

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - المملكة العربية السعودية

ملخص الدراسة

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود، كذلك معرفة فروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود باختلاف الجنس والعمر، الوضع الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من (١٥٢) طالباً وطالبة، بواقع (٣٠) ذكور و(١٢٢) إناث، وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية، ومقياس اليقظة الذهنية، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للجنس والوضع الاقتصادي، بينما توجد فروق تبعاً للعمر لصالح الفئة العمرية (٣٦-45) سنة، وتبعاً للوضع الاجتماعي لصالح (متزوج/ة)، وتبعاً للوضع الأكاديمي لصالح دراسات عليا. وأوصى البحث بضرورة تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي لما لها من إنعكاس إيجابي على سمات شخصيته.

الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية - اليقظة الذهنية.

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - المملكة العربية السعودية

مقدمة :

تعتبر الصحة النفسية عنصراً هاماً في حياة الناس عامة والشباب خاصة وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم، فتحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة وصعوباتها، وفي الوصول لعيش حياة سعيدة، ويساهم في تحقيق أهداف الحياة وغاياتها، فهي مرحلة انتقالية ذات فعال في تحقيق طموحات الشباب لاحقاً فهم الجيل الصاعد بتحقيق مالم ينجز للآن وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع، فمفهوم الصحة النفسية يعني وجود مجموعة من السمات والخصائص لدى الفرد بحيث يكون متوافقاً نفسياً مع ذاته وبيئته، فوجود علاقة إيجابية مثمرة بينه وبين العالم من حوله ستضمن نجاح الفرد في محاولاته لتحقيق ذاته وإمكانياته المختلفة الجسمية والنفسية والاجتماعية لتأكيد ذاته وتحقيق قدراً من الطمأنينة والرضا وتمكنه من تحمل مطالب وأعباء الحياة (حيدر، ٢٠١٧).

اليقظة هي حالة الاهتمام الوثيق والمستمر، واليقظة والسرعة لمواجهة الخطر أو الطوارئ والسرعة في الإدراك والتصرف، ويقوم بعض الأشخاص بأداء أفضل من غيرهم في حل المشكلات وفهم الأحداث والرسائل وبالتالي، فإن اليقظة تعني اليقظة الشديدة والإستعداد للعمل المفاجئ، وهي تشير إلى نوع من التفكير والمرونة والتنوع لدى الفرد لتجعله قادراً على التكيف مع الوضع الجديد، و اليقظة الذهنية هي أي وظيفة تتعلق بالعقل، مثل الإدراك، والخيال، والتفكير، وبالتالي فإنها تعتبر السمة العقلية للإنسان السريع واليقظ لما حوله (جبر، ٢٠١٨).

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية تعبر حالة من الوعي التي تنشأ من خلال الإنتباه المقصود في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام، والتأمل المبني عليها هو تطبيق لتقنيات الممارسة لتغيير العادات الفردية "المتهورة أو المتسرفة" الجسدية، والنفسية، والإجتماعية (إدراك التجربة في الوقت الراهن، وبالتالي السماح للفرد باتخاذ خيارات واعية بدلا من ردود الفعل المتهورة أو المتسرفة؛ الأمر الذي يوضح أهمية التدخلات القائمة على استراتيجيات اليقظة الذهنية في تحفيز وفي تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الأفراد (الوليد، ٢٠١٨).

تعد اليقظة الذهنية وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس والمشاهد والأصوات، وأي شيء لا يتم غالباً الانتباه له، وتكون اليقظة الذهنية بسيطة في أداء المهارات الفعلية، ولكنها تأخذ كثيراً من الممارسات والتفكير والوعي حول ما يجب فعله أو ما لا يجب فعله، ويمكن وصفها بأنها اختيار المتعلم للسيطرة على التركيز والاهتمام بالوعي (Grow, J., E. & Marlatt, G., 2015).

فاليقظة الذهنية تعمل على منع التفكير الاجتراري المسيطر على العقل، والذي يعي تأجيج مشاعر الاستياء والانزعاج، ويؤدي إلى مزيد من الأفكار التي تأخذ صاحبها في حلقة مفرغة تجذبه إلى دائرة التشنت وردد الفعل، كما تظهر فائدتها في سرعة التعافي من الأمراض النفسية، و الرفع من القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتمتع بالصحة النفسية . فالضغوط النفسية تحد من كفاءة وظائف الجسم والعقل، مما يعرضه للإصابة بالإضطرابات النفسية (نورا ، ٢٠٢١).

مشكلة الدراسة :

تتبع مشكلة الدراسة الحالية في ضرورة معرفة مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقته باليقظة الذهنية لديهم . إن اليقظة الذهنية تساعد المتعلمين على انتقاء المثيرات الجديدة وغير العادية، ، وتوجه انتباههم إلى المثير و يكونوا واعيين بشكل كامل لبيئتهم وما يدور حولهم. فإذا ما واجه الطالب موقف مشكل في العملية التعليمية يصبح عقله نشطاً ويقظاً يمكنه من الوصول إلى حل لمشكلته ؛ وبالتالي يصبح تحقيق هدف محدد، فيبدأ في تنظيم أفكاره على توجيه سلوكه وتعلمه نحو الأفضل.

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

نظراً لدور اليقظة الذهنية في تحقيق الصحة النفسية والسلوكيات الصحية للأفراد ، كان علينا أن نفحص تأثيرها على تعزيز التوجه الإيجابي للطلاب نحو الحياة الأكاديمية والاجتماعية لهم ، فضلاً عن أهمية اليقظة الذهنية كأحد التوجهات الحديثة في الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي للمشكلات ذات الطابع الإنفعالي الحاد الذي قد تعجز العلاجات النفسية التقليدية علاجها.

إن الاهتمام بالصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين أصبح من الضروري يمكن مع إزدياد مشكلات العصر ، فالصحة النفسية تساعد الطالب على زيادة وعيه بذاته وإدراكه لسلوكياته وتنمية شعوره بالاستقلالية والمسؤولية الاجتماعية في تعامله مع مجتمعه ، وتكسبه نضجاً إنفعالياً يمكنه من ضبط النفس ويساعده في توظيف طاقاته وإمكاناته بشكل إيجابي.

يكون الطلاب قادرين على مواجهة الصعوبات والتحديات المعاصرة إذا كانوا في صحة نفسية جيدة، وقادرين على مواجهة الإحباطات والقلق الدائم والتقلبات المزاجية، وكذلك ضبط انفعالاتهم ، ولا يتأثرون بسرعة، فتلك العوامل التي تؤدي إلى الأمراض النفسية إن لم تمنع التقدم للطلاب فهي بالتأكيد تعطله، فالصحة النفسية من أهم العوامل المساعدة لتقدم التحصيل العلمي للطلاب والطالبات هو الاستقرار النفسي والعقلي والجسدي ليكونوا فاعلين في المجتمع قادرين على الإنتاج، وهذا يرتبط أيضاً بيقظتهم الذهنية التي لها تأثير مباشر على الصحة النفسية.

ذكر وينغ (Wang ٢٠١٩) أن العديد من الكليات الشهيرة في الولايات المتحدة الأمريكية تبنت مواد دراسية حول اليقظة الذهنية ضمن مناهجها التعليمية، نظراً لإتفاق العديد من الدراسات العلمية على فائدتها فهي تعمل على زيادة الإنتباه والتركيز والتوجه نحو الحاضر، وتجعل الفرد أكثر قدرة على استخدام المعلومات المتاحة عن الموقف بشكل فعال كما تعمل على كف الاستجابات والنظر للسياق العام الذي حدث فيه الموقف و الإنتباه المقصود والتحكم فيه (Wang, Y., Xu, F., & Qin, F., 2019).

على ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي :

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

ما طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود؟

وتتفرع منه التساؤلات الآتية :

- هل توجد علاقة الارتباطية بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الملك محمد بن سعود؟
- هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للعمر؟
- هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاجتماعي؟
- هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الأكاديمي؟
- هل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاقتصادي؟

أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة في معرفة :

- العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود.
- الفروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للجنس.
- الفروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للعمر.
- الفروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاجتماعي .

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

- الفروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الأكاديمي .
- الفروق في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الأقتصادي .

أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية:

تركز الدراسة الحالية على أحد المواضيع المهمة المتعلقة بالصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود ، إذ أحد المفاهيم الحديثة في المجال النفسي والمعرفي، وتعتبر من أهم المفاهيم التي يمكن أن تؤثر على الطلاب ووضعهم الأكاديمي والاجتماعي في هذه المرحلة وتعد من المراحل المهمة في بناء شخصية الفرد وتحقيق تكيفه وتعزيز صحته النفسية.

الأهمية التطبيقية:

تتضح في كونها تسعى إلى معرفة العلاقة الإرتباطية بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة ، الأمر الذي يساعد هؤلاء الطالب على التعبير عن صحتهم النفسية وارتباطها بيقظتهم الذهنية، والتعرف على أبعاد الصحة النفسية وفهم طبيعتها وآثارها السلبية على الطلبة الجامعيين. وتخدم العاملين في مجال الصحة النفسية من خلال التوصيات وزيادة نسبة البحوث المتصلة بالموضوع نظراً لقلة الدراسات التي تجمع بين المتغيرين في هذا المجال وذلك من خلال تقديم خبرات تجريبية وأفكار تطويرية. وحاجة الباحثين والعاملين في مجال علم النفس إلى اختبارات لقياس الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين.

فروض الدراسة :

في ضوء مشكلة الدراسة الحالية وتساؤلاتها وأهميتها وأهدافها ، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة؛ صاغت الباحثة فروض دراستها على النحو التالي

- توجد علاقة الإرتباطية دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود.

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

- توجد فروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للجنس.
- توجد فروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للعمر.
- توجد فروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الملك محمد بن سعود تبعاً للوضع الاجتماعي.
- توجد فروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الأكاديمي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاقتصادي.

حدود الدراسة :

الحدود الموضوعية :

تحدد الباحثة دراستها موضوعياً بالوقوف على الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود.

الحدود المكانية :

كليات جامعة الإمام محمد بن سعود.

الحدود البشرية :

إقتصرت هذه الدراسة على طلاب كليات جامعة الإمام محمد بن سعود.

الحدود الومانية :

تم تطبيق الدراسة في الفترة الزمنية ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

منهجية الدراسة:

إسناداً إلى الأهداف التي تسعى الدراسة إلى تحقيقها فإن الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج للبحث، نظراً إلى أنه يتناسب مع تحقيق أهداف الدراسة بالتعرف على العلاقة بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية، من خلال الدراسة الميدانية وجمع البيانات عن درجات كل من الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى الطلاب.

أداة الدراسة:

- استمارة البيانات الأولية عن الطلاب (إعداد الباحثة).
- مقياس الصحة النفسية من إعداد أمين عبد المطلب القريطي وعبد العزيز الشخص سنة 1992.
- مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية من إعداد (Baer et al ٢٠٠٦) وترجمة البحيري وآخرون (٢٠١٤).

تعريف مصطلحات الدراسة :

الصحة النفسية :

اصطلاحاً:

هي حالة من الاستقرار والتوافق النفسي يكون الفرد من خلالها على وعي بقدراته الخاصة ، ويتعامل مع ضغوط الحياة بشكل جيد ، ويعمل بصورة منتجة ، ويساهم بفاعلية في مجتمعه (Pua, Lai Foong,Che ,2015).

إجرائياً :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد بصورة مؤقتة من خلال استجابته على الفقرات الخاصة بأحد أبعاد الشخصية لمقياس سمات الشخصية المعتمد في البحث الحالي .

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية :

اصطلاحاً:

تشير إلى حالة الوعي عن طريق تركيز الانتباه بطريقة محددة، مقصودة في اللحظة الراهنة وبدون إصدار أحكام، وبالتالي فإن اليقظة الذهنية تدور حول ما نلاحظه وما نفعله ونفكر فيه ونعيشه ونقوله في لحظة من الزمن، أي إنه وعي ذاتي حاضر بدلاً من التركيز على الماضي أو المستقبل، و بدلاً من التركيز على المخاوف، وبالتالي فإن اليقظة الذهنية تشجع على التركيز على اللحظة الراهنة (Lhamo, J.et al., ٢٠١٧).

إجرائياً :

هي الوعي النشط والتقبل لدى الطلاب للخبرات الحياتية الحاضرة بغرض المواجهة الإيجابية المرنة للأحداث والأشخاص كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية مسبقة عليها، وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الطلبة على المقياس المستخدم لذلك في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة :

الدراسات التي تناولت الصحة النفسية:

دراسة الزهرة الأسود (٢٠١٩) بعنوان : مستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الوادي هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي والكشف عن ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الصحة النفسية لديهم تعزى إلى المتغيرات (الجنس ، التخصص الدراسي ، المستوى الدراسي) وقد إتبعنا الدراسة المنهج الوصفي وتكونت العينة من (٨٠) طالباً وطالبة تم إختيارهم بطريقة عشوائية ذات التوزيع المتساوي كما تم تبني مقياس الصحة النفسية — (القريطى والشخصي ١٩٩٢) ، وبينت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة بإختلاف جنسهم وتخصصهم الدراسي ومستواهم الدراسي ، وقد أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي لما لها من إنعكاس على سمات شخصيته .

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

دراسة بن صغير وبوداود (٢٠١٨) ، بعنوان : مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقسم علم النفس بجامعة الأغواط .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى السحة النفسية لدى الطلبة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً وطالبة ، استخدمت مقياساً للصحة النفسية ، واتباع المنهج الوصفي ، وأظهرت النتائج أن طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقسم علم النفس يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة باختلاف جنسهم .

دراسة حيدر (٢٠١٧) ، بعنوان : مستوى السحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الأسمرية في ضوء بعض المتغيرات .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة ، ولهذا الغرض أختار الباحث عينة مكونة من (٧٧) طالباً وطالبة ، واستخدم مقياساً للصحة النفسية، باتباع المنهج الوصفي التحليلي ، وكشفت نتائج الدراسة وجود إنتشار للصحة النفسية لدى العينة بصورة جيدة ، عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب في مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس ، التخصص العلمي ، السنة الدراسية) ، وجود فروق جوهرية في درجات الطلاب في الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

دراسة بلقندوز (٢٠١٧) ، بعنوان : واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم .

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى الطلاب ، ومعرفة الفروق بين الطلبة فيما يخص الصحة النفسية في ضوء متغير الجنس ، وذلك باتباع المنهج الوصفي ، واعتمدت الدراسة مقياس (كولديبرغ) للصحة النفسية الذي طبق على عينة قدرها (٥٥) طالباً وطالبة من تخصص علم النفس — وأظهرت النتائج وجود مستوى عال من الصحة النفسية لدى الطلبة ، أما الطالبات فيتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور .

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية :

دراسة حيدر جليل عباس (٢٠٢٢) بعنوان : قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة بكلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية.

هدف البحث الحالي إلى بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لديهم ، ودلالة الفروق في اليقظة الذهنية وفقاً لمتغيري الجنس (طلاب- طالبات) ، التخصص (علمي - انساني) ، قام الباحث ببناء مقياس اليقظة الذهنية بعد الإطلاع على مجموعة من الدراسات ذات العلاقة و وفقاً لنظرية شاشتر (١٩٦٢) ، طبق الباحث المقياس على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة .

وتوصلت نتائج البحث إلى طلبة الجامعة يمتلكون مستوى من اليقظة الذهنية، و ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التخصص أو فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للتفاعل بين الجنس والتخصص .

دراسة ريم ميهوب سليمان (٢٠٢٠) بعنوان : الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي لعينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس (دراسة ميدانية) ،

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى العينة ٢١٤ طالب وطالبة ، في متوسطات درجات اليقظة العقلية ، وما إذا كانت توجد فروق دالة جوهريا تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي و استخدمت الباحثة مقياس كنتاكي لليقظة العقلية الذي أعده باير عام ٢٠٠٦ ، وكان من أهم النتائج: وجود مستويات إيجابية متوسطة في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي.

دراسة عبد المطلب وخريبة (٢٠٢٠) بعنوان: اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer و علاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق في مصر.

هدف البحث إلى الكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية ومكوناتها في ضوء نظرية لانجر Langer لدى طلبة جامعة الزقازيق، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لإختلاف كل من الجنسين، و الإتجاه نحو التخصص، وأسلوب التعلم، ونوع الاختبار التحريري المفضل، وتكونت عينة البحث من (٥٧٥) طالبا وطالبة في الكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق بناء استبانة لقياس اليقظة العقلية، وأظهرت النتائج توافر مكونات اليقظة العقلية بدرجة متوسطة، كما أن جميع مكونات اليقظة العقلية ترجع إلى اختلاف الجنسين، و أظهرت أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا لإختلاف الإتجاه نحو التخصص، ولا توجد فروق دالة إحصائيا في مكونات اليقظة العقلية ترجع إلى اختلاف أسلوب تعلم المكونات، ولا توجد فروق دالة إحصائيا لاختلاف نوع (المفضل السطحي، العميق) (ونوع الاختبار التحريري المفضل، في حين توجد فروق تبعاً للإختبار التحريري المفضل لصالح الاختبار التحريري(موضوعي ومقالي معاً).

دراسة زينب حياوي (٢٠١٨) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .

هدفت دراستها للتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وكانت عينة البحث مكونة من ٤٠٠ من طلبة جامعة البصرة (ذكور-إناث) وحسب التخصص (علمي-إنساني) للعام ٢٠١٦-٢٠١٧. وقد تبنت الباحثة نظرية التصميم الذاتي وأسفرت النتائج أن الطلبة كان لديهم يقظة ذهنية بحدود الوسط.

دراسة خشبة (٢٠١٨) بعنوان: التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة في مصر .

هدف البحث إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية والتعرف على الفروق في درجاتهن على مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار تبعاً لمتغيري الفرقة الدراسية الأولى-والرابعة والتخصص الدراسي (علمي، أدبي) وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبة من جامعة الأزهر، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات البحث بالتنبؤ باليقظة العقلية، وأظهرت وجود فروق لصالح الفرقة الدراسية الرابعة ولصالح الفرع العلمي في الرفاهية وعدم وجود فروق في قلق الاختبار.

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

دراسة المعموري (٢٠١٨) اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل :

هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل، والفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً للجنس ، ولتحقيق تلك الأهداف اعتمد الباحث على مقياس اليقظة العقلية لـ Langer ١٩٩٢، وتكونت العينة من (٨٦) طالب وطالبة ، و بينت النتائج تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفق التخصص والجنس.

دراسة شادية إبراهيم (٢٠١٧) : اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القادسية .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلاب ، والكشف عن دلالة الفروق تبعاً لمتغيري الجنس (ذكر ، أنثى) والتخصص (علمي ، أدبي)، وقد أختيرت عينة البحث بصورة عشوائية ، وتكونت من (١٠٠) طالب وطالبة ، وقامت الباحثة بتبنى مقياس لليقظة الذهنية (الخراعي ، ٢٠١٦) وتكون من ٣٦ فقرة وخمس مجالات و توصلت الدراسة إلى أن طلبة الجامعة لديهم يقظة ذهنية جيدة ، ولا توجد فروقات في درجات اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة في مفهوم الصحة النفسية واليقظة الذهنية وموقع البحث الحالي، فقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في عدة مجالات يمكن إجمالها في :التعرف على العديد من المراجع العملية التي تخدم وتثري البحث الحالي ، وفي تطوير الخلفية النظرية وتحديد التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث بشكل إجرائي ، وتحديد الأساليب الإحصائية ، وفي بناء أداة البحث، وما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة كونه تناول اليقظة الذهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود ، كما انتقلت أهداف البحث الحالي مع أهداف بعض الدراسات السابقة التي هدفت إلى تحقيقها ، واختلفت البحث الحالي مع الدراسات السابقة من حيث إختلاف مجتمعات الدراسة وحجم العينات التي طبقت عليها.

اليقظة الذهنية :

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية ، فاليقظة الذهنية تجعل الفرد متقبل للوضع

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

الراهن حتى ولو كا يتعرض للضغط الإنفعالي أو الألم النفسي فهو قادر على مواجهة الموقف بدلاً من تجنبه ، هذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من يقظة القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للإنفعالات (السيد ، ٢٠٢١).

تساعد اليقظة الذهنية في تحسين الرفاهية الذهنية لدى الفرد، كما إن إرتفاع معدل اليقظة الذهنية يؤدي إلى دعم المواقف المختلفة التي تسهم في حياة الفرد، فكون الفرد يقظاً عقلياً يجعل من السهل الاستمتاع بالحياة من خلال الإنخراط الكامل في الأنشطة الحياتية المختلفة ، كما تساعده على التعامل مع الأحداث والمواقف السلبية بإيجابية ، كما تعمل على وقايتها من الوقوع في مخاوف المستقل أو الندم على الماضي ، كما إن اليقظة العقلية تساعد الفرد من خلال التدريب العقلي على إبطاء الأفكار السابقة ، والتخلص من السلبية وتهدئة العقل والجسد (المعموري، ٢٠١٨) .

وتعتمد اليقظة الذهنية على العقل والجسم معاً في تحقيق الصحة النفسية والبدنية على حد سواء ، فالتغير النفسي الأساسي الذي يحدث أثناء اليقظة العقلية هو زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس في اللحظة الحالية ، ومع مرور الوقت يمكن أن تساعد ممارسة اليقظة الذهنية على أن يصبح الفرد على بينة من المسافة بين ما لاحظته من التجارب والرد عليها عن طريق السماح لذلك بإبطاء ومراقبة عمليات العقل ، كما تسهم اليقظة الذهنية في مساعدة الفرد على التمكن من إتخاذ قراراته، وتسهل له التعامل مع الإجهاد النفسي وغيره من المشاعر الصعبة والمزمنة دون تفكير إذا واجه هذه المواقف لحظة بلحظة ، كما تساعد الفرد على أن يصبح واعياً بمشاعره قبل أن تتصاعد وتتحكم به ، من خلال النظر إلى أفكاره ومشاعره وعواطفه بموضوعية (Jessica, Slonim. 2018).

هناك تنوع في مكونات اليقظة الذهنية، ويرجع ذلك إلى تعدد النظريات المتعمقة بدراسة اليقظة الذهنية فقد أشار بروان Browen إلى مكونين اثنين لليقظة الذهنية هما (Badiwi, 2018 Zainab Hayawi) :

(أن يكون الفرد في حالة الوعي ، كما أن يكون في المحطة الحالية مع الشعور المركز والواعي و تمثل المعالجة المعرفية لليقظة الذهنية أي ملاحظة فضولية ومحايذة بدون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات، كما في الوقت الحاضر).

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

فوائد اليقظة العقلية :

لل يقظة العقلية عدة فوائد منها (Masuda, A. &Tully, E., 2016) :
(تعزيز الشعور لقدرة الفرد على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط ، تحسين الشعور بالتماسك و الوعي باللحظة ربما يساعد على الإنفتاح على الخبرات والإحساس بها و تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى) .
كما أن لليقظة فوائد فسيولوجية ونفسية وتتمثل الفوائد الفسيولوجية فى التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى الفرد ، ومنها خفض الألم المزمن ، تحسين الوظيفة المناعية ، تحقيق جودة النوم. بينما تتمثل الفوائد النفسية فى خفض الضغوط ، وأعراض الإكتئاب والقلق ، والتفكير الإجتزاري، والمخاوف المرضية ، فضلا عن تحسين الذاكرة العاملة ، وعمليات الإنباه (Hulsheger , upetal , 2015) . ويوضح (Martin, vat, el, 2016) فوائد اليقظة الذهنية مثل : التعامل بحساسية أكثر مع البيئة، الإنفتاح على المعلومات الجديدة، استحداث فئات جديدة، زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة التي تساعد فى حل المشكلات.

و من هنا ترى الباحثة أن الأفراد المتمتعين باليقظة الذهنية هم أفراد قادرون على التمييز بين المعلومات و معالجتها من خلال الفهم والتفسير الواعي، لأن اليقظة الذهنية تتيح لهم رؤية الأحداث والأشياء بطريقة جديدة ومنظمة، و يتمتعون بسمات نفسية وفسيولوجية إيجابية.

الصحة النفسية :

يمكن تعريف علم الصحة النفسية بأنه ذلك العلم الذي يعنى بوصول الإنسان لحالة من التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين وقدرته على مواجهة الأزمات المختلفة بشكل إيجابي وتوفير الحلول لها مع الإستخدام الأمثل لطاقاته الكامنة وتوظيفها للوصول لحالة أكثر استقراراً وتكاملاً (مجذب ، ٢٠١٦).

مفهوم الصحة النفسية :

تعتبر الصحة النفسية حالة من التكيف والتوافق والإنتصار على الظروف والمواقف يعيشها الشخص فى سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله (العمري ، ٢٠١٨).

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

كما تعد حالة من الرخاء يكون الفرد من خلالها على وعي بقدراته الخاصة، ويتعامل مع ضغوط الحياة بشكل جيد ويعمل بصورة منتجة تساهم بفعالية في مجتمعه (بلقندوز، ٢٠١٧).

أهمية الصحة النفسية :

إن الصحة النفسية مهمة جداً للفرد فهي من جهة تؤدي إلى تحقيق التوافق والإنسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والإنفعالية، وكذلك تساهم في استثمار طاقاته المختلفة على أتم وجه بما يحقق أهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده، فهي أساسية لممارسة الإنسان دوره في الحياة فالطالب والمعلم والعامل والطبيب لا يمكن لكل منهم أداء دوره وفقاً لما هو مطلوب منه بدون أن يتمتع بالصحة النفسية ، كما تأتي أهمية الصحة النفسية في التأثير الذي تتركه في الصحة الجسدية للفرد إذ أن التعرض للأزمات والضغوط النفسية قد يترتب عليه الإصابة بالعديد من الأمراض ذات المنشأ النفسي كالضغط والسكري وغيرها كما يعد الإهتمام بها هدفاً تربوياً بحد ذاته، ومن هنا كان لزاماً على المعنيين والمهتمين بشؤون التربية والتعليم نشر مفاهيم الصحة النفسية وترسيخها في نفوس الطلبة (Pua, P.K., Lai, C.S., Foong, M., & Che, I,2015).

أهداف الصحة النفسية :

تهدف الصحة النفسية لفهم الإنسان نفسه ومشاعره وميوله والأزمات التي تعترضه والأمراض النفسية التي قد تصيبه، تبصيره بطرق العلاج، تساعد في فهم نفوس المجتمع الذي يحيط به وما يختلجهم من مشاعر أو أزمات نفسية ، تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد والشعور بالسعادة مع نفسه و الآخرين و تحقيق الذات للأفراد واستغلال قدراتهم وتدريبهم على مواجهة مصاعب الحياة.(حيدر ، ٢٠١٧).

العلاقة بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية :

أشارت العديد من الدراسات التجريبية لفوائد اليقظة العقلية في تعزيز جودة الحياة النفسية لدى الأفراد ، فهي ترتبط إيجاباً مع الأداء النفسي الإيجابي، كما تعد عنصراً أساسياً لعدد من التدخلات النفسية وزيادة كمية المعلومات التي يتم إسترجاعها من الذاكرة وزيادة خصوصية تحديد نوعية هذه المعلومات، كما أنها تحسن من الشعور بالتماسك و معنى الحياة وتحسن من مستوى التركيز ، كما ترتبط أهمية اليقظة العقلية بمجموعة من الأنشطة التي تحفز الذهن

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

وتقلل من الضغوط كعدم التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين والتحلي بالصبر والاستمتاع بحرية اللحظة والثقة بالنفس (الحارثي ، ٢٠١٩)

وقد أشار عدد لأهمية اليقظة العقلية باعتبارها منبئا قويا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المؤشرات الدالة على الصحة النفسية، فقد ارتبطت إيجابا بالطموح وفاعلية الذات والانجاز الأكاديمي وارتبطت سلبا بالقلق الاجتماعي والعصابية والاندفاعية (الرويلي، 2019) .

وقد وجد أن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية ولديهم مهارات متطورة ويتواصلون بفاعلية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة عقلية مرتفعة (الرويلي، 2019).

الدراسة المنهجية:

منهج الدراسة :

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي القائم على الدراسة الميدانية ، والذي يقوم بدراسة العلاقات الارتباطية للظواهر المختلفة.

مجتمع الدراسة:

يمثل طلاب وطالبات جامعة جامعة الإمام محمد بن سعود وقد بلغ عددهم ٨٤,٠٤٢ طالبا وطالبة لعام ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (152) طالب وطالبة، من مجتمع الدراسة الأصلي، و فيما يلي جداول وأشكال بيانية تصف أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الجنس، العمر ، الوضع الأكاديمي و الاقتصادي).

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

الجدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للبيانات الأولية (ن = ١٥٢)

المتغير	التكرار (%)
الجنس	
نكر	30 (19.7)
أنثى	122 (80.3)*
العمر	
من ١٦ - ٢٥ سنة	82 (54.0)*
٢٦ - ٣٥ سنة	34 (22.4)
٣٦ إلى ٤٥ سنة	19 (12.5)
٤٦ سنة فأكثر	17 (11.2)
الوضع الإجتماعي	
متزوج / ة	51 (33.6)
غير متزوج / ة	101 (66.4)*
الوضع الأكاديمي	
دراسات عليا	17 (11.2)
بكالوريوس	100 (65.8)*
دبلوم	17 (11.2)
ثانوي	18 (11.8)
الوضع الاقتصادي	
أقل من 5000 ريال	78 (44.7)*
من ٥٠٠٠ - ١٠٠٠٠ ريال	21 (13.8)
من ١٠٠٠٠ - ١٥٠٠٠ ريال	12 (7.9)
من ١٥٠٠٠ - ٢٠٠٠٠ ريال	18 (11.8)

* تشير إلى أعلى نسبة

يلاحظ من الجدول (١) أن غالبية أفراد العينة من الإناث بنسبة ٨٠,٣%، وأعمارهم في الفئة العمرية من ١٦-٢٦ سنة، بنسبة ٥٤%، ومعظمهم غير متزوجات، بنسبة ٦٦,٤%، والغالبية وضعهم الأكاديمي بكالوريوس ٦٥,٨%، و الاقتصادي أقل من 5000 ريال بنسبة ٤٤,٧%.

أداة الدراسة :

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

إن عملية إختيار أداة محددة لجمع البيانات تعتمد على عدة عناصر منهجية منها طبيعة المشكلة، والمنهج المتبع، والعينة (حجمها ونوعها). تم استخدام مقياس الصحة النفسية و مقياس اليقظة الذهنية في هذه الدراسة (المليجي، ٢٠٠١).

وبما أن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود، كان لابد من وجود أدوات قياس تتناسب معها، وتؤدي الغرض المنشود، وتتمثل أدوات الدراسة الحالية في ثلاثة أدوات هي :

١. استمارة البيانات الأولية والتي تشتمل على متغيرات الدراسة من تصميم الباحثة.

٢. مقياس الصحة النفسية من إعداد أمين عبد المطلب القريطي و عبد العزيز الشخص سنة 1992 في البيئة السعودية .

٣. مقياس اليقظة الذهنية من إعداد (Baer al et., ٢٠٠٦) وترجمة البحيري وآخرون (٢٠١٤).

مقياس الصحة النفسية :

وصف المقياس:

من إعداد أمين عبد المطلب القريطي و عبد العزيز الشخص 1992 في البيئة السعودية، ويتضمن مجموعة من البنود، تمثل مؤشرات أو مظاهر تعبر عن الأبعاد المحددة للصحة النفسية، وبلغ عدده سبعة أبعاد فرعية هي:

١. الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس .
٢. المقدرة على التفاعل الاجتماعي
٣. النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس.
٤. المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة-
٥. التحرر من الأعراض العصابية.
٦. البعد الإنساني والقيمي.
٧. تقبل الذات وأوجه القصور العضوية.

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

صدق المقياس:

يقصد بالصدق أن يقيس المقياس السمة أو القدرة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع المقياس لقياسه، أي يقيس فعلاً ما يقصد أن يقيسه ، وقد تم قياس صدق مقياس الصحة النفسية عن طريق الصدق الظاهري (الصدق المنطقي).

الصدق الظاهري للمقياس:

أن استخدام المحكمين له أهمية من التعرف علي سلامة العبارات من حيث الصياغة اللغوية، وعلى مطابقة عبارات المقياس لمعايير وشروط العبارات ، وللتأكد من صلاحية المقياس للدراسة الحالية تم عرضه في صورته الأولية علي خمسه من المحكمين والاختصاصيين في مجال علم النفس بكلية التربية جامعة سنار وذلك للإدلاء بأرائهم والحكم على كل عبارة من عبارات المقياس من حيث سلامة اللغة ووضوح المعنى وصلاحية العبارة لقياس ما وضعت لقياسه وقد اتفق المحكمون على أن خيارات الإجابة ملائمة وأن عبارات الاختيار مفهومه وهي تقيس فعلاً الجوانب المطروحة في الدراسة وأن المقياس ملائم لتطبيقه على البيئة السعودية. وقد أشار بعض المحكمين إلى تعديل صياغة بعض العبارات بالمقاييس لإستخدامه في الدراسة.

طريقة تصحيح المقياس:

عبارات يتم تصحيحها بإعطاء المفحوص (2) درجات لـ (نعم) ودرجة واحدة للإجابة بـ (لا) .

ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس أن يعطى المقياس نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة .

لمعرفة ثبات المقياس في صورته النهائية المكونة من (٧٠) بنداً ولثبات الإبعاد الفرعية لهذا المقياس تم استخدام التجزئة النصفية

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

(سبيرمان - براون) وتطبيقها على بيانات العينة الاستطلاعية المكونة من (٢٠) طالب، الجدول التالي يوضح هذه المعاملات.

جدول رقم (2) : يوضح معاملات الثبات لأبعاد مقياس الصحة النفسية

رقم البعد	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين النصفين	معامل الثبات تعديل سبيرمان - براون
١	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس .	٠,٧٢٤	٠,٨٤
٢	المقدرة على التفاعل الاجتماعي .	٠,٧١٠	٠,٨٣
٣	النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس.	٠,٦٤٠	٠,٧٩
٤	المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة.	٠,٦٨٠	٠,٨١
٥	التحرر من الأعراض العصابية.	٠,٦٢١	٠,٧٦
٦	البعد الإنساني والقيمي.	٠,٦٢٠	٠,٨٢
٧	تقبل الذات وأوجه القصور العضوية.	٠,٧١٣	٠,٨٣
المقياس الكلي		٠,٨٢٠	٠,٩٠

الملاحظ من الجدول رقم(2) أن جميع معاملات الثبات للأبعاد المختلفة والدرجة الكلية للمقياس عالية جداً، مما يعنى أنه تتمتع هذه الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بثبات عالي.

صدق الاتساق الداخلي: Internal validity

يقصد به مدى اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية .

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق ايجاد قيمة الارتباط بمعامل ارتباط بيرسون .

جدول رقم (3) معامل ارتباط بيرسون لدرجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	أبعاد المقياس	قيمة الارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)
١	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس .	.803**	٠,٠٠٠
٢	المقدرة على التفاعل الاجتماعي .	.754**	٠,٠٠٠
٣	النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس.	.631**	٠,٠٠٠
٤	المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة	.692**	٠,٠٠٠
٥	التحرر من الأعراض العصابية.	.610**	٠,٠٠٠
٦	البعد الإنساني والقيمي.	.713**	٠,٠٠٠
٧	تقبل الذات وأوجه القصور العضوية.	.654**	٠,٠٠٠

الارتباط دال إحصائي عند مستوى ٠,٠٠١ ،

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

تبين النتائج الواردة في الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس جميعها ذات دلالة إحصائية وهذا يؤكد صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه.
الصدق الذاتي للمقياس:

للتأكد من الصدق الذاتي لمقياس الصحة النفسية في صورته النهائية تم إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات والذي بلغ ٠,٩٤.

مقياس اليقظة الذهنية:

يتكون المقياس من (٣٨) عبارة تقيس العوامل الخمسة التالية :

١. الملاحظة.

٢. التصرف الواعي.

٣. عدم الحكم على الخبرات الداخلية.

٤. الوصف ،

٥. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

طريقة تصحيح المقياس:

عبارات يتم تصحيحها بإعطاء المفحوص (٥) درجات لـ (تتطبق تماماً) ، و ٤ درجات لـ (تتطبق بدرجة كبيرة) ، و ٣ درجات لـ (تتطبق بدرجة متوسطة) ، ودرجتان للإجابة بـ (تتطبق بدرجة قليلة ودرجة واحدة لا تتطبق إطلاقاً).

ثبات المقياس:

التجزئة النصفية : Split Half Method

لمعرفة ثبات المقياس في صورته النهائية المكونة من (٣٨) بنداً وثبات الأبعاد الفرعية لهذا المقياس تم استخدام التجزئة النصفية تعديل (سبيرمان - براون) وتطبيقها علي بيات العينة الاستطلاعية المكونة من (٢٠) طالب، و الجدول التالي يوضح هذه المعاملات.

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

جدول رقم (4) : يوضح معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية

رقم البعد	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين النصفين	معامل الثبات تعديل سبيرمان - براون
١	الملاحظة.	٠,٧٢٠	0.84
٢	التصرف الواعي.	٠,٦٤١	0.78
٣	عدم الحكم على الخيارات الداخلية.	٠,٦٨٠	0.81
٤	الوصف.	٠,٧٠٥	0.83
٥	عدم التفاعل مع الخيارات الداخلية.	٠,٦٧١	0.80
المقياس الكلي		٠,٨٣٥	0.91

الملاحظ من الجدول (٤) أن جميع معاملات الثبات للأبعاد المختلفة والدرجة الكلية للمقياس عالية ، مما يعنى أنه تتمتع هذه الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بثبات عالى .

صدق الاتساق الداخلي: Internal validity

يقصد به مدى اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية . تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق ايجاد قيمة الارتباط بمعامل ارتباط بيرسون .

جدول رقم (5) معامل ارتباط بيرسون لدرجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	أبعاد المقياس	قيمة الارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)
١	الملاحظة.	.723**	٠,٠٠٠
٢	التصرف الواعي.	.712**	٠,٠٠٠
٣	عدم الحكم على الخيارات الداخلية.	.731**	٠,٠٠٠
٤	الوصف.	.711**	٠,٠٠٠
٥	عدم التفاعل مع الخيارات الداخلية.	.721**	٠,٠٠٠

الارتباط دال إحصائي عند مستوى ٠,٠١ ،

تبين النتائج الواردة في الجدول رقم (5) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس جميعها ذات دلالة إحصائية وهذا يؤكد صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه.

صدق الذاتي للمقياس:

للتأكد من الصدق الذاتي لمقياس سمات الشخصية في صورته النهائية تم إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات والذي بلغ 0.96

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

المعالجة الإحصائية :

- استخدام الأسلوب الإحصائي في أي دراسة يُعد وسيلة تضمن تحقيق الأهداف المرجوة من وراء تطبيقها .
- تمت معالجة بيانات الدراسة إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) ، بواسطة الأساليب الإحصائية الآتية:
1. طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات الاستبانة.
 2. معامل ارتباط بيرسون Pearson Coefficient correlation للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وإيجاد العلاقة الإلتباطية ذات الدلالة الإحصائية .
 3. الجداول التكرارية والتي توضح خصائص أفراد عينة الدراسة .
 4. الأشكال البيانية الإحصائية، لتمثيل نسب أفراد العينة .
 5. اختبار (ت) Independent Samples- test لاختبار الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متغيرين مستقلين .
 6. استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA لقياس الفروق ذات الدلالة الإحصائية.

إجراءات الدراسة :

- تتبع الدراسة الخطوات الإجرائية التالية:
1. الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة المتعلقة بموضع الدراسة الحالية .
 2. تحكيم أداة الدراسة ظاهرياً من قبل مجموعة من المحكمين من الاساتذة والمختصين بالمجال ، وأيضاً التأكد من صدقها وثباتها الإحصائي قبل تطبيقها على العينة .
 3. توزيع أدوات الدراسة على أفراد العينة ثم جمعها بعد ملئها من قبل أفراد العينة .
 4. تحليل ومناقشة نتائج الدراسة وربطها بنتائج الدراسات السابقة .
 5. عرض توصيات للدراسة بناءً على نتائجها.
 6. وضع مقترحات لدراسات مستقبلية.

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

عرض ومناقشة النتائج:

الفرض الأول :

(توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$) بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ، وذلك لمعرفة نوع العلاقة الإرتباطية بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية.

جدول رقم (٦) العلاقة الإرتباطية بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى

المتغير	حجم العينة	قيمة (ر)	الدلالة الاحصائية
الصحة النفسية واليقظة الذهنية	١٥٢	0.568	0.021*

* دالة إحصائياً.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (٦) أن قيمة ر تساوى (0.568) بدلالة احصائية (0.021) ، وهى قيمة دالة احصائياً مقارنة بالقيمة المعنوية (٠,٠٥) ، عليه توجد علاقة الإرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين بين الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها مع بعض أبعاد الرفاهية النفسية، كما اتفقت هذه النتيجة مع ما ذكره (السيد ، ٢٠٢١) حيث رأى أن اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية ، فاليقظة الذهنية تجعل الفرد متقبل لوضعه الراهن حتى ولو كان يتعرض للضغط الإنفعالي أو الألم النفسي فهو قادر على مواجهة الموقف بدلاً من تجنبه ، و هذا يساعده على حماية نفسه من يقظة القلق المفرطة، وأيضاً مع ما قاله (المعموري ، ٢٠١٨) بأن اليقظة الذهنية تساعد في تحسين الرفاهية الذهنية لدى الفرد، كما إن إرتفاع معدل اليقظة الذهنية يؤدي إلى دعم المواقف المختلفة التي تسهم في حياة الفرد، فكونه يقظاً عقلياً يسهل عليه الاستمتاع بالحياة من خلال الإنخراط الكامل

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

في الأنشطة الحياتية المختلفة ، كما تساعده على التعامل مع الأحداث والمواقف السلبية بإيجابية.

و ذكر الرويلي، 2019 وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المؤشرات الدالة على الصحة النفسية، التي ارتبطت إيجاباً بالطموح وتحمل الغموض وفاعلية الذات والانجاز الأكاديمي وارتبطت سلباً بالقلق الاجتماعي والعصابية والاندفاعية. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن اليقظة الذهنية متغير نفسي يساعد الفرد على التفكير وتحرير

العقل ،وخلق أساليب جديدة في التعامل مما يساعد على تنمية الوعي والإدراك ، وأيضا هو متغير يساعد الفرد على وصف ومراقبة محتويات وعيه والحكم عليها دون الإستغراق فيها مما يؤدي إلى الموضوعية ، كذلك مساعدة الفرد على ملاحظة تجاربه وخبراته بصورة واعية مما يجعله أكثر قدرة على التكيف مع ظروفه وبالتالي يصبح الفرد أكثر صحة نفسية ، فيساعده ذلك على النجاح في الحياة وتخطف الصعاب، ويكون قادراً على التعايش مع الاختلاف واليقظة الذهنية من المتغيرات التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية.

الفرض الثاني :

(توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للجنس) .
للتحقق من هذا الفرض تم استخدام إختبار (ت) T. test لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

جدول رقم (٧) قيمة (ت) والدلالة الإحصائية لمستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية

لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للجنس

المتغير	النوع	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الصحة النفسية	ذكر	30	98.40	17.50	1.180	١٥٠	0.240
	أنثى	122	96.61	15.2٨			
اليقظة الذهنية	ذكر	30	128.20	11.30	1.870	١٥٠	0.322
	أنثى	122	126.51	10.27			

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (٧) أن الوسط الحسابي للذكور (98.40) والوسط الحسابي للإناث (96.61)، حيث بلغت قيمة (ت) (1.180) ، بدلالة إحصائية (0.240)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً ، عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للجنس . كما أوضح الجدول رقم (3) أن الوسط الحسابي للذكور (128.20) والوسط الحسابي للإناث (126.51)، حيث بلغت قيمة (ت) (1.870) ، بدلالة إحصائية (0.322) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً ، عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للجنس .

و إتفقت هذه النتيجة مع دراسة الزهرة الأسود (٢٠١٩) والتي أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة بإختلاف جنسهم واتفقت مع دراسة حيدر (٢٠١٧) التي أكدت إنتشار الصحة النفسية لدى عينة الدراسة بصورة جيدة ، و عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب في مقياس الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

واتفقت مع دراسة بن صغير وبوداود (٢٠١٨) والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة ، وأظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة بإختلاف جنسهم.

لكنها اختلفت مع دراسة بلقندوز (٢٠١٧) ، والتي أظهرت إن الطالبات يتمتعن بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية مقارنة بالذكور واتفقت مع دراسة شادية (٢٠١٧) التي وجدت أن اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القادسية لديهم يقظة ذهنية جيدة ، ولا توجد فروقات في درجات اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس ، كذلك اتفقت مع دراسة المعموري (٢٠١٨) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفق الجنس.

كما اتفقت مع دراسة حيدر جليل عباس (٢٠٢٢) حيث توصلت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التخصص أو الجنس.

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

و تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن عامل الجنس ليس له تأثير على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، و يعود ذلك لأساليب التنشئة الاجتماعية ونمط المعيشة وتربية الأبناء على مشاركة الأهل في إتخاذ القرارات مما يؤدي للإندماج مع المجتمع بطريقة تحترم الآخر و تتعايش مع الإختلاف.

الفرض الثالث :

(توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للعمر) .
للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لإختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

جدول رقم (٨) قيمة (ف) و الدلالة الإحصائية لمستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للعمر

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	قيمة (ف)	درجة الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير
دالة	*0.021	3.983	4	247.714	435.204	بين المجموعات	الصحة النفسية
			147	62.194	5402.796	داخل المجموعات	
			151		5838.000	المجموع	
دالة	*٠,٠٠٦	٤,٤٦٣	4	٢17.602	1924.366	بين المجموعات	اليقظة الذهنية
			147	٤6.754	35618.732	داخل المجموعات	
			151		37543.099	المجموع	

* دالة إحصائياً .

أظهرت النتائج في الجدول رقم (٨) أن قيمة (ف) تساوى (3.983) بقيمة احتمالية (0.021)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للعمر و أظهرت النتائج في الجدول

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

رقم (٤) أن قيمة (ف) تساوى (٤,٤٦٣) بقيمة احتمالية (٠,٠٠٦)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للعمر.

جدول رقم (٩): يوضح متوسط أقل الفروق LSD للصحة النفسية

تبعاً لمستوى للعمر

المتغير	متوسط الفروق	الدلالة الإحصائية	الاستنتاج
من ٢٥ - ١٦ سنة	15.71451-	٠.0١٠	توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح 36 إلى 45 سنة
36 إلى 45 سنة	15.71451*		

لمعرفة أقل الفروق في الصحة النفسية تم استخدام اختبار متوسط الفروق LSD ، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح 36 إلى 45 سنة .

جدول رقم (10): يوضح متوسط أقل الفروق LSD لليقظة الذهنية

تبعاً للعمر

المتغير	متوسط الفروق	الدلالة الإحصائية	الاستنتاج
٢٦ - 3٥ سنة	30.43210-	٠.0١٣	توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح 36 إلى 45 سنة
36 إلى 45 سنة	30.43210*		

لمعرفة أقل الفروق في اليقظة الذهنية تم استخدام اختبار متوسط الفروق LSD ، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح 36 إلى 45 سنة .

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة في هذه المرحلة العمرية يكونون أكثر حاجة إلى التعايش مع الآخرين لإقامة علاقات اجتماعية ناضجة سليمة وتبادل الأدوار والخبرات ولزيادة المسؤولية الاجتماعية التي تشعرهم بقيمتهم فهذا بشأنه يعكس صحتهم النفسية الجيدة.

الفرض الرابع :

(توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاجتماعي).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) T. test لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

جدول رقم (11) قيمة (ت) والدلالة الإحصائية لمستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاجتماعي

المتغير	الوضع الاجتماعي	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الصحة النفسية	متزوج/ة	٥١	99.40	13.20	2.450	١٥٠	0.022
	غير متزوج /ة	١٠١	94.61	16.23			
اليقظة الذهنية	متزوج/ة	٥١	132.34	9.10	2.840	١٥٠	0.018
	غير متزوج /ة	١٠١	128.41	10.12			

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (11) أن الوسط الحسابي للمتزوجين (99.40) والوسط الحسابي لغير المتزوجين (94.61)، حيث بلغت قيمة (ت) (2.450) ، بدلالة إحصائية (0.022)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاجتماعي لصالح (متزوج/ة) .

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (6) أن الوسط الحسابي للمتزوجين (132.34) والوسط الحسابي لغير المتزوجين (128.41)، حيث بلغت قيمة (ت) (2.840) ، بدلالة إحصائية (0.018)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاجتماعي لصالح (متزوج/ة) .

الفرض الخامس:

(توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$) في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الأكاديمي) .

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One –way ANOVA لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

جدول رقم (12) قيمة (ف) والدلالة الإحصائية لمستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الأكاديمي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الصحة النفسية	بين المجموعات	4951.097	1650.366	3	7.494	*0.000	دالة
	داخل المجموعات	32592.002	220.216	148			
	المجموع	37543.099		151			
المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
اليقظة الذهنية	بين المجموعات	12102.912	6051.456	3	3.368	*0,037	دالة
	داخل المجموعات	264120.982	1796.741	148			
	المجموع	276223.893		151			

* دالة إحصائياً .

أظهرت النتائج في الجدول رقم (12) أن قيمة (ف) تساوي (7.494) بقيمة احتمالية (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الأكاديمي، كذلك أظهرت النتائج في الجدول رقم (12) أن قيمة (ف) تساوي (3.368) بقيمة احتمالية (0,037)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الأكاديمي، اتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد (٢٠٢٠)، والتي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد بجامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية وأظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية.

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

جدول رقم (13): يوضح متوسط أقل الفروق LSD للصحة النفسية
تبعاً لمستوى اللوضع الأكاديمي

المتغير	متوسط الفروق	الدلالة الإحصائية	الاستنتاج
ثانوي	20.03922-	٠.0١٠	توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح دراسات
دراسات عليا	20.03922*		عليا

لمعرفة أقل الفروق في الصحة النفسية تم استخدام اختبار متوسط الفروق LSD ، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح دراسات عليا .

جدول رقم (14): يوضح متوسط أقل الفروق LSD لليقظة الذهنية
تبعاً للوضع الأكاديمي

المتغير	متوسط الفروق	الدلالة الإحصائية	الاستنتاج
دبلوم	28.32210-	٠.0١٣	توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح دراسات عليا
دراسات عليا	28.32210*		دراسات عليا

لمعرفة أقل الفروق في اليقظة الذهنية تم استخدام اختبار متوسط الفروق LSD ، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح دراسات عليا .

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التعليم يكسب الفرد خبرة أعلى ومعلومات أكثر مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة أحداث الحياة ، ويمتلك القدرة على الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكنه من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة ويكون أكثر مرونة نفسية ، فالتكيف الإيجابي والمرونة النفسية يعتمدان على القدرة على المواجهة والثقة بالنفس والقدرة على تحمل الضغوط ، ومن ثم كلما زاد مستوى تعليم الفرد كان أكثر ثقة بالنفس مما يؤدي إلى اختلاف في السلوك وبالتالي في التفاعل ، ويكون أكثر صحة ومرونة نفسية في تقبل التغيير ، وتقبل النقد من الآخرين بل والاستفادة من النقد والخطأ أيضاً وبالتالي تحمل المسؤولية ، القدرة على اتخاذ القرارات وهذه سمات تتحقق أكثر لدى الأفراد الأكثر تعليماً لأنه كلما زاد تعليم الفرد زادت قدرته على التوافق الإيجابي وصحته النفسية. وأن الطلاب الأعلى في المستوى التعليمي هم أكثر نضجا في القدرات الذهنية وذلك يرجع إلى أنهم أكثر معرفة وأكثر اكتساباً للمعلومات عن أصحاب ذوى المؤهلات المتوسطة، فأصحاب المؤهلات العليا يدركون أهمية اليقظة الذهنية وخصائصها الإيجابية ، مثل الوعي بالذات

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

وبالمشاعر وبالموقف الراهن وعدم الاستغراق في الماضي أو المستقبل، مما يجعله أكثر تكيفاً مع ظروفه وحياته مما ينعكس على أدائه في حياته بصورة إيجابية.

الفرض السادس :

(توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ في مستوى الصحة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاقتصادي).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي One –way ANOVA لاختبار الفروق في المتوسطات ذات الدلالة الإحصائية .

جدول رقم (١٥) قيمة (ف) و الدلالة الإحصائية لمستوى الصحة النفسية واليقظة

الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاقتصادي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الصحة النفسية	بين المجموعات	1813.843	453.461	4	1.866	0.120	غير دالة
	داخل المجموعات	35729.256	243.056	147			
	المجموع	37543.099		151			
المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
اليقظة الذهنية	بين المجموعات	1625.376	812.688	4	1.297	0.276	غير دالة
	داخل المجموعات	92073.798	626.352	147			
	المجموع	93699.173		151			

أظهرت النتائج في الجدول رقم (١٥) أن قيمة (ف) تساوي (1.866) بقيمة احتمالية (٠,١٢٠)، وهي قيمة دالة إحصائية، عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاقتصادي،

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

كذلك أظهرت النتائج في الجدول رقم (١٥) أن قيمة (ف) تساوي (1.297) بقيمة احتمالية (0.276)، وهي قيمة دالة إحصائياً، عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود تبعاً للوضع الاقتصادي. تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التربية الدينية والتثنية الاجتماعية التي تلقوها عينة البحث والنظر بعين المساواة لأفراد المجتمع بدون طبقية، فالجميع لديهم حقوق وعليهم واجبات تجاة دينهم وأنفسهم ووطنهم، وهذا بلا شك ينزع النظر للمستوى الاقتصادي كعامل مؤثر في صحتهم النفسية أو يقظتهم الذهنية.

التوصيات:

على ضوء النتائج المتوصل إليها يمكن إدراج بعض التوصيات:

١. ضرورة تعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعي لما لها من إنعكاس إيجابي على سمات شخصيته.
٢. ضرورة وجود أخصائيين نفسيين داخل المؤسسات الجامعية من أجل التدخل النفسي والارشادي للحالات التي تعاني من الشعور المتدني بالصحة النفسية لما في ذلك تأثير على مستوى الإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين.
٣. عقد دورات تدريبية للطلاب تحتوى على أنشطة تعمل على رفع وتنمية اليقظة الذهنية لديهم.
٤. ضرورة إقامة دورات تدريبية لتدريب أعضاء هيئة التدريس على استخدام إستراتيجيات ومهارات التدريس التي تخفز اليقظة الذهنية للطلاب وتساعد في تحسين العملية التعليمية.

المقترحات :

١. دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة.
٢. دراسة دور اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى طلاب الجامعة.
٣. دراسة التوافق النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة.
٤. الصحة النفسية واليقظة الذهنية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي.

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

المراجع العربية :

١. السيد أمجد رجب حمد ٢٠٢١ ، فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية يف تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطالب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة ، رسالة كلية التربية - جامعة الملك فيصل . مجلّة الإرشاد النفسي، العدد ٦٥ (١) ، ١٢ .
٢. المعموري ، على حسين (٢٠١٨) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم الإنسانية ، مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية ،جامعة بابل ٢٤(٣) ١-١٩
٣. الوليد ،علي (٢٠١٧).اليقظة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد . مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. العدد ٠٨ . ٤١٠-٢٧.
٤. الرويلي، النشمي بشير 2019 (اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى .مجلة العلوم التربوية والنفسية . ٣(٧) ، ١١٤ - ١٣٠ .
٥. الحارثي، سعد محمد عبد الله. (2019) اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة.المجلة التربوية. 157 130 (٥٧) .
٦. العمرى ، رزوق بن أحمد عبد المحسن(٢٠١٨) ، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية ١١-١٢ .
٧. بلقندوز ، زينب (٢٠١٧)/ واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ٤(١) ٢٤٨ - ٢٦٦ .
٨. جبر، أمل مهدي(٢٠١٨)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات .المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع تحت عنوان الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الانسانية، والطبيعية،، إسطنبول، تركيا . 17 - 18 .
٩. حيدر ، ريم (٢٠١٧) مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية ، دراسة مقارنة قي ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية مجلة التربية ، كلية التربية ، جامعة الأسمرية الإسلامية ، العدد ٣ ، ٩٩ - ١١٥ .
١٠. مجذوب ، قمر (٢٠١٦) الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، ٢(١) ، ١٦١-١٨٣ .

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

المراجع الأجنبية:

11. Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. Annual review of psychology, 68, 491-516.
12. Badiwi, Zainab Hayawi (2018): Mindfulness among university students, Basra Research Journal for the Humanities, Vol. 43, issue 1, pp. 418-442 3.
13. Hulsheger, upetal, 2015 Benefits of mindfulness at work :the role of mindfulness in emotion regulation emotional exhaustion and Job satisfaction appl psychology dol :10.1037.
14. Jessica, Slonim. (2018).The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students, 2 5-76.
15. Martin, vat, el, (2016). Mindfulness, Job satisfaction and Job performance. Mutual relationship and moderation effect, preparation for the future innovative Economy, At Bron Czech R e public 6,(1)111-122.
16. Masuda, A. &Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in an on clinical college sample, Journal of Evidence- Based complementary & Alterative Medicine, 17(1),66-71
17. Pua, P.K., Lai, C.S., Foong, M., & Che, I(2015) The Relationship between Mental Health and Academic Achievement among University Students–A Literature Review Global Illuminators Publishing University Tun Hussein Onn Malaysia, 2 755-764.
18. Smail, Hala Khair Sennari (2017), Psychological flexibility and its relationship to Mindfulness among College of Education students, Journal of Psychological Counseling, Part 1, issue 50, pp. 288-335 2.
19. Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. Psychological Science, (13). 14 (2),pp. 98-104 • Scoklartz ,A .(2018). Mindfulness in appliedpsychology , Building resiling in coaching . The coaching psychologist ,14(2) ,(98-104).
20. 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), 266-281

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

Mental health and its relationship to mindfulness among students of Imam Mohammad Ibn Saud University

Dr. Nayilah Mesfer AL-Qahtani

Imam Mohammed bin Saud Islamic University, Social Science college,
Department of Psychology.

Email: nmqahtani@imamu.edu.sa

Abstract

The current research aims to identify the nature of the relationship between mental health and mindfulness among students at Imam Mohammad ibn Saud University, as well as to identify differences in the level of mental health and mindfulness among students, according to gender, age, and social status. The research sample consisted of (152) students, (30) males, and (122) females. The psychological health scale and mindfulness scale were applied to them. The results showed that there a positive, statistically significant correlation between mental health and mindfulness among the students of Imam Mohammad Ibn Saud University, and there is no statistically significant differences in the level of mental health and mindfulness among students according to gender and economic status, while there are differences according to age in favor of age group (36-45) years, according to social status in favor of (married), and according to academic status In favor of postgraduate studies. The research recommended the necessity of enhancing psychological health for university student because of its positive impact on his personality .

Keywords: Mental health – Mindfulness

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

مجلة الإرشاد النفسي، المجلد ٨٠، العدد (١)، ديسمبر ٢٠٢٤

(٣٢٨)

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

الملاحق

مقياس الصحة النفسية :

* الجنس

١. ذكر
٢. أنثى

* العمر

١. ١٦ - ٢٥ سنة
٢. ٢٦ - ٣٥ سنة
٣. ٣٦ - ٤٥ سنة
٤. ٤٦ سنة فأكثر

* الوضع الاجتماعي

١. متزوج / ة
٢. غير متزوج / ة

* الوضع الأكاديمي

١. دراسات عليا
٢. بكالوريوس
٣. دبلوم
٤. ثانوي

* الوضع الإقتصادي

١. أقل من 5000 ريال
٢. من ٥٠٠٠ - ١٠٠٠٠ ريال
٣. من ١٠٠٠٠ - ١٥٠٠٠ ريال
٤. من ١٥٠٠٠ - ٢٠٠٠٠ ريال
٥. أكثر من ٢٠٠٠٠ ريال

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

الرقم	العبارات	نعم	لا
١	عادة أجد رغبة في الحديث عن نفسي، وعن إنجازاتي أمام الآخرين		
٢	أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي		
٣	عادة تتغير مشاعري- بين حب وكرهية - نحو الآخرين بصورة سريعة		
٤	أعاني من إهتزازات (رعشة) في بعض أجزاء جسمي في كثير من الأحيان		
٥	أشعر بأنه لا يمكنني التغلب على كثير من المشكلات لو لم يساعدوني الآخرون		
٦	عادة استمتع بتبادل الأفكار والآراء مع زملائي وأصدقائي		
٧	غالبا تتتابني نوبات من الحزن والفرح دون سبب معقول		
٨	أستغرق في أداء عملي لدرجة لا أشعر بمن حولي		
٩	عادة أعاني من تكرار نوبات من الإمساك أو الاسهال الشديد		
١٠	غالبا أعامل الآخرين بالأسلوب الذي أحب أن يعاملونني به		
١١	أرى أن الأفراد ثقيلي الوزن يكونون موضع سخرية الآخرين دائما		
١٢	غالبا أشعر بأنه ليس لدي آراء مفيدة اقترحها على الآخرين		
١٣	انني أغضب وأثور إذا ما ضايقتني أحد ولو بكلمة بسيطة		
١٤	أعاني من ضيق في التنفس في كثير من الأحيان		
١٥	أميل إلى الإشادة بحسنات الآخرين ومزايابهم أكثر من التنويه بعيوبهم		
١٦	أعتقد أنني لست في مستوى كفاءة ومقدرة معظم زملائي		
١٧	أحرص على المشاركة في الأنشطة الترفيهية مع الآخرين		
١٨	أبذل كل ما في وسعي لإتقان عملي		
١٩	تعاودني نوبات من الصداع في معظم الأحيان		
٢٠	أستمتع بمعرفة الآخرين دون مصالح		
٢١	أشعر غالبا بأن زملائي أفضل مني في مظهرهم الجسمي		
٢٢	أنا حساس جدا لما يبديه الآخرون من نقد لتصرفاتي		
٢٣	يسعدني مشاركة زملائي وأصدقائي بعض الرحلات		
٢٤	ينتابني الضيق والتوتر إزاء المواقف الغامضة		
٢٥	تعاودني الأحلام المزعجة (أو الكوابيس) في كثير من الأحيان		

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

٢٦	أرى أن يلتزم الآخرين بالصدق والأمانة
٢٧	غالبا أفضل التعامل مع من هم أصغر مني سنا
٢٨	أحرص على المشاركة في الخدمات والأنشطة الاجتماعية
٢٩	أحاول إنجاز أعمالي في وقتها المحدد
٣٠	أعتقد أن زملائي لا يهتمون كثيراً بما أبعده من آراء وأفكار
٣١	أحاول دائما تجنب الأماكن المظلمة بشتى الطرق
٣٢	أشعر بأن مجال دراستي سيفيدني كثيراً في مستقبل حياتي
٣٣	أحاول عادة الوفاء بوعدتي
٣٤	غالبا ينظر الناس إلى الصم وتقبلي السمع على أنهم أقل كفاءة من غيرهم
٣٥	تربطني علاقات وثيقة ببعض الأشخاص بحيث أثق فيهم وائتمنهم على أسراري
٣٦	أنصرف بسرعة في بعض المواقف دون حساب لما يترتب على ذلك من نتائج
٣٧	أحرص على التخطيط السليم لمختلف أمور حياتي
٣٨	أشعر بالتعب والإجهاد في كثير من الأحيان
٣٩	من رأي أن كل إنسان سيجني حتما نتائج عمله سواء خيراً أو شراً
٤٠	أعتقد أنه لا يجب أن يطلب الناس أية مساعدة من فرد مبتور الساق أو مشلول
٤١	أشعر أنني افتقد إلى مواهب ومقدرات كثيرة لدرجة تجعلني أخجل من نفسي
٤٢	أحاول الدفاع عن آرائتي بشتى الوسائل دو اعتبار لمشاعر الآخرين
٤٣	أحاول مواجهة مشكلاتي بنفسني دون الاعتماد كثيراً على الآخرين
٤٤	يصعب علي تذكر ما سبق لي د ا رسته أو قراءته
٤٥	أحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصني على حقوقي
٤٦	غالبا يعاني الفرد قصير القامة من الشعور بالنقص والقصور بين زملائه
٤٧	غالبا لا يثق أقاربي في مقدرتي على مساعدتهم ولو في بعض الأمور البسيطة
٤٨	غالبا لا أشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح لها الآخرون كثيراً
٤٩	عادة أشعر بالنشاط والحيوية عندما أكون مشغولاً بعمل ما
٥٠	أنصرف بسرعة في بعض المواقف دون حساب لما يترتب على ذلك من نتائج
٥١	أجد صعوبة كبيرة في تركيز انتباهي أثناء القراءة أو استماعي لمحاضرة ما.
٥٢	أشعر بعدم ثقتي في نفسي وبأنني عبء على غيري
٥٣	عادة تشجعني أسرتي على تبادل الزيارات مع أصدقائي
٥٤	لدي هوايات ممتعة أحرص على ممارستها في أوقات فراغي
٥٥	أعتقد أن الإنسان لا بد أن يتسم بالخلق الحسن فالعلم وحده لا يكفي

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

٥٦	غالبًا يخجل الفرد من أشياء مثل تشوه أسنانه أو عدم انتظامها
٥٧	يصعب على الجلوس ساكناً طويلاً
٥٨	ينتابني شعور دائم بأن فكرة الناس على أقل مما يجب
٥٩	أجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران
٦٠	غالبًا أستغرق في أحلام اليقظة بحيث لا أشعر مطلقاً بما يدور حولي
٦١	يصعب علي التخلص من بعض عادات مثل قضم أظفاري أو وضع أصابعي في فمي
٦٢	يسعدني التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد حتى لو لم يكونوا من معارفي
٦٣	أستغرق وقتاً طويلاً في حسم المسائل مما يفوت علي فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب
٦٤	أشعر بالثقة والاحترام المتبادلين بيني وأفراد أسرتي
٦٥	هناك أمور كثيرة في الحياة تثير اهتمامي وتحفزني على العمل
٦٦	أفضل عدم مواجهة الآخرين بأخطائهم بصورة مباشرة.
٦٧	أهرب دائماً من بعض المشكلات والمصاعب لعدم مقدرتي على مواجهتهم
٦٨	غالبًا ترحب أسرتي بمشاركة في مناقشة الأمور واتخاذ القرارات المتعلقة بحياتنا
٦٩	أستغرق في الخيال طويلاً حتى لو كنت بين أصدقائي
٧٠	أفكر كثيراً قبل أن أقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين

مقياس لليقظة الذهنية

لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماماً	العبارة
					عندما أمشي، ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك
					أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري .
					أنتقد نفسي على انفعالي غير العقلانية وغير الملائمة
					أدرك مشاعري وانفعالي دون أن أصدر رد فعل تجاهها
					عندما أقوم بعمل ما يشرذ ذهني وأتشتت بسهولة.
					عندما أغتسل أظل واعياً وشاعراً بإنسياب الماء على جسدي .
					أعبر بسهولة عن آرائي ومعتقداتي بالكلام .
					يتشتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.
					أراقب مشاعري دون أن أتعلمق فيها.
					أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها.

الصحة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية

					ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري، وأحاسيسي الجسدية، وانفعالاتي.
					من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه.
					يتشتت ذهني بسهولة.
					أعتقد أن بعض أفكاري سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي علي أن أفكر بهذه الطريقة.
					أنتبه للأحاسيس مثل حركة الهواء في شعري أو تأثير الشمس على وجهي.
					أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.
					أصدر أحكام كانت أفكاري جيدة أو سيئة.
					أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.
					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أراجع عن التفكير فيها، وأعيها دون أن أدعها تتغلب علي.
					انتبه للأصوات، مثل دقات الساعة، أو تغريد الطيور، أو مرور السيارات.
					يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.
					عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب علي وصفه.
					يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.
					أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.
					ألاحظ روائح الأشياء وشذاها.
					يمكنني التعبير بالكلام عن ما أشعر به من ضيق.
					أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.
					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل.
					أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.
					ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل: الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل.
					أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.
					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أكتفي بملاحظتها وأدعها تبتعد عني.
					أقوم بالأعمال أو المهام بشكل آلي بدون وعي بما أفعله.
					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، فإنني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.

د. نائلة بنت مسفر القحطاني

					أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.
					أستطيع عادة وصف ما أشعره في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.
					أفعل الأشياء بدون تركيز.
					ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.