

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طالبات

كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية

محمد فرج أبو تينة

قسم معلم فصل - كلية التربية - الجامعة الأسمرية الإسلامية

Mohamed.85.farag@gmail.com

الملخص:

يهدف البحث للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية، ومستوى التوافق الاجتماعي، والتعرف على إن كانت هناك علاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الاجتماعي لدى الطالبات، والتعرف على إن كانت هناك فروق في اليقظة العقلية بين الطالبات تعزى لمتغير التخصص والفصل الدراسي، والتعرف على إن كانت هناك فروق في التوافق الاجتماعي بين الطالبات تعزى لمتغير التخصص والفصل الدراسي، والتعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التوافق الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من (245) طالبة، ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي، لملاءمته وطبيعة البحث، وقد أسفرت النتائج إلى الآتي: لدى الطالبات مستوى عالي من اليقظة العقلية، وهناك مستوى عالي من التوافق الاجتماعي لدى الطالبات، ووجدت الدراسة علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين اليقظة العقلية لدى الطالبات والتوافق الاجتماعي، ولا يختلف مستوى اليقظة العقلية والتوافق الاجتماعي للطالبات باختلاف التخصص (علمي، أدبي)، واختلاف الفصل الدراسي للطالبات لا يخلق أي فارق في اليقظة العقلية للطالبات، ووجد اختلاف في مستوى التوافق الاجتماعي للطالبات باختلاف الفصل الدراسي، وتعتبر الطالبات بالصف الدراسي الخامس هن مصدر الاختلاف. الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التوافق الاجتماعي، طالبات.

Mental alertness and its relationship to social adjustment among students of the Faculty of Education at Al Asmariya Islamic University

Mohamed farag abo tben

Abstract:

The research aims to identify the level of mental alertness among female students of the Faculty of Education at Al Asmariya Islamic University, and the level of social adjustment, and to identify whether there is a relationship between mental alertness and social adjustment among female students, and to identify whether there are differences in mental alertness among female

students due to the variable of specialization and semester. And to identify whether there are differences in the social compatibility between female students due to the variable of specialization and the semester, and to identify the extent to which mental alertness contributes to social adjustment. The results are as follows: female students have a high level of mental alertness, and there is a high level of social adjustment among female students, and the study found a moderate direct correlation between female students' mental alertness and social adjustment, and the level of mental alertness and social adjustment of female students does not differ according to specialization (scientific, literary). , and the difference in the academic semester for female students does not create any difference in the mental alertness of female students, and a difference was found in the level of social compatibility of female students with a difference Love the classroom, and students in the fifth grade are the source of the difference.

Keywords: mental alertness, social adjustment, female students.

المقدمة:

تعدُّ اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة التي تساهم في زرع المهارات العقلية الإيجابية التي تساعد في تنمية صحة الفرد النفسية، فتجعله قادراً على إرشاد حياته بطريقة مستقلة، فينتج عنها يقظة عقلية تشعر الفرد بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل.

تزايد الاهتمام باليقظة العقلية خلال العشرين سنة الماضية خاصةً بعد تضمينها في جميع نواحي الحياة كالصحة العقلية والجسدية وضبط النفس والذكاء الانفعالي، وتمكنها من احتلال مكان بارز في علم النفس، مما نتج عنها استحوادها على اهتمام الباحثين والمعالجين من ذوي التوجهات السلوكية، حتى تسجل كمفهوم نفسي (الضبع ومحمود، 2013).

ويتمثل مفهوم اليقظة العقلية من خلال الاهتمام بملاحظة النفس والوعي بالمدى الكلي للخبرات، والذي يساعد على تقوية وتقبل الأفكار والمشاعر، بمعنى الشعور بالحياة وإمكانية إدارة وتوجيه البيئة المحيطة، وأيضاً تعزيز الاستجابات لكي يواجه الأفكار والمشاعر، ويختار أفضلها (محمود، 2013 : 242).

فاليقظة العقلية لها دور كبير في حياتنا، سواءً أكان هذا الدور في أحداث الحياة اليومية، أو المستقبلية، واعتبرتها بأنها من أحد عناصر الصحة النفسية المهمة من خلال نتائج البحوث التي توصلت إلى إيجاد علاقات إيجابية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة. حيث تعمل اليقظة العقلية على تقوية إدارة البيئة المحيطة من خلال تدعيم الاستجابات لتواجه ضغوط البيئة المحيطة،

وتساعد الفرد على الخلاص من مركزية الأفكار واعتبارها أحداث عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع، وتعمل على تقبل التغيير والتطلع إلى إحداثه، وغرس الثقة بالنفس ومواجهة حل المشكلات.

فالسلك الاجتماعي له دور كبير في تنظيم علاقات الفرد مع الآخرين، والاتصال بهم والتأثير فيهم، وفقاً لتجاربه وخبراته بهدف تحقيق التوافق معهم، وكسب احترامهم، باعتباره من أشكال السلوك الأخلاقي الذي يحافظ على العلاقات الاجتماعية الإيجابية ويعزز التكيف الاجتماعي، وله دور في عملية التفاعل الاجتماعي وزيادة الوعي باحتياجات الآخرين للمساعدة، ويجسد شكل من أشكال رأس المال الاجتماعي (توفيق، منصور، 2014). وتعدُّ المرحلة الجامعية من أهم المراحل التعليمية في حياة الطلاب، لأنها بمثابة المزود لهم بالمهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية التي تعاوَنهم على صقل شخصياتهم، وتطوير مهاراتهم وإمكانياتهم على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف معها بفعالية (خشبة، 2018 : 501).

ويظهر غالباً الأشخاص ذوي المستويات العالية من اليقظة صفات التعاطف والقبول تجاه أنفسهم والآخرين، ولديهم تفوق في هذا الأمر، ويتواصلون بشكل أكبر فاعلية مع الآخرين، ويستمتعون بنمط حياة أفضل مقارنةً بالأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة (الضبياني، 2021 : 137).

مشكلة البحث:

تعدُّ دراسة اليقظة العقلية ذات أهمية كبيرة لكونها من المتغيرات الإيجابية التي تنتسب إلى علم النفس الإيجابي ونتائج الإيجابية في جميع مجالات التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.

وتعتبر مرحلة التعليم الجامعي من أولى خطوات الرشد، لأن الطالب في هذه المرحلة يعتمد على نفسه ويتحمل جميع قراراته، وتواجهه الكثير من الصعوبات والضغوط النفسية المختلفة والتي يجب أن يتعامل معها بطريقة صحيحة، ولعلَّ من ضمن الضغوط التي من الممكن أن تواجهه كالضغوط الأسرية والاجتماعية والمادية والأكاديمية، لما لها من تأثير في العديد من الجوانب، الأمر الذي يتطلب أن يهتم بها ويركز عليها تركيزاً كبيراً.

ويتطلب موضوع فهم السلوك الإنساني الاهتمام بالفرد والبيئة معاً، فالتوافق الاجتماعي الذي نبحت عنه بأنه تغييراً لسلوك الفرد لكي يتلاءم مع الظروف الخارجية، ويشمل جميع النواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية، وتدعم اليقظة العقلية إمكانات الطلبة على إدارتهم للبيئة المحيطة بهم والاستجابات ويظهرون أكثر يقظةً، ويجعلهم أكثر فهماً ورغبة في أداء المهام.

وتتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على اليقظة العقلية والتوافق الاجتماعي والعلاقة بينهما، ويعتبر هذان المفهومان من المفاهيم التربوية الهامة لما لهما من تأثير على الطلاب عند تعاملهم مع المواقف المختلفة.

تساؤلات البحث:

- 1_ ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- 2_ ما هو مستوى التوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- 3_ هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- 4_ هل توجد فروق في اليقظة العقلية بين طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية باختلاف كل التخصص والفصل الدراسي؟
- 5_ هل توجد فروق في التوافق الاجتماعي بين طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية باختلاف كل التخصص والفصل الدراسي؟

أهمية البحث:

- 1_ تناولت الدراسة الحالية متغيرين من المتغيرات المهمة، وهما اليقظة العقلية والتوافق الاجتماعي باعتبارهما من المفاهيم التي لها آثار إيجابية في حياة الفرد.
- 2_ أهمية المرحلة العمرية محل اهتمام الدراسة.
- 3_ العمل على إعداد برامج إرشادية لتطوير اليقظة العقلية في ضوء ما تتوصل إليه النتائج.

أهداف البحث:

- 1_ التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية.
- 2_ التعرف على مستوى التوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية.
- 3_ التعرف على إن كانت هناك علاقة بين اليقظة العقلية والتوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية.
- 4_ التعرف على إن كانت هناك فروق في اليقظة العقلية بين طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية باختلاف كل التخصص والفصل الدراسي.
- 5_ التعرف على إن كانت هناك فروق في التوافق الاجتماعي بين طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية باختلاف كل التخصص والفصل الدراسي.

حدود البحث:

حدود بشرية: طبقت هذه الدراسة على طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية
حدود مكانية: أجريت هذه الدراسة على كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية.
حدود زمانية: أجريت هذه الدراسة في العام الجامعي 2023/2022م.

مصطلحات البحث:

اليقظة العقلية "هي المراقبة المتواصلة للتجارب، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية والمستقبلية، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، وبدون إطلاق أحكام تقييمية عليها" (الرويلي، 2019 : 119).

التعريف الإجرائي لليقظة العقلية: هي الدرجة التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية.

التوافق الاجتماعي "هو شعور الفرد بالسعادة مع الآخرين وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب" (زهران، 1988).

التعريف الإجرائي للتوافق الاجتماعي: هي الدرجة التي تحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق الاجتماعي.

الدراسات السابقة:

1_ دراسة أحلام (2013) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وكانت النتائج بأن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى الطلبة، ولم تجد الدراسة فروقاً إحصائية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

2_ دراسة العاسمي (2015) هدفت إلى الكشف عن دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغط النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة دمشق، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الذهن والمرونة، وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغط، ووجدت أيضاً أن الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونة وأقل اكتئاباً وضغوطاً من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية.

3_ دراسة الوليدي (2017) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، والكشف عن

الفروق بين الجنسين، وتكونت العينة من (275) طالب، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجدت فروق دالة إحصائية بين الجنسين لصالح الإناث. 4_ دراسة شاهين وريان (2019) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، وتكونت عينة الدراسة من 251 طالباً وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية جاء بشكل مرتفع.

5_ دراسة الضيبياني (2021) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين، والعلاقة بين اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي، والتعرف على إن كانت هناك فروق في استجابات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي، وتكون مجتمع الدراسة من الطلبة اليمنيين في الصين، وبلغت العينة 509 طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية والتعاطف لدى الطلبة اليمنيين في الصين كانتا بدرجة منخفضة جداً، بينما مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي جاء بدرجة متوسطة، ووجدت علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي، ووجدت فروق بين استجابات عينة الدراسة طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لمستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور، وفروق في مستوى التعاطف لصالح الإناث، ولم توجد فروق بين استجابات عينة الدراسة لمستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي.

تعقيب على الدراسات السابقة: مما لا شك فيه أن الباحث استفاد كثيراً من الدراسات السابقة، حيث حاول أن يوظف كل الجهود السابقة في خدمة هذا البحث، وذلك للوصول إلى تشخيص دقيق للموضوع ومعالجته بشكل شمولي، ومن جوانب الاستفادة أيضاً الحصول على الفكرة الجوهرية لموضوع الدراسة الحالية والصياغة الدقيقة للعنوان، واختيار المنهج المناسب والأدوات.

إجراءات البحث:

منهج البحث: لتقييم واقع "اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية - زليتن" تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ومحاوّل هذا المنهج المقارنة والتفسير والتقييم أملاً في الوصول إلى تعميمات ذات معنى لزيادة التعرف على موضوع الدراسة.

مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع الدراسة لهذا البحث في طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية - زليتن والبالغ عددهن 700 طالبة تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من طالبات الكلية، حيث قام الباحث بتوزيع (280) استمارة استبيان على الطالبات، وتم استرجاع عدد (245) استمارة استبيان بعد تعبئتها

واستكمالها من طالبات عينة الدراسة وهي تمثل 35% من مجتمع الدراسة، والجدول التالي يوضح عينة الدراسة:

جدول (1): يبين عدد الاستبيانات الموزعة والفاقد منها والصالحة للتحليل

الاستمارات الموزعة	الفاقد منها	المتحصل عليها	المستبعد	الخاضع للدراسة	نسبة الاستجابة %
280	25	255	10	245	87%

أداة البحث: تتكون استمارة الاستبيان من جزئين رئيسيين هما:

الجزء الأول: السمات الشخصية لمفردات عينة الدراسة، وتتمثل في متغيرين هما (التخصص العلمي، الفصل الدراسي).

الجزء الثاني: متغيرات الدراسة، وتتمثل في متغيرين هما:

1_ المتغير الأول: مقياس اليقظة العقلية، ويشتمل على (36) فقرة.

2_ المتغير الثاني: مقياس التوافق الاجتماعي، ويشتمل على (15) فقرة.

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي لقياس استجابات المبحوثين لفقرات الاستبيان حسب الجدول التالي:

جدول (2): يبين درجات مقياس ليكرت

الاستجابة	غير موافق بشدة	غير موافق	إلى حد ما	موافق	موافق بشدة
الدرجة	1	2	3	4	5

ثبات الاستبانة: يقصد بثبات استمارة الاستبيان أن تعطي هذه القائمة نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعها أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، وقد تحقق الباحث من ثبات استمارة الاستبيان من خلال معامل ألف كرونباخ وكانت النتائج كما في الجدول (3).

جدول (3): يبين نتائج اختبار ألفا كرونباخ لقياس ثبات استبيان الدراسة

م	الفقرة	معامل ألفا كرونباخ
1	مقياس اليقظة العقلية	0.76
2	مقياس التوافق الاجتماعي	0.61
	جميع فقرات استمارة الاستبيان	0.79

يتضح من النتائج بالجدول السابق أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمتغير اليقظة العقلية كانت جيدة، وكانت مقبولة لمتغير التوافق الاجتماعي، وكذلك لجميع فقرات الاستبانة كانت (0.79)، وهي قيمة

مرتفعة، بذلك يكون الباحث قد تأكد من ثبات استبانة الدراسة مما يجعله على ثقة بصحتها وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة عن تساؤلات الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- 1_ النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي.
- 2_ اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.
- 3_ اختبار معامل ارتباط سبيرمان لقياس درجة الارتباط.
- 4_ تحليل الانحدار الخطي.
- 5_ اختبار (T) حول المتوسط لعينة واحدة.
- 6_ اختبار (T) حول المتوسط لعينتين مستقلتين.
- 7_ تحليل التباين الأحادي.

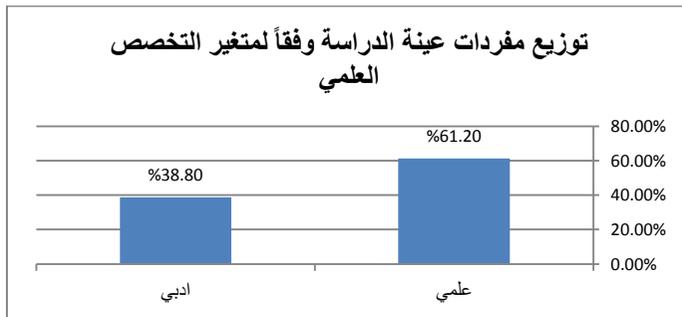
السمات الشخصية لمفردات عينة البحث:

1_ توزيع مفردات عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص العلمي:

يتضح من الجدول رقم (4) أن أكثر من نصف الطالبات بعينة البحث حوالي (61.2%) تخصص علمي، وأن (38.8%) تخصص أدبي.

الجدول (4): توزيع مفردات عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص العلمي

النسبة المئوية	التكرار	التخصص العلمي
61.2%	150	علمي
38.8%	95	أدبي
100%	245	المجموع



الشكل (1): توزيع مفردات عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص العلمي

2_ توزيع مفردات عينة البحث وفقاً لمتغير الفصل الدراسي: يتضح من الجدول رقم (5) أن حوالي (25.7%) من الطالبات بعينة البحث من طالبات الفصل الأول، وأن (22.4%) من طالبات الفصل الدراسي الثالث، وأن حوالي (18.8%) منهن من طالبات الفصل الدراسي الرابع، وأيضاً (13.9%) منهن من طالبات الفصل الدراسي السادس، في حين أن (9.8%) من الطالبات بعينة الدراسة من طالبات الفصل الدراسي الثاني، بينما فقط (9.4%) من الطالبات بعينة الدراسة من طالبات الفصل الدراسي الخامس.

الجدول (5): توزيع مفردات عينة البحث وفقاً لمتغير الفصل الدراسي

النسبة المئوية	التكرار	الفصل الدراسي
25.7%	63	الفصل الدراسي الأول
9.8%	24	الفصل الدراسي الثاني
22.4%	55	الفصل الدراسي الثالث
18.8%	46	الفصل الدراسي الرابع
9.4%	23	الفصل الدراسي الخامس
13.9%	34	الفصل الدراسي السادس
100%	245	المجموع



الشكل (2): توزيع مفردات عينة البحث وفقاً لمتغير الفصل الدراسي

إجابة التساؤل الأول والذي مفاده: ما مستوى البقطة العقلية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطالبات بالكلية قيد الدراسة عن فقرات الاستبيان المتعلقة بقياس اليقظة العقلية، والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية لقياس مستوى اليقظة العقلية لديهن.

درجة الممارسة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات مقياس اليقظة العقلية	
متوسطة	1.039	3.14	أجد نفسي قادراً على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وأنا أعمل أشياء أخرى في نفس الوقت.	1
عالية	0.939	4.01	أنا محب للاستطلاع.	2
عالية جداً	0.823	4.30	استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.	3
عالية	0.917	3.94	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة.	4
عالية	0.838	3.41	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.	5
متوسطة	1.118	3.23	أميل إلى العمل بعدد من الأشياء في نفس الوقت.	6
عالية	0.919	3.78	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.	7
عالية	0.973	3.84	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.	8
عالية	1.162	3.41	أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.	9
عالية	0.945	4.13	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.	10
متوسطة	1.239	2.95	أشعر أنني أوجه ألياً دون أن أكون على وعي بما أفعل.	11
عالية	1.121	3.64	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني.	12
عالية	1.060	3.98	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.	13
متوسطة	1.158	3.26	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.	14
عالية	0.854	4.18	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.	15
عالية	1.151	3.70	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.	16
عالية	1.006	3.85	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	17

عالية	1.049	3.73	أجد نفسي بأني يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذاً أنا موجود).	18
عالية	1.029	3.92	لدي فضول لمعرفة ما الذي يدور في عقلي لحظة بلحظة.	19
متوسطة	1.290	3.27	اندمج في التفاعلات مع الآخرين دون أن أكون متأكد أنني منتبه إليهم.	20
متوسطة	1.057	3.36	أنا شخص من.	21
عالية	1.096	3.74	أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكارى جيدة أم غير جيدة.	22
متوسطة	1.203	2.80	أقوم بتأديتي وظيفتي والمهام الموكلة إلي بشكل آني دون أن أعني ما أفعله.	23
عالية	1.052	3.99	أتحذرت عن أخطائي وأجدها سبباً لأتعلّم منها.	24
عالية	0.979	3.91	أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أم خاطئ.	25
عالية	.997	4.08	أميل إلى تجربة كل ما هو جديد.	26
عالية	1.099	3.67	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.	27
عالية	1.015	3.82	أنا شخص مبدع.	28
عالية	0.999	3.84	أحاول أرى إخفاقاتي وعبوي كجزء طبيعي من الظروف الإنسانية.	29
عالية	1.080	3.87	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.	30
عالية	1.061	3.96	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.	31
عالية	1.230	3.59	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.	32
عالية	1.172	3.46	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.	33
عالية	1.190	3.65	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.	34
متوسطة	1.311	2.63	أمتلك أفكار غير عقلانية.	35
متوسطة	1.296	2.73	أجتنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	36

يبين الجدول (7) المتوسطات الحسابية لتصورات أفراد العينة لمستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية جاءت بدرجة عالية، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمقياس اليقظة العقلية (3.63) بانحراف معياري (0.352) مما يشير إلى مستوى عالي من اليقظة العقلية لدى طالبات كلية

التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى قدرة الطلبة على تحليل المواقف وإصدار الأحكام، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة أحلام (2013)، ودراسة شاهين وريان (2019). وبالنظر للفرقات الجزئية لمقياس اليقظة العقلية نجد أن العبارة الجزئية الثالثة - استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم - جاءت بأعلى درجة ممارسة حيث كان متوسط إجابات مجتمع الدراسة لهذه العبارة يساوي (4.30) بانحراف معياري 0.823، وهو يقع في منطقة الموافقة بشدة (4.21 - 5.00) مما يعني أن اتجاهات أراء أفراد عينة الدراسة تشير إلى أن الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية يستخدمن بشكل كبير جداً كافة الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهن على الفهم.

وجاءت في المرتبة الثانية من حيث درجة الممارسة العبارة الجزئية الخامسة عشر - أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي - بمتوسط حسابي يساوي 4.18 و بانحراف معياري 0.852، وبذلك فإنه يقع في منطقة الموافقة (3.41 - 4.20) مما يعني أن لدى الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية تشوق كبير للتعرف على الأشياء التي يمكن تعلمها من دقة الملاحظة للأشياء التي تثير انتباههن.

بينما نجد في المرتبة الأخيرة من حيث درجة الممارسة العبارة الجزئية الخامسة والثلاثون - أمتلك أفكار غير عقلانية - بمتوسط حسابي يساوي 2.63 و بانحراف معياري 1.133، وبذلك فإنه يقع في منطقة الحياد (2.61 - 3.40) مما يشير إلى أنه لا يمكن التأكيد على وجود أفكار غير عقلانية لدى طالبات الكلية حيث تقف اتجاهات الآراء موقف الحياد فيما يتعلق بوجود أفكار غير عقلانية.

إجابة التساؤل الثاني والذي مفاده: ما مستوى التوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟

للإجابة عن هذا التساؤل استُخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطالبات بالكلية قيد الدراسة عن فقرات الاستبيان المتعلقة بقياس مستوى التوافق الاجتماعي، والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطالبات بالكلية قيد الدراسة حول

مستوى التوافق الاجتماعي لدى طالبات الكلية

عبارات مقياس التوافق الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الممارسة
استمتع بقضاء وقت طيب أثناء المناسبات الاجتماعية.	4.13	0.991	عالية

عالية	1.214	3.58	من السهل عليا الاختلاط بالناس.	2
متوسطة	1.084	2.67	أشعر بالحرص في المشاركة بالأنشطة الاجتماعية.	3
عالية	1.202	3.44	أصدقاء الآخرين بسهولة تامة.	4
متوسطة	1.161	2.71	أشعر بأني محروم من الاستمتاع بالأنشطة الاجتماعية.	5
متوسطة	1.224	3.19	أتبادل الزيارات مع زملائي في مختلف المناسبات.	6
منخفضة جداً	0.944	1.78	أشعر بالضيق والحرص عندما يزورني زملائي.	7
عالية جداً	0.904	4.49	أشعر بالسعادة لحضور الجلسات العائلية والمشاركة فيها.	8
عالية جداً	0.833	4.48	أحب أن أقدم أفراد أسرتي إلى أصدقائي.	9
منخفضة جداً	0.952	1.72	أميل إلى العنف عند اللعب مع أصحابي.	10
منخفضة	1.263	2.37	أفضل في تكوين صداقات ييسر وسهولة.	11
عالية جداً	0.754	4.54	أحترم آراء الآخرين.	12
عالية جداً	0.817	4.34	الترم بالوعد مع زملائي.	13
عالية جداً	0.732	4.64	أحافظ على ممتلكات الآخرين.	14
عالية	1.343	3.43	أدافع عن حقوقي بمختلف الوسائل وإن كانت عدوانية.	15

يبين الجدول رقم (8) المتوسطات الحسابية لتصورات أفراد العينة للتوافق الاجتماعي لدى الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية جاءت بدرجة عالية، حيث كان المتوسط الحسابي الكلي لفقرات التوافق الاجتماعي (3.43) بانحراف معياري (0.373) مما يشير إلى مستوى عالي من التوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية، أما بالنسبة للفقرات الجزئية لقياس التوافق الاجتماعي فنجد أن العبارة الجزئية الرابعة عشر - أحافظ على ممتلكات الآخرين - جاءت بأعلى درجة ممارسة حيث كان متوسط إجابات عينة الدراسة لهذه العبارة يساوي (4.64) بانحراف معياري 0.732، وهو يقع في منطقة الموافقة بشدة (4.21 - 5.00) مما يعني أن اتجاهات آراء أفراد عينة الدراسة تشير إلى أن طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية يحافظن بشكل كبير جداً على ممتلكات الآخرين.

وجاءت في المرتبة الثانية من حيث درجة الممارسة العبارة الجزئية الثانية عشر - أحترم آراء الآخرين - بمتوسط حسابي يساوي 4.54 بانحراف معياري 0.754، وبذلك فإنه يقع في منطقة الموافقة بشدة (4.21 - 5.00) مما يعني أن لدى الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية درجة عالية جداً من الاحترام لآراء الآخرين. بينما نجد في المرتبة الأخيرة من حيث درجة الممارسة العبارة الجزئية العاشرة - أميل الى العنف عند اللعب مع أصحابي - بمتوسط حسابي يساوي 1.72 بانحراف معياري 0.952، وبذلك فإنه يقع في منطقة الرفض بشدة (1.00 - 1.80) مما يشير إلى عدم ميل طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية نهائياً إلى العنف أثناء اللعب مع زميلاتهن.

إجابة التساؤل الثالث والذي مفاده: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟

بإيجاد معامل الارتباط لليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية والتوافق الاجتماعي للطالبات كانت النتائج على النحو التالي:

جدول(9): نتائج معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية لدى طالبات الكلية التربية والتوافق الاجتماعي

المتغيرات	التوافق الاجتماعي	مستوى المعنوية
اليقظة العقلية	0.49	0.00

يوضح الجدول (9) أن هناك علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية والتوافق الاجتماعي للطالبات مع المجتمع حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.49) بإشارة موجبة وهي قيمة معنوية عند مستوى معنوية 0.01، بمعنى كلما زادت اليقظة العقلية زاد التوافق الاجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العاسمي 2015.

إجابة التساؤل الرابع والذي مفاده: هل توجد فروق في اليقظة العقلية بين طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية باختلاف التخصص والفصل الدراسي؟

تم استخدام اختبار t حول المتوسط لعينتين مستقلتين لاختبار ما إذا كانت هناك فروق في اليقظة العقلية لطالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية تُعزى لمتغير (التخصص)، وكانت نتائج الاختبار كما يلي:

جدول (10) نتائج اختبار t حول المتوسط لدرجة فروقات اليقظة العقلية بين طالبات كلية التربية في التخصصين (علمي، أدبي).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طالبات كلية التربية تعزى لمتغير (التخصص)؟				
العينات	متوسط درجة توافر المتطلبات بالمدارس	الانحراف المعياري	إحصاء الاختبار	مستوى المعنوية المشاهد
تخصص علمي	3.62	0.320	0.660 -	0.510
تخصص أدبي	3.65	0.399		

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة مستوى الدلالة المشاهدة كانت أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة (0.05)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية تُعزى لمتغير (التخصص). أي أن اختلاف التخصص (علمي، أدبي) لطالبات كلية التربية لا يخلق أي فارق في اليقظة العقلية للطالبات. بينما تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق إحصائية في اليقظة العقلية لطالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية تعزى لمتغير (الفصل الدراسي).

جدول (11) تحليل التباين الاحادي للفروقات في اليقظة العقلية بين الطالبات بكلية التربية بسبب اختلاف الفصل الدراسي.

المتغيرات الشخصية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الفصل الدراسي	بين المعالجات	5	0.598	0.120	0.961	0.442
	ضمن المعالجات	239	29.719	0.124		
	المجموع	244	30.316			

من الجدول (11) يتبين أن مستوى الدلالة لمتغير (الفصل الدراسي) أكبر من (0.05) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية تعزى لمتغير (الفصل الدراسي)، أي أن اختلاف الفصل الدراسي لطالبات كلية التربية لا يخلق أي فارق في اليقظة العقلية للطالبات.

إجابة التساؤل الخامس والذي مفاده: هل توجد فروق في التوافق الاجتماعي بين طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية باختلاف التخصص والفصل الدراسي؟

تم استخدام اختبار t حول المتوسط لعينتين مستقلتين لاختبار ما إذا كانت هناك فروق في التوافق الاجتماعي لطالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية تُعزى لمتغير (التخصص)، وكانت نتائج الاختبار كما يلي:

جدول (12) نتائج اختبار t حول المتوسط لدرجة فروقات التوافق الاجتماعي بين طالبات كلية التربية في التخصصين (علمي، أدبي).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين طالبات كلية التربية تعزى لمتغير (التخصص)؟				
العينات	متوسط درجة توافر المتطلبات بالمدارس	الانحراف المعياري	إحصاء الاختبار	مستوى المعنوية المشاهد
تخصص علمي	3.41	0.362	0.941 -	0.348
تخصص أدبي	3.46	0.390		

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة مستوى الدلالة المشاهدة كانت أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة (0.05)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية تُعزى لمتغير (التخصص). أي أن اختلاف التخصص (علمي، أدبي) لطالبات كلية التربية لا يخلق أي فارق في التوافق الاجتماعي للطالبات. تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق إحصائية في التوافق الاجتماعي لطالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية تُعزى لمتغير (الفصل الدراسي).

جدول (13) تحليل التباين الأحادي للفروقات في التوافق الاجتماعي بين الطالبات بكلية التربية بسبب اختلاف الفصل الدراسي.

المتغيرات الشخصية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الفصل الدراسي	بين المعالجات	5	9521.	0.390	2.913	0.014
	ضمن المعالجات	239	0352.3	0.134		
	المجموع	244	883.93			

من الجدول (13) يتبين أن مستوى الدلالة للمتغير (الفصل الدراسي) أصغر من (0.05) وبالتالي فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية تُعزى لمتغير (الفصل الدراسي)، أي أن اختلاف الفصل الدراسي لطالبات كلية التربية يخلق فارقاً في التوافق الاجتماعي للطالبات. وبإجراء اختبار المقارنات المتعددة لاختبار الفرضيات يتضح أن مصدر

الاختلاف في التوافق الاجتماعي بين الطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية هُنَّ طالبات الفصل الدراسي الخامس. حيث نجد أن طالبات الفصل الدراسي الخامس يختلفن من حيث التوافق الاجتماعي عن جميع الطالبات في الفصول الدراسية الأخرى.

جدول (14) اختبارات المقارنات المتعددة لاختلاف التوافق الاجتماعي

لطالبات كلية التربية وفقاً للفصول الدراسية.

الفصل الدراسي الأول	الفصل الدراسي الثاني	الفصل الدراسي الثالث	الفصل الدراسي الرابع	الفصل الدراسي الخامس	الفصل الدراسي السادس	
	0.744	0.126	0.119	0.001	0.761	الفصل الدراسي الأول
0.744		0.403	0.373	0.013	0.592	الفصل الدراسي الثاني
0.126	0.403		0.921	0.036	0.112	الفصل الدراسي الثالث
0.119	0.373	0.921		0.050	0.105	الفصل الدراسي الرابع
0.001	0.013	0.036	0.050		0.001	الفصل الدراسي الخامس
0.761	0.592	0.112	0.105	0.001		الفصل الدراسي السادس

حيث يتضح من الجدول رقم (14) أن التوافق الاجتماعي لطالبات الفصل الدراسي الخامس بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية يختلف تماماً عن التوافق الاجتماعي لجميع الطالبات في باقي الفصول الدراسية بالكلية، حيث كانت مستويات المعنوية المشاهدة (0.001، 0.013، 0.036، 0.050، 0.001) أقل من مستوى المعنوية المعتمد بالدراسة (0.050)، وهذا يؤكد أن الطالبات بالفصل الدراسي الخامس هُنَّ مصدر الاختلاف، وبالنظر للمتوسطات الحسابية للتوافق الاجتماعي للطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية وفقاً للفصول الدراسية نجد أن الطالبات بالفصل الدراسي الخامس يكنَّ الأقل توافقاً اجتماعياً مقارنةً بغيرهن من الطالبات في الفصول الدراسية الأخرى.

النتائج:

- 1_ لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية مستوى عالي من اليقظة العقلية.
- 2_ هناك مستوى عالي من التوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية.
- 3_ طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية يحافظن بشكل كبير جداً على ممتلكات الآخرين.
- 4_ هناك علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية والتوافق الاجتماعي للطالبات.

- 5_ لا يختلف مستوى اليقظة العقلية والتوافق الاجتماعي للطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية باختلاف التخصص (علمي، أدبي).
- 6_ اختلاف الفصل الدراسي لطالبات كلية التربية لا يخلق أي فارق في اليقظة العقلية للطالبات.
- 7_ يختلف مستوى التوافق الاجتماعي للطالبات بكلية التربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية باختلاف الفصل الدراسي، وتعتبر الطالبات بالصف الدراسي الخامس هن مصدر الاختلاف.
- 8_ لدى طالبات الفصل الدراسي الخامس مستوى أقل من التوافق الاجتماعي مقارنةً بالطالبات في الفصول الدراسية الأخرى.

التوصيات:

- 1_ تشجيع الباحثين على إجراء الدراسات والأبحاث التي تتناول التوافق النفسي والاجتماعي.
- 2_ عقد ندوات وورش عمل للطلبة عن أهمية اليقظة العقلية والتوافق الاجتماعي.
- 3_ توفير البيئة المناسبة للطلبة الذين يتميزون باليقظة العقلية لممارسة أعمالهم من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي.

المصادر والمراجع:

- توفيق، عبد المنعم؛ ومنصور، محمد السيد (2014). البنية العاملية لقائمة السلوك الاجتماعي الإيجابي: دراسة عبر ثقافية. العدد (83).
- خشبة، فاطمة السيد (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة التربية. كلية التربية. جامعة الأزهر الشريف. العدد (179). الجزء الأول. يوليو. 494 – 598.
- الرويلي، النشمي بشير (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتوافق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 3(7) 114-130.
- زهران، حامد عبد السلام (1988). علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة.

- شاهين، مُجد عبدالفتاح وريان، عادل عطية (2020). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح و التعلم الإلكتروني. المجلد 8 العدد (14).
- الضبع، فتحي عبد الرحمن ومحمود، أحمد علي (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. (34) 1-75.
- الضيبي، عامر مُجد (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد 5 العدد (1).
- العاسمي، رياض نايل (2015). اليقظة العقلية وسيطا للعلاقة بين المرونة والاكتئاب والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية. 31(1)1-35.
- عبدالله، أحلام ميدي (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، (5.3) 343، 366.
- محمود، إيباد طالب (2013). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة الفتح. العدد (55). 240-254.
- الوليدي، علي بن محمد (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة الملك خالد للعلوم التربوية. العدد (28). 41 - 68.