



جامعة اليرموك  
كلية التربية  
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

أطروحة دكتوراه بعنوان

القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية  
باليقظة العقلية

**Predictive Ability of Spiritual Intelligence and Big  
Personality Factors in Mindfulness**

إعداد الطالب

محمد علي محمد صلاحات

إشراف الأستاذ الدكتور

رافع عقيل الزغول

حقل التخصص - علم النفس التربوي

الفصل الثاني (2018/2017)

القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية

إعداد

محمد علي محمد صلاحات

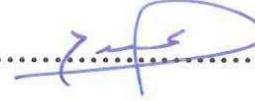
ماجستير تقنيات حيوية، جامعة بيت لحم، 2012

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه - تخصص علم النفس التربوي  
في جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

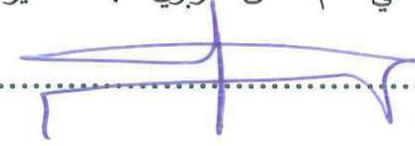
وافق عليها

أ.د. رافع عقيل الزغول..........مشرفاً ورئيساً

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك.

أ.د. عدنان يوسف العتوم..........عضواً

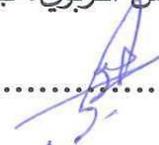
أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك.

أ.د. محمد أحمد صوالحة..........عضواً

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك.

أ.د. فراس أحمد الحموري..........عضواً

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك.

د. جعفر كامل الربابعة..........عضواً

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، جامعة البلقاء التطبيقية.

نوقشت بتاريخ 2018 / 4 / 10

## الإهداء

إلى والديّ العزيزين، أصل الحكاية .....

إلى زوجتي الغالية، شريكة الدّرب .....

إلى أبنائي الأحباء شهد ولجين وعلي وليث، أمل المستقبل .....

إلى شهداء فلسطين الحبيبة .....

إلى كل عاشق للعلم، شغوف بالمعرفة، باحث عن الحقيقة .....

إلى هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.....

© Arabic Digital Library - Yamouk University

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي بفضلته تتم الصالحات، الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، كما ينبغي لجلال فضله وعظيم سلطانه، وأصلي وأسلم وأبارك على حبيبي وسيدي وقائدي ومعلمي محمدٍ وعلى آله الطاهرين وصحبه الغرّ الميامين، ثم إنني أتوجه بالشكر الجزيل إلى الفاضل الأستاذ الدكتور رافع الزغول الذي تشرفت بإشرافه على هذه الأطروحة، وكان نعم الموجه ونعم الناصح، فله مني كل الاحترام والتقدير على دعمه لي، وما بذله من جهد في سبيل الخروج بهذا العمل على هذه الصورة، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة: الأستاذ الدكتور عدنان العتوم، والأستاذ الدكتور محمد صوالحة، والأستاذ الدكتور فراس الحموري، والدكتور جعفر الربابعة، على تشريفهم لي بقبول مناقشة هذه الأطروحة، وتحمل عناء قراءتها وتصحيح ما أعوج فيها. كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتي في قسم علم النفس الإرشادي والتربوي خصوصاً وفي كلية التربية عمومًا، على ما قدموه لي من علم ومعرفة فلهم مني كل الاحترام والتقدير على ما بذلوه.

الباحث

## فهرس المحتويات

<u>الموضوع</u>	<u>الصفحة</u>
الإهداء.....	ج
شكر وتقدير.....	د
فهرس المحتويات.....	هـ
قائمة الجداول.....	ط
قائمة الملاحق.....	ك
الملخص.....	ل
الفصل الأول: خلفيّة الدراسة.....	1
المقدمة.....	1
اليقظة العقلية.....	2
مفهوم اليقظة العقلية.....	3
مكونات اليقظة العقلية.....	6
خصائص اليقظة العقلية.....	8
خصائص السلوك اليقظ.....	9
آثار اليقظة العقلية.....	11

- 12.....اليقظة العقلية والمرحلة الجامعية.
- 14.....مقاييس اليقظة العقلية.
- 15.....**الذكاء الروحي**
- 16.....نظرية الذكاءات المتعددة.
- 18.....مفهوم الذكاء الروحي.
- 19.....مكونات الذكاء الروحي
- 22.....العوامل الكبرى للشخصية.
- 22.....مفهوم الشخصية.
- 23.....المناحي الرئيسية في دراسة الشخصية
- 28.....نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
- 30.....العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية.
- 31.....مشكلة الدراسة.
- 32.....أهمية الدراسة.
- 34.....التعريفات الاصطلاحية والإجرائية
- 34.....محددات الدراسة.
- 35.....الفصل الثاني: الدراسات السابقة.

- أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية.....35
- ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية.....38
- ثالثاً: الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالذكاء الروحي.....41
- رابعاً: الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية.....43
- تعليق على الدراسات السابقة.....46
- الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات.....48
- منهج الدراسة.....48
- مجتمع الدراسة.....48
- عينة الدراسة.....49
- أدوات الدراسة.....49
- أولاً: مقياس اليقظة العقلية.....49
- ثانياً: مقياس الذكاء الروحي.....54
- ثالثاً: مقياس العوامل الكبرى للشخصية.....58
- إجراءات الدراسة.....63
- متغيرات الدراسة.....64
- المعالجات الإحصائية.....64

65	الفصل الرابع: النتائج
65	أولاً: نتائج السؤال الأول
70	ثانياً: نتائج السؤال الثاني
74	ثالثاً: نتائج السؤال الثالث
78	رابعاً: نتائج السؤال الرابع
80	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
80	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
84	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
85	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
89	رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
93	التوصيات
94	المراجع العربية
96	المراجع الأجنبية
123	الملخص باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول
48	توزيع أفراد مجتمع الدّراسة في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيرات الدّراسة.	1
49	توزيع أفراد عينة الدّراسة في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيرات الدّراسة.	2
52	معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده.	3
57	معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة لمقياس الذّكاء الرّوحي وأبعاده.	4
61	معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة للعوامل الكبرى للشخصية.	5
65	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك.	6
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية حسب متغيري الجنس والكلية.	7
67	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجته الكلية واختبار بارتلليت.	8
68	تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والكلية على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.	9
69	تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والكلية على أبعاد اليقظة العقلية.	10
70	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الذكاء الرّوحي لدى طلبة جامعة اليرموك.	11
71	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الذكاء الرّوحي حسب متغيري الجنس والكلية.	12
72	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الذكاء الرّوحي ودرجته الكلية واختبار بارتلليت.	13
72	تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والكلية على الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الرّوحي.	14
73	تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والكلية على أبعاد الذكاء الرّوحي.	15
74	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعوامل الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة اليرموك.	16
75	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعوامل الكبرى للشخصية حسب متغيري الجنس والكلية.	17

76	معاملات الارتباط بين العوامل الكبرى للشخصية واختبار بارتليت.	18
77	تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس ونوع الكلية على العوامل الكبرى للشخصية.	19
78	تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لأثر الذكاء الروحي في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك.	20
79	تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لأثر أبعاد الذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك.	21

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
108	قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وبين مقياس اليقظة العقلية والأبعاد التي يتبع لها.	أ
110	قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وبين مقياس الذكاء الروحي والأبعاد التي يتبع لها.	ب
111	قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وبين الأبعاد التي تتبع لها لمقياس العوامل الكبرى.	ج
113	قائمة بأسماء لجنة المحكمين لمقاييس الدراسة.	د
114	مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية.	هـ
116	مقياس الذكاء الروحي بصورته النهائية.	و
118	مقياس العوامل الكبرى للشخصية بصورته النهائية.	ز
121	كتاب تسهيل المهمة.	ح
122	نتيجة البحث المنشور.	ط

## المخلص

صلاحيات، محمد علي. القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية. أطروحة دكتوراه. جامعة اليرموك. (2018). (المشرف: أ.د. رافع عقيل الزغول).

هَدَفَتْ هَذِهِ الدِّرَاسَةُ إِلَى مَعْرِفَةِ القُدْرَةِ التَّنْبِؤِيَّةِ لِلذِّكَاةِ الرُّوحِيِّ، وَالعَوَامِلِ الكُبْرَى لِلشَّخْصِيَّةِ بِالْيَقِظَةِ العَقْلِيَّةِ، وَمَا إِذَا كَانَ مُسْتَوَى اليَقِظَةِ العَقْلِيَّةِ، وَالذِّكَاةِ الرُّوحِيِّ، وَالعَوَامِلِ الكُبْرَى لِلشَّخْصِيَّةِ يَخْتَلِفُ بِاخْتِلَافِ الجِنْسِ أَوِ الكَلِيَّةِ لَدَى طَلَبَةِ جَامِعَةِ اليرموك. تَكَوَّنَتْ عَيِّنَةُ الدِّرَاسَةِ مِنْ (760) طَالِباً وَطَالِبَةً (300 ذَكَوراً وَ460 إِنَاثاً) مِنْ طَلَبَةِ البكالوريوس فِي جَامِعَةِ اليرموك المُسَجَّلِينَ فِي الفِصْلِ الصِّيفِيِّ مِنَ العَامِ الدِّرَاسِيِّ (2016/2017) يُمَثِّلُونَ حَوَالِي (3%) مِنَ مَجْتَمَعِ الدِّرَاسَةِ. تَمَّ اسْتِخْدَامُ مَقْيَاسِ الوَجْهِ الخَمْسَةِ لِلْيَقِظَةِ العَقْلِيَّةِ المُعَدَّ مِنْ قِبَلِ بَايِرٍ وَزَمَلَانِهِ (Baer et al., 2006)، وَمَقْيَاسِ الذِّكَاةِ الرُّوحِيِّ المُعَدَّ مِنْ قِبَلِ كِينِج (King, 2008)، وَمَقْيَاسِ العَوَامِلِ الخَمْسَةِ الكُبْرَى لِلشَّخْصِيَّةِ لِكوسْتَا وَمَاكْرِي (Costa & McCrae, 1992).

أُظْهِرَتْ نَتَائِجُ الدِّرَاسَةِ أَنَّ مُسْتَوَى اليَقِظَةِ العَقْلِيَّةِ لَدَى طَلَبَةِ جَامِعَةِ اليرموك كَانَ مُتَوَسِّطاً عَلَى الأَدَاةِ كَكُلِّ وَفِي الأَبْعَادِ بِاسْتِثْنَاءِ بَعْدِ المُرَاقَبَةِ كَانَ مُرْتَفِعاً، وَوُجُودَ فَرْقٍ ذِي دَلَالَةٍ إِحْصَائِيَّةٍ يُعْزَى لِمُتَغَيِّرِ الجِنْسِ فِي بُعْدِ المُرَاقَبَةِ لِصَالِحِ الإِنَاثِ، وَوُجُودَ فُرُوقٍ ذَاتِ دَلَالَةٍ إِحْصَائِيَّةٍ تُعْزَى لِمُتَغَيِّرِ الكَلِيَّةِ فِي بُعْدِيٍّ: العَمَلِ بوعِيٍّ، وَعَدَمِ الحُكْمِ عَلَى الخِبْرَةِ الدَّاخِلِيَّةِ، لِصَالِحِ الكَلِيَّاتِ الإِنْسَانِيَّةِ، وَفِي بَعْدِيٍّ: المُرَاقَبَةِ، وَعَدَمِ التَّفَاعُلِ مَعَ الخِبْرَةِ الدَّاخِلِيَّةِ، لِصَالِحِ الكَلِيَّاتِ العِلْمِيَّةِ. كَمَا أُظْهِرَتْ نَتَائِجُ الدِّرَاسَةِ أَنَّ مُسْتَوَى الذِّكَاةِ الرُّوحِيِّ لَدَى طَلَبَةِ جَامِعَةِ اليرموك كَانَ مُرْتَفِعاً عَلَى الأَدَاةِ كَكُلِّ وَفِي الأَبْعَادِ بِاسْتِثْنَاءِ بَعْدِ الوَعْيِ المُتَسَامِي كَانَ مُتَوَسِّطاً، وَوُجُودَ فُرُوقٍ ذَاتِ دَلَالَةٍ إِحْصَائِيَّةٍ تُعْزَى لِمُتَغَيِّرِ الجِنْسِ فِي الدَّرَجَةِ الكَلِيَّةِ لِأَدَاةِ كَكُلِّ، وَفِي بُعْدِ إِيجَادِ المَعْنَى الذَّاتِي لِصَالِحِ الإِنَاثِ، وَعَدَمِ وُجُودِ فُرُوقٍ ذَاتِ دَلَالَةٍ إِحْصَائِيَّةٍ تُعْزَى لِمُتَغَيِّرِ الكَلِيَّةِ. وَأُظْهِرَتْ نَتَائِجُ الدِّرَاسَةِ أَنَّ أَكْثَرَ عَوَامِلِ الشَّخْصِيَّةِ شِيعُواً هُوَ يَقِظَةُ الضَّمِيرِ، وَأَقْلَاهَا

شيوعاً هو المقبولة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير الجنس في المقبولة، ويقظة الضمير لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير الكلية في العصابية لصالح الكليات العلمية، وفي المقبولة، والانفتاح على الخبرة لصالح الكليات الإنسانية. وأخيراً أظهرت النتائج أن هنالك ستة أبعاد وعوامل ساهمت في تفسير ما نسبته (33.6%) من اليقظة العقلية، وهي: عامل العصابية (17.7%)، وبعد إيجاد المعنى الذاتي (9.5%)، وبعد الوعي المتسامي (3.4%)، وعامل يقظة الضمير (1.6%)، وعامل المقبولة (0.8%)، وبعد التفكير الوجودي الناقد (0.6%).

(الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الذكاء الروحي، العوامل الكبرى للشخصية، طلبة جامعة اليرموك).

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

## الفصل الأول

### خلفية الدراسة

#### المقدمة

يُعدُّ مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة في علم النفس، وتزداد أهميته مع ازدياد تحديات الحياة وضغوطاتها، والتي قد تؤثر على جودة التفكير، وقد تقلل من القدرة على التركيز والإدراك، مما يستدعي الحفاظ على أعلى درجة ممكنة من التيقظ العقلي، كوسيلة مهمة من وسائل التكيف مع أحداث الحياة وتحدياتها عند استقبال مثيرات الحياة المختلفة، بحيث يتم التعاطي مع أحداث الحياة في وقتها، وفي سياقها المناسب، دون التأثير سلبياً بالخبرات السابقة، أو التصرف بردود أفعال لا واعية بناءً على هذه الخبرات. ومن أبرز ما يميّز التيقظ العقلي، هو الوعي باللحظة الآنية والتركيز عليها، مع التخفّف من أفكار، ومشاعر الماضي أو المستقبل، خاصة السلبية منها، وهذا لا يعني عدم التعلم من خبرات الماضي، أو عدم التخطيط للمستقبل، وإنما التقليل من تأثير هذه الأفكار، والمشاعر مما يساعد على التعامل مع معطيات اللحظة الآنية بشكل مناسب، وعلى درجة عالية من الإتقان فيما نفكر به أو نقوله أو نفعله.

وتتشرك اليقظة العقلية مع الذكاء الروحي في كونها وسيلة للتكيف مع تحديات الحياة وضغوطاتها، لما يمنحه الذكاء الروحي من قدرات تكيفية مميزة في أداء المهمات في الحياة، من خلال مكوناته كإيجاد المعنى الذاتي، والتفكير الوجودي الناقد، كما أن اليقظة العقلية قد تتأثر كغيرها من المتغيرات النفسية بالعوامل الشخصية للفرد كالعصابية، ويقظة الضمير، والمقبولية. لذلك، فالدراسة الحالية تسلط الضوء على استكشاف القدرة التنبؤية للذكاء الروحي، والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك.

## اليَقْظَةُ الْعَقْلِيَّةُ

تعود جذور مصطلح اليقظة العقلية إلى الديانات الشرقية القديمة، ولكن تمت علمته كغيره من العديد من المفاهيم، والمصطلحات المستخدمة في علم النفس في الوقت الحالي (Dhiman, 2009)، ولم يكد جون كابات-زين يبدأ باستخدام برنامج تخفيف الضغط النفسي بالاعتماد على اليقظة العقلية (MBSR) لمساعدة المرضى في التعامل مع الضغوطات النفسية، ومع الآلام التي يعانون منها، حتى بدأ هذا المصطلح باكتساب شعبية واسعة في مجالات الصحة، وعلم النفس (Kabat-Zinn, 2009). وقد تم اشتقاق مصطلح اليقظة العقلية (Mindfulness) من كلمة ساتي (sati) في اللغة المالئية، والتي تعني: لتتذكر (Nyanaponika, 1973) (to remember).

وعند تتبع تعريفات العلماء لمفهوم اليقظة العقلية، والكيفية التي نظروا إليه من خلالها، والتي بناءً عليها قاموا باقتراح خصائصه، ومكوناته، يمكن رؤية أنهم تأثروا بنهجين مختلفين، إزاء هذا المفهوم، لكنهما مترابطين ومتكاملين، وهما: النهج التأملي لليقظة العقلية المستمد من التقاليد التأملية والفلسفية، ويتضمن هذا النهج الانتباه إلى اللحظة الآنية، والوعي بالخبرات والأحداث في الوقت الحاضر، وتقبلها تقبلاً تاماً، وعدم إصدار أحكام إزاءها (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994)، وتتم ممارسة اليقظة العقلية وفقاً لهذا النهج وبشكل رئيس، من خلال التأمل، ويكون هدف الأساليب والتقاليد التأملية عادةً هو الخبرة الداخلية للمشاركة، حيث تتم من خلال المراقبة للخبرة الداخلية دون إصدار أحكام إزاءها، ويرى منظرو هذا النهج أن تصفية العقل، والعيش في اللحظة الآنية، تمكن الفرد من الوصول إلى الحقيقة المجردة في العالم، وهو مفهوم يُدعى (الإدراك الصادق)، أو رؤية العالم كما هو (Yeganeh, 2006).

أما النهج الآخر؛ فهو مستمد من الأدب العلمي الغربي، ويطلق عليه النهج الاجتماعي المعرفي لليقظة العقلية، ويتضمن الانفتاح على الجدة، التي من خلالها يكون الفرد بشكل فعال فئات

وتصنيفات جديدة (Baer, 2003; Langer, 1989). وَيَتَمَيَّزُ هذا النَّهْجُ بِأَنَّهُ يَشْمَلُ السِّيَاقَ الخارجيَّ، والمَادِّيَّ، والاجتماعي للأفراد المشاركين ، فمثلاً: يَتِمُّ استخدام اليَقْظَةِ العقلِيَّةِ في مجال التَّعليمِ للمساعدةِ على تحقيق أهداف تَعْلُمِيَّةٍ مختلفة، كَتَعْزِيزِ مهارات حلّ المشكلات أو إجراء تدريبات معرفيَّةٍ مُعَيَّنَةٍ، ويُنظَرُ العلماءُ المُتَأَثِّرُونَ بهذا النَّهْجِ إلى اليَقْظَةِ العقلِيَّةِ على أَنَّهَا عَقْلِيَّةٌ نَشِطَةٌ تَنْصِفُ بِالْفُذْرَةِ على صياغة تَمَيَّزٍ جديد، يَنْتُجُ عنها؛ أن يصبح الفرد؛ في الوقت الحاضر (في حالة حضور)، وحساس للسياق، ووجهة النَّظَرِ الأخرى، وذو هدف، ولكنه ليس متحكِّمًا بِهِ مِنْ خِلالِ القواعدِ والإجراءات الروتينيَّةِ (Langer & Moldoveanu, 2000).

### مفهوم اليقظة العقلية

إنَّ مفهوم اليقظة العقلية ليس من المفاهيم التي يمكن تعريفها بسهولة، حيث يُنظَرُ إلى هذا المفهوم من خلال ثلاثة جوانب؛ بنية تكوينية، وحالة نفسية، وممارسة، والتي تجتمع كلها في مفهوم واحد، مما يوقع بعض الباحثين في حالة من عدم وضوح الرؤية عند تناولهم لهذا المفهوم بحثياً، وبالتالي فإنه يجب استقصاء مفهوم اليقظة العقلية من خلال هذه الجوانب الثلاثة للحصول على المعنى الحقيقي لهذا المصطلح (Chiesa & Malinowski, 2011).

وعند تناول مفهوم اليقظة العقلية كبنية تكوينية، فإن تناوله من هذا الجانب مسألة معقدة بعض الشيء، وهناك العديد من التعريفات التي تناولته من هذا الجانب، ولم يتم قبول أو اعتماد أحدها دون غيره، فالعديد من الدراسات والمقاييس تناولت مفهوم اليقظة العقلية على اعتبار أنه مؤلف من عدة مكونات ذات معنى، وقابلة للقياس، كمقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية الذي طوره باير، وسميث، وهوبكينز، وكريتماير، وطوني (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006)، وهذه الوجوه هي: المراقبة، والوصف، والعمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية. في حين أن بعض الدراسات والمقاييس الأخرى قد تناولت هذا المفهوم على اعتبار

أنه مكوّن واحد، كـمقياس الانتباه والوعي لليقظة العقلية، والذي طوّره براون وريان (Brown & Ryan, 2003)، وربما يكون السؤال الأكبر في هذا الوقت فيما يخص البحث في مفهوم اليقظة العقلية هو: هل ينبغي التعامل مع اليقظة العقلية كبنية تكوينية واحدة، أم كبنية تكوينية تتضمّن عدة مكوّنات؟ وقد دعت النتائج التي تم التوصل إليها من قبل باير، وسميث، وهوبكينز، وكريتاير، وطوني (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) فرضية؛ اعتبار أن مفهوم اليقظة العقلية هو عامل مُركّب من عدة مكونات، في حين أشار بوم (Baum, 2010) وبموجب دراسة واحدة قام بها؛ إنه من المفترض أن يتم تضمين أبعاد اليقظة العقلية (الوصف، والعمل بوعي، والتقبل دون إصدار أحكام) في مكوّن واحد.

وعند تناول مفهوم اليقظة العقلية كحالة نفسية، فقد عرّفه براون وريان (Brown & Ryan, 2003) على أنه حالة من الانتباه والوعي لما يحدث في الوقت الحاضر، في حين عرّفه كارداسيوتو وزملاؤه (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008) بأنه حالة يكون فيها الفرد على درجة عالية من الوعي بخبراته الداخلية، والخارجية في سياق من التقبل، وعدم إصدار الأحكام تجاه هذه الخبرات. وحالة اليقظة العقلية تشمل إنشاء فئات جديدة، والانفتاح على معلومات جديدة، والوعي بأكثر من وجهة نظر واحدة، في حين أن حالة عدم التيقظ (الغفلة) تتميز بأن يكون الفرد مقيداً بفئة واحدة، وأن يسيطر عليه السلوك التلقائي، وأن يعمل من خلال وجهة نظر واحدة (Thornton & McKentee, 2005).

وقد تناول بعض الأدب السابق مفهوم اليقظة العقلية كسمة؛ أي كعامل نفسي يتضمن الميل والقدرة. وهذا التصور لليقظة العقلية؛ لا يعني فقط القدرة على ممارسة اليقظة العقلية، أو الميل لإدراك الحالات التي يمكن فيها ممارسة اليقظة العقلية، وإنما يعني أنها سمة يمكن تنميتها (Ritchart & Perkins, 2000).

وفي هذا السياق تجدر الإشارة إلى أنه تم إجراء العديد من المقارنات بين حالة اليقظة العقلية، وحالة ضبط الذات، وعلى الرغم من أن هذه الدراسات قد بينت أن كليهما مرن، وقابل للتدريب عليه، ويؤدي إلى رفع مستوى السعادة، إلا أن الكثير من الباحثين يميزون مفهوم اليقظة العقلية عن مفهوم ضبط الذات، كحالة يكون فيها العقل أكثر اتساعاً، وليست مجرد عملية ضبط، علاوة على أن معظم الأدب يشير إلى أن اليقظة العقلية حالة لا يحاول من خلالها الفرد السيطرة، وإنما يقوم بالمراقبة والتقبل دون إصدار أحكام (Masicampo & Baumeister, 2007).

أما عند تناول مفهوم اليقظة العقلية كممارسة، وهو الجانب الأكثر شيوعاً بالنسبة لهذا المفهوم، فيُنظر إلى اليقظة العقلية من هذا الجانب على أنها مجموعة من التقنيات. حيث أن اليقظة العقلية لها تقنياتها الفريدة، والمستقلة، والخاصة بها، كما أنها أيضاً جزء من تقنيات أخرى لممارسات مختلفة ذات صلة، فتقنيات اليقظة العقلية متضمنة في ممارسات الاسترخاء، واليوغا، وتأمل التنفس، وغيرها. ومن هنا يمكن تفسير الممارسة الواسعة لليقظة العقلية (Nanda, 2009).

ويمكن العمل على تنمية اليقظة العقلية من خلال الممارسة، حيث وجد شابيرو وأومان وثوريسين وبلانتي وفليندرز (Shapiro, Oman, Thoresen, Plante & Flinders, 2008) أنه يمكن زيادة اليقظة العقلية بشكل كبير في غضون ثمانية أسابيع، باعتبارها مهارة يمكن تطويرها مع مرور الوقت، من خلال ممارسة تقنياتها. وقد اقترح بيشوب (Bishop, 2004) مفهوم اليقظة العقلية كوسيلة للتوعية التي تنطوي على تدفق التغيير المستمر للخبرة الخاصة، وكمهارة من المهارات التي يمكن لأي شخص تنميتها وصلها.

وهناك العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، فقد عرّف كابات زين (Kabat-Zinn, 2003) اليقظة العقلية بأنها: الوعي الذي يتشكّل من خلال إعطاء الانتباه عن قصد إلى اللحظة الآنية، واكتشاف الخبرة لحظةً بلحظة دون إصدار الأحكام، وبين كابات زين

(Kabat-Zinn, 2012) سبع خصائص لليقظة العقلية، والتي عدّها أساساً لمُمارَسة اليقظة العقلية وهي: عدم إصدار الأحكام، والصبر، والممارسة بعقل المبتدئ، والثقة، وعدم استعجال النتائج، والتقبّل، والتّرك (عدم التفاعل)، وعرف براون وريان (Brown & Ryan, 2003) اليقظة العقلية بأنّها: الانتباه والتقبّل للواقع، والوعي بكلّ ما يتعلّق بأحداث الخبرة الحالية. كما عرفها باير (Baer, 2003) بأنها المراقبة المستمرة للمثيرات التي تنشأ داخلياً، وخارجياً دون إصدار أحكام. أمّا لانجر ومولدوفيانو (Langer & Moldoveanu, 2000) فقد عرفا اليقظة العقلية بأنّها: حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد. ويعرف الباحث اليقظة العقلية بأنّها: حالة من الوعي تتصفُ بقدرة الفرد على الانتباه للحظة الآنية من خلال المراقبة الواعية مع التقبّل التام لهذه اللحظة، وعدم التفاعل معها، أو إصدار الأحكام إزاءها.

### مكوّنات اليقظة العقلية

هناك العديد من مكونات اليقظة العقلية التي تم تحديدها في الأدب السابق، وهذه المكونات معا تشير إلى التعريف الحقيقي لليقظة العقلية باعتبارها مركباً، وحالة نفسية، وممارسة، فتعريف كبات زين (Kabat-Zinn, 1994) لليقظة العقلية مثلاً؛ يفترض أن اليقظة العقلية تنشأ من خلال ثلاثة مكونات مختلفة بشكل متزامن وهي: (أ) وجود نيّة واضحة للسبب الذي يمارس الفرد لأجله اليقظة العقلية، مثل: تنظيم الذات، أو استكشاف الذات، أو تحرر الذات. (ب) الانتباه الذي يتسم بملاحظة التجربة لحظة بلحظة دون تفسير، أو تحسين، أو تحليل. (ج) نوعية حضور تتصف بالتقبّل، واللفظ، والرحمة، والانفتاح، والصبر، وعدم السعي، وعدم اصدار الأحكام. كما اقترح بيشوب (Bishop, 2004) حسب تعريفه لليقظة العقلية؛ مكوّنين أساسيين وهما: تنظيم الانتباه الذاتي، وتوجيه الخبرة، وهما مكونان قد تتضوي تحتها جميع المكونات الفرعية الأخرى. ويمكن تلخيص مكوّنات اليقظة العقلية بشكل عام كما جاءت في الأدب السابق بثلاثة مكونات أساسية وهي:

**الانتباه والوعي:** ويعتبر بعض الباحثين أنّ الانتباه، والوعي مفهوم واحد، لكن الواقع وكما بين ذلك براون وريان (Brown & Ryan, 2004) أنهما مفهومان مختلفان، فبينما الانتباه يعني التركيز الثابت على مثير داخلي (مثل التنفس أو كلمة معينة)، أو مثير خارجي (مثل الشمعة)، فإن الوعي حالة أعمق، والتي من خلالها يراقب الفرد بإدراكه تدفق أفكاره، وعواطفه، وأحاسيسه لحظة بلحظة. وأحد المفاهيم المهمة المرتبطة بالانتباه، والوعي فيما يخص اليقظة العقلية، هو مفهوم "عدم العمل"؛ الذي تم طرحه من قبل ليري وتاتي (Leary & Tate, 2007) حيث اقترحا في تعريفهما ل "عدم العمل": أن الذين يمارسون اليقظة العقلية يُطلب منهم عدم توقع أو محاولة عمل أي شيء، حتى عدم محاولة أن يكونوا يقظين، وبدلاً من ذلك يُطلب منهم "التّرك"، بمعنى؛ ترك الخبرات الداخلية، والخارجة تمر دون التفاعل معها أو إصدار الأحكام إزاءها.

**التقبل:** وهو المكوّن المهم الآخر لليقظة العقلية، حيث يشير تولي (Tolle, 1999) إلى أن إعطاء الانتباه الكامل للحظة الراهنة يجلب التقبل، لأنه لا يمكن للمرء أن يعطي أقصى انتباهه إلى شيء ما بينما هو يقاومه (Brown & Ryan, 2004). ويُعتبر التقبل أحد أسس ممارسة اليقظة العقلية (Baer, 2003). والتقبل يشبه في معناه مفهوم عدم الحكم، حيث يصفه ليري وتاتي (Leary & Tate, 2007) بأنه اختبار الواقع دون تقييم، وبالتالي السماح بوضع مساحة أكبر بين المؤثر والاستجابة لهذا المؤثر، من خلال اختبار الواقع بشكل أكثر مباشرة.

**إعادة التوجيه أو إعادة الإدراك:** وقد صُيِّف هذا المفهوم أيضاً كمفهوم رئيسي من مفاهيم اليقظة العقلية (Carmody, Olendzki, Baer & Lykins, 2009)، وهو يعني السماح لمزيد من الوضوح، والموضوعية، والاتزان من خلال استخدام تقنيات ثانوية، ومباشرة، خاصة بممارسة اليقظة العقلية، والتي تؤدي إلى تنظيم الذات، وتوضيح القيم، والمرونة المعرفية، والعاطفية؛ وهذه تعتبر نتائج بحد ذاتها، وهي قد تؤدي أيضاً إلى غيرها من النتائج الإيجابية، مثل الحد من المشاعر السلبية.

وتتضمن هذه التقنيات؛ إجراءات، المراقبة، والوصف، والتي يعتقد العديد من الباحثين أنها جوانب مهمة لإعادة توجيه الفرد نحو اللحظة الآنية (Greco, Baer & Smith, 2011).

أما عن التصنيف الخاص بباير وزملائه لمكونات اليقظة العقلية، والتي يعتمد عليها مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية، فقد تم تحديدها بخمسة مكونات أساسية، وهي: المراقبة؛ ويقصد بها ملاحظة أو حضور الخبرات الداخليّة، والخارجيّة مثل: الأحاسيس، والأفكار، والمشاعر، والمشاهد، والأصوات، والرّوائح. والوصف؛ وهو القدرة على وصف الخبرات الداخليّة بالكلمات. والعمل بوعي؛ والمقصود به هو أن يكون الشخص حاضراً في نشاطاته الآنية، بحيث لا يقوم بأعماله بشكل آليّ في حين يكون انتباهه مركزاً في مكان آخر، وتُسمّى هذه الحالة "الطّيّار الآلي". وعدم إصدار الأحكام؛ أي عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخليّة، من خلال اتّخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخليّة. وعدم التّفاعل؛ أي عدم التّفاعل مع التّجربة الداخليّة، بمعنى الميل للسّماح للأفكار والمشاعر أن تأتي، وتذهب دون التّفاعل معها (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006).

### خصائص اليقظة العقلية

بيّن براون وريان وكريسويل (Brown, Ryan & Creswell, 2007) أنّ أهمّ خصائص

اليقظة العقلية تتمثل في ما يلي:

1. وضوح الوعي: ويُعدّ وضوح الوعي الخاصّة الأساسيّة، والأهمّ بالنسبة إلى اليقظة العقلية، حيث تتضمّن اليقظة العقلية الوعي بكلّ من العوامل الداخليّة لفرد، والعوامل الخارجيّة المحيطة به، وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره، ومشاعره، وسلوكاته.
2. المرونة في الانتباه: والمرونة تُعدّ أيضاً من الخصائص المهمّة بالنسبة إلى اليقظة العقلية، والتي يُقصد بها؛ القدرة على تغيير الحالة الذهنيّة تبعاً لتغيّر المواقف والأحداث، وعدم التّصلّب، وعدم

التقيّد بالاستجابات المألوفة، أيّ القدرة على تنويع، وتعدّد الاستجابات، وعدم التقيّد باستجابات من نوع واحد، أو فئة واحدة.

3. الوعي باللحظة الآنية: غالبًا ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة؛ إما بذكرات الماضي، وأحداثه، وخبراته، أو تلك المتعلقة بالمستقبل، والتخطيط له، متغافلاً عن الوقت الحاضر. في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية، وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.

4. الوعي غير التمييزي أو غير المفاهيمي: ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية، أي الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو، وبشكل مباشر، حيث تمتاز اليقظة العقلية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو اجترار الخبرات، والأحداث الماضية، بل على العكس من ذلك تماماً، فهي تعمل على عدم تدخّل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي، عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر.

5. الاستمرار في الوعي والانتباه: تُعدّ قدرة الأفراد على الوعي والانتباه متفاوتة، علاوة على قدرتهم على الاستمرار فيهما، فهي نادرة، وعابرة عند البعض، ومكررة ومستمرة عند البعض الآخر، وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية لدى الأفراد على الاستمرار في حالة الوعي، والانتباه.

6. حالة تجريبية نحو الحقيقة: اليقظة العقلية بطبيعتها؛ هي حالة تجريبية، حيث يتم من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة، بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين، للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر.

### خصائص السلوك اليقظ

بيّنت لانجر (Langer, 1989) أن للسلوك اليقظ في كيفية التفاعل مع العالم خمس

خصائص مختلفة، وهي:

1. تعديل السلوك التلقائي: ليس سهلاً أن ينتبه الفرد إلى خصائص سلوكه عندما يصبح السلوك تلقائياً، وقد يؤثر السلوك التلقائي سلباً على الفرد، بحيث يكون مانعاً له من النمو، والتطور بالشكل المطلوب، وهنا يأتي دور اليقظة العقلية في مساعدة الفرد على الانتباه لسلوكاته التلقائية، ومن ثم تعديل هذه السلوكات.

2. تقبل وجهات النظر الجديدة: في أغلب الأحيان لا يتنازل الأفراد عن آرائهم المسبقة، وانطباعاتهم الأولية، حتى لو ظهر من الأدلة القطعية ما يخالف آراءهم، وانطباعاتهم، فلا يُبدون مرونة، أو تقبلاً تجاه الآراء الجديدة، وهذا ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة). لكن الأفراد اليقظين عقلياً، يخرجون عن هذا الإطار، حيث أنهم في العادة منفتحون عقلياً على العديد من المصادر لاستقاء معلوماتهم، ولا يحرصون أنفسهم بمصدر واحد، أو أسلوب واحد لحل المشكلات، ودائماً ينظرون إلى الأمور من زاوية إبداعية، ويكتشفون علاقات جديدة بين المواضيع، أو الأشياء، والتي قد لا يلتفت إليها الأفراد الذين يسيطر عليهم السلوك التلقائي.

3. العمل على إنتاج ما هو جديد وتحديث القديم: في حين يعتمد أصحاب التفكير التلقائي على الأفكار، والأساليب المجربة، والمعهودة، فإن الأفراد اليقظين عقلياً يقومون دائماً بإنتاج أفكار، وأساليب جديدة، ويعملون على تحديث الأفكار، والأساليب القديمة، حيث يعيد الأشخاص اليقظون عقلياً التفكير في الفئات الحالية، ويعيدون تصنيف هذه الفئات كالأفكار، والأشخاص، والأشياء، وغيرها، مما يساعد بالتالي على تحسين جودة المهمات التي يقومون بها.

4. السماح بالشك: غالباً ما يميل الأفراد غير اليقظين عقلياً إلى تبني الأفكار، والأساليب المألوفة على أنها مسلمات لا تخضع للشك، أو إعادة النظر في جدواها، ومدى فاعليتها، فتجدهم يقومون بالمهمات بشكل تلقائي، متنبئين مسبقاً بالخطوات التي يباشرونها دون وعي، ويكررون نفس الطريقة في التخطيط عند قيامهم بالمهمات، أما الأفراد اليقظون عقلياً فلا يرون أن الأمور تسير

بهذه الرتابة، والتلقائية، بل ينظرون إلى العالم على أنه مكان مليء بالمتغيرات، والتقلبات، وكل ما هو مربك، ومحير، وأنه ليس ذلك المكان المريح بشكل مطلق. وقد يكون النمط المعرفي (تحمل الغموض) من أكثر الأمثلة التي تدلل على ذلك، حيث يمتاز الطلبة الذين يتحملون الغموض بقدرتهم العالية على التفكير التأملي، والإبداعي، ولا يمكن إقناعهم بإجابات بسيطة لما يدور في أذهانهم من أسئلة معقدة، ولا يميلون إلى القفز بسرعة نحو النتائج.

5. التركيز على المهمة وليس على النتيجة: غالباً ما يفكر الأفراد في حياتهم بلغة الإنجازات، وما يحققونه من نتائج، فيطفو إلى ذهن الفرد التساؤل عن الإمكانية، كأن يسأل مثلاً: هل يمكنني القيام بذلك؟، أما الفرد اليقظ عقلياً، فهو يركّز على المهمة، أو العملية، ويسأل نفسه دائماً حول الكيفية، كأن يسأل مثلاً: كيف يمكنني القيام بذلك؟، فيكون على درجة عالية من المرونة إزاء ما يعترض طريقه من عقبات، ومتغيرات، حيث يتقبلها، ويتقبل التغيير المطلوب للتعامل معها، ويفكر فقط بالخطوة التالية، بدلاً من التفكير في كل شيء في نفس الوقت.

### آثار اليقظة العقلية

ترفع اليقظة العقلية من جودة حياة الفرد، فقد أكد ليري وتاتي (Leary & Tate, 2007) أن اليقظة العقلية مفيدة للجسم، والعقل، وأن ممارسة اليقظة العقلية تندرج تحت أهداف تعزيز العافية العقلية، والجسدية، كالحد من المشاعر السلبية، والضغوطات، وجعل الفرد شخصاً أفضل، يرى نفسه والعالم بوضوح أكبر، وتزداد خبراته الروحية.

وتعتبر اليقظة العقلية أداة لإعادة تحقيق التوازن النفسي للفرد، والتقدم نحو إحساس أكبر بالرفاهية، فقد اقترح والاس وشابيرو (Wallace & Shapiro, 2006) نموذجاً للتوازن النفسي من خلال ممارسة اليقظة العقلية، للوصول إلى حالة الرفاه، ويتضمن النموذج أربعة عناصر رئيسية وهي: التوازن التخطيطي (توازن الفرد في أهدافه)، والتوازن الانتباهي (زيادة القدرة على الحفاظ على

الانتباه)، والتوازن المعرفي (صورة أوضح للمشهد العقلي من لحظة إلى أخرى)، والتوازن العاطفي (أن يكون الفرد خالياً من التذبذب العاطفي، والعواطف غير الملائمة). ويعتبران أن التوازن النفسي من أهم أسس الرفاه في الحياة.

ويرى براون وريان (Brown & Ryan, 2003) أن ممارسة اليقظة العقلية قد تكون مهمة لتحرر الأفراد من الأفكار التلقائية، والعادات، وأنماط السلوك غير الصحية، ويمكن لذلك بالتالي أن يلعب دوراً مهماً في تعزيز التنظيم الذاتي، والوعي للسلوك؛ الأمر الذي يرتبط طويلاً بالرفاه الشخصي. كما تساعد اليقظة العقلية الفرد على إدراك الأعمال التي يمارسها لحظة بلحظة، والمشاركة، والاستغراق فيها، وبالتالي تمكين الشخص من اتخاذ القرارات الأنوية فيما يقوم به من عمل (Langer & Moldoveanu, 2000).

وتساعد اليقظة العقلية الفرد على تطوير ذاته وتمييزها، وتحسن ثقته بنفسه، من خلال الانفصال عن الاستجابة الفورية للأفكار والمشاعر (Cayoun, 2004). وتحسن قدرة الفرد على الفهم، حيث أن الأفراد اليقظين عقلياً يتقبلون المعلومات الجديدة من مصادر متعددة، ولا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات (Langer, 1989).

### اليقظة العقلية والمرحلة الجامعية

يركز البحث في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة على جودة الحياة الأكاديمية عند الطلبة الجامعيين، وكيفية توظيف تقنيات اليقظة العقلية لتحقيق ذلك الهدف، وهذا ليس مفاجئاً في ضوء الفوائد العديدة، والمؤكدة لليقظة العقلية في البحوث السريرية. ويعتبر الضغط النفسي العامل الأول في التأثير سلباً على الأداء الأكاديمي للطلبة، وقد تمّ توثيق مستويات عالية للضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، وفقاً للجمعية الأمريكية لصحة طلبة الكليات (ACHA, 2013). لذلك تم التركيز على اليقظة العقلية وما يمكن أن تساهم به في مساعدة الطلبة على إدارة الضغط النفسي المترتب على

دخول الطلبة في هذه المرحلة الجديدة من مراحل حياتهم، فضلا عن إدارة الضغوط النفسية المرتبطة بالتعليم بشكل دائم، كتمويل تعليمهم، ودراسة المواد الأكاديمية المتطلبة منهم، والتي يديرونها يوميا (Oswalt & Riddock, 2007).

وقد أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية، والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت هذه الدراسات أن التدريبات القائمة على اليقظة العقلية تخفف من حدة التوتر لدى الطلبة (Caldwell, Harrison, Adams, Quin, & Greeson, 2010; Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders, 2008; Palmer & Rodger, 2009).

وترتبط اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة إيجابياً بأساليب المواجهة التكيفية (Palmer & Rodger, 2009)، فالطلبة الأكثر تيقظاً، هم الأكثر قدرة على التعامل مع مشاكلهم. وتعتبر استراتيجيات المواجهة التكيفية على درجة عالية من الأهمية لدى طلبة الجامعة، حيث تزداد مشاكلهم تعقيدا مع مرور الوقت (Benton, Robertson, Tseng, Newton & Benton, 2003).

كما ترتبط أيضاً اليقظة العقلية إيجابياً بالصحة البدنية لدى طلبة الجامعة، حيث أكدت ذلك العديد من الدراسات (Caldwell, Harrison, Adams, Quin & Greeson, 2010; Grinnell, Green, Melanson, Blissmer & Lofgren, 2011; Murphy, Mermelstein, Edwards, & Gidycz, 2012; Bahl, Milne, Ross, & Chan, 2013)، والتي أظهرت وجود علاقة موجبة بين مستوى اليقظة العقلية، وقياسات صحية مختلفة كضغط الدم، والوزن. كما أظهرت هذه الدراسات أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية، يسيطرون بشكل أكبر على عاداتهم الغذائية، ويتبعون أنظمة غذائية صحية، وينامون بشكل أفضل.

وقد أكدت الدراسة التي تم إجراؤها من قبل مرازيك وفرانكلين وفيليبس وبيرد وسكولر (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird & Schooler, 2013) أن اليقظة العقلية ترتبط ببعض

العمليات المعرفية، والأداء الأكاديمي، كما بينت هذه الدراسة أن ممارسة اليقظة العقلية تحسن من قدرة الأشخاص على تذكر المعلومات، حيث أنها تساعد على تحسن أداء الذاكرة العاملة، وتزيد من درجات الطلبة في اختبار القراءة (GRE) Reading Comprehension questions من خلال مساعدة الطالب على الانتباه، والحد من تشتت الانتباه لديه.

### مقاييس اليقظة العقلية

هنالك العديد من مقاييس اليقظة العقلية التي تم تطويرها بطرق متعددة، وفي مجتمعات متعددة أيضاً، وعادة يتم إنشاء مقاييس اليقظة العقلية بهدف معرفة مدى تغير مستوى اليقظة العقلية نتيجة لتدخل متغير معين، أو نتيجة لتطبيق برنامج قائم على ممارسة اليقظة العقلية. وكما ذكر سابقاً، فإن مفهوم اليقظة العقلية يتضمن العديد من الجوانب، والجدل الجاري حالياً حول قياس اليقظة العقلية، هو حول ما إذا كانت اليقظة العقلية أحادية المكون أم يمكن تقسيمها إلى عدة مكونات، وبالتالي قياس هذه المكونات. ووفقاً لتشيروا ومالينوسكي (Chiesa & Malinowski, 2011) فإن اليقظة العقلية يمكن أن تقاس بشكل أفضل من خلال خصائص الوعي، بدلاً من قياس السلوك اليقظ، أو درجة الميل نحو اليقظة العقلية في الحياة اليومية، وهذا يعني جوانب محددة أكثر للوعي والانتباه، والتي هي أكثر أهمية من الميل لليقظة العقلية أو اليقظة العقلية السلوكية.

وعادة ما تكون مقاييس اليقظة العقلية عبارة عن استبانات تقرير ذاتي تتفاوت في عدد فقراتها، وتتميز هذه الاستبانات عموماً بأنها: على درجة عالية من الكفاءة كقياسات نفسية، حيث تظهر اتساقاً داخلياً جيداً، وتُظهر ارتباطات متوقعة مع متغيرات نفسية مختلفة. ويعتبر مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من أهم هذه المقاييس، ومن أكثرها استخداماً، وهو المقياس الذي سيتم استخدامه في الدراسة الحالية، لأنه قد تم إعداده بناءً على النهج التأملي لليقظة العقلية؛ النهج الأكثر ملاءمة

لأغراض هذه الدراسة، وهو النهج الذي يستند إليه الباحث في تعريفه لليقظة العقلية، وتحديد مكوناتها وخصائصها (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006).

## الذكاء الروحي

يعتبر موضوع القدرات العقلية من أكثر المواضيع التي نالت اهتمام الحضارات المختلفة، لا سيما وأنها تعكس ذكاء ممتلكها، واستخدامه لعقله. ومع نشأة علم النفس، تم الكشف عن عدة قدرات عقلية، ومعرفية لدى الأفراد، مما دفع العلماء، والباحثين إلى اكتشاف المزيد من هذه القدرات العقلية، وقد كان الذكاء على الرأس من هذه القدرات بحثاً، وتجريباً، وكان من أهم المحاور التي تطرق إليها علماء النفس قديماً، وحديثاً. وعلى الرغم من أن الذكاء يعتبر مفهوماً افتراضياً، كثر حوله جدل العلماء من حيث تعريفه، وطبيعته، ومكوناته، إلا أنه أصبح من أكثر الميادين التي حظيت بالدراسة، والبحث في القرن الماضي، خاصة فيما يتعلق بالفروق الفردية.

وقد تطرق العلماء المسلمون لموضوع الذكاء، وأولوه اهتماماً خاصاً، ومن بين هؤلاء، ابن الجوزي الذي عاش في بدايات القرن السادس الهجري، والذي اهتم بموضوع الذكاء، حيث ألف كتاباً بعنوان "الأذكىاء"، والذي ناقش في أحد أبوابه موضوع الذكاء، والفرق بينه وبين الفهم، وحدة الذهن، وناقش في أبواب أخرى العلامات التي يُستدل بها على التصرفات الذكية. وقد عرّف ابن الجوزي الذكاء بأنه سرعة الفهم، أي أن الذي يفهم مشكلة من المشكلات أسرع من غيره، يكون أذكى أو أكثر ذكاء منه. ولا شك أن هذا التعريف يرتقي إلى مستوى التعريفات التي أعطيت للذكاء في العصور الحديثة، بل إنه قد يكون من أفضلها (ابن الجوزي، 2008).

ويعرّف المعجم الوسيط الذكاء بأنه القدرة على التحليل، والتركيب، والتمييز، والاختيار، وعلى التكيف إزاء المواقف المختلفة. والذكاء في قاموس التربية هو القدرة على التكيف السريع مع وضع مستجد (الخولي، 1980). ويرى تيرمان أن الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد. كما يعرفه

ستودارد تعريفاً شاملاً اعتمد فيه على كل ما كُتب حول الذكاء لمدة أربعين سنة مضت، فجاء تعريفه طويلاً، شاملاً، ومعقداً، إذ حاول أن يضم فيه معاني، ومفاهيم كثيرة، حيث يقول ستودارد: إن الذكاء يعني القدرة على القيام بنشاطات تتصف بالخصائص التالية: الصعوبة، والتعقيد، والتجريد، والاقتصاد، والتكيف مع الهدف، والقيمة الاجتماعية، وظهور السلوك الأصيل، والمحافظة على هذه النشاطات تحت ظروف تتطلب تركيز الجهود، ومقاومة القوة الانفعالية (King, 2008).

وفي كتابه "أطر العقل"، اقترح هوارد جاردنر (Gardner, 1983) نظرية الذكاءات المتعددة، التي وصفت الذكاء بأنه ليس نوعاً واحداً، والذي يقيس قدرتين فقط، وهما التواصل اللغوي، والتفكير المنطقي، واللتين اعتبرتا تقليدياً أنهما مؤشري الذكاء الوحيدين والمعتمدين في اختبارات الذكاء "Intelligence Quotient" (IQ)، بل أشار إلى وجود سبعة ذكاءات أولية مستقلة، وهي: الذكاء اللغوي، والذكاء المنطقي الرياضي، والذكاء الجسمي الحركي، والذكاء الاجتماعي، والذكاء الشخصي، والذكاء الموسيقي، والذكاء المكاني.

### نظرية الذكاءات المتعددة

تنطلق نظرية الذكاءات المتعددة من مسلمة مفادها أن كل الأطفال يولدون ولديهم كفاءات ذهنية متعددة، منها ما هو ضعيف، ومنها ما هو قوي. ومن شأن التربية الفعالة أن تنمي ما لدى المتعلم من كفاءات ضعيفة، وتعمل في الوقت نفسه على زيادة تنمية ما هو قوي لديه. أي أن هذه النظرية تتجنب ربط الكفاءات الذهنية بالعوامل الوراثية التي تسلب كل إرادة للتربية. وترفض هذه النظرية الاختبارات التقليدية للذكاء، لأنها لا تتصف ذكاء الشخص، فهي تركز على جوانب معينة فقط من الذكاء. ويعرّف جاردنر الذكاء بأنه مجموعة من المهارات التي تمكن الشخص من حل مشكلاته، والقدرات التي تمكن الشخص من تحقيق قيمته في المجتمع، وإضافة معرفة جديدة. والذكاء عنده ليس عبارة عن بعد واحد فقط بل عدة أبعاد، ويختلف من شخص إلى آخر (Gardner, 1983).

ويُفرّق جاردنر في نظريته بين الذكاء، والمجال، حيث يعرّف المجال بأنه أي نشاط منظم في المجتمع، يمكن أن يتم ترتيب الأفراد من خلاله من حيث الخبرة. لذا فإن أي وظيفة، أو شكل من أشكال الفن، أو الحرف، أو الرياضة يعتبرها مجالاً، وقد طور جاردنر لائحة من معايير محددة يجب توفرها من أجل اعتبار أي قدرة أو مهارة معينة أنها ذكاء، وفيما يلي أهم الركائز التي وضعها جاردنر للذكاء، وهي: (1) أن يتضمن مجموعة من القدرات النفسية، (2) القابلية للتطور خلال فترة الحياة، (3) تسهيل التكيف، وحل المشاكل في سياق بيئي معين، (4) السماح للفرد بالتفكير بشكل مجرد واتخاذ الأحكام المناسبة، و (5) أن يُظهر مكوّنا بيولوجيا أو أساسا في الدماغ. بالإضافة إلى أن يكون هنالك دائما بعض الأفراد الذين يُبدون أداء متفوقا، أو متدنيا على مجموعة معينة من القدرات (Gardner, 1983). وقد أضاف جاردنر إلى قائمة الذكاءات عام 1997 نوعا آخر من أنواع الذكاء، وهو الذكاء الطبيعي، ليصبح عدد ثمانية ذكاءات، كما أضاف عام 1999 نوعين آخرين من الذكاء، وهما: الذكاء الأخلاقي، والذكاء الوجودي (King, 2008).

وفي مقدمة الطبعة العاشرة لكتابه "أطر العقل" طرح جاردنر تساؤلا حول الذكاءات التي حددها، وحول إمكانية إضافة أنواع أخرى من الذكاءات إليها، حيث قال: لم أجرب حتى الآن تعديل هذه القائمة التي حصرت الذكاءات الأساسية، ولكنني أفكر باستمرار في إمكانية وجود شكل من أشكال الذكاء الروحي (King, 2008).

هذا التساؤل الذي طرحه جاردنر، لفت انتباه الكثير من الباحثين، وكان محفزا لهم لاكتشاف مدى إمكانية وجود مثل هذا النوع من الذكاء؛ وهو الذكاء الروحي، خاصة وأن القرن الأخير قد شهد اهتماما كبيرا من قبل الباحثين بمفهوم الروحانية بوصفها عاملا مكتملا للإنسانية، وعاملا مهما لتطورها. وقد أكد إيمونز (Emmons, 2000) ما توقعه جاردنر حول وجود نوع آخر من أنواع

الذكاءات، تحت مسمى الذكاء الروحي، وذلك في أحد مقالاته التي قام بنشرها، حيث أكد أن الروحانية يجب أن تكون نوعاً من الذكاء، وأنها تطابق المعايير التي وضعها جاردنر للذكاء (أحمد، 2007).

### مفهوم الذكاء الروحي

هنالك العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم الذكاء الروحي، فقد عرّفته زوهر ومارشال (Zohar & Marshil, 2000) في كتابهما "الذكاء الروحي" بأنه الذكاء الأسمى الذي يحل مشاكل المعنى، والقيمة، وأنه الذكاء الذي يمكن معه رسم خطة عمل واحدة، أو رسم طريق واحد للحياة، وأن وجود هذا النوع من الذكاء ضروري جداً لتفعيل ذكائنا العقلي، وذكائنا العاطفي. كما أنهما اقترحا المبادئ التالية للذكاء الروحي، وهي: الوعي الذاتي، والاستجابة للحظة الآنية، وعفوية السلوك، والرحمة، والتعاطف، والتصرف بإيجابية عند الصعوبات والشدائد، والتعامل بإيجابية مع التنوع، وحياة الفرد وفق قيم ورؤية معينة، والقدرة على الرؤية الشاملة للعلاقات والأنماط، واعتداد الفرد بقناعاته وشعوره بالاستقلالية، والتواضع، وطرح التساؤلات المهمة والأساسية التي تقود إلى فهم الأمور. وعرّفت ويجليزورث (Wigglesworth, 2004) الذكاء الروحي بأنه القدرة على التصرف بحكمة، وشفقة، ورحمة، مع الاحتفاظ بالسلام الداخلي، بغض النظر عن الأحداث الخارجية.

كما عرّف بوزان (Buzan, 2001) الذكاء الروحي بأنه طاقة حياة الفرد، والجانب غير الجسدي، وغير المادي منها، مثل: المشاعر، والشخصية، وهو أيضاً يتضمن الطاقة الحيوية مثل الحماس، والإصرار، ويتعلق بكيفية اكتساب هذه الصفات وإنائها، وتنمية الهوية الأخلاقية والعاطفية، كما يرى بوزان أن تحقيق الذات الذي يعرّفه أبراهام ماسلو على أنه حالة يتدفق فيها إبداع المرء، ويصبح مرحاً، ومتسامحاً، ومثابراً، ويكرس نفسه لمساعدة الآخرين على الوصول إلى هذه الحالة من الحكمة، والسعادة، وكل هذا يتحقق في بيئة تمتلئ بالتعاطف، والحب يرى بوزان أن هذا الوصف ما هو إلا مفهوم آخر للذكاء الروحي.

وعرّف إيمونز (Emmons, 2000) الذكاء الروحي بأنه الاستخدام التكيفي للمعلومات الروحية، لتسهيل حل المشاكل اليومية، وتحقيق الأهداف. كما عرّفه كينج (King, 2008) بأنه مجموعة من القدرات العقلية التكيفية، القائمة على جوانب غير مادية ومتسامية من الحقيقة، خاصة تلك التي تساهم في الوعي والتكامل، والتطبيق التكيفي للجوانب غير المادية، والمتسامية من وجود الفرد، مما يؤدي إلى نتائج مثل: التفكير الوجودي العميق، وتعزيز المعنى، وإدراك الذات المتسامية، وإتقان الحالات الروحية.

وعرّفه غريفيثس (Griffiths, 2016) بأنه البعد الأسمى من الذكاء، الذي ينشط صفات وقدرات الذات الحقيقية، في شكل من الحكمة، والرحمة، والاستقامة، والفرح، والحب، والإبداع، والسلام الداخلي. ويؤدي إلى شعور أعمق بالمعنى، والغاية، بالإضافة إلى تحسن في مجموعة واسعة من المهارات الحياتية، ومهارات العمل الهامة". ويعرّف الباحث الذكاء الروحي بأنه مجموعة من الصفات والقدرات الروحية التكيفية؛ مثل: الحكمة والرحمة والنزاهة والفرح والحب والإبداع والسلام الداخلي، والتي تتم تمييزها من خلال التفكير الوجودي الناقد، وإيجاد المعنى الذاتي، والوعي المتسامي.

### مكونات الذكاء الروحي

اقترح العديد من العلماء بناءً على تصورهم، وتعريفهم للذكاء الروحي مكونات يرون أنها تعبّر عن مفهوم الذكاء الروحي، فقد اقترح إيمونز (Emmons, 2000) أولاً خمسة مكونات للذكاء الروحي، حيث كان هدفه تقديم الدعم للذكاء الروحي وفقاً لمعايير جاردينر (Gardner, 1993)، وهي:

1. القدرة على الوعي المتسامي الروحي، وتجاوز ما هو مادي، وجسدي.
2. القدرة على الوصول إلى حالات أسما من الوعي.
3. القدرة على استثمار الأنشطة اليومية، والإحساس بكل ما هو مقدس.
4. القدرة على استخدام المصادر الروحية لحل المشاكل الحياتية.

5. القدرة على القيام بسلوك فاضل، أو أن يكون الفرد فاضلاً (إظهار التسامح، والتعبير عن الامتنان، والتواضع، وإظهار الرحمة).

ثم تمت إزالة القدرة الخامسة في وقت لاحق، بسبب تركيزها على السلوك البشري بدلاً من القدرة، وبالتالي لم تستوف المعايير العلمية التي سبق إنشاؤها للذكاء الروحي.

كما اقترحت ويجليزورث (Wigglesworth, 2012) نموذجاً تدريبياً للذكاء الروحي يتكون من إحدى وعشرين مهارة، مقسمة على أربعة مكونات رئيسية كما يلي:

1. الذات الحقيقية والذات الوهمية: وتتضمن خمس مهارات، وهي: الوعي بالنظرة الخاصة للحياة، والوعي بالغاية من الحياة (الوظيفة، أو المهمة، أو الرسالة)، والوعي بالتسلسل الهرمي للقيم لدى الشخص، والوعي بمدى تعقيد الأفكار الداخلية، والوعي بالذات الحقيقية والذات الوهمية.
2. الوعي الكوني: ويتضمن ست مهارات، وهي: الوعي بالترابط بين جميع أشكال الحياة، والوعي بوجهات نظر الآخرين حول الحياة، وفهم، وإدراك الزمان، والمكان، والوعي بمحددات قوة الإدراك الإنساني، والوعي بالقوانين الروحية، وممارسة الاتحاد المتسامي.
3. إتقان الذات الحقيقية / ذات الأنا: ويتضمن خمس مهارات، وهي: الالتزام بالنمو الروحي، والإبقاء على مسؤولية الذات الحقيقية، وأن تعيش هدفك وقيمك، والمحافظة على إيمانك، والبحث عن التوجيه من قوة أعلى أو ذات أعلى.

4. الإتقان الاجتماعي/ الحضور الروحي: ويتضمن خمس مهارات، وهي: معلم أو مستشار روحي حكيم وفعال، وعامل تغيير حكيم وفعال، ومنتخب قرارات رحيمة وحكيمة، وحضور معالج، ومضمد للجراح، ومتكيف مع انحسار وتدفق الحياة.

أمّا غريفيثس (Griffiths, 2016) فيرى أنّ الذكاء الروحي هو البعد الأسما من الذكاء، الذي ينشط صفات، وقدرات الذات الحقيقية. وصفات الذات الحقيقية من وجهة نظره هي: السلام، والفرح،

والحب، والرحمة. أمّا قدرات الذات الحقيقية فهي: الحضور، والإدراك بدون الأنا، ودوافع بدون الأنا، والحكمة، والحدس، والاستقامة، وتقدير الذات الفطري، والإبداع. وقد عرّف غريفيثس الذات الحقيقية بأنها؛ الذات الوجودية، التي تتشكل عن طريق تحديد الهوية من خلال شعور الوعي نفسه (الإدراك)، في ما أسماه "القطب الناظر" وهو القطب الذي يقوم بعملية الانتباه، ويصف غريفيثس هذا القطب بأنه شعور الوعي نفسه، أو الإدراك نفسه، ولكي يعرّف الفرد نفسه من خلال هذا القطب يكون ببساطة حاضر الوعي، أو أن يكون ذلك الشيء الذي يُدرِك، وهذا القطب خالٍ من التعديل من قبل أي شيء في القطب المنظور، ولذلك فإن صفات الشعور بالوعي نفسه تمثل مصدر الطاقة في شكلها الأصلي غير المعدّل، في شكل من السلام، والرحمة، والفرح، والحب، والحكمة، والإبداع. كما أنه عرّف الذات الزائفة (الأنا) بأنها؛ ذات العقل والجسم (الشخصية)، وهذه الأنا تتشكل عن طريق تحديد الهوية من خلال الجسم والعقل في "القطب المنظور"، والذي يصفه بأنه ذلك القطب الذي يشمل كل ما ندرکه، من تصورات للمحيط الخارجي؛ من أفكار، وعواطف، ومعتقدات، وذكريات، وصورة ذاتية، وقصة شخصية، وما إلى ذلك، وتُمارَس الأنا كهوية لحالات الجسم والعقل في القطب المنظور.

ثم جاء كينج (King, 2008) وحدّد أربعة مكونات أساسية للذكاء الروحي، وكانت هذه المكونات على النحو التالي:

### 1. التفكير الوجودي الناقد (Critical Existential Thinking):

ويتضمن قدرة الفرد على إنتاج، أو ابتكار المعنى من خلال التفكير النقدي للطبيعة، والوجود، والحقيقة، والكون، والمكان، والزمان، وغير ذلك من المسائل الوجودية، وما وراء المادية (المتافيزيقية)، وكذلك القدرة على التّفكّر في المسائل غير الوجودية وعلاقتها بوجود الفرد.

### 2. إيجاد المعنى الذاتي (Personal Meaning production):

ويتضمن القدرة على استخلاص المعنى الشخصي، والغرض الشخصي من جميع التجارب المادية والنفسية، بما في ذلك القدرة على إيجاد، وإتقان الغرض من الحياة.

### 3. الوعي المتسامي (Transcendental Awareness):

ويتضمن قدرة الفرد على إدراك أبعاد الذات المتسامية (الجانب الروحي) له، وللآخرين، وللأشياء، من خلال حالات الوعي الطبيعية (ليس في حالات التأمل)، بالإضافة إلى قدرة الفرد على إدراك علاقتها به.

### 4. امتداد حالة الوعي (Conscious State Expansion):

ويتضمن قدرة الفرد على الدخول، والخروج من حالات الوعي العليا، مثل: الوعي النقي، والوعي الكوني، وهي كما يشير إليها كينج عبارة عن مستويات للوعي، وكلما تعمق الفرد في ممارسات معينة؛ كالتفكير العميق أو التأمل أو الصلاة يصل إلى مستوى أكثر عمقاً.

### العوامل الكبرى للشخصية

يُعتبر موضوع الشخصية من المواضيع الأكثر شيوعاً، وجاذبيةً في علم النفس، ويكثر استخدام مصطلح الشخصية بين العوام؛ غير المتخصصين في علم النفس، في استخدامات كثيرة، فنسمع كثيراً عبارة، شخصية كارزمية أو شخصية قوية. وقد اهتم كثير من علماء النفس بدراسة الشخصية، محاولين وضع أسس نظرية لها تساعد في تفسير سلوك الإنسان في إطار منطقي ومُنظّم.

### مفهوم الشخصية

إن مفهوم الشخصية من أكثر المفاهيم تعقيداً في علم النفس، لأن الشخصية تتضمن الصفات الجسمية، والعقلية، والوجدانية كافة، والمتفاعلة مع بعضها داخل كيان الفرد، ولهذا تعددت الآراء، وتباينت في تناولها لمفهوم الشخصية من حيث طبيعتها، وخصائصها، ومكوناتها، وعملياتها،

ودينامياتها، ونظرياتها (Corr & Matthews, 2009). وقد عرّف روجرز الشخصية بأنها الذات، وأنها ذلك الكيان الموضوعي المنظم، المستقر نسبياً، وأنها جوهر خبرة الفرد (Arnold, 2014). وعرّفها جيلفورد بأنها طراز الفرد المميز من السمات. وعرّفها ايزنك بأنها التنظيم الأكثر أو الأقل ثباتاً لخلق الفرد، ومزاجه، وعقله، وجسمه، والذي يحدد توافقه المميز مع البيئة التي يعيش فيها. وعرّفها كاتل بأنها مجموعة من السمات المترابطة التي تسمح بالتنبؤ بما سيفعله الشخص في موقف معين (Kosslyn & Rosenberg, 2004). ويمكن القول بوجود ما يقارب (150) منظرًا في الشخصية، ولكل منهم تعريفه الخاص للشخصية، وقد يرجع السبب في تعدد التعريفات التي تناولت الشخصية إلى الاختلاف حول الإطار المرجعي النظري الذي يُنظر من خلاله إلى الطبيعة الإنسانية، ورغم هذا التعدد، والاختلاف في التعريفات إلا أن هنالك قواسم مشتركة في النظرة الحديثة إلى مفهوم الشخصية، حيث يُنظر إليها على أنها النمط الدائم نسبياً للأفكار، والمشاعر، والسلوك (التل، 2006).

### المناحي الرئيسية في دراسة الشخصية

للشخصية في علم النفس مكان بارز، إلا أن مفهوم الشخصية لم يلق توافقا من قبل العلماء، من حيث زاوية تناول، وكيفيته، وذلك كما ذكر سابقاً، نتيجة لاختلاف هؤلاء العلماء في نظرتهم لطبيعة النفس الإنسانية، مما أدى إلى ظهور العديد من المناحي المفسرة للشخصية، وفيما يلي عرض لأبرز هذه المناحي:

### المنحى الإسلامي

لقد تم وصف النفس (الشخصية في علم النفس الحديث) الإنسانية في القرآن الكريم، بأنها تتكون من مكونين رئيسيين، وهما؛ المكون المادي (الجسد)، والمكون الروحي (الروح)، مصداقاً لقوله تعالى "وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ (28) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (29)" [الحجر]، وكل مكون من هذين المكونين يتفاعل مع المكون

الآخر، ويؤثر فيه. وقد حثّ الإسلام على ضرورة العَدْل، والتوازن في إشباع هذين المكونين، والحيلولة دون أن يطغى أحدهما على الآخر. وينظر الإسلام إلى الفرد على أنه يولد على الفطرة، وأنه خير بطبعه، ومُكْرَم، سجدت له الملائكة. وللنفس في الأدب الإسلامي ثلاثة أحوال، وهي: النفس الأَمارة بالسوء، والنفس اللوامة، والنفس المطمئنة (التل، 2006).

وقد اهتم العلماء المسلمون كالغزالي، وابن القيم، بدراسة الشخصية، وبوضع إطار نظري للأخلاق والسمات الشخصية. ولعلّ أبرز نماذج السمات الشخصية في الفكر الإسلامي، ذلك النموذج الذي يُنصُّ على أنّ الأخلاق والسمات الشخصية تتدرج جميعها تحت أربعة أخلاق كبرى، وهي الحكمة والشجاعة والعفة والعَدْل. يقول الغزالي (2005) في كتابه "إحياء علوم الدين": "أمّهات الأخلاق وأصولها أربعة، وهي: الحكمة، والشجاعة، والعفة، والعَدْل، ونعني بالحكمة حالة للنفس، والتي بها يُدرك الصواب من الخطأ في جميع الأفعال الاختيارية، ونعني بالعَدْل حالة للنفس، وقوة بها تسوس الغضب، والشهوة، وتحملهما على مقتضى الحكمة، وتضبطهما في الاسترسال والانقباض على حسب مقتضاها، ونعني بالشجاعة كون قوة الغضب منقادة للعقل في إقدامها، وإحجامها، ونعني بالعفة تأدب قوة الشهوة بتأديب العقل، والشرع، فمن اعتدال هذه الأصول الأربعة تصدر الأخلاق الجميلة كلها"، ويتفق الغزالي في هذا التصنيف مع ابن القيم، وابن مسكويه (التل، 2006).

### المنحى السيكودينامي

ركّز فرويد على دراسة العمليات الشعورية، واللاشعورية، وتأثيرها على شخصية الفرد وسلوكه، وأكد على أهمية مراحل الطفولة المبكرة في تكوين شخصية الفرد، واعتبر أن الغرائز تلعب الدور الأهم في التأثير على الشخصية، والسلوك. والشخصية عند فرويد تتكون من تفاعل ثلاثة مكونات، والتي اعتبرها فرويد المكونات الرئيسية للشخصية، وهي: الهو (Id)؛ ويتضمن غرائز الجنس والعدوان، ووظيفته العمل على تحقيق اللذة وتجنب الألم، والأنا (Ego)؛ ويمثل الإدراك، والحكمة، والملاءمة

العقلية إزاء اندفاعية الهو، ويعمل كوسيط بين الهو، والعالم الخارجي، من خلال التحكم في إشباع مطالب الهو بما يتناسب مع الواقع، والظروف الاجتماعية، والأنا العليا (ego Super)؛ وتمثل جانب الضمير، والمعايير الصحيحة، وهو الجانب الأرقى في الشخصية، ووظيفته العمل على بلوغ الكمال. وإذا استطاع الأنا أن يوازن بين الهو، والأنا العليا، والواقع، عاش الفرد متوافقاً مع محيطه الخارجي، أما إذا تغلب الهو، أو الأنا العليا على الشخصية أدى ذلك إلى اضطرابها، وبالتالي سوء التوافق مع المحيط. أما أدلر فقد أشار إلى أن أحداث المستقبل تؤثر في تكوين الشخصية، مختلفاً في ذلك مع فرويد، كما أكد أدلر وأريكسون على أهمية العوامل الاجتماعية في تكوين شخصية الفرد والتأثير على سلوكه (Santrock, 2003).

### المنحى السلوكي والمعرفي الاجتماعي

يرى سكنر أن الشخصية هي السلوك الظاهري، والملاحظ للفرد، والذي تحدده بيئته الخارجية، وأن الشخصية لا تورث، بل هي عبارة عن تنظيمات، أو أساليب سلوكية متعلمة، طبقاً للارتباط الشرطي بين المنبئات والاستجابات، وهذه الأساليب هي التي تميز الفرد عن غيره من الناس، وليس هناك حاجة إلى فهم العمليات العقلية الداخلية لتفسير السلوك. كما أكد واطسون بأنه يمكن تدريب الطفل وتعليمه لجعله الشخص الذي نريده أن يكون (Westen, 1996).

واستخدم باندورا مفهوم الحتمية التبادلية، الذي ينص على أن سمات الشخصية، والسلوك الإنساني، هما نتاج دينامي لتفاعل كل من: العوامل الشخصية، كالمعرفة، والتوقعات، والاتجاهات. والعوامل السلوكية، كالمهارات، والتدريب، والاستجابات. والعوامل البيئية كالمعايير الاجتماعية، وتأثير الآخرين. وبخلاف سلوكية سكنر، أكد باندورا على قدرة الفرد على تنظيم سلوكه، وضبطه، على الرغم من التغيرات البيئية التي تواجهه (Bandura, 2001).

### المنحى الإنساني

يُعتبر ماسلو (Maslow)، وروجرز (Rogers) من أهم رواد هذا المنحى، حيث يرى ماسلو أن الفرد مدفوع بطبيعته لفعل الخير، وله دافع رئيس للنمو، والإبداع وتحقيق الذات (Santrock, 2003). أما روجرز فيرى أن تكوين الشخصية يعتمد على خبرات الفرد، وإدراكه، وتقييمه لهذه الخبرات، وأن مفهوم الفرد عن ذاته يكون من خلال التفاعل المستمر بينه، وبين بيئته، ومن خلال تقييمه من قبل المحيطين به. كما يؤكد روجرز أن مفهوم الذات هو الذي يحدد معظم سلوكيات الفرد، وأن الفرد يحاول باستمرار التوفيق بين خبراته المستقبلية، ومفهومه عن ذاته، فما يجده ملائماً لمفهومه عن ذاته يتقبله، وما يعارض مفهومه عن ذاته يتجاهله، أو يشوهه. ويميز بين نوعين من الذات، وهما: الذات الحقيقية؛ وهي الذات الناتجة عن الخبرة، والذات المثالية؛ وهي الذات التي يسعى الفرد إلى الوصول إليها، وكلما زادت الفجوة بين الذات الحقيقية، والذات المثالية، زاد سوء التوافق، الأمر الذي يستدعي العمل على استعادته (Arnold, 2014).

### منحى السمات

يُعتبر من أهم المناحي التي فسرت الشخصية، وأهم ما يميز هذا المنحى، هو تركيزه على السمات التي تفسر السلوك البشري، حيث يفترض منظروه أن الناس يختلفون في عدد من الخصال أو الصفات، وأن كلاً من هذه الخصال يمثل سمة معينة، كالثبات الانفعالي، والاندفاع، والعدوان، والسيطرة. وتختلف نظرية السمات عن نظرية أنماط الشخصية بأنها تصنف الناس بناءً على مدى توفر بعض السمات لديهم، ولا تصنفهم تبعاً لأنماط سلوكهم (Santrock, 2003).

وتُعرّف السمات بأنها؛ الصفات المستقرة نسبياً مع مرور الوقت، والتي تختلف بين الأفراد، وتؤثر على سلوكهم، فمثلاً بعض الناس اجتماعيون، وبعضهم خجولون. ويعتبر ألبورت (Allport) من الرواد الأوائل الذين درسوا السمات، حيث صنّفها إلى ثلاثة أنواع، وهي: السمات العظمى، والتي تتمركز حولها شخصية الفرد، كالدوافع، والانفعالات المسيطرة، والشجاعة، والكرم. والسمات المركزية،

والتي تسيطر على جانب محدد من السلوك، كالتنافس، والتملك، والطموح. والسمات الثانوية، ذات التأثير الضعيف على السلوك، وتظهر بين فترة، وأخرى، مثل سمة التفضيل (Matlin, 1995).

ويُعتبر كاتل (Cattell) وأيزنك (Eysenck) من أبرز منظري منحى السمات. فقد نظر كاتل إلى الشخصية على أنها مكونة من ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي: بُعد القدرات العقلية، ويتضمن الاستجابات المعرفية، ومن أمثلته؛ الذكاء وقدراته. ويُعد السمات المزاجية، ويتضمن الاستجابات الانفعالية، ومن أمثلته؛ الاتزان الانفعالي، والألفة، والتوتر. ويُعد الموجهات الدينامية، ويتضمن الدوافع، ومن أمثلته؛ الحاجات، والاتجاهات. وقد توصل كاتل من خلال التحليل العاملي إلى ستة عشر عاملاً، يرى أنها تعتبر العوامل الأساسية في الشخصية، حيث رتب هذه العوامل ترتيباً ثنائياً، وهذه العوامل هي: العامل الأول (ذكي - أقل ذكاءً)، والعامل الثاني (هادئ - مضطرب)، والعامل الثالث (انبساطي - انطوائي)، والعامل الرابع: (حي الضمير - غير مبالٍ)، والعامل الخامس (مغامر - خجول)، والعامل السادس (عقلية مرنة - عقلية متمزقة)، والعامل السابع (قلق - مطمئن)، والعامل الثامن (مجدد - تقليدي).

أما أيزنك فقد توصل من خلال استخدام اختبارات الشخصية إلى وجود ثلاث سمات رئيسية للشخصية، وهي: الذهان، حيث يتسم أصحاب هذه السمة بالعدوانية، والغرابة، والبرود، وعدم الانسجام الاجتماعي. و(الانبساطية - الانطوائية)، وهذه السمة تتكون من قطبين؛ قطب الانبساطية، ويتسم بالانسجام الاجتماعي، والحيوية، والنشاط، والاندفاعية، وقطب الانطوائية، ويتسم بالتحفظ، وتجنب المواقف الاجتماعية، والمثيرة، والحذر، والهدوء. و(الانفعال - الاتزان)، وهذه السمة أيضاً تتكون من قطبين؛ قطب الانفعال، ويتسم بسرعة الغضب، وتقلب المزاج، وقطب الاتزان، ويتسم بالهدوء، والاتزان (Kosslyn & Rosenberg, 2004).

وكنتيجة للبحوث المستمرة، والتي استخدمت التحليل العاملي، تم التوصل إلى نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

### نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

يُعدّ نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، النموذج الأكثر ملاءمة، والأكثر انتشاراً في علم النفس المعاصر، وذلك لأنه يتكون من خمسة عوامل مختلفة، وثابتة نسبياً خلال مراحل الحياة، وعبر الثقافات المتعددة، وتصف هذه العوامل الأبعاد الرئيسية للشخصية وصفاً دقيقاً. ويصف ديجمان النموذج بأنه الأكثر عاملية، وقابلية للتطبيق ضمن المقاييس الموجودة في علم نفس الشخصية. ويقع كل عامل من عوامل الشخصية على متصل، بحيث يقع اسم العامل على أحد طرفي المتصل (Costa & McCrae, 1992).

وهناك العديد من النماذج التي تناولت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومن أشهر هذه النماذج: نموذج ديجمان (Digman, 1990)، ونموذج جولديبيرج (Goldberg, 1992)، ونموذج كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992)، اللذان عرّفا النموذج بأنه؛ نموذج يقوم على تصوّر مؤداه، أنّه يمكن وصف الشخصية وصفاً اقتصادياً كاملاً من خلال خمسة عوامل أساسية، وهي:

**1. العصبيّة:** وتتضمّن الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية، والدرجة المرتفعة فيه تدلّ على أنّ الشّخص سريع الغضب، يسهل إحراجه وإثارته، ويفقد عزمته بسرعة، ولا يتحمّل الضغوط، بينما تدلّ الدرجة المنخفضة على أنّ الشّخص هادئ، بطيء الغضب، يصعب إحراجه، ويعالج الضغوط بسهولة (أبو هاشم، 2010). وبين كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) السمات المميزة للأفراد العصبيين، وهي: القلق، والغضب، والاكتئاب، والتهور، ولوم الذات، والقابليّة للانجرار.

**2. الانبساطية:** ويتضمّن هذا العامل تفضيل المواقف الاجتماعية، والتعامل معها، والشّعور بالاستقلالية، والنقّح الذّهني، والدرجة المرتفعة فيه تدلّ على أنّ الأفراد يتميزون بالنشاط، ويسعون إلى

الجماعة، بينما تدلّ الدّرجة المنخفضة على أنّ الأفراد يميلون إلى الانطواء، والعزلة، والتّحفّظ (أبو هاشم، 2010)، وحدد كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) السّمات المميّزة لهؤلاء الأفراد، وهي: الدّفء أو المودة، والنّزعة الاجتماعيّة، وتأكيد الذات، والنشاط، والبحث عن الإثارة، والانفعالات الإيجابيّة.

**3. المقبوليّة:** ويتضمّن هذا العامل كفيّة التّفاعل مع الآخرين، والدّرجة المرتفعة فيه تدلّ على أنّ الأفراد يتميّزون بأنّهم محلّ ثقة من قبل الآخرين، ويتّصفون بالودّ والتّعاون والتّعاطف، واحترام مشاعر الآخرين، ووجهات النّظر الأخرى، كما أنّهم يتميّزون بالتّواضع وحبّ الإيثار، بينما تدلّ الدّرجة المنخفضة على أنّ الأفراد يتّصفون بالعدوانيّة وعدم التّعاون (أبو هاشم، 2010). وحدد كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) السّمات المميّزة لهؤلاء الأفراد، وهي: النّقة، والاستقامة، والإيثار، والتّقبل، والتّواضع، والتّعاطف مع الآخرين.

**4. الانفتاح على الخبرة:** ويتضمّن هذا العامل تنوّع الاهتمامات، والخيال الواسع، وحبّ الاستطلاع، والابتكار، والطّموح العالي، وحبّ المنافسة، والدّرجة المرتفعة فيه تدلّ على أنّ الأفراد مغامرون، يحبّون المنافسة، ويبحثون عن المعلومات بأنفسهم، وعندهم رغبة قوية في التّفوق، بينما تدلّ الدّرجة المنخفضة على أنّ الأفراد لا يهتمّون كثيرًا بالبحث والتّفوق، ولا يحبّون المغامرة (أبو هاشم، 2010). وحدد كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) السّمات المميّزة لهؤلاء الأفراد، وهي: الخيال، والجمال، والمشاعر، والاهتمام بالفكر، وحبّ المألوف، والاهتمام بالقيم.

**5. يقظة الضّمير:** ويتضمّن هذا العامل القدرة على التّحكّم، والضّبط الذاتيّ للسلوك، والتّمسك بالأخلاق، والقيم، والمثابرة، والتنّظيم لتحقيق الأهداف المرجوّة؛ والدّرجة المرتفعة فيه تدلّ على أنّ الفرد منظمّ، ويؤدّي واجباته بشكل دائم، وبإخلاص، بينما الدّرجة المنخفضة تدلّ على أنّ الفرد أقلّ إخلاصاً، وأقلّ تركيزاً أثناء أدائه للمهام المنوطة به (أبو هاشم، 2010). وحدد كوستا وماكري

(Costa & McCrae, 1992) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد، وهي: الاقتدار أو الكفاءة، والتنظيم، والالتزام بالواجبات، والنضال في سبيل الإنجاز، وضبط الذات، والتأني و الروية.

### العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية

جاءت الدراسة لتربط بين متغيرات اليقظة العقلية، والذكاء الروحي، والعوامل الكبرى للشخصية، ولعلّ المدقق في هذه المتغيرات الثلاثة يلاحظ الترابط المنطقي فيما بينها، فاليقظة العقلية تشترك مع الذكاء الروحي في أن كليهما يركز على مفهوم الوعي، كالوعي بالذات، والوعي باللحظة الآنية، والوعي بالخبرات الداخلية من أفكار، ومشاعر، فخاصيتي اليقظة العقلية اللتين حددهما براون وريان وكريسويل (Brown, Rayan & Creswell, 2007) وهما: خاصية الوعي باللحظة الآنية والتي تتضمن عيش الفرد في اللحظة الحالية، وإدراكها، وتوجيه الوعي نحوها، وخاصية الاستمرار في الوعي والانتباه، والتي تتضمن القدرة العالية لدى الأفراد على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه، هاتان الخاصيتان تشتركان في مضمونهما مع مكوّن الذكاء الروحي الذي حدده كينج (King, 2008) وهو الوعي المتسامي، والذي يعني وعي الفرد بذاته المتسامية، ووعيه بوجود الجانب الروحي لدى الآخرين، كما أنهما تشتركان مع مبدئين من مبادئ الذكاء الروحي والذين حددهما زوهر ومارشيل (Zohar & Marshil, 2000) وهما الوعي الذاتي، والاستجابة للحظة الآنية.

والناظر في مكونات الذكاء الروحي، يرى أن الارتقاء بمستوى الذكاء الروحي من خلال التأمل، والتفكير، وما يتضمنه هذا الذكاء من تفكير وجودي ناقد، وامتداد لحالة الوعي، وصولاً إلى مستويات أعمق من الوعي، يزيد من فاعلية، وتأثير اليقظة العقلية لدى الأفراد، خاصة عندما يتم تناول اليقظة العقلية كممارسة، وكمجموعة من التقنيات. حيث أن اليقظة العقلية لها تقنياتها الخاصة بها، كما أنها جزء من تقنيات أخرى لممارسات تأملية مختلفة، كالاسترخاء، واليوغا، وغيرها، وعند

ممارسة التأمل، والتفكير كعنصرين أساسيين في الذكاء الروحي، فهذا سيدعم وبشكل قوي الأهداف المرجوة من ممارسة تقنيات اليقظة العقلية (Nanda, 2009).

كما أن الناظر إلى هذه المتغيرات يرى ترابطاً منطقياً بين اليقظة العقلية، والعوامل الكبرى للشخصية، فاليقظة العقلية حالة من التقبل التام للأفكار والمشاعر، وعدم التفاعل معها أو الحكم عليها، فيكون الفرد في حالة من الهدوء النفسي، والثبات الانفعالي (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006)، وهذا يجعلها ترتبط منطقياً ارتباطاً سالباً مع أحد العوامل الكبرى للشخصية، وهو عامل العصابية، حيث يتصف الشخص العصابي بالتوتر، الناتج عن تفاعله السلبي الدائم مع أفكاره، ومشاعره، مما يجعله سريع الغضب، وغير ثابت انفعالياً، كما أنه يتصف بإصدار الأحكام على أفكاره ومشاعره، وإلقاء اللوم على نفسه (Costa & McCrae, 1992). وتتشرك اليقظة العقلية مع عامل يقظة الضمير في أن كليهما يتضمن التوجه نحو خبرات الوقت الحاضر لحظة بلحظة، وأن كليهما يرتبط بمستوى منخفض جداً من الاندفاعية (Latzman, 2013).

#### مشكلة الدراسة

تبلورت فكرة الدراسة في ذهن الباحث، نتيجة لما كان يواجهه في بعض الأحيان من صعوبة في التركيز على المادة الدراسية التي كان يذاكرها، خاصة قبل الامتحانات، مما كان يتسبب في عدم إعطائها حقها من الوقت في الدراسة. وقد تحاور الباحث مع بعض الزملاء الطلبة في الأمر، فأخبروه بأنهم يجدون ما يجد أحياناً، وعند تأمله لما كان يحدث معه بالضبط، وجد أن أفكاره تشتتت نحو خبرات أكاديمية سلبية حدثت في الماضي، أو نحو توقعات سلبية يمكن أن تحدث في المستقبل، وكان ذلك مصحوباً بمشاعر القلق. ومن هنا بدأ البحث عن طريقة تساعد في تقليل حدوث هذا التشتت، وتساعد على الاستغراق في اللحظة الآنية، والعمل بوعي، وتيقظ، دون الانجرار اللاواعي نحو الماضي أو المستقبل. وبعد القراءة المكثفة في هذا الجانب وجد الباحث بغيته في مفهوم اليقظة

العقلية، وما يحتويه هذا المفهوم من استراتيجيات للتعامل مع الأفكار والمشاعر المشتتة، كالمراقبة، والتقبل التام، دون التفاعل مع هذه الأفكار، أو إصدار الأحكام عليها، (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) ويشترك الذكاء الروحي مع اليقظة العقلية في كونه يركز على الوعي أيضا (King, 2008)، كما أن العوامل الكبرى للشخصية قد تساعد في تفسير ما يحدث، خاصة عامل العصابية الذي قد يفسر الشعور بالقلق، وعامل يقظة الضمير الذي قد يفسر عدم إعطاء الدراسة حقها من الوقت (Costa & McCrae, 1992)، ولقد تبلورت هذه المشكلة بشكل عميق بعد الاطلاع على الأدب النظري السابق من حيث قلة الدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية، وعلاقتها بالذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية. وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية، والقدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية بها، لدى طلبة جامعة اليرموك.

وبشكل أكثر تحديداً تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك وهل يختلف باختلاف الجنس والكلية؟
2. ما مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة جامعة اليرموك وهل يختلف باختلاف الجنس والكلية؟
3. ما العوامل الكبرى للشخصية الأكثر شيوعاً لدى طلبة جامعة اليرموك وهل تختلف باختلاف الجنس والكلية؟

4. ما القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

#### أهمية الدراسة

ترجع أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية إلى أنها من الدراسات العربية الأوائل، التي تتناول مفهوم اليقظة العقلية وعلاقته بالذكاء الروحي، والعوامل الكبرى للشخصية، وهي من الدراسات

العربية القليلة التي تهدف إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية، ومدى تأثيره تبعاً لمتغيري الجنس ونوع التخصص، ومن المتوقع أن توفر هذه الدراسة مرجعاً حديثاً لمتغير اليقظة العقلية، خاصة أن المتغير ما زال في حيز التطوير، وستسهم هذه الدراسة في تقديم ثلاث أدوات للقياس؛ الأولى لقياس اليقظة العقلية، والثانية لقياس الذكاء الروحي، والثالثة لقياس العوامل الكبرى للشخصية، وقد يُستفاد من هذه الأدوات في دراسات أخرى مشابهة، كما أنه يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في إعداد برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة، وهناك أهمية أخرى لهذه الدراسة، وهي أن عينة الدراسة هم من فئة الشباب من طلبة الجامعة، والذين يُعدّون من الفئات المهمة جداً في المجتمع، حيث أنهم مصدر العطاء وركيزة الحضارة وأمل المستقبل.

ومن الناحية العملية، فإن معرفة ما يمكن أن يؤدي إلى رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كتطوير قدرات الذكاء الروحي لديهم من خلال برامج تدريبية معينة، أو توعيتهم بالعوامل الشخصية التي قد تؤثر على مستوى تيقظهم العقلي، يمكن أن تساهم في إفادة طلبة الجامعة من الآثار الإيجابية المتعددة لليقظة العقلية، حيث أن الطلبة اليقظون عقلياً يتقبلون الأفكار الجديدة، ولا يشكلون آراءهم اعتماداً على انطباعاتهم الأولى، ولا يتمسكون بهذه الآراء رغم ظهور الأدلة على عدم صحتها، وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة)، ويستطيعون التركيز أكثر على مهماتهم الأكاديمية، والاستغراق فيها بشكل أفضل، وأيضاً الأفراد اليقظون عقلياً يتمكنون من الاستفادة من كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، حيث أنهم يعتمدون على مصادر متنوعة ومتعددة في تقصيصهم للمعلومات، ولا يقيّدون أنفسهم برؤية واحدة، أو طريقة واحدة لحلّ المشكلات، ويلاحظ الطلبة اليقظون عقلياً أوجه التشابه في الأشياء والأفكار، التي قد تختلف ظاهرياً بشكل كبير (Langer, 1989).

## التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

1- اليقظة العقلية- (Mindfulness): يعرّفها الباحث بأنها حالة من الوعي تتّصف بقدرة الفرد

على الانتباه للحظة الآنية، من خلال المراقبة الواعية مع التّقبّل التامّ لهذه اللّحظة وعدم

التفاعل معها أو إصدار الأحكام إزاءها. وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على

مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة.

2- الذّكاء الرّوحي- (Spiritual Intelligence): يعرّفه الباحث بأنه مجموعة من الصفات

والقدرات الرّوحيّة التّكيّفيّة؛ مثل: الحكمة والرحمة والنزاهة والفرح والحب والإبداع والسلام

الداخلي، والتي تتمّ تميّتها من خلال التفكير الوجودي الناقد، وإيجاد المعنى الذاتي، والوعي

المتسامي. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الذّكاء الرّوحي المستخدم

في الدراسة.

3- العوامل الكبرى للشخصية- (Big Personality Factors): نموذج يقوم على تصور مؤداه

أنّه يمكن وصف الشّخصية وصفاً اقتصادياً كاملاً من خلال خمسة عوامل أساسية، وهي:

العصابيّة، والانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير (Costa &

McCrae, 1992). وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العوامل الكبرى

للشخصية المستخدم في الدراسة.

## محددات الدّراسة

1. تقتصر الدّراسة على طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك والمسجلين في الفصل الصيفي للعام

الدّراسي (2016-2017).

2. تتحدد نتائج الدراسة بدرجة صدق وثبات أدوات القياس التي استخدمها الباحث لأغراض هذه

الدراسة، والإجابة على فقراتها من قبل أفراد عينة الدراسة، كما تتحدد إمكانية تعميم النتائج فقط

على المجتمعات المماثلة لمجتمع الدراسة وعينتها.

## الفصل الثاني

### الدراسات السابقة

لقد تم تقسيم الدراسات السابقة إلى أربعة أقسام رئيسية: الدراسات السابقة التي تناولت مستوى اليقظة العقلية في ضوء متغيري: الجنس، والتخصص، ثم الدراسات السابقة التي تناولت مستوى الذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية في ضوء متغيري: الجنس، والتخصص، ثم الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية، وعلاقتها بالذكاء الروحي، وأخيراً الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية، وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية، حيث تمّ عرض هذه الدراسات وفقاً لتسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث.

#### أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية

قامت عبد الله (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص. تكوّنت عيّنة الدراسة من (500) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة ديالى في العراق؛ (216) ذكوراً، و(284) إناثاً، و(320) من طلبة التخصصات الإنسانية، و(180) من طلبة التخصصات العلمية. استخدمت الباحثة في دراستها مقياس لانجر لليقظة العقلية (Langer, 1989). أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية يُعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور، وعدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية يُعزى لمتغير التخصص.

وأجرى بيبينج ودونوفانا ودافيس (Pepping, Donovan & Davis, 2013) بحثاً تناول اليقظة العقلية، وتقدير الذات، وتضمّن بحثهم دراستين، هدفت الدراسة الأولى إلى اختبار النموذج النظري للدور الذي تلعبه اليقظة العقلية في التنبؤ بتقدير الذات، والرضا عن الحياة، في حين هدفت

الدراسة الثانية إلى اختبار الآثار المباشرة للتحفيز قصير المدى لليقظة العقلية على تقدير الذات (الحالة). تكونت عينة الدراسة الأولى من (329) طالباً، وطالبة؛ (241) إناً، و(88) ذكوراً من طلبة البكالوريوس من جامعة جريفيث في أستراليا، وتكونت عينة الدراسة الثانية من (68) طالباً، وطالبة؛ (56) إناً، و(12) ذكوراً من طلبة البكالوريوس من نفس الجامعة. استخدم الباحثون في الدراسة الأولى مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، ومقياس تقدير الذات (Rosenberg, 1965)، ومقياس الرضا عن الحياة (Diener et al., 1985)، كما استخدم في الدراسة الثانية مقياس اليقظة العقلية لبراون وريان (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس تقدير الذات (Rosenberg, 1965). أظهرت نتائج الدراسة الأولى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أربعة جوانب لليقظة العقلية (الوصف، العمل بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) وتقدير الذات، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، في حين أظهرت نتائج الدراسة الثانية أن اليقظة العقلية (الحالة) ترتبط بعلاقة موجبة، وذات دلالة إحصائية مع تقدير الذات (الحالة). وبالتالي أظهرت الدراستان وبوضوح أن اليقظة العقلية مرتبطة بتقدير الذات، وأن تدريب اليقظة العقلية له آثار إيجابية مباشرة على تقدير الذات.

أما الدراسة التي أجراها جانج وجون (Jang & Jeon, 2015) فقد هدفت إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية، ومستوى تقدير الذات، ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، ودراسة العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية مع متغير اليقظة العقلية. تكونت عينة الدراسة من (458) طالباً، وطالبة؛ (114) ذكوراً، و(344) إناً من طلبة البكالوريوس في إحدى الجامعات في مدينة سي في كوريا. استخدم الباحثان مقياس تأمل فيباسانا لليقظة العقلية (Hyun, 2006)، ومقياس تقدير الذات (Lee, 1995)، ومقياس مستوى الصحة النفسية (Lee, 1986). أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان أقل من المعدل، بينما كان مستوى تقدير الذات، والصحة

النفسية مرتفعين، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وتقدير الذات مع مستوى اليقظة العقلية .

وهدفت الدراسة التي أجراها العاسمي (2015) إلى اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية، وكل من الاكتئاب، والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. تكوّنت عينة الدراسة من (248) طالباً وطالبة؛ (167) طالباً من أقسام التربية، و(81) طالباً من قسمي علم النفس والإرشاد النفسي، منهم (149) إناثاً، و(99) ذكوراً. استخدم الباحث مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس بيك (Beck & Beamesderfer, 1974) للاكتئاب، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية يعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور، كما أظهرت نتائج تحليل التباين ومعاملات الانحدار أنّ اليقظة العقلية مرتبطة بالمرونة النفسية، وبالجنس، وبالتخصّص أكثر من ارتباطها بالاكتئاب، والضغوط النفسية.

في حين هدفت الدراسة التي أجراها بودينلوس وزملائه (Bodenlos et al., 2015) إلى اختبار العلاقة بين الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، والصحة النفسية والجسدية لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (310) طالباً، وطالبة؛ (211) إناثاً، و(99) ذكوراً من طلبة البكالوريوس، من كليات خاصة صغيرة شمال شرق الولايات المتحدة الأمريكية. تم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، ومقياس الضغط النفسي المُدرَك (Cohen et al., 1983)، ومقياس الاستقصاء قصير المدى للنتائج الطبية (Ware, 1999)، ومقياس مؤشر روتجرز لمشاكل الكحول (White & Labouvie, 1989). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة ذات دلالة

إحصائية بين بُعد المراقبة، والصحة الجسمية، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين بُعدي اليقظة العقلية (العمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية) والرفاه العاطفي، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين بُعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية والأداء الاجتماعي، كما أظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية في بُعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية يُعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

كما أجرى هانلي وزملاؤه (Hanley et al., 2015) راسة هدفت إلى اختبار العلاقة بين اليقظة العقلية، وإعادة التقييم الإيجابي، ومعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية بعد فشل الاختبار المُدرّك. تكونت عينة الدراسة من (243) طالباً، وطالبة؛ (207) ذكوراً، و(36) إناثاً من طلبة البكالوريوس، في كلية التربية التابعة لإحدى الجامعات جنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية. استخدم الباحثون مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، ومقياس إعادة التقييم الإيجابي (Garnefski et al., 2001)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Owen & Froman, 1988). أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وإعادة التقييم الإيجابي، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وإعادة التقييم الإيجابي من جهة والكفاءة الذاتية الأكاديمية بعد الفشل المُدرّك من جهة أخرى، كما أظهرت النتائج أيضاً أن إعادة التقييم الإيجابي تمثل وسيطاً دالاً إحصائياً يربط اليقظة العقلية بكفاءة ذاتية أكاديمية أكثر إيجابية.

#### ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية

قام الربيع (2013) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك، وما إذا كان هذا المستوى يختلف باختلاف جنس الطالب ومستوى تحصيله، كما هدفت الدراسة إلى اكتشاف القدرة التنبؤية لمكونات الذكاء الروحي بالتحصيل الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (256) طالباً، وطالبة؛ (41) طالباً، و(215) طالبةً من طلبة البكالوريوس في

كلية التربية في جامعة اليرموك. استخدم الباحث مقياس الذكاء الروحي الذي طوره كنج ( King, 2008). أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة كان متوسطاً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الروحي أو أي بعد من أبعاده تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الروحي وأبعاد التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، والوعي المتسامي، تُعزى لمتغير التحصيل، لصالح ذوي التحصيل المرتفع، كما أظهرت النتائج أن أبعاد التفكير الوجودي الناقد، وإنتاج المعنى الشخصي، والوعي المتسامي تستطيع التنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي.

كما أجرى أهانجار وخان (Ahangar & Khan, 2015) دراسة هدفت إلى قياس مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة الدراسات العليا، في ضوء متغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً، وطالبة؛ (50) من الإناث، و(50) من الذكور، من مختلف الأقسام الدراسية في جامعة كشمير في سريناجار. استخدم الباحثان مقياس الذكاء الروحي الذي طوره كنج (King, 2008). أظهرت نتائج الدراسة وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الروحي يعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

وهدفَت الدراسة التي أجرتها العيسى (2015) إلى الكشف عن مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة جامعة اليرموك، ومعرفة العلاقة الارتباطية بين الذكاء الروحي، ودافعية الإنجاز، والسعادة، كما هدفت إلى الكشف عما إذا كان هنالك فروق في مستوى الذكاء الروحي تعزى للجنس، أو التخصص، أو المستوى الدراسي، أو التحصيل. تكونت عينة الدراسة من (1720) طالباً، وطالبة؛ (740) طالباً، و(984) طالبة. طورت الباحثة لغايات الدراسة مقياس أمرام (Amram & Dryer, 2007) للذكاء الروحي، وطوّرت مقياساً لدافعية الإنجاز، ومقياساً للسعادة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الذكاء الروحي وكل من دافعية الإنجاز والسعادة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن

مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، وأظهرت وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الروحي يُعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث، في حين أظهرت الدراسة عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الروحي يُعزى لمتغير التخصص.

وجاءت دراسة زالوايا (Zalawadia, 2017) بهدف معرفة العلاقة بين الذكاء الروحي والسعادة النفسية، ومعرفة مدى تأثير الجنس وحالة التدين على مستوى الذكاء الروحي، ومستوى السعادة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً، وطالبة؛ (150) طالباً، و(150) طالبة من طلبة البكالوريوس في مدينة راجكوت في الهند. استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الروحي لزين الدين وأحمد (Zainuddin & Ahmed, 2010)، ومقياس السعادة النفسية لسيوديا وشودهاري (Sisodia & Choudhary, 2012). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والسعادة النفسية، ووجود فرق دالٍ إحصائياً في مستوى الذكاء الروحي يعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث.

أما الدراسة التي أجرتها سارانيا وسانجيثا (Saranya & Sangeetha, 2017) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الروحي والإنجاز الأكاديمي في مادة العلوم. تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً، وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، من ثماني مدارس ثانوية في منطقة كويمباتور في الهند. استخدمت الباحثتان مقياس الذكاء الروحي الذي طوره كنج (King, 2008). أظهرت نتائج الدراسة وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الروحي يُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث.

في حين هدفت الدراسة التي أجراها جرادات وأبو غزال (2014) إلى الكشف عن الفروق في العوامل الكبرى للشخصية تبعاً لمتغير الجنس، ومعرفة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والحاجة للمعرفة. تكونت عينة الدراسة من (387) طالباً، وطالبة؛ (135) طالباً، و(252) من طلبة

البكالوريوس في جامعة اليرموك. استخدم الباحثان مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجون ودوناو وكينتل (John, Donahue & Kentle, 1991)، ومقياس الحاجة إلى المعرفة لكاسيوبو وزملائه (Cacioppo et al., 1996). أظهرت نتائج الدراسة أن عامل الانبساطية لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث، وأن عامل العصابية لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين العصابية والحاجة إلى المعرفة، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين باقي عوامل الشخصية الكبرى وبين الحاجة إلى المعرفة.

كما هدفت الدراسة التي أجرتها هدار (2017) إلى الكشف عن نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة، والتعرف على عوامل الشخصية الأكثر شيوعاً، وتلك التي تميز شخصية الطلبة ذوي التفكير الإيجابي، وذوي التفكير السلبي. تكونت عينة الدراسة من (500) طالباً، وطالبةً؛ (279) ذكوراً، و(221) إناثاً من طلبة جامعة غرداية في الجزائر. استخدمت الباحثة مقياس كوستا وماكري للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Costa & McCrae, 1992)، ومقياس التفكير الإيجابي والسلبي لعبد العزيز (2012). أظهرت نتائج الدراسة أن عامل العصابية جاء في المرتبة الأخيرة لدى الطلبة ذوي التفكير الإيجابي، بينما احتل هذا العامل المرتبة الأولى لدى الطلبة ذوي التفكير السلبي، وأظهرت النتائج أن عامل يقظة الضمير هو الأكثر شيوعاً بشكل عام، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العوامل الشخصية، تُعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث في العوامل التالية: (الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة)، ولصالح الذكور في عامل العصابية.

### ثالثاً: الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالذكاء الروحي

قام أجاروال وميشرا (Agarwal & Mishra, 2016) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين كل من اليقظة العقلية والذكاء الروحي عند موظفي البنك. تكونت عينة الدراسة من (120) موظفاً، وموظفةً يعملون في مناصب إدارية في مجموعة من فروع بنك الدولة في الهند.

استخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية لبراون وريان (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس مستوى الذكاء الروحي الذي وضعه كينج (King, 2008). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الروحي واليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأبعاد الذكاء الروحي الأربعة (التفكير الوجودي الناقد، إيجاد المعنى الذاتي، الوعي المتسامي، امتداد حالة الوعي) وقد تراوحت قوة الارتباط بين المتوسطة والضعيفة.

وجاءت الدراسة التي أجراها نعمتي وزملاؤه (Nemati et al., 2016) بهدف معرفة دور اليقظة العقلية، والذكاء الروحي في الصحة النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الطبية في طهران. تكوّنت عينة الدراسة من (393) طالباً، وطالبة؛ (193) تخصص طبي، و(200) تخصص غير طبي تم اختيارهم بشكل عشوائي. استخدم الباحثون مقياس الذكاء الروحي الذي طوره عبد الله، وكشميري، وعرب (Abdullah, Keshmiri & Arab, 2008)، ومقياس الصحة العامة الذي طوره جولديبرج، وهيلير (Goldberg and Hillier, 1979)، ومقياس اليقظة العقلية الذي وضعه براون وريان (Brown & Ryan, 2003). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وكل من اليقظة العقلية والذكاء الروحي، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والذكاء الروحي. كما أظهرت النتائج أن بُعد الحياة الروحية قد فسّر (43.1%) من الصحة النفسية، وأن اليقظة العقلية فسّرت (31%) من الصحة النفسية، وأظهرت النتائج أيضاً أن مستويات اليقظة العقلية، والأعراض الجسدية، والقلق كانت أعلى بين الإناث.

أما دراسة سالمابادي وزملائه (Salmabadi et al., 2016) فقد هدفت إلى التعرف على دور الذكاء الروحي كوسيط للعلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية. تكوّنت عينة الدراسة من (120) موظفاً، وموظفةً ما بين معالجين، وإداريين، وموظفي خدمة اجتماعية، تم اختيارهم بشكل عشوائي من مستشفى فالي-أسر في بيرجاندي في إيران. استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية لبراون

وريان (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس مستوى الذكاء الروحي الذي وضعه كينج (King, 2008)، ومقياس المرونة النفسية لكونر ودافيدسو (Connor & Davidson, 2003). أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثيرات مباشرة ذات دلالة إحصائية للذكاء الروحي واليقظة العقلية على المرونة النفسية، ووجود تأثير مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية على الذكاء الروحي، كما أظهرت النتائج أيضاً أن النموذج المقدم يمتلك كفاءة جيدة، وأنه من خلال زيادة مستوى اليقظة العقلية، يمكن للمرء أن يزيد مستوى الأخلاقية الروحية، مما يؤدي إلى ارتفاع المرونة النفسية لدى المجتمع بشكل عام.

رابعاً: الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية

قام باير وزملاؤه (Baer et al., 2006) بدراسة هدفت إلى اختبار مكونات اليقظة العقلية في آخر خمسة مقاييس صممت لقياس اليقظة العقلية، ولهذا الغرض تم فحص الخصائص السيكومترية لهذه المقاييس بما في ذلك العلاقات التمييزية مع المتغيرات الأخرى، حيث تضمنت هذه المتغيرات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. تكونت عينة الدراسة من (613) طالباً، وطالبة؛ (429) إناثاً، و(184) ذكوراً في تخصص علم النفس في مرحلة البكالوريوس في جامعة كنتاكي في الولايات المتحدة الأمريكية. تم استخدام خمسة مقاييس لقياس اليقظة العقلية، وهي: مقياس الانتباه والوعي لليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس فريبورغ لليقظة العقلية (Buchheld et al., 2001)، ومقياس كنتاكي لليقظة العقلية (Baer et al., 2004)، والمقياس المعرفي والعاطفي لليقظة العقلية (Feldman, et al., 2004)، واستبانة اليقظة العقلية (Chadwick, et al., 2005)، ومقياس كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل العصابية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل الانفتاح على الخبرة.

كما أجرى لاتزمان (Latzman, 2013) دراسة هدفت إلى التّعرف على العلاقات بين اليقظة العقلية والعوامل الكبرى للشخصية والصلابة النفسية. تكوّنت عيّنة الدّراسة من (429) طالباً، وطالبة؛ (342) إناثاً، و(87) ذكوراً من الطّلبة الجامعيين في جامعة جنوب شرق ولاية جورجيا في أمريكا. استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية لبراون وريان (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجون وزميلاه (John, Naumann & Soto, 2008)، ومقياس الصّلاية النفسيّة لبوند وزملائه (Bond et al., 2011). أظهرت نتائج الدّراسة وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والعصابية، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ويقظة الضّمير، كما أظهرت نتائج الدّراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصّلاية النفسيّة والعصابية، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين الصّلاية النفسيّة ويقظة الضّمير.

أما دراسة كلوكر وهيكس (Klocker & Hicks, 2015) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين كل من اليقظة العقلية، والعوامل الكبرى للشخصية، والأخطاء المعرفية في بيئة العمل. تكوّنت عيّنة الدّراسة من (92) موظّفاً؛ (58) ذكوراً، (32) إناثاً، تم اختيارهم عشوائياً من الموظفين الذين يعملون في مجموعة مختلفة من الشركات في أستراليا. استخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية لبراون وريان (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجولديبيرج (Goldberg et al., 2006)، ومقياس الأخطاء المعرفية الذي أعدّه برودبنت وآخرون (Broadbent, Cooper, Fitzgerald, & Parkes, 1982). أظهرت نتائج الدّراسة أن اليقظة العقلية ترتبط بعلاقة سالبة ذات دلالة إحصائية مع عامل العصابية، ممّا يدلّ على أنّ الأشخاص اليقظين عقلياً أقلّ تركيزاً على البيئة الدّاخلية، وأكثر تركيزاً على البيئة الخارجيّة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين العصابية والأخطاء المعرفية، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والأخطاء المعرفية.

في حين جاءت دراسة سبينهوفن وزملائه (Spinhoven et al, 2017) بهدف معرفة أي الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية هو الأقوى ارتباطاً بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والوجوه المتضمنة في العوامل الخمسة في بداية حدوث الاكتئاب، أو عند حدوث الانتكاسة في حالة الاكتئاب المتكرر. تكونت عينة الدراسة من (278) شخصاً بالغاً؛ (191) إناثاً، و(87) ذكوراً ممن يعانون من الاكتئاب المتكرر، ولكنهم في حالة سكون المرض وقت إجراء الدراسة، تم اختيارهم من اثنتي عشرة جامعة ومركز صحي في جميع أنحاء هولندا، في الفترة الواقعة ما بين شهر أيلول/ 2009 وشهر كانون الثاني/ 2012. استخدم الباحثون لأغراض الدراسة مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، والمقياس الذي أعدّه كوستا وماكري للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Costa & McCrae, 1992)، ومقياس أعراض الاكتئاب (Rush et al., 1996). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة قوية، وسالبة، وذات دلالة إحصائية بين عامل العصابية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وأظهرت النتائج أيضاً أن عامل العصابية هو الأقوى ارتباطاً مع بُعد العمل بوعي، وبُعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية، وبُعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي أظهرت النتائج أن أبعاد اليقظة العقلية (العمل بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) محملة بشكل موجب على العامل الأول (تنظيم الذات) من العوامل الخمسة المعروفة في الدراسة، في حين أن عامل العصابية محمل بشكل سالب على نفس العامل، كما أظهرت نتائج الدراسة أن بُعدي اليقظة العقلية (المراقبة، والوصف)، ووجوه عامل الانفتاح على الخبرة، محملة بشكل موجب على العامل الثاني (الوعي الذاتي) من العوامل الخمسة المعروفة في الدراسة، وأهم استنتاج خلصت إليه الدراسة هو أن مهارات تنظيم الذات اليقظ ترتبط ارتباطاً قوياً بعامل العصابية، الذي هو عامل خطر معروف للانتكاسة بالاكتئاب عند الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب المتكرر.

## تعليق على الدراسات السابقة

بعد استعراض المجموعة الأولى من الدراسات السابقة، والتي تناولت اليقظة العقلية في ضوء متغيري الجنس، والتخصص يُلاحظ أنها أظهرت تبايناً واضحاً في النتائج التي توصلت إليها من حيث مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، فمثلاً توصلت الدراسة التي أجرتها عبد الله (2003) إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، في حين توصلت الدراسة التي أجراها جانج وجون (Jang & Jeon, 2015) إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان أقل من المعدل. كما أظهرت الدراسات السابقة تبايناً واضحاً في النتائج التي توصلت إليها من حيث علاقة اليقظة العقلية بمتغير الجنس. ولم تتضمن الدراسات السابقة دراسة تتناول متغير نوع الكلية (علمية، إنسانية) إلا دراسة عبد الله (2003)، ولم يجد الباحث في حدود بحثه، أية دراسة أجنبية أو عربية تناولت ذلك. والدراسة الحالية تتناول أثر هذا المتغير على اليقظة العقلية.

أما المجموعة الثانية من الدراسات السابقة، فقد أظهرت تبايناً في النتائج التي توصلت إليها من حيث مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة، فمثلاً توصلت الدراسة التي أجراها الربيع (2013) إلى أن الذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة كان متوسطاً، في حين توصلت الدراسة التي أجرتها العيسى (2015) إلى أن مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً. وأظهرت الدراسات السابقة أيضاً تبايناً واضحاً في النتائج التي توصلت إليها من حيث علاقة الذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية بمتغير الجنس. كما بينت الدراسات السابقة قلة الدراسات التي تناولت الذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية تبعا لمتغير الكلية (علمية، إنسانية)، والدراسة الحالية تتناول أثر متغير الكلية على مستوى الذكاء الروحي وعلى العوامل الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة اليرموك.

وبالنظر إلى المجموعة الثالثة من الدراسات السابقة، والتي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالذكاء الروحي، فيلاحظ تنوع الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الروحي في البيئة الأجنبية، بينما لم توجد دراسة عربية واحدة - في حدود علم الباحث - تتناول هذه العلاقة. وأظهرت الدراسات توافقاً واضحاً في نتائجها من حيث علاقة اليقظة العقلية بالذكاء الروحي، والتي بينت وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية، والذكاء الروحي. ولم تتضمن الدراسات السابقة سوى دراسة واحدة تبحث العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة، والدراسة الحالية تبحث ذلك.

في حين أنّ المجموعة الرابعة من الدراسات السابقة، والتي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية، قد أظهرت أن العلاقة بين اليقظة العقلية، والعوامل الكبرى للشخصية قد تم تناولها في العديد من الدراسات في البيئة الأجنبية، بينما لم توجد دراسة عربية واحدة - في حدود علم الباحث - تتناول هذه العلاقة. وكان هنالك توافق في نتائج الدراسات السابقة من حيث عامل الشخصية الأقوى ارتباطاً باليقظة العقلية، حيث بينت الدراسات أن عامل العصابية يرتبط باليقظة العقلية بعلاقة سالبة ذات دلالة إحصائية، كما في دراسة باير وزملاؤه (Baer et al., 2006)، ودراسة لاتزمان (Latzman, 2013)، ودراسة كلوكر وهيكس (Klocker & Hicks, 2015).

أما ما يُميّز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

أن الدراسات السابقة بحثت العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية والذكاء الروحي، وبحثت أيضاً العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والعوامل الكبرى للشخصية، وكان متغير اليقظة العقلية في معظم هذه الدراسات متغيراً مستقلاً وليس تابعاً، في حين أن الدراسة الحالية تبحث القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية (معاً) باليقظة العقلية، وهي الدراسة الأولى - في حدود علم الباحث - التي تجمع هذه المتغيرات الثلاثة في بحث واحد، وتتناولها بالبحث بهذه الهيئة.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهجية الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها وطريقة اختيارها، وأدوات

الدراسة، وإجراءات تنفيذها، والتحليلات الإحصائية التي اتُبعت في تفسير بياناتها.

#### منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الاسترجاعي للتعرف على مستوى اليقظة العقلية، والذكاء الروحي، والعوامل الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، ومدى تنبؤ (مساهمة) الذكاء الروحي، والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، والكشف عن أثر بعض المتغيرات الديمغرافية فيها؛ وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

#### مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الطلبة في جامعة اليرموك، المسجلين في الفصل الدراسي الصيفي للعام الدراسي 2016/2017 في جميع التخصصات العلمية والإنسانية، ضمن مرحلة البكالوريوس والبالغ عددهم (25300) طالباً، وطالبة، وقد تم اعتماد هذه البيانات من وحدة القبول والتسجيل في الجامعة، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً لمتغيراتها.

جدول (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	9969	39%
	أنثى	15331	61%
	المجموع	25300	100%
التخصص	الكليات العلمية	8624	34%
	الكليات الإنسانية	16676	66%
	المجموع	25300	100%

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (760) طالباً، وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، والذين تم اختيارهم بطريقة العينة المتيسرة، وتم اختيار عدد من مساقات الجامعة العامة والتخصصية مع مراعاة تمثيل العينة لخصائص المجتمع من حيث الجنس والكلية ما أمكن، وتم توزيع (800) استبانة على طلبة الجامعة، وتم استبعاد (40) استبانة لعدم استيفاء شروط التحليل، وتبقى (760) استبانة صالحة للتحليل، تُشكّل (3%) من مجتمع الدراسة. والجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكور	300	40%
	أنثى	460	60%
	المجموع	760	100%
التخصص	الكلية العلمية	260	34%
	الكلية الإنسانية	500	66%
	المجموع	760	100%

## أدوات الدراسة

استخدم الباحث لأغراض هذه الدراسة الأدوات التالية:

### أولاً: مقياس اليقظة العقلية

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدم الباحث مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية الذي طوره باير وزملاؤه (Baer, et al., 2006)، والذي يتكون في الأصل من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، هي: المراقبة (Observing)، والوصف (Describing)، والعمل بوعي (Act with Awareness)، وعدم الحكم (Non-Judgment)، وعدم التفاعل (Non-Reactivity)، ويتألف كلٌّ منها من ثماني فقرات، باستثناء بُعد عدم التفاعل، ويتألف من سبع فقرات.

## صدق وثبات المقياس في صورته الأصلية

قام باير وزملاؤه (Baer, et al., 2006) بالتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من خلال تطبيق المقياس على (613) طالباً، وطالبة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين أدائهم عليه وبين أدائهم على (5) مقاييس أخرى لليقظة العقلية، وهي: مقياس الانتباه والوعي لليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس فريبورغ لليقظة العقلية (Buchheld et al., 2001)، ومقياس كنتاكي لليقظة العقلية (Baer et al., 2004)، والمقياس المعرفي والعاطفي لليقظة العقلية (Feldman, et al., 2004)، واستبانة اليقظة العقلية (Chadwick, et al., 2005) من أجل إجراء صدق المحك، وقد بينت دراستهم ارتباط مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية بالمقاييس، ومحكات المقاييس المذكورة أعلاه. ومن أجل التحقق من ثبات المقياس قام الباحثون بحساب معاملات الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ ألفا، وقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس (0.86 - 0.50).

## صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

تمت ترجمة فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، حيث تكوّن المقياس في صورته الأولى من (39) فقرة، وبعد ترجمة فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية تم إجراء الترجمة العكسية (Reverse Translation) لفقرات المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية من قبل مختص في اللغة الإنجليزية، وذلك لتحديد الاختلاف بين فقرات المقياس المترجمة وفقرات المقياس الأصلي، حيث تمت إعادة صياغة بعض الكلمات ليتناسب ذلك مع ما ورد في المقياس الأصلي.

## صدق المقياس للدراسة الحالية

استخرجت دلالات الصدق بطريقتين هما:

### 1) صدق المحتوى

تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على (12) محكماً من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية (الملحق د)، وذلك لتحديد مدى تمثيل الفقرات للسمة المراد قياسها، والتأكد من الصياغة اللغوية وسلامة العبارات، وتعديل أية فقرات يرونها مناسبة، وقد تم تحديد نسبة اتفاق (80%) فأكثر من أداء المحكمين لإجراء التعديلات المطلوبة. وفي ضوء ملاحظات واقتراحات لجنة التحكيم، قام الباحث بالإبقاء على بعض الفقرات دون تعديل، وإعادة صياغة بعض الفقرات وتبسيطها، واستبدال الكلمات غير الواضحة من حيث المعنى بكلمات أخرى أكثر وضوحاً، كما تم حذف فقرتين غير مناسبتين هما: يتشتت انتباهي بسهولة، وأقوم بالأعمال والمهام تلقائياً دون أن أكون واعياً لما أقوم به، ليصبح عدد الفقرات (37) فقرة.

### 2) صدق البناء

للتحقق من صدق البناء، تم توزيع فقرات المقياس على عينة مكونة من (51) طالباً، وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة، ثم حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس وبين أبعاده، بالإضافة إلى حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية له، وذلك كما في الملحق (أ).

حيث يبين الملحق (أ) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.08-0.71) وهي تشير إلى أن هناك فقرات ارتبطت بالأبعاد المكونة لها وبالدرجة الكلية كما أن فقرات أخرى لم ترتبط، وقد تم اعتماد معيار قبول أن يكون معامل الارتباط (20%) فأعلى، ودالاً إحصائياً حسب معيار (عودة والقاضي، 2014)، وبناء عليه تم حذف (10) فقرات وهي: (أنتبه للأشياء مثل الرياح في شعري أو

الشمس على وجهي، وألاحظ روائح ونكهات الأشياء، وألاحظ العناصر البصرية في الفن والطبيعة مثل الألوان والأشكال والتراكيب وأنماط الضوء والظل، ولدي القدرة على اختيار الكلمات التي تصف مشاعري، ويمكنني التعبير عن معتقداتي وآرائتي وتوقعاتي لفظياً، وأنتقد نفسي على الانفعالات غير اللائقة، وأصدر الأحكام على أفكارني حول ما إذا كانت جيدة أو سيئة، وأحدث نفسي أنني يجب أن لا أفكر بالطريقة التي أفكر بها، وأرفض نفسي عندما يكون لدي أفكار غير لائقة، وأدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى التفاعل معها)، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (27) فقرة.

### ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test-retest)، حيث تم إعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (37) طالباً، وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين على أداة الدراسة ككل، حيث تراوح بين (0,64 - 0,89)، وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا على التطبيق الأول، وقد تراوح بين (0,80 - 0,90)، والجدول (3) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للأبعاد والأداة ككل، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (3) معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده

الرقم	المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
1	المراقبة	0.64	0.89
2	الوصف	0.67	0.84
3	العمل بوعي	0.74	0.80
4	عدم الحكم	0.72	0.90
5	عدم التفاعل	0.80	0.87
	الكلية للمقياس	0.89	0.90

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية، وإجراء التعديلات المناسبة لمقياس اليقظة العقلية، أصبح المقياس بصورته النهائية يتكوّن من (27) فقرة تقيس خمسة أبعاد تتمثل في: بُعد المراقبة (5) فقرات وأرقامها: 1، 6، 11، 16، 21)، وبُعد الوصف (6 فقرات وأرقامها: 2، 7، 12، 17، 22، 27)، وبُعد العمل بوعي (6 فقرة وأرقامها: 3، 8، 13، 18، 23، 25)، وبعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية (4 فقرات وأرقامها: 4، 9، 14، 19)، وبُعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية (6 فقرات وأرقامها: 5، 10، 15، 20، 24، 26). علماً بأن الاستجابة على فقرات الاستبانة تتم وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، وهي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، والتي تعطى الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وذلك بعد معالجة الفقرات السالبة الاتجاه وعددها (13) فقرة، وهي الفقرات ذوات الأرقام (2، 3، 4، 7، 8، 9، 12، 13، 14، 18، 19، 23، 25).

وكان مدى الدرجات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية كالتالي: بُعد المراقبة (5-25)، بُعد الوصف (6-30)، بُعد العمل بوعي (6-30)، بُعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية (4-20)، بُعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية (6-30). أمّا المدى الكلي لمقياس اليقظة العقلية (27-135).

### تصحيح مقياس اليقظة العقلية

ولتحديد مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع)، تمّ استخدام المعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{4}{3} = \frac{1-5}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (للتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبذلك تكون المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

مستوى يقظة عقلية منخفض: يتراوح متوسطه الحسابي (1 - 2.33).

مستوى يقظة عقلية متوسط: يتراوح متوسطه الحسابي بين (2.34 - 3.67).

مستوى يقظة عقلية مرتفع: يتراوح متوسطه الحسابي بين (3.68 - 5).

### ثانياً: مقياس الذكاء الروحي

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدم الباحث مقياس كينج (King, 2008) للذكاء الروحي، والذي يتكون في الأصل من (24) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، وهي: التفكير الوجودي الناقد (Critical Existential Thinking) ويتألف من (7) فقرات، إيجاد المعنى الذاتي (Personal Meaning Production) ويتألف من (5) فقرات، الوعي المتسامي (Transcendental Awareness) ويتألف من (7) فقرات، امتداد حالة الوعي (Conscious State Expansion) ويتألف من (5) فقرة.

### صدق وثبات المقياس في صورته الأصلية

قام كينج (King, 2008) بتطبيق المقياس على (305) طالباً، وطالبة من طلبة جامعة ترينت وكلية دورهام، وقد تكون المقياس في صورته الأصلية من (24) فقرة توزعت على أربعة أبعاد، وهي: التفكير الوجودي الناقد، وإيجاد المعنى الذاتي، والوعي المتسامي، وامتداد حالة الوعي، حيث تأكد كينج (King, 2008) من العوامل الأربعة المكونة للمقياس من خلال التحليل العاملي، وقد تشبعت سبع فقرات في البعد الأول، وخمس فقرات في البعد الثاني، وسبع فقرات في البعد الثالث، وخمس فقرات في البعد الرابع. وللتحقق من ثبات المقياس قام كينج (King, 2008) بحساب الاتساق الداخلي من خلال معادلة كرونباخ ألفا وقد تراوحت قيمته بين (0.78-0.91) مما يشير إلى أن المقياس تمتع بمعامل ثبات مرتفع.

## صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

في البداية تمت ترجمة فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، حيث تكون المقياس في صورته الأولية من (24) فقرة، وبعد ترجمة فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية تم إجراء الترجمة العكسية (Reverse Translation) لفقرات المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية من قبل مختص في اللغة الإنجليزية وذلك لتحديد الاختلاف بين فقرات المقياس المترجمة، وفقرات المقياس الأصلي، حيث تمت إعادة صياغة بعض الكلمات ليتناسب ذلك مع ما ورد في المقياس الأصلي.

## صدق المقياس للدراسة الحالية

استخرجت دلالات الصدق بطريقتين هما:

### 1) صدق المحتوى

تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على (12) محكماً من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية (الملحق د)، وذلك لتحديد مدى تمثيل الفقرات للسمة المراد قياسها، والتأكد من الصياغة اللغوية وسلامة العبارات، وتعديل أية فقرات يرونها مناسبة، وقد تمّ تحديد نسبة اتفاق (80%) فأكثر من أداء المحكمين لإجراء التعديلات المطلوبة. وفي ضوء ملاحظات واقتراحات لجنة التحكيم، قام الباحث بالإبقاء على بعض الفقرات دون تعديل، وإعادة صياغة بعض الفقرات وتبسيطها، واستبدال الكلمات غير الواضحة من حيث المعنى بكلمات أخرى أكثر وضوحاً، كما تم حذف فقرات بعد امتداد حالة الوعي بسبب أنها غير مناسبة، وهي: أنا قادر على دخول حالات أعلى من الوعي، وأستطيع السيطرة أكثر عندما أدخل حالة أعلى من الوعي، وأنا قادر على التحرك بحرية بين مستويات الوعي، وكثيراً ما أرى القضايا والخيارات بوضوح أكبر بينما أنا في حالات أعلى

من الوعي، ولقد طورت تقنياتي الخاصة للدخول إلى حالات أعلى من الوعي، ليصبح عدد الفقرات (19) فقرة، موزعة على أبعاد الذكاء الروحي.

## 2) صدق البناء

للتحقق من صدق البناء، تم توزيع فقرات المقياس على عينة مكونة من (51) طالباً، وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس وبين أبعاده، بالإضافة إلى حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية له، وذلك كما في الملحق (ب). حيث يبين الملحق (ب) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.25-0.62)، وقد تم اعتماد معيار قبول أن يكون معامل الارتباط (20%) فأعلى، ودالاً إحصائياً حسب معيار (عودة والقاضي، 2014)، وبناء عليه لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

## ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات مقياس الذكاء الروحي بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test-retest)، حيث تم إعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (37) طالباً وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين على أداة الدراسة ككل، حيث تراوح بين (0,60 - 0,88).

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ تراوح بين (0,77-0,92)، والجدول (4) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للأبعاد والأداة ككل، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (4) معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة لمقياس الذكاء الروحي وأبعاده

الرقم	المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
1	التفكير الوجودي الناقد	0.60	0.77
2	إيجاد المعنى الذاتي	0.75	0.87
3	الوعي المتسامي	0.87	0.79
	الكلية للمقياس	0.88	0.92

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية، وإجراء التعديلات المناسبة لمقياس الذكاء الروحي، أصبح المقياس بصورته النهائية يتكوّن من (19) فقرة، تقيس ثلاثة أبعاد تتمثل في: بُعد التفكير الوجودي الناقد (7 فقرات وأرقامها: 1، 4، 7، 10، 13، 16، 18)، وبُعد إيجاد المعنى الذاتي (5 فقرات وأرقامها: 2، 5، 8، 11، 14)، وبُعد الوعي المتسامي (7 فقرات وأرقامها: 3، 6، 9، 12، 15، 17، 19). علماً بأن الاستجابة على فقرات الاستبانة تتم وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، وهو: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، والتي تعطى الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وذلك بعد معالجة الفقرات سالبة الاتجاه وعددها (1) فقرة، وهي الفقرة ذات الرقم (19).

وكان مدى الدرجات لأبعاد مقياس الذكاء الروحي كالتالي: بُعد التفكير الوجودي الناقد (7-7-21)، بُعد إيجاد المعنى الذاتي (5-15)، بُعد الوعي المتسامي (7-21). أمّا المدى الكلي لمقياس الذكاء الروحي (19-57).

### تصحيح مقياس الذكاء الروحي

ولتحديد مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع)، تمّ استخدام المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (للتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \frac{5 - 1}{3} = \frac{4}{3} = 1.33$$

وبذلك تكون المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

مستوى يقظة عقلية منخفض: يتراوح متوسطه الحسابي (1 - 2.33).

مستوى يقظة عقلية متوسط: يتراوح متوسطه الحسابي بين (2.34 - 3.67).

مستوى يقظة عقلية مرتفع: يتراوح متوسطه الحسابي بين (3.68 - 5).

### ثالثاً: مقياس العوامل الكبرى للشخصية

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدم الباحث مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية،

والذي يتكون في الأصل من (60) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، هي: العصابية (Neuroticism)،

الانبساطية (Extraversion)، المقبولية (Agreeableness)، الانفتاح على الخبرة (Openness

to experience)، يقظة الضمير (Conscientiousness)، ويتألف كل بعد من (12) فقرة.

### صدق وثبات المقياس في صورته الأصلية

للتحقق من الصدق، تم العمل على اختبار صدق المحك، وقد أظهر أن المقياس يتمتع

بمؤشرات صدق مقبولة، وهذه أمثلة لبعض الارتباطات التي أظهرها مؤشر مايرز بريغز، وقائمة جون

هولاند:

وجه العوامل الكبرى	الجمال	العقلية المرنة	دفاء المشاعر	الألفة	الخيال	الأفكار
مؤشر مايرز بريغز	الحدسي (0.56)	العاطفي (0.39)	الانغلاق (-0.61)	الانغلاق (-0.59)	الحدسي (0.43)	
قائمة جون هولاند	الفني (0.56)	الاجتماعي (0.36)				المحقق (0.43)

وللتحقق من ثبات المقياس قام كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) بحساب

الاتساق الداخلي من خلال معادلة كرونباخ ألفا وقد تراوحت قيمته بين (0.86 - 0.92)، مما يشير

إلى أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

## صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

تمت ترجمة فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، حيث تكون المقياس في صورته الأولية من (60) فقرة، وبعد ترجمة فقرات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية تم إجراء الترجمة العكسية (Reverse Translation) لفقرات المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية من قبل مختص في اللغة الإنجليزية، وذلك لتحديد الاختلاف بين فقرات المقياس المترجمة وفقرات المقياس الأصلي، حيث تمت إعادة صياغة بعض الكلمات ليتناسب ذلك مع ما ورد في المقياس الأصلي.

## صدق المقياس للدراسة الحالية

استخرجت دلالات الصدق بطريقتين هما:

### 1) صدق المحتوى

تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على (12) محكماً من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية (الملحق د)، وذلك لتحديد مدى تمثيل الفقرات للسمة المراد قياسها، والتأكد من الصياغة اللغوية وسلامة العبارات، وتعديل أية فقرات يرونها مناسبة، وقد تم تحديد نسبة اتفاق (80%) فأكثر من أداء المحكمين لإجراء التعديلات المطلوبة. وفي ضوء ملاحظات واقتراحات لجنة التحكيم، قام الباحث بالإبقاء على بعض الفقرات دون تعديل، وإعادة صياغة بعض الفقرات وتبسيطها، واستبدال الكلمات غير الواضحة من حيث المعنى بكلمات أخرى أكثر وضوحاً، كما تم حذف (11) فقرة غير مناسبة وهي: (أشعر أحيانا بأنه لا قيمة لي، عندما أكون تحت قدر هائل من الضغوط أشعر أحيانا كما لو أنني سوف أنهار، نادرا ما أشعر بالوحدة أو الكآبة، وأشعر كثيرا وكأنني أفيض قوة ونشاطا، وأفضل أن أدبر أمور نفسي عن أن أكون قائدا للآخرين، وأجرب كثيرا الأكلات الجديدة والأجنبية، وأحيانا عندما أقرأ شعرا أو أنظر إلى قطعة من الفن أشعر بقشعريرة

ونوبة من الاستثارة، ولدى اهتمام قليل في التأمل في طبيعة الكون والظروف الإنسانية، وإذا لم أكن أحب بعض الناس أدهم يعرفون ذلك، وإذا كان ضرورياً يمكن أن أتحايل على الناس للحصول على ما أريد، ولم أبدأ مطلقاً على أنني قادر على أن أكون منظماً، ليصبح عدد الفقرات (49) فقرة، موزعة على العوامل الكبرى للشخصية.

## (2) صدق البناء

للتحقق من صدق البناء، تم توزيع فقرات المقياس على عينة مكونة من (51) طالباً، وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس وبين أبعاده، وذلك كما في الملحق (ج).

حيث يبين الملحق (ج) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.10-0.64) وهي تشير إلى أن هناك فقرات ارتبطت بالأبعاد المكونة لها، كما أن فقرات أخرى لم ترتبط، وقد تم اعتماد معيار قبول أن يكون معامل الارتباط (20%) فأعلى، ودالا إحصائياً حسب معيار (عودة والقاضي، 2014)، وبناء عليه تم حذف (14) فقرة أقل من تلك القيمة وهي: (أنا لست شخصاً قلقاً، وقلما أكون حزينا، وأحب أن يكون حولي عدد كبير من الناس، ولا أعتبر نفسي شخصاً مفرحاً، وأنا شخص نشيط جداً، وتعجبي التصميمات الفنية التي أجدها في الفن أو الطبيعة، وأحاول أن أكون لطيفاً مع الأفراد الذين ألتقي بهم، وأفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم، ويحبني معظم الناس الذين أعرفهم، وأحاول أن أراعي مشاعر الآخرين، وأحتفظ بأشياء نظيفة ومرتبّة، وأحس نفسي على إنجاز الأعمال في وقتها المحدد، وأعمل باجتهاد في سبيل تحقيق أهدافي، وعندما أتعهد بشيء أستطيع الالتزام به ومتابعته للنهاية)، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (35) فقرة.

## ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات مقياس العوامل الكبرى للشخصية بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test-retest)، حيث تم إعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (37) طالباً وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين على أداة الدراسة، حيث تراوح بين (0,67 - 0,83)

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ تراوح بين (0,60 - 0,74)، والجدول رقم (5) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للعوامل الكبرى للشخصية، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (5) معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة للعوامل الكبرى للشخصية

الرقم	المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
1	العصابية	0.81	0.74
2	الانبساطية	0.72	0.70
3	الانفتاح على الخبرة	0.67	0.60
4	المقبولية	0.83	0.72
5	يقظة الضمير	0.77	0.66

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية، وإجراء التعديلات المناسبة لمقياس العوامل الكبرى للشخصية، أصبح المقياس بصورته النهائية يتكوّن من (35) فقرة تقيس خمسة عوامل تتمثل في: عامل العصابية (7 فقرات وأرقامها: 1، 6، 11، 16، 21، 26، 31)، وعامل الانبساطية (7 فقرات وأرقامها: 2، 7، 12، 17، 22، 27، 32)، وعامل الانفتاح على الخبرة (8 فقرات وأرقامها: 3، 8، 13، 18، 23، 28، 33، 35)، وعامل المقبولية (6 فقرات وأرقامها: 4، 9، 14، 19، 24، 29)، وعامل يقظة الضمير (7 فقرات وأرقامها: 5، 10، 15، 20، 25، 30، 34). علماً بأن الاستجابة على فقرات الاستبانة تتم وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، وهي: (موافق جداً، موافق، محايد، غير موافق،

غير موافق مطلقاً)، والتي تعطى الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وذلك بعد معالجة الفقرات السالبة الاتجاه وعددها (18) فقرة، وهي الفقرات نوات الأرقام (3، 4، 5، 8، 9، 13، 14، 16، 17، 18، 19، 20، 23، 24، 25، 27، 28، 29).

وكان مدى الدرجات لعوامل مقياس العوامل الكبرى للشخصية كالتالي: عامل العصابية (7-35)، عامل الانبساطية (7-35)، عامل الانفتاح على الخبرة (8-40)، عامل المقبولية (6-30)، عامل يقظة الضمير (7-35).

### تصحيح مقياس العوامل الكبرى للشخصية

ولتحديد مستوى كل عامل من العوامل الكبرى للشخصية لدى أفراد عينة الدراسة إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع)، تم استخدام المعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{4}{3} = \frac{1-5}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (للتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبذلك تكون المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

مستوى عامل شخصية منخفض: يتراوح متوسطه الحسابي (1 - 2.33).

مستوى عامل شخصية متوسط: يتراوح متوسطه الحسابي بين (2.34 - 3.67).

مستوى عامل شخصية مرتفع: يتراوح متوسطه الحسابي بين (3.68 - 5).

## إجراءات الدراسة

تم تنفيذ الدراسة وفقا للخطوات الآتية:

- 1- إعداد أدوات الدراسة بصورتها الأولية.
- 2- التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة بتحكيمها وتطبيقها على عينة استطلاعية. كما تم تقدير مدة الاستجابة على أدوات الدراسة بحوالي (30) دقيقة لكل مستجيب.
- 3- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من جامعة اليرموك.
- 4- تحديد مجتمع الدراسة حسب إحصاءات دائرة القبول والتسجيل في الجامعة، واختيار عينة تمثل حوالي نسبة (3%) من مجتمع الدراسة.
- 5- التنسيق مع مدرسي المساقات في مختلف كليات الجامعة للاتفاق على مواعيد تطبيق الدراسة.
- 6- التأكيد على أن الهدف من هذه الدراسة هو إثراء البحث العلمي فقط، وستعامل البيانات والاستجابات بسرية تامة، ثم توضيح تعليمات الاستجابة على الأدوات للحصول على استجابات موضوعية، ومن ثم توزيع الاستبانات على العينة المستهدفة، وجمعها.
- 7- جمع الاستبانات الصالحة للتحليل، وإدخال بياناتها إلى ذاكرة الحاسوب، لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، واستبعاد الاستبانات التي لم تحقق الشروط، إما لعدم ذكر الجنس أو التخصص أو عدم اكتمال الإجابة على الفقرات.
- 8- استخلاص النتائج، ومن ثم مناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج في ضوء أسئلة الدراسة والخروج بالتوصيات المناسبة استنادًا إلى نتائج الدراسة.

## متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات الرئيسية؛ وهي:

1- اليقظة العقلية

2- الذكاء الروحي

3- العوامل الكبرى للشخصية

المتغيرات الثانوية؛ وهي:

1- الجنس، وله فئتان: (نكر، أنثى).

2- الكلية، ولها فئتان: (إنسانية، علمية).

المعالجات الإحصائية:

لغايات تحقيق أهداف الدراسة، والإجابة على أسئلتها تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1- للإجابة على السؤال الأول، والثاني، والثالث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية، كما تم استخدام تحليل التباين الثنائي.

2- للإجابة على السؤال الثالث تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد (Step wise multiple

regression).

## الفصل الرابع

### النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة، والتي هدفت إلى الكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة اليرموك. فيما يتعلق بأسئلة الدراسة، فقد تم إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للإجابة عن كل سؤال من أسئلة الدراسة:

#### أولاً: نتائج السؤال الأول

للإجابة عن السؤال الأول: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك وهل يختلف باختلاف الجنس والكلية؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة جامعة اليرموك على أبعاد مقياس اليقظة العقلية وعلى الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة البعد	المستوى
1	المراقبة	3.8016	.61092	1	مرتفع
2	الوصف	3.2175	.61392	3	متوسط
3	العمل بوعي	2.9405	.73584	4	متوسط
4	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	2.6819	.72463	5	متوسط
5	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	3.3893	.62331	2	متوسط
	الدرجة الكلية للمقياس	3.2061	.35146		متوسط

يبين الجدول (6) أن البعد الأول: المراقبة، حصل على أعلى استجابة بمتوسط حسابي وقدره (3,80) ويشير إلى مستوى مرتفع، وانحراف معياري وقدره (0,61)، في حين تلاه البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وحصل على الدرجة الثانية لدى الطلبة بمتوسط حسابي وقدره (3,39)

ويشير إلى مستوى متوسط، وانحراف معياري وقدره (0,62)، ثم تلاه البعد الثاني: الوصف بمتوسط حسابي وقدره (3,22) ويشير إلى مستوى متوسط، وانحراف معياري وقدره (0,61)، ثم تلاه البعد الثالث: العمل بوعي بمتوسط حسابي وقدره (2,94) ويشير إلى مستوى متوسط، وانحراف معياري وقدره (0,72)، ثم تلاه البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرة الداخلية بمتوسط حسابي وقدره (2,68) ويشير إلى مستوى متوسط، وانحراف معياري وقدره (0,72)، وقد أشار متوسط استجابات طلبة جامعة اليرموك في الاستجابة على الدرجة الكلية للمقياس إلى متوسط حسابي وقدره (3.21)، وانحراف معياري وقدره (0.35)، ويشير إلى مستوى متوسط من اليقظة العقلية.

ولفحص الفروق التي تعزى لأثر متغيري الجنس والكلية على أبعاد اليقظة العقلية وعلى الدرجة الكلية للمقياس تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية، كما هو موضح في الجدول (7).

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية حسب متغيري الجنس والكلية

المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم	عدم التفاعل	الكلية للمقياس
س	3.24	2.89	2.67	3.413	3.19
ع	.578	.752	.716	.616	.336
س	3.20	2.97	2.69	3.37	3.22
ع	.626	.724	.731	.628	.361
س	3.22	3.03	2.79	3.32	3.22
ع	.614	.744	.716	.591	.358
س	3.21	2.89	2.62	3.42	3.20
ع	.606	.728	.723	.637	.348

س= المتوسط الحسابي ع= الانحراف المعياري

يبين الجدول (7) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد اليقظة العقلية بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس (ذكور، إناث)، والكلية (علمية، إنسانية). ولبيان دلالة

الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي على الأبعاد ذات الارتباط الإيجابي كما هو مبين في جدول (10) وتحليل التباين الثنائي للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ككل كما هو مبين في جدول (9). وللتأكد من أحد افتراضات اختبار تحليل التباين الثنائي المتعلق باختبار وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية، فقد تم حساب معاملات الارتباط بين تلك الأبعاد والدرجة الكلية للتحقق من وجود علاقات ارتباطية ذات دلالات إحصائية وللتحقق من جوهرية العلاقات، حيث تم استخدام اختبار بارتليت (Bartlett) لفحص الكروية كما هو مبين في جدول (8).

جدول (8) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجة الكلية واختبار بارتليت

البعد	المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم	عدم التفاعل	الدرجة الكلية
المراقبة	1					
الوصف	*0.155	1				
العمل بوعي	*0.067	*0.387	1			
عدم الحكم	*0.189	*0.318	*0.558	1		
عدم التفاعل	*0.437	*0.251	*0.312	*0.329	1	
الدرجة الكلية	*0.451	*0.705	*0.650	*0.574	*0.249	1
اختبار بارتليت	نسبة الأرجحية	قيمة Chi <sup>2</sup>	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية		
	0.145	*8046.780	15	0.00		

\* قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يبين الجدول (8) وجود علاقة جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية

( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أبعاد المقياس حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  (8046.780).

جدول (9) تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والكلية على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.186	1.753	.216	1	.216	الجنس
.413	.671	.083	1	.083	الكلية
		.123	757	93.474	الخطأ
			759	93.754	الكلية

يتبين من الجدول (9) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الكلية.

© Arabic Digital Library Vainok University

جدول (10) تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والكلية على أبعاد اليقظة العقلية

الدلالة الإحصائية	اختبار ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات التابعة	المصدر
.007	7.386	2.72	1	2.72	المراقبة	(الجنس)
.490	.476	.180	1	.180	الوصف	
.102	2.681	1.44	1	1.44	العمل بوعي	هوتلنج = 3.091
.465	.535	.278	1	.278	عدم الحكم	
.319	.994	.384	1	.384	عدم التفاعل	ح = 0.005
.024	5.106	1.88	1	1.88	المراقبة	(نوع الكلية)
.864	.030	.011	1	.011	الوصف	
.012	6.302	3.38	1	3.38	العمل بوعي	هوتلنج = 2.421
.002	9.720	5.05	1	5.05	عدم الحكم	
.026	4.966	1.92	1	1.92	عدم التفاعل	ح = 0.025
		.368	757	278.31	المراقبة	
		.378	757	285.87	الوصف	
		.537	757	406.45	العمل بوعي	الخطأ
		.520	757	393.36	عدم الحكم	
		.387	757	292.69	عدم التفاعل	
			759	283.28	المراقبة	
			759	286.07	الوصف	
			759	410.97	العمل بوعي	الكلية المصحح
			759	398.54	عدم الحكم	
			759	294.89	عدم التفاعل	

يتبين من الجدول (10) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس في بُعد المراقبة وجاءت الفروق لصالح الإناث.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الكلية في بُعدي المراقبة وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، لصالح الكليات العلمية، وفي بُعدي العمل بوعي وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، لصالح الكليات الإنسانية.

### ثانياً: نتائج السؤال الثاني

للإجابة عن السؤال الثاني: "ما مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة جامعة اليرموك وهل يختلف باختلاف الجنس والكلية؟"، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلبة على أبعاد مقياس الذكاء الروحي وعلى درجته الكلية، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الذكاء الروحي لدى طلبة جامعة اليرموك

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة البعد	المستوى
1	التفكير الوجودي الناقد	3.869	.54985	2	مرتفع
2	إيجاد المعنى الذاتي	3.965	.62177	1	مرتفع
3	الوعي المتسامي	3.456	.48792	3	متوسط
	الدرجة الكلية للمقياس	3.763	.45190		مرتفع

يبين الجدول (11) أن البعد الثاني: إيجاد المعنى الذاتي، حصل على أعلى استجابة بمتوسط حسابي وقدره (3,97)، ويشير إلى مستوى مرتفع لدى طلبة جامعة اليرموك، وانحراف معياري وقدره (0,62)، في حين تلاه البعد الأول: التفكير الوجودي الناقد، وحصل على الدرجة الثانية لدى الطلبة بمتوسط حسابي وقدره (3,87)، ويشير إلى مستوى مرتفع، وانحراف معياري وقدره (0,55)، ثم تلاه البعد الثالث: الوعي المتسامي بمتوسط حسابي وقدره (3,46)، ويشير إلى مستوى متوسط، وانحراف معياري وقدره (0,49)، وقد أشار متوسط استجابات طلبة جامعة اليرموك في الاستجابة على الدرجة الكلية للمقياس إلى متوسط حسابي وقدره (3,76)، وانحراف معياري وقدره (0,45)، ويشير إلى مستوى مرتفع من الذكاء الروحي.

ولفحص الفروق التي تعزى لأثر متغيري الجنس والكلية على أبعاد الذكاء الروحي وعلى الدرجة الكلية للمقياس تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على مقياس الذكاء الروحي، كما هو موضح في الجدول (12).

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الذكاء الروحي حسب متغيري الجنس والكلية

الكلية للمقياس	الوعي المتسامي	إيجاد المعنى		التفكير الوجودي الناقد	الذكاء	الجنس
		الذاتي	الوعي			
الكلية	3.72	3.44	3.88	3.84	س	ذكور
	.438	.484	.610	.531	ع	
	3.79	3.47	4.02	3.89	س	انثى
	.459	.490	.624	.561	ع	
الكلية	3.74	3.49	3.91	3.81	س	انسانية
	.462	.501	.621	.555	ع	
	3.78	3.44	3.99	3.90	س	علمية
	.446	.481	.621	.546	ع	

س= المتوسط الحسابي ع= الانحراف المعياري

يبين الجدول (12) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الذكاء الروحي بسبب اختلاف فئات متغيري الجنس (ذكور، إناث)، والكلية (علمية، إنسانية). ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي على الأبعاد ذات الارتباط الإيجابي كما هو مبين في جدول (15) وتحليل التباين الثنائي للدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي ككل كما هو مبين في جدول (14). وللتأكد من أحد افتراضات اختبار تحليل التباين الثنائي المتعلق باختبار وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية، فقد تم حساب معاملات الارتباط بين تلك الأبعاد والدرجة الكلية للتحقق من وجود علاقات ارتباطية ذات دلالات

إحصائية وللتحقق من جوهرية العلاقات، حيث تم استخدام اختبار بارتلليت (Bartlett) لفحص الكروية كما هو مبين في جدول (13).

جدول (13) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الذكاء الروحي ودرجته الكلية واختبار بارتلليت

الدرجة الكلية للمقياس	الوعي المتسامي	إيجاد المعنى الذاتي	التفكير الوجودي الناقد	البعد
			1	التفكير الوجودي الناقد
		1	*0.602	إيجاد المعنى الذاتي
	1	*0.493	*0.377	الوعي المتسامي
1	*0.739	*0.880	*0.817	الدرجة الكلية للمقياس
الدالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة Chi <sup>2</sup>	نسبة الأرجحية	اختبار بارتلليت
0.00	6	*8115.089	0.313	

\* قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يبين الجدول (13) وجود علاقة جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أبعاد المقياس حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  (8115.089).

جدول (14) تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والكلية على الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.028	4.832	.982	1	.982	الجنس
.346	.889	.181	1	.181	الكلية
		.203	757	153.762	الخطأ
			759	154.995	الكلية

يتبين من الجدول (14) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف (4.832) وبدلالة إحصائية بلغت (0.028)، وجاءت الفروق لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الكلية.

جدول (15) تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والكلية على أبعاد الذكاء الروحي

الدلالة الإحصائية	اختبار ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات التابعة	المصدر
.215	1.541	.464	1	.464	التفكير الوجودي الناقد	(الجنس)
.004	8.269	3.159	1	3.159	إيجاد المعنى الذاتي	هوتلنج = 2.891 <sup>a</sup>
.306	1.049	.250	1	.250	الوعي المتسامي	ح = 0.022
.056	3.665	1.103	1	1.103	التفكير الوجودي الناقد	(نوع الكلية)
.148	2.096	.801	1	.801	إيجاد المعنى الذاتي	هوتلنج = 2.843 <sup>a</sup>
.177	1.829	.435	1	.435	الوعي المتسامي	ح = 0.023
		.301	757	227.789	التفكير الوجودي الناقد	الخطأ
		.382	757	289.205	إيجاد المعنى الذاتي	
		.238	757	180.057	الوعي المتسامي	
			759	229.474	التفكير الوجودي الناقد	الكلية المصحح
			759	293.431	إيجاد المعنى الذاتي	
			759	180.695	الوعي المتسامي	

يتبين من الجدول (15) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس في بُعد إيجاد المعنى الذاتي وجاءت الفروق لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الكلية.

### ثالثاً: نتائج السؤال الثالث

للإجابة عن السؤال الثالث: "ما العوامل الكبرى للشخصية الأكثر شيوعاً لدى طلبة جامعة اليرموك وهل تختلف باختلاف الجنس والكلية؟"، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلبة على مقياس العوامل الكبرى للشخصية، والجدول (16) يوضح ذلك.

جدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعوامل الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة اليرموك

رقم العامل	العامل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رتبة العامل	المستوى
1	العصابية	3.1512	.61059	3	متوسط
2	الانبساطية	3.5092	.46821	2	متوسط
3	الانفتاح على الخبرة	3.0477	.51824	4	متوسط
4	المقبولية	2.7826	.68464	5	متوسط
5	يقظة الضمير	3.5745	.55108	1	متوسط

يبين الجدول (16) أن البعد الخامس: يقظة الضمير، حصل على أعلى استجابة بمتوسط حسابي وقدره (3,57)، ويشير إلى مستوى متوسط لدى طلبة جامعة اليرموك، وانحراف معياري وقدره (0,55)، في حين تلاه البعد الثاني: الانبساطية، وحصل على الدرجة الثانية لدى الطلبة بمتوسط حسابي وقدره (3,51)، ويشير إلى مستوى متوسط، وانحراف معياري وقدره (0,47)، ثم تلاه البعد الأول: العصابية، بمتوسط حسابي وقدره (3,15)، ويشير إلى مستوى متوسط، وانحراف معياري وقدره (0,61)، ثم تلاه البعد الثالث: الانفتاح على الخبرة، بمتوسط حسابي وقدره (3,05)، ويشير إلى مستوى متوسط، وانحراف معياري وقدره (0,52)، ثم تلاه البعد الرابع: المقبولية، بمتوسط حسابي وقدره (2,78)، ويشير إلى مستوى متوسط، وانحراف معياري وقدره (0,68).

ولفحص الفروق التي تعزى لأثر متغيري الجنس والكلية على العوامل الكبرى للشخصية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس العوامل الكبرى للشخصية، كما هو موضح في الجدول (17).

جدول (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعوامل الكبرى للشخصية حسب متغيري الجنس والكلية

العصائية	الانبساطية	الانفتاح على الخبرة	المقبولية	يقظة الضمير
س	3.15	3.48	3.02	2.68
ع	.637	.470	.545	.545
س	3.15	3.53	3.06	2.85
ع	.593	.466	.500	.693
س	3.07	3.50	3.12	2.87
ع	.610	.476	.495	.658
س	3.20	3.52	3.01	2.74
ع	.607	.464	.527	.694

س= المتوسط الحسابي ع= الانحراف المعياري

يبين الجدول (17) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعوامل الكبرى للشخصية بسبب اختلاف فئات متغيري الجنس (ذكور، إناث)، والكلية (علمية، إنسانية). ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي على الأبعاد ذات الارتباط الإيجابي كما هو مبين في جدول (19). وللتأكد من أحد افتراضات اختبار تحليل التباين الثنائي المتعلق باختبار وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العوامل الكبرى للشخصية، فقد تم حساب معاملات الارتباط بين تلك العوامل للتحقق من وجود علاقات ارتباطية ذات دلالات إحصائية وللتحقق من جوهرية العلاقات، حيث تم استخدام اختبار بارتليت (Bartlett) لفحص الكروية كما هو مبين في جدول (18).

جدول (18) معاملات الارتباط بين العوامل الكبرى للشخصية واختبار بارتلليت

البعد	العصابية	الانبساطية	الانفتاح على الخبرة	المقبولية	يقظة الضمير
العصابية	1				
الانبساطية	*-0.138	1			
الانفتاح على الخبرة	*-0.397	*0.144	1		
المقبولية	*-0.448	*0.116	*0.469	1	
يقظة الضمير	*-0.406	*0.284	*0.449	*0.325	1
اختبار بارتلليت	نسبة الأرجحية	قيمة Chi <sup>2</sup>	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	
	0.742	*699.240	10	0.00	

\* قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يبين الجدول (18) وجود علاقة جوهريّة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية

( $\alpha \leq 0.05$ ) بين العوامل الكبرى للشخصية حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  (699.240).

© Arabic Digital Library - Yamouk University

جدول (19) تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس ونوع الكلية على العوامل الكبرى للشخصية

الدلالة الإحصائية	اختبار ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات التابعة	المصدر
.792	.070	.026	1	.026	العصابية	(الجنس)
.091	2.870	.628	1	.628	الانبساطية	
.190	1.720	.457	1	.457	الانفتاح على الخبرة	هوتلنج = 5.411 <sup>a</sup>
.000	13.757	6.297	1	6.297	المقبولية	ح = 0.00
.001	11.818	3.543	1	3.543	يقظة الضمير	
.005	7.956	2.943	1	2.943	العصابية	(نوع الكلية)
.650	.206	.045	1	.045	الانبساطية	
.004	8.204	2.182	1	2.182	الانفتاح على الخبرة	هوتلنج = 3.112 <sup>a</sup>
.005	7.930	3.630	1	3.630	المقبولية	
.580	.307	.092	1	.092	يقظة الضمير	ح = 0.01
		.370	757	280.023	العصابية	
		.219	757	165.689	الانبساطية	
		.266	757	201.341	الانفتاح على الخبرة	الخطأ
		.458	757	346.516	المقبولية	
		.300	757	226.928	يقظة الضمير	
			759	282.967	العصابية	
			759	166.392	الانبساطية	
			759	203.843	الانفتاح على الخبرة	الكلية المصحح
			759	355.771	المقبولية	
			759	230.496	يقظة الضمير	

يتبين من الجدول (19) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس في المقبولية و يقظة الضمير وجاءت الفروق لصالح الإناث.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الكلية في العصائية والانفتاح على الخبرة والمقبولية، وجاءت الفروق لصالح الكليات العلمية في العصائية، ولصالح الكليات الإنسانية في الانفتاح على الخبرة والمقبولية.

#### رابعاً: نتائج السؤال الرابع

للإجابة عن السؤال الرابع: "ما القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟"،

تم استخدام تحليل الانحدار لمعرفة القدرة التنبؤية للدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، كما هو مبين في الجدول (20).

المتغير المستقل	معامل الارتباط	معامل التحديد	المعامل	قيمة	الدلالة
	R	R <sup>2</sup>	B	F	الإحصائية
مقياس الذكاء الروحي	.380	.144	.295	127.869	.000

التابع: مقياس اليقظة العقلية

يتبين من الجدول (20) أن الذكاء الروحي قد فسّر (14.4%) من التباين في اليقظة العقلية، وقد كانت هذه المساهمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq .001$ ).

وكذلك تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة القدرة التنبؤية لأبعاد الذكاء الروحي، والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، كما هو مبين في الجدول (21).

جدول (21) تحليل الانحدار المتعدد المترج لأثر أبعاد الذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك

المتغير التابع	المتنبات	المعامل B	الارتباط المتعدد	التباين المفسر R <sup>2</sup>	Δ R <sup>2</sup>	قيمة ف الإحصائية	دلالة ف الإحصائية
العصابية	-0.242	0.421	0.177	0.177	163.42	0.000	
إيجاد المعنى الذاتي	0.177	0.522	0.272	0.272	141.74	0.000	
اليقظة العقلية	0.155	0.553	0.306	0.306	111.19	0.000	
اليقظة الضمير	0.094	0.567	0.322	0.322	89.654	0.000	
المقبولية	0.055	0.575	0.330	0.330	74.440	0.000	
التفكير الوجودي الناقد	0.064	0.580	0.336	0.336	63.644	0.000	

يتبين من الجدول (21) أن عامل العصابية، وُعد إيجاد المعنى الذاتي، وُعد الوعي المتسامي، وعامل يقظة الضمير، وعامل المقبولية، وُعد التفكير الوجودي الناقد فسرت معاً حوالي (33.6%) من اليقظة العقلية بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq .001)$ . حيث بلغت نسبة تفسير أبعاد الذكاء الروحي (13.5%) من اليقظة العقلية، وبلغت نسبة تفسير العوامل الكبرى للشخصية (20.1%) من اليقظة العقلية. فقد فسّر عامل العصابية (17.7%) من اليقظة العقلية، وأضاف وُعد إيجاد المعنى الذاتي (9.5%) أخرى لليقظة العقلية، وأضاف وُعد الوعي المتسامي (3.4%) أخرى لليقظة العقلية، وأضاف عامل يقظة الضمير (1.6%) أخرى لليقظة العقلية، وأضاف عامل المقبولية (0.8%) أخرى لليقظة العقلية، في حين أن وُعد التفكير الوجودي الناقد أضاف (0.6%) لليقظة العقلية.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والتوصيات

يستعرض هذا الفصل مناقشة لنتائج الدراسة والتوصيات التي يوصى بها في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك وهل يختلف باختلاف الجنس والكلية؟"

لقد أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أنّ جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية كانت متوسطة لدى عينة الدراسة، ما عدا بُعد المراقبة كان مرتفعاً، وكانت الدرجة الكلية للمقياس متوسطة، ويُرجع الباحث ذلك إلى أنّ أفراد عينة الدراسة يمرّون بمرحلة هامة في تحديد مستقبلهم، وهي المرحلة الجامعية، وبناءً على نجاحهم في هذه المرحلة، تتحدد نوعية حياتهم المستقبلية، من ناحية المهنة، ومستوى الدخل، ومستوى الاستقرار بشكل عام، وبالتالي يتوجب على الطلبة إدارة الضغط النفسي الناتج على دخولهم في هذه المرحلة الجديدة من مراحل حياتهم، فضلاً عن إدارة الضغوط النفسية المرتبطة بالتعليم بشكل دائم، كتمويل تعليمهم، ودراسة المواد الأكاديمية المتطلبة منهم، والتي يديرونها يومياً (Oswalt & Riddock, 2007). هذا الضغط النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، حيث أكدت العديد من الدراسات ذلك، كالدراسة التي أجراها كالدويل وزملائه (Caldwell et al., 2010)، ودراسة أومان، وشاببيرو، وثوريسين، وبلانتي، وفليندرز (Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders, 2008)، ودراسة بالمر، وروجر (Palmer & Rodger, 2009)، ودراسة العاسمي (2015). وهذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة جانج وجون (Jang & Jeon, 2015)، التي أشارت إلى أنّ مستوى اليقظة

العقلية لدى طلبة الجامعة كان أقل من المعدل، ولا تتفق مع النتيجة التي توصلت إليها عبد الله (2013) والتي أشارت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً.

أما بالنسبة لبُعد المراقبة في اليقظة العقلية، والذي كان مرتفعاً، فيعتقد الباحث أن السبب في ذلك يرجع إلى كون هذا البُعد يتضمن ملاحظة الفرد للخبرات الداخلية والخارجية لديه، وإعمال حواسه وتركيز انتباهه على محيطه الخارجي (Baer et al., 2006)، ونظراً إلى أن المرحلة الجامعية، تعتبر مرحلة جديدة ومختلفة عن المرحلة المدرسية، حيث يتوجب على الطالب أن يكون أكثر استقلالية، وأكثر اعتماداً على نفسه في اكتساب المعلومة، والتكيف مع الأسلوب الجديد في طريقة إعطائها من قبل المحاضرين، فهذا يضطره إلى إعادة توجيه إدراكه، والذي يعتبره كارمودي (Carmody et al, 2009) أحد أهم الأبعاد المرتبطة باليقظة العقلية، وهو يعني السماح لمزيد من الوضوح، والالتزان، وتنظيم الذات، وتوضيح القيم، والمرونة المعرفية والعاطفية؛ من خلال استخدام تقنيات خاصة باليقظة العقلية كتقنية المراقبة، فيكون ارتفاع بُعد المراقبة متوقفاً في هذه المرحلة (Greco et al., 2011).

ولقد أظهرت نتائج هذا السؤال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وعلى جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية، ما عدا بُعد المراقبة، ولصالح الإناث، وهذه النتيجة تتفق مع معظم النتائج التي توصلت إليها الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في ضوء متغير الجنس، كدراسة براون وريان (Brown & Ryan, 2003)، ودراسة كاتاك (Catak, 2012)، ودراسة دي بيتريلو، وكوفمان، وغلان، وأرنكوف (De Petrillo, Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009)، ودراسة فيلدمان، وهايز، وكومار، وغريسون، ولورنساو (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007)، ودراسة ماكيلوب، و أندرسن (MacKillop & Anderson, 2007)، ودراسة مالكون (Malcoun, 2008). ولا تتفق هذه النتيجة

مع النتائج التي توصلت إليها دراسة العاسمي (2015)، والتي أظهرت وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية يعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور.

وبالنسبة إلى بُعد المراقبة، والذي أظهر فرقاً دالاً إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث، فيمكن تفسير الاختلافات الموجودة بين الجنسين من خلال الاختلافات في الوظائف المعرفية بين الذكور والإناث، حيث أظهرت الدراسات أن الإناث بشكل عام أفضل بكثير من الذكور في رصد التفاصيل، وفي قدرتهن على القيام بعدة مهام في نفس الوقت، في حين أن الرجال بشكل عام لديهم ميل للتركيز على مهمة واحدة في وقت معين، ويكونون أكثر انتباهاً عند القيام بهذه المهمة (Stoet, O'Connor, Conner, & Laws, 2013)، وبما أن بعد المراقبة يعتمد على القدرة على الملاحظة للعوامل الخارجية والداخلية في لحظة معينة (Baer et al., 2006)، فهذا يفسر تفوق الإناث على الذكور في هذا البعد. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة اليسباهيك (Alispahic, 2017)، ومع النتائج التي توصلت إليها دراسة ستورجيس (Sturgess, 2012).

كذلك أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، تعزى لمتغير التخصص (كليات إنسانية، كليات علمية)، وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة عبد الله (2013)، لكن النتائج أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات الإنسانية، والكليات العلمية في بُعدي العمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، ولصالح الكليات الإنسانية، ويُرجع الباحث هذه النتيجة إلى ما تفرضه طبيعة مناهج التخصصات العلمية كالطب والهندسة، على الطالب من أسلوب حياة يتسم بالضغط النفسي نوعاً ما، فهي تحتاج إلى تخصيص الكثير من وقت الطالب لدراسته، حيث أنها غالباً تتضمن الجانب العملي (المختبرات) بالإضافة إلى الجانب النظري، وبالتالي يكون ذلك على حساب الجوانب الأخرى من حياة الطالب، كالجوانب الاجتماعية، والترفيهية، مما يشكل عليه نوعاً من الضغط النفسي. وأيضاً تفرض طبيعة هذه

المناهج على الطالب جهداً معرفياً مرتفعاً نسبياً، حيث يستخدم الكثير من العمليات المعرفية كتحليل المحتوى العلمي، والبحث عن أدق التفاصيل فيه، وتركيز انتباهه لفترات طويلة، وفهم النظريات العلمية التي تتصف غالباً بشيء من التعقيد، مما يسبب له ضغطاً نفسياً إلى حدٍّ ما، وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات أن بُعدي العمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة يرتبطان عكسياً مع الضغط النفسي (Desrosiers, Kiemanski, & Nolen-Hoksema, 2013; Bodenlos et al., 2015; Cash & Whittingham, 2010).

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات الإنسانية، والكليات العلمية في بُعدي المراقبة، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، ولصالح الكليات العلمية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هذين البعدين تحديداً من أبعاد اليقظة العقلية مرتبطان ببعض القدرات المعرفية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسة التي أجراها أنيشا، وأودي، ومويلر، وروبينسون (Anicha, Ode, Moeller, & Robinson, 2012)، والتي أظهرت أن بُعد المراقبة، يرتبط بعلاقة موجبة وذات دلالة إحصائية مع قدرات الذاكرة العاملة البصرية، والمهام المعرفية المؤقتة، كما أن بُعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية يرتبط بعلاقة موجبة ذات دلالة إحصائية مع المرونة المعرفية. وقد أكدت الدراسة التي أجرتها عنبر (2015) أن مستوى سعة الذاكرة العاملة لدى طلبة الكليات العلمية في جامعة اليرموك أعلى منه لدى زملائهم من طلبة الكليات الإنسانية، كما أكدت نتائج الدراسة التي أجرتها عبد الحافظ (2016) أن طلبة الكليات العلمية أكثر مرونة معرفية من طلبة الكليات الإنسانية، وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة ريمر وبيفيرسدورف (Remer & Beversdorf, 2010).

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: "ما مستوى الذكاء الروحي لدى طلبة جامعة اليرموك وهل يختلف باختلاف الجنس والكلية؟"

لقد أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني أنّ جميع أبعاد مقياس الذكاء الروحي كانت مرتفعة لدى عينة الدراسة، ما عدا بُعد الوعي المتسامي كان متوسطاً، وكانت الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة، وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة العيسى (2015)، ولا تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة الربيع (2013)، والتي أظهرت أن مستوى الذكاء الروحي على الدرجة الكلية للمقياس كان متوسطاً لدى طلبة جامعة اليرموك.

وبالنسبة إلى بُعدي إيجاد المعنى الذاتي، والتفكير الوجودي الناقد، واللذين كانا مرتفعين، فيرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن المرحلة الجامعية، هي مرحلة انتقالية هامة، ومرحلة حرجية، ومصيرية بالنسبة للطلبة في تحديد مسار حياتهم المستقبلي، وهويتهم المهنية، وبالتالي يجب أن يمتلك الطلبة الجامعيون القدرات المتضمنة في هذين البعدين ليتمكنوا من الإنتاجية الأكاديمية بالشكل المطلوب، وقد أكدت الدراسة التي أجراها الربيع (2013) أن هذين البعدين هما أكثر أبعاد الذكاء الروحي تنبؤاً بالتحصيل الأكاديمي، ولعل أهم ما يتضمنه هذين البعدين هو أن يكون الطلبة محفّزين للإجابة عن التساؤل الأهم في حياة الإنسان وهو؛ من أنا؟، حتى ولو لم يكن الشخص على درجة من الوعي والجدية في تناول هذا السؤال في الفترة السابقة للمرحلة الجامعية، فإنه يجد نفسه مضطراً للإجابة عنه في هذه المرحلة، كشرط لنجاحه فيها، وعبره إلى ما بعدها بقوة وتمكّن، وتحتم هذه المرحلة على الطالب أن يكون مسؤولاً عن تعلمه، وقادراً على إيجاد أهدافه الأكاديمية، واستخلاص الأهداف والفوائد من خبراته، وتجاربه اليومية (King, 2008)، كما أن الطالب في هذه المرحلة يسعى إلى إنتاج أو إبداع المعنى المبني على الفهم العميق للأسئلة المتعلقة ببعض القضايا

والمشكلات، كالحياة، والموت، والوجود، والكون، والوقت، والحقيقة، والعدل، والوعي (Wink & Dillon, 2002).

كما أظهرت نتائج هذا السؤال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور، والإناث في بُعد إيجاد المعنى الذاتي، ولصالح الإناث. ويرجع الباحث ذلك إلى الثقافة الذكورية السائدة في المجتمع، والتي تساعد الذكر على إيجاد ذاته وتحقيقها أكثر من الأنثى، والتي جعلت الأنثى تقاوم بضراوة من أجل إيجاد معنى ذاتي لحياتها، وإيجاد أهداف عليا، والعمل بجد ومثابرة من أجل تحقيقها، مما جعلها تتفوق على الذكر في هذا البعد.

وأظهرت نتائج هذا السؤال وجود فرق ذي دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي، يُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث، وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة العيسى (2015)، ودراسة زالاوايا (Zalawadia, 2017)، ودراسة سارانيا وسانجيثا (Saranya & Sangeetha, 2017)، ولا تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة الربيع (2013)، والتي أظهرت عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي، يُعزى لمتغير الجنس. ولا تتفق أيضاً هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة أهانجار وخان (Ahangar & Khan, 2015)، والتي أظهرت وجود فرق ذي دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الروحي، يعزى لمتغير الجنس، ولكن لصالح الذكور.

**ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على: "ما العوامل الكبرى للشخصية الأكثر شيوعاً لدى طلبة جامعة اليرموك وهل تختلف باختلاف الجنس والكلية؟"**

لقد أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث أنّ عامل الشخصية الأكثر شيوعاً بين العوامل الكبرى للشخصية، هو عامل يقظة الضمير، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الطلبة في المرحلة الجامعية لا بد وأن يتصفوا ببعض الصفات التي تمكنهم من التكيف مع معطيات هذه المرحلة الجديدة، ومن

هذه الصفات؛ الجد، والمثابرة، وأداء واجباتهم الأكاديمية على أكمل وجه، ووضع الخطط اللازمة للاستمرار في هذه المرحلة بنجاح، وتحقيق الأهداف التي يسعون إليها، بالإضافة إلى البعد عن الفوضى والإهمال والكسل، وهذه كلها من السمات المندرجة تحت عامل يقظة الضمير (Costa & McCrae, 1992)، حيث يتم كل هذا في إطار من الالتزام، والانضباط، ووفق منظومة يتم من خلالها تقييم أداء الطالب باستمرار، مما ينمي هذا العامل عند الطلبة في هذه المرحلة أكثر من غيرها. وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة هدار (2017)، ولا تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة ملحم والأحمد (2010)، والتي أظهرت أن عامل العصابية هو الأكثر شيوعاً لدى طلبة الجامعة.

كما أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عاملي؛ المقبولية، ويقظة الضمير تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث. ويُرجع الباحث تفوق الإناث على الذكور في عامل المقبولية، إلى أسباب مجتمعية، تتعلق بأنماط المعتقدات، والقيم، والاتجاهات السائدة في المجتمع، وما يحدث في المجتمع من تمييز جنسي بواسطة التنشئة الاجتماعية التي تختلف بين الذكور والإناث، فمجتمعنا الأردني حريص على تربية أبنائه على الاستقامة، والود، والتسامح، والتعاون، والتواضع، والتعاطف بين أفرادهم، وإعدادهم للحياة الكريمة الهادفة التي تمكنهم من تحقيق ذاتهم في الحياة، وذلك من خلال بناء علاقات إنسانية ودية قائمة على الاحترام المتبادل، إلا أن الإناث في مجتمعنا أكثر التزاماً بهذه الأدبيات مقارنة بالذكور، وهذا بسبب طبيعة الأنثى، بتمسكها بالأخلاق والقيم، وحرصها الشديد على نيل استحسان ورضا المجتمع عنها. وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة هدار (2017)، ولا تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة جرادات وأبو غزال (2014)، والتي أظهرت تفوق الإناث على الذكور في عامل العصابية.

أما بالنسبة لتفوق الإناث على الذكور في عامل يقظة الضمر، فيُرجع الباحث ذلك إلى الثقافة الذكورية السائدة في المجتمع، والتي تساعد الذكر على تحقيق ذاته أكثر من الأنثى، مما زاد من روح التحدي عند الأنثى، لإثبات وجودها، وتحقيق ذاتها، كرد فعل عكسي لما تواجهه من تفرقة مجتمعية، حيث زاد ذلك من دافعيها في التحصيل الأكاديمي، وتحقيق نجاح مميز في المرحلة الجامعية، ومن هنا كان لا بد من الاتصاف بيقظة الضمير أكثر من الذكور، ويمكن ملاحظة ذلك في تميز الأنثى الملفت في أداء واجباتها الأكاديمية، والاهتمام بها، ومحاولة إنجازها بأفضل صورة، كما اتصف أداؤها بالجد والمثابرة والتميز، وهذه السمات تدرج تحت عامل يقظة الضمير (Costa & McCrae, 1992)، مما جعل لدى المدرسين في الجامعة ثقة أكبر بما تقوم به، إضافة إلى التزامها بتسليم الأبحاث، والأعمال الفصلية في الوقت المناسب. وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة هدار (2017)، ولا تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة جرادات وأبو غزال (2014)، التي أظهرت عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية في عامل يقظة الضمير يُعزى لمتغير الجنس.

كما أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عوامل؛ العصابية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية تعزى لمتغير نوع الكلية؛ لصالح الكليات العلمية في عامل العصابية، ولصالح الكليات الإنسانية في عوامل الانفتاح على الخبرة، والمقبولية. ويُرجع الباحث ذلك إلى الاختلاف الواضح بين طلبة الكليات العلمية والكليات الإنسانية في المناهج العلمية التي يتم تدريسها في هذه الكليات، وما يبني على هذا الاختلاف من تباين في الأساليب، والنماذج التدريسية، وفي مستوى صعوبة المواد، وفي الوقت الذي يخصصه الطالب للدراسة، وفي درجة التعمق، والدقة التي يحتاجها الطالب للتمكن من منهجه الدراسي، وانطلاقاً من ذلك يمكن تفسير تفوق الطلبة من الكليات العلمية على زملائهم من الكليات الإنسانية في عامل العصابية بأن مستوى الضغط النفسي الناتج عن طبيعة المناهج العلمية وطرق تدريسها، والذي يصاحب طلبة الكليات العلمية عالٍ نسبياً

بالمقارنة مع زملائهم من الكليات الإنسانية، حيث أنه كلما زاد العبء الأكاديمي، كلما زاد الضغط النفسي لدى الطالب، وقد تمّ توثيق مستويات عالية للضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، وفقاً للجمعية الأمريكية لصحة طلبة الكليات (ACHA, 2013). فطبيعة المواد الدراسية العلمية تحتاج إلى انتباه مكثف، وتدقيق كبير، وتحليل معمق لفهمها، والتمكن منها، وتمتاز أيضاً بصعوبة اختبارات النظرية، والعملية، بالإضافة إلى أن الطالب يحتاج إلى قضاء الساعات الطوال في الدراسة أو في المختبرات العملية على حساب بعض متعه في الحياة، وهذا الضغط يؤدي إلى ظهور بعض السمات المتضمنة في عامل العصابية على هؤلاء الطلبة كالتوتر، والقلق، والميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة (Costa & McCrae, 1992).

كما يمكن تفسير تفوق طلبة الكليات الإنسانية على طلبة الكليات العلمية في عامل الانفتاح على الخبرة؛ بأن السمات التي صنفها كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) تحت عامل الانفتاح على الخبرة وهي: الخيال، والجمال، والمشاعر، والاهتمام بالفكر، وحب المؤلف، والاهتمام بالقيم، كلها يتم التركيز عليها وإثرائها في الكليات الإنسانية، فالخيال مثلاً سمة مهمة عند طلبة كلية الفنون، والجمال والمشاعر عند طلبة كلية الآداب فنجد الكتابة الروائية، والشعرية، وغيرها، والفكر نجده في كليات الفلسفة، والحقوق، والاقتصاد، والشريعة، والاهتمام بالقيم نجده في كليات التربية والشريعة، فالطلبة الذين يمتلكون هذه السمات يتجهون للدراسة في الكليات الإنسانية، وهذه الكليات بدورها تثرى هذه السمات عند هؤلاء الطلبة، لذلك يكون مستوى عامل الانفتاح على الخبرة مرتفعاً لدى طلبة هذه الكليات.

ويمكن تفسير تفوق طلبة الكليات الإنسانية على طلبة الكليات العلمية في عامل المقبولية بأن طلبة الكليات الإنسانية أكثر مشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وأكثر قرباً واهتماماً بالقضايا الاجتماعية، والسياسية بحكم تخصصاتهم النظرية، التي تؤهلهم لوظائف ذات طابع مجتمعي مستقبلاً،

وتتمي عندهم سمات معينة تميز طلبة هذه الكليات كالتعاون الوجداني مع الآخرين، وتقبلهم كما هم، وإظهار نوع من المرونة والتسامح معهم، وبناء علاقات مبنية على الاحترام والود المتبادل معهم، حيث يتميز طلبة هذه الكليات بميلهم إلى تكوين شبكة علاقات في الجامعة، ورغبتهم في مساعدة الآخرين على حل المشكلات، بينما طلبة الكليات العلمية مضطرون، وبسبب طبيعة موادهم الدراسية إلى تركيز انتباههم، وتخصيص معظم وقتهم للجانب الأكاديمي في حياتهم. صحيح أنهم يفتحون عمودياً بشكل كبير على الكتب، والمراجع، والدراسات التي تقدم لهم معلومات مرتبطة بالمواد التي يدرسونها، ولكنهم قلماً يتوسعون خارج هذا الإطار، لأن تركيزهم يكون على التمكن من المواد التي سيتخصصون فيها، والنجاح في هذه المواد بتفوق وامتياز، وهذا يكون غالباً على حساب انفتاحهم الأفقي على جوانب الحياة الأخرى، خاصة الجانب الاجتماعي، ويقلل هذا من جرأتهم في تجربة ما هو جديد حتى لا ينشئت تركيزهم عن دراستهم التخصصية، ويجعلهم أقل مرونة في التعامل مع مختلف القضايا، ولا يعطيهم مجالاً للتأمل أو التفكير في مجالات حياتهم الأخرى، خاصة الاجتماعية منها. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة جبر (2012)، التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عامل المقبولية تعزى لمتغير التخصص، ولصالح الكليات الإنسانية.

**رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي ينص على: "ما القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟"**

أظهرت نتائج الدراسة أن الذكاء الروحي ككل قد فسّر ما نسبته (14.4%) من التباين في اليقظة العقلية. ويرجع الباحث ذلك إلى أن الذكاء الروحي وبما يحتويه من قدرات تكيفية، كإيجاد المعنى الذاتي، والوعي المتسامي، يوصل الشخص إلى حالة من الطمأنينة والسلام الداخلي، مما يقلل عنده تدفق الأفكار والمشاعر، خاصة السلبية منها، وما يتبع هذه الأفكار والمشاعر من تفاعل معها، وإصدار للأحكام بناءً عليها، مما يساهم في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى الشخص، ويزيد من

انتباهه ووعيه للحظة الآنية، ويساعده على التعامل مع خبراته الداخلية كمراقب لهذه الخبرات، وليس كمتفاعل معها (Baer et al., 2006).

وأظهرت النتائج أن أبعاد الذكاء الروحيّ قد فسرت (13.5%) من التباين في اليقظة العقلية، حيث فسّر بُعد إيجاد المعنى الذاتي (9.5%) من التباين في اليقظة العقلية، وفسّر بُعد الوعي المتسامي (3.4%) من التباين في اليقظة العقلية، في حين فسّر بُعد التفكير الوجودي الناقد (0.6%) من التباين في اليقظة العقلية. وبالنسبة لبُعد إيجاد المعنى الذاتي، والذي فسّر النسبة الأكبر من تباين اليقظة العقلية من بين أبعاد الذكاء الروحي؛ فقد يعزى ذلك إلى أن إيجاد المعنى الذاتي من أعظم التحديات الحقيقية التي تواجه الفرد في حياته، خاصة إن علم هذا الفرد أنه لم يُخلق عبثاً في هذه الحياة، وأنه لا بد من وجود حكمة بالغة من خلقه، ورسالة عظيمة عليه معرفتها، ومن ثم تأديتها على الوجه الأمثل، ويترتب على ذلك الفهم، انشغال فكريّ عظيم، يصاحبه نوع من التوتر والقلق من أجل اكتشاف الفرد لمعناه الذاتي في الحياة، والغاية من وجوده، وحينما يجد الفرد المعنى الذاتي لحياته تهدأ أفكاره القلقة، وتسكن مشاعره، وينتقل من حالة الصراع الفكري الداخلي إلى الانطلاق في الحياة، لأداء الرسالة التي خُلق من أجلها، فيكون أكثر وعياً بلحظته الآنية، وأكثر تيقظاً عقلياً أثناء سعيه الواعي، والواضح نحو غايته التي خُلق من أجلها.

أما بالنسبة لبُعد الوعي المتسامي فيمكن تفسير ذلك بأن قدرة الفرد على تمييز وتعريف جوانب ذاته غير المادية (الروحية) تساعده على عدم تعريف نفسه من خلال الصور العقلية فقط، والتي تنتشئها أفكاره الداخلية، خاصة الصور السلبية كالنظرة الدونية للذات، واحتقار الذات، واعتبارها أقل شأنًا من الآخرين؛ فهذه الصور العقلية وما يصاحبها من مشاعر الخجل، والخزي من الذات، ومشاعر القلق، والرهاب الاجتماعي، والتماهي بشكل كبير معها، تجعل الفرد في حالة من التفاعل الشديد مع خبراته الداخلية، وفي حالة من اللاوعي الذي قد يظهر على سلوكه اللاوعي (Griffiths, 2016)،

وهذه الحالة هي على النقيض تماما من حالة اليقظة العقلية، وما تتضمنه من انتباه، ووعي للحظة الآنية، دون التفاعل مع الخبرات الداخلية، وإصدار الأحكام على الذات بناءً عليها (Baer et al., 2006).

ويمكن تفسير النتيجة المتعلقة ببُعد التفكير الوجودي الناقد، بأن جانباً كبيراً من هذا البُعد، ما هو إلا إجابة عن تساؤلات حول مفاهيم كبرى؛ كالذات، والحياة، والموت، والكون، وما بعد الموت (King, 2008). وبقاء هذه الأسئلة دون إجابات شافية، يجعل الفرد في حالة مستمرة من التفكير، والذي قد يكون مصحوباً بمشاعر القلق والتوتر والخوف من المجهول، فإذا ما توصل الفرد إلى إجابات شافية، ومقنعة عن هذه التساؤلات؛ قلّ تدفق أفكاره حولها، وما يصاحب ذلك من قلق وخوف من المجهول، ليصبح في حالة من الوعي بلحظته الراهنة، ويصبح عقله متيقظاً لما يدور فيها من أحداث (Baer et al., 2006).

كما أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع أن عوامل الشخصية الكبرى فسّرت (20.1%) من اليقظة العقلية، حيث فسّر عامل العصابية (17.7%) من التباين في اليقظة العقلية، وفسّر عامل يقظة الضمير (1.6%) من التباين في اليقظة العقلية، في حين فسّر عامل المقبولية (0.8%) من التباين في اليقظة العقلية. وبالنسبة إلى عامل العصابية، الأكثر تفسيراً على الإطلاق من بين العوامل والأبعاد المفسرة للتباين في اليقظة العقلية، فيُرجع الباحث هذه النتيجة، إلى أن سمة اليقظة العقلية تعكس مستوى منخفضاً جداً من العواطف، والانفعالات السلبية، فهي حالة من الوعي تتضمن مراقبة الخبرات الداخلية من أفكار ومشاعر، وتقبلها تقبلاً تاماً، وعدم مقاومتها أو التفاعل معها، حيث يكون الشخص اليقظ عقلياً في حالة من الطمأنينة، والسلام الداخلي (Baer et al., 2006)، وهذا الوصف لليقظة العقلية، يتناقض تماما مع حالة الشخص الذي يتسم بالعصابية، حيث يميل هذا الشخص إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، ويتفاعل مع أفكاره ومشاعره الداخلية فيكون سريع الغضب،

ويصدر الأحكام على ذاته، ومشاعره الداخلية، حيث يكون شديد اللوم لها، كما أنه يفتقر إلى القدرة على التقبل، فيفقد صبره وعزمته بسرعة، ولا يتحمل الضغوط (Costa & McCrae, 1992). وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها الكثير من الدراسات، كدراسة باير وزملائه (Baer et al., 2006)، ودراسة لاتزمان (Latzman, 2013)، ودراسة كلوكر وهيكس (Klocker & Hicks, 2015).

أما بالنسبة لعامل يقظة الضمير فيرجع الباحث هذه النتيجة إلى ما أشار إليه لاتزمان (Latzman, 2013) في دراسته، بأن اليقظة العقلية، وعامل يقظة الضمير يشتركان في أن كليهما يتضمن التوجه نحو خبرات الوقت الحاضر لحظة بلحظة، وأن كليهما يرتبط بمستوى منخفض جداً من الاندفاعية، وهذه النتيجة تتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة لاتزمان (Latzman, 2013)، ولا تتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة باير (Baer et al., 2006).

ويمكن تفسير النتيجة المتعلقة بعامل المقبولية بأن من أهم السمات التي يتصف بها الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من المقبولية هي احترام مشاعر الآخرين، ووجهات النظر الأخرى (أبو هاشم، 2010)، وهذا المعنى هو ما أشارت إليه لانجر عندما تحدثت عن أبرز خصائص السلوك اليقظ، حيث بينت أن الأشخاص اليقظين عقلياً يكونون منفتحين على العديد من المصادر لكسب معلوماتهم، ويتقبلون وجهات النظر الجديدة، والتي قد يختلفون معها، بعكس الأشخاص غير اليقظين عقلياً، والذين يتميزون بأنهم لا يتنازلون عن آرائهم المسبقة، وانطباعاتهم الأولية، حتى لو ظهر من الأدلة القطعية ما يتعارض مع هذه الآراء، وهذا ما تطلق عليه لانجر الالتزامات الإدراكية غير الناضجة (Langer, 1989).

## التوصيات:

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحث بما يأتي:

1. إعداد برامج تدريبية تهدف إلى رفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، لما لها من أهمية في تقليل الضغوط النفسية لدى الطلبة.
2. إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين اليقظة العقلية مع متغيرات أخرى، وذلك لقلّة الدراسات العربية حول هذا المتغير.
3. إجراء دراسات تطويرية على متغيري اليقظة العقلية، والذكاء الرّوحي، تُظهر الفروق فيهما عبر مراحل العمر المختلفة، في البيئة العربية.
4. إجراء دراسة تبحث العلاقة السببية بين متغيرات الدراسة الحالية.
5. تنبيه طلبة الكليات العلمية إلى ضرورة التوازن ما بين جوانب حياتهم الأكاديمية، والاجتماعية، والترفيهية، لتخفيض عامل العصابية لديهم.

## قائمة المراجع

### المراجع العربية:

- ابن الجوزي، أبو الفرج (2008). كتاب الأذكياء. بيروت: دار الكتاب العربي.
- أبو هاشم، السيد (2007). المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كاتل وايزنك وجولديريج لدى طلبة الجامعة (دراسة عاملية). مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 70(17)، 201-274.
- أبو هاشم، السيد (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 81(20)، 269-350.
- أحمد، مثير (2007). الذكاء الروحي. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- التل، شادية (2006). الشخصية من منظور نفسي إسلامي. إربد: دار الكتاب الثقافي للطباعة والنشر.
- جبر، أحمد (2012). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. جامعة الأزهر، كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- جرادات، عبد الكريم وأبو غزال، معاوية (2014). الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفقاً للجنس والحاجة إلى المعرفة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 15(3)، 125-152.
- الخولي، محمد (1980). قاموس التربية. بيروت: دار العلم للملايين.
- الربيع، فيصل (2013). الذكاء الروحي وعلاقته بالجنس ومستوى التحصيل لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك بالأردن. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 9(4): 353-364.

العاسمي، رياض (2015). اليقظة العقلية وسيطاً للعلاقة بين المرونة والاكتمال والضغط النفسية

لدى طلبة الجامعة. جامعة دمشق، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي. بحث غير منشور.

العاسمي، رياض والسعيد، عاتكة والعجمي، رشاد (2015). التنبؤ السببي لليقظة العقلية كوسيط

للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي دمشق والكويت.

جامعة دمشق، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي. بحث غير منشور.

عبد الحافظ، ثناء (2016). التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة.

مجلة الأستاذ، 217(2)، 385-410.

عبد الله، أحلام (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ. 205(2)، 343-366.

عنبر، أميرة (2015). سعة الذاكرة العاملة والدافعية وعلاقتها بفاعلية حل المشكلات لدى الطلبة

الجامعيين. جامعة اليرموك، كلية التربية، قسم علم النفس الإرشادي والتربوي. أطروحة

دكتوراه غير منشورة.

عودة، أحمد والقاضي، منصور (2007). الإحصاء الوصفي والاستدلالي. عمان: مكتبة الفلاح

للنشر والتوزيع.

العيسى، هديل (2015). النكاه الروحي وعلاقته بدافعية الإنجاز والسعادة لدى طلبة جامعة

اليرموك. جامعة اليرموك، كلية التربية، قسم علم النفس الإرشادي والتربوي. رسالة ماجستير

غير منشورة.

الغزالي، أبو حامد (2005). إحياء علوم الدين. ط1. بيروت: دار ابن حزم.

ملحم، مازن والأحمد، أمل (2010). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق، 26(4)، 625-668.

هدار، زينب (2017). سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة وفق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري، دراسة مقارنة بين الطلبة ذوي التفكير الإيجابي وذوي التفكير السلبي بجامعة غرداية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 30(1): 73-88.

#### المراجع الأجنبية:

Abdullah, Z. H., Keshmiri, M., & Arab, A. F. (2008). *Spiritual Intelligence*. Tehran: psychometric publication.

Agarwal, S., & Mishra, P. C. (2016). Relationship between mindfulness and spiritual intelligence among bank employees. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(3), 356-358.

Ahangar, M. M., & Khan, M. A. (2015). Gender Differences on Spiritual Intelligence among University Students. *International Journal of Research in Management & Social Science*, 3(3), 117-166.

Alispahic, S. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155-166.

American College Health Association-National College Health Assessment (ACHANCHA). (2013). Undergraduate reference group: Executive summary, Spring 2013.

Amram, Y., & Dryer, C. (2007). *The development and preliminary validation of the Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS)*. Unpublished manuscript.

Anicha, C. L., Ode, S., Moeller, S. K., & Robinson, M. D. (2012). Toward a cognitive view of trait mindfulness: Distinct cognitive skills predict its observing and nonreactivity facets. *Journal Of Personality*, 80(2), 255-285.

- Arnold, K. (2014). Behind the Mirror: Reflective Listening and its Tain in the Work of Carl Rogers. *The Humanistic Psychologist*, 42(4), 354–369.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessments of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Bahl, S., Milne, G. R., Ross, S. M., & Chan, K. (2013). Mindfulness: A long-term solution for mindless eating by college students. *Journal of Public Policy & Marketing*, 32(2), 173–184.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory. *Annual Review of Psychology*, 5(2), 1-26.
- Barbour, I. G. (1997). *Religion and science: Historical and contemporary issues*. San Francisco: Harper.
- Bass, B. M., & Avolio, B. J. (1995). *The multifactor leadership questionnaire*. Palo Alto, CA: Mind Garden, Inc.
- Baum, C., Kuyken, W., Bohus, M., Steil, R., Heidenreich, T., & Michalak, J. (2010). The psychometric properties of the Kentucky inventory of mindfulness skills in clinical populations. *Assessment*, 17(2), 220-229.
- Beck, A. T., Beamesderfer, A. (1974). *Assessment of depression: the depression inventory*. Mod 6. Probl, 7,151–169.
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W. C., Newton, F. B., & Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 66–72.
- Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bodenlos, J.S., Wells, S.Y., Noonan, M., & Mayrsohn, A. (2015). Facets of Dispositional Mindfulness and Health among College Students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(10), 645–652.

- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T. & Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Broadbent, D. E., Cooper, P. F., Fitz Gerald, P., & Parkes, K. R. (1982). The Cognitive Failures Questionnaire (CFQ) and its correlates. *British Journal of Clinical Psychology*, 21, 1-16.
- 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.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 8 (4), 211-237.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Buzan, T. (2001). *The Power of Spiritual Intelligence*. New York, Harper Collins Publishers LTD.
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., Feinstein, J. A., & Jarvis, W. B. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individual varying in need for cognition. *Psychological Bulletin*, 119, 197-253.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433–442.

- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Carmody, J., Olendzki, N., Baer, R. A., & Lykins, E. L. B. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1, 177-182.
- Catak, P. D. (2012). The Turkish version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619.
- Cayoun, B. A. (2004). *The co-emergence model of reinforcement: A cognitive-behavioural account of change through mindfulness training*. Manuscript. Wiley-Blackwell, (On-Line), available: <http://onlinelibrary.wiley.com/>.
- Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B., & Dagnan, D. (2005). *Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire*. Unpublished manuscript.
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same?. *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404-24.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24, 385-396.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depress Anxiety*, 18(2):76-82.
- Corr, P. J., & Matthews, G. (2009). *The Cambridge handbook of personality psychology*. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376.
- Desrosiers, A., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping mindfulness facets onto dimensions of anxiety and depression. *Behavior Therapy*, 44(3), 373-384.
- Dhiman, S. (2009). Mindfulness in life and leadership: An exploratory survey. *Interbeing*, 3(1), 55-80.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Digman, J. M. (1990). Personality Structure: Emergence of The 5Factor Model. *Journal: Annual Review of Psychology*, 41(1), 417-436.
- Emmons, R. (2000). Is spirituality intelligence? Motivation, cognition and the psychology of the ultimate concern. *International Journal for the Psychology of Religion*, 10 (1), 3-26.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., & Greeson, J. M. (2004). *Development, factor structure, and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale*. Unpublished manuscript.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (10 anniversaryed). New York, NY: Basic Books.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychol Med*, 9(1), 139-45.

- Goldberg, L. R. (1992). The Development of the Markers for The Big-Five Factor Structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26-42.
- Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R., & Cough, H. C. (2006). The International Personality Item Pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40, 84-96.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness 315 measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614.
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and validation of the Children's Acceptance and Mindfulness Questionnaire. *Psychological Assessment*, 20, 93-102.
- Griffiths, Richard (2016). *3Q Institute*. <https://sqi.co/>.
- Grinnell, S., Green, G., Melanson, K., Blissmer, B., & Lofgren, I. E. (2011). Anthropometric and behavioral measures related to mindfulness in college students. *Journal of American College Health*, 59(6), 37-41.
- Hanley, A. W., Palejwala, M. H., Hanley, R. T., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). A failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality and Individual Differences*, 86, 332-337.
- Hyun, P. S. (2006). Vipassana meditationm mindfulness, and mindfulness-based psychotherapy. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 7(2), 83-105.
- Jang, H. J., & Jeon, M. K (2015). Relationship between Self-Esteem and Mental Health According to Mindfulness of University Students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8 (21), 1-5.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The big five inventory-versions 4a and 55*. Technical Report, IPAR, University of California.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). *Paradigm Shift to the al Issues. Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York, NY: Guilford Press.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *The power of mindfulness: A transformative retreat for leaders and innovators in business and non-profit organizations*. Boston: UMMS.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: reclaiming the present moment--and your life*. Boulder, CO: Sounds True.
- King , D. B. (2008). Rethinking Claims of Spiritual Intelligence: A Definition, Model, and Measure, Master of Science in the Faculty of Arts and Science Trent University Peterborough, Ontario, Canada.
- Klockner, K. & Hicks, R. (2015). Cognitive Failures at Work, Mindfulness, and the Big Five. *Journal of Psychology*, 2, 2345-7872.
- Kosslyn, S., & Rosenberg, R. (2004). *Psychology: The brain, the person, the world*. (2<sup>nd</sup> ed.) Boston: Pearson Education.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, Mass.: Addison-Wesley Pub. Co.
- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*, 1, 289–305.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Latzman, R. T. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences* 55 (2013) 129–134.
- Leary, M.R., & Tate, E.B. (2007): The multi-faceted nature of mindfulness, *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255.
- Lee, J. H., & Won, T. H. (1995). A Study of the reliability and the validity of the paranoia scale. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 14 (1), 83–94.
- Lee, K. H. (1986). Psychological maturation of high school graduates. *Yonsei University Cultural Sciences*, 56, 145–64.

- Lovibond, R. F., & Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. (2nd ed.): Sydney, Australia: Psychology Foundation.
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 289-293.
- Malcoun, E. (2008). *Unpacking mindfulness: Psychological processes underlying the health benefits of a mindfulness based stress reduction program* (Doctoral thesis, Bryn Mawr College, PA, USA). Available from <http://search.proquest.com/docview/288102215>
- Masicampo, E. J. & Baumeister, R.F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 255-258.
- Matlin, M. W. (1995). *Psychology*. Texas: Harcourt Brace College Publishers.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–81.
- Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M., & Gidycz, C. A. (2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60(5), 341–8.
- Nanda, J. (2009). Mindfulness: A lived experience of existential-phenomenological themes. *Existential Analysis*, 20(1), 147-162.
- Nemati, E., Habibi, M., Vargahan, F. A., Mohamadloo, S. S., & Ghanbari, S. (2016). The role of mindfulness and spiritual intelligence in student's mental health. *Journal of Research and Health*, 4, 88-102.
- Nyanaponika, T. (1973). *The heart of Buddhist meditation*. New York: Weiser Books.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American college health*, 56(5), 569-578.
- Oswalt, S. B., & Riddock, C. (2007). What to do about being overwhelmed: Graduate students, stress and university services. *College Student Affairs Journal*, 27(1), 24–44.

- Owen, S. V., & Froman, R. D. (1988). *Development of a college academic self-efficacy scale*. Paper presented at the annual meeting of the National Council on Measurement in Education, New Orleans, LA.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counseling*, 43(3), 198–212.
- Pepping, C. A., Donovanana, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376–386.
- Prince-Embury, S. (2006). *Resiliency Scales for Children and Adolescents: Profiles of personal strengths*. San Antonio, USA: NCS Pearson, Psych Corporation.
- Remer, K., & Beversdorf, D. (2010). Effects of Naturalistic Stressors on Cognitive Flexibility and Working Memory Task Performance. *Neurocase (Psychology Press)*, 16(4), 293- 300.
- Ritchart, R., & Perkins, D. N. (2000). Life in the mindful classroom: nurturing the disposition of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 27-47.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image: Princeton*, NJ: Princeton University Press.
- Rush, A. J., Gullion, C. M., Basco, M. R., Jarrett, R. B., & Trivedi, M. H. (1996). The inventory of depressive symptomatology (IDS): Psychometric properties. *Psychological Medicine*, 26, 477–486.
- Salmabadi, M., Khamesan, A., Usefynezhad, A., & Sheikhipoor, M. (2016). The Mediating Role of Spiritual Intelligent in Relationship of mindfulness and Resilience. *Health Spiritual Med Ethics*, 3(3), 18-24.
- Santrock, J. W. (2003). *Psychology*. (7<sup>th</sup> ed.). Boston: McGraw Hill.
- Saranya, R., & Sangeetha, T. (2017) A Study of Spiritual intelligence in Relation to Achievement in science Among Secondary School Students in Coimbatore Educational District. *International Journal of Research*, 5(6), 10-17.

- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.
- Sisodia, D.S. & Choudhary, P. (2012). *Psychological Well Being Scale*. National Psychological Corporation, Agra.
- Spinhoven, P., Huijbers, M. J., Zheng, Y., Ormel, J., & Speckens, A. E. M. (2017). Mindfulness facets and Big Five personality facets in persons with recurrent depression in remission. *Personality and Individual Differences*, 110, 109–114.
- Stoet, G., O'Connor, D. B., Conner, M., & Laws, K. R. (2013). Are women better than men at multi-tasking? *BMC Psychology*, 1, Article 18.
- Sturgess, M. A. (2012). *Psychometric validation and demographic differences in two recently developed trait mindfulness measures*. Unpublished master's thesis, Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand.
- Thornton II, L. J., & McKntee, M. E. (1995). Learner Centered Schools as a Mindset, and the Connection with Mindfulness and Multiculturalism. *Theory into Practice*, 34(4), 250-257.
- Tolle, E. (1999). *The power of now*. Novato, CA: New World Library.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Ware, J. E. (1999). SF-36 Health Survey. In: Maruish ME, ed. *The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcomes Assessment*. 2nd ed. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1227–1246.
- Westen, D. (1996). *Psychology, mind, brain & culture*. New York, John Willey & Sons, Inc.
- White, H. R., & Labouvie, E. W. (1989). Towards the assessment of adolescent problem drinking. *J Stud Alcohol Drugs*, 50, 30–37.
- Wigglesworth, C. (2004). *Integral Spiritual Intelligence: 21 skills in 4 quadrants*. Unpublished Manuscript.

- Wigglesworth, Cindy. (2012). *SQ21: The 21 Skills of Spiritual Intelligence*. New York: Select Books.
- Wink, P., & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9, 79-94.
- Yeganeh, B. (2006). *Mindful Experiential Learning*. Cleveland, OH: Case Western Reserve. Dissertation.
- Zainuddin, R., & Ahmed, A. (2010). *Manual Of Spiritual Intelligence Test*, National Psychological Corporation, Agra.
- Zalawadia, T. (2017). Efficacy of Gender and Religious Status on Spiritual Intelligence and Psychological Well-being of College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 88-95.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. New York: Bloomsbury.

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

## الملاحق

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

## مُلحق (أ) قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وبين مقياس اليقظة العقلية والأبعاد التي يتبع لها

الدرجة بالدرجة الكلية	الارتباط مع:		الفقرات	رقم الفقرة	البعد
	المقياس	البعد			
0.66	0.66	0.42	عندما أمشي، ألاحظ بوعي حركة جسمي.	1	المراقبة
	0.47	0.65	عندما أستحم أكون واعياً للمياه على جسمي.	2	
	0.58	0.38	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارني وانفعالاتني وأحاسيسي الجسدية.	3	
	0.15	0.24	أنتبه للأشياء، مثل الرياح في شعري أو الشمس على وجهي.	4	
	0.48	0.27	أنتبه للأصوات، كدقات الساعة وتغريد الطيور وأصوات السيارات.	5	
	0.23	0.12	ألاحظ روائح ونكهات الأشياء.	6	
	0.22	0.09	ألاحظ العناصر البصرية في الفن والطبيعة، مثل الألوان والأشكال والتراكيب وأنماط الضوء والظل.	7	
	0.48	0.44	أنتبه إلى الكيفية التي تؤثر بها انفعالاتني في أفكارني وسلوكاتي.	8	
0.71	0.21	0.17	لدي القدرة على اختيار الكلمات التي تصف مشاعري.	9	الوصف
	0.10	0.23	يمكنني التعبير عن معتقداتي وآرائني وتوقعاتي لفظياً.	10	
	0.55	0.58	يصعب عليّ أن أجد الألفاظ التي تصف ما أفكر به.	11	
	0.25	0.44	يصعب عليّ أن أجد الألفاظ التي تصف ما أشعر به.	12	
	0.64	0.39	من الصعب عليّ التعبير لفظياً عما أحس به في جسدي.	13	
	0.48	0.35	حتى عندما أشعر بالضيق بشكل كبير، أستطيع أن أجد طريقة للتعبير عن ذلك لفظياً.	14	
	0.36	0.47	أميل بشكل طبيعي لصياغة خبراتي بكلمات.	15	
	0.22	0.56	أستطيع وصف شعوري في أي لحظة بشكل مفصل.	16	
0.68	0.55	0.24	عندما أفعل الأشياء، ذهني يسرح وأتشتت بسهولة.	17	العمل بوعي
	0.66	0.37	لا أنتبه لما أفعله بسبب أحلام اليقظة أو القلق أو أي مشتت آخر.	18	
	0.30	0.44	يصعب عليّ الإستمرار في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.	19	
	0.34	0.25	أتصرف بتلقائية دون وعي كبير بما أقوم به.	20	
	0.44	0.47	أندفع نحو الأنشطة دون أن أكون منتبهاً لها حقاً.	21	
	0.25	0.49	أجد نفسي أقوم بأشياء دون ممارسة الإنتباه.	22	

الدرجة الكلية	الارتباط مع:		الفقرات	رقم الفقرة	البعد
	المقياس	البعد			
	0.14	0.20		23	
	0.62	0.38		24	
	0.28	0.40		25	عدم
	0.24	0.12		26	الحكم
0.75	0.27	0.08		27	على
	0.55	0.48		28	الخبرة
	0.47	0.47		29	الداخلية
	0.21	0.18		30	
	0.09	0.27		31	
	0.30	0.25		32	
	0.50	0.55		33	عدم التفاعل
0.72	0.54	0.30		34	مع
	0.40	0.38		35	الخبرة
	0.41	0.28		36	الداخلية
	0.71	0.60		37	

## مُلحق (ب) قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وبين مقياس الذكاء الروحي والأبعاد التي يتبع لها

بالدرجة الكلية	الارتباط مع:		الفقرة	رقم الفقرة	البعد
	المقياس	البعد			
0.81	0.38	0.44	أتساءل وأتفكر في طبيعة الحقيقة.	1	التفكير الوجودي الناقد
	0.39	0.25	أنا قادر على التفكير بعمق فيما يحدث بعد الموت.	2	
	0.50	0.41	لدي تصورات خاصة واضحة حول أشياء معينة مثل الحياة والموت والحقيقة والوجود.	3	
	0.47	0.32	أفكر في معنى الأحداث التي أواجهها في حياتي.	4	
	0.47	0.55	أفكر في العلاقة بين البشر وبقية الكون.	5	
	0.44	0.50	أفكر بعمق إذا ما كان هنالك قوة أو قدرة أكبر.	6	
	0.42	0.29	أفكر في نفسي.	7	
0.63	0.58	0.42	قدرتي على إيجاد معنى وهدف للحياة تساعدني على التكيف مع المواقف الصعبة.	8	إيجاد المعنى الذاتي
	0.52	0.36	أستطيع تحديد هدف حياتي.	9	
	0.50	0.30	عندما أواجه فشلاً، أستطيع إيجاد تفسير لذلك.	10	
	0.30	0.40	لدي القدرة على اتخاذ القرارات وفقاً لهدفي في الحياة.	11	
	0.38	0.47	لدي القدرة على إيجاد معنى وهدف في تجاربي اليومية.	12	
0.73	0.29	0.58	أدرك جوانب نفسي التي هي أعمق من جسدي المادي.	13	الوعي المتسامي
	0.25	0.62	أعرّف نفسي بذاتي الأعمق غير المادية.	14	
	0.43	0.36	أدرك الجوانب الروحية في الأشخاص الأكثر أهمية من أجسامهم	15	
	0.28	0.52	أستمد تقديري لذاتي من خلال شكلي الخارجي.	16	
	0.45	0.55	أجد صعوبة في الفصل بين ذاتي الحقيقية وبين ما أقوم به من أدوار (موظف، طالب، فنان، إلخ).	17	
	0.30	0.44	أنصرف بردة فعل لا واعية وهذا يسبب لي الكثير من المشكلات.	18	
	0.35	0.40	يصعب عليّ أن أحس بأي شيء آخر غير الأشياء الجسدية والمادية.	19	

ملحق (ج) قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وبين الأبعاد التي تتبع لها في مقياس العوامل الكبرى للشخصية

معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	رقم الفقرة	البعد
0.16	أنا لست شخصاً قلقاً	1	العصابية
0.32	أشعر بأنني أقل قدراً من الآخرين.	2	
0.36	عندما أكون تحت ضغط هائل، أشعر كما لو أنني سوف أنهار	3	
0.48	أعتبر نفسي كثير التوتر والنفرة	4	
0.52	قلما أشعر بالخوف.	5	
0.27	أغضب من الطريقة التي يعاملني بها الناس	6	
0.14	قلما أكون حزينا.	7	
0.35	أشعر بالعجز وبال الحاجة لشخص ليحل مشاكلي	8	
0.55	شعوري بالخجل يجعلني أتجنب المشاركة في الأنشطة	9	
0.12	أحب أن يكون حولي عدد كبير من الناس	10	الانبساطية
0.55	أنا شخص كثير الابتسام	11	
0.10	لا أعتبر نفسي شخصاً مفرحاً	12	
0.44	أرغب في التحدث إلى الناس	13	
0.30	أحب أن أكون حيث يوجد النشاط والإزدهار	14	
0.38	أفضل عمل الأشياء بمفردي	15	
0.31	أنا شخص مبهج ومفعم بالحياة والنشاط	16	
0.50	لست شخصاً متقائلاً	17	
0.41	حياتي تمر بسرعة	18	
0.17	أنا شخص نشيط جداً	19	
0.39	لا أحب أن أبدد وقتي في التخيل وأحلام اليقظة	20	الانفتاح على الخبرة
0.62	عندما أتعلم طريقة صحيحة لعمل شيء ما لا أفكر في تغييرها	21	
0.11	تعجيني التصميمات الفنية التي أجدها في الفن أو الطبيعة.	22	
0.41	أعتقد أن الحوار وتعدد الآراء يشوش التفكير ويضيع الوقت	23	
0.47	الشعر بالنسبة لي كلام عادي غير مميز	24	
0.29	قلما ألاحظ الحالات المزاجية التي تحدثها البيئات المختلفة	25	
0.62	أعتمد على الأحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء	26	
0.25	أحب أن أتعرف على أشياء جديدة	27	
0.38	أستمتع بالتعمق في النظريات والأفكار الفلسفية	28	

معامل الارتباط بالبعد	الفقرة	رقم الفقرة	البعد
0.15	أحاول أن أكون لطيفاً مع الأفراد الذين ألتقي بهم	29	المقبولية
0.53	أنا شخص كثير المجادلة في مختلف المواضيع	30	
0.36	يرى بعض الناس بأنني أناني ومغرور	31	
0.16	أفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم	32	
0.41	أميل إلى الشك في نوايا الآخرين	33	
0.24	أعتقد بأن الناس سوف يستغلونني إذا سمحت لهم بذلك	34	
0.17	يحبني معظم الناس الذين أعرفهم	35	
0.55	يرى البعض أنني بارد وحذر	36	
0.64	أنا صلب الرأي ومنتشدد في اتجاهاتي	37	
0.12	أحاول أن أراعي مشاعر الآخرين	38	
0.13	أحتفظ بأشياء نظيفة ومرتبّة	39	
0.15	أحث نفسي على إنجاز الأعمال في وقتها المحدد	40	
0.34	لست بالشخص الذي يحافظ على النظام	41	
0.42	أحرص على أداء واجباتي بإخلاص	42	
0.25	أضع لِنفسي أهدافاً وأسعى إلى تحقيقها.	43	يقظة الضمير
0.28	أضيع الكثير من الوقت قبل أن أستقر للعمل	44	
0.11	أعمل باجتهاد في سبيل تحقيق أهدافي	45	
0.17	عندما أتعهد بشيء أستطيع الإلتزام به ومتابعته للنهاية	46	
0.36	لا يوثق بي ولا يعتمد عليّ كما ينبغي في بعض المواقف	47	
0.41	أنا شخص منتج	48	
0.44	أسعى للإتقان والإقتراب من الكمال في أداء أعمالي	49	

مُلحق (د) قائمة بأسماء لجنة المحكمين لمقاييس الدراسة

الجامعة	التخصص	الاسم	الرقم
اليرموك	علم نفس تربوي	أ.د. شادية التل	1
اليرموك	علم نفس تربوي	أ.د. محمد صوالحه	2
اليرموك	إرشاد نفسي	أ.د. عبدالكريم جرادات	3
اليرموك	علم نفس تربوي	أ.د. فراس الحموري	4
الأردنية	علم نفس تربوي	أ.د. شفيق علاونة	5
الأردنية	علم نفس تربوي	أ.د. احمد الزق	6
اليرموك	علم نفس تربوي	د. نصر مقابلة	7
اليرموك	قياس وتقويم	د. محمود القرعان	8
اليرموك	علم نفس تربوي	د. نصر العلي	9
الأردنية	علم نفس تربوي	د. رفعة الزعبي	10
الأردنية	قياس وتقويم	د. فريال ابو عواد	11
الأردنية	علم نفس تربوي	د. جيهان مطر	12

## ملحق (هـ) مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية

جامعة اليرموك

كلية التربية/ قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

أخي الطالب... أختي الطالبة ...

يُجري الباحث دراسة بعنوان "القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في تخصص علم النفس التربوي من جامعة اليرموك. ومشاركتك في الإجابة عن فقرات الاستبانة سيكون لها أثر كبير في النتائج التي سيتم التوصل إليها، علماً أن إجاباتكم (ستعامل بسرية تامة وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط).

بيانات عامة:

- يُرجى التكرم بتعبئة المعلومات المطلوبة بوضع إشارة (X) مرة واحدة داخل المربع الذي يُناسبك.
- لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة وكل اجابة لها قيمتها في البحث فالرجاء أن تضع العلامة على ما يناسبك من عبارات.
- يجب الاجابة عن كل فقرة بصدق وصراحة، والتأكد من وضع (X) امام العبارة في الخانة المناسبة.

المعلومات الشخصية

الجنس:  ذكر  أنثى  
الكلية:  علمية  إنسانية  
التخصص: (.....)

المستوى الدراسي:

أولى  ثانية  ثالثة  رابعة  
المعدل التراكمي: (.....) التقدير:  ممتاز،  جيد جداً،  جيد،  مقبول.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحث: محمد علي صلاحات

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	عندما أمشي، ألاحظ بوعي حركة جسمي.					
2	يصعب عليّ أن أجد الألفاظ التي تصف ما أفكر به.					
3	عندما أفعل الأشياء، ذهني يسرح وأتشتت بسهولة.					
4	أحدّث نفسي بأنني يجب أن لا أشعر بالطريقة التي أشعر بها.					
5	أراقب مشاعري دون أن أنغمس فيها.					
6	عندما أستحم أكون واعياً للمياه على جسمي.					
7	يصعب عليّ أن أجد الألفاظ التي تصف ما أشعر به.					
8	لا أنتبه لما أفعله بسبب أحلام اليقظة أو القلق أو أي مشتت آخر.					
9	أعتقد أن بعض أفكارني غير مناسبة وينبغي أن لا أفكر هكذا.					
10	عندما أتذكر أفكاراً أو صوراً مؤلمة، أكون على وعي بالفكرة أو الصورة دون أن تسيطر عليّ					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارني وانفعالاتني وأحاسيسي الجسدية.					
12	من الصعب عليّ التعبير لفظياً عما أحس به في جسدي.					
13	يصعب عليّ الاستمرار في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.					
14	أعتقد أن بعض انفعالاتني غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.					
15	في المواقف الصعبة، أتوقف وأفكر ملياً قبل أن أقوم برد فعل فوري.					
16	أنتبه للأصوات، كدقات الساعة وتغريد الطيور وأصوات السيارات.					
17	حتى عندما أشعر بالضيق بشكل كبير، أستطيع أن أجد طريقة للتعبير عن ذلك لفظياً					
18	أتصرف بتلقائية دون وعي كبير بما أقوم به.					
19	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم على نفسي بأنها جيدة أو سيئة، اعتماداً على الفكرة أو الصورة.					
20	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.					
21	أنتبه إلى الكيفية التي تؤثر بها انفعالاتني في أفكارني وسلوكاتي.					
22	أميل بشكل طبيعي لصياغة خبراتي بكلمات.					
23	أندفع نحو الأنشطة دون أن أكون منتبهاً لها حقاً.					
24	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أستطيع ملاحظتها دون التفاعل معها.					
25	أجد نفسي أقوم بأشياء دون ممارسة الانتباه.					
26	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط وأدعها تذهب.					
27	أستطيع وصف شعوري في أي لحظة بشكل مفصل.					

## مُلحق (و) مقياس الذكاء الروحي بصورته النهائية

جامعة اليرموك

كلية التربية/ قسم علم النفس الارشادي والتربوي

أخي الطالب... أختي الطالبة ...

يُجري الباحث دراسة بعنوان "القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في تخصص علم النفس التربوي من جامعة اليرموك. ومشاركتك في الإجابة عن فقرات الاستبانة سيكون لها أثر كبير في النتائج التي سيتم التوصل إليها، علماً أن إجاباتكم (ستعامل بسرية تامة وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط).

بيانات عامة:

- يُرجى التكرم بتعبئة المعلومات المطلوبة بوضع إشارة (X) مرة واحدة داخل المربع الذي يُناسبك.
- لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة وكل اجابة لها قيمتها في البحث فالرجاء أن تضع العلامة على ما يناسبك من عبارات.
- يجب الاجابة عن كل فقرة بصدق وصراحة، والتأكد من وضع (X) امام العبارة في الخانة المناسبة.

المعلومات الشخصية

الجنس:  ذكر  أنثى  
الكلية:  علمية  إنسانية  
التخصص: (.....)

المستوى الدراسي:

أولى  ثانية  ثالثة  رابعة

المعدل التراكمي: (.....) التقدير:  ممتاز،  جيد جداً،  جيد،  مقبول.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحث: محمد علي صلاحات

الرقم	العبرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أتساءل وأتفكر في طبيعة الحقيقة.					
2	قدرتي على إيجاد معنى وهدف للحياة تساعدني على التكيف مع المواقف الصعبة.					
3	أدرك جوانب نفسي التي هي أعمق من جسدي المادي.					
4	أنا قادر على التفكير بعمق فيما يحدث بعد الموت.					
5	أستطيع تحديد هدف حياتي.					
6	أعرّف نفسي بذاتي الأعمق غير المادية.					
7	لدي تصورات خاصة واضحة حول أشياء معينة مثل الحياة والموت والحقيقة والوجود.					
8	عندما أواجه فشلاً، أستطيع إيجاد تفسير لذلك.					
9	أدرك الجوانب الروحية في الأشخاص الأكثر أهمية من أجسامهم.					
10	أنتفكر في معنى الأحداث التي أواجهها في حياتي.					
11	لدي القدرة على اتخاذ القرارات وفقاً لهدف في الحياة.					
12	أستمد تقديري لذاتي من خلال شكلي الخارجي.					
13	أنتفكر في العلاقة بين البشر وبقية الكون.					
14	لدي القدرة على إيجاد معنى وهدف في تجاربي اليومية.					
15	أستطيع الفصل بين ذاتي الحقيقية وبين ما أقوم به من أدوار (موظف، طالب، فنان، إلخ)					
16	أنتفكر بعمق إذا ما كان هنالك قوة أو قدرة أكبر.					
17	أنتصرف برودة فعل لا واعية وهذا يسبب لي الكثير من المشكلات.					
18	أنتفكر في نفسي.					
19	يصعب عليّ أن أحس بأي شيء آخر غير الأشياء الجسدية والمادية.					

مُلحق (ز) مقياس العوامل الكُبرى للشخصية بصورته النهائية

جامعة اليرموك

كلية التربية/ قسم علم النفس الارشادي والتربوي

أخي الطالب... أختي الطالبة...

يُجري الباحث دراسة بعنوان "القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في تخصص علم النفس التربوي من جامعة اليرموك. ومشاركتك في الإجابة عن فقرات الاستبانة سيكون لها أثر كبير في النتائج التي سيتم التوصل إليها، علماً أن إجاباتكم (ستعامل بسرية تامة وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط).

بيانات عامة:

- يُرجى التكرم بتعبئة المعلومات المطلوبة بوضع إشارة (X) مرة واحدة داخل المربع الذي يُناسبك.
- لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة وكل اجابة لها قيمتها في البحث فالرجاء أن تضع العلامة على ما يناسبك من عبارات.
- يجب الاجابة عن كل فقرة بصدق وصراحة، والتأكد من وضع (X) امام العبارة في الخانة المناسبة.

المعلومات الشخصية

الجنس:  ذكر  أنثى  
الكلية:  علمية  إنسانية  
التخصص: (.....)

المستوى الدراسي:

أولى  ثانية  ثالثة  رابعة  
المعدل التراكمي: (.....) التقدير:  ممتاز،  جيد جداً،  جيد،  مقبول.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحث: محمد علي صلاحات

الرقم	العبارة	موافق جدا	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق مطلقا
1	أشعر بأنني أقل قدراً من الآخرين.					
2	أنا شخص كثير الابتسام.					
3	لا أحب أن أبرد وقتي في التخيل وأحلام اليقظة.					
4	أنا شخص كثير المجادلة في مختلف المواضيع.					
5	لست بالشخص الذي يحافظ على النظام.					
6	عندما أكون تحت ضغط هائل، أشعر كما لو أنني سوف أنهار.					
7	أرغب في التحدث إلى الناس.					
8	عندما أتعلم طريقة صحيحة لعمل شيء ما لا أفكر في تغييرها.					
9	يرى بعض الناس بأنني أناني ومغرور.					
10	أحرص على أداء واجباتي بإخلاص.					
11	أعتبر نفسي كثير التوتر والذرفزة.					
12	أحب أن أكون حيث يوجد النشاط والازدحام.					
13	أعتقد أن الحوار وتعدد الآراء يشوش التفكير ويضيع الوقت.					
14	أميل إلى الشك في نوايا الآخرين.					
15	أضع لِنفسي أهدافاً وأسعى إلى تحقيقها.					
16	قلما أشعر بالخوف.					
17	أفضل عمل الأشياء بمفردي.					
18	الشَّعر بالنسبة لي كلام عادي غير مميز.					
19	أعتقد بأن الناس سوف يستغلونني إذا سمحت لهم بذلك.					
20	أضيع الكثير من الوقت قبل أن أستقر للعمل.					
21	أغضب من الطريقة التي يعاملني بها الناس.					
22	أنا شخص مبهتهج ومفعم بالحيوية والنشاط.					
23	قلما ألاحظ الحالات المزاجية التي تحدثها البيئات المختلفة.					
24	يرى البعض أنني بارد وحذر.					
25	لا يوثق بي ولا يعتمد عليّ كما ينبغي في بعض المواقف.					

الرقم	العبارة	موافق جدا	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق مطلقا
26	أشعر بالعجز وبالحاجة لشخص ليحل مشاكلتي.					
27	لست شخصاً متفائلاً.					
28	أعتمد على الأحكام الجاهزة في الحكم على الأشياء.					
29	أنا صلب الرأي ومتشدد في اتجاهاتي.					
30	أنا شخص منتج.					
31	شعوري بالخجل يجعلني أتجنب المشاركة في الأنشطة.					
32	حياتي تمر بسرعة.					
33	أحب أن أتعرف على أشياء جديدة.					
34	أسعى للإتقان والاقتراب من الكمال في أداء أعمالي.					
35	أستمتع بالتعمق في النظريات والأفكار الفلسفية.					

© Arabic Digital Library Waramour University

ملحق (ح) كتاب تسهيل المهه



جامعة اليرموك  
YARMOUK UNIVERSITY

كلية التربية  
مكتب العميد

الرقم: ٦٠٧/١٨  
التاريخ: ١٤٣٨ / شوال  
الموافق: ٢٠١٧ / تموز / ١١

الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة

جامعة اليرموك / رئاسة الجامعة  
الـ  
١١ تموز ٢٠١٧  
رقم التسلسل  
رقم الملف  
تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب محمد علي صلاحات

يقوم الطالب محمد علي صلاحات، ورقمه الجامعي (٢٠١٤٢٢٠٠١٥) بدراسة بعنوان "القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في كلية التربية، تخصص علم نفس تربوي، ويستدعي ذلك معرفة أعداد الطلبة المسجلين في العام الدراسي الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧ فضلاً عن توزيع أداة الدراسة المرفقة على عينة منهم في الجامعة.

أرجو التكرم بالاطلاع والموافقة على تسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

نائب عميد كلية التربية

أ.د. طارق جوارنة

تسهيل مهمة الطالب  
١١ تموز ٢٠١٧

أريد - الأردن

Tel: +962 - 2 - 7211111

فاكس: +962 - 2 - 7211136

Fax: +962 - 2 - 7211136

Irbid - Jordan

تلفون: +962 - 2 - 7211111

E-mail: fac\_edu@yu.edu.jo http://www.edu.jo

## ملحق (ط) نتيجة البحث المنشور

Al-Quds Open University  
Academic Affairs  
Deanship of Scientific Research

Ramallah - P.O. Box: 1804  
Tel: 02/2952508 - 02/2984491  
Fax: 02/2984492  
Email: sprgs@qou.edu



جامعة القدس المفتوحة

الشؤون الأكاديمية  
عمادة البحث العلمي

رام الله - ص.ب 1804  
هاتف: 02/2984491 - 02/2952508  
فاكس: 02/2984492  
بريد إلكتروني: sprgs@qou.edu

Ref. :

Date :

الرقم: ع.ب.ع / 18/1002

التاريخ: 8 / 1 / 2018

حضرة أ. محمد علي صلاحات  
المحترم  
حضرة أ.د. رافع عقيل الزغول  
المحترم  
جامعة اليرموك / الأردن  
تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع: نتيجة تقويم بحثكما رقم (2631) الموسوم بـ:  
القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية

ئدى طلبة جامعة اليرموك

فيسعدني باسم هيئة تحرير مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية إبلاغكما بأن بحثكما المذكور أعلاه، قد قُبل للنشر، وسيُنشر في الأعداد اللاحقة من المجلة -بمشيئة الله- بعد إجرائكما التعديلات المطلوبة من المقومين.  
إذ أهنئكما على هذا الإنجاز العلمي لأرجو أن يظل التواصل بيننا قائماً لخدمة البحث العلمي وتوسيع آفاقه في وطننا الحبيب.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

8.1.2018  
أ.د. حسني عوض  
عميد البحث العلمي



نسخة:

- أ.د. رئيس الجامعة المحترم.
- أ.د. نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية المحترم.
- د. مدير مكتب الجامعة في الأردن المحترم.
- الملف.

## Abstract

**Salahat, Mohammad Ali. Predictive ability of spiritual intelligence and big personality factors in Mindfulness. Ph Dissertation. Yarmouk University. (2018). (Supervisor: Prof. Rafe'a Zghoul).**

This study aims at investigating the predictive ability of spiritual intelligence, and big personality factors in mindfulness, and whether the level of mindfulness, and spiritual intelligence, and big personality factors varies according to student's gender or academic specialization among Yarmouk University Students. Using convenience sampling method, the sample of the study consisted of (760) students (300 males and 460 females) which represented (3%) of undergraduate students at Yarmouk University. The study uses Baer et al., 2006 five facet mindfulness scale, King's 2008 spiritual intelligence scale, and Costa & McCrae's 1992 big five personality traits scale. The results show that the level of mindfulness among the students was moderate on the rubric and its dimensions except the dimension of Observing, was high, and the results show significant differences in Observing facet due to the variable of gender in favor of females, and the results show significant differences in all facet of mindfulness due to the variable of college except Describing; Act with Awareness and Non-judging in favor of human sciences majors, Observing and Non-reactivity in favor of scientific majors. Furthermore The results show that the level of spiritual intelligence among the students was high on the rubric and its dimensions except the dimension of Transcendental Awareness was moderate, and the results show significant differences in the rubric, and dimension of Personal Meaning Production due to the variable of gender in favor of females, and the results show no significant differences in the rubric and its dimensions due to the variable of college. Also The results show that the commonest personality trait is Conscientiousness, and the least common one is Agreeableness, and the results show significant differences in Agreeableness and Conscientiousness, due to the variable of gender in favor of females, and the results show significant differences in Neuroticism due to the variable of college in favor of scientific majors, and show significant differences in Agreeableness and Openness to Experience, due to the variable of college in favor of human sciences majors. Finally, the results show that there were six dimensions and factors contributed to the explanation of (33.6%) of the Mindfulness: Neuroticism (17.7%), Personal Meaning Production (9.5%), Transcendental Awareness (3.4%), Conscientiousness (1.6%), Agreeableness (0.8%), Critical Existential Thinking (0.6%).

**Keywords:** Mindfulness, Spiritual Intelligence, Big Personality Factors, Yarmouk University Students.