المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 14A آب 2024
No.14A Aug 2024

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

وسن ثامر موسى العاملي
Wasan.t.musa@gmail.com

ملخص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي ولتحقيق تلك الاهداف اعتمدت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل لانجر,وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس طبق على عينة مكونة من طلبة كليات جامعة بابل وبعد معالجة البيانات احصائياً تبين تمتع طلبة الجامعة باليقظة الذهنية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية وفقاً للجنس والتخصص.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية ، طلبة الجامعة

Mindfulness and its relationship to mental health among university students

Wasan Thamer Musa Al-Amili
Wasan.t.musa@gmail.com

Research Summary

The current research aimed to identify mindfulness among university students and the statistically significant differences according to the students' gender and academic specialization. To achieve these goals, the researcher adopted the mindfulness scale prepared by Langer. After verifying the validity and reliability of the scale, it was applied to a sample consisting of students from the colleges of the University of Babylon. After statistically processing the data, it was found that university students enjoy mindfulness and that there are no statistically significant differences in mindfulness according to gender and specialization.

Keywords: Mindfulness, University Students

الفصل الاول

الاطار المنهجي للبحث

مشكلة البحث:

يتوقف سلوكنا على كيفية إدراكنا وانتباهنا ووعينا لما يحيط بنا من أشياء وأشخاص ونظم اجتماعية ونحن نتعامل مع المثيرات الموجودة في البيئة كما هي وندركها وليس كما هو عليه في الواقع، إذ أننا نعيش في عالم معقد ومركب، وحواسنا هي وسيلة للانتباه إلى المثيرات من حولنا، والفرد عندما يكون سلوكه غير يقظ ذهنياً هذا يودي إلى صعوبة التعامل مع هذه المثيرات والاستجابة بدقة لها . (ناصر ،2003)(40). حيث أن الأفراد الذين لا يتمتعون بسلوك يقظ لا يتبنون ولا يستثمرون بيئتهم بنشاط وإنما هؤلاء يستجيدون إلى البيئة المبنية على نشاط غير يقظ (223) :(Langer& et al 1989، فالطلاب غير المتيقظين فأنهم يفتقرون إلى القدرة على الانتباه والتذكر في أعمالهم ويتصفون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد ويتصفون بشرود الذهني وعدم التركيز والنقص في المرونة الذهنية مما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة وبتالي فالطلبة لا يتفاعلون بشكل مرن و إيجابي، وهذا يتضمن ضعفاً في الاستفادة من الخبرات حيث لا ينتبه الطالب إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر

بها، كل ذلك ينعكس فى طريقة تعلمه فحينما يخضع الأفراد إلى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفتقر إلى اليقظة الذهنية فأنهم غالبا ما يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى مميزات جديدة .

أهمية البحث:

أن اليقظة الذهنية هي التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة من السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد. في أثناء تعاملاته الاجتماعية، كما تعني تقبل الأفكار الجديدة، إذ أن الأفراد عادة ما يشكلون أراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة الالتزامات الإدراكية غير الناضجة ، فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدراتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظون ذهنياً تأتي من مصادر متعددة لذا نرى أنهم لا يحضرون أصحاب الفكر اليقظ

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

1-التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى)

3- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية حسب متغير والتخصص إنساني– علمي

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد وعلى وفق متغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي)

تحديد المصطلحات

-اليقظة الذهنية :

1- تعرفها لانجر (Langer,1992) بأنها: (حالة من الوعي الشعوري يتصرف بالنشر التمييزي الذي يجعل الفرد منفتحاً أمام الجديد وحساسا بالسياق والرؤية). (Langer، 1992 :289).

2-عرفها مارنت (Martin, 1997) هي حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقر وحاضر، بدون أي (Martin:1997: 191-292) ارتباط استثنائي...

أما التعريف الإجرائي لليقظة الذهنية فيقصد به الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس اليقظة الذهنية المستعمل في البحث الحالي.

مفهوم اليقظة الذهنية:

تعني اليقظة الذهنية الاهتمام بطريقة معينة بالوعي عن قصد في اللحظة الحالية وهذا يزيد من الوعي والوضوح وقبول الواقع الحالي لها، أن لفظة "يقظة" مشتقة من الكلمة التي تعني في اللغة البالية "يتذكر " لكنها (Brown&Ryan, 2004:214) تعتبر كنمط للوعي بصفة عامة عن وجود العقل

الفصل الثاني

الاطار النظري للبحث

هناك العديد من الفوائد المحتملة لليقظة الذهنية لتحسين الصحة النفسية، بما في ذلك.

خفض مستويات التوتر والقلق

يمكن أن تساعد اليقظة الذهنية في خفض مستويات التوتر والقلق من خلال تدريب العقل على التركيز على اللحظة الحالية. عندما ننتبه إلى الأفكار والمشاعر السلبية، يمكن أن تستمر في الظهور في أذهاننا. يمكن أن يؤدي هذا إلى زيادة التوتر والقلق.

من خلال الممارسة المنتظمة لليقظة الذهنية، يمكن للناس تعلم كيفية التركيز على اللحظة الحالية وقبول الأفكار والمشاعر السلبية دون الانجراف. يمكن أن يساعد هذا في تقليل مستويات التوتر والقلق[1].

تحسين المزاج

يمكن أن تساعد اليقظة الذهنية في تحسين المزاج من خلال زيادة الوعي الذاتي والقبول عندما نكون على دراية بأفكارنا ومشاعرنا، يمكننا أن نبدأ في قبولها دون الحكم عليها. يمكن أن يؤدي هذا إلى مشاعر أكثر إيجابية.

زيادة المرونة النفسية

يمكن أن تساعد اليقظة الذهنية في زيادة المرونة النفسية من خلال تطوير القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة. عندما نواجه موقفًا صعبًا، يمكن أن تساعدنا اليقظة الذهنية في التركيز على اللحظة الحالية واتخاذ قرارات عقلانية. يمكن أن يساعد هذا في تقليل مخاطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية[2].

تحسين العلاقات

يمكن أن تساعد اليقظة الذهنية في تحسين العلاقات من خلال تحسين التواصل والوعي الذاتي. عندما نكون على دراية بأفكارنا ومشاعرنا، يمكننا أن نبدأ في التواصل بشكل أكثر فاعلية مع الآخرين. يمكن أن يؤدي هذا إلى علاقات أكثر صحة إذا كنت تبحث عن طريقة لتحسين صحتك النفسية وحالتك العامة، فإن اليقظة الذهنية هي أداة قوية يمكنك تجربتها.

- فيما يلي بعض الفوائد الإضافية لليقظة الذهنية:
  - تحسين التركيز وإدارة الوقت
  - زيادة الوعي الذاتي والقبول
  - زيادة الشعور بالسلام والهدوء
  - تحسين جودة النوم
  - زيادة التحفيز والإنتاجية

طرق ممارسة اليقظة الذهنية

هناك العديد من الطرق لممارسة اليقظة الذهنية[3]، ويمكن للناس تجربة طرق مختلفة للعثور على ما يناسبهم. فيما يلي بعض الطرق الشائعة:

التأمل

التأمل هو شكل من أشكال اليقظة الذهنية التي تركز على الوعي الحاضر يمكن أن يكون التأمل بطرق مختلفة، ولكن هناك بعض الممارسات الشائعة التي يمكن اتباعها:

- التأمل القائم على التنفس: في هذا النوع من التأمل، يركز الشخص على مراقبة أنفاسهم. يمكن القيام بذلك عن طريق الجلوس في وضع مريح ومتابعة حركات التنفس دون الحكم عليها.
- التأمل القائم على الملاحظة: في هذا النوع من التأمل، يركز الشخص على ملاحظة الأفكار والمشاعر دون الحكم عليها. يمكن القيام بذلك عن طريق الجلوس في وضع مريح ومراقبة كل ما يمر في عقل الشخص.
- التأمل القائم على التركيز: في هذا النوع من التأمل يركز الشخص على شيء معين مثل نقطة معينة أو صورة يمكن القيام بذلك عن طريق الجلوس في وضع مريح وتركيز الاهتمام على الشيء المختار[4].

الحركة التأملية

الحركة التأملية هي شكل من أشكال اليقظة الذهنية التي تركز على الحركات الجسدية يمكن أن تكون الحركة التأملية بطرق مختلفة، ولكن هناك بعض الممارسات الشائعة التي يمكن اتباعها:

- اليوغا: اليوغا هي شكل من أشكال الحركة التأملية التي تركز على التنفس والحركات الجسدية. يمكن القيام بها في المنزل أو في class.
- المشي التأملي: المشي التأملي هو شكل من أشكال الحركة التأملية التي تركز على التركيز على التنفس والبيئة المحيطة. يمكن القيام به في أي مكان، مثل في الحديقة أو في الغابة.
- الرقص التأملي: الرقص التأملي هو شكل من أشكال الحركة التأملية التي تركز على التعبير عن المشاعر من خلال الحركة. يمكن القيام به بمفرده أو مع مجموعة.

الوعي اليومي

الوعي اليومي هو شكل من أشكال اليقظة الذهنية التي تركز على ملاحظة الأفكار والمشاعر في الوقت الحالي. يمكن القيام بذلك عن طريق الانتباه إلى ما يحدث في الوقت الحالي دون الحكم عليه. يمكن القيام بذلك في أي مكان، مثل في العمل أو في المنزل أو أثناء التسوق[5].

عناصر أخرى

بالإضافة إلى الطرق المذكورة أعلاه، هناك العديد من العناصر الأخرى التي يمكن تضمينها في ممارسة اليقظة الذهنية. تشمل بعض الأفكار الإضافية ما يلي:

- التركيز على المشاعر الجسدية: يمكن أن يساعد التركيز على المشاعر الجسدية في زيادة الوعي الذاتي. يمكن القيام بذلك عن طريق ملاحظة التغيرات في الجسم، مثل التنفس أو معدل ضربات القلب أو درجة الحرارة.

- الاستماع إلى الصوت الداخلي: يمكن أن يساعد الاستماع إلى الصوت الداخلي في زيادة الوعي الذاتي. يمكن القيام بذلك عن طريق ملاحظة الأفكار والمشاعر التي تمر في العقل.

- التواصل مع الطبيعة: يمكن أن يساعد الاتصال بالطبيعة في زيادة الشعور بالسلام والهدوء. يمكن القيام بذلك عن طريق الذهاب في نزهة أو الجلوس في حديقة أو الاستماع إلى صوت الطيور.

نصائح لبدء ممارسة اليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية هي مهارة يمكن تعلمها وتطويرها من خلال الممارسة المنتظمة. فيما يلي بعض النصائح لبدء ممارسة اليقظة الذهنية:

ابدأ بقليل من المهم أن تبدأ بممارسة اليقظة الذهنية بكميات صغيرة إذا حاولت ممارسة اليقظة الذهنية لفترة طويلة في المرة الواحدة، فقد تشعر بالإحباط أو الملل من الأفضل البدء بخمس دقائق أو أقل، ثم زيد تدريجياً الوقت الذي تقضيه في الممارسة ابحث عن مكان هادئ سيساعدك العثور على مكان هادئ على التركيز على الممارسة إذا كنت تمارس اليقظة الذهنية في المنزل فحاول العثور على غرفة هادئة حيث لن يتم مقاطعتك إذا كنت تمارس اليقظة الذهنية في الخارج فحاول العثور على مكان بعيد عن الضوضاء والضوضاء[6]

كن صبورًا

قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتعود على ممارسة اليقظة الذهنية. من الطبيعي أن تشتت انتباهك بالأفكار والمشاعر والأصوات. عندما يحدث ذلك، ما عليك سوى ملاحظة تشتت انتباهك والعودة إلى مركز انتباهك. لا تشعر بالإحباط إذا لم تتمكن من التركيز في البداية.

نصائح إضافية

فيما يلي بعض النصائح الإضافية لبدء ممارسة اليقظة الذهنية:

- ابحث عن تطبيق أو برنامج تعليمي يساعدك على البدء. هناك العديد من الموارد المتاحة عبر الإنترنت والتي يمكن أن تساعدك على تعلم أساسيات اليقظة الذهنية.

- انضم إلى مجموعة أو مجتمع لليقظة الذهنية. يمكن أن يكون الانضمام إلى مجموعة أو مجتمع لليقظة الذهنية طريقة رائعة للحصول على الدعم والإلهام من الآخرين.

- كن لطيفًا مع نفسك. اليقظة هي عملية، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتتعلمها. كن لطيفًا مع نفسك إذا لم تتمكن من التركيز أو إذا تشتت انتباهك.

إذا كنت تبحث عن طريقة لتحسين صحتك النفسية وحالتك العامة، فإن اليقظة هي أداة قوية يمكنك تجربتها.

مقال ذي صلة: العلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية

في الختام

اليقظة الذهنية هي مهارة قوية يمكن أن تساعد في تحسين الصحة النفسية من خلال الممارسة المنتظمة يمكن للناس تعلم كيفية التركيز على اللحظة الحالية وقبول الأفكار والمشاعر السلبية دون الانجراف.

هناك العديد من الطرق لممارسة اليقظة ، ويمكن للناس تجربة طرق مختلفة للعثور على ما يناسبهم. من المهم أن تبدأ بقليل وابحث عن مكان هادئ وكن صبورا.

باتباع النصائح المذكورة أعلاه، يمكنك البدء في ممارسة اليقظة وجني فوائدها العديدة.

حقائق رئيسية

- للصحة النفسية قيمة جوهرية وأساسية وهي جزء لا يتجزأ من رفاهنا العام.
- تتأثّر الصحة النفسية بتفاعل معقد بين الضغوط ومواطن الضعف الفردية والاجتماعية والهيكلية.
- إن ضرورة اتخاذ إجراءات بشأن الصحة النفسية أمر بديهي وملح.
- هناك استراتيجيات ميسورة التكلفة وفعالة ومجدية لتعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها

مفاهيم متعلقة بالصحة النفسية

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة وتحقيق إمكاناته، والتعلّم والعمل بشكل جيد والمساهمة في مجتمعه المحلي وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه والصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان وهي حاسمة الأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية الاقتصادية.

والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضيق، وبحصائل اجتماعية وسريرية يُحتمل أن تكون مختلفة للغاية[7].

وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلاً عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس. ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدنّي مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائماً أو بالضرورة محددات الصحة النفسية

قد تتشكّل طوال عمرنا توليفة من المحددات الفردية والاجتماعية والهيكلية المتعددة لحماية صحتنا النفسية أو تقويضها وتغيير موقعنا في السلسلة المتصلة للصحة النفسية.

إن العوامل النفسية والبيولوجية الفردية مثل المهارات العاطفية وتعاطي مواد الإدمان والوراثيات يمكن أن تجعل الأفراد أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية كما أن التعرّض لظروف اجتماعية واقتصادية وجيوسياسية وبيئية غير مواتية بما في ذلك الفقر والعنف وعدم المساواة والحرمان البيئي يزيد من خطر إصابة الأفراد باعتلالات الصحة النفسية.

ويمكن أن تظهر المخاطر في أي مرحلة من مراحل العمر، بيد أن تلك التي تحدث خلال فترات النمو الحساسة ولا سيما أثناء الطفولة المبكرة، ضارة بشكل خاص فعلى سبيل المثال من المعروف أن التنشئة القاسية والعقاب البدني يقوضان صحة الطفل وأن التخويف يشكل عاملاً من عوامل الخطر الرئيسية المسببة لاعتلالات الصحة النفسية.

وبالمثل، فإن ثمة عوامل وقائية تنشأ طوال عمرنا وتتيح تعزيز قدرتنا على الصمود، وتشمل مهاراتنا وسماتنا الاجتماعية والعاطفية الفردية فضلاً عن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والتعليم الجيّد والعمل اللائق والأحياء الآمنة والتلاحم المجتمعي وغير ذلك.

وتتجلى مخاطر الصحة النفسية والعوامل الوقائية في المجتمع بمستويات متفاوتة. وتزيد التهديدات المحلية من شدة المخاطر التي يتعرّض لها الأفراد والأسر والمجتمعات المحلية، فيما تزيد التهديدات العالمية من شدة المخاطر التي يتعرّض لها السكان ككل، وتشمل الركود الاقتصادي وفاشيات الأمراض والطوارئ الإنسانية والتشريد القسري وأزمة المناخ المتنامية ويتسم كل عامل خطر وكل عامل وقائي بقوة تنبؤيه محدودة ولا يُصاب معظم الأفراد باعتلالات في صحتهم النفسية على الرغم من تعرّضهم لعاملٍ من عوامل الخطر في حين أن العديد من الأفراد يصابون بها على الرغم من عدم تعرّضهم لأي عامل خطر معروف. فمحددات الصحة النفسية المتفاعلة فيما بينها هي التي تعزّز الصحة النفسية أو تقوّضها.

تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية

ترمي التدخلات في مجال تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية إلى تحديد المحددات الفردية والاجتماعية والهيكلية للصحة النفسية، ثم التدخل من أجل الحد من المخاطر وبناء القدرة على الصمود وتهيئة بيئات داعمة للصحة النفسية ويمكن تصميم التدخلات خصيصاً للأفراد أو فئات محددة أو للفئات السكانية بأسرها.

إن إعادة تشكيل محددات الصحة النفسية غالباً ما تتطلب اتخاذ إجراءات تتجاوز نطاق قطاع الصحة، ومن ثمّ فإنه ينبغي أن تشمل برامج تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية قطاعات التعليم والعمل والعدالة والنقل والبيئة والإسكان والرعاية الاجتماعية. ويمكن لقطاع الصحة أن يسهم إسهاما كبيرا بدمج جهود التعزيز والوقاية في الخدمات الصحية والدعوة إلى التعاون والتنسيق المتعدد القطاعات والشروع فيهما وتيسيرهما عند الاقتضاء.

وتشكل الوقاية من الانتحار أولوية عالمية، وهي مدرجة في أهداف التنمية المستدامة. ويمكن إحراز تقدم كبير في هذا المجال بتقييد الوصول إلى وسائل الانتحار وعرض مواد إعلامية مسؤولة بشأن الانتحار، والتعلم الاجتماعي والعاطفي لدى المراهقين، والتدخل المبكّر ويعد حظر استعمال مبيدات الآفات الشديدة الخطورة تدخلاً غير مكلف وعالي المردودية بشكل خاص للحد من معدلات الانتحار.

ويمثل تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين أولوية أخرى يمكن تحقيقها عن طريق السياسات والقوانين التي تعزّز الصحة النفسية وتحميها، من خلال دعم القائمين على الرعاية في توفير الرعاية في مرحلة التنشئة، وتنفيذ البرامج المدرسية، وتحسين نوعية البيئات المجتمعية والإلكترونية وتعد برامج التعلّم الاجتماعي والعاطفي المدرسية من بين أكثر الاستراتيجيات فعالية في مجال تعزيز الصحة النفسية للبلدان من جميع مستويات الدخل.

ويعد تعزيز وحماية الصحة النفسية في مكان العمل مجالاً يحظى باهتمام متزايد ويمكن دعمه من خلال التشريعات واللوائح والاستراتيجيات التنظيمية، وتدريب المديرين والتدخلات لدى العمال.

الرعاية والعلاج في مجال الصحة النفسية

في سياق الجهود الوطنية الرامية إلى تعزيز الصحة النفسية، من الأساسي حماية راحة الجميع النفسية وتعزيزها، ولكن أيضا تلبية احتياجات الأشخاص المصابين باعتلالات الصحة النفسية.

وينبغي القيام بذلك في إطار رعاية الصحة النفسية المجتمعية، التي يعد الحصول عليها وقبولها أسهل مقارنة بالرعاية المؤسسية والتي تساعد على منع انتهاكات حقوق الإنسان وتحقّق حصائل أفضل من حيث التعافي للأشخاص المصابين باعتلالات الصحة النفسية وينبغي توفير الرعاية الصحية النفسية المجتمعية عن طريق شبكة من الخدمات المترابطة التي تشمل[8]:

- خدمات الصحة النفسية التي تُدمج في الرعاية الصحية العامة، ويتم ذلك عادةً في المستشفيات العامة ومن خلال تقاسم المهام مع مقدّمي خدمات الرعاية غير المتخصّصين في قطاع الرعاية الصحية الأولية
- خدمات الصحة النفسية المجتمعية التي قد تشمل مراكز وفرق الصحة النفسية المجتمعية، والتأهيل النفسي الاجتماعي وخدمات دعم الأقران وخدمات المعيشة المدعومة
- الخدمات التي توفّر رعاية الصحة النفسية في إطار الخدمات الاجتماعية وفي السياقات غير الصحية مثل خدمات حماية الطفل وخدمات الصحة المدرسية وخدمات السجون.

إن الفجوة الكبيرة في رعاية اعتلالات الصحة النفسية الشائعة مثل الاكتئاب والقلق تعني أنه يجب على البلدان إيجاد طرق مبتكرة لتنويع الرعاية المقدمة للمصابين بهذه الاعتلالات وتوسيع نطاقها، وذلك من خلال المشورة النفسية غير المتخصصة أو المساعدة الذاتية الرقمية مثلاً.

استجابة منظمة الصحة العالمية

تلتزم جميع الدول الأعضاء في المنظمة بتنفيذ "خطة العمل الشاملة للصحة النفسية 2013-2030"، التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية بتعزيز القيادة والحوكمة الفعالتين، وتوفير رعاية مجتمعية شاملة ومتكاملة ومستجيبة، وتنفيذ استراتيجيات في مجال التعزيز والوقاية، وتعزيز نظم المعلومات والبيّنات والبحوث. وفي عام 2020، أظهر تحليل "أطلس الصحة النفسية 2020" الذي أجرته المنظمة لأداء البلدان مقارنة بخطة العمل، أن التقدم المحرز غير كاف لتحقيق الغايات المحددة في خطة العمل المتفق عليها.

ويدعو "التقرير العالمي عن الصحة النفسية: إحداث تحوّل في الصحة النفسية لصالح الجميع" الصادر عن المنظمة جميع البلدان إلى الإسراع في تنفيذ خطة العمل. ويذهب التقرير إلى أنه يمكن لجميع البلدان أن تحقق تقدماً مجدياً في تحسين الصحة النفسية لسكانها بالتركيز على ثلاثة "مسارات تحوّل"، وهي:

- زيادة القيمة التي يوليها الأفراد والمجتمعات المحلية والحكومات للصحة النفسية؛ ومطابقة هذه القيمة مع التزام جميع الجهات صاحبة المصلحة ومشاركتها واستثماراتها في جميع القطاعات؛
- إعادة تشكيل الخصائص المادية والاجتماعية والاقتصادية للبيئات في المنازل والمدارس وأماكن العمل والمجتمع المحلي الأوسع نطاقاً من أجل حماية الصحة النفسية على نحو أفضل والوقاية من اعتلالات الصحة النفسية؛
- تعزيز رعاية الصحة النفسية بحيث يتسنى تلبية المجموعة الكاملة من احتياجات الصحة النفسية من خلال شبكة مجتمعية من الخدمات والدعم عالية الجودة ويسهل الوصول إليها بأسعار معقولة.

وتركز المنظمة بشكل خاص على حماية حقوق الإنسان وتعزيزها، وتمكين الأشخاص ذوي التجارب المعاشية، وضمان اتباع نهج متعدد القطاعات ومتعدد الجهات صاحبة المصلحة.

وتواصل المنظمة العمل على الصعيدين الوطني والدولي، بما في ذلك في السياقات الإنسانية، على تزويد الحكومات والشركاء بالقيادة الاستراتيجية والبيّنات والأدوات والدعم التقني اللازمة لتعزيز الاستجابة الجماعية في مجال الصحة النفسية والتمكين من إحداث تحوّل صوب تحسين الصحة النفسية للجميع.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

في هذا الفصل عرض للإجراءات التي قام بها الباحث من أجل تحقيق أهداف البحث ابتداء من تحديد . مجتمع البحث وعينته مروراً بإعداد أدوات البحث وما يجب أن يتوافر فيها من صدق وثبات وتحليل الفقرات الغرض تطبيقها على عينة البحث وانتهاء بتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، وفيها يأتي وصف لتلك الإجراءات:

- منهج البحث

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي أسلوب الدراسات الارتباطية في ضوء متغيرات البحث وأهدافه لكونه أنسب المناهج الدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ووصف الظاهرة المدروسة وتحليلها

- مجتمع البحث

تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة بغداد للعام الدراسي (2023-2024) للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (28853) طالب وطالبة موزعين بحسب الجنس (11385) طالب و (17468) طالبة بواقع (11874) طالب وطالبه بحسب التخصص العلمي و (16979) طالب وطالبة بحسب التخصص الإنساني، وقد بلغ عدد ذكور ((4683) وعدد الإناث (7191) بحسب التخصص العلمي، وقد بلغ عدد ذكور (6702) وعدد الإناث (10277) يحب التخصص الإنساني وموزعين على الكليات البالغ عددها (18) كلية بواقع (9) كليات في مجمع كلية التربية للعلوم الإنسانية - كلية التربية للعلوم الصرفة - كلية الهندسة - كلية العلوم كلية الطب البيطري - كلية الزراعة كلية التربية الرياضية - كلية الصيدلة - كلية النفط والغاز - تكنولوجي المعلومات، كلية الآداب كلية الفنون الجميلة كلية القانون كلية الإدارة والاقتصاد - كلية التربية للبنات، وثلاث كليات في المجموعة الطبية كلية الطلب - كلية طلب الأسنان كلية التمريض هذا إلى جانب كلية التربية.

-عينة البحث

لجأ الباحث إلى اختيار عينات لإتمام إجراءات البحث وهي:

- جيدة التحليل.

- عينة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات).

-عينة الثبات هذه العينات الثلاث: عينة التحليل– العينة الاستطلاعية عينة الثبات خاصة بإجراءات أداة البحث.)

-عينة التطبيق النهائي.

-تحليل العينة

تألفت عينة التحليل من (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد وقد مرت عملية اختيار العينة بالخطوات التالية: إعداد قائمة بأسماء الكميات اختيار عينة من الكميات بشكل عشوائي من القائمة تحديد العدد الكمي لأفراد مجتمع البحث وكما موضح بالاتي :اختير (4) كميات بطريقة عشوائية من كميات جامعة البصرة البالغ عددها (18)كمية، اختير (400)طالب وطالبة عشوائياً من الكميات التي تم اختيارها، وقد اعتمدت الباحثة في تحديد حجم البحث عمى المراجع العلمية التي ترى أنو إذا أريد لعينة أن تكون ممثلة لمجتمع البحث فيجب إن لا يقل عدد أفراد العينة عن (400) فرد، وهذا المعيار وضعه ىنريسون (1971، Henrysson) إذ تحسب تمك العينة من المجتمع ، وعلى أساس ذلك فقد تألفت عينة البحث الحالي من (400) طالباً وطالبة من كميات جامعة بغداد الدراسة الاولية الصباحية، إذ قسمت (400) حسب الجنس (200) طالباً و(200) طالبة، وقسمت حسب التخصص الانساني بواقع (200) طالباً وطالبة والتخصص العلمي بواقع (200) طالباً وطالبة، والكميات الاربعة التي تم اختيارها من جامعة بغداد من كلية القانون وكلية الفنون الجميلة وكلية التمريض وكلية الصيدلية.

جدول (1-3):عينة التطبيق النهائي بحسب الجنس التخصص

الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
		الذكور	إناث	
كلية التربية للعلوم الإنسانية	الإنساني	٥٠	٥٠	١٠٠
كلية الآداب	الإنساني	٥٠	٥٠	١٠٠
كلية الهندسة	العلمي	٥٠	٥٠	١٠٠
كلية العلوم	العلمي	٥٠	٥٠	١٠٠
المجموع		٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

الفصل الرابع
تحليل لنتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها، بناءً على نتائج التحليل الإحصائي وعلى وفق أهداف البحث والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

أولاً-عرض النتائج:

الهدف الأول- التعرف على مستوى اليقظة العقلية طلبة الجامعة.

طُبق مقياس اليقظة العقلية على عينة البحث للتعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. بعد تصحيح المقياس وإجراء التحليل الإحصائي للبيانات تبين أن المتوسط الحسابي للدرجات (47.66) درجة وانحراف معياري قدره (4.76) وبلغ المتوسط الفرضي (42) درجة. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي الحقيقي والمتوسط الحسابي الفرضي، أُستُعمَل الاختبار التائي لعينة واحدة. وبينت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (29.78) درجة. وهي اكبر من القيمة االتائية الجدولية البالغة (1.96). ولذلك تكون دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (599). والجدول (1-4) يوضح ذلك.

جدول (1-4)

المتوسطان الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لليقظة العقلية لأفراد عينة البحث.

المتغير	عدد	المتوسط	المتوسط	الانحراف	القيمة الزائية	درجة	مستوى

	العينة	الحسابي	الفرضي	المعياري	المحسوبة	الجدولية	الحرية	الدلالة (0.05)
اليقظة العقلية	400	47.66	42	4.76	29.78	1.96	599	دالة

يتضح من الجدول أعلاه امتلاك طلبة الجامعة مستوى عالٍ من اليقظة العقلية. ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق الأدبيات والدراسات السابقة التي ورد ذكرها في الفصل الثاني التي أشارت الى ان اليقظة العقلية هي من السمات الكامنة للإنسان إلا إنهم يتفاوتون في مستوى تمتعهم بها منهم من يكون مستواهم عالياً ومنهم من يكون منخفضاً وهذا شيء طبيعي بحكم الفروق الفردية بين البشر في الصفات التي يمتلكونها، وطلبة الجامعة غالبا ما يكونوا على وعي بذواتهم واهدافهم فكلما زاد وعيهم بذلك ازدادت معه يقظتهم العقلية فيستطيعون تحديد الاهداف التي يرومون تحقيقهما ووضع السبل الكفيلة لذلك فهم على وعي بميولهم واتجاهاتهم وتفكيرهم. إضافة الى حاجتهم الى الوعي وتركيز الانتباه والانفتاح على كل ما هو جديد والوعي بوجهات النظر المتعددة فضلاً عن تحسين علاقاتهم بعضهم مع بعض وهذا ما تقدمه لهم اليقظة العقلية فأنها تزيد من القدرة على توجيه انتباه الفرد فتجعله يركز على الصفات الجوهرية للنشاط مما يسمح بأدائه بشكل افضل. وتعمل على تنمية التنظيم الذاتي والمرونة العقلية وتحسين علاقة الطلبة مع بعضهم فضلاً عن وتقبل الخبرات الجديدة والتفاعل معها بمرناً فكرية ويقظة. فاليقظة العقلية تنمي وتطور التنظيم الذاتي لدى الأفراد وتجعلهم واعين وعارفين بمشاعرهم وامكاناتهم واختيار أهدافهم بدقة ووضوح ومراقبة تنفيذها، فالفرد حينما يكون يقظاً ذهنياً فانه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي يكون موجوداً بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة للوصول الى الاستجابة المطلوبة للحصول على استجابات التأقلم، لأنه سيكون بعيداً عن الشرود الذهني مركزاً انتباهه على ما يقومون به حالياً في هذه اللحظة .

ووفقاً لنتائج دراسات السابقة اجريت على طلبة الجامعة فقد اشارت اغلبها الى تمتع طلبة الجامعة بالتفكير ما وراء المعرفي مثل دراسة (عبد، 2013) ، ودراسات وكذلك التنظيم الذاتي مثل دراسة (عبد، 2012) وغيرها من الدراسات التي اشارت ضمنياً الى تمتع طلبة الجامع باليقظة العقلية لأن من خصائص اليقظة العقلية انها تعمل على تنمية التنظيم الذاتي والمرونة العقلية وزيادة وعي الفرد بذاته وتفكيره. فالأفراد الذين يتصفون باليقظة العقلية تكون لديهم حساسية للسياق المحيط بهم فانهم يكونوا على وعي ومعرفة بالأحداث. وبناءً على ما تقدم ليس غريباً ان نجد طلبة الجامعة يتمتعون باليقظة العقلية ، وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت لها دراسة (عبد الله، 2012) التي أسفرت عن امتلاك طلبة الجامعة لليقظة العقلية.

الهدف الثاني- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة العقلية على وفق متغيري الجنس والتخصص.

للتحقق من الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة العقلية وفقاً لجنس الطلبة وتخصصهم استُعمل تحليل التباين الثنائي(2×2) للعينات غير متساوية الحجم للتعرف على الفروق في اليقظة العقلية على وفق متغيري الجنس والتخصص. الجدول(2-4) يوضح ذلك.

الجدول(2-4)

قيم تحليل التباين الثنائي (2×2) لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس والتخصص.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f المحسوبة	مستوى الدلالة
التخصص	1.177	1	1,177	0.028	0.05
الجنس	33.556	1	33.556	0.788	
التفاعل بين التخصص والجنس	94,901	1	94,901	2.229	
الخطأ	25375.938	397	42.577		

الكلي	1378718	400	-		

وعند مقارنة القيم الفائية في الجدول أعلاه بالقيمة الجدولية البالغة (3.86) يتبين مايأتي :

1- الفروق وفقاً للجنس:

ان القيمة الفائية لمتغير الجنس بلغت (0.028) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية (3.84) مما يدل على عدو وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الجنس، أي ان الذكور والاناث لا يختلفون في مستوى امتلاكهم لليقظة العقلية. وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (عبد الله، 2012) التي بينت وجود فروق وفقا لجنس الطلبة.

2- ان القيمة الفائية لمتغير التخصص بلغت (0.788) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية (3.84) . وهذه النتيجة تشير الى عدم وجود فروق دالة احصائياً في اليقظة العقلية تبعاً للتخصص (علمي – انساني) فأصحاب التخصصات العلمية لا يختلفون عن اصحاب التخصصات الإنسانية في مستوى أمتلاكهم لليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الله، 2013) التي بينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص (علمي – انساني).

3- ان القيمة الفائية للتفاعل بين الجنس والتخصص بلغت (2.229) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية (3.84) مما يدل على عدو وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الجنس والتخصص. ما يدل على أن التفاعل بين الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي – انساني) لا يعد تفاعلاً مؤثراً فالذكور في التخصص العلمي لا يختلفون عن الذكور في التخصص الإنساني والإناث في التخصص العلمي لا يختلفن عن الإناث في التخصص الإنساني في مستوى تمتعهم باليقظة العقلية . وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (عبد الله، 2012) التي بينت وجود فروق وفقاً تبعاً للتفاعل بين الجنس والتخصص.

الفصل الخامس
الاستنتاجات والتوصيات

اولا: الاستنتاجات

1-الطالب الجامعي يتمتع بفكر يقظ ومنفتح ومتقبل للأفكار الجديدة وواعياً للأحداث من حوله.

2-لايختلف الطلبة فيما بينهم سواء كانوا طلاب او طالبات في التخصصات العلمية والإنسانية في مستوى اليقظة العقلية.

ثالثاً-التوصيات

1-استفادة الباحثين من أدوات البحث بدراسات أخرى تتناول نفس مجالاتها.

2-قيام الكليات بأشراكهم الطلبة ببرامج تعمل على رفع مستواهم وتحسين أدائهم زيادة الوعي بأهمية اليقظة العقلية.

3-أقامت الندوات لتسليط الضوء على أهمية وعي الفرد بكل مايحيط به لفهم ذاته والاخرين.

ثانيا: المقترحات

1- اجراء بحث مشابهة للبحث الحالية على طلبة المرحلة الاعدادية.

2- إجراء بحث تطورية لليقظة العقلية عبر مراحل عمرية مختلفة.

3-اجراء بحث للتعرف على اليقظة العقلية على وفق حكومة الذات العقلية.

المصادر:

اولا:المصادر العربية

1. الامام وآخرون، مصطفى محمود (2009): التقويم والقياس، جامعة بغداد – وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
2. الدحاحة، باسم (2016) فاعليَّة التدريب على برنامج التأمُّل التجاوزيّ في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلّد 43 ، الملحق1 . الجامعة الأردنية
3. الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم وبكر، محمد الياس والكناني، ابراهيم عبد المحسن (1987) "الاختيارات والمقاييس النفسية "، جامعة الموصل- العراق
4. السندي، سعد أنور بطرس (2010) اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة ، طلية الاداب / دامعة بغداد
5. عبد الله، أحلام مهدي (2012) الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد .
6. علام، صلاح الدين(2000)" القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته وتوجهاته المعاصرة "، دار الفكر العربي، القاهرة – مصر.
7. النور، احمد يعقوب (2007) " القياس والتقويم في التربية وعلم النفس" الجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان – الأردن.
8. نوري، اسماء طه (2012) اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والادارية، المجلد (18) العدد (68).

ثانيا: المصادر الاجنبية

1- Anstasi, A (1982) , " Psychological Testing ", New York.
اليقظة الذهنية لدى طلبة اجلامعة
جملة أحباث البصرة للعلوم اإلنسانية العدد 1 اجمللد 43 السهة 2018 م
440
2- Bargh , J.A. (1997). Automaticity in Social psychology . In E.T. Higgins & A.W. kruglanski
(Eds.), social psychology : Hand book of basic principles (pp. 109 - 183). New york :
Guilford press.
3-Baer,Ruth A.etal (2004)Assessment of Mindfulness by self –Report :The Kentucky Inventory
of MindfuIness Skill .university of Kentucky
4- Brown , K.W. (1998) . Emotional body , physical mind : An exploration of the psychosomatic system through the lens of day -to- day experience. Unpublished doctoral dissertation , McGill university , Montreal , Quebec , Canada .
5- 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 .
6- ..... (2004) . perils and promise in Defining and measuring mindfulness :
observations From Experience , clinical psychology : science and practice : 11(3).
7- ..... & Creswell , J.D. (2007) : mindfulness : Theoretical and eviolence for its
salutary effects. psychological Inquiry , 18
8- BUSS , A.H. (1980) : self - consciousness and social anxiety . San Francisco , CA :
Freeman .
9- Caldwell , K. Harrison , M. Adams , M. Rebecca , H. Greeson , J (2008) : Developing
Mindfulness in college Students through Movement Based courses : Effects on SelfRegulatory Self-Efficacy , Mood , Stress , and Sleep quality , Journal of American
college Health , vol. 58.No.5
10- Clark. D.M. (1986). A cognitive model of panic. Behavior Research and Therapy, 24 ,
470-461