# العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى الطالبات في كلية التربية بدولة الكويت

**د. نشمية عمهوج حمدان الرشيدي**

**عضو هيئة تدريس منتدب – جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب**

**كبير اختصاصي نفسي– وزارة التربية بدولة الكويت**

## الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة الذهنية لدى الطالبات في كلية التربية بدولة الكويت وأثر بعض المتغيرات على ذلك، والكشف عن العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة الذهنية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (١٠٦٥) طالبة في كلية التربية بجامعة الكويت طبق عليهن مقياسي العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة الذهنية. وتوصلت النتائج إلى أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل جاءت متوسطة، وجاءت جميع الأبعاد بدرجة متوسطة أيضاً عدا بعد العصابية جاء بدرجة ضعيفة، وأن اليقظة الذهنية ككل جاءت متوسطة، وجاءت جميع الأبعاد بدرجة متوسطة أيضاً عدا بعد التوجه نحو الحاضر جاء بدرجة ضعيفة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل، والعصابية، والصفاوة، والمقبولية، ويقظة الضمير تعزى لمتغير السنة الدراسية، بينما توجد فروق حول الانبساطية، وعدم وجود فروق حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل والعصابية، والانبساطية، والصفاوة، والمقبولية تعزى للتخصص، بينما توجد فروق حول يقظة الضمير، وعدم وجود فروق حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل وجميع الأبعاد تعزى للعمر، وعدم وجود فروق حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل والانبساطية، والصفاوة، والمقبولية، ويقظة الضمير تعزى للحالة الاجتماعية، بينما توجد فروق حول العصابية. وعدم وجود فروق حول اليقظة الذهنية ككل وجميع الأبعاد تعزى لمتغيرات السنة الدراسية والعمر والحالة الاجتماعية، وعدم وجود فروق حول اليقظة الذهنية ككل، والتميز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والوعي بوجهات النظر تعزى للتخصص، بينما توجد فروق حول التوجه نحو الحاضر. ووجود علاقة ارتباطية متوسطة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة العقلية.

**الكلمات الافتتاحية:** العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، اليقظة الذهنية، كلية التربية، الكويت.

# العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى الطالبات في كلية التربية بدولة الكويت

**د. نشمية عمهوج حمدان الرشيدي**

عضو هيئة تدريس منتدب – جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

كبير اختصاصي نفسي– وزارة التربية بدولة الكويت

## مقدمة:

إن مفهوم الشخصية من المفاهيم النفسية الأكثر تعقيداً، ولم يتفق علماء النفس والباحثون على تعريف موحد وشامل له، حيث وضعوا تعريفات عديدة تختلف تبعاً لاختلافاتهم النفسية، ولكل فرد شخصية يتميز بها عن غيره من الناس، ومع ذلك فإنه يشترك مع الآخرين في الكثير من مظاهر هذه الشخصية التي تتسم بنوع من الثبات في أساليبها واتجاهاتها وتأكيد هويتها.

ويُعد البحث في مجال سمات الشخصية ونماذجها من المواضيع المهمة التي مازالت تستهوي الباحثين في مجالات علم النفس، حيث حاولوا ربطها بمتغيرات كثيرة، كالسعادة، والوحدة النفسية، والاحتراق النفسي، والصلابة النفسية، وغيرها من المتغيرات (شطناوي والزيادات، ٢٠٢١).

وطلبة الجامعة من الفئات المهمة في المجتمعات لما لها من دور كبير في بناء مستقبل الدول حضارياً وعلمياً ومادياً، والمرحلة الجامعية مرحلة حساسة تتطلب التكيف معها بشكل ملائم، وكذلك تتطلب الدراسة الجامعية عوامل بيئية واجتماعية ونفسية مناسبة لخلق الكوادر البشرية القادرة والمدربة للعمل في كافة الاختصاصات والمجالات (شطناوي والزيادات، ٢٠٢١).

وتؤدي بعض العوامل التي تتعلق بالشخصية دوراً واضحاً في ذلك، حيث تُعد الشخصية وخاصة فيما يتعلق بسماتها، وخصائصها، وعواملها من أكثر المواضيع أهمية في علم النفس، لما لها من تأثير في سلوك الفرد وتحديد طريقة تفكيره، ويوجد العديد من النماذج التي حاولت تفسير الشخصية، ومن أبرزها نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Barakat, 2016).

والعوامل الكبرى في الشخصية من أحدث النماذج التي تم تطويرها لوصف الشخصية، وقد يكون من أكثر النماذج تطبيقاً من الناحية العلمية في مجال علم نفس الشخصية، ويتضمن

نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية خمسة عوامل هي: العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، الطيبة أو المقبولية، ويقظة الضمير، ولكل عامل سمات فرعية تنبثق عنه (عبدالخالق، ٢٠٠٠).

ويجب النظر إلى نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على أنها أكثر النماذج شمولاً ووصفاً للشخصية الإنسانية مقارنةً بنموذجي "أيزنك"، و"كاتل"، فهي ذات مدى متوسط لسيت قليلة العدد كعوامل "أيزنك" وليست كثيرة العدد كعوامل "كاتل" (الموافي وراضي، ٢٠٠٦، ٣).

وتكمن أهمية نموذج العوامل الخمسة للشخصية في قدرته على تحسين الفهم العام للشخصية ووصفها بشكل ملائم وتحديد مشكلاتها، بالإضافة إلى أنه نموذج يتسم بالقابلية للتصنيف والقدرة على التنبؤ بالسلوك بمستوى مرتفع من الثبات، ويتميز النموذج بالأصالة والشمولية لاستناده إلى الكثير من الدراسات التي أجريت في مناطق مختلفة من العالم، وينسجم النموذج مع التصنيفات المختلفة للسمات التي اقترحها العلماء لتمثل جوهر الفروق الفردية في الشخصية (Sanjay& Oliver, 2007).

ويمكن أن تتطور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عبر مراحل الحياة، فالعوامل الخمسة لدى طلبة الجامعات ليست نتاج المرحلة الجامعية فقط، بل تلعب المراحل السابقة دوراً كبيراً في تشكل هذه السمات وتطورها، هذا بالإضافة للعوامل البيولوجية الخاصة بالفرد نفسه، حيث تظهر الفروق الفردية في الانبساطية لأول مرة في مرحلة الطفولة (Lemery, et al., 2000, 193).

وهذه الاختلافات بدورها تتنبأ بالنشاط الاجتماعي والجسدي خلال مرحلة الطفولة اللاحقة، ومع تقدم العمر يتضح أن الشخصية تستقر أكثر بعد الانخراط بعمل أو مهنة معينة، ولأحداث الحياة تأثير جوهري في شخصية الأفراد (Cobb-Clark& Schurer, 2012, 11)، وقد يرجع التغيير الذي يحدث في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في مراحل مختلفة من العمر لتأثير النضج، وتزداد مستويات المقبولية عادة مع مرور الوقت، في حين أن الانبساطية والعصابية والانفتاح على الخبرة تميل إلى الانخفاض مع تقدم العمر (Srivastava, et al., 2003, 1044).

ويظهر في الأدب النفسي والتربوي أن التغيرات في السمات الشخصية الخمسة الكبرى تعتمد على المرحلة النمائية التي يقع فيها الفرد، وعلى سبيل المثال تظهر مستويات المقبولية والضمير اتجاهاً سلبياً خلال مرحلة الطفولة والمراهقة المبكرة قبل أن تتجه صعوداً خلال مرحلة المراهقة المتأخرة وحتى مرحلة البلوغ (Soto& Gosling، ٢٠١١، ٣١٠). وعلى الرغم من هذه الدلائل فإن هناك فروقاً فردية بين الأفراد، لأنه قد تظهر أنماط فريدة من نوعها للتغيير في جميع مراحل الحياة (Roberts& Mroczek, 2008, 32).

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة تبين وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والعديد من المتغيرات، وترى الباحثة أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تؤثر على بعض السمات الشخصية للفرد ومنها اليقظة الذهنية التي تعد من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها في علم النفس الإيجابي، وترجع أهميتها إلى التوجهات الحديثة للاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية (عبدالمطلب وخريبة، ٢٠٢٠، ٥).

ويتجلى مفهوم اليقظة العقلية من خلال الوعي بملاحظة الذات والوعي بالمدى الكلي للخبرات، وتقبّل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في لحظتها تماماً، مما يساعد الفرد على تعزيز الشعور بمعنى الحياة والقدرة على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الأفكار والمشاعر، ويعمّق اختيار أفضلها (محمود، ٢٠١٣، ٢٤٢).

وتساعد اليقظة الذهنية الأفراد على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة والمشاركة فيها، وتدفع الفرد إلى تعزيز تنمية وتطوير الذات وتحسن الثقة بالنفس، وكذلك تعمل على زيادة الإرادة من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام بالأفكار والمعتقدات، وتسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الفعل، فالفرد حينما يكون يقظاً ذهنياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي (إبراهيم وحكمت، ٢٠١٨، ٤٢٦).

والمتعلمون الذين يمتازون بيقظة ذهنية يكونون واعين بشكل كامل ببيئتهم، ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة ودون شرود ذهني، فاليقظة الذهنية توسع الرؤية. وتشير الدراسات إلى أن الأفراد اليقظين ذهنياً يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، وأنهم يكونوا أكثر إبداعاً وأقل إتلافاً لصحتهم (Langer& Molddoreau, 2000, 30).

وتؤثر اليقظة الذهنية في العديد من المهارات والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية وزيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه الطلبة في المرحلة الجامعية ويمكن اعتبارها حالة من التعبير، وهي تختلف من فرد لآخر، ويمكن تنميتها عن طريق التدريب والمران (الشلوي، ٢٠١٨، ٥). وتُساعد الفرد على اتخاذ قرارات جيدة وموضوعية بعيدة عن الغضب أو الحزن (أى بعيدًا عن الحالة المزاجية) وتقلل من إصدار الأحكام السلبية (Wolkenfeld, 2015, 1).

وتعمل اليقظة الذهنية على زيادة سعادة الأفراد الذين تعرضوا لعلاج مستند على اليقظة الذهنية، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار، العواطف السلبية، الأحاسيس المادية) (Bear, 2003, 311).

يتضح مما سبق أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعد من أحدث النماذج التي تم تطويرها لوصف الشخصية، وتتجلى أهمية نموذج العوامل الخمسة للشخصية في قدرته على تحسين الفهم العام للشخصية ووصفها بشكل ملائم، وتساعد اليقظة الذهنية الأفراد على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة والمشاركة فيها، وتؤثر اليقظة العقلية في العديد من المهارات والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية وزيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه الطلبة في المرحلة الجامعية.

## مشكلة الدراسة:

يواجه الطالب الجامعي في حياته العديد من الضغوط التي يتعرض لها بسبب طبيعة المرحلة الجامعية، من حيث الانتقال إلى بيئة تعليمية جديدة، وفي كثير من الأحيان الانتقال إلى بيئة ثقافية جديدة، وقد يواجه أحداثاً تنطوي على الكثير من مصادر القلق في مجالات الحياة، وقد تنعكس آثار هذه المواقف والضغوط على معظم جوانب شخصيته.

وتوصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، فقد توصلت دراسة بن عبدالرحمن (٢٠١٩) إلى وجود علاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والذكاء الوجداني، وتوصلت دراسة

عبدالقادر (٢٠١٧) إلى وجود علاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والسعادة النفسية، وأشارت دراسة تيف (٢٠١٤) إلى وجود علاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، الطيبة، الانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير) والرضا عن الحياة. وأشارت دراسة الزعبي والخمايسة (٢٠١٩) إلى أن للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية قدرة تنبؤية بدرجة الإيجابية لدى طلبة الجامعة.

وتوصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، ومن هذه المتغيرات: الصمود الأكاديمي (محمود وعيسى، ٢٠٢١)، الذكاء العاطفي (الربيع، ٢٠١٩)، الفاعلية الشخصية (قاسم، ٢٠١٨)، التنظيم الذاتي للتعلم (عبود وفرنسيس، ٢٠١٧)، الكفاية الذاتية المدركة (العزي، ٢٠١٢). ويؤدي انخفاض مستوى اليقظة الذهنية إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشكلات أو إنتاج حلول بديلة، وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح (Akyurek, Kars& Bumin, 2018, 246).

ويلاحظ ندرة الدراسات التي تناولت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية، وفي حدود علم الباحثة لم تجرى دراسة تناولت متغيرات الدراسة الحالية مما دعم الحاجة لإجراء هذه الدراسة، وتحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالبات في كلية التربية بدولة الكويت؟
٢. ما مستوى اليقظة الذهنية لدى الطالبات في كلية التربية بدولة الكويت؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعزى لمتغيرات (السنة الدراسية، التخصص، العمر، الحالة الاجتماعية)؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية تعزى لمتغيرات (السنة الدراسية، التخصص، العمر، الحالة الاجتماعية)؟
٥. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس اليقظة الذهنية؟

## أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة الذهنية لدى الطالبات في كلية التربية بدولة الكويت.
- الكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة الذهنية وفقاً لمتغيرات (السنة الدراسية، التخصص، العمر، الحالة الاجتماعية).
- الكشف عن العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس اليقظة الذهنية.

## أهمية الدراسة:

١. **الأهمية النظرية:** تستمد الدراسة أهميتها النظرية من تناولها اليقظة العقلية، وحداثة دراستها لدى طلبة الجامعة، والتي تعد من الموضوعات الحديثة نسبياً نظراً لكونها تسهم في زيادة التركيز والإنتاجية وفي القدرة على الاستجابة بمهارةٍ للمواقف الصعبة في الحياة، فضلاً عن كونها تساير الاتجاهات المعاصرة في علم النفس الإيجابي، كما تستمد الدراسة أهميتها النظرية من أهمية التعرف على طبيعة العوامل الخمسة الكبرى لدى طلبة الجامعة.

٢. **الأهمية التطبيقية:** تستمد الدراسة أهميتها التطبيقية من أنها تقدم تغذية راجعة للطالبات أنفسهن حول سماتهن الشخصية ممثلة بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، بالإضافة إلى أنها تزود بنتائج يمكن الاستناد إليها في البرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى بعض سمات الشخصية الإيجابية، والعمل على خفض مستوى سمات الشخصية السلبية لدى طالبات كلية التربية، وكذلك يمكن لهذه الدراسة أن تزود أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية بمعلومات حول سمات الشخصية لدى طالباتهم الأمر الذي يسهم في تفهمهن، وتوفير الظروف المناسبة لطالباتهم، وتقديم التوجيه والإرشاد بفعالية أكثر لتعزيز العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة الذهنية.

**حدود الدراسة:**

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقته باليقظة الذهنية لدى الطالبات في كلية التربية بدولة الكويت.
- **الحدود البشرية:** تضمنت عينة من الطالبات في كلية التربية– الكويت.
- **الحدود المكانية:** اقتصرت على كلية التربية بجامعة الكويت.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدِّراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

## مصطلحات الدراسة:

- **العوامل الخمسة الكبرى للشخصية The Big Five Personality Factors:**

هي هيكل هرمي من سمات الشخصية، تمثل العوامل الخمسة فيه قمة الترتيب، وتمثل الشخصية مستوى أعلى من التجريد، كما أن كل عامل ثنائي القطب مثل الانبساط مقابل الانطواء، ويندرج تحت كل عامل مجموعة من السمات الأكثر تحديداً (العنزي، ٢٠٠٧، ٨٣). وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبات المفحوصات على فقرات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المستخدم لغايات الدراسة الحالية.

- **اليقظة الذهنية Mindfulness:**

هي حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بما يحدث في الوقت الحاضر، وهي الاهتمام المعزز والوعي بالتجربة الجارية أو الواقع الحالي (Brown& Ryan, 2003, 822). وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبات المفحوصات على فقرات مقياس اليقظة الذهنية المستخدم لغايات الدراسة الحالية.

**الخلفية النظرية للدراسة:**

**أولاً: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:**

يعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم وأحدث النماذج التي فسرت سمات الشخصية، وهو نموذج شامل يهتم بوصف وتصنيف العديد من المصطلحات أو المفردات التي تصف سمات الشخصية التي يتباين فيها الأفراد (Saucier, 2002, 2).

## العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية

**١- مفهوم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:**

تعددت التعريفات التي تناولت الشخصية، وتعرف بأنها تشمل كافة الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية في تفاعلها مع بعضها بعضاً، وفي تكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة (شاذلي، ٢٠٠٠، ٢٦٠).

وتعرف بأنها نمط سلوكي مركب، ثابت إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الأفراد، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تضم القدرات العقلية والانفعال والإرادة، والتركيب الجسمي الوراثي، والوظائف الفسيولوجية، والأحداث التاريخية الحياتية، التي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه المميز في التكيف مع البيئة (الأنصاري، ٢٠٠٠، ٣٠-٣١).

ويصفها "فلارم" بأنها كل ما هو موروث، وما هو مكتسب من الصفات التي يتميز بها فرد واحد فتجعله منفرداً، وعرفها "دريفر" بأنها لفظة تستخدم بمعان مختلفة من الناحيتين النفسية والعامة تعكس الصورة الكلية للتركيب الدينامي للصفات الاجتماعية والأخلاقية والعقلية والجسمية للفرد، كما تنعكس هذه الصفات على الآخرين- أي على التعامل مع الآخرين- في صورة الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية (شقير، ٢٠٠٢، ٩-١٠).

وتعرف بأنها خصائص وصفات الفرد الخارجية التي يمكن للآخرين ملاحظتها (Schultz& Schultz, 2005, 9). وتعرف الباحثة الشخصية بأنها جملة السمات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (الموروثة والمكتسبة) التي تميز الشخص عن غيره.

وتعرف العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنها عبارة عن خمسة تجمعات يمثل كل منها عاملاً من عوامل الشخصية، ويتضمن كل عامل مجموعة من السمات المتناغمة التي تميزه عن غيره من العوامل (Schmitt, et al., 2007, 3).

وتعرف بأنها نموذج يقوم على تصور مؤداه أنه يمكن وصف الشخصية وصفاً كاملاً من خلال خمسة عوامل هي: الانبساطية Extraversion، والانفتاح على الخبرة Openness to Experience، والمقبولية Agreeableness، ويقظة

الضمير Conscientiousness، والعصابية Neuroticism Linden, Nijenhuis& (Bakker, 2010, 316).

كما تعرف العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنها مجموعة من الاستجابات أو ردود الأفعال التي يؤديها الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة ( Deniz& Satici, 2017, 218).

وتعرف الباحثة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنها نموذج يضم خمسة مكونات تصف الشخصية وصفاً كاملاً، ويتضمن كل عامل مجموعة من السمات التي تميزه.

**٢- نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:**

تشمل العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفقاً لنموذج كوستا وماكري ( Costa& Mccrae, 1992) الذي تبنته الدراسة الحالية خمسة عوامل هي: الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير، والعصابية، ويمكن توضيحها بإيجاز كما يلي:

**أ- الانبساطية Extraversion:**

تشير إلى ذلك السلوك أو مجموعة السمات التي تهدف إلى حصول الفرد على رضا الآخرين وتقبلهم، كالميل إلى الاختلاط بالآخرين، والتفاعل الإنساني والأنشطة الاجتماعية (أحمد، ٢٠١٣، ٧٨). ويعد هذا العامل ثنائي القطب حيث يمكن تسميته (الانبساط– الانطواء) ويتسم الشخص الانبساطي بأنه شخص اجتماعي محب للاختلاط، يتوافق مع المعايير الخارجية، يوجه اهتماماته إلى خارج الذات، ويحب العمل مع الآخرين ويحترم التقاليد والسلطة. وعلى مستوى التفكير يميل الشخص الانبساطي إلى تفسير جوانب العالم الخارجي باستخدام المنطق، وإلى العيش وفق قواعد ثابتة، وقد تكون عملية أو موضوعية أو عقائدية، بينما يتسم الشخص الانطوائي بأنه يوجه اهتمامه من أفكار ومشاعر إلى داخل الذات، وليس تجاه العالم الخارجي، شديد الحساسية لأن يكتم أحاسيسه. وعلى مستوى التفكير يميل الشخص الانطوائي إلى تفسير أفكار خارجة تستند إلى قواعد تخصه، كما أن لديه حاجة كبيرة للسرية (الخصوصية)، ويميل لأن يكون نظري فكري (Zang, 2006, 1179).

وينظم هذا العامل ظواهر السلوك من حيث ما تعرضه من مظاهر تتذبذب بين الاندفاع والكف، وما يعرضه من ميل لدى الشخص إلى التعلق بقيم مستمدة من العالم الخارجي، أو قيم مستمدة من العالم الداخلي (عبدالخالق، ٢٠١١، ١٩٩).

ويعرف الشخص المنبسط بأنه ذلك الشخص الذي يقبل على الدنيا بحيوية وعنف وصراحة ويصافح الحياة وجهاً لوجه ويوائم بسرعة بين نفسه والمواقف الطارئة، ويعقد بين الناس صلات سريعة فله أصدقاء أقوياء وأعداء أقوياء. ولا يقبل النقد ولا يهتم كثيراً بصحته أو مرضه أو هندامه وبالتفاصيل والأمور الصغيرة وهو لا يكتم ما يجول في نفسه من انفعال ويفضل المهن التي تتطلب نشاطاً وعملاً واشتراكاً مع الناس وإذا أصيبت بمرض نفسي كان نصيبه الهيستريا (مجيد، ٢٠٠٨، ٥٥).

ويميل الانبساطي إلى ممارسة القيادة والتمتع بالمزيد من النشاط البدني واللفظي والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية التي تمثل الأساس للأدوار الاجتماعية المتمثلة في المبيعات، السياسة، الفنون، العلوم الاجتماعية، وعلى الطرف الآخر يميل الشخص الانطوائي إلى الاستقلالية والتحفظ ويشعر بالراحة مع الوحدة، وذلك بالمقارنة مع معظم الأشخاص الآخرين وهذه الشخصية الانطوائية تمثل الأساس لبعض الأدوار مثل (الكتاب، علماء الطبيعة) وبين هذين الطرفين (الانبساط– الانطواء) يوجد عدد كبير من متكافئي (الانبساط والانطواء) القادرين على التحرك بسهولة بين حالات الانفتاح الاجتماعي (عبدالله، ٢٠٠٦، ٧٨).

ويتسم الفرد الانبساطي بأنه طموح ودود واجتماعي سهل المعاشرة ولا يعرف الكبت ويستمتع برفقة الآخرين ويهتم بتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين ويتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس، محب للآخرين، بينما يتسم الفرد الانطوائي بالعقلانية وهو دائم الحيطة والحذر ومتحفظ وبطيء في تكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين (الشواورة، ٢٠٠٦).

**ب- الانفتاح على الخبرة Openness to Experience:**

يعكس هذا العامل مدى تقبل الفرد لقيم ومعتقدات الآخرين والاهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية، ويتضمن هذا العامل العديد من السمات كالخيال والتفتح الذهني وقوة البصيرة وكثرة الاهتمامات والتسامح (Zang, 2006, 1181). والأفراد ذوو الدرجات العليا على هذا العامل يظهرون فضولاً للعالم الخارجي والداخلي وعلى استعداد للنظر في أفكارهم ولديهم قيم أصيلة مبتكرة (Bruk& Allen, 2003, 462).

ويمتاز الأفراد الذين يحملون هذه السمة بردود فعل عاطفية ولديهم استجابة للأفكار الجديدة ويمتازون بالمرونة العقلية، كما يتميزون بأكبر عدد من الاهتمامات بالخيال الخلاق، ولديهم القدرة على التفكير والانتقاد، ولديهم مبادئ ولكنهم يميليون إلى دراسة الأساليب الجديدة وأخذها في الاعتبار (علي، ٢٠١١، ٩٦).

وعلى الطرف الآخر هناك المتحفظ بعدد أقل من الاهتمامات ويعد أكثر تمسكاً بالتقاليد ويكون أكثر راحة مع الأشياء المألوفة، وليس بالضرورة أن يكون المتحفظ متسلطا، وتمثل صورة المتحفظ الأساس لعدد من الأدوار المهمة، مثل المديرين الماليين ومديري المشروعات، وعلماء العلوم التطبيقية، ويوجد بين طرفي هذا البعد عدد كبير من المعتدلين القادرين على استكشاف الاهتمامات عند الضرورة لكن الإفراط في ذلك يرهقهم، كما أنهم قادرون على التركيز على الأشياء المألوفة لفترة طويلة، ولكنهم في نهاية المطاف يميلون للابتكار والتجديد (عبدالله، ٢٠٠٦، ٨٥).

**ج- المقبولية/ الطيبة Agreeableness:**

يعد هذا العامل الأكثر ارتباطاً بالعلاقات الشخصية، والمقبولية تجعل الفرد قادراً على مواجهة مشاكل وضغوط الحياة العامة، وتعكس هذه السمة الفروق الفردية في الاهتمام العام لتحقيق الوئام الاجتماعي، ويتسم الذين يتصفون بهذه السمات بالتسامح والثقة، وحسن الطباع، والتعاون، والقبول بحيث يحترمون ويقدرون الآخرين (De Read, 2000, 91).

ويميل الأفراد الذين يحملون هذه السمة إلى اللطافة والتعاطف والتواضع مع الآخرين وتعني الطيبة الموافقة والثقة بالآخرين بسهولة، ويتصف أفراد هذا العامل عموماً بالصراحة والإخلاص لكنهم يميلون إلى وضع حاجاتهم قبل حاجات الآخرين على الرغم من أنهم يضعون أنفسهم في صراعات مع الآخرين، ولكنهم يرغبون في التسامح والنسيان وهم يفتخرون بأنفسهم وإنجازاتهم (عبدالوهاب، ٢٠٠٧، ٢١).

وينقسم عامل المقبولية/ الطيبة كما يذكر "هوارد" Howard إلى المستويات التالية: يأتي في أحد طرفي بعد الوداعة الشخصية المتكيفة، الذي يميل إلى إخضاع حاجاته الشخصية إلى حاجات الجماعة وقبول النماذج المعيارية للجماعة أكثر من الإصرار على نماذجه المعيارية الشخصية، ويصبح في المستويات العليا من هذا العامل شخص تابع وفاقد للإحساس بالذات، وتعد صورة الشخص الأكثر وداعة الأساس لأدوار اجتماعية مهمة مثل التدريس

والخدمة الاجتماعية وعلم النفس، وعلى الطرف الآخر من البعد يوجد الشخص المتحدي الذي يكون أكثر تركيزاً على معاييره واحتياجاته الخاصة على حساب معايير الجماعة ويصبح في الحالات القصوى نرجسياً، أنانياً، كثير الشك (عبدالله، ٢٠٠٦، ٨٠).

**د- يقظة الضمير Conscientiousness:**

يتضمن هذا العامل الفروق الفردية في التخطيط والتنظيم وتنفيذ المهام وثبات الأداء، وهي عبارة عن ملامح مشتركة تشمل مستويات عالية من التفكير مع التحكم في الانفعالات، وتشير هذه السمة إلى تميز الفرد بقوة الإرادة والكفاح والسعي نحو الإنجاز وضبط الذات، والالتزام بالواجبات والإحساس بالمسؤولية، كما يعكس هذا العامل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف (Zang, 2006, 1179).

ويشير "هوارد" Howard إلى أن التفاني العالي (يقظة الضمير) يعني التركيز، وفي المقابل يشير التفاني المنخفض إلى الشخص الذي يتابع عدداً كبيراً من الأهداف، ويظهر قدراً من التلقائية والسمو وعدم التركيز، والتأني من الإنتاج إلى البحث، وصورة الشخص المتوازن القادر على خلق أشخاص ذوي اهتمامات مركزة دون أن يؤدي ذلك إلى تنفيذهم ومساعدتهم على الاسترخاء بين الفينة والأخرى للتمتع بالحياة أحياناً (عبدالله، ٢٠٠٦، ٨٢).

وتتمثل السمات النموذجية لعامل يقظة الضمير في الآتي:

- **الاقتدار والكفاءة Competence:** بارع، كفء، مدرك، متبصر وحكيم ويتصرف بحكمة في المواقف الحياتية المختلفة.
- **منظم Order:** مرتب، مهذب، أنيق يضع الأشياء في مواضعها الصحيحة.
- **ملتزم بالواجبات Dutifulness:** ملتزم بما يمليه ضميره، ويتقيد بالقيم الأخلاقية بصرامة.
- **مناضل من أجل الإنجاز Achievement striving:** مكافح، مثابر، مجتهد، ذو أهداف محددة في الحياة، مخطط، جاد.

- **ضبط الذات Self- Discipline:** القدرة على البدء في عمل ما أو مهمة، ومن ثم الاستمرار حتى إنجازها دون الإصابة بالكلل والملل والقدرة على التدعيم الذاتي من أجل إنجاز الأعمال دون الحاجة إلى التشجيع من قبل الآخرين.
- **التأني والروية Deliberation:** النزعة إلى التفكير قبل القيام بأى فعل، لذلك يتسم الفرد بالحذر والحرص واليقظة والتروي قبل اتخاذ القرار والقيام بأي فعل (الأنصاري، ٢٠٠٢، ٧١٥).

**هـ- العصابية Neuroticism:**

هي عكس الاستقرار العاطفي ويعكس هذا العامل ميل الأفراد بصورة كبيرة إلى عدم الاستقرار العاطفي، وعدم الرضا عن النفس، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، كما يرتبط هذا العامل بالقلق والإحراج والشعور بالذنب والتشاؤم والحزن وانخفاض احترام الذات (De Read, 2000, 96).

وترتبط العصابية سلباً بالرضا عن الحياة وإيجاباً بالتعبير الذاتي عن الإجهاد، كما أن الأشخاص العصابيين أقل قدرة على التعامل مع الضغوط المرهقة في البيت والعمل، كما أنهم أقل تحكماً في اندفاعاتهم (Bruk& Alleen, 2003, 461).

وعلى أحد طرفي عامل العصابية يوجد الشخص المنفعل الذي يشعر بقدر أكبر من الانفعال السلبي بالمقارنة مع معظم الناس، ويظهر القليل من الرضا عن الحياة وعلى البعد الآخر يوجد الأشخاص المرنون القادرون على التكيف، والذين يميلون إلى معايشة الحياة وفق مستوى أكثر عقلانية بالمقارنة مع معظم الناس، والذين يبدون غير متأثرين بما يدور حولهم، ويحتوي هذا العامل بين طرفيه مدى واسع من المستجيبين الذين يمثلون خليطاً من سمات الانفعالية والمرونة ولديهم القدرة على تغيير سلوكهم حسب متطلبات الحياة (عبدالله، ٢٠٠٦، ٧٦).

وتتمثل السمات النموذجية لعامل العصابية فيما يلي:

- **القلق Anxiety:** الخوف والنرفزة والانشغال وسرعة التهيج.
- **الغضب Anger:** وهو ناتج عن الإحباط.
- **العدائية Hostility:** وهي ناتجة عن كبت المشاعر.

- **الاكتئاب Depression:** انفعالي منقبض أكثر من كونه مرحاً، ويؤدي ذلك إلى الهم والكرب والقلق والانفعالية المستمرة والحالة المزاجية القابلة للتغيير.
- **الشعور بالذات Self– Consciousness:** الشعور بالإثم والحرج والخجل والقلق الاجتماعي الناتج عن عدم الظهور أمام الآخرين في صورة مقبولة.
- **الاندفاع Stress والقابلية للإحراج Vulnerability:** عدم قدرة الفرد على تحمل الضغوط، وبالتالي يشعر الفرد بالعجز واليأس والاتكال وعدم القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف الضاغطة (الأنصاري، ٢٠٠٢، ٧١٢).

**٣- مميزات نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:**

يتميز نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنه نموذج شامل يحيط بأكبر عدد من متغيرات وصف الشخصية ويصنفها داخل بنية متسقة، وأنه نموذج للعوامل يعني بدراسة العوامل الشخصية التي يتباين فيها الأفرد، وأنه نموذج لوصف العوامل الشخصية السوية لا المضطربة (عبدالمجيد، ٢٠٠٧، ٦٥). ويرتقي نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إلى مرتبة النظرية النفسية، حيث تتوافر للنموذج معظم معايير وشروط النظرية الجيدة، فالنموذج يتصف بالملاءمة ولا يتعارض مع نظريات مقبولة في الوقت الراهن ويتضمن نوعاً من التصنيف القابل للتطبيق العلمي (حامد ومحمد، ٢٠٠٦، ٣).

ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى نموذجاً شاملاً يوفر قواعد واسعة لوصف سمات الشخصية وكذلك تنظيم وتشخيص أمراض الشخصية، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أنه يحتوي تقريباً على كل أبنية الشخصية التي تم تحديدها في نماذج أخرى للشخصية، وخصوصاً تلك التي أخذت مضامين خاصة تعرف كل عامل على حدة (Mecrae, et al., 2005, 270).

وقد استنتج بوتوين (Botwin, 1995) أن مقاييس العوامل الخمسة تمثل أداة موضوعية ومفيدة لتقييم الشخصية، وقد تقدم جسراً مفيداً بين البحث الأساسي في سيكولوجية الشخصية، وعلم النفس التطبيقي (محيسن، ٢٠٠٥، ١٢٠).

يتضح مما سبق أن العديد من الباحثين يرون أن نموذج العوامل الخمسة الكبرى أداة مفيدة في تقييم الشخصية وقابلة للتطبيق، وتأتي أهمية هذا النموذج من قدرته على تحسين الفهم العام للشخصية ووصفها بشكل ملائم.

**ثانياً: اليقظة الذهنية:**

يعد الشعور باليقظة الذهنية أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشراتها، وقد تحدث الكثير من العلماء والمفكرين عن أبرز المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية ومنها شعور الفرد باليقظة الذهنية، والنجاح في إقامة علاقات مع الآخرين، وتحقيق التوافق النفسي.

**١- مفهوم اليقظة الذهنية:**

تعددت التعريفات التي تناولت اليقظة الذهنية اصطلاحاً، وتعرف بأنها الوعي الذي نشأ من خلال الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية، ومن دون إصدار أحكام، لتتجلى التجربة لحظة بلحظة (Kabat-Zinn, 2003, 144).

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

كما تعرف اليقظة الذهنية بأنها مراقبة الفرد المستمرة للخبرات الحالية وتقبل الخبرات دون إصدار أحكام أو التفاعل معها (Baer, et al., 2006, 28). وتعرف بأنها التنظيم الذاتي للانتباه بحيث يستمر في الخبرة الحالية اللحظية، ثم السماح بزيادة التعرف على الأحداث العقلية في اللحظة الحالية التي تتضمن تبني توجه معين نحو تجارب المرء في اللحظة الحالية، وهو توجه يتسم بالفضولية والانفتاح والتقبل (Pontoski, 2012, 8).

وتعرف بأنها حالة خاصة من الوعي الذي ينطوي على الانتباه بطريقة مميزة وهادفة إلى اللحظة الراهنة من دون إصدار حكم لإشعار المناطق المحيطة بأشياء جديدة دون الوقوع في بؤرة التقييم والمقارنة، أو أي من المعالجات المعرفية الأخرى ذات الصلة بالذات (Leong& Rasli, 2013).

كما تعرف اليقظة الذهنية بأنها الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، والانشغال بخبرات ومشاعر الماضي (الشلوي، ٢٠١٨،

٤). وهناك من عرفها بأنها عملية غرس الوعى لدى الفرد بالخبرات الحالية والتواصل مع هذه الخبرات بفضول وانفتاح وقبول (Garcia, 2018, 75).

وتعرف الباحثة اليقظة الذهنية بأنها وعي الفرد بالمثيرات التي يتفاعل معها في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام.

**٢- أبعاد اليقظة الذهنية:**

لليقظة الذهنية أربعة أبعاد وفقاً لنظرية لنجر، وتشمل الآتي:

**أ- التميز اليقظ Alert to Distinction:**

يتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرق النظر إلى الأشياء، فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم إبداعاً بتولد أفكار جديدة، بينما يعتمد الأفراد الغافلون على الفئات القديمة للأفكار دون أن يحاولوا إيجاد تميز لهذه الأفكار، بمعنى أن اليقظة الذهنية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة.

وعندما يكون الانتباه محور عملية التعليم المستند إلى تحضير العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية أو محددة فإنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما، فضلاً على أن التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر (Langer, Moldoveanu, 2000).

**ب- التوجه نحو الحاضر Orientation to the Presen:**

يقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث، والأفراد اليقظون يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات بطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها (السندي، ٢٠١١).

**ج- الانفتاح على الجديد Openness to Novelty:**

يتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، ويتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجدية بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن

تحدياً عقلياً، والأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها، وفي الوقت نفسه يولون اهتمامهم للمهمة التي في متناول أيديهم.

**د- الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspective:**

يشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة، وعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية (يونس، ٢٠١٥).

**٣- فوائد اليقظة الذهنية:**

تعمل اليقظة الذهنية على تحسين شعور الفرد بالصلابة النفسية، حيث إن الوعي لحظة بلحظة يسهّل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، وتساعد اليقظة العقلية الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله، ولليقظة الذهنية فوائد نفسية في خفض المخاوف المرضية، والاكتئاب، والقلق، وتعمل على تحسين عمليات الانتباه، والتسامح والرضا عن الحياة والسعادة النفسية (Bajaj& Panda, 2015).

ولليقظة الذهنية العديد من الفوائد، ومنها الآتي:

أ- تمنح مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها، والتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن مستويات الأداء في العمل.

ب- تعزز شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

ج- تحسن الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

د- تعزز شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.

هـ- تعمل على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختيار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي (Mace, 2008).

وتحد اليقظة الذهنية من الضغوط وتُحسن التركيز والانتباه وتُزيد من سعة الذاكرة وتُنظم الانفعال وتُزيد من الشعور بالسعادة، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات فعالة ( Pless, et al., 2017, 5). كما أن اليقظة الذهنية تزيد المرونة المعرفية العقلانية، وتُقلل من الميل إلى تجنب الحلول البسيطة أو الجديدة، وكل ذلك يؤثر على تحسين جودة اتخاذ القرار، حيث إن الحالة المعرفية والانفعالية الجيدة ضرورية لاتخاذ القرار الجيد (Garcia, 2018, 2).

ومن فوائد اليقظة الذهنية أيضاً أنها تساعد الفرد على الآتي:

- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة.
- الانفتاح على المعلومات الجيدة.
- استحداث فئات جديدة.
- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات Spencer, (2014, 3).

وتوصلت دراسة محمود وعيسى (٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت دراسة عبود وفرنسيس (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم، وأشارت دراسة العزي (٢٠١٢) إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والكفاية الذاتية المدركة.

**٤- طرق التفاعل لليقظة الذهنية:**

تتعد طرق التفاعل لليقظة الذهنية ومن هذه الطرق الآتي:

أ- **أستحداث فئات جديدة وتحديث الفئات القائمة:** يُعدّ تكوين فئات جديدة وإعادة النظر في الفئات القديمة من المؤشرات الجوهرية على السلوك اليقظ، إذ يسهم التفكير المتجدد في تصنيف الأشخاص والأشياء في توسيع البدائل المتاحة، مما يُعزز جودة الأداء والاختيار الأفضل.

ب- **تعديل الأنماط السلوكية التلقائية:** يؤدي إدراك الفرد لأساليبة التلقائية في السلوك من منظور مختلف إلى إعادة توجيهها وتحسبنها، بما يحقق نتائج أكثر فاعلية وأتساقاً مع أهدافه الواعية.

ج- **تقبل الأفكار الجديدة:** تتشكل آراء الأفراد بناء على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، ويستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين قدرتهم على الفهم.

د- **تأكيد العملية بدلاً من النتيجة:** أن يقوم الأفرد بالتفكير في حياتهم بلغة الإنجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلاً من (هل يمكنني القيام بذلك؟) والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح بقبول كل مرحلة وفقاً لدورهم بإجراء التغيرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل (البحيري، ٢٠١٤، ٣١-٣٢).

وأشارت أدبيات علم النفس السريري إلى أن من أهم مقومات اليقظة الذهنية الآتي:

١. **وضوح الوعي:** الذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والإجراءات أو المناطق المحيطة بها.
٢. **المرونة في الوعي والانتباه:** القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير الموقف وعدم الجمود على المألوف، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد.
٣. **الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه:** تعد صفات للوعي والانتباه، وعلى الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي، حيث تضع في اعتبارها أنها قد تكون نادرة أو متكررة أو مستمرة (Brown& Ryan, 2007, 213).

## الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وتم عرضها حسب التسلسل الزمني من الأحدث إلى الأقدم، وذلك على النحو الآتي:

**١- دراسات تناولت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة:**

أجرى الأحمر والعابدين (٢٠٢٤) دراسة هدفت إلى الكشف عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المنبئة بنوعية الحياة لدى عينة من الطلبة الجامعيين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتمثلت أداة الدراسة في القائمة العربية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد عبدالخالق (٢٠٢٠) ومقياس نوعية الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة

العالمية. وتألفت عينة الدراسة من (١٧٨) طالباً وطالبة من جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الانبساطية، القبول، الصفاوة، الإتقان ونوعية الحياة، وعلاقة ارتباطية سالبة بين عامل العصابية ونوعية الحياة. وأن قدرة عوامل الشخصية (العصابية، القبول، الانبساطية والإتقان) معاً على تفسير ما نسبته ٤٦% من التباين في نوعية الحياة، وكشف التحليل العاملي الاستكشافي لمصفوفة الارتباطات بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ونوعية الحياة عن ثلاثة عوامل استوعبت ٧٦,١٣٨% من التباين المشترك.

وقام شطناوي والزيادات (٢٠٢١) بدراسة هدفت إلى الكشف عن أبرز العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى من الحياة الهانئة باختلاف الجنس ونوع الكلية، والكشف عن القدرة التنؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في الحياة الهانئة. وتألفت عينة الدراسة من (٧٠٠) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة الأردنية طبق عليهم مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس الحياة الهانئة. وأشارت النتائج إلى أن أبرز العوامل الخمسة الكبرى للشخصية انتشاراً لدى الطلبة هو عامل "يقظة الضمير"، ووجود مستوى مرتفع من الحياة الهانئة لدى طلبة الجامعة الأردنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحياة الهانئة تُعزى لمتغيري الجنس ونوع الكلية لصالح الذكور والكليات الإنسانية، ووجود قدرة تنبؤية لعوامل الشخصية (الانبساطية، ويقظة الضمير، والعصابية) في الحياة الهانئة، وعدم وجود قدرة تنبؤية لعاملي (المقبولية، والانفتاح على الخبرة)، ومتغير الجنس ونوع الكلية.

وهدفت دراسة الشمري وغند (٢٠٢٠) إلى التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة تبعًا لمتغير الجنس والتخصص، والتعرف على التفاؤل غير الواقعي لدى الطلبة الجامعة تبعًا لمتغير الجنس والتخصص، والكشف عن العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتفاؤل غير الواقعي لدى طلبة الجامعة، واستخدم الباحثان المنهج الارتباطي، واشتملت الأدوات على مقياس كوستا وماكري (١٩٩٢) للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، مقياس سارينا مارتينيز (٢٠١٦) للتفاؤل غير الواقعي المطبق على طلبة الجامعة.

وأظهرت النتائج أن أكثر عامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة هو عامل الانبساطية، ووجود فروق بين الجنسين والتخصص، وأن لدى طلبة الجامعة تفاؤل غير واقعي، وهناك فروق بين الجنسين لصالح الذكور، ولا توجد فروق تعزى للتخصص. ووجود علاقة موجبة بين العوامل الخمسة الكبرى والتفاؤل غير الواقعي، والعوامل هي (الانبساطية، والعصابية، والطيبة). وتوجد فروق في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى والتفاؤل غير الواقعي لصالح الذكور، ولا توجد بين التخصص.

وهدفت دراسة الصايم وعطا (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقات السببية بين الصمود الأكاديمي، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، واختبار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لهذه العوامل في مستوى الصمود الأكاديمي، والمساندة الاجتماعية. وتم استخدام المنهج الوصفي والإكلينيكي، وبلغت عينة الدراسة (٤١٢) طالباً وطالبة. وأشارت النتائج إلى أن نسبة التباين المفسرة في المساندة الاجتماعية بواسطة متغيرات الانبساطية والمقبولية والعصابية حوالي (١٢%)، وأن نسبة التباين المفسرة في الصمود الأكاديمي بواسطة متغيرات يقظة الضمير والعصابية والصفاوة والمساندة الاجتماعية حوالي (٤٦%). كما يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً للانبساطية في الصمود الأكاديمي عبر متغير وسطي المساندة الاجتماعية، ويوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً للمقبولية في الصمود الأكاديمي عبر متغير وسطي المساندة الاجتماعية، ويوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً للعصابية في الصمود الأكاديمي عبر متغير وسطي المساندة الاجتماعية.

وهدفت دراسة الزعبي والخمايسة (٢٠١٩) إلى التعرف على القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بدرجة الإيجابية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، وأثر متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي ومستوى الدخل على ذلك. وتكونت العينة من (٤٢٨) طالبًا وطالبة، واشتملت الأدوات على مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى (العصابية، والانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، والضميرية)، ومقياس كابرارا وزملائه لقياس الإيجابية. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في الإيجابية تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي ومستوى الدخل لصالح الإناث، وذوي المعدلات جيد جدًا فأكثر، وذوي الدخل المرتفع. ووجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة بين عوامل الشخصية الآتية: الانبساطية، والمقبولية، والضميرية مع الإيجابية، لكن كانت العلاقة بين العصابية والإيجابية

سالبة، في حين لا توجد ارتباطات دالة بين الانفتاح على الخبرة والإيجابية. كما أظهرت النتائج أن الانبساطية والضميرية والمقبولية معًا تتنبأ بالإيجابية وتفسر ما نسبته (٤٩%) من الإيجابية. وأوصت الدراسة بضرورة مراعاة عوامل الشخصية في البرامج التي تهدف إلى تنمية الإيجابية لدى طلبة الجامعة.

وهدفت دراسة بن عبدالرحمن (٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية من وجهة نظر طلبة الجامعة، واعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت الأدوات على مقياس الذكاء الوجداني لـ (بار– أون وجيمس باركر)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لـ بدر الدين الأنصاري تمّ تطبيقهما على عينة مكونة من (٥٨) طالباً بكلية علم النفس وعلوم التربية بجامعة قسنطينة في الجزائر. وتوصلت نتائج الدّراسة إلى أنّ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية من خلال أبعاد: العصابية، الانبساطية، الصفاوة، الطيبة، يقظة الضمير، وبأهمية نسبية متفاوتة لكل بعد.

وهدفت دراسة عبدالقادر (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (١٠٠) طالب وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن سمة السعادة لدى طلبة قسم علم النفس تتسم بالارتفاع، وهناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة لدى الطلبة تعزى لمتغيري العمر والفصل الدراسي، بينما توجد فروق تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور.

وهدفت دراسة بروتو ورستشيني (Proto& Rustichini, 2015) إلى الكشف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرضا عن الحياة والدخل لدى طلبة الجامعة في ألمانيا وانجلترا، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتألفت العينة من (136582) طالباً وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تتوسط العلاقة بين الدخل

والرضا عن الحياة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الدخل والعصابية .

وسعت دراسة السلماني (٢٠١٥) إلى التعرف على مستوى تناقض إدراك الذات لدى طلبة الجامعة، والتعرف على مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، والتعرف على مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، واثر بعض المتغيرات على ذلك. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة موزعين، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس تناقض إدراك الذات حسب نظرية (هيغنز)، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع العينة بجميع هذه المحاور، حيث اتفقت النتيجة مع مسلمات نظرية (هيغنز): جاءت الذات الواقعية أولاً ثم الذات المثالية ثم الذات الواجبة. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب، وهذا يشير إلى انخفاض مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، وتترتب العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة من (المقبولية، الانفتاح على الخبرة، الضمير الحي، الانبساطية، العصابية). كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في تناقض إدراك الذات تعزى لمتغيري الجنس والتخصص لصالح الذكور والتخصص الإنساني، ووجود فروق في الاكتئاب لمتغيري الجنس والتخصص لصالح الذكور والتخصص الإنساني ووجود فروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص الإنساني في عامل المقبولية والانفتاح على الخبرة والضمير الحي، وعدم وجود فروق في عاملي الانبساطية والعصابية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تناقض إدراك الذات، والاكتئاب، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة.

وهدفت دراسة تيف (٢٠١٤) إلى التعرف على علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، الطيبة، الانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير) بالرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (٣٦٤) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية طبقت عليهم قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد كوستا وماكري)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي، ١٩٩٩). وتوصلت النتائج إلى أن أكثر عوامل الشخصية شيوعاً بين الطلبة هي (العصابية، الانفتاح، الطيبة) ومستوى منخفض من الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين العصابية والرضا عن الحياة، وعلاقة طردية بين الانفتاح

والطيبة ويقظة الضمير والرضا عن الحياة. وارتفاع مستوى العصابية ويقظة الضمير عند الذكور مقارنة بالإناث، وأن مستوى هذين العاملين كان أعلى لدى طلبة الكليات العلمية مقارنة بالإنسانية. ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعزى إلى متغير السنة الدراسية وعدم وجود فروق دالة إحصائياً لمستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات (الجنس، الكلية، السنة الدراسية).

**٢- دراسات تناولت اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة:**

أجرى محمود وعيسى دراسة (٢٠٢١) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود الأكاديمي وعوامل اليقظة العقلية قبل وبعد عزل عوامل أثر الذكاء الوجداني لدى طلاب كلية التربية، والكشف عن العلاقة بين الصمود الأكاديمي وعوامل الذكاء الوجداني قبل وبعد عزل عوامل أثر اليقظة العقلية. والتوصل إلى أفضل مؤشرات حسن مطابقة وأقوى معاملات تأثير مباشرة وغير مباشرة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٨) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنصورة طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية ومقياس الصمود الأكاديمي، ومقياس الذكاء الوجداني. وتوصلت نتائج الدراسة إلى اختلاف قيم معاملات الارتباط بين عوامل الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية قبل وبعد عزل عوامل الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية، وأن قيم معاملات الارتباط عند عزل أثر متغير اليقظة العقلية من العلاقة الاقترانية بين متغيري الصمود الأكاديمي والذكاء الوجداني أقل من قيم معاملات الارتباط عند عزل متغير الذكاء الوجداني من العلاقة الاقترانية بين متغيري الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية. كما حاز النموذج البنائي الأول على مؤشرات حسن مطابقة أفضل من النموذج البنائي الثاني. وبمقارنة نتائج النماذج البنائية المقترحة يتضح أن حجم أثر اليقظة العقلية على الصمود الأكاديمي في النموذج البنائي الأول (العينة الكلية) أكبر من حجم التأثير ذاته في النموذج البنائي الثاني، وهذا يدل على أن أثر اليقظة العقلية على الصمود الأكاديمي أفضل عندما يكون متغير مستقل عنه عندما يكون متغير وسيط، كما أن حجم التأثير المباشر للذكاء الوجداني على الصمود الأكاديمي في النموذج البنائي الأول (العينة الكلية) كبر من حجم التأثير ذاته في النموذج البنائي الثاني. وكانت قيمة التأثير المباشر للذكاء الوجداني على

الصمود الأكاديمي أكبر من قيمة التأثير غير المباشر للذكاء الوجداني على الصمود الأكاديمي عندما يتوسطهما متغير اليقظة العقلية.

وهدفت دراسة الشمري ونادر (٢٠٢١) إلى بناء مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعة، وقياسها حسب متغيري الجنس والاختصاص، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣٨) طالباً وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلبة كلية التربية جامعة سامراء. وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة بمستوى جيد من اليقظة الذهنية البينشخصية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية البينشخصية تعزى لمتغيري الجنس والتخصص لصالح الجنس وطلبة التخصصات العلمية.

وهدفت دراسة الربيع (٢٠١٩) إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء العاطفي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالباً وطالبة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية من إعداد الزبيدي (٢٠١٢)، ومقياس الذكاء العاطفي من إعداد الربيعي (٢٠٠٧). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة الذهنية متوسط، وأن مستوى الذكاء العاطفي مرتفع لدى عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي بين طلبة السنة الثانية والرابعة لصالح طلبة السنة الثانية، وعدم وجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغيري التخصص ومستوى التحصيل. كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمستوى التحصيل لصالح ذوي التحصيل المتوسط، وعدم وجود فروق في مستوى الذكاء العاطفي تعزى لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والذكاء العاطفي.

وسعت دراسة قاسم (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى الفاعلية الشخصية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وأثر جنس الطلبة على ذلك، وتكونت العينة من (١٢٠) طالباً وطالبة من ثلاث كليات مختلفة في الجامعة المستنصرية، واشتملت الأدوات على مقياس الفاعلية الشخصية من إعداد (عبدالجبار، ٢٠١٠)، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد (عبدالله، ٢٠١٢). وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة فيما يتعلق بالفاعلية الشخصية واليقظة العقلية التي يفتقرون إليها وبين الفاعلية الشخصية، كما أظهر الطلبة مستوى

مرتفع من اليقظة العقلية، وأشارت النتائج إلى عدم جود علاقة بين الفاعلية الشخصية واليقظة العقلية.

وهدفت دراسة حياوي وعبد (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وتألفت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس اليقظة الذهنية، وتم اعتماد نظرية التنظيم الذاتي، وأظهرت النتائج أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية.

وهدفت دراسة عبود وفرنسيس (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٣١٥) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية طبق عليهم مقياس اليقظة الذهنية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم، ووجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة.

وهدفت دراسة السلطاني (٢٠١٥) إلى التعرف على إدراك المحيط لدى طلبة الجامعة وفق سيطرة جانب الدماغ (الأيمن)، و(الأيسر)، والتعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفق سيطرة جانب الدماغ (الأيمن)، و(الأيسر)، وأثر الجنس على ذلك، وتألفت العينة من (٢٠١) من طلاب وطالبات جامعة بغداد (مجمع الجادرية) بواقع (٩٣) من ذوي أصحاب سيطرة الدماغ (الأيمن) و(١٠٨) من ذوي أصحاب سيطرة الدماغ (الأيسر)، طبقت عليهم منظومة اختبارات فيينا للتقييم النفسي المدعّمة بالحاسوب، ومقياس اليقظة الذهنية. وتوصلت النتائج إلى أن عينة الدراسة لديها إدراك محيط، ولكلا المجموعتين من ذوي سيطرة جانب الدماغ (الأيمن)، و(الأيسر)، وأن عينة الدراسة لديها يقظة ذهنية ولكلا المجموعتين من ذوي سيطرة جانب الدماغ (الأيمن)، و(الأيسر). ووجود فروق دالة إحصائياً بين ذوي سيطرة جانب الدماغ (الأيمن) وذوي سيطرة جانب الدماغ (الأيسر) في إدراك المحيط لصالح ذوي سيطرة جانب الدماغ (الأيمن)، ولا توجد فروق بين ذوي سيطرة جانب الدماغ (الأيمن) وذوي سيطرة جانب الدماغ (الأيسر) في اليقظة الذهنية، ولا توجد فروق بين عينة الذكور والإناث من ذوي السيطرة الدماغية للجانب (الأيمن)، و(الأيسر) على اختبار إدراك المحيط ومقياس اليقظة

الذهنية، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث من ذوي السيطرة الدماغية للجانب (الأيسر) على مقياس اليقظة الذهنية.

وهدفت دراسة العزي والشمسي (٢٠١٣) إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وفقاً لمتغيري (الجنس والتخصص)، وتكونت العنية من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وتم إعداد مقياس اليقظة الذهنية معتمداً على نظرية (ألين لانغر) في اليقظة الذهنية وترحيلها (التمييز اليقظ، الانفتاح على التوجه الجديد نحو الحاضر، الوعي بالآراء المتعددة). وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى للجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق تعزى لمتغير التخصص، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لتفاعل الجنس والتخصص.

وهدفت دراسة العزي (٢٠١٢) إلى التعرف على مستوى الكفاية الذاتية المدركة واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى الكفاية الذاتية المدركة واليقظة الذهنية وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص، والكشف عن العلاقة بين الكفاية الذاتية المدركة واليقظة الذهنية والوظائف المعرفية. وتألفت العينة من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى في العراق، واشتملت الأدوات على مقياس الكفاية الذاتية المدركة، ومقياس اليقظة الذهنية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة يمتلكون كفاية ذاتية مدركة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في كفاية الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق على مقياس الكفاية الذاتية المدركة وفقاً لمتغير التخصص، ووجود فروق للتفاعل بين الجنس والتخصص. كما أظهرت النتائج أن عينة الدراسة لديهم يقظة ذهنية، ووجود فروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق على مقياس اليقظة الذهنية تعزى لمتغير التخصص، ووجود فروق للتفاعل بين الجنس والتخصص. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الكفاية الذاتية المدركة واليقظة الذهنية.

وهدفت دراسة فرانكو وكاليو (Gallego& Franco, 2011) إلى الكشف عن أثر اليقظة الذهنية على الأداء الأكاديمي والقلق ومفهوم الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٦١) طالباً وطالبة من طلبة الثانوية العليا، واعتمدت على درجات التحصيل الدراسي للطلاب لتقدير الأداء الأكاديمي وعلى تصميم برنامج تجريبي بمجوعتين تجريبية وضابطة وبقياس قبلي

وبعدي واستغرق تطبيق البرنامج عشرة أسابيع، وأظهرت النتائج وجود تحسن في الأداء الاكاديمي فضلاً عن الزيادة في أبعاد مفهوم الذات وانخفاض القلق كسمة، أي أن هناك ارتباطاً ايجابياً بين كل من مستوى اليقظة الذهنية والأداء الأكاديمي والقلق ومفهوم الذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية والأداء الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص.

**تعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يلاحظ الآتي:

- اتبعت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي مع اختلاف نوعه نظراً لمناسبته لطبيعتها وأهدافها.
- تنوعت الأهداف التي تناولتها الدراسات السابقة.
- توصلت الدراسات السابقة إلى تباين مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، فقد توصلت دراسة شطناوي والزيادات (٢٠٢١) إلى أن أبرز العوامل الخمسة الكبرى للشخصية انتشاراً هو عامل "يقظة الضمير"، وتوصلت دراسة الشمري وغند (٢٠٢٠) إلى أن أكثر عامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هو عامل الانبساطية، وتوصلت دراسة السلماني (٢٠١٥) إلى تمتع الطلبة بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وكان أكثر هذه العوامل المقبولية، وأقلها العصابية. وتوصلت دراسة قاسم (٢٠١٨) ودراسة العزي والشمسي (٢٠١٣) إلى أن وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وتوصلت بعض الدراسات إلى تمتع الطلبة بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية، مثل دراسة كلٍ من: الربيع (٢٠١٩)، حياوي وعبد (٢٠١٨)، عبود وفرنسيس (٢٠١٧) .
- توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، ومنها: الذكاء الوجداني (بن عبدالرحمن، ٢٠١٩)، السعادة النفسية (عبدالقادر، ٢٠١٧)، الرضا عن الحياة (تيف، ٢٠١٤). وتوصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، ومنها: الصمود الأكاديمي (محمود وعيسى،

٢٠٢١)، الذكاء العاطفي (الربيع، ٢٠١٩)، الفاعلية الشخصية (قاسم، ٢٠١٨)، التنظيم الذاتي للتعلم (عبود وفرنسيس، ٢٠١٧)، الكفاية الذاتية المدركة (العزي، ٢٠١٢).

- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الاهتداء إلى بعض المصادر العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدِّراسة، وصياغة مشكلة ومنهجية الدِّراسة، والإسهام في بناء بعض أركان الأدب النظري للدِّراسة وتصميم أداة الدِّراسة، وكذلك الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدِّراسة الحالية من حيث مدى الاتفاق والاختلاف بين نتيجة الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة.

## منهجية الدراسة وإجراءاتها:

**منهج الدراسة:** اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لمناسبته لطبيعه الدراسة.

**مجتمع وعينة الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات في كلية التربية- جامعة الكويت خلال العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦٥) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية تتناول مستويات مختلفة من حيث: السنة الدراسية، التخصص، العمر، الحالة الاجتماعية، ويوضحها الجدول التالي:

**جدول (١)**

**توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموجرافية**

| المتغيرات | الفئات | العدد | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|
| السنة الدراسية | الأولى | 165 | %15.49 |
| | الثانية | 417 | %39.15 |
| | الثالثة | 291 | %27.32 |
| | الرابعة | 192 | %18.03 |
| التخصص | مواد علمية | 350 | %32.86 |
| | مواد أدبية | 715 | %67.14 |
| العمر | ١٧-٢٢ سنة | 684 | %64.22 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | %13.90 |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | %12.21 |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | %9.67 |
| الحالة الاجتماعية | أعزب | 776 | %72.86 |
| | متزوج | 289 | %27.14 |

**أدوات الدراسة:**

اشتملت على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس اليقظة الذهنية، ويمكن توضيح ذلك كالآتي:

**١- مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:**

تم استخدام مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد كوستا وماكري (١٩٩٢) Costa& MeCrae وتعريب بدر محمد الأنصاري، ويتكون المقياس من (٦٠) عبارة منها (٣٣) عبارة موجبة و(٢٧) عبارة سالبة، وعبارات المقياس موزعة على خمسة محاور كالتالي: المحور الأول: العصابية ويضم (١٢) عبارة، المحور الثاني: الانبساطية ويضم (١٢) عبارة، المحور الثالث: الصفاوة ويضم (١٢) عبارة، المحور الرابع: المقبولية/ الطيبة ويضم (١٢) عبارة، المحور الخامس: يقظة الضمير ويضم (١٢) عبارة. ولكل عبارة خمسة مستويات للإجابة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي كالتالي: موافق جداً (٥ درجات)، موافق (٤ درجات)، محايد (٣ درجات)، غير موافق (درجتان)، غير موافق على الإطلاق (درجة واحدة) للعبارات الموجبة، والعكس بالنسبة للعبارات السالبة، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على محاور مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

**جدول (٢)**

**توزيع العبارات على أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية**

| المحور | العبارات الموجبة | العبارات السالبة | عدد العبارات |
|---|---|---|---|
| العصابية | 56، 51، 41، 36،26، 21، 11،6 | 46، 31، 16،1 | 12 |
| الانبساطية | 52، 47، 37، 32،22، 17، 7،2 | 57، 42، 27،12 | 12 |
| الصفاوة | 58،53، 43، 28،13 | 48، 38،33، 23، 18، 8،3 | 12 |
| المقبولية/ الطيبة | 49، 34، 19،4 | 59، 54، 44، 39 ،29، 24، 14،9 | 12 |
| يقظة الضمير | 60، 50، 40، 35، 25، 20، 10،5 | 55، 45، 30،15 | 12 |
| **المقياس ككل** | **33** | **27** | **60** |

**الكفاءة السيكومترية للمقياس:** تم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

**أولاً: صدق المقياس:** تم التحقق من صدق مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باستخدام كلٍ من: أ- **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** تم عرض مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس وعلم النفس التربوي للتأكد من درجة مناسبة العبارات ووضوحها ومدى ملاءمتها للأبعاد التي وضعت

لقياسها، وتم الاتفاق على أن المقياس مناسب، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٠) عبارة، ويعد اتفاق المحكمين بياناً لصدق محتوى المقياس.

**ب- صدق البناء:** تم التأكد من صدق البناء لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس التي تم الحصول عليها من الدراسة الاستطلاعية، حيث تم تطبيقه على (٨٠) طالبة في كلية التربية، وتم استخدام الرزمة الإحصائية SPSS لحساب معاملات الارتباط، ورصدت النتائج في الجدولين التاليين.

**جدول (٣)**

**معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية**

| العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0.374** | 16 | 0.362** | 31 | 0.411** | 46 | ٠.391** |
| 2 | 0.477** | 17 | 0.481** | 32 | 0.475** | 47 | ٠.453** |
| 3 | 0.401** | 18 | 0.452** | 33 | 0.350** | 48 | ٠.394** |
| 4 | 0.603** | 19 | 0.444** | 34 | 0.678** | 49 | ٠.632** |
| 5 | 0.578** | 20 | 0.659** | 35 | 0.693** | 50 | ٠.491** |
| 6 | 0.317** | 21 | 0.385** | 36 | 0.384** | 51 | ٠.395** |
| 7 | 0.543** | 22 | 0.651** | 37 | 0.622** | 52 | ٠.488** |
| 8 | 0.634** | 23 | 0.368** | 38 | 0.527** | 53 | ٠.501** |
| 9 | 0.558** | 24 | 0.356** | 39 | 0.389** | 54 | ٠.354** |
| 10 | 0.572** | 25 | 0.611** | 40 | 0.631** | 55 | ٠.363** |
| 11 | 0.463** | 26 | 0.349** | 41 | 0.423** | 56 | ٠.381** |
| 12 | 0.362** | 27 | 0.480** | 42 | 0.396** | 57 | ٠.480** |
| 13 | 0.504** | 28 | 0.368** | 43 | 0.411** | 58 | ٠.461** |
| 14 | 0.369** | 29 | 0.475** | 44 | 0.416** | 59 | ٠.376** |
| 15 | 0.436** | 30 | 0.418** | 45 | 0.371** | 60 | .616** |

(**) دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٤٩- ٠,٦٩٣)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي ومن ثم صدق البناء.

**جدول (٤)**

**معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية**

| البعد | معامل الارتباط |
|---|---|
| العصابية | ٠.707** |
| الانبساطية | ٠.863** |
| الصفاوة | ٠.883** |
| المقبولية/ الطيبة | ٠.862** |
| يقظة الضمير | ٠.881** |

(**) دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتراوحت ما بين (٠,٧٠٧- ٠,٨٨٣)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي ومن ثم صدق البناء.

**ثانياً: ثبات المقياس:** تم حساب معامل ثبات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باستخدام ألفا كرونباخ من خلال الرزمة الإحصائية SPSS بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية (ن= ٨٠)، ويوضحها الجدول التالي.

**جدول (٥)**

**معاملات الثبات لمحاور مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية**

| المحور | عدد العبارات | معامل الثبات |
|---|---|---|
| العصابية | 12 | ٠.80 |
| الانبساطية | 12 | ٠.82 |
| الصفاوة | 12 | ٠.81 |
| المقبولية/ الطيبة | 12 | ٠.83 |
| يقظة الضمير | 12 | ٠.83 |
| المقياس ككل | 60 | ٠.82 |

يتضح من الجدول (٥) أن مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية يتسم بدرجة ثبات عالية، حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٢)، وتراوحت معاملات ثبات الأبعاد

ما بين (٠,٨٠- ٠,٨٣)، ومن ثم يمكن تعميم المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

**٢- مقياس اليقظة الذهنية:**

تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية إعداد ألين لانجر (١٩٨٩)، ويتكون المقياس من (٤١) عبارة، منها (٣٣) عبارة موجبة، و(٨) عبارات سالبة، وقد توزعت عبارات المقياس على أربعة أبعاد كالتالي: البعد الأول: التميز اليقظ ويضم (١٢) عبارة، البعد الثاني: الانفتاح على الجديد ويضم (١٢) عبارة، البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر ويضم (٧) عبارات، البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المتعددة ويضم (١٠) عبارات. ولكل عبارة خمسة مستويات للإجابة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي كالتالي: ينطبق عليّ دائماً (٥ درجات)، ينطبق عليّ غالباً (٤ درجات)، ينطبق عليّ أحياناً (٣ درجات)، ينطبق عليّ نادراً (درجتان)، لا ينطبق عليّ أبداً (درجة واحدة). ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة الذهنية.

**جدول (٦)**

**توزيع العبارات على أبعاد مقياس اليقظة الذهنية**

| البعد | العبارات الموجبة | العبارات السالبة | عدد العبارات |
|---|---|---|---|
| التميز اليقظ | 40، 38، 35، 32، 29، 25، 9، 5،1 | 21، 17،13 | 12 |
| الانفتاح على الجديد | 41، 39، 30، 26، 22، 18، 14، 10، 6،2 | 36،33 | 12 |
| التوجه نحو الحاضر | 27، 23، 19، 15، 11،7 | 3 | 7 |
| الوعي بوجهات النظر المتعددة | 37، 34، 31، 28، 20، 16، 8،4 | 24 ،12 | 10 |
| المقياس ككل | 33 | 8 | 41 |

**الكفاءة السيكومترية للمقياس:** تم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

**أولاً: صدق المقياس:** تم التحقق من صدق مقياس اليقظة الذهنية باستخدام كلٍ من:

**أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** تم عرض مقياس اليقظة الذهنية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس وعلم النفس التربوي للتأكد من درجة مناسبة العبارات ووضوحها وسلامة صياغتها اللغوية ومدى ملاءمتها للأبعاد التي وضعت لقياسها،

وتم الاتفاق على أن المقياس مناسب، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٤١) عبارة، ويعد اتفاق المحكمين بياناً لصدق محتوى المقياس.

**ب- صدق البناء:** تم التأكد من صدق البناء لمقياس اليقظة الذهنية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية ضمت (٨٠) طالباً في كلية التربية، وقد استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية SPSS لحساب معاملات الارتباط، ورصدت النتائج في الجدول التالي.

**جدول (٧)**

**معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية**

| العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ٠.371** | 12 | ٠.448** | 23 | ٠.489** | 34 | ٠.453** |
| 2 | ٠.492** | 13 | ٠.372** | 24 | ٠.363** | 35 | ٠.539** |
| 3 | ٠.455** | 14 | ٠.415** | 25 | ٠.524** | 36 | ٠.383** |
| 4 | ٠.528** | 15 | ٠.418** | 26 | ٠.631** | 37 | ٠.455** |
| 5 | ٠.523** | 16 | ٠.591** | 27 | ٠.515** | 38 | ٠.618** |
| 6 | ٠.587** | 17 | ٠.350** | 28 | ٠.499** | 39 | ٠.524** |
| 7 | ٠.437** | 18 | ٠.584** | 29 | ٠.475** | 40 | ٠.581** |
| 8 | ٠.457** | 19 | ٠.442** | 30 | ٠.488** | 41 | ٠.597** |
| 9 | ٠.630** | 20 | ٠.627** | 31 | ٠.512** | | |
| 10 | ٠.410** | 21 | ٠.458** | 32 | ٠.495** | | |
| 11 | ٠.577** | 22 | ٠.469** | 33 | ٠.361** | | |

(**) دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٧) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٥٠- ٠,٦٣١)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي ومن ثم صدق البناء.

**جدول (٨)**

**معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية**

| البعد | معامل الارتباط |
|---|---|
| التميز اليقظ | ٠.707** |
| الانفتاح على الجديد | ٠.863** |
| التوجه نحو الحاضر | ٠.883** |
| الوعي بوجهات النظر المتعددة | ٠.862** |

(**) دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتراوحت ما بين (٠,٧٠٧-٠,٨٨٣)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي ومن ثم صدق البناء.

**ثانياً: ثبات المقياس:** تم حساب معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية عن طريق إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس من خلال الرزمة الإحصائية SPSS بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية (ن= ٨٠)، ويوضحها الجدول التالي.

**جدول (٩)**

**معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية**

| المحور | عدد العبارات | معامل الثبات |
|---|---|---|
| التميز اليقظ | 12 | ٠.78 |
| الانفتاح على الجديد | 12 | ٠.79 |
| التوجه نحو الحاضر | 7 | ٠.84 |
| الوعي بوجهات النظر المتعددة | 10 | ٠.80 |
| المقياس ككل | 41 | ٠.82 |

يتضح من الجدول (٩) أن مقياس اليقظة الذهنية يتسم بدرجة ثبات دالة إحصائياً، حيث بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٨٢)، وتراوحت معاملات ثبات الأبعاد ما بين (٠,٧٨-٠,٨٤)، ومن ثم يمكن تعميم المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم إدخال البيانات بالحاسب الآلي من خلال الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وأجريت المعالجات الإحصائية التالية، وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة:

- التكرارات Frequencies
- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- اختبار "ت" لعينة واحدة One-Sample t-Test
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Sample t-Test
- تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA

- اختبار شيفيه Scheffe
- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتناول هذا الجزء عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد التحليل الإحصائي للبيانات، وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم حصر استجابات أفراد عينة الدراسة ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة (الإحصائية SPSS)، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

**النتائج الخاصة بالسؤال الأول:**

والذي ينص على: **"ما مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطالبات في كلية التربية بدولة الكويت؟"**

تم استخدام الإحصاء الوصفي لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واختبار "ت" لعينة واحدة One-Sample t-Test، ويوضحها الجدول التالي:

**جدول (١٠)**

**الإحصاء الوصفي لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول مجالات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ونتائج اختبار "ت" لعينة واحدة One-Sample t-Test (ن= ١٠٦٥)**

| البعد | المتوسط الحسابي | المتوسط الافتراضي | الوسيط | التباين | الانحراف المعياري | أقل درجة | أكبر درجة | المدى | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| العصابية | 34.68 | 36 | 35 | 39.15 | 6.26 | 12 | 60 | 48 | 180.8 | 0.0001 |
| الانبساطية | 38.58 | 36 | 40 | 41.23 | 6.42 | 12 | 60 | 48 | 201.1 | 0.0001 |
| الصفاوة | 38.56 | 36 | 40 | 42.47 | 6.52 | 12 | 60 | 48 | 198.1 | 0.0001 |
| المقبولية/ الطيبة | 39.46 | 36 | 40 | 41.98 | 6.48 | 12 | 60 | 48 | 198.7 | 0.0001 |
| يقظة الضمير | 40.54 | 36 | 43 | 45.41 | 6.74 | 12 | 60 | 48 | 201.1 | 0.0001 |
| العوامل الخمسة الكبرى ككل | 191.82 | 180 | 198 | 742.56 | 27.25 | 60 | 300 | 240 | 233.2 | 0.0001 |

يلاحظ من الجدول (١٠) أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل جاءت متوسطة لدى أفراد عينة الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (١٩١,٨) والمتوسط الافتراضي هو (١٨٠) والحد الأعلى للمقياس هو (٣٠٠)، وجاءت جميع الأبعاد بدرجة متوسطة أيضاً عدا بعد العصابية فقد جاء بدرجة ضعيفة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد

العصابية (٣٤,٦٨)، وبلغ المتوسط الحسابي لبعد الانبساطية (٣٨,٥٨)، وبلغ المتوسط الحسابي لبعد الصفاوة (٣٨,٥٦)، وبلغ المتوسط الحسابي لبعد المقبولية/ الطيبة (٣٩,٤٦)، وبلغ المتوسط الحسابي لبعد يقظة الضمير (٤٠,٥٤)، والمتوسط الافتراضي لجميع الأبعاد (٣٦) والحد الأعلى (٦٠). كما يتضح من الجدول (٩) أن قيم "ت" للأبعاد والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل تراوحت ما بين (١٨٠,٨– ٢٣٣,٢) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠١) ودرجات حرية (١٠٦٤) لصالح متوسط العينة، مما يؤكد أن أفراد عينة الدراسة لديهم قدر متوسط من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كالميل إلى الاختلاط بالآخرين، والتفاعل الإنساني والأنشطة الاجتماعية، ومدى تقبلهم لقيم ومعتقدات الآخرين والاهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية، ولديهم مستوى متوسط من المرونة العقلية والقدرة على التفكير والانتقاد ودراسة الأساليب الجديدة وأخذها في الاعتبار، ولديهم مستوى متوسط من التعاطف والتواضع مع الآخرين، وقوة الإرادة والكفاح والسعي نحو الإنجاز وضبط الذات، والالتزام بالواجبات والإحساس بالمسؤولية. وتساعد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على تحسين الفهم العام للشخصية ووصفها بشكل ملائم وتحديد مشكلاتها، ويمكن أن تتطور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عبر مراحل الحياة، فالعوامل الخمسة لدى طلبة الجامعات ليست نتاج المرحلة الجامعية فقط، إنما تلعب المراحل السابقة دوراً كبيراً في تشكل هذه السمات وتطورها، ومع تقدم العمر يظهر أن الشخصية تستقر أكثر بعد الانخراط بعمل أو مهنة معينة. في حين أن أفراد الدراسة لديهم مستوى ضعيف من عدم الاستقرار العاطفي، وعدم الرضا عن النفس، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة.

وأشار (Srivastava, et al., 2003) إلى أن التغيير الذي يحدث في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في مراحل مختلفة من العمر قد يرجع لتأثير النضج، وتزداد مستويات المقبولية عادة مع مرور الوقت، في حين أن الانبساطية والعصابية والانفتاح على الخبرة تميل إلى الانخفاض مع تقدم العمر. وأشار (Soto& Gosling, 2011) إلى أن التغيرات في السمات الشخصية الخمسة الكبرى تعتمد على المرحلة النمائية التي يقع فيها الفرد، حيث تظهر

مستويات المقبولية والضمير اتجاهاً سلبياً خلال مرحلة الطفولة والمراهقة المبكرة قبل أن تتجه صعوداً خلال مرحلة المراهقة المتأخرة وحتى مرحلة البلوغ.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة شطناوي والزيادات (٢٠٢١) التي توصلت إلى أن أبرز العوامل الخمسة الكبرى للشخصية انتشاراً لدى طلبة الجامعة هو يقظة الضمير، وتتفق مع دراسة السلماني (٢٠١٥) التي توصلت إلى أن أقل العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هو العصابية، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الشمري وغند (٢٠٢٠) التي توصلت إلى أن أكثر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هو الانبساطية، وتختلف مع دراسة السلماني (٢٠١٥) التي توصلت إلى أن أكثر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هو المقبولية.

**النتائج الخاصة بالسؤال الثاني:**

والذي ينص على: **"ما مستوى اليقظة الذهنية لدى الطالبات في كلية التربية بدولة الكويت؟"**

تم استخدام الإحصاء الوصفي لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول أبعاد مقياس اليقظة الذهنية واختبار "ت" لعينة واحدة One-Sample t-Test، ويوضحها الجدول التالي:

**جدول (١١)**

**الإحصاء الوصفي لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول مقياس اليقظة الذهنية ونتائج اختبار "ت" لعينة واحدة One-Sample t-Test (ن= ١٠٦٥)**

| البعد | المتوسط الحسابي | المتوسط الافتراضي | الوسيط | التباين | الانحراف المعياري | أقل درجة | أكبر درجة | المدى | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التميز اليقظ | 39.50 | 36 | 41 | 59.44 | 7.71 | 12 | 60 | 48 | 175.7 | 0.0001 |
| الانفتاح على الجديد | 40.21 | 36 | 42 | 55.37 | 7.44 | 12 | 60 | 48 | 185.1 | 0.0001 |
| التوجه نحو الحاضر | 13.58 | 21 | 11 | 6.05 | 2.46 | 3 | 35 | 32 | 140.3 | 0.0001 |
| الوعي بوجهات النظر | 33.71 | 30 | 34 | 37.46 | 6.12 | 9 | 50 | 41 | 179.8 | 0.0001 |
| اليقظة الذهنية ككل | 127 | 123 | 128 | 421.41 | 20.53 | 36 | 205 | 169 | 203.5 | 0.0001 |

يلاحظ من الجدول (١١) أن اليقظة الذهنية ككل جاءت متوسطة لدى أفراد عينة الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (١٢٧) والمتوسط الافتراضي هو (١٢٣) والحد الأعلى للمقياس هو (٢٠٥)، وجاءت جميع الأبعاد بدرجة متوسطة أيضاً عدا بعد التوجه نحو الحاضر فقد جاء بدرجة ضعيفة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد التميز اليقظ (٣٩,٥٠) والمتوسط الافتراضي للبعد (٣٦) والحد الأعلى (٦٠)، وبلغ المتوسط الحسابي لبعد الانفتاح

على الجديد (٤٠,٢١) والمتوسط الافتراضي للبعد (٣٦) والحد الأعلى (٦٠)، وبلغ المتوسط الحسابي لبعد التوجه نحو الحاضر (١٣,٥٨) والمتوسط الافتراضي للبعد (٢١) والحد الأعلى (٣٥)، وبلغ المتوسط الحسابي لبعد الوعي بوجهات النظر (٣٣,٧١) والمتوسط الافتراضي للبعد (٣٠) والحد الأعلى (٥٠). كما يتضح من الجدول (٩) أن قيم "ت" للأبعاد اليقظة الذهنية ككل تراوحت ما بين (١٤٠,٣- ٢٠٣,٥) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠١) ودرجات حرية (١٠٦٤) لصالح متوسط العينة، مما يؤكد أن أفراد عينة الدراسة لديهم قدر متوسط من اليقظة الذهنية. وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من الوعي الذي نشأ من خلال الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام، أو مستوى متوسط من القدرة على التنظيم الذاتي للانتباه بطريقة هادفة إلى اللحظة الراهنة من دون إصدار حكم، ومستوى متوسط من درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرق النظر إلى الأشياء، واستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، وإمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة، وتعمل اليقظة الذهنية على تحسين شعور الفرد بالصلابة النفسية، وتساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله، في حين أن أفراد العينة لديهم مستوى ضعيف من درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً. وأشار (Bajaj& Panda, 2015) إلى أن اليقظة الذهنية لها فوائد نفسية في خفض المخاوف المرضية، والاكتئاب، والقلق، وتعمل على تحسين عمليات الانتباه، والتسامح والرضا عن الحياة والسعادة النفسية. وأشار ( Pless, et al., 2017) إلى أن اليقظة الذهنية تحد من الضغوط وتُحسن التركيز والانتباه وتُزيد من سعة الذاكرة وتُنظم الانفعال وتُزيد من الشعور بالسعادة، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات فعالة، وأشار (Garcia, 2018) إلى أن اليقظة الذهنية تزيد المرونة المعرفية العقلانية، وتُقلل من الميل إلى تجنب الحلول البسيطة أو الجديدة، وكل ذلك يؤثر على تحسين جودة اتخاذ القرار، حيث إن الحالة المعرفية والانفعالية الجيدة ضرورية لاتخاذ القرار الجيد.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي توصلت إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية، مثل دراسة كلٍ من: الربيع (٢٠١٩)، حياوي وعبد

(٢٠١٨)، عبود وفرنسيس (٢٠١٧)، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة قاسم (٢٠١٨) ودراسة العزي والشمسي (٢٠١٣) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

**النتائج الخاصة بالسؤال الثالث:**

والذي ينص على: "**هل توجد فروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعزى لمتغيرات (السنة الدراسية، التخصص، العمر، الحالة الاجتماعية)؟**"

تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Sample t–Test، وتحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA)، واختبار شيفيه (Scheffe)، وتوضحها الجداول التالية:

**جدول (١٢)**

**نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفقاً لمتغير السنة الدراسية**

| البعد | السنة الدراسية | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية df | متوسط المربعات | قيمة (F) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| العصابية | الأولى | 165 | 33.80 | 6.38 | بين المجموعات | 175.53 | 3 | 58.51 | 1.496 | 0.214 |
| | الثانية | 417 | 34.76 | 6.24 | داخل المجموعات | 41484.46 | 1061 | 39.10 | | |
| | الثالثة | 291 | 35.11 | 6.45 | المجموع | 41659.99 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 34.50 | 5.83 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 34.68 | 6.26 | | | | | | |
| الانبساطية | الأولى | 165 | 38.35 | 6.85 | بين المجموعات | 339.29 | 3 | 113.10 | 2.758 | 0.041 |
| | الثانية | 417 | 40.05 | 6.35 | داخل المجموعات | 43533.44 | 1061 | 41.03 | | |
| | الثالثة | 291 | 39.36 | 6.19 | المجموع | 43872.73 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 39.75 | 6.51 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 39.58 | 6.42 | | | | | | |
| الصفاوة | الأولى | 165 | 38.54 | 7.17 | بين المجموعات | 196.94 | 3 | 65.65 | 1.548 | 0.200 |
| | الثانية | 417 | 39.87 | 6.41 | داخل المجموعات | 44989.87 | 1061 | 42.40 | | |
| | الثالثة | 291 | 39.49 | 6.48 | المجموع | 45186.81 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 39.69 | 6.23 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 39.56 | 6.52 | | | | | | |
| المقبولية/ الطيبة | الأولى | 165 | 38.27 | 6.95 | بين المجموعات | 262.45 | 3 | 87.48 | 2.090 | 0.100 |
| | الثانية | 417 | 39.61 | 6.33 | داخل المجموعات | 44403.77 | 1061 | 41.85 | | |
| | الثالثة | 291 | 39.86 | 6.64 | | 44666.22 | 1064 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | الرابعة | 192 | 39.38 | 6.12 | المجموع | | | |
| | مجموع | 1065 | 39.46 | 6.48 | | | | |
| يقظة الضمير | الأولى | 165 | 40.61 | 7.55 | بين المجموعات | 223.34 | 3 | 74.45 | 1.642 | 0.178 |
| | الثانية | 417 | 41.97 | 6.69 | داخل المجموعات | 48046.75 | 1061 | 45.33 | | |
| | الثالثة | 291 | 41.32 | 6.60 | المجموع | 48270.10 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 41.58 | 6.33 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 41.54 | 6.74 | | | | | | |
| العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل | الأولى | 165 | 189.57 | 30.35 | بين المجموعات | 4969.58 | 3 | 1656.5 | 2.239 | 0.082 |
| | الثانية | 417 | 196.26 | 26.65 | داخل المجموعات | 784367.2 | 1061 | 739.97 | | |
| | الثالثة | 291 | 195.15 | 27.42 | المجموع | 789336.7 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 194.89 | 25.42 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 194.82 | 27.25 | | | | | | |

يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل والأبعاد التالية (العصابية، الصفاوة، المقبولية، يقظة الضمير) تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث تراوحت قيم "ف" المحسوبة ما بين (١,٤٩٦- ٢,٢٣٩) ومستوى دلالتها أكبر من (٠,٠٥). وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد العينة مع اختلاف السنة الدراسية لديهم مستوى متقارب من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل والأبعاد السابقة، والتي جاءت بدرجة متوسطة، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الشمري وغند (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعزى لمتغير السنة الدراسية.

بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول الانبساطية تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٢,٧٥٨) ومستوى دلالتها أصغر من (٠,٠٥). وللتعرف على الدلالات الإحصائية تم استخدام اختبار Scheffe، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات السنة الأولى والثانية حول الانبساطية لصالح طالبات السنة الثانية، وقد يرجع ذلك إلى أن مستوى الانبساطية لدى طالبات السنة الثانية أكبر من طالبات السنة الأولى، ويتسم الشخص الانبساطي بأنه شخص اجتماعي محب للاختلاط، يتوافق مع المعايير الخارجية، ويوجه اهتماماته إلى خارج الذات، ويحب

العمل مع الآخرين ويحترم التقاليد والسلطة، وأشار (Zang, 2006) إلى أنه على مستوى التفكير يميل الشخص الانبساطي إلى تفسير جوانب العالم الخارجي باستخدام المنطق، وإلى العيش وفق قواعد ثابتة، وأشار مجيد (٢٠٠٨) إلى أن الشخص المنبسط يقبل على الدنيا بحيوية ويوائم بسرعة بين نفسه والمواقف الطارئة، وله أصدقاء أقوياء.

**جدول (١٣)**

**نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Sample t-Test لاختبار الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفقاً لمتغير التخصص**

| البعد | التخصص | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجات الحرية df | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| العصابية | مواد علمية | 350 | 34.70 | 5.46 | 0.045 | 1063 | 0.864 |
| | مواد أدبية | 715 | 34.68 | 6.49 | | | |
| الانبساطية | مواد علمية | 350 | 39.19 | 6.02 | 1.104 | 1063 | 0.270 |
| | مواد أدبية | 715 | 39.70 | 6.54 | | | |
| الصفاوة | مواد علمية | 350 | 39.24 | 6.34 | 0.890 | 1063 | 0.374 |
| | مواد أدبية | 715 | 39.66 | 6.57 | | | |
| المقبولية/ الطيبة | مواد علمية | 350 | 39.00 | 6.01 | 1.285 | 1063 | 0.199 |
| | مواد أدبية | 715 | 39.60 | 6.61 | | | |
| يقظة الضمير | مواد علمية | 350 | 43.74 | 6.87 | 3.692 | 1063 | 0.048 |
| | مواد أدبية | 715 | 38.91 | 6.27 | | | |
| العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل | مواد علمية | 350 | 193.04 | 24.51 | 1.186 | 1063 | 0.236 |
| | مواد أدبية | 715 | 195.37 | 28.03 | | | |

يتضح من الجدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل والأبعاد التالية: (العصابية، الانبساطية، الصفاوة، المقبولية) وفقاً لمتغير التخصص، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (١,١٧٩ -٠,٠٤٥) ومستوى دلالتها أكبر من (٠,٠٥). وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد العينة مع اختلاف التخصص لديهم مستوى متقارب من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والأبعاد السابقة كالميل إلى الاختلاط بالآخرين، والتفاعل الإنساني والأنشطة الاجتماعية، والمرونة العقلية والقدرة على التفكير، والتعاطف والتواضع مع الآخرين، وقوة الإرادة، والإحساس بالمسؤولية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة السلماني (٢٠١٥) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة في عاملي الانبساطية والعصابية تعزى للتخصص

الدراسي، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الشمري وغند (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل تعزى للتخصص.

بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول يقظة الضمير تعزى لمتغير التخصص لصالح المواد العلمية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣,٦٩٢) ومستوى دلالتها أصغر من (٠,٠٥). وقد يرجع ذلك إلى أن ذوي التخصصات العلمية أكثر قدرة على التخطيط والتنظيم وتنفيذ المهام وثبات الأداء والمثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف والتحكم في الانفعالات بالمقارنة مع ذوي التخصصات الأدبية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة السلماني (٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة في عامل يقظة الضمير تعزى للتخصص الدراسي.

**جدول (١٤)**

**نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفقاً لمتغير العمر**

| البعد | العمر | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية df | متوسط المربعات | قيمة (F) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| العصابية | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 34.60 | 6.36 | بين المجموعات | 136.31 | 3 | 45.44 | 1.161 | 0.324 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 34.79 | 6.48 | داخل المجموعات | 41523.69 | 1061 | 39.14 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 34.11 | 5.18 | المجموع | 41659.99 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 35.66 | 6.11 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 34.68 | 6.26 | | | | | | |
| الانبساطية | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 39.53 | 6.52 | بين المجموعات | 150.12 | 3 | 50.04 | 1.214 | 0.303 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 38.94 | 6.69 | داخل المجموعات | 43722.61 | 1061 | 41.21 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 39.85 | 5.49 | المجموع | 43872.73 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 40.50 | 6.16 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 39.58 | 6.42 | | | | | | |
| الصفاوة | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 39.44 | 6.71 | بين المجموعات | 70.52 | 3 | 23.51 | 0.553 | 0.646 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 39.45 | 6.70 | داخل المجموعات | 45116.30 | 1061 | 42.52 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 39.77 | 5.73 | المجموع | 45186.81 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 40.29 | 5.51 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 39.56 | 6.52 | | | | | | |
| المقبولية/ الطيبة | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 39.42 | 6.64 | بين المجموعات | 158.66 | 3 | 52.89 | 1.261 | 0.278 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 39.48 | 6.38 | داخل المجموعات | 44507.56 | 1061 | 41.95 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 38.68 | 6.00 | المجموع | 44666.22 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 40.44 | 5.82 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 39.46 | 6.48 | | | | | | |
| يقظة الضمير | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 41.34 | 6.87 | بين المجموعات | 146.27 | 3 | 48.76 | 1.074 | 0.359 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 41.58 | 6.89 | داخل المجموعات | 48123.83 | 1061 | 45.40 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 41.96 | 6.03 | المجموع | 48270.10 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 42.52 | 6.18 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 41.54 | 6.74 | | | | | | |
| العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 194.34 | 28.13 | بين المجموعات | 2408.10 | 3 | 802.70 | 1.081 | 0.356 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 194.25 | 28.08 | داخل المجموعات | 786928.68 | 1061 | 742.39 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 194.37 | 22.97 | المجموع | 789336.78 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 199.42 | 23.16 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 194.82 | 27.25 | | | | | | |

يتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل وجميع الأبعاد (العصابية، الانبساطية، الصفاوة، الطيبة، يقظة الضمير) وفقاً لمتغير العمر، حيث تراوحت قيم "ف" المحسوبة ما بين (٠,٥٥٣- ١,٢٦١) ومستوى دلالتها أكبر من (٠,٠٥). وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد العينة مع اختلاف العمر لديهم مستوى متقارب من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأشار (Lemery, et al., 2000) إلى أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تتطور عبر مراحل الحياة، وأشار (Srivastava, et al., 2003) إلى أن التغيير الذي يحدث في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في مراحل مختلفة من العمر يرجع لتأثير النضج، وتزداد مستويات المقبولية عادة مع مرور الوقت، في حين أن الانبساطية والعصابية والانفتاح على الخبرة تميل إلى الانخفاض مع تقدم العمر.

جدول (١٥)

نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Sample t-Test لاختبار الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

| البعد | الحالة الاجتماعية | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجات الحرية df | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| العصابية | أعزب | 776 | 32.56 | 6.38 | 3.037 | 1063 | 0.050 |
| | متزوج | 289 | 37.01 | 5.91 | | | |
| الانبساطية | أعزب | 776 | 39.52 | 6.55 | 0.496 | 1063 | 0.620 |
| | متزوج | 289 | 39.74 | 6.08 | | | |
| الصفاوة | أعزب | 776 | 39.61 | 6.70 | 0.411 | 1063 | 0.681 |
| | متزوج | 289 | 39.42 | 6.00 | | | |
| المقبولية/ الطيبة | أعزب | 776 | 39.51 | 6.69 | 0.413 | 1063 | 0.679 |
| | متزوج | 289 | 39.32 | 5.88 | | | |
| يقظة الضمير | أعزب | 776 | 41.42 | 6.90 | 0.934 | 1063 | 0.351 |
| | متزوج | 289 | 41.86 | 6.28 | | | |
| العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل | أعزب | 776 | 194.62 | 28.43 | 0.390 | 1063 | 0.697 |
| | متزوج | 289 | 195.36 | 23.83 | | | |

يتضح من الجدول (١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل والأبعاد التالية: (الانبساطية، الصفاوة، المقبولية، يقظة الضمير) وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٠,٣٩٠- ١,٠٣٧) ومستوى دلالتها أكبر من (٠,٠٥). وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد العينة مع اختلاف الحالة الاجتماعية لديهم مستوى متقارب من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل والأبعاد السابقة.

بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول العصابية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح متزوج، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣,٠٣٧) ومستوى دلالتها أصغر من (٠,٠٥). وقد يرجع ذلك إلى أن المتزوج لديه مستوى أعلى من العصابية بالمقارنة مع الأعزب نتيجة ضغوط الحياة وزيادة المسؤوليات بعد الزواج، وأشار (De Read, 2000) إلى أن هذا العامل يعكس ميل الأفراد بصورة كبيرة إلى عدم الاستقرار العاطفي، وعدم الرضا عن النفس، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، وأشار

(Bruk& Alleen, 2003) إلى أن العصابية ترتبط سلباً بالرضا عن الحياة وإيجاباً بالتعبير الذاتي عن الإجهاد، وأن العصابيين أقل تحكماً في اندفاعاتهم.

**النتائج الخاصة بالسؤال الرابع:**

والذي ينص على: "**هل توجد فروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية تعزى لمتغيرات (السنة الدراسية، التخصص، العمر، الحالة الاجتماعية)؟**"

تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Sample t-Test، وتحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA)، واختبار شيفيه (Scheffe)، وتوضحها الجداول التالية:

**جدول (١٦)**

**نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير السنة الدراسية**

| البعد | السنة الدراسية | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية df | متوسط المربعات | قيمة (F) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التميز اليقظ | الأولى | 165 | 42.36 | 7.72 | بين المجموعات | 204.13 | 3 | 68.04 | 1.145 | 0.330 |
| | الثانية | 417 | 41.62 | 7.85 | داخل المجموعات | 63042.11 | 1061 | 59.42 | | |
| | الثالثة | 291 | 40.95 | 7.69 | المجموع | 63246.24 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 41.37 | 7.35 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 41.50 | 7.71 | | | | | | |
| الانفتاح على الجديد | الأولى | 165 | 42.79 | 7.44 | بين المجموعات | 90.05 | 3 | 30.02 | 0.541 | 0.654 |
| | الثانية | 417 | 42.27 | 7.61 | داخل المجموعات | 58827.41 | 1061 | 55.45 | | |
| | الثالثة | 291 | 41.85 | 7.42 | المجموع | 58917.47 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 42.17 | 7.04 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 42.21 | 7.44 | | | | | | |
| التوجه نحو الحاضر | الأولى | 165 | 10.66 | 2.47 | بين المجموعات | 1.83 | 3 | 0.61 | 0.100 | 0.860 |
| | الثانية | 417 | 10.59 | 2.43 | داخل المجموعات | 6436.03 | 1061 | 6.07 | | |
| | الثالثة | 291 | 10.53 | 2.57 | المجموع | 6437.86 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 10.56 | 2.36 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 10.58 | 2.46 | | | | | | |
| الوعي بوجهات النظر | الأولى | 165 | 33.61 | 6.08 | بين المجموعات | 105.06 | 3 | 35.02 | 0.432 | 0.432 |
| | الثانية | 417 | 34.00 | 6.25 | داخل المجموعات | 39749.02 | 1061 | 37.46 | | |
| | الثالثة | 291 | 33.24 | 6.15 | المجموع | 39854.08 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 33.84 | 5.77 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 33.71 | 6.12 | | | | | | |
| اليقظة الذهنية ككل | الأولى | 165 | 129.41 | 20.19 | بين المجموعات | 994.84 | 3 | 331.61 | 0.502 | 0.502 |
| | الثانية | 417 | 128.48 | 21.01 | داخل المجموعات | 447388.1 | 1061 | 421.67 | | |
| | الثالثة | 291 | 126.57 | 20.51 | المجموع | 448383.0 | 1064 | | | |
| | الرابعة | 192 | 127.94 | 19.55 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 128.00 | 20.53 | | | | | | |

يتضح من الجدول (١٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية ككل وجميع الأبعاد (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر) وفقاً لمتغير السنة الدراسية، حيث تراوحت قيم "ف" المحسوبة ما بين (٠,١٠٠- ١,١٤٥) ومستوى دلالتها أكبر من (٠,٠٥).

وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد العينة مع اختلاف السنة الدراسية لديهم مستوى متقارب من القدرة على التنظيم الذاتي للانتباه بطريقة هادفة، ودرجة تطوير الأفكار الجديدة والنظر إلى الأشياء، واستكشاف المثيرات الجديدة والاستغراق فيها. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الربيع (٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة في اليقظة الذهنية تعزى للسنة الدراسية، حيث توجد فروق بين طلبة السنة الثانية والرابعة لصالح طلبة السنة الثانية.

**جدول (١٧)**

**نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Sample t-Test لاختبار الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير التخصص**

| البعد | التخصص | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجات الحرية df | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التميز اليقظ | مواد علمية | 350 | 41.52 | 7.57 | 0.043 | 1063 | 0.866 |
| | مواد أدبية | 715 | 41.49 | 7.76 | | | |
| الانفتاح على الجديد | مواد علمية | 350 | 42.31 | 7.36 | 0.245 | 1063 | 0.807 |
| | مواد أدبية | 715 | 42.18 | 7.47 | | | |
| التوجه نحو الحاضر | مواد علمية | 350 | 11.75 | 2.42 | 3.283 | 1063 | 0.040 |
| | مواد أدبية | 715 | 9.52 | 2.47 | | | |
| الوعي بوجهات النظر | مواد علمية | 350 | 33.75 | 6.05 | 0.104 | 1063 | 0.817 |
| | مواد أدبية | 715 | 33.70 | 6.14 | | | |
| اليقظة الذهنية ككل | مواد علمية | 350 | 128.33 | 20.35 | 0.289 | 1063 | 0.772 |
| | مواد أدبية | 715 | 127.90 | 20.59 | | | |

يتضح من الجدول (١٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية ككل والأبعاد التالية: (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، الوعي بوجهات النظر) وفقاً لمتغير التخصص، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٠,٠٤٣- ٠,٢٨٩) ومستوى دلالتها أكبر من (٠,٠٥). وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد العينة مع اختلاف السنة الدراسية لديهم مستوى متقارب من اليقظة الذهنية ككل والأبعاد السابقة،

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة في اليقظة الذهنية تعزى للتخصص، مثل دراسة كلٍ من: الربيع (٢٠١٩)، العزي والشمسي (٢٠١٣)، والعزي (٢٠١٢)، فرانكو وكاليو ( &Gallego Franco, 2011)، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة المشري ونادر (٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة في اليقظة الذهنية ككل تعزى للتخصص لصالح التخصصات العلمية.

بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول التوجه نحو الحاضر تعزى لمتغير التخصص لصالح مواد علمية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣,٢٨٣) ومستوى دلالتها أصغر من (٠,٠٥). وقد يرجع ذلك إلى أن درجة انشغال ذوي التخصصات العلمية واستغراقهم في موقف معين يدركونه آنياً أكبر من ذوي التخصصات الأدبية، وأشار السندي (٢٠١١) إلى أن الفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث.

**جدول (١٨)**

**نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية** لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير العمر

| البعد | العمر | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية df | متوسط المربعات | قيمة (F) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التميز اليقظ | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 41.47 | 7.91 | بين المجموعات | 33.70 | 3 | 11.23 | 0.189 | 0.804 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 41.31 | 7.77 | داخل المجموعات | 63212.55 | 1061 | 59.58 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 42.03 | 7.14 | المجموع | 63246.24 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 41.42 | 6.72 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 41.50 | 7.71 | | | | | | |
| الانفتاح على الجديد | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 42.10 | 7.65 | بين المجموعات | 90.46 | 3 | 30.15 | 0.544 | 0.652 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 42.19 | 7.42 | داخل المجموعات | 58827.00 | 1061 | 55.45 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 43.12 | 7.42 | المجموع | 58917.47 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 42.13 | 5.90 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 42.21 | 7.44 | | | | | | |
| التوجه نحو الحاضر | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 10.57 | 2.47 | بين المجموعات | 13.51 | 3 | 4.50 | 0.744 | 0.526 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 10.38 | 2.48 | داخل المجموعات | 6424.35 | 1061 | 6.06 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 10.87 | 2.44 | المجموع | 6437.86 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 10.59 | 2.39 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 10.58 | 2.46 | | | | | | |
| الوعي بوجهات النظر | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 33.49 | 6.35 | بين المجموعات | 151.27 | 3 | 50.42 | 1.347 | 0.258 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 34.21 | 5.80 | داخل المجموعات | 39702.81 | 1061 | 37.42 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 34.61 | 5.43 | المجموع | 39854.08 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 33.85 | 5.38 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 33.71 | 6.12 | | | | | | |
| اليقظة الذهنية ككل | ١٧-٢٢ سنة | 684 | 127.63 | 21.29 | بين المجموعات | 778.75 | 3 | 259.58 | 0.651 | 0.605 |
| | ٢٣-٢٥ سنة | 148 | 128.08 | 20.25 | داخل المجموعات | 447604.2 | 1061 | 421.87 | | |
| | ٢٦- ٣٠ سنة | 130 | 130.63 | 18.90 | المجموع | 448383.0 | 1064 | | | |
| | ٣١- ٤٠ سنة | 103 | 127.99 | 16.55 | | | | | | |
| | مجموع | 1065 | 128.0 | 20.53 | | | | | | |

يتضح من الجدول (١٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية ككل وجميع الأبعاد (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر) وفقاً لمتغير العمر، حيث تراوحت قيم "ف"

المحسوبة ما بين (٠,١٨٩- ١,٣٤٧) ومستوى دلالتها أكبر من (٠,٠٥). وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد العينة مع اختلاف العمر لديهم مستوى متقارب من الوعي الذي نشأ من خلال الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام، وأشار (Garcia, 2018) إلى أن اليقظة الذهنية تزيد المرونة المعرفية العقلانية، وتُقلل من الميل إلى تجنب الحلول البسيطة أو الجديدة.

**جدول (١٩)**

**نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Sample t-Test لاختبار الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية**

| البعد | الحالة الاجتماعية | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | درجات الحرية df | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التميز اليقظ | أعزب | 776 | 41.52 | 7.83 | 0.150 | 1063 | 0.881 |
| | متزوج | 289 | 41.44 | 7.38 | | | |
| الانفتاح على الجديد | أعزب | 776 | 42.12 | 7.62 | 0.657 | 1063 | 0.511 |
| | متزوج | 289 | 42.46 | 6.96 | | | |
| التوجه نحو الحاضر | أعزب | 776 | 10.53 | 2.50 | 0.928 | 1063 | 0.345 |
| | متزوج | 289 | 10.69 | 2.36 | | | |
| الوعي بوجهات النظر | أعزب | 776 | 33.64 | 6.32 | 0.598 | 1063 | 0.551 |
| | متزوج | 289 | 33.90 | 5.57 | | | |
| اليقظة الذهنية ككل | أعزب | 776 | 127.82 | 21.17 | 0.471 | 1063 | 0.638 |
| | متزوج | 289 | 128.48 | 18.71 | | | |

يتضح من الجدول (١٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول اليقظة الذهنية ككل وجميع الأبعاد (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر) وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٠,١٥٠- ٠,٩٢٨) ومستوى دلالتها أكبر من (٠,٠٥). وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد العينة مع اختلاف الحالة الاجتماعية لديهم مستوى متقارب من الوعي بملاحظة الذات والوعي بالمدى الكلي للخبرات، وتقبّل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في لحظتها تماماً، وأشار محمود (٢٠١٣) إلى أن ذلك يساعد الفرد على تعزيز الشعور بمعنى الحياة والقدرة على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الأفكار والمشاعر، ويعمّق اختيار أفضلها.

**النتائج الخاصة بالسؤال الخامس:**

والذي ينص على: **"هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس اليقظة الذهنية؟"**

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation، ويوضح ذلك الجدول (٢٠)، وتم الحكم على قوة الارتباط بالاستعانة بالقاعدة التالية:

- يعد الارتباط ضعيفاً إذا تراوحت قيمة الارتباط ما بين (٠,١٠- ٠,٢٩).
- يعد الارتباط متوسطاً إذا تراوحت قيمة الارتباط ما بين (٠,٣٠- ٠,٤٩).
- يعد الارتباط قوياً إذا تراوحت قيمة الارتباط ما بين (٠,٥٠- ١,٠٠).

**جدول (٢٠)**

**معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة الذهنية**

| | المتغير | العوامل الخمسة الكبرى للشخصية | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | العصابية | الانبساطية | الصفاوة | المقبولية/ الطيبة | يقظة الضمير | العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل |
| اليقظة الذهنية | التميز اليقظ | -0.240** | 0.171** | 0.147** | 0.181** | 0.167** | 0.296** |
| | الانفتاح على الجديد | -0.283** | 0.050 | 0.123** | 0.169** | 0.118** | 0.280** |
| | التوجه نحو الحاضر | -0.181** | 0.002 | 0.003 | 0.141** | 0.127** | 0.236** |
| | الوعي بوجهات النظر | -0.242** | 0.059 | 0.182** | 0.018 | 0.103** | 0.130** |
| | اليقظة الذهنية ككل | -0.271** | 0.027 | 0.102** | 0.155** | 0.104** | 0.340** |

(**) دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول (١٩) وجود علاقة ارتباطية ضعيفة سالبة دالة إحصائياً بين العصابية واليقظة الذهنية ككل (ر= ٠,٢٧١-) وجميع أبعادها، ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين الانبساطية والتميز اليقظ (ر= ٠,١٤٧)، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الانبساطية واليقظة الذهنية ككل وباقي الأبعاد. ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين الصفاوة واليقظة الذهنية ككل (ر= ٠,١٠٢) وبعدي التميز اليقظ (ر= ٠,١٤٧)، والانفتاح على الجديد (ر= ٠,١٢٣)، ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين الصفاوة والوعي بوجهات النظر (ر=

٠,١٨٢)، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الصفاوة والتوجه نحو الحاضر. ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المقبولية واليقظة الذهنية ككل (ر= ٠,١٥٥) والأبعاد التالية: التميز اليقظ (ر= ٠,١٦٧)، الانفتاح على الجديد (ر= ٠,١١٨)، التوجه نحو الحاضر (ر= ٠,١٤١)، ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة موجبة بين الطيبة والوعي بوجهات النظر (ر= ٠,١٠٣). ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين يقظة الضمير واليقظة الذهنية ككل (ر= ٠,١٠٤) والأبعاد التالية: التميز اليقظ (ر= ٠,١٦٧)، الانفتاح على الجديد (ر= ٠,١١٨)، التوجه نحو الحاضر (ر= ٠,١٢٧)، ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين يقظة الضمير والوعي بوجهات النظر (ر= ٠,١٠٣). ووجود علاقة ارتباطية متوسطة دالة إحصائياً بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل واليقظة الذهنية (ر= ٠,٣٤٠)، ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل وكلٍ من: التميز اليقظ (ر= ٠,٢٩٦)، الانفتاح على الجديد (ر= ٠,٢٨٠)، التوجه نحو الحاضر (ر= ٠,٢٣٦)، ووجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ككل والوعي بوجهات النظر (ر= ٠,١٣٠). وقد يرجع ذلك إلى أن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كالميل إلى الاختلاط بالآخرين، والتفاعل الإنساني، ومدى تقبل قيم ومعتقدات الآخرين، والمرونة العقلية، والتعاطف والتواضع مع الآخرين، وقوة الإرادة، وضبط الذات، قد انعكست إيجاباً على قدرة أفراد العينة على التنظيم الذاتي للانتباه بطريقة هادفة، واستكشاف المثيرات الجديدة والاستغراق فيها.

وقد توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، ومنها: الذكاء الوجداني (بن عبدالرحمن، ٢٠١٩)، السعادة النفسية (عبدالقادر، ٢٠١٧)، الرضا عن الحياة (تيف، ٢٠١٤). وتوصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، ومنها: الصمود الأكاديمي (محمود وعيسى، ٢٠٢١)، الذكاء العاطفي (الربيع، ٢٠١٩)، الفاعلية الشخصية (قاسم، ٢٠١٨)، التنظيم الذاتي للتعلم (عبود وفرنسيس، ٢٠١٧)، الكفاية الذاتية المدركة (العزي، ٢٠١٢).

## التوصيات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يلي:

- توجيه اهتمام التربويين وجميع مؤسسات المجتمع بتربية النشء وتعظيم مكامن القوة، والتركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية لديهم.
- العمل على تحسين مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات كلية التربية والتي تمكنهن من التأقلم الإيجابي والتكيف مع ضغوطات الحياة.
- تشجيع طلبة الجامعة على حضور الندوات التي تعقد حول موضوعات الشخصية.
- توجيه طلبة الجامعة إلى التعامل مع المواقف الواقعية أكثر وإعطائها الأهمية وفقاً لضرورتها.
- إقامة دورات تدريبية توجه انتباه أعضاء الهيئة التدريسية إلى توظيف اليقظة العقلية لدى طالباتهم خلال عملية التعلُم والتعليم.
- عقد ندوات وورش عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية الطالبات الذين لديهن يقظة ذهنية قليلة لتحقيق جودة أداء أكاديمي أفضل.
- العمل على تعزيز التوجه نحو الحاضر لدى طالبات كلية التربية.
- الاهتمام بتقديم برامج تدريبية لتنمية اليقظة الذهنية لدى الطلبة من خلال تصميم مواقف تعليمية ومهام تدفعهم إلى استخدام أنشطة لتنمية هذه العملية لديهم.
- إقامة ورش عمل في الكليات لتطوير مهارات الطلبة وذلك لأهمية اليقظة الذهنية وتأثيرها في سير العملية التعليمية.
- إجراء دراسات وبحوث حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى عينات تختلف عن عينة الدراسة الحالية.
- إجراء دراسات وبحوث حول العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بمتغيرات أخرى لدى طلبة الجامعة.

## المراجع:

**أولاً: المراجع العربية:**


١. إبراهيم، هويدة إسماعيل وحكمت، طيبة زيد (٢٠١٨). دراسة مقارنة لمستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لطلبة بعض الكليات العلمية والإنسانية، *مجلة التربية الرياضية*، جامعة بغداد، ٢٨(٤)، ٤٢٤-٤٣٦.

٢. أحمد، بشرى إسماعيل (٢٠١٣). *قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٣. الأحمر، فاطمة الزهراء والعابدين، فارس زين (٢٠٢٤). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المنبئة بنوعية الحياة: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس، *مجلة روافد للدراسات والأبحاث في العلوم الاجتماعية والإنسانية*، الجزائر، ٨(١)، ٥١-٦٩.

٤. الأنصاري، بدر (٢٠٠٢). *المرجع في مقاييس الشخصية*. الكويت: دار الكتاب الحديث.

٥. الأنصاري، بدر محمد (٢٠٠٠). *قياس الشخصية*. الكويت: دار الكتاب الحديث.

٦. البحيري، عبدالرقيب، والضبع، فتحي، وطلب، أحمد، والعواملة، عائدة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، *مجلة مركز الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، (٣٩)، ١١٩-١٦٦.

٧. بن عبدالرحمن، الطاهر (٢٠١٩). الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة قسنطينة ٢، *مجلة تنمية الموارد البشرية*، الجزائر، ١٠(١)، ١٥٢-١٦٩.

٨. تيف، أمل أحمد (٢٠١٤). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الدراسات العليا، الأردن.

٩. حياوي، زينب وعبد، مها صدام (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، العراق، ٤٣(١)، ٤١٨-٤٤٣.

١٠. الربيع، فيصل خليل صالح (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، الأردن، ١٥(١)، ٧٩-٩٧.

١١. الزعبي، أحمد محمد والخمايسة، عمر (٢٠١٩). القوة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى وبعض المتغيرات في الإيجابية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، *مجلة العلوم التربوية*، المملكة العربية السعودية، ٣١(٢)، ٣٣٩-٣٦١.

١٢. السلطاني، محمد عباس محمد (٢٠١٥). إدراك المحيط واليقظة الذهنية على وفق السيطرة الدماغية (الأيمن- الأيسر) لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.

١٣. السلماني، عمار عبدالجبار قدوري (٢٠١٥). تناقض إدراك الذات والاكتئاب وعلاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة بغداد، العراق.

١٤. السندي، سعد أنور (٢٠١٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الآداب، جامعة بغداد.

١٥. شاذلي، عبدالحميد محمد (٢٠٠٠). *علم النفس العام*. القاهرة: المكتبة الجامعية.

١٦. شطناوي، عبدالرحمن علي والزيادات، مريم عواد (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالحياة الهانئة لدى طلبة الجامعة الأردنية، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، فلسطين، ٢٩(١)، ٥١٨-٥٣٥.

١٧. شقير، زينب محمد (٢٠٠٢). *الشخصية السوية والمضطربة: نظريات الشخصية- المشكلات السلوكية- اضطراب الشخصية- السوماتوسايك- السيكوسوماتك- اضطرابات الأكل- العصاب والذهان*. القاهرة: توزيع مكتبة النهضة المصرية.

١٨. الشلوي، علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية بالدوادمي، *مجلة البحث العلمي في التربية*، (9)،.24-1

١٩. الشمري، بشرى كاظم الحوشان وغند، ياسين طرار (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى طلبة الجامعة، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، مصر، ٤(١٥)، ٣٠١-٣٣٠.

٢٠. الشمري، صاحب أسعد ونادر، أديب محمد (٢٠٢١). اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة جامعة سامراء، *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية*، مصر، ٣(٤)، ٥٠-٨٨.

٢١. الشواورة، ياسين سالم (٢٠٠٦). علاقة الذكاء الانفعالي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة مؤتة.

٢٢. الصايم، رانيا شعبان وعطا، سالي نبيل (٢٠٢٠). العلاقات السببية بين الصمود الأكاديمي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة: دراسة سيكومترية إكلينيكيه، *مجلة البحث العلمي في التربية*، مصر، (٢١)، ٢١٥-٢٧٩.

٢٣. عبدالخالق، أحمد (٢٠١١). *قياس الشخصية*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

٢٤. عبدالخالق، أحمد محمد (٢٠٠٠). *استخبارات الشخصية*. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

٢٥. عبدالقادر، إبراهيم عمر محمد (٢٠١٧). السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

٢٦. عبدالله، هيلة (٢٠٠٦). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، لدى طلبة جامعة الملك سعود، *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة الملك سعود، السعودية.

٢٧. عبدالمجيد، نصرة (٢٠٠٧). الذكاء الوجداني وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

٢٨. عبدالمطلب، السيد الفضالي وخريبة، إيناس محمد صفوت (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، *المجلة التربوية*، (69)،1-45.

٢٩. عبدالوهاب، رائف (٢٠٠٧). العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وأنماط الشخصية المهنية لدى هولاند، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة مؤتة.

٣٠. عبود، أحمد إسماعيل وفرنسيس، ساندي نصرت (٢٠١٧). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية للبنات*، العراق، ٢٨(٢)، ٤٨٠-٤٩٦.

٣١. العزي، أحلام مهدي عبدالله (٢٠١٢). الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.

٣٢. العزي، أحلام مهدي عبدالله والشمسي، عبدالأمير عبود (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، *مجلة الأستاذ*، العراق، ٢(٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.

٣٣. علي، عطا أحمد (٢٠١١). الاتجاهات السياسية وعلاقتها بالانتماء السياسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الشباب الجامعي في قطاع غزة، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، جامعة غزة.

٣٤. العنزي، فهد (٢٠٠٧). الوسواس القهري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

٣٥. قاسم، حوراء محمد علي (٢٠١٨). الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، العراق، (٥٧)، ٣٧٧-٣٩٩.

٣٦. مجيد، سوسن شاكر (٢٠٠٨). *اضطرابات الشخصية (أنماطها- قياسها)*. عمان: دار صنعاء.

٣٧. محمود، إياد طالب (٢٠١٣). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، *مجلة الفتح*، (55)، ٢٤٠-٢٥٤.

٣٨.محمود، إيناس محمد عبدالله وعيسى، محمد عيسى محمد (٢٠٢١). تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية، *المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج*، (٨٦)، ٢٢-١٣٠.

٣٩.محيسن، عون (٢٠٠٥). الأساليب المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، جامعة الأقصى.

٤٠.الموافي، فؤاد حامد وراضي، فوقية محمد (٢٠٠٦). الخصائص السيكومترية لاستبيان العوامل الخمسة الكبرى للأطفال (BFQ-C) لدى عينة من الأطفال المصريين في مرحلة الطفولة المتأخرة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (53) 16، 25-1.

٤١.يونس، أسمة عباس (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة واسط.

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

42. Akyurek, K., Kars, S.& Bumin, G. (2018). The determinants of occupation therapy student's attitudes mindfulness and well-being, *Journal of Education and learning*, 7(3), 242- 250.
43. Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J.& Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness, *Assessment*, 13(1), 27-45.
44. Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10.
45. Bajaj, B.& Panda, N. (2015). Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences*, (27).
46. Barakat, A.& ALenezi. S. (2016). The contribution of the five major personality factors in the prediction of social responsibility among student's department of special education, *Specialized Educational International Journal*, 5 (3), 278-307.
47. 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.

48. Bruck, C.S& Allen, T.D. (2003). The relations between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior and work family conflict, *Jornal of vocational behind*, 63, 457-472.
49. Cobb-Clark, D.& Schurer, S. (2012). The stability of big-five personality traits, *Economics Letters*, 115 (2), 11–15.
50. Costa, P.T.& Crae, R.R. (1992). *Normal personality assessment in clinical practice: The noe personality*, Inventory, Psychological Assessment.
51. De read, B, (2002). *The big five personality factor, the psychological approach to personality*. Toronto, ttogrele and Huber publishes.
52. Deniz, M.E.& Satici, S.A. (2017). The relationships between big five personality traits and subjective vitality, *Anales de psicologia*, 33(2), 218-224.
53. Garcia, C. (2018). Mindfulness: A Practice for Improved Middle Manager Decision Making, *Degree of Doctor*, Graduate Faculty, University of Maryland.
54. Kabat-zinn, J. (2003). Mindfulness0based interventions in context: past, present, and future, clinical psychology, *Science and practice*, 10(2), 144-156.
55. Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.
56. Langer, E.J.& Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness, *Journal of Social Issues*, (56), 26-48.
57. Lemery, K., Goldsmith, H., Klinnert, M., & Mrazek, D. (2000). Developmental models of infant and childhood temperament, *Developmental Psychology*, 35, 189–204.
58. Leong, C.& Rasli, A. (2013). Investigation of the Langer's mindfulness scale from an industry perspective and an examination of the relationship between the variables. *In Proceeding of the Global Conference for Academic Research on Economics and Business Management*, 29-30 june, kuala lampur, Malaysia, 1-6.
59. Linden, D., Nijenhuis, J.& Bakker, A.B. (2010). The general factor of personality: A meta-analysis of the big five intercorrelations and a criterion-related validity study, *Journal of Research in Personality*, 44, 315-327.

60. Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental: Therapy, theory and science*. Abingdon, Oxford shire: Rutledge.
61. Mecrae, R.R, et al. (2005). Astep toward DSM-V, cataloguing personality related problems in living, *European journal of personality*, 19, 269-286.
62. Pless, N., Sabatella, F.& Maak, T. (2017). Mindfulness, reperceiving, and ethical decision making: A neurological perspective, *Ethical issues in organizations*, (17), 1-20.
63. Ponoskl, K. (2012). Mindfulness and Expressive writing in college students with pathological worry, *PhD Thesis*, The temple university Graduate Board.
64. Proto, E.& Rustichini, A. (2015). Life Satisfaction, Income and Personality. *IZA*, Discussion Paper No. 8837, February.
65. Roberts, B.& Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood, *Current Directions in Psychological Science*, 17 (1), 31–35
66. Sanjay, S.& Oliver, P. (2007). *The Big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives*. In Lawrence A., & Oliver, P., Handbook of Personality: Theory and Research, New York: Guilford, pp. 102-138.
67. Schmitt, D.P., Allik, J., Mccrae, R.R.& Martinez, V.B. (2007). The geographic distribution of big five personality traits patterns and profiles of human self-description across 56 nations, *Journal of cross- cultural psychology*, 38(2), 1-40.
68. Schultz, D.P& Schultz, H. (2005). *Theories of personality*, 8th ed. wads worth, Thomson.
69. Soto, C.& Gosling, P. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Sri-Five domains and facets in a large cross-sectional sample, *Journal of Personality and Social Psychology*, 100 (2), 300–348.
70. Spencer- Oatey, H. (2014). *Mind fullness for intercultural interaction*, a *compilation of quotations*, Global PAD, University of Warwick.
71. Srivastava, S., John, O., Gosling, S.& Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (5), 1041–1053.

72. Wolkenfeld, D. (2015). Mood's Effect on Judgment; The Role of Empathy and Mindfulness, Decision Making, *The Degree of Doctor*, Long Island University, U.S.A.
73. Zhang, L. (2006). Thinking styles and the big five personality traits revisted, *Personality and individual differences*, 40, (6),1177- 1187.

# The Big Five Personality Factors and Their Relationship to Mindfulness among Female Students in the College of Education in the State of Kuwait

**Dr. Nashmieh Amhouj Hamdan Al-Rashidi**
**Ministry of Education- Kuwait**

**Abstract:**
The study aimed to identify the level of the big five personality factors and mindfulness among female students in the College of Education in the State of Kuwait, and the impact of some variables on that, and to reveal the relationship between the big five personality factors and mindfulness. The descriptive correlational approach was used, the sample consisted of (1065) female students in the College of Education in Kuwait university, to whom the big five personality factors and mindfulness scales were applied. The results showed that the big five personality factors were average, and all dimensions were average as well, except neuroticism dimension, which was weak, mindfulness was average, and all dimensions were average as well, except the present orientation dimension, which was weak. There were no statistically significant differences between the averages of study sample regarding the big five personality factors as a whole, neuroticism, extraversion, agreeableness, and conscientiousness, which were attributed to academic year variable, while there were differences regarding extraversion, there were no differences regarding the big five personality factors as a whole, neuroticism, extraversion, agreeableness, and conscientiousness, which were attributed to specialization, while there were differences regarding conscientiousness, there were no differences regarding the big five personality factors as a whole and all dimensions attributed to age, there were no differences regarding the big five personality factors as a whole and extraversion, agreeableness, agreeableness, and conscientiousness attributed to social status, while there were differences in neuroticism. There were no differences in mental alertness as a whole and all dimensions attributed to academic year, age, and social status variables. There are no differences in overall mindfulness, alertness, openness to new things, and awareness of viewpoints due to specialization, while there are differences in orientation towards the present. There was a moderate correlation between the big five personality factors and mindfulness.

**Keywords:** Big Five Personality Factors, Mindfulness, College of Education, Kuwait.