

اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكر-أنثى)

أ.م.د. نورس كريم عبيد الزبيدي

أ.د. علي خضير عبيس الموسوي

nawras@uoqasim.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف إلى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة في محافظة بابل، والفروق ذات دلالة إحصائية لليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وبحسب متغير الجنس، إذ تكونت عينة البحث من (120) طالب وطالبة وتوزعت كالآتي (50) طالب و (70) طالبة اختيروا بالطريقة العشوائية، وقام الباحثان بتبني مقياس (لشهب 2024) أداة لقياس اليقظة الذهنية ، وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة توصلت نتائج الدراسة إلى إن العينة تمتلك اليقظة العقلية ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية على وفق متغير الجنس عند مستوى دلالة (0,05)

Mindfulness Among University Students According to Gender (Male–Female)

By

Assist. Prof. Dr. Nawras Kareem Obaid Al–Zubaidi

Prof. Dr. Ali Khudhair Ubayes Al–Mousawi

E–mail: nawras@uoqasim.edu.iq

Abstract

The present study aimed to identify the level of mindfulness among university students in Babylon Governorate and to examine whether there were statistically significant differences in mindfulness according to the gender variable (male–female).

The research sample consisted of 120 university students, including 50 male students and 70 female students, who were selected using a random sampling method. To assess mindfulness, the researchers adopted the Mindfulness Scale developed by Lahab (2024) as the research instrument.

التعريف بالبحث

المشكلة:

في الآونة الأخيرة ومع التطور السريع الذي يعيشه المجتمع بكل جوانبه يحتاج الفرد الى التركيز على جوانب كثيرة في ان واحد لذا فان الانتباه لكل هذه المثيرات تحتاج ان يكون الذهن محتفظ لكل الخبرات السابقة والجدية ليتمكن من مواكبة هذا التطور الهائل وبما ان الطالب الجامعي هو من محور هذه العملية التعليمية لذا فان اليقظة الذهنية للطالب الجامعي ستمكنه من الانجاز والتميز ومن هنا يكون سؤال بحثنا الحالي هو:

هل يتمتع الطالب باليقظة العقلية حسب الجنس (ذكر ، انثى) ؟

الاهمية:

تُقدم اليقظة الذهنية فوائد عديدة تشمل تحسين الصحة العقلية (تقليل التوتر والقلق)، زيادة التركيز والانتباه، تحسين التنظيم العاطفي واتخاذ القرارات، تعزيز العلاقات الشخصية عبر زيادة الصبر والتقبل، تحسين جودة النوم، والمساهمة في إدارة الألم البدني، وتعزيز الإنتاجية والرضا العام في الحياة، كما تساعد على الاستمتاع باللحظة الحالية بشكل أفضل وتتبع أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على

-اهمية متغير اليقظة العقلية في الجامعة .

- اهمية العينة وهم طلبة الجامعة لما لهذه الشريحة وضع مهم في المجتمع .

اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي الى التعرف:

- 1- اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة .
- 2- الفروق ذات دلالة الإحصائية لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وحسب متغير الجنس.

حدود البحث:

- الحد المكاني: جامعة القاسم الخضراء
- الحد الزمني: تجري هذه الدراسة في العام الدراسي 2025 _ 2026.
- الحد البشري: طلاب وطالبات كلية التربية في جامعة القاسم الخضراء .

تحديد المصطلحات:

التنبه الذهني (اليقظة العقلية - التركيز العالي - اليقظة الذهنية الكاملة)

عرفها كل من (Marlette&kristeller,1999) بأنها الوعي بالمدى الكمي لخبرات الموجودة هنا والانتباه لخبرة الحالية وتقبلها دون اصدار احكام سواء كانت سارة او غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والاحداث تماما كما في اللحظة الراهنة

وعرفها (neale,2006) بأنها البقاء عن قصد في الحاضر وتتضمن مفهومين هما الوعي والانتباه اذ يمدنا الوعي بالمسح العام والرصد المستمر للخبرة ويزيد الانتباه من الاحساس بالخبرة وتعميق التركيز عليها

ايضا عرفها (davis&hayes,2011) بأنها الوعي بالخبرات في لحظتها دون اصدار حكم اذ ينظر اليها على انها حالة يمكن تنميتها من خلال الممارسات والانشطة مثل التأمل (الزهراني :2022)

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل اختيار منهجية البحث، وعرضاً للإجراءات التي قام بها الباحثان من اجل تحقيق أهداف البحث ابتداءً من تحديد مجتمع البحث وعينته مروراً بإعداد أدوات البحث وما يجب أن يتوافر فيها من صدق وثبات وتحليل الفقرات؛

لغرض تطبيقها على عينة البحث وانتهاءً بتحديد الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات، وفيما يأتي وصف لتلك الإجراءات:

منهج البحث:

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي والذي يهدف الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة التي نسعى لدراستها ، ومن ثم وصفها، وبالنتيجة فهو يعتمد دراسة الظاهرة على ما هي عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً (ملحم، 2000: 324). ويستهدف البحث الحالي فضلاً عن دراسة هذه المتغيرات، تقصي العلاقة بينها، لذا اعتمد الباحثان الدراسة الارتباطية التي تمثل أحد أنواع دراسات المنهج الوصفي، ويمثل هذا النوع من الدراسات مستوى متقدماً من الدراسات الوصفية (عريفج ومصلح، 1999: 114)، إذ تؤكد الدراسات الارتباطية على معرفة حجم العلاقة ونوعها بين البيانات، أي الى أي حد ترتبط متغيرات الظاهرة المدروسة بعضها ببعض (داود وعبدالرحمن، 1990: 178).

أولاً - مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي جامعة القاسم الخضرا للعام الدراسي (2025- 2026) من كلا الجنسين في كلية التربية للدراسة الصباحية في محافظة بابل ، ضمت (300) طالب وطالبة منهم () طالب و () طالبة، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

مجتمع البحث الطلبة موزعين بحسب الجنس

ت	القسم	الذكور	الإناث	المجموع
1	رياضيات			180
2	العربي			120
	المجموع			300

ثانياً- عينة البحث:

- توزعت عينة البحث الحالي التي شملت (120) طالب وطالبة على قسمين (الرياضيات ، اللغة العربية) لأجل أن تكون العينة ممثلة للمجتمع اعتمد الباحثان على الطريقة العشوائية في اختيار عينة بحثه وتم اعتماد الخطوات التالية لتحديد العينة :
- أ- أن تحدد الفئات المختلفة في المجتمع الأصلي.
- ب- أن تحدد عدد الأفراد في كل فئة.
- ج- أن تختار من كل فئة عينة عشوائية بسيطة تمثلها (ملحم، 2000: 128).

واستناداً لما سبق، تم تحديد عينة نتائج البحث الحالي، على النحو الآتي:

- اختيار عدد لكلا القسمين من الذكور والإناث ، إذ تم تقسيم العينة على فئتين على أساس الجنس، وبذلك تألفت عينة التطبيق النهائي للبحث الحالي من (120) طالب وطالبة بواقع (50) طالب و(70) طالبة ، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

عينة التطبيق النهائي موزعة حسب المدارس والجنس

ت	القسم	الذكور	الإناث	المجموع
1	رياضيات	35	50	85
2	العربي	15	20	35
	المجموع	50	70	120

ثالثاً- اداة البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث كان لابد من استعمال أدوات لقياس اليقظة العقلية ، ووقد تبنى الباحثان مقياس لقياس اليقظة العقلية (لشهب 2024) وفيما يلي عرضاً لأدوات البحث وكما يأتي:

اداة البحث: مقياس اليقظة العقلية :

أ- وصف المقياس

بعد اطلاع الباحثان على عدد من المقاييس، اختار مقياس (بيري وآخرون، 2016). أجريت تعديلات على المقياس ليناسب جميع الطلبة (ذكوراً وإناثاً) في المرحلة الدراسية، وذلك لقياس متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية، تكونت الاداة من (29) فقرة موزعة على خمس مجالات، هي: (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم اصدار احكام على الخبرة الداخلية، عدم إصدار ردود أفعال ، علما ان بدائل الفقرات هي اربعة وتعطى الدرجات الاتية لها (2، 3، 4) .

ب- اعداد تعليمات المقياس:

ان تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب في اثناء استجابته لفقرات المقياس، لذا تم تدوين الصورة الاولى لتعليمات المرفقة باستمارة المقياس، والتي تقدم للمستجيب التعليمات الخاصة بالمقياس من دون شارة الى عنوانه أو أهدافه لأن ذلك قد يؤدي الى أن يجيب الأفراد عنه بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً (الزويج وآخرون، 1981: 70) وروعي أن تكون واضحة ودقيقة وتضمنت مثلاً لكيفية الإجابة، فضلاً عن توجيه المستجيب إلى ضرورة قراءة الفقرات بدقة والإجابة

عليها وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة، وأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما تمت الإشارة إلى أن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط لتطمين المستجيبين وحثهم على الاستجابة بصدق ودون ذكر الاسم، كما طلب منهم تدوين المعلومات الخاصة بهم والمتعلقة بمتغيرات البحث وإجراءاته.

ج- صلاحية الفقرات:

لغرض تعرف مدى صلاحية فقرات المقياس كونها تشكل أداة مناسبة لقياس المساندة الأكاديمية قام الباحثان بعرض الصيغة الأولى للمقياس على مجموعة من المحكمين في علم النفس التربوي كل على انفراد لغرض تقييمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحيتها، وذلك بالطلب من كل واحد منهم أن يدرس كل فقرة من فقرات المقياس وابداء رأيه وملاحظاته من حيث كونها صالحة أو غير صالحة، ومدى صدقها في قياس الضغوط النفسية وملائمتها للمجال الذي وضعت فيه، على وفق التعريف الذي اعتمدته الباحثان، مع ذكر ما يراه مناسباً من إعادة صياغة بعض فقرات المقياس وذلك بوضع علامة ($\sqrt{}$) على يسار العبارة، يحدد بموجبها صلاحية الفقرة من عدمه، أو حاجتها إلى تعديل، أو إعادة صياغة، وبعد أن أبدى المحكمين استجاباتهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس، قام الباحثان بجمع هذه الاستجابات وتحليلها مستخدمةً النسبة المئوية، إذ قبلت الفقرات التي حصلت على نسبة (80%) فأكثر من آراء الخبراء على أنها فقرة صالحة، وفي هذا الصدد أشار بلوم Bloom (1982) إلى استبقاء المواقف أو الفقرات لأي اختبار أو مقياس إذا حصل على نسبة اتفاق (75%) فما فوق وحذف ما دونها (bloom, 1982: 12) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس اليقظة العقلية

المعارضون		الموافقون		أرقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
–	–	%100	14	1، 3، 6، 7، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29
%6.14	1	%90.8	12	2، 4، 5، 8، 16

ونتيجة لهذا الاجراء ووفقاً لذلك، قد عُدت جميع الفقرات صالحة في قياسها اليقظة العقلية لذلك تم الابقاء على جميع فقرات المقياس والبالغة (29) فقرة، ويعد هذا الإجراء من الأساليب الشائعة في التوصل إلى تحديد الصدق الظاهري لفقرات المقياس، كما يشير ألن Allen وذلك عن طريق فحص الخبراء للمقياس واستنتاج قياسه الظاهرة ذات العلاقة وأشار إيبيل Ebel أيضاً إلى أن الوسيلة المفضلة للتأكد من الصدق الظاهري لأداة القياس هو أن يقوم الخبراء المختصون بتقرير مدى كون الفقرات أو العبارات ممثلة للصفة المراد قياسها (Ebel, 1972: 555).

الخصائص السيكمترية للمقياس:

يؤكد المتخصصون بالقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية للمقياس وفقراته مثل التمييز والصدق والثبات مهما كان الغرض من استخدامه (المصري، 1999: 36) إذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية.

أولاً: الصدق: Validity

يعد صدق الاختبار من الخصائص المهمة التي يجب ان يتأكد منها مصمم الاختبار عندما يريد بناء اختباره للحكم على صلاحية أداة المقياس وقدرته على قياس الظاهرة التي يراد دراستها (الظاهر 1999) وهناك أكثر من مؤشر وطريقة للكشف عن الصدق، وفي البحث الحالي تم استخراج المؤشرات الآتية:

أ. الصدق الظاهري: Face Validity

يعتمد الصدق الظاهري على أساس مدى تمثيل المقياس للمكونات الخاصة التي يقيسها بحيث من المنطقي أن يكون محتوى المقياس ظاهرياً ممثلاً لمحتوى السلوك المراد قياسه (ربيع، 1994: 962) ويشير إيبيل (1972) Ebel إلى ان أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (الظاهر 1999).

وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس الحالي عندما تم عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي للحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس اليقظة العقلية.

ثانياً- الثبات: Reliability

يعد الثبات من الخصائص القياسية المهمة للمقاييس النفسية، الذي يشير إلى اتساق درجات المقياس في قياس ما يجب قياسه بصورة منتظمة (الخطيب وآخرون، 1985: 50) وان الهدف من حساب الثبات هو تقدير اخطاء القياس واقتراح طرائق للتقليل من هذه الاخطاء (Murphy, 1988: 63).

وبما ان الثبات هو الاتساق في مجموع درجات فقرات المقياس التي يفترض ان تقيس ما يجب قياسه، لذا يمكن ان يكون على نوعين هما التجانس الخارجي الذي يتحقق حينما يستمر المقياس بإعطاء نتائج ثابتة بتكرار تطبيقه عبر الزمن، والاتساق الداخلي الذي يتحقق عن طريق كون فقرات المقياس جميعها تقيس المفهوم نفس (Fransella, 1981: 47) استعمل الباحثان طريقتي: اعادة الاختبار، ومعادلة ألفاكرونباخ، لتحديد ثبات المقياس.

أ- طريقة إعادة الاختبار Test – Re test Method :

يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار الذي يتطلب إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بعد مرور مدة زمنية وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني (murphy, 1988 : 65). ومن اجل استخراج الثبات المقياس بهذه الطريقة تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة قوامها (120) طالب وطالبة ثم اعيد تطبيقه على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول، وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات العينة في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,85) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية

يتألف مقياس اليقظة العقلية بصيغته النهائية من (29) فقرة والإجابة عليه على وفق طريقة ليكرت وبدائل الإجابة عليه رباعية، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (50 - 200) درجة والمتوسط النظري (100).

الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحثان الوسائل المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي spss وكالاتي

1- الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين متوسط درجات المساندة الاكاديمية والمتوسط الفرضي.

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

3- معامل ارتباط بيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها

تحليل النتائج وتفسيرها:

يتضمن الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها ، على وفق أهدافه، وتفسير تلك النتائج ومناقشتها، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج وكما يأتي:

1- التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة:

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث من طلبة الجامعة (120) طالب وطالبة ، أظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على اليقظة العقلية قد بلغ (72,431) درجة، وبانحراف معياري قدره (8,54) درجة، أما المتوسط الفرضي بلغ (100) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (5,152) درجة، وعند مقايستها مع القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (119) ظهر أنها ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي للعينة، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للعينة على مقياس اليقظة

العقلية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
120	72,431	8,54	100	5,152	1,96	0,05

يتضح من الجدول (1) أن عينة البحث

2 التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس.

للتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة العقلية على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)، ولتحقيق هذا الهدف تم تحليل البيانات احصائياً، تم استخدام القيمة التائية لعينتين مستقلتين لاختبار معنوية هذه الفروق تم تحويل هذه القيم الى قيم معيارية عن طريق الرجوع الى جدول القيم المعيارية لمعاملات الارتباط ولمعرفة الفروق في هذه العلاقات استخدم الاختبار (ت) لعينتين مستقلتين الخاص باختبار الفرق بين معاملات ارتباط بيرسون وقد بلغت القيمة اليقظة العقلية وفق متغير الجنس (0,654) وعند مقارنة تلك القيم بالقيمة الزائية الجدولية البالغة (1,96) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغوط المهنية على وفق متغير الجنس عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

دلالة الفروق في العلاقة الضغوط المهنية لدى مدرسي الإعدادية على وفق متغير الجنس

الدلالة (0,05)	t-test		انحراف	وسط حسابي	العدد	العينة	المقارنة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	1,96	0,654	3,21	134	25	ذكور	الجنس
			2,87	140	25	إناث	

يتضح من الجدول (2) ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

اتفقت نتائج البحث مع

الذين لم يجدوا فرقاً دالاً احصائياً بين الذكور والاناث مع ارتفاع بسيط لمتوسط الذكور، ويعود السبب في عدم وجود فروق بين الذكور والاناث بسبب الظروف المتشابهة التي يمرون بها واساليب التنشئة الاجتماعية التي لم تعد تميزاً بين الذكور والاناث.

التوصيات:

بناءً على النتائج التي تم التوصل اليها في البحث الحالي يوصي الباحثان بالآتي:

1- ضرورة ادخال أنشطة ومهارات جديدة لتنمية اليقظة العقلية

2 - اعتماد الانشطة التي تحفز الطلبة اكثر من النشاطات الروتينية

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحثان الآتي:

1- أجراء دراسات أخرى مشابهة للبحث الحالي على عينات وفئات اجتماعية مختلفة ومقارنتها بنتائج البحث الحالي.

2- أجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي للتعرف فيما إذا كان هناك فروق بين المراحل العمرية .

3- أجراء دراسات أخرى تتناول علاقة متغيرات البحث الحالي بمتغيرات أخرى، كا الانجاز او الدافعية .

المصادر

- 1- الزهراني،(2022) عبد الله بن احمد ،الخصائص السايكومترية لمقياس تورنتو، جامعة الملك سعود ،كلية التربية .
- 2- الصميداني، الحميدي محمد (2023) ،اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهارالنفسي لدى طلبة الجامعة ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ،مجلد 9 ، العدد3.
- 3- العنزي ،طارق مفضي عبيد (2023)، الخصائص السايكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الشرق الاوسط ، كلية التربية ، جامعة ام القرى، السعودية .
- 4- لظاهر، زكريا محمد، وآخرون. (1999)، مبادئ القياس والتقويم في التربية.مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 5- الشهب 2025، اسماء ،اليقظة الذهنية وعلاقتها بالفعالية الذاتية الاكاديمية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية ،مجلة الدراسات الانسانية والاجتماعية ،جامعة وهران .
- سلمان 2025، محمد سليم ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ،كلية التربية جامعة المستنصرية