Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences Volume 39- First -2023 Pages:266-283

مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية
المجلد 39 – الأول - 2023 الصفحات : 266-283

الأمن النفسي وعلاقته باليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق

د. منى الحموي[1]

[1] مدرس–جامعة دمشق–كلية التربية–قسم علم النفس.E-mail:mounahamwi@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث إلى تعرف العلاقة بين الأمن النفسي واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، والكشف عن الفروق في الأمن النفسي واليقظة العقلية حسب متغير الجنس والتخصص الدراسي، وتم استخدام مقياس الأمن النفسي من إعداد زينب شقير ومقياس اليقظة العقلية من إعداد علي محمد الشلوي، وتطبيقهما على عينة مؤلفة من (217) طالبًا وطالبة من كلية العلوم وكلية الإعلام، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: توجد علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي واليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية حسب متغير الجنس لصالح الذكور، كما وجدت فروق في الأمن النفسي حسب متغير الجنس لصالح الذكور.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي حسب متغير التخصص الدراسي لصالح طلبة كلية العلوم، في حين لا توجد فروق في اليقظة العقلية حسب متغير التخصص الدراسي.

الكلمات المفتاحية: الأمن النفسي – اليقظة العقلية.

تاريخ الايداع:2022/4/5
تاريخ القبول:2022/6/7

حقوق النشر: جامعة دمشق –سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص
CC BY-NC-SA 04

Psychological security and its relationship to Mindfulness

D. mouna alhamwi[2]

[2] Instructor- Teacher in Department of Psychology - faculty of education - Damascus University . **E-Mail : mounahamwi@yahoo.com**

Abstract

The research aims to investigate the relationship between psychological security and mindfulness in a sample of students of Damascus University, and to reveal differences in psychological security and mindfulness according to the variable of gender and academic specialization, and the use of the measure of psychological security prepared by Zainab Choucair and the measure of mindfulness prepared by Ali Mohammed Al-Shallawi, and apply them to a sample consisting of (217) students from the Faculty of Science and the Faculty of Media, and the research reached the following results: There is a correlation between psychological security and mindfulness in the members of the research sample, there are statistically significant differences in mindfulness by gender variable in favour of males, and differences in psychological security by gender variable for males.There are statistically significant differences in psychological security depending on the variable of academic specialization for students of the Faculty of Science, while there are no differences in mindfulness depending on the variable of the academic specialization.

Keywords: psychological security – Mindfulness.

Received:2022/4/5

Accepted: 2022/6/7

Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under a CC BY- NC-SA

المقدمة :

يمر الأفراد عبر كل مرحلة نمائية بمتطلبات واحتياجات متنوعة تتفاوت في أهميتها، ويجد الإنسان في السعي لتلبيتها فهو بحاجة للأمن الصحي والغذائي والاجتماعي والسياسي... وأن يكون بعيدًا عن الخطر ويعيش في بيئة تشعره بالتقبل والدعم والمساندة، وهكذا يتكون لديه الشعور بالأمن النفسي، الذي عرفه ماسلو: بأنه شعور الفرد أنه محبوب ومتقبل من الآخرين له مكانة بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق.(الخضري، 17،2003)

وتعد مرحلة التعليم الجامعي من المراحل الهامة التي يتبلور فيها احتياج الطلبة للشعور بالأمن النفسي، وبأن العالم من حولهم آمنًا، ولاسيما أنهم يتعرضون لمواقف الحياة المتنوعة، والمليئة بالضغوط المختلفة، سواء كانت نفسية أم اجتماعية أم مادية أم أكاديمية، من ثمّ هم بحاجة إلى كل ما يساعدهم على الاستقرار النفسي والتوافق ويدعم تطور بنيانهم الشخصي والنفسي السليم. كما أن اليقظة العقلية مطلبًا هامًا أيضًا، لطلبة الجامعة فهم بحاجة إلى بناء شخصية متكاملة ناجحة ومتطورة تواكب عصر التكنولوجيا والاتصالات السريع ونقل المعلومات وتلقيها ومعالجتها بذهن يقظ وفكر متقد ترتفع لديه اليقظة العقلية، ولا سيما " أنها طريقة تستند للعقل والجسم معًا وتساعد الناس في تغيير طريقة تفكيرهم والتعامل مع خبراتهم والتعايش معها ومواجهتها، بمزيد من الانتباه والتقبل للواقع، وهي حالة من الوعي الحسي الذي يترك الفرد منفتحًا على كل ما هو جديد.(الضبياني،2021،ص 12) وهذا يتوافق مع تعريف بايور (Baure،2011) لليقظة العقلية بأنها القدرة على الوعي المقصود بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع.

وقد أشارت العديد من الدراسات" إلى ارتباط نتائج ممارسة اليقظة العقلية بالصحة النفسية والسعادة والرفاه النفسي وتحسين الكفاءة الشخصية والقدرة على التركيز المرتفع لدى المتعلمين من طلبة المدارس والجامعات ."(العاسمي،2017،ص 3)، وهذه لاشك من الأمور الهامة التي يصعب الوصول إليها إن لم يكن الفرد يشعر بالأمن النفسي أولًا، فالفرد الآمن يشعر بالطمأنينة في بيئته المباشرة ويتملكه شعور الحب للآخرين من حوله وللخير والتعاون ويشعر بالثقة والمساندة، أما غير الآمن فهو عكس ذلك.

1. مشكلة البحث:

تناول الباحثون اليقظة العقلية من زاويتين الأولى بوصفها مفهومًا نفسيًا، وجانبًا قويًا في علم النفس الإيجابي، والثانية بوصفها تدخلًا علاجيًا ضمن إجراءات عديدة من التداخلات العلاجية الحديثة.، أما هذا البحث فقد تناول مفهوم اليقظة العقلية بوصفها مفهومًا نفسيًا؛ إذ "تعرف بأنها: تركيز النشاط في إعادة العقل الكامل أو الانتباه الكامل لكل ما يقوم به الفرد من سلوك محدد في وقت محدد." (الربيع،2018،ص80) كما أكدت(أماني الهاشم،2017) أن اليقظة ترفع من المرونة الذهنية عند الأفراد لدى التعامل مع المواقف الضاغطة وتحفز الأفراد على إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة. (الشلوي،2018،ص2) لذا فمن الممكن أن تؤثر اليقظة العقلية في العديد من المهارات والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية وزيادة الوعي وحل المشكلات واستثمار المقدرات... وفي الوقت نفسه هي من أهم احتياجات الطالب، ولا سيما في المرحلة الجامعية التي يتجلى فيها حب المعرفة والتحصيل الأكاديمي، كما يحتاج وبقوة للأمن النفسي والشعور بأنه آمن وسط مجتمع يتقبله ويسانده،" والأمن النفسي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي، ومن خلاله أو امتلاكه يشعر الفرد بالأمن والأمان والراحة والطمأنينة والتي تؤثر في أنماط سلوكه المختلفة داخل مجتمعه. "(الكندري،2017،ص298) كما أكد

(أقرع،2005) أنه لا تنمية ولا ازدهار إلا في ظل الشعور الآمن، فالتخطيط السليم والإبداع الفكري والمثابرة العلمية من أهم مرتكزات التنمية، وهي غير ممكنة إلا في ظل شعور آمن واستقرار واطمئنان.(أقرع،2005،ص 16)

وما سبق يشير بوضوح إلى أهمية الأمن النفسي في زيادة قدرة الطالب على الانتباه والتركيز والتحكم بمواقفه السلوكية وفي الوقت نفسه يحتاج الطالب إلى المزيد من الانتباه والتركيز في اللحظة الحالية والخبرة المتاحة ليمارس اليقظة العقلية، لذا تناولت الباحثة هذين المتغيرين بالدراسة والتأثير المتبادل بينهما، واستنادًا لبعض الدراسات كدراسة (ryan,rm) وزملائه وكذلك دراسة (Goodall et al. 2012) والتي توصلت إلى أن الأفراد الآمنين من الناحية النفسية يظهرون درجة عالية من اليقظة الذهنية مقارنة بالأفراد غير الآمنين. وكذلك دراسة Mikulincer M, Shaver PR (2007) حول معرفة إن كان تعزيز الشعور بالأمن يؤدي إلى زيادة اليقظة الذهنية.

ولدى العودة إلى أدبيات البحث لوحظ قلة الدراسات المحلية التي تناولت هذه العلاقة بالدراسة على أهميتها، ولاسيما بالنسبة لطلبة الجامعة وخلال ظروف استثنائية مروا بها، ابتداءً من حرب دامت سنوات تبعتها أزمات اقتصادية ومعيشية وصحية ... تركت آثارها في مختلف نواحي الحياة، ومما سبق يمكن تلخيص مشكلة البحث بالسؤال الآتي: ما العلاقة الارتباطية بين الأمن النفسي واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق .

2. أهداف البحث: تعرف العلاقة بين الأمن النفسي واليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث.

- الكشف عن الفروق في الأمن النفسي لدى أفراد عينة البحث حسب متغير (الجنس– التخصص الدراسي) .
- الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث حسب متغير(الجنس– التخصص الدراسي).

3. أهمية البحث:

1 – تظهر أهمية البحث الحالي لدراسته متغيري الأمن النفسي واليقظة العقلية، وتتبع أثرهما في دعم الاحتياجات النفسية والمعرفية لدى شريحة هامة وفعالة في المجتمع وهم طلبة الجامعة.

2 – ندرة الدراسات المحلية التي تناولت العلاقة بين الأمن النفسي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

3 – يمكن لهذه الدراسة أن تشكل منطلقًا لدراسات لاحقة يقوم بها باحثون آخرون في ضوء متغيرات جديدة.

4. الفرضيات:

1– لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية.

2– لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس.

3 – لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

4 – لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس.

5 – لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

5. حدود البحث:

- **حدود بشرية:** طلبة كلية العلوم (قسم الفيزياء) وطلبة كلية الإعلام.
- **حدود موضوعية:** متغير الأمن النفسي ومتغير اليقظة العقلية
- **حدود زمانية:** تم تطبيق البحث من 2/ 6 / 2021 ولغاية 17/ 6/ 2021

إذ إن الدوام كان متوقف خلال شهر أيار بسبب جائحة كورونا وتم العودة للدوام في بداية شهر حزيران.

6. التعريف بمصطلحات البحث:

الأمن النفسي Psychological security

تعريف شقير للأمن النفسي: هو شعور مركب يحمل في طياته إحساس الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وبأنه محبوب ومتقبل من الآخرين، ويستشعر قدرًا كبيرًا من الدفء والمودة مما يجعله في حالة من الهدوء و الاستقرار، ويضمن له قدرًا من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات، بعيدًا عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة.

(شقير، 2005،ص7) ويعرف إجرائيًا : بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في أدائه على مقياس الأمن النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

اليقظة العقلية Mindfulness: يعرف الشلوي اليقظة العقلية: بأنه يقصد بها الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام أو الانشغال بخبرات الماضي ومشاعره.

(الشلوي،2018، ص4) ويعرف إجرائيًا: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في أدائه على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.

7. 8 – الإطار النظري و الدراسات السابقة:

7- 1 – الأمن النفسي:

يكون الإنسان آمنًا حين تتوافر له الطمأنينة على حاجاته الفيزيولوجية و الجسمية، وحاجته إلى العدل والحرية والمساواة والكرامة، وبغير هذا الأمن يظل الإنسان قلقًا ضالًا خائفا لا يستقر على أرض ولا يطمئن إلى حياة .(زهران،2002،ص84) ويعرف "ماسلو" الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين له مكانة بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق.(الخضري،2003،ص17)

-خصائص الأمن النفسي: استنادًا لما يراها(زهران، 1989) وكما أظهرتها نتائج مجموعة من البحوث والدراسات، وفيما يلي يتم عرض بعض منها: – يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية، وأساليبها من تسامح وعقاب وتسلط وديمقراطية وتقبل ورفض وحب وكراهية ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي، والخبرات والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة. – يؤثر الأمن النفسي إيجابيًا في التحصيل الدراسي وعلى الإنجاز بشكل عام. – المتعلمون والمثقفون أكثر أمنًا من الجهلة. – الآمنون نفسيًا أعلى في الابتكار من غير الآمنين– عدم الأمن مرتبط موجبًا بالدوجماطية أي التشبث بالرأي والجمود الفكري من دون مناقشة أو تفكير.

الأبعاد الأساسية للأمن النفسي: – الشعور بالتقبل والحب وعلاقات الدفء والمودة مع الآخرين ومن مظاهر ذلك الاستقرار والزواج والوالدية .– الشعور بالانتماء للجماعة والمكانة فيها وتحقيق الذات والعمل الذي يكفي لحياة كريمة –الشعور بالسلامة و السلام وغياب مبددات الأمن مثل الخطر والعدوان والجوع والخوف. (أقرع، 2005، 25)

النظريات المفسرة للأمن النفسي : لقد اهتم العديد من علماء النفس بدراسة دوافع السلوك الانساني والتي من بينها دافع الأمن النفسي، ومنها نظرية ماسلو والتحليلية ونظرية التعلق لدى بولبي والسلوكية والمعرفية ونظرية بورتزر ..... وستكتفي الباحثة بذكر بعضها: – **نظرية الحاجات لـ "ماسلو"**: من أشهر هؤلاء عالم النفس الأمريكي "أبراهام ماسلو" الذي قسم دوافع السلوك الإنساني إلى خمسة دوافع جعلها تنتظم في شكل هرمي قاعدته الأساسية هي الحاجات الفيزيولوجية تليها مباشرة الحاجة للأمن ثم الحاجة للحب وآخرها الحاجة إلى تحقيق الذات. وهو من الأوائل الذين تناولوا مفهوم الأمن النفسي ويرى ماسلو: أن الإنسان يولد وهو محفز لتحقيق احتياجات أساسية رتبها في شكل هرمي من الحاجات الأساسية مرورًا باحتياجات الأمن والسلامة ثم حاجات الانتماء والتقبل من الجماعة؛ إذ تتدرج ارتفاعًا إلى قمة الهرم وصولًا إلى تحقيق الذات ولا يمكن الانتقال إلى حاجة أعلى قبل إشباع الحاجة التي هي أدنى، وهكذا تتحقق الحاجات تدريجيًا ليصل إلى أسمى مراحل الاكتفاء الذاتي والسلام مع النفس.

(الخضري، 2003،ص 33)– **نظرية التعلق عند بولبي:** يعرف "بولبي" الشعور بالطمأنينة النفسية المعرفية؛ إذ يشير إلى أن كل موقف نقابله أو نتعرض له في حياتنا يفسر تحت ما يطلق عليه النماذج التصورية أو المعرفية.(مخيمر، 2003،ص14) وإن هذه النماذج تشكل صيغة نستقبل بها المعلومات الواردة إلينا من البيئة المحيطة عبر الحواس، كما تحدد تصوراتنا عن أنفسنا والعالم من حولنا وهي تتشكل بتفاعل الطفل مع والديه والآخرين، فإذا كانت النماذج المعرفية إيجابية فإنها تجعل نظرة الطفل عن ذاته وعن الآخرين وللمستقبل نظرة إيجابية، وحينها يكون لديه نموذج تصوري عن ذاته أنه محبوب وذو قيمة ويستحق الثقة، وكذلك تصوره عن الآخرين بأنهم يحبونه ويقدرونه ويمكن الوثوق به، وأنهم سيكونون بجانبه عندما يحتاجهم ويشعر بالتفاؤل والأمل بالمستقبل والعكس عندما يكون لدى الطفل نموذج معرفي سلبي ويشعر بأنه غير محبوب وغير ثقة ومهدد بالخطر ويتوجس من الآخرين ويشعر بالقلق وتمتد هذه النظرة للمستقبل فيشعر بفقدان الأمن والتشاؤم والقلق.(مخيمر،2003،ص 22) ومما سبق يلاحظ بأن الأمن النفسي أو الطمأنينة النفسية حاجة ذات أهمية بالغة لأي فرد كي يحيا بسلام وتوازن نفسي فهو لا يحتاج فقط للحاجات والمطالب الأولية على الرغم من أهميتها ولكن النفس البشرية لديها احتياجات ينبغي تلبيتها وإشباعها وهي محركة لسلوك الفرد وتدفعه للتوافق مع نفسه ومجتمعه والحفاظ على حياته وبيئته في أفضل مستوى، حيث أن مطالب الانسان تتدرج بدءًا من حاجاته الأولية إلى أن تصل للرفاهية والاستقرار النفسي، وتتضح أهمية الأمن النفسي من حيث أنه غاية وهدف لكل فرد للحصول على حياة هادئة ومستقرة و آمنة .

7 – 2 – اليقظة العقلية:

عرّف (cardaciotto,et al ,2008) اليقظة العقلية بأنها: المراقبة المستمرة للخبرات وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقته، وليست تمثيلًا للواقع وهذا يؤدي إلى استبصاره بالموقف.(عطا الله، 2019،ص11) كما يعرّفها (العاسمي، 2015) بأنها شفقة الفرد بنفسه ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية

والانفتاح عليها ومعايشتها بدلًا من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات.(العاسمي،2015،ص27)

– أبعاد اليقظة العقلية وفق نموذج لانجر(Langer،2000) وهي:1– التمييز اليقظ: ويعني تطوير أفكار جديدة ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون على الأفكار والأحكام السابقة.

2 – الانفتاح على الجديد: ويعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحديًا لهم.3– التوجه نحو الحاضر: ويعني تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء العمل. 4– الوعي بوجهات النظر المختلفة: ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي، مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب. (الشلوي، 2018،ص 6).

– فوائد اليقظة العقلية: لليقظة العقلية فوائد كثيرة منها – تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة – تحسين الشعور بالتماسك – تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى – تفتح الذات تجاه البعد الروحي، وتفتح الطرق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي– المزيد من التركيز فحين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات الحياة.(أبو عوف و آخرون،2019، ص 13). ويمكن القول إن اليقظة العقلية تفيد الطلبة خلال الدراسة والتحصيل الأكاديمي والعمل، فالتركيز العالي يحسن الأداء ويزيد من إمكانيات الفهم والتمييز والإبداع الفكري.

8 – 3 – دراسات سابقة:

8 – 3 – 1 دراسات عربية:

– **دراسة الضبياني (2021)، الصين بعنوان:** اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية.

هدف البحث إلى التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية وإن كان هناك فروق في استجابات عينة البحث تبعًا لمتغير النوع الاجتماعي، تكونت العينة من طلبة الجامعات اليمنية الحكومية (صنعاء – ذمار) الملتحقين بالفصل الثاني من العام الدراسي2019\ 2020 وبلغت العينة(775) طالبًا وطالبة، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: إن مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية جاء بدرجة منخفضة، مع وجود علاقة طردية بينهما، ولم توجد فروق تتبع لمتغير النوع الاجتماعي.

– **دراسة جمال محمد: بعنوان:** اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين .– هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، والكشف عن مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، و الفروق بين الذكور والإناث في المتغيرين، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من 250 مراهقا ومراهقة؛ إذ بلغ عدد الذكور (132)، وبلغ عدد الإناث (118،) تراوحت أعمارهم بين (16–18،)، واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد بير وآخرين Bear, et al.(2006) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (2013) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدي عينة الدراسة، مع غياب الفروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.

– **دراسة العاسمي(2015) سوريا، بعنوان** : اليقظة العقلية وسيطًا للعلاقة بين المرونة والاكتئاب والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة . هدفت الدراسة إلى اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة دمشق، وقد تكونت العينة من (248) طالبًا وطالبة، بواقع (167) طالبًا من أقسام التربية، و(81) طالبًا من قسمي علم النفس والإرشاد النفسي، منهم (149) طالبة و(99) طالبًا، وقد استخدمت لهذا الغرض المقاييس الآتية: استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، مقياس المرونة، والاكتئاب، والضغوط النفسية. وأسفرت النتائج عن وجود علاقات إيجابية دالة بين اليقظة العقلية والمرونة، وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغوط، مع وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، إضافة إلى وجود فروق دالة بين طلبة الأقسام التربوية والنفسية. كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونة وأقل اكتئابا وضغوطًا من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية.

8 – 3 – 2 : دراسات أجنبية:

– **دراسة Al-Dbyani (2021) الصين، بعنوان:**

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين .– هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين، ومعرفة العلاقة بينهم، وهل هناك فروق في استجابات عينة البحث طبقًا لمتغير النوع الاجتماعي، وتكون مجتمع البحث من الطلبة اليمنيين في الصين الملتحقين بالعام الجامعي 2019–2020م، وبلغت العينة 509 طالبًا وطالبة. كما تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة البحث. توصل البحث إلى أن مستوى كلٍّ من اليقظة العقلية والتعاطف لدى الطلبة كانا بدرجة منخفضة جدًا، في حين جاء مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي بدرجة متوسطة. ووجدت علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، وكل من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كذلك وجدت فروق بين استجابات عينة البحث طبقًا لمتغير النوع الاجتماعي لمستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور، وفروق في مستوى التعاطف لصالح الإناث، فيما لم توجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي.

– **دراسة (Goodall, & Schwannaue، 2020) بعنوان:** وسطاء العلاقة بين التعلق واليقظة الذهنية عند المراهقين .– الهدف من الدراسة : الكشف عن العلاقة بين اليقظة والتعلق والعلاقات والتنظيم الذاتي ودراسة التأثير المباشر للارتباط بينهم في اليقظة الذهنية لدى المراهقين والشباب، وكذلك الآثار غير المباشرة من خلال التحكم في الانتباه وتنظيم العاطفة، تكونت العينة من 421 مراهقًا وشابًا تتراوح أعمارهم بين 12 و 24 عامًا وأجابوا على مقاييس قلق التعلق، وتجنب التعلق، واليقظة الذهنية، والتحكم في الانتباه (AC)، وتنظيم العاطفة (ER)، وأشارت النتائج إلى ما يلي: تنخفض مستويات اليقظة الذهنية كلما كانت العلاقات غير آمنة ويلعب التحكم في الانتباه وتنظيم العاطفة دور الوسيط في ذلك.

– **دراسة Stephanie and Ruth(2012) بعنوان:**

العلاقات بين اليقظة والتحكم في النفس والأداء النفسي .– الهدف من الدراسة هو التحقق مما إذا كانت اليقظة الذهنية (الميل إلى اليقظة في الحياة اليومية العامة) يفسر التباين في الأعراض النفسية والرفاهية بعد حساب تأثير ضبط النفس (الميل إلى الانضباط الذاتي والموثوقية). و(العمل الدؤوب وما إلى ذلك)، وبلغت العينة (280) من طلاب البكالوريوس، طبق عليهم مقاييس التقرير الذاتي لليقظة، وضبط النفس، والرفاهية النفسية، والضيق النفسي العام (الاكتئاب والقلق، والتوتر)، وكما هو متوقع، كان كل من

اليقظة والتحكم في النفس مرتبطين إيجابيًا بالرفاهية ويرتبطان سلبًا بالضيق العام. وتم التوصل إلى النتيجة بأن اليقظة مسؤولة عن تباين كبير في الرفاهية النفسية والضيق العام بعد مراعاة ضبط النفس. بالإضافة إلى ذلك، كانت اليقظة وسيطًا مهمًا للعلاقة بين ضبط النفس والأعراض النفسية، وأن اليقظة الذهنية تعزز الرفاهية.

- **دراسة Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S (2012) بعنوان:** العلاقة بين اليقظة الذهنية والتعلق الآمن وتنظيم المشاعر. - الهدف من الدراسة فحص العلاقة بين المفاهيم الثلاثة (اليقظة الذهنية والتعلق الآمن وتنظيم المشاعر) في عينة من 192 مشاركًا لم يخضعوا سابقًا لتدريب اليقظة. أكمل المشاركون استبيان خمسة عوامل لليقظة (FFMQ)، وخبرات في مقياس العلاقات الوثيقة المنقح (ECR-R) والصعوبات في مقياس تنظيم العاطفة (DERS) عبر الإنترنت، وباستخدام تحليل العامل الاستكشافي أكدت النتائج أن كلا من قدرات التنظيم العاطفي والتعلق الآمن مرتبطان باليقظة الذهنية.

- **دراسة Meng et al (2007) الصين، بعنوان** : الأمن النفسي والعوامل المرتبطة به لدى طلاب الجامعات. - هدفت الدراسة إلى إجراء بحث حول الأمن النفسي لطلبة الجامعة والعوامل المرتبطة به، وتقديم مراجع للصحة النفسية للطلاب. تم اعتماد استبيان الأمان (SQ)، واستبيان أسلوب المواجهة المبسط (SCSQ)، ومقياس الدعم الاجتماعي المتصور (PSSS)، وتم اختيار 1969 طالبًا جامعيًا من جامعة Hebei Normal في الصين، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: كان الأمن النفسي لطلاب الجامعة أعلى من المستوى المتوسط، كما أظهر البحث أن الجنس، الدرجة، التخصص، الدعم خارج الأسرة،، لعبوا أدوارًا مختلفة اختلافًا كبيرًا في عوامل الأمان، سجلت الطالبات درجات أعلى بكثير من الذكور، سجل طلاب السنة الثانية درجات أقل بكثير من درجات طلاب الصفوف الأخرى، وسجل طلاب الفنون درجات أعلى من نظرائهم في العلوم .

أما الدعم خارج الأسرة والتكيف الإيجابي والتعامل السلبي فكلها عوامل داخلية تؤثر في الأمن النفسي لطلبة الجامعة .

8 – 3 – 3 تعقيب على الدراسات السابقة: لم تتناول الدراسات السابقة متغيري الأمن النفسي واليقظة العقلية معًا ولكن تناولتهما مع متغيرات متعددة وتم اختيار الأقرب منها للبحث الحالي، وهذا ما يشير إلى جدة البحث الحالي لندرة الدراسات التي تناولت متغيري البحث محليًا على الأقل، وساعدت هذه الدراسات الباحثة في تحديد مشكلة البحث ومنهجيته واختيار الأدوات واتفقت معها من حيث خصائص العينة وهم طلبة الجامعة، كما اتفقت معها في بعض النتائج التي توصلت إليها.

9- إجراءات البحث:

9 – 1 منهج البحث: استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة ووصفها كما توجد في الواقع والتعبير عنها كميًا وكيفيًا.

9 – 2 المجتمع الأصلي: يتكون المجتمع الأصلي من طلبة كلية العلوم – قسم الفيزياء بجامعة دمشق للعام الدراسي 2020 /2021 وبلغ عددهم(2665) طالبا وطالبة، وَطلبة كلية الإعلام للعام 2021/2020 وبلغ عددهم(1505) طالبًا وطالبة، وبذلك يكون المجموع الكلي(4170) طالبا وطالبة، وذلك حسب بيانات مديرية التخطيط بجامعة دمشق.

9 – 3 العينة : تم اختيار العينة من طلبة كلية العلوم – قسم الفيزياء وكلية الإعلام بجامعة دمشق من السنوات كافة، وبنسبة 5 % من المجتمع الأصلي؛ إذ بلغت (217) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العرضية، لأنه لم يكن متيسرًا بسهولة وجود العدد الكافي؛ إذ توقف الدوام لمدة شهر تقريبًا بسبب جائحة كورونا، ثم استؤنف من جديد، وبذلك تصبح العينة 217 طالبًا وطالبة

منهم (133 إناث + 84 ذكور) موزعين كالآتي (128 من كلية الإعلام + 89 من كلية العلوم– قسم الفيزياء) كما هو واضح في الجدول الآتي:

الجدول (1): يبين توزع أفراد العينة

توزع أفراد العينة	ذكور	إناث	العدد الكلي
من كلية العلوم –الفيزياء	46	43	89
من كلية الإعلام	38	90	128
مجموع أفراد العينة	84	133	217

9 – 4 أدوات البحث:

أولًا– مقياس الأمن النفسي: بعد الاطلاع على أدبيات الدراسة والدراسات السابقة اعتمدت الباحثة مقياس الأمن النفسي من إعداد زينب شقير (2005) رئيس قسم الصحة النفسية بجامعة طنطا. يتألف المقياس في مجمله من (54) بندًا تقدر الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) لدى الفرد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر–162درجة)، ويتم تحديد مستويات الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) وتصحح البنود من 1 – 19 وفق التالي (3 – 2– 1 – صفر)، وتصحح البنود من 20 إلى 54 وفق التالي (صفر –1 – 2– 3). دراسة الصدق والثبات: حُسب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس؛ إذ طُبِّق المقياس على عينة مكونة من (50) طالبًا وطالبة من طلبة كليتي العلوم قسم الفيزياء والإعلام، وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم. كما حُسب الثبات أيضًا باستخدام طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وقد جاءت النتائج على النحو الآتي :

الجدول (2): معاملات ثبات مقياس الأمن النفسي بطريقتي إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية

عدد أفراد العينة	الثبات بالإعادة	الثبات بالتجزئة النصفية
50	.542**	.980**

يوضح الجدول (2) قيمة معامل الثبات بالإعادة باستخدام معامل بيرسون**542. وهو ثبات عال. ويوضح أيضًا قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية**980. والتي استخدمت فيها صيغة سبيرمان وبراون، وهو أيضًا ثبات عال ودال.

صدق المقياس: 1– صدق التكوين: بالنسبة لصدق التكوين حسب الارتباط بين عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار. بلغت قيمة معامل الارتباط بين عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (202.–**622.)، وبناءً على هذه النتائج تم حذف العبارة ضعيفة الارتباط، وهي العبارة رقم: (21). وقيم الارتباط دالة، لذلك يمكن القول إن للمقياس صدق تكوين.

2– **الصدق التمييزي:** في هذا النوع من الصدق تُقسَّم درجات الاختبار إلى مستويين لانتقاء مجموعتين متطرفتين من المفحوصين في ضوء درجاتهم الكلية في الاختبار. ويمكن أن تتكون هاتان المجموعتان المتطرفتان من أولئك الذين ينتسبون إلى الربيع الأعلى وإلى الربيع الأدنى. وبعد تحديد المجموعتين المتضادتين، تتم المقارنة بين أداء المفحوصين لمعرفة دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" (أبو حطب وعثمان وصادق، 2003، 146–147)، فإذا تم التوصل إلى إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين تلك المجموعتين الطرفيتين، يُستنتج أن للمقياس القدرة على التمييز بين الأفراد ما يعني أنه صادق (عوض 1998، 238). ولحساب

هذا الصدق بدلالة الفرق الطرفية، قُسِّمت عينة الصدق إلى فئتين، الفئة العليا التي تمثل الربيع الأعلى (أعلى 25% من الدرجات) والفئة الدنيا التي تدل على الربيع الأدنى (أدنى 25% من الدرجات)، وكانت النتائج كما يأتي:

الجدول (3): الصدق التمييزي لمقياس الأمن النفسي

	المجموعة	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الأمن النفسي	الفئة العليا	12	18.50	222.00	.000	-4.162	.000	دال
	الفئة الدنيا	12	6.50	78.00				

يلاحظ من الجدول السابق وجود فروق بين الفئتين العليا والدنيا؛ إذ كانت القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وكان الفرق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أن الاختبار صادق بدلالة الفروق الطرفية.

3 – الصدق الذاتي: يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وبما أن معامل ثبات الاختبار **542. فالجذر التربيعي له 0.73، وهو دال، مما يشير إلى صدق ذاتي للمقياس.

ثانيًا: مقياس اليقظة العقلية : بعد الرجوع لأدبيات البحث والاطلاع على عدد من المقاييس اعتمدت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من إعداد علي محمد الشلوي2018 من كلية التربية بمحافظة الدوادمي في جامعة شقراء، يتألف المقياس من 15 عبارة ويصحح على مقياس ليكرت الخماسي (أوافق بشدة– أوافق– محايد– لا أوافق– لا أوافق بشدة)، ولقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة، وهي (5،4، 3، 2، 1) للعبارات الموجبة و(1، 2، 3، 4، 5) للعبارات السالبة، وهكذا تتراوح الدرجة التي ينالها المفحوص بين 75 التي تمثل الدرجة العظمى و15 التي تمثل الدرجة الدنيا للمقياس، والوسط الفرضي للمقياس هو 45 درجة. أما العبارات السلبية فهي:(3– 5– 6 – 7– 10– 11– 12– 15) – تم إجراء الدراسة السيكومترية لمقياس اليقظة بالطريقة نفسها والخطوات السابقة والتي تم شرحها، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول(4): معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية

عدد أفراد العينة	الثبات بالإعادة	الثبات بالتجزئة النصفية
50	.776**	.634**

يوضح الجدول (4) قيمة معامل الثبات بالطريقتين وأنه يدل على ثبات عال ودال.

صدق المقياس:1– صدق التكوين: بلغت قيمة معامل الارتباط بين عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (.213**– .837**) وقيم الارتباط دالة، لذلك يمكن القول إن للمقياس صدق تكوين.2– الصدق التمييزي: في هذا النوع من الصدق تم اتباع الخطوات نفسها التي ذكرت في حساب الصدق التمييزي للمقياس الأول، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (5): الصدق التمييزي لمقياس اليقظة العقلية

	المجموعة	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
اليقظة العقلية	الفئة العليا	12	18.50	222.00	.000	-4.174	.000	دال
	الفئة الدنيا	12	6.50	78.00				

يلاحظ من الجدول السابق وجود فروق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أن الاختبار صادق بدلالة الفروق الطرفية. 3- الصدق الذاتي: يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. وبما أن معامل ثبات الاختبار **776. فالجذر التربيعي له 0.88، وهو دال، مما يشير إلى صدق ذاتي للمقياس.

10 – تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والأمن النفسي لدى أفراد عينة البحث. ولاختبار هذه الفرضية، حُسب معامل ارتباط بيرسون؛ ويوضح الجدول الآتي النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (6): نتائج حساب العلاقة بين اليقظة العقلية والأمن النفسي.

		الأمن النفسي
اليقظة العقلية	معامل ارتباط بيرسون	.658**
	مستوى الدلالة (اتجاهين)	.000
	العينة	217

يتبين من الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط بين درجات اليقظة العقلية والأمن النفسي لدى أفراد عينة البحث بلغت (.658**)، وهي قيمة دالة، وعليه، ترفض الفرضية السابقة لتصبح: توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والأمن النفسي، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (ryan,rm) وزملائه 2007 وكذلك دراسة (Goodall et al. 2012) التي توصلت إلى أن الأفراد الآمنين من الناحية النفسية يظهرون درجة عالية من اليقظة الذهنية مقارنة بالأفراد غير الآمنين. وكذلك دراسة Mikulincer M, Shaver PR (2007)؛ إذ توصلت إلى أن تعزيز الشعور بالأمن يؤدي إلى زيادة اليقظة الذهنية، وأكدت دراسة Goodall, K., & Darling, S (2012) بأن كلا من قدرات التنظيم العاطفي والتعلق الآمن مرتبطان باليقظة الذهنية، وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن: العلاقة تبدو ذات اتجاهين في التأثير؛ فالأمن النفسي لدى الطالب الجامعي يشعره بطمأنينة وسلام داخلي وراحة نفسية واستقرار انفعالي، ولا يشعر بالخطر على حياته أو عدم تلبية احتياجاته، بل يشعره بالتقبل والمودة ممن حولهن وبأن بيئته آمنة، فهو بذلك لديه السبل لامتلاك اليقظة العقلية التي تحتاج لأن يكون الطالب في حالة انتباه وتركيز في اللحظة الراهنة، وعدم التشتت بأفكار الماضي والمستقبل، والقدرة على فهم أفكاره ومشاعره فهمًا موضوعيًا، وأن يكون أكثر قدرة على التحكم الذاتي والتنظيم الانفعالي، وهذا ما يتيحه له الشعور بالأمن النفسي، فالتأثير متبادل وقوي وهو ما أكدته دراسة

ryan,rm وزملائه(2007) بأنه قد يتمتع الأفراد الذين لديهم أمن نفسي بقدرة أكبر على الانتباه، من ناحية أخرى، قد يكون الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من اليقظة الذهنية أقل عرضة للانشغال بالأفكار والعواطف المتعلقة بالمشاعر غير الآمنة. وهنا يمكن القول إن الطالب الآمن نفسيًا لديه يقظة عقلية، ويتوقع أن ينعكس ذلك إيجابيًا على إنجازه الأكاديمي وإبداعه في مجالات الحياة المختلفة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تعزى إلى متغير الجنس. يوضح الجدول (7) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (7): الفروق في مقياس اليقظة العقلية تبعًا لمتغير الجنس

	الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة
اليقظة العقلية	الذكور	84	53.5357	12.22426	215	4.670	.000	دال عند مستوى دلالة 0.05
	الإناث	133	46.0150	11.11236				

يتبين من الجدول (7): بالنسبة للفروق في اليقظة العقلية تبعًا لمتغير الجنس، أن القيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية السابقة لتصبح: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تبعًا لمتغير الجنس، لصالح الذكور. تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة كل من: Al-Dbyani 2021 ؛ إذ وجدت فروق في مستوى اليقظة العقلية بين أفراد عينة البحث طبقًا لمتغير الجنس لصالح الذكور، أيضًا كشفت دراسة العاسمي 2015 عن وجود فروق دالة بين الذكور الإناث في متغير اليقظة العقلية، وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن: اليقظة العقلية هي حالة من التفكير الواعي ينمو بالتدريب ويساند من الأسرة والمجتمع خلال عملية التنشئة الاجتماعية كما وصفها (Park et al 2013) بأنها حالة من التغير، وهي تختلف من فرد لآخر، ويمكن تنميتها عن طريق التدريب والمران. وبذلك يمكن القول إن التنشئة الاجتماعية للذكور وظروف الحياة تضعهم أمام معادلة صعبة من تحمل المسؤوليات الشخصية والعائلية غالبًا والتخطيط للمستقبل وتأمين العمل، فهم بحاجة للانتباه واليقظة والتفكير باستثمار اللحظة الراهنة من العلم والوقت والعمل ليتقدموا باتجاه أهدافهم المستقبلية مما يدفعهم للتركيز على الدراسة والتحصيل والعمل بجد، في حين تقل المسؤوليات المطلوبة من الإناث، وأحيانا يقتصر اهتمامهم حول الدراسة والتحصيل فقط.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي تعزى إلى متغير الجنس. يوضح الجدول (8) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (8): الفروق في مقياس الأمن النفسي تبعًا لمتغير الجنس

	الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة
الأمن النفسي	الذكور	84	98.3690	29.36262	215	4.699	.000	دال عند مستوى دلالة 0.05
	الإناث	133	81.6767	22.71348				

يتبين من الجدول (8): بالنسبة للفروق في الأمن النفسي تبعًا لمتغير الجنس، أن القيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية السابقة لتصبح: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي تبعًا لمتغير الجنس، لصالح الذكور، ولم تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من: et al (2007) Meng ودراسة عفيفي 2019 اللتين أظهرتا تفوق الإناث في الأمن النفسي. وقد يفسر ذلك إلى أن الطالب عندما يشعر بالأمن النفسي وأن لا شيء يهدد استقراره واحتياجاته وأن بيئته آمنة وداعمة سيتمتع حتمًا بالشعور بالاستقرار النفسي، وهذا ينبع من الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية، فالطلاب الذكور عامةً يشعرون بالثبات والقوة فهم مجهزون في تنشئتهم الاجتماعية لتحمل المسؤوليات، وهذا الأمر قد يكون دافعًا قويًا ليتحلوا بالصمود النفسي والاستقرار الانفعالي على عكس الطالبات، فقد نجدهنَّ يضطربنّ انفعاليًا لأسباب بسيطة، وهذا ما أكده(زهران 1989) بأن الأمن النفسي يتحدد بعملية التنشئة الاجتماعية، وأساليبها .

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تعزى إلى متغير التخصص الدراسي. يوضح الجدول (9) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (9): الفروق في مقياس اليقظة العقلية تبعًا لمتغير التخصص الدراسي

	التخصص الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة
اليقظة العقلية	إعلام	128	47.6094	12.41870	215	-1.935	.064	غير دال عند مستوى دلالة 0.05
	علوم – فيزياء	89	50.8202	11.42521				

يتبين من الجدول (9): بالنسبة للفروق في اليقظة العقلية تبعًا لمتغير التخصص الدراسي، أن القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية السابقة لتبقى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تبعًا لمتغير التخصص الدراسي. لم تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة: العاسمي 2015 ؛ إذ توصلت لوجود فروق في اليقظة العقلية بين طلبة الأقسام التربوية والنفسية. وقد تفسر نتيجة الفرضية بغياب الفروق بأن اليقظة العقلية حالة من التفكير الواعي يمارسه الطالب بغية الاهتمام والتركيز حول موضوع الخبرة الآنية التي يعيشها، يدفعه هدف أكبر للتفوق والنجاح لتجاوز المرحلة الدراسية والشعور بالإنجاز، وهي أسباب متاحة وممكنة للطلاب على حدٍ سواء، ويساعد على ذلك أيضًا توفر الوعي الثقافي حول مجالات العلم والتخصصات ولا سيما في مجتمعنا الذي يعطي تقديرًا عاليًا للتعلم والتفوق، كما أن طبيعة المناهج وطرائق التدريس ونظم الامتحانات لاتزال متشابهة إلى حد ما في التخصصات المختلفة، مما يضعف تأثيرها في إيجاد فروق أو دعم اختلافات واضحة بين الطلبة حسب تخصصاتهم.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي تعزى إلى متغير التخصص الدراسي. يوضح الجدول (10) نتائج الفرضية:

الجدول (10): الفروق في مقياس الأمن النفسي تبعًا لمتغير التخصص الدراسي

	التخصص الدراسي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة
الأمن النفسي	إعلام	128	82.6719	26.92249	215	-3.723	.000	دال عند مستوى دلالة 0.05
	علوم – فيزياء	89	96.0000	24.45450				

يتبين من الجدول (10): بالنسبة للفروق في الأمن النفسي تبعًا لمتغير التخصص الدراسي أن القيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية السابقة لتصبح: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي تبعًا لمتغير التخصص الدراسي، لصالح طلبة كلية العلوم قسم الفيزياء. تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة: **Meng et al (2007)** التي توصلت إلى وجود فروق في مستوى الأمن النفسي تبعًا لمتغير التخصص الدراسي. وقد يفسر ذلك بأن الطالب في كلية العلوم قد يكون لديه شعور بالاستقرار النفسي وطمأنينة أكثر حول مستقبله المهني، فهو غالبًا لن يعاني لإيجاد عمل فاختصاصه العلمي في مادة الفيزياء يضمن له العمل العام والخاص، في حين قد يكون الوضع مغايرًا بالنسبة لطالب كلية الإعلام، فهو لديه قلق مسبق حول مستقبله المهني، ولاسيما أن مهنة الصحافة لا تتاح إلا لذوي المهارات الجيدة أو العالية، لذا فقد تكون فرص العمل غير مضمونة، وهذا لا شك سيجعله يختبر مشاعر القلق والخوف من المستقبل، الأمر الذي يؤدي إلى عدم الاستقرار النفسي والطمأنينة لما سيحدث لاحقًا.

المقترحات:

- تساعد الدراسة الحالية في تصميم برامج نفسية وتربوية تعمل على تنمية اليقظة العقلية والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، مما يؤثر تأثيرًا شديدًا في إنتاجهم الفكري والأكاديمي.
- تساعد هذه الدراسة المهتمين في استكمال الدراسات والبحوث التي تتناول هذين المتغيرين مع متغيرات جديدة تفيد في الإضاءة عليهما إضاءة وافية .

المراجع :

1. أبو حطب، فؤاد، وعثمان، سيد، وصادق، آمال.(2003). التقويم النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. مصر.
2. عفيفي، أسماء فاروق محمود .(2019). التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة: دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية بالزقازيق، المجلد 34 (العدد 105)،الصفحات 163 – 213 .
3. أبو عوف، طلعت محمد محمد، وآخرون . (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسيًا. كلية التربية .جامعة سوهاج . مصر .
4. أقرع، إياد محمد نادي.(2005). الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية[رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس]. فلسطين .
5. الخضري، جهاد.(2003). الأمن النفسي لدى العاملين بمركز الإسعاف بمحافظات غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى [رسالة ماجستير غير منشورة] .الجامعة الاسلامية. غزة .
6. الربيع، فيصل.(2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 15(العدد1)، جامعة اليرموك . إربد. الأردن.
7. زهران، حامد عبد السلام.(1989). الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي. مجلة دراسات تربوية، المجلد الرابع (العدد 19)، عالم الكتب. القاهرة . مصر .
8. زهران، حامد عبد السلام .(2002). دراسات في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي (ط .1) . القاهرة . مصر .
9. السيد، هدى جمال محمد .(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دراسات نفسية، المجلد 28 (العدد 4)، الصفحة 833- 945.
10. شقير، زينب محمود. (2005). مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) (ط .1). كلية التربية. جامعة طنطا. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع . مصر.
11. الشلوي، علي محمد .(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي في جامعة شقراء. مجلة البحث العلمي في التربية. جامعة شقراء،(العدد 19) .
12. الضبياني، عامر محمد.(2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية، جامعة شاندونع نورمال – الصين . المجلة الدولية للدراسات التربوية و النفسية، (العدد 13)، المركز الديمقراطي العربي ألمانيا برلين.
13. العاسمي، رياض نايل. (2015). اليقظة العقلية وسيطًا بين المرونة و الاكتئاب والضغوط النفسية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 31 العدد(1)، الصفحات من 1 – 35 .
14. العاسمي، رياض نايل.(2017). اليقظة العقلية أسسها وتطبيقاتها في الإرشاد و العلاج النفسي. استشارات نفسية واجتماعية.
15. عبد الجواد، ميرفت عزمي زكي. (2015). أنماط التعلق وعلاقتها بالسلوك الإيثاري لعينة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية. كلية التربية. جامعة المنيا.

16. عطا الله، مصطفى خليل محمود.(2019). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط، المجلد 35 (العدد 2)، الصفحات من 1 – 39 .
17. عوض، عباس. (1998). القياس النفسي بين النظرية والتطبيق. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. مصر.
18. الكندري، يوسف علي محمد أحمد.(2017). الأمن النفسي لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، المجلد الثالث (العدد الثالث)، جامعة المنصورة.
19. Al-Dbyani, Aamer. (2021) Mindfulness and its relationship to Empathy and Prosocial Behavior among Yemeni students in China. 10.26389/AJSRP.M101020 .
20. Bauer-Wu, S. (2011). Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and life –limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness. Canada: Raincoast Books.
21. -Deng, Yu-Qin & Zhang, Bin & Zheng, Xinyan & Liu, Ying & Wang, Xiaochun & Zhou, Chenglin. (2019). The role of mindfulness and self-control in the relationship between mind-wandering and metacognition. Personality and Individual Differences. 141. 51-56. 10.1016/j.paid.2018.12.020 .
22. -Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. Personality and Individual Differences, 52, 622–626
23. Goodall, K., Brodie, Z.P. & Schwannauer, M .(2020). Mediators of the Relationship Between Attachment and Dispositional Mindfulness in Adolescents. Mindfulness 11, 1782–1791 (2020) https://doi.org/10.1007/s12671-020-01395-6 .
24. Meng, H.-Y & Wang, Y.-Z & Feng, C. (2007). Psychological security and its related factors in university students. Journal of Clinical Rehabilitative Tissue Engineering Research. 11. 7880-7883
25. Mikulincer M, Shaver PR. (2007). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change. New York: The Guilford University Press .
26. Park, T., Reilly,S., & Gross, C. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome.(PRO)Qualifiers. Science in practice, 11(1), 231-240.
27. Ryan RM, Brown KW, Creswell JD. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. Psychological Inquiry, 18, 177–182.
28. Stephanie L.Bowlina and Ruth A.Baer . (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning .
29. Personality and Individual DifferencesVolume 52, Issue 3 Pages 411-415
30. Yousefi F, Zeinaddiny Meymand Z, Razavi Nematollahi V, Soltani A.(2019). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Self-Regulated Learning and Goal Orientation with Academic Identity. J Child Ment Health.; 6 (3) :228-241
31. URL: http://childmentalhealth.ir/article-1-365-