساعد على تقليل تأثيرها السلبي على الفرد (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2016, p. 35)

هذه المقومات الخمسة مُتكاملة وتعمل معاً لخلق حالة من اليقظة العقلية. الملاحظة والوصف يُساعدان على زيادة الوعي بالخبرات، بينما التصرف بوعي يُساعد على الانخراط الكامل في اللحظة الحاضرة. أما عدم الحكم وعدم التفاعل، فيُساعدان على تقليل تأثير الأفكار والمشاعر السلبية.

باختصار، تُركّز مقومات اليقظة العقلية على:

مُلاحظة ما يحدث (الخبرات الداخلية والخارجية).

وصف ما يتم مُلاحظته.

الانخراط الكامل في اللحظة الحاضرة.

عدم إصدار أحكام.

عدم الانجرار وراء الأفكار والمشاعر.

ممارسة هذه المقومات تُساعد الفرد على تطوير اليقظة العقلية وعيش حياة أكثر وعياً وتركيزاً وهدوءاً.

النماذج المفسرة لليقظة العقلية:

ونقلاً عن (الشلوي، ٢٠١٨) في بحثه الموسوم بـ "اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي"، تعددت النماذج المفسرة لأبعاد اليقظة العقلية بحسب النظرة لها، حيث ذهب البعض إلى أنها تركيز الانتباه في

اللحظة الراهنة، وذهب البعض إلى أنها تعني الانفتاح الذهني، دون إصدار أحكام مسبقة ومن هذه النماذج ما يأتي:

نموذج براون (Brown, 2003) الذي افترض أن لليقظة العقلية مكونين:
الأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي
المهادف.

والثاني: فيشير إلى المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات (Brown & Ryan, 2003).

في حين حددت لانجر (Langer ٢٠٠٠) أربعة أبعاد لليقظة العقلية، وهي:
التمييز اليقظ: Alert Distinction ويعني تطوير أفكار جديدة، ومبدعة من
قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون
على الأفكار، والأحكام السابقة.

الانفتاح على الجديد: Openness to Novelty ويعني ميل الأفراد اليقظين
إلى حب الاكتشاف، والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل
الأعمال التي تمثل تحداً لهم.

التوجه نحو الحاضر Orientations the Present: ويعني تركيز الانتباه في
موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء العمل.

الوعي بوجهات النظر المختلفة: Awareness of Multiple Perspectives
ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند
رأي؛ مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب (Langer E, ٢٠٠٠).

أما هاسكر (Hasker ٢٠١٠) ، فيرى أن لليقظة العقلية مكونين هما: التنظيم
الذاتي للانتباه في الوقت الحاضر، والانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في
اللحظة الراهنة (Hasker, ٢٠١٠).

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

شرح مكوني اليقظة العقلية كما ذكرها Haske:

التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الحاضر: يشير هذا المكون إلى القدرة على توجيه الانتباه بشكل واع إلى اللحظة الحالية، وتثبيته على ما يحدث الآن، سواء كانت أحاسيس جسدية، أفكار، مشاعر، أو مؤثرات خارجية. يتضمن ذلك القدرة على عدم الانجراف وراء الأفكار أو الذكريات أو التوقعات، وإعادة الانتباه بلطف إلى اللحظة الراهنة عند تشتته.

الانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة: يشير هذا المكون إلى استقبال الخبرات الحالية بذهن منفتح، دون إصدار أحكام أو تقييمات عليها. يتضمن ذلك الوعي الكامل بالخبرات كما هي، سواء كانت ممتعة أو غير ممتعة، وتقبلها دون محاولة تغييرها أو تجنبها.

ثانياً: التوافق الأكاديمي (Academic Adjustment)

مفهوم التوافق

تمارس البيئة الدراسية دوار أساسيا في التوافق او عدمه، وذلك من خلال علاقة الفرد مع البيئة الدراسية، وكذلك من خلال الفرد ذاته، فالفرد المتوافق هو الذي يعرف ويحس بمشاعره وارادته، ويقر بمسؤولياته تجاه تصرفاته، وتجاه زملائه، اذ ان عملية التوافق هي "عملية ديناميكية مستمرة لاشباع رغبات الفرد، وذلك بايجاد الطرائق المناسبة التي يحاول من خلالها تغيير سلوكه في سبيل تحقيق التوافق مع نفسه من جهة، ومع البيئة من جهة اخرى تلك التي تشغل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات ليصل الى حالة الاستقرار النفسي والتوافق" (فهيم، ١٩٧٩، صفحة ٣٣).

"وتوافق الكائن مع بيئته في علاقة لا بد ان تبقى على درجة كافية من الاستقرار، ولكن الكائن والبيئة متغيران يتطلب كل تغير تغيرا مناسباً للبقاء على استقرار العلاقة بينهما، وهذا التغير المناسب هو التوفيق أو التهيئة أو المواءمة والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق الاصل في التوافق هو تعديل في الكائن بحيث يتلاءم مع الظروف وهو ما

اسماء مماثلة او تعديل الكائن بعضا منه وبعضا من البيئة او اعادة حالة التوافق والتوازن" (احمد، ١٩٩٧، صفحة ٢٤).

ويتحقق التوافق عندما يكون لدى الفرد صورة مبينة على اساس تقويم داخلي لقدراته وإمكانياته، واهدافه وعلاقاته مع الآخرين، وهذه الصورة تزود الفرد بشعور التكامل ومن ثم الاقتراب من النفس والآخرين، وصورة الى تحقيق الذات (بك، ٢٠٠٤، صفحة ٣٤).

اذ يعد التوافق بمثابة العملية التي يحاول فيها الفرد ان يعالج بنجاح ويسيطر على تحديات الحياة او ينجزها، وذلك باستخدام العديد من الاساليب والاستراتيجيات المتنوعة، ان التوافق السوي يشير الى قدرة الفرد على اخذ المشكلات بعين الاعتبار حال ظهورها والاستجابة لها بالاعتماد على حاجاته، اذ انها تتطلب عملية وعي وادراك من قبل الفرد، وان الاستراتيجية التي يستخدمها لا تعمل وان ياخذ بعين الاعتبار الحاجة الى استخدام استراتيجية اخرى عندما تستدعي الضرورة ذلك، اذ ان قدرة الفرد على معالجة الظروف المتغيرة والسريعة بطريقة ناجحة هي عملية التوافق، ويمكن تحديد صفتين تساعدان على فهم عملية التوافق وهي:

الاولى: تشير الى ان عملية التوافق تتطلب تغيرا مناسباً من جانب الفرد.
الثانية: تشير الى ان الفرد يطور انماطا متسقة من التوافق مع التغيرات التي تحدث، وذلك باستخدام استراتيجيات معينة ناجحة (سليمان و المنيزل، ١٩٩٩، صفحة ٢).

مفهوم التوافق هو مفهوم شامل يتعلق بكيفية تفاعل الفرد مع بيئته الداخلية والخارجية. التوافق ليس حالة ثابتة، بل هو عملية مستمرة تتطلب جهداً ووعياً من جانب الفرد. تحقيق التوافق يعتبر هدفاً أساسياً للنمو الشخصي والاجتماعي، ويساهم في تحقيق حياة سعيدة ومرضية.

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

التوافق الأكاديمي

تمثيل للرفاهية الحياتية بالنسبة للطلاب الجامعي بصفة عامه والعوامل المؤثرة في حياته بصفة خاصه ويشمل التوافق الأكاديمي كذلك التوافق مع المتطلبات المعرفية والاجتماعية والانفعالية للفصل الدراسي فاتجاهات الطالب نحو التعلم واتجاهاته نحو الاقران وعلاقته بالمعلمين بالإضافة إلى قدرته على تنظيم انفعالاته تسهم بشكل كبير في توافقه الأكاديمي (عبد الواحد، ٢٠١٤، صفحة ٣١٦).

كما يمثل محاولة الطالب التفاعل والتواصل داخل المؤسسة التعليمية مع جميع جوانب العملية التعليمية المختلفة من أساتذة، ومناهج دراسية، ونظم امتحانات، ومواقف أكاديمية وغيرها، بحيث يساهم ذلك في مواجهة متطلبات البيئة الدراسية" وبالتالي رضا الطالب عن هذه الجوانب وقناعته بها (ناصر، ٢٠٠٦، صفحة ٩).

ويعني أيضاً حب الفرد للتعليم والإقبال عليه، والسعي للتحصيل بشكل يتلاءم وقدراته وطموحاته الشخصية، مع بناء علاقات اجتماعية جيدة بكل من يحيط به من أفراد العملية التعليمية، والانصياع لكل قواعد العملية التعليمية" (إمام، ٢٠١٥، صفحة ٩٠٦).

يمكن القول إن التوافق الأكاديمي هو مفهوم متعدد الأبعاد يشمل الجوانب المعرفية والاجتماعية والانفعالية للطلاب. وهو عامل حاسم في نجاح الطلاب وتحقيقهم لأهدافهم التعليمية. من خلال فهم العوامل المؤثرة في التوافق الأكاديمي وتطبيق الاستراتيجيات المناسبة، يمكننا مساعدة الطلاب على تحقيق أقصى استفادة من تجربتهم التعليمية.

النظريات المفسرة للتوافق الأكاديمي:

بناءً على النص الذي قدمته، والذي يسلط الضوء على أهمية التوافق الأكاديمي في حياة الطالب الجامعي، سأقوم بتوسيع النقاش لتشمل أهم النظريات النفسية التي تناولت هذا المفهوم، وكيف تفسر كل نظرية العوامل المؤثرة في تحقيق هذا التوافق. أهم النظريات النفسية التي تفسر التوافق الأكاديمي:

نظرية التحليل النفسي: (Psychoanalytic Theory)

يشير أنه يرى فرويد (Frued) مؤسس هذه المدرسة أن الفرد يولد مزود بغرائز ودوافع، وأن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات يعقبها إشباع للحاجات أو إحباطات وعليه فإن الفرد في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة والمطالب الاجتماعية من جهة أخرى وعليه فلا يتم التوافق إلا إذا استطاعت الأنا التي تعمل وفق مبدأ الواقع على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا العليا ومقتضيات الواقع أي حل الصراع بين الهو والانا الأعلى (مهدي، ٢٠١٦، صفحة ٤٣١).

رغم مرور أكثر من قرن على طرح نظرية فرويد، إلا أنها لا تزال ذات أهمية كبيرة في فهم الشخصية البشرية والسلوك. وقد ساهمت هذه النظرية في تطوير العديد من المجالات، بما في ذلك علم النفس التربوي وعلم النفس الإكلينيكي. ومع ذلك، يجب تقييم هذه النظرية بشكل نقدي، وأخذ في الاعتبار التطورات الحديثة في علم النفس.

النظرية السلوكية: (Behavioral Theory)

أن النظرية السلوكية تفسر التوافق على أنه مدى اكتساب الفرد للعادات والسلوكيات المقبولة اجتماعياً، وأن سبب نشوء كل من السلوك المتوافق وغير المتوافق راجع للبيئة التي يعيش فيها الفرد (مهدي، ٢٠١٦، صفحة ٤٣١). تعتبر النظرية السلوكية إسهاماً هاماً في فهم السلوك الإنساني، وقد قدمت العديد من الأدوات والتقنيات لعلاج المشكلات السلوكية. ومع ذلك، يجب النظر إلى هذه

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

النظرية كإطار واحد من بين العديد من الأطر التي تحاول تفسير السلوك، ولا يمكن الاعتماد عليها وحدها لشرح جميع جوانب السلوك الإنساني.

نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory):

كما ذكر فهمي (١٩٩٥) وأشار إليه رشيد (٢٠١٩)، يلعب التعلم الاجتماعي دوراً هاماً في عملية التوافق. يتعلم الأفراد المعايير والقيم والسلوكيات الاجتماعية من خلال ملاحظة النماذج في بيئتهم. إذا كانت النماذج تقدم سلوكيات توافقية (مثل التعاون، والمشاركة، والاحترام)، فمن المرجح أن يكتسب الفرد هذه السلوكيات ويصبح أكثر توافقاً مع مجتمعه. وعلى العكس من ذلك، إذا كانت النماذج تقدم سلوكيات غير توافقية (مثل العنف، والعدوانية، والانطواء)، فقد يكتسب الفرد هذه السلوكيات ويواجه صعوبات في التوافق الاجتماعي (رشيد، ٢٠١٩، صفحة ١٠٧٩).

التعزيز وأثره على التوافق: يؤثر التعزيز (سواء كان إيجابياً أو سلبياً) على اكتساب السلوكيات التي تساهم في التوافق أو عدم التوافق. على سبيل المثال، إذا تم تعزيز سلوك التعاون والمشاركة، فسيصبح الفرد أكثر احتمالاً للانخراط في هذه السلوكيات، مما يساهم في توافقه الاجتماعي. وعلى العكس من ذلك، إذا تم تعزيز سلوك العنف أو العدوانية، فقد يؤدي ذلك إلى صعوبات في التوافق الاجتماعي.

نظرية الحاجات (Needs Theory):

أن ماسلو (Maslow) يرى أن التوافق يمكن أن يحدث عندما يشبع الفرد حاجاته الفطرية التي تقع أسفل هرم الحاجات وحتى تحقيق الذات، وأن أي خلل أو إحباط في إشباع حاجاته فإنه يسبب سوء التوافق والشعور بالتهديد وانعدام الأمن النفسي وتدنّي تقدير الذات (رشيد، ٢٠١٩، صفحة ١٠٧٩).

تعتبر نظرية ماسلو للاحتياجات إسهاماً هاماً في فهم الدوافع البشرية والتوافق النفسي. هذه النظرية تقدم لنا تصوراً إيجابياً عن الإنسان، وتؤكد على أهمية النمو والتطور الشخصي. ومع ذلك، يجب أن يتم تقييم هذه النظرية بشكل نقدي، وأخذ في الاعتبار التطورات الحديثة في علم النفس.

نظرية الذات لروجرز (self-theory):

تعتبر نظرية روجرز للذات من النظريات الإنسانية التي تركز على دور الفرد في بناء ذاته وتشكيل تجربته الخاصة. تختلف هذه النظرية عن النظريات السلوكية والتحليلية في أنها تؤكد على دور الوعي والإرادة الحرة في توجيه السلوك الإنساني.

أن عالم النفس روجرز (Rogers) فسر التوافق بأنه يحدث نتيجة فهم الفرد لذاته وإدراكه للعالم الخارجي كما يتصوره، فإذا كان فهم الأفراد لذاتهم وقدراتهم وحاجاتهم واقعياً فإن استجابات الفرد تكون توافقية وعقلانية، وسيتجه نحو النمو والنضج وتحقيق إمكاناته، في حين يحدث الشذوذ نتيجة الفهم الخاطئ للذات وتبني أفكار لا يستطيع من خلالها فهم خبرات الحياة الخاطئة ويتصرفون بطريقة بعيدة عن ذاتهم الحقيقية ويتعاملون مع العالم الخارجي وفق رغباتهم ومشاعرهم الخاصة بعيداً عن مطالب البيئة والآخرين (رشيد، ٢٠١٩، صفحة ١٠٧٩).

وتقوم الباحث بشرح ذلك على اعتبار أن روجرز (Rogers) يرى أن الفرد حتى يكون متوافق لا بد له أن يكون حريص على فهم ذاته حتى يكون منتج وفعال، وذلك يتطلب من أن يعمل إلى أقصى حد، وذلك يتطلب منه الانفتاح على الخبرات. ويرى روجرز (Rogers) أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن الجوانب التي تقلقهم في سلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم، وأن سوء التوافق يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية التي لم ينظر لها بعين الوعي والإدراك، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات، أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك وتتبعثر نظراً لافتقار الفرد قبوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيداً من وسوء التوافق.

النظرية المعرفية الانفعالية (Affective cognitive theory)

تعتبر نظرية المعرفة الانفعالية، التي يمثلها ألبرت أليس، من النظريات المعرفية التي تركز على دور الأفكار والمعتقدات في تشكيل السلوك والعواطف. تسعى هذه النظرية إلى فهم كيفية تأثير الأفكار غير العقلانية على التوافق النفسي، وكيف يمكن تغيير هذه الأفكار لتحسين التوافق.

أن التوافق ينتج عن الأفكار العقلانية والمنطقية التي ترجع إلى نشأة الفرد والخبرات التي تلقاها من والديه والبيئة الثقافية التي يعيش فيها، إذ تعمل هذه الأفكار على تزويد الفرد بالقدرة على السيطرة الداخلية، وضبط ذاته وانفعالات والقدرة على التفكير بشكل منطقي، واختيار الحلول العقلانية، لهذا يكون تفكيرهم مرنا وإيجابيا وقادرين على تحمل المسؤولية (رشيد، ٢٠١٩، صفحة ١٠٧٩).

ترى هذه النظرية أن أسلوب تفكير الفرد ومعتقداته والخبرات والمواقف التي يتعرض لها تكمن وراء اكتسابه لسمة التوافق. حيث يعتقد ألبرت أليس أن الأفراد كما أنهم مهيؤون على أن يفكروا تفكير سوي، كذلك مهيؤون على أن يفكروا تفكير غير سوي وأن يبالغوا بالتفكير في كثير من الأشياء، وأن معظم المشكلات التي يقع فيها الأفراد هي نتاج لأفكارهم اللاعقلانية والتي تعودوا عليها وتشربوها من خلال تنشئتهم الاجتماعية والبيئة التي يعيشون فيها، وبالتالي التوافق الأكاديمي حسب هذه النظرية ما هو إلا سمة يكتسبها الفرد من الأفراد الذين يعيشون في المحيط الذي ينتمي إليه.

وفي الأخير يتضح لنا من خلال مناقشتنا لهذه النظريات التي فسرت ظاهرة التوافق أنه يجب أن ننظر النظرة التكاملية لها، لأنه لا يمكننا أن نتبنى إحدى النظريات لتفسير التوافق، ونترك بقية النظريات، لذلك الاعتماد عليها جميعا ضروري، ذلك لأن الفرد ما هو إلا محصلة لتفاعل بين نموه البيولوجي والنفسي والاجتماعي.

عوامل تؤثر التوافق الأكاديمي

في دراسة أجراها (الدميني والضريري) عام (٢٠١٩) عن "التوافق الأكاديمي لطلاب التربية"، وجدا أن عدة عوامل تؤثر على مدى تكيف الطالب مع الحياة الجامعية، من بينها: -

مفهوم الذات لدى الطالب ومدى تقبله وتقديره لذاته ومستوى طموحه وآماله في المستقبل.

طبيعة الحياة الجامعية وما فيها من قواعد وتعليمات ومقررات دراسية وعلاقات مع الأساتذة والزملاء.

ما تقدمه الجامعة للطلاب من خدمات في مجالات التوعية والإرشاد والإعداد للدراسة الجامعية والمساعدة على اختيار التخصص.

الظروف الاقتصادية والظروف المعيشية والمستوى الاقتصادي للأسرة، فكلما ارتفع المستوى المادي والتعليمي للأسرة انعكس ذلك على التوافق الجامعي والدراسي للطلاب والعكس صحيح.

إثارة الدافعية للمتعلم وتهيئة الفرصة اللازمة للتعلم والكشف عن قدرات الطلاب المعرفة إمكانيات كل منهم والموازنة بين المقررات الدراسية والقدرات.

بث روح المنافسة بين الطلاب بغية الوصول للتسابق في تحصيل المعرفة والمعلومات وتحقيق أكبر قدر من الإنجاز.

تشجيع الطلبة على العمل المشترك وتشجيع روح التعاون والمشاركة الفعالة فيما بينهم، استعداداً لما ينتظرهم من مسؤوليات مستقبلية.

مدى تقبل الطالب لذاته بكل واقعية بحيث يكون متوازناً بالنسبة للمؤثرات الخارجية ومسالماً يتجنب الصراعات.

المهارات التي يمتلكها الطالب اللازمة لإشباع حاجاته الأساسية والاجتماعية والنفسية والتعليمية.

إمكانيات الطالب وفكرته عن نفسه والتي من خلالها يستطيع إشباع حاجاته.

.....اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

اختيار التخصص الأكاديمي غير الملائم للقدرات والرغبات الشخصية.
التغيب المستمر عن المحاضرات، وعدم إعطاء الدراسة الجامعية حقها.
الاستمرار في التفكير والتصرف كطالب في المرحلة الثانوية.
الاتكالية، وقلة الاعتماد على النفس (الدميني و الضريبي، ٢٠١٩، صفحة ١٥٦).
مصادر التوافق الأكاديمي:

هي العوامل التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على قدرة الطالب على تحقيق النجاح الأكاديمي والتكيف مع الحياة الجامعية. وفقاً لمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، فقد وجدت الباحث أن هناك العديد من المؤثرات المتنوعة التي تساهم في التوافق الأكاديمي للطلاب الجامعي خلال فترة الدراسة الجامعية.

وقد ركزت الدراسة الحالية على العوامل النفسية والاجتماعية كأهم مصادر للتوافق الأكاديمي"، يمكننا أن نبدأ بتقسيمها إلى مجموعات رئيسية:
1-المصادر الداخلية:

العوامل الشخصية: تشمل هذه العوامل:
القدرات الذهنية: الذكاء العام، الذكاء العاطفي، والقدرات الخاصة مثل القدرة على التحليل والتركيب.
الدوافع: الرغبة في التعلم، الإنجاز، والنجاح.
الميول والاهتمامات: ميل الطالب نحو المجال الدراسي الذي يختاره.
القدرات الاجتماعية: القدرة على التفاعل مع الآخرين، والعمل الجماعي، وحل المشكلات الاجتماعية.

العادات الدراسية: تشمل هذه العادات:
إدارة الوقت: القدرة على تخطيط الوقت وتنظيمه.
أساليب الدراسة: استخدام أساليب فعالة للدراسة والمذاكرة.
التنظيم: الحفاظ على بيئة دراسية منظمة ومرتبطة.

2 - المصادر الخارجية:

البيئة الأسرية:

الدعم الأسري: الدعم المعنوي والمادي من الأسرة.

الأجواء الأسرية: جو الأسرة المشجع على التعلم والنجاح.

التوقعات الأسرية: توقعات الأسرة من الطالب.

البيئة المدرسية:

الجودة التعليمية: جودة المناهج والبرامج الدراسية.

البيئة التعليمية: الجو التعليمي المشجع والمحفز.

العلاقة مع الأساتذة: جودة العلاقة بين الطالب وأساتذته.

البيئة الاجتماعية:

أصدقاء الدراسة: تأثير أصدقاء الدراسة على الدافعية والنجاح.

الأنشطة اللاصفية: المشاركة في الأنشطة الطلابية والاجتماعية.

الظروف الاقتصادية

الوضع المادي للأسرة: تأثير الوضع المادي على القدرة على توفير متطلبات

الدراسة.

العوامل النفسية:

الذات الفاعلة: الشعور بالقدرة على التحكم في النتائج.

التوقعات الذاتية: التوقعات الإيجابية أو السلبية تجاه النجاح.

الضغوط النفسية: تأثير الضغوط النفسية على الأداء الأكاديمي.

الصحة النفسية: تأثير الصحة النفسية على القدرة على التركيز والتعلم.

.....اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

دراسات سابقة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت " اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة"، يقوم الباحث بسرد لبعض الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بموضوع الدراسة ومتغيراتها فقط من خلال تصنيفها إلى قسمين وذلك على النحو التالي:

اليقظة العقلية:

دراسة الربيع (٢٠١٨): هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية الذي طورته الزبيدي (٢٠١٢)، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية، ومستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين طلبة السنة الثانية والرابعة لصالح طلبة السنة الثانية، بينما لم تكشف عن فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تُعزى لمتغيري التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي (الربيع، ٢٠١٨).

دراسة صلاحات والزغول (٢٠١٨): هدفت إلى معرفة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، وهل يختلف مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (٧٢٠) طالبا وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك، وجرى استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان متوسطا على الأداة ككل وفي الأبعاد، باستثناء بعد المراقبة فقد كان مرتفعاً (صلاحات، والزغول، ٢٠١٨).

دراسة المعموري وعبد (٢٠١٨): هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، ولتحقيق تلك الأهداف اعتمد الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل

لانجر ١٩٩٢ Langer، طبق على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من كليات جامعة بابل، وبعد المعالجة البيانات إحصائياً: تبين تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص (المعموري، وعبد، ٢٠١٨).

دراسة شاهين وريان (٢٠٢٠): هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتي الدراسة على عينة مؤلفة من (٢٥١) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة طبقية من جميع طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل خلال الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠١٨/ ٢٠١٧، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية قد جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية والتخصص الدراسي. (شاهين وريان، ٢٠٢٠).

التوافق الأكاديمي:

دراسة ويس (٢٠١٠): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية وعلاقته ببعض المتغيرات، وأجريت الدراسة على عينة بلغت (٨٦) طالباً وطالبة بواقع (٥٩) ذكور و (٢٧) إناث، واستخدم الباحث مقياس التوافق الأكاديمي وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها عدم وجود فروق في التوافق الدراسي باختلاف التخصص (علمي-إنساني)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين الذكور والإناث (ويس، ٢٠١٠).

دراسة عديلي (٢٠١٦): إلى التعرف على مستوى التوافق الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك والتوصل إلى نموذج سببي يفسر العلاقات بين كلا من الغزو السببي والعجز المتعلم والتوافق الأكاديمي، وتكونت العينة من (٣٥٠) طالبا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس التوافق الأكاديمي، ومقياس الغزو السببي ليفكورت بير وكوكس ومقياس الغزو المتعلم، وتوصلت إلى نتائج أهمها: أن جميع مجالات مقياس

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

التوافق كانت ضمن المستوى المرتفع، كما أكدت الدراسة التوافق الأكاديمي متغير تابع في النموذج السببي حيث تؤثر أبعاد العزو السببي على التوافق الأكاديمي بواسطة العجز المتعلم كمتغير وسيط (عديلي، ٢٠١٦).

دراسة دانيال (٢٠١٠): هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التوافق الأكاديمي والاجتماعي لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة بالتسرب من التعليم. أجريت الدراسة على عينة بلغت (٥٤٥) طالباً من ثلاث كليات جامعية وتخصصات دراسية متنوعة، وجميع أفراد العينة من السنة الأولى بالجامعة. أستخدم الباحثان استبيانات خاصة بالتوافق الاجتماعي والأكاديمي وبيانات خاصة بالطالب. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها:

❖ وجود ارتباط دال سالب بين التوافق الاجتماعي والتسرب من التعليم فالطلاب غير المندمجين اجتماعياً مع زملائهم بالجامعة أكثر عرضة للتسرب.

❖ أن أعلى معدلات التسرب سجلت لدى الطلاب غير المتوافقين أكاديمياً خاصة طلاب السنة الأولى بالجامعة.

❖ وجود ارتباط دال موجب بين التوافق الأكاديمي والتوافق الاجتماعي للطلاب (دانيال، ٢٠١٠).

دراسة الفضلي (٢٠١٣): هدفت الدراسة التعرف على الاتساق القيمية وعلاقتها بأنماط التوافق الأكاديمي وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب قسم الإرشاد النفسي في دولة الكويت، والتعرف على العلاقة بين الإنساق القيمية والتوافق الأكاديمي وبعض متغيرات الشخصية (دافعية الإنجاز التوجه نحو المستقبل). أجريت الدراسة على عينة بلغت (١٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الإرشاد النفسي في دولة الكويت، أستخدم الباحث الأدوات التالية، مقياس الاتساق القيمية (إعداد الباحث). ومقياس هنري بور للتكيف الأكاديمي تقنين الباحث. ومقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث). وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أبرزها.

وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الاتساق القيمية والتوافق الأكاديمي.

أ.م. محمد سليم سلمان.....

وجود فروق ذات دلالة إحصائية يعزى إلى مستوى التوافق الأكاديمي في الاتساق
القيمية (القيم الاجتماعية والأخلاقية) لصالح منخفضي التوافق الأكاديمي عند
مستوى دلالة (٠,٠٥).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لصالح مرتفعي التوافق
الأكاديمي في الاتساق القيمية (القيم الثقافية والاقتصادية) (الفضلي، ٢٠١٣).

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

(الفصل الثالث)

منهجية البحث واجراءاته

اولاً: منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، او التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار او حجم الظاهرة وتقصي العلاقة بينهما (الملحم، ٢٠٠٠، صفحة ١٤٤).

ثانياً: مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) للدراسة الصباحية للتخصصات العلمية والانسانية ضمن (١٣) كلية، اذ بلغ المجموع الكلي للطلبة (٣٠١١٨) طالباً وطالبة، موزعين حسب النوع الى (١٥١٧٦) من الذكور و (١٤٩٤٢) من الاناث كما في الجدول (١).

جدول (١)

عدد افراد مجتمع البحث موزعين
على وفق الكلية والنوع والتخصص

ت	نوع الكلية	الكلية	ذكور	اناث	مجموع
	الكليات الانسانية	الاداب	٣٠٧٧	٣٠٢٣	٦١٠٠
		التربية	٢٤٦١	٢٢٠٩	٤٦٧٠
		القانون	٥١٠	٧٢٠	١٢٣٠
		التربية الاساسية	٣٣٧٢	٣٦٠١	٦٩٧٣
		العلوم السياسية	٣١٠	٣٢٥	٦٣٥
		التربية البدنية وعلوم الرياضة	٣١٠	٣٥	٣٤٥
		العلوم السياحية	٤٧٣	١٧٨	٦٥١
	الكليات العلمية	الادارة والاقتصاد	٢٠٥٥	١٢٤٩	٣٣٠٤
		العلوم	٩٨١	١٢١٥	٢١٩٦
		الهندسة	٨٥١	١٠٢٦	١٨٧٧
		الطلب	٣٤٣	٥٦١	٩٠٤
		الصيدلة	٢٠٤	٤٤٤	٦٤٨
		طب الاسنان	٢٢٩	٣٥٦	٥٨٥
	المجموع		١٥١٧٦	١٤٩٤٢	٣٠١١٨

عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية وتضمنت كليتان تمثلان التخصص العلمي وهما (الهندسة والعلوم) وكليتان في التخصص الانساني هما (التربية والاداب) تمثل مجموعة الذكور والاناث، وبلغ عددهم (٤٠٠) طالباً وطالبة كما في الجدول (٢)

.....اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

جدول (٢)

توزيع افراد عينة البحث بحسب الكلية والجنس والتخصص

المجموع	النوع		التخصص	الكلية
	اناث	ذكور		
١٠٠	٥٠	٥٠	انساني	التربية
١٠٠	٥٠	٥٠	انساني	الاداب
١٠٠	٥٠	٥٠	علمي	العلوم
١٠٠	٥٠	٥٠	علمي	الهندسة
٤٠٠	٢٠٠	٢٠٠		المجموع

ثالثا: اداتا البحث:

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي واقتضى ذلك وجود اداتين تتوافر فيها الخصائص السايكومترية، وفيما يلي خطوات اختيار اداتي البحث:
مقياس اليقظة العقلية:

بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس، اختار مقياس (بيير وآخرون، ٢٠١٦). أُجريت تعديلات على المقياس ليناسب جميع الطلاب (ذكورًا وإناثًا) في المرحلة الدراسية، وذلك لقياس متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية). تكونت الأداة من (٢٩) فقرة موزعة على خمسة مجالات، هي: (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية، عدم إصدار ردود أفعال). علمًا بأن بدائل الإجابة لكل فقرة هي أربعة بدائل: (دائمًا، أحيانًا، نادرًا، لا تنطبق عليّ أبدًا). تُعطى هذه البدائل درجات (١، ٢، ٣، ٤) لل فقرات الإيجابية، وبالعكس لل فقرات السلبية.

صلاحية الفقرات: للثبوت من صلاحية فقرات المقياس في قياس اليقظة العقلية وصلاحية كل فقرة من فقرات المقياس، عرض الباحث المقياس المتكون من (٢٩)

فقرة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٥) (ملحق / ١).

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

القوة التمييزية لفقرات المقياس:

الحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية، تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة، وبعد ترتيب الدرجات تنازلياً، وتحديد المجموعتان الطرفيتان العليا والدنيا بنسبة ٢٧٪، ظهر أن كل مجموعة تحوي (١٠٨) استمارة، وتراوحت درجات المجموعة العليا ما بين (١٢٢-١٤٣) ودرجات المجموعة الدنيا ما بين (٥٩-٣٦) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعيتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين ظهر أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (٢١٤) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة عند مستوى (0,05)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	4.064	1.043	3.407	1.453	3.818	
	٤,٣١٤	٠,٩٩٢	٢,٨٦١	١,١٦٣	٩,٨٧٩	
	3.629	1.272	3.129	1.253	2.909	
	٤,٢٠٣	٠,٩٦٤	٣,١٩٤	١,٣٠٧	٦,٤٥٦	
	٤,١٣٨	١,١٧٩	٢,٢٧٧	١,٢٢٩	١١,٣٥٢	
	٣,٧١٣	١,١٦٨	٢,١٤٨	١,١٥٠	٩,٩١٧	
	٣,٤٦٣	١,١٠٠	١,٩٤٤	١,١٢٢	١٠,٠٣٧	
	٣,٨١٩	١,٠٦١	٢,٢٩٦	١,١٦٣	10.416	

.....اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

	12.788	١,٣٩٧	١,٥٧٤	١,٠١٥	٣,٤١٦	
	١٢,٧٨٨	١,٣٨٨	٠,٨٢٩	١,٦١١	١,١٨٢	
	٣,٤٦٣	١,٢٨٥	١,٨٠٥	١,٠٢٧	٤,٤٦٧	
	٣,٧٩٦	١,١٥٠	٢,٧٣١	١,٢٧٩	٢,٤٣٢	
	٤,٤٠٧	٠,٩٠٧٢	٣,٧٥٠	١,٢٩٠	٤,٣٣٠	
	٤,٠٨٣	١,٠٠٥	٢,٦٠١	١,٢٦٧	٣,٥١٥	
	١١,٨٩٠	٢,٠١٨	١,٢٢٢	١,١٣٣	٣,٩٢٥	
	١٠,١١٩	١,٤٤٩	٢,٧٤٠	٠,٩٢٨	٤,٤١٦	
	١٢,٤٤٨	٠,٩٤٧	١,٩٨١	١,١٦٢	٣,٧٧٧	
	٨,٩٥٧	١,١٦٠	٩٤٤٤,١	٢١٢٠,١	٣,٣٦٣	
	٥,٤١٥	١,٥١٦	٣,٠١٨	١,١٧٤	٣,٨٥١	
	٩,٣٧٠	١,٠٥٤	١,٨٣٣	١,٤٤٢	٣,٤٤٤	
	١١,٤٠٩	١,٢٣٤	٢,٤٨١	٠,٨٨٤	٤,١٤٨	
	٥,٩٩٧	١,٣٤٩	٢,٤٥٣	١,٣٢٨	٣,٥٤٦	
	٤,٧٠٧	١,٢٤٨	١,٨٠٥	١,٢٩٤	٢,٦٢٠	
	٤,١٨٣	١,٤٧٢	٢,٨٩٨	١,٢٨٧	٣,٦٨٥	
	١٢,٤٤٨	١,٩٤٧	١,٩٨١	١,١٦٢	٣,٧٥٧	
	٩,٣٧٠	١,٠٥٤	١,٨٣٣	١,٤٤٢	٣,٤٤٤	
	١٢,٧٨٨	١,٨٢٩	١,٦١١	١,١٨٢	٣,٣٨٨	
	١٠,١١٩	١,٤٤٩	٢,٧٤٠	٠,٩٢٨	٤,٤١٦	
	١٢,٧٨٨	٠,٨٢٩	١,٦١١	١,١٨٢	٣,٣٨٨	

ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات):

استعملت الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمفحوصين وتبين أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لأن قيم معامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية المعامل الارتباط

أ.م. محمد سليم سلمان.....

البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

قيم معاملات ارتباط درجة

الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
	٠,٣٥٣	١٠.	٠,٤٢٦	١٩.	٠,٢٦٤	٢٨.	٠,٢٥١
	٠,٤١٥	١١.	٠,٣٣٥	٢٠.	٠,٣٣٩	٢٩.	٠,٢٣٠
	٠,٣٤٩	١٢.	٠,٢٥٥	٢١.	٠,٢٦٤		
	٠,٢٩١	١٣.	٠,٢٩١	٢٢.	٠,٢٧٣		
	٠,٣٠٤	١٤.	٠,٣٥٢	٢٣.	٠,٣٢٨		
	٠,٢٦٤	١٥.	٠,٣١٤	٢٤.	٠,٣٥٤		
	٠,٣٣٧	١٦.	٠,٢٥٢	٢٥.	٠,٣٠١		
	٠,٢٢١	١٧.	٠,٣٣٠	٢٦.	٠,٣١٩		
	٠,٢٥١	١٨.	٠,٣١٢	٢٧.	٠,٢٣٤		

وبلغت القيمة الجدولية (٠,٠٨٣) عند درجة حرية (٤٠٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

ثبات مقياس:

استخرج الباحث ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ) طريقة الاختبار وإعادة الاختبار: طبق الباحث المقياس على عينة الثبات من (٤٠) طالب وطالبة، ثم أعاد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة بعد أسبوعين، وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٢٦) وهو معامل ثبات جيد

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

على وفق المعايير التي أشارت إليها ننلي (Nunnally , J C, 1978, p. 263)

ب) طريقة الفاكرونباخ: وتسمى أيضاً طريقة الاتساق الداخلي، وتزودنا معادلة الفاكرونباخ بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف، إذ يعتمد على مدى ثبات أداء الفرد على مواقف الاختبار، وعند تطبيق هذه المعادلة ظهر أن معامل الثبات (٠,٨٥١) وهو معامل ثبات جيد.

٢) مقياس التوافق الأكاديمي: بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس اختار مقياس التوافق الأكاديمي، تم الاستعانة بمقياس التوافق الأكاديمي (عديلي، ٢٠١٦)، لقياس متغيرات الدراسة (التوافق الأكاديمي) تكونت الأداة من (٢٥) فقرة.

وقد حددت أمام كل فقرة خمس بدائل (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً)، وتعطي هذه البدائل درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات الايجابية وبالعكس اذا كانت الفقرات سلبية، أجريت تعديلات على المقياس حتى يتناسب مع طلبة الجامعة. قام الباحث باستخراج الخصائص السايكومترية لمقياس أبعاد الصحة النفسية (الصدق والثبات).

الخصائص السايكومترية لمقياس التوافق الأكاديمي:

أولاً: الصدق: يعرف ايبيل (Ebel) الصدق، بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله (الظاهر وآخرون، ١٩٩٩، صفحة ١٣٣)، واذا كان المقياس صادقاً يعني هو المقياس الذي يقيس ما اعد لقياسه، او الذي يحقق الغرض الذي اعد لاجله (عودة، ١٩٩٩، صفحة ٢٣٥)، وقام الباحث باستخراج الصدق وعلى النحو الاتي:

الصدق الظاهري Face Validity: تم التحقق في هذا النوع من الصدق وذلك عن طريق عرض فقرات المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من المحكمين والمختصين في المجال الذي ينتمي اليه المقياس والذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية

فقرات المقياس، وقد بين اكين (Aiken , L R, 1979, p. 7) أن التحقق من الصدق الظاهري لأي مقياس يتحقق عن طريق عرضه قبل التطبيق على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها بحيث تجعل معدل المقياس مطمئناً إلى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم (مشجل، ٢٠٠٩، صفحة ٩٤).

ولقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس التوافق الأكاديمي بصيغته الأولية (ملحق / ١) عن طريق عرض فقراته وتعليماته على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية وعلم النفس والقياس والتقويم بلغ عددهم (٥) محكماً، طلب من كل محكم فحص صلاحية فقرات المقياس وتعليماته، وكذلك بدائل الاجابة عن فقرات المقياس وأوزانها، وما يروونه من تعديلات للفقرات أو حذفه، ونتيجة لآرائهم لم تستبعد ولم تعدل اية فقرة.

الصدق البنائي: يقصد بهذا النوع من الصدق، مدى قدرة المقياس على قياس السمة او اية الظاهرة السلوكية معينة، ومدى تضمينه للسمة المقاسة (الزوبعي، ١٩٨١، صفحة ٤٣). وللتحقق من هذا النوع من الصدق قام الباحث باستخدام اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية على المقياس، اذ يعد هذا الاسلوب من الاساليب المستخدمة لحساب الاتساق الداخلي اذ انه يهتم بمعرفة كون كل فقرة فقرات تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله ام لا وهو بذلك يقدم لنا مقياساً متجانساً (سعد، ١٩٩٩، صفحة ١٣٥). وقد اظهرت النتائج ان جميع فقرات مقياس التوافق الأكاديمي ذات ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٥) يوضح ذلك.

.....اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

الجدول رقم (٥)

يوضح معامل ارتباط درجة الفقرة
بالدرجة الكلية على مقياس التوافق الأكاديمي

رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط
١	٠,٢٩	١٠	٠,٤٠	١٩	٠,٤٦
٢	٠,٣٢	١١	٠,٥٢	٢٠	٠,٤٩
٣	٠,٤٣	١٢	٠,٣٥	٢١	٠,٣٥
٤	٠,٦٠	١٣	٠,٦١	٢٢	٠,٤١
٥	٠,٥٣	١٤	٠,٤٧	٢٣	٠,٤٣
٦	٠,٤٩	١٥	٠,٣٤	٢٤	٠,٣٦
٧	٠,٥١	١٦	٠,٤٥	٢٥	٠,٤٢
٨	٠,٦٢	١٧	٠,٣٣		
٩	٠,٦٤	١٨	٠,٥٢		

ثانياً: الثبات

يقصد بثبات الاختبار ان علامة الفرد لا تتغير جوهريا بتكرار اجراء الاختبار. ويعبر عنه احصائيا، بانه معامل ارتباط بين علامات الافراد بين مرات اجراء الاختبار المختلفة. وان ثبات الاختبار يعني ان الاختبار موثوق به ويعتمد عليه (الظاهر و آخرون، ١٩٩٩، صفحة ١٤٠) ولغرض استخراج الثبات لمقياس التكيف الأكاديمي تم استخدام الطرق الاتية:

١) طريقة اعادة الاختبار: قام الباحث بتطبيق مقياس التوافق الأكاديمي على عينة بلغ عددها (٤٠) طالب وطالبة، وبعد مرور اسبوعين اعيد تطبيق المقياس على المجموعة نفسها وهي مدة مناسبة (الزوبعي، ١٩٨١، صفحة ٣٣)، وقد تحقق الباحث من معامل ارتباط بين درجات التطبيق الاول والثاني، وقد بلغت قيمة

معامل الارتباط بين درجات التطبيق الاول والثاني لمقياس التوافق الأكاديمي (0.74)، بلغت القيمة الجدولية لمعاملات الارتباط (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة الحرية (399) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار اجابات الافراد .

٢) طريقة الاتساق الداخلي: وذلك بأستخدام معامل الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) لغرض التعرف على مدى ثبات المقياس، استخدم الباحث معامل (الفا) وهذه المعامل تشير الى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها المقياس، والتي تدل على وجود العلاقة الاحصائية بين الفقرات كما تدل ان جميع الفقرات تقيس متغيرات عامة (Cronbach, 1984, p. 63)، وقد بلغ معامل ثبات (الفا) لمقياس التوافق الأكاديمي (0.78). وهذه النسبة تدل على وجود الاتساق بين فقرات المقياس، كما يمكن اعتبار هذه النتيجة مؤشراً على الصدق البنائي.

رابعاً: الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث عدد من الوسائل الإحصائية والرياضية لمعالجة البيانات بغية التحقق من أهداف البحث بواسطة اعتماد برنامج الحاسوب الآلي (spss).

(الفصل الرابع)

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

"اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للاستمارات البالغ عددها (٤٠٠) استجابة هو (٩٠,١٨٥) درجة، بانحراف معياري مقداره (٩,٣٦٢) وهو اكبر من الوسط النظري البالغ (٨١) والفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١٥٠,٠١٥) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١٠٩٦) بدرجة حرية (٣٩٩) والجدول (٦) "يوضح ذلك.

الجدول (٦)

يوضح نتيجة الهدف الاول

التغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند (٠,٠٠٥)	درجة الحرية
اليقظة العقلية	٨١	٩٠,١٨٥	٩,٣٦٢	١٩,٦٢	١٠٩٦	دالة	٣٩٩

"يتبين من الجدول (٦) ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (١٩,٦٢) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١٠٩٦) عن درجة حرية (٣٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٠٥) وهذا يعني ان عينة البحث الحالي من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة." شير الارتفاع الملحوظ في متوسط اليقظة العقلية إلى أن الطلاب، بشكل عام، يتمتعون بقدرة عالية على الانتباه والتركيز، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات.

وجود انحراف معياري كبير يشير إلى أن هناك اختلافات فردية كبيرة في مستوى اليقظة العقلية بين الطلاب. بعض الطلاب قد يكون لديهم مستوى عالٍ من اليقظة

العقلية بسبب عوامل شخصية مثل الخصائص الوراثية، أو نمط الحياة الصحي، أو المهارات المعرفية، بينما قد يواجه طلاب آخرون صعوبات في الحفاظ على مستوى عالٍ من اليقظة.

الهدف الثاني: التعرف على التوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة:

"عدها (٤٠٠) استمارة ظهر ان المتوسط الحسابي للمقياس (٩٢,٣٤٦) درجة بانحراف معياري قدره (١١,٥٧٨) وهو اعلى من المتوسط النظري البالغ (٨٨) درجة، لمعرفة دلالة الفروق استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، وظهر ان القيمة التائية المحسوبة (٧,٥٠) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)" والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

يوضح نتيجة الهدف الثاني

المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند (٠,٠٥)	درجة الحرية
٨٨	٩٢,٣٤٦	١١,٥٧٨	٧,٥٠	١,٩٦	دالة	٣٩٩
التوافق الأكاديمي						

يشير الارتفاع الملحوظ في متوسط التوافق إلى أن الطلاب، بشكل عام، يشعرون بالرضا عن تخصصاتهم، ويتفاعلون بشكل إيجابي مع زملائهم وأساتذتهم، ويستطيعون إدارة ضغوط الدراسة.

وجود انحراف معياري كبير يشير إلى أن هناك اختلافات فردية كبيرة في مستوى التوافق بين الطلاب. بعض الطلاب قد يكون لديهم مستوى عالٍ من التوافق بسبب عوامل شخصية مثل الدافعية الذاتية والمهارات الدراسية، بينما قد يواجه طلاب آخرون صعوبات في التكيف مع البيئة الجامعية.

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

الهدف الثالث: العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة:

العينة (٤٠٠) وقيم معامل الارتباط (٠,٧٢) والقيم التائية (٢٠,٦٩) والجدولية (١,٩٦) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون للعينة الكلية وعند اختبار الدلالة الإحصائية تبين انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعينة الكلية وعند اختبار الدلالة الإحصائية تبين انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٨) يوضح ذلك

الجدول (٨)

يوضح العلاقة بين متغيري

البحث والقيمة التائية لمعامل الارتباط

متغير	العينة	قيم معامل الارتباط	القيم التائية	الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي	٤٠٠	٠,٧٢	٢٠,٦٩	١,٩٦	دال

تشير العلاقة الإيجابية القوية بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية، أي القدرة على التركيز والانتباه والوعي بالذات والبيئة المحيطة، هم أكثر عرضة لتحقيق توافق أكاديمي أعلى.

الهدف الرابع: الفرق في العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس (ذكور—اناث).

لغرض التعرف على دلالة الفرق في العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي على وفق متغير النوع، قامت الباحثة بتحويل قيم معاملات الارتباط الى قيم معيارية فقد بلغت القيمة المعيارية للذكور (٠,٥٣٦)، والاناث (٠,٥٤٩) في حين بلغت القيم المعيارية وباستعمال الاختبار الزائي تبين ان القيمة الزائية المحسوبة للنوع (ذكور، اناث) (١,٦) وهما اقل من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند

مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي على وفق متغيري النوع (ذكور، اناث) والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

القيم الزائفة لمعاملات الارتباط بين اليقظة
العقلية والتوافق الأكاديمي تبعاً لنوع الجنس

مستوى دلالة	القيمة الزائفة		القيم المعيارية	معاملات الارتباط	الاعداد	الجنس	الفرق في العلاقة
	الجدولية	المحسوبة					
٠,٠٥	١,٩٦	١,٦	٠,٥٣٦	٠,٤٨٨	٢٠٠	ذكور	اليقظة العقلية
			٠,٥٤٩	٠,٤٩٧	٢٠٠	اناث	التوافق الأكاديمي

إن تحليل الفروق في العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي وفقاً للجنس يساهم في فهم أكثر دقة للعوامل المؤثرة على النجاح الأكاديمي لدى الطلاب. الجنس، بوصفه عاملاً ديموغرافياً مهماً يؤثر على العديد من جوانب الحياة، قد يلعب دوراً حاسماً في هذه العلاقة. اليقظة العقلية، بوصفها القدرة على التركيز والوعي بالذات والبيئة، تلعب دوراً حاسماً في تحقيق التوافق الأكاديمي، حيث تساعد الطلاب على إدارة وقتهم بشكل فعال، والتكيف مع الضغوط الدراسية، وتحسين أدائهم الأكاديمي بشكل عام. يساعد هذا التحليل على فهم أعمق لكيفية تفاعل اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي، وكيف تتأثر هذه العلاقة بالخصائص الديموغرافية مثل الجنس. يمكن استخدام نتائج هذا التحليل لتوجيه التدخلات التي تهدف إلى تحسين التوافق الأكاديمي لدى الطلاب، مع مراعاة الاختلافات الجنسية، مما يساهم في تطوير استراتيجيات تعليمية أكثر تخصيصاً وفعالية.

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي أفرزها البحث بالإمكان التوصل إلى بعض الاستنتاجات وعلى النحو الآتي:

تؤكد نتائج الدراسة الحالية على وجود علاقة إيجابية قوية وذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي لدى الطلاب، مما يشير إلى أهمية اليقظة العقلية في تحقيق النجاح الأكاديمي. كما أظهرت النتائج أن الطلاب الذين حصلوا على درجات أعلى في مقياس اليقظة العقلية كانوا أكثر قدرة على التركيز والاستيعاب، مما أدى إلى تحسين أدائهم الأكاديمي بشكل عام.

يمكن الاستفادة من هذه النتائج لتوجيه التدخلات التعليمية التي تهدف إلى تعزيز اليقظة العقلية لدى الطلاب. من خلال برامج التدريب على اليقظة العقلية، يمكن للطلاب تطوير مهاراتهم في التركيز والوعي الذاتي، مما يساهم في تحسين تحصيلهم الدراسي وتقليل مستويات التوتر لديهم.

كشفت الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي بين الذكور والإناث... (أضف التفاصيل حول هذه الفروق إن وجدت). هذه النتائج تشير إلى أهمية مراعاة الاختلافات الجنسانية عند تصميم برامج التدخل.

تساهم هذه النتائج في فهم أعمق للعوامل النفسية التي تؤثر على النجاح الأكاديمي. فاليقظة العقلية، بوصفها مهارة قابلة للتطوير، يمكن أن تكون بمثابة عامل حماية ضد الضغوط الأكاديمية وتحسين الصحة النفسية للطلاب.

تدعم هذه النتائج نتائج دراسات سابقة التي أشارت إلى أهمية اليقظة العقلية في مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك الأداء الأكاديمي والصحة العقلية.

التوصيات

تشير الأبحاث إلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تكون أداة فعالة لتحسين التوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، من خلال تقليل الضغوط، وتحسين التركيز، وتعزيز التنظيم الذاتي، وتحسين الصحة النفسية بشكل عام. من المهم أن يتم توفير الدعم والتوجيه اللازمين للطلاب لتطبيق مهارات اليقظة العقلية بشكل فعال. تشمل هذه الممارسات التأمل، والتركيز على التنفس، والانتباه للحظة الحالية دون إصدار أحكام. يمكن للطلاب تخصيص بضع دقائق يوميًا لممارسة هذه التقنيات. يشمل ذلك فهم المشاعر والأفكار وردود الأفعال، وكيفية تأثيرها على الأداء الأكاديمي. يمكن للطلاب استخدام مذكرات يومية لتسجيل ملاحظاتهم. تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية لتعليم الطلاب مهارات اليقظة العقلية. خلق بيئة تشجع على التواصل الإيجابي، وتقلل من الضغوط النفسية على الطلاب. حتى يتمكنوا من دعم الطلاب وتطبيق مبادئ اليقظة العقلية في التدريس. لمساعدة الطلاب الذين يعانون من مشاكل نفسية أو ضغوط أكاديمية شديدة. تطوير مناهج دراسية تراعي الجوانب النفسية للطلاب: بما في ذلك توفير فترات راحة مناسبة، وتشجيع التفاعل الإيجابي بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس. التواصل مع الزملاء والأصدقاء وأفراد العائلة، أو طلب المساعدة من المرشدين الأكاديميين أو المستشارين النفسيين عند الحاجة.

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

المقترحات

في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي يمكن تقديم مجموعة من المقترحات الآتية:

دراسة تأثير اليقظة العقلية على جوانب محددة من التوافق الأكاديمي، مثل التحصيل الدراسي، والرضا عن الدراسة، والعلاقات الاجتماعية في الجامعة. مقارنة فعالية أنواع مختلفة من ممارسات اليقظة العقلية، لتحديد أفضل الممارسات للطلاب.

إجراء دراسات متعددة الثقافات، لفهم تأثير العوامل الثقافية على فعالية اليقظة العقلية في تحسين التوافق الأكاديمي. استخدام مناهج بحثية مختلطة (كمية وكيفية)، للحصول على فهم شامل للعلاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الأكاديمي.

المصادر

المصادر العربية

- ❖ أحمد، لقاء محفوظ. (١٩٩٧). فاعلية منهج وحدة الخبرة المتكاملة في التوافق النفسي والاجتماعي لأطفال الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الموصل.
- ❖ إمام، حاتم محمد أحمد. (٢٠١٥). العلاقة بين التوافق الدراسي والمسئولية الاجتماعية نحو الأقران لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين دراسيا. مجلة دراسات تربوية واجتماعية حلوان، ٢١(٢).
- ❖ بك، سهى خليل حسين العلي. (٢٠٠٤). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة الموصل (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الموصل.
- ❖ الحياي، صبري بروان علي. (١٩٨٨). مستوى التحصيل الدراسي وعلاقته بالتوافق لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة بغداد.
- ❖ خشبة، فاطمة السيد حسن. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، ١١(١٧٩).
- ❖ الخوخي، فراس محمود علي. (٢٠٠٩). بناء وتطبيق مقياس التوافق الأكاديمي لطلبة كلية التربية الرياضية (رسالة ماجستير). جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ٨(العدد ٢).
- ❖ الدميني، أحمد عبد الله علي، & الضريبي، عبد الله محمد. (٢٠١٩). التوافق الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية - جامعة ذمار. مجلة جامعة البيضاء، ١(٢).

- ❖ رشيد، فارس هارون. (٢٠١٩). الدافعية العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية/ جامعة بابل، ١١ / <http://becm-iq.com/Default.aspx.1089-1073>
- ❖ الرويلي، النشمي إبراهيم. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(٧).
- ❖ الزبيدي، مروه شهيد طارق. (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقة اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية.
- ❖ الزوبعي، عبد الجليل. (١٩٨١). الاختبارات والمقاييس النفسية. مطبعة جامعة الموصل.
- ❖ سعد، عبد الرحمن. (١٩٩٩). القياس النفسي (ط١). مكتبة الفلاح.
- ❖ سليمان، سعاد، & المنيزل، عبد الله. (١٩٩٩). درجة التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والفصل الدراسي والمعدل التحصيلي والموقع السكاني. دراسات العلوم التربوية، ٢٦(١)، الجامعة الأردنية.
- ❖ السندي، سعد أنور بطرس. (٢٠١٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد، كلية الآداب.
- ❖ شقورة، عبد الرحيم شعبان. (٢٠٠٢). الدوافع المعرفية واتجاهات طلبة كلية التمريض نحو مهنة التمريض وعلاقة كل منهما بالتوافق الدراسي (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، كلية التربية، قسم علم النفس.

.....اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

- ❖ الضبع، فتحي عبد الرحمن محمد عبد الرحمن، & محمود، أحمد علي طلب. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ع٣٤.
- ❖ الظاهر، زكريا محمد، وآخرون. (١٩٩٩). مبادئ القياس والتقويم في التربية. مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- ❖ عبد الواحد، إبراهيم. (٢٠١٤). الإسهام النسبي لكل من دافعية الإنجاز ومفهوم الذات في التوافق الدراسي لدى الموهوبين والموهوبين ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة التربية الخاصة. كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد السابع.
- ❖ عدس، عبد الرحمن، & قطامي، يوسف. (٢٠٠٢). علم النفس العام (ط١). دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ❖ عديلي، نداء حسن حسين. (٢٠١٦). النمذجة السببية للعلاقات بين العزو السببي للسلوك والعجز المتعلم والتوافق الأكاديمي (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة اليرموك.
- ❖ عودة، أحمد. (١٩٩٩). القياس والتقويم في العملية التدريسية (ط٣). دار الأمل.
- ❖ فتحي، عبد الرحمن. (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج٢٦ (ع٩١).
- ❖ فهمي، مصطفى. (١٩٧٩). التوافق الشخصي والاجتماعي. مكتبة الخانجي.
- ❖ فوقية، حسن، & السيد، نسرین. (٢٠٢١). مقياس اليقظة العقلية. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، المركز العربي للنشر والتوزيع، دار الكتب والوثائق المصرية.

- ❖ القاضي، عدنان. (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة تعز.
- ❖ مشجل، محمد. (٢٠٠٩). علم النفس التربوي وتطبيقاته. دار النشر العربية.
- ❖ معوض، دينا. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية. مجلة تطوير الأداء الجامعي، مج ١٤ (٢٤). جامعة المنصورة.
- ❖ الملحم، محمد بن عبد الله عبد العزيز. (٢٠٠٠). التفوق العقلي وعلاقته بالتكيف المدرسي لدى طلاب وطالبات النهائي من المرحلة الإعدادية في مدينة الهفوف بالمملكة العربية السعودية (رسالة دكتوراه). جامعة تونس الأولى.
- ❖ مهدي، نغم سعيد. (٢٠١٦). التوافق الأكاديمي وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى طلاب معهد إعداد المعلمين. مجلة آداب الفراهيدي، ٧ (٢٦)، ٥١٣-٥٤٠.
- ❖ ناصر، أماني محمد. (٢٠٠٦). التكيف الدراسي عند المتأخرين والمتفوقين تحصيلياً في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي (رسالة ماجستير). دراسة ميدانية على طلبة الصفين الثاني والثالث الثانوي علمي وأدبي في مدارس مدينة دمشق.
- ❖ ويس، صاحب أسعد. (٢٠١٠). التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦ (٣٠).
- ❖ يونس، اسمهان عباس. (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة واسط، كلية التربية.

المصادر الأجنبية

- ❖ Aiken, L. R. (1979). *Psychological testing and assessment*. Allyn & Bacon.
- ❖ Baer, R, Smith, G, Hopkins, J, Krietemeyer, J & Toney, L. (2016). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*.
- ❖ Berslin, F. C, & Zack, M. (2002). An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(3), 275–292.
- ❖ Brown, K. W, & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- ❖ Brown, K. W, Ryan, R. M, & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- ❖ Cronbach, L. J. (1984). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334.
- ❖ Hasker, W. (2010). The two components of mindfulness. *Journal of Mindfulness Studies*, 3(2), 120–135.
- ❖ Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- ❖ Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- ❖ Langer, E. J. (2000). *Mindful learning*. Addison-Wesley Longman.
- ❖ Langer, E. J. (2002). Well-being: Mindfulness positive evaluation. *Journal of Adult Development*, 12, 43–54.
- ❖ Langer, E. J, & Abelson, R. P. (1979). A mindful look at mindlessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(8), 1373–1392.

- ❖ Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291–312.
- ❖ Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric methods*. Mc Graw-Hill.
- ❖ Wang, Y, Xu, F., & Qin, F. (2019). The influence of Enneagram on decision style: Mindfulness as mediator variable. *Open Journal of Social Sciences*, 7(4).
- ❖ Weissbecker, I, Salmon, P, Studts, L, Floyd, R., Dedert, A., & Sephton, E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4).

.....اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

الملاحق

ملحق رقم (١)

أسماء السادة المحكمين الذين استعان بهم الباحث

أ. د سميرة ابراهيم وزارة التربية / المديرية العامة لتربية الرصافة / ٣ (مشرفة تربوية)
أ. د. سحر هاشم محمد الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية
د. سعاد ريوان وزارة التربية / المديرية العامة لتربية الكرخ / معهد الفنون الجميلة للبنات
أ.م.د علياء جاسم محمد الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية
أ.م.د حيدر لازم خنيسر سعد الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية

ملحق رقم (٢)

مقياس اليقظة العقلية

ت	الفقرة	دائما	احيانا	نادرا	لا تنطبق علي أبدا
	أحسنُ اختيارَ الكلماتِ التي تصفُ مشاعري وانفعالاتي.				
	أنتقدُ نفسي لوجودِ عواطفٍ أو انفعالاتٍ أعتبرها غيرَ عقلانيةٍ أو غيرَ مناسبةٍ.				
	أدركُ مشاعري وانفعالاتي دونَ الحاجةِ إلى إبداءِ ردِّ فعلٍ تجاهها.				
	يتشتتُ ذهني وأفقدُ انتباهي بسهولةٍ عندَ القيامِ بعملٍ ما.				
	أستطيعُ بسهولةٍ صياغةَ أفكارٍ وآرائي وتوقعاتي في كلماتٍ.				

			لا أولي اهتمامًا لما أفعلُ بسببِ شعوري بالقلقِ وتواردِ أحلامِ اليقظةِ عليّ، أو بسببِ تشتتِ ذهني.
			أراقبُ مشاعري دونَ أنْ أنغمسَ فيها (أي دونَ أنْ أتفاعلَ معها).
			أخبرُ نفسي أنْ مشاعري لا ينبغي أنْ تكونَ على النحو الذي أشعرُ به.
			يصعبُ عليّ أنْ أجِدَ الكلماتِ التي تصفُ ما أفكرُ فيه.
			يسهلُ تشتتُ انتباهي.
			أجدُ صعوبةً في إيجادِ الكلماتِ المناسبةِ التي تُعبّرُ عن مشاعري تجاه الأشياءِ.
			أستطيعُ أنْ أقيّمَ أفكارِي لأحدَ ما إذا كانت صحيحةً أم خاطئةً (أو سيئةً).
			عندما تراودني تخیلاتٌ وأفكارٌ محزنةٌ (أو مؤلمةٌ)، أحافظُ على وعيي بها دونَ أنْ أدعها تُسيطرُ عليّ.
			في المواقفِ الصعبةِ، أستطيعُ التوقفَ دونَ إصدارِ ردِّ فعلٍ فوريٍّ (أو مباشرٍ).
			عندما أشعرُ بإحساسٍ في جسدي، يصعبُ عليّ وصفهُ لعدم وجودِ الكلماتِ المناسبةِ لذلك.
			أبدو كأنني أعملُ بطريقةٍ آليةٍ دونَ وعيٍ واضحٍ بما أفعله.
			أخبرُ نفسي أنني لا ينبغي أنْ أفكرَ بالطريقةِ التي أفكرُ بها.
			أنتبهُ لروائحِ الأشياءِ وعَبيرِها.
			عندما أكونُ في غايةِ الضيقِ، أستطيعُ وصفَ حالتي بكلماتٍ مناسبةٍ.

..... اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

			أمارسُ بعضَ الأنشطةِ دونَ أنْ أنتبهَ إليها انتباهاً حقيقياً.	
			عندما تراودني أفكارٌ أو تخیلاتٌ محزنةٌ، أستطيعُ ملاحظتها فقط دونَ إصدارِ أيِّ ردِّ فعلٍ تجاهها.	
			أعتقدُ أنَّ بعضَ انفعالاتي سيئةٌ أو غيرُ مناسبةٍ، وأنه لا ينبغي عليَّ أنْ أشعرَ بهذه الطريقةِ.	
			ألاحظُ العناصرَ البصريةَ في الفنِّ أو الطبيعةِ، مثلَ الألوانِ والأشكالِ والملمسِ وكثافةِ الضوءِ والظلالِ.	
			من ميوли الطبيعيةِ التعبيرُ عن خبراتي.	
			عندما تراودني أفكارٌ أو تخیلاتٌ محزنةٌ، ألاحظها فقط دونَ أنْ أفكرَ فيها.	
			أؤدي الأعمالَ أو المهامَّ بصورةٍ تلقائيةٍ (أوتوماتيكيةٍ) دونَ وعيٍ بما أفعله.	
			عندما تراودني أفكارٌ أو تخیلاتٌ محزنةٌ، أقيمُ نفسي بأنني جيدٌ أو سيئٌ بناءً على محتوى هذه الأفكارِ أو التخیلاتِ.	
			أنتبهُ لكيفيةِ تأثيرِ انفعالاتي في أفكارِي وسلوكِي.	
			أستطيعُ عادةً وصفَ ما أشعرُ به في الوقتِ الحاليِّ بتفصيلٍ واضحٍ.	

ملحق رقم (٣)
مقياس التوافق الأكاديمي

ت	الفقرة	موافق بشدة	موافق	أحياناً	غير موافق	غير موافق بشدة
	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.					
	أمتلك علاقات طيبة مع أساتذتي					
	تحفز علاقاتي الاجتماعية في الجامعة طموحاتي.					
	أرى أن سلوك زملائي الطلبة في الجامعة مقبول.					
	أكتيف بنجاح مع التغيرات في المجتمع.					
	أعبر عن رأيي بوضوح في المسائل الاجتماعية					
	أشعر بالانتماء إلى المجتمع الذي أعيش فيه.					
	أجد حلولاً للمشكلات التي تواجهني.					
	أنا راض عن تحصيلي الأكاديمي.					
	أستطيع تحقيق النجاح الذي أطمح إليه.					
	أستمتع بالدراسة.					
	أبذل قصارى جهدي لحل الأسئلة.					
	أشعر بالرضا عند حل أسئلة المقرر.					

.....اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

				أستمع بالانتباه لشرح الأساتذة.	
				أشعر أنني ناجح في حياتي الأكاديمية.	
				نادرًا ما أفقد التركيز في المحاضرة.	
				أستطيع التعبير عن أفكاري بطلاقة.	
				أشعر بالسعادة عندما أنال إعجاب أساتذتي.	
				أشعر بالرضا لتفوقي في الامتحانات.	
				أرى أن المجتمع الجامعي يتسم بالود.	
				أشعر بالسعادة لسماع عبارات التقدير من الآخرين.	
				أحافظ على الهدوء في الجامعة.	
				أعبر عن مشاعري بوضوح في الجامعة.	
				أشعر بالسعادة عندما أنال إعجاب زملائي.	
				أجد متعة في مناقشة زملائي أثناء المحاضرة	

