

## اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين

د. خديجة محمد سعيد سعد الحجازي

جامعة بنغازي

### الملخص:

هدف البحث معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين ومعرفة الفروق وفقا للمتغيرات (الجنس - العمر) في اليقظة العقلية، وتكونه عينة البحث من (30) طالب وطالبة من طلاب الجامعات الليبية، و أعتمد البحث من الأدوات مقياس ما اليقظة العقلية إعداد القماطي و أبو عمره، وتوصلت نتائج البحث أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة متوسط، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية وفقا للجنس والعمر لدى طلاب الجامعة المعاقين  
كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية - الإعاقة - طلاب الجامعة.

### Abstract:

The aim of the research is to know the level of mental alertness among disabled university students and to know the differences according to the variables (gender - age) in mental alertness. The research sample consists of (30) male and female students from Libyan universities. The research adopted a measure of mental alertness as a tool, prepared by Al-Gamati and Abu. His age, and the results of the research found that the level of mental alertness among university students is average. The results also found that there are no differences in mental alertness according to gender and age among disabled university students.

Keywords: mental alertness - disability - university students.

## المقدمة:

تولى الشعوب المتقدمة اهتماماً كبيراً بالمعوق والمعاقين ليس فقط منطق إنساني على أساس أن الإنسان هو القيمة العليا في الحياة ولكن أيضاً من منطق تربوي ثقافي واقتصادي أيضاً. لم يعد النظرة للمعوق على أنه إنسان مسكين يستحق الرحمة والاحسان والعطف والمعرفة، إنما أصبحت النظرة أكثر انفتاحاً ووعياً بأن المعوق هو إنسان على قدر ما قد حرم من بعض الإمكانيات، إلا أنه أيضاً على الجانب الآخر لديه إمكانيات أخرى كثيرة، ربما لو اتاحت له الفرصة لصار من أعظم العلماء أو المكتشفين أو الفنانين إلى آخره والأمثلة كثيرة ومتنوعة.

ويعد التعليم القاعدة الأساسية في بناء المجتمعات، إذا كان الاهتمام بالمنظور التربوي من أولويات الدول ودليل على تقدمها ونهضتها، حيث اقرت اتفاقية الأشخاص ذوي الإعاقة بحق الأشخاص ذوي الإعاقة في التعليم بجميع مراحلها دون تمييز من أجل تكافؤ الفرص بين جميع أفراد المجتمع. (الأمم المتحدة، 2006)

وبناء عليه توجهت الدولة إلى الاهتمام بتعليم الأفراد وذوي الإعاقة وتأهيلهم وذلك من خلال البرامج التربوية الخاصة.

وإذا كانت مرحلة التعليم الجامعي هي فترة مثير للتحدي فإن الأشخاص ذوي الإعاقة يواجهون بعض التحديات الخاصة، بالإضافة إلى تلك التي يعايشها الأسوياء، حيث يواجهون تحديات معرفية وانفعالية وسلوكية ويعانون مشكلات في علاقاتهم الاجتماعية فضلاً على أنهم يندمجون في أنشطة سلبية ويمكن تفسير ذلك في ضوء معاناتهم الشديدة من القلق والتوتر والخوف من التقسيم السلبي من الآخرين. (القربطي، 2005، 76)

كل هذا يضعه في خطر متزايد لمعاناته من العديد من المشكلات النفسية.

وتعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية، فتحصل الفرد قادراً على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين، فالفرد أن اليقظة عقلياً يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته، وما يحصله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة. (Lau, 2006, 2745)

فاليقظة العقلية مجموعة واسعة من الممارسات ذات الصلة بالتعليم، إذ تشمل تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف وتحسين الصحة النفسية والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية.

كما استطاع الباحثون ومعالجون النفسيون استخدام مفهوم اليقظة العقلية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية وصولاً بالفرد إلى حالة من السعادة النفسية والرضا عن الحياة إذ تم تناول مفهوم اليقظة

العقلية من خلال روايتين الأولى: أنها مفهوم النفس يرتبط بالتوجه الإيجابي في علم النفس، والثانية: أنه تم الاعتماد عليه في تدخلات علاجية عديدة مثل خافض الضغوط النفسية والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية. (البحيري، الضبع، على العوامل، 2014، 120-140)

فاليقظة العقلية تجعل الفرد للمعاق متقبلاً لوضعه الراهن حتى ولو كان يتعرض للضغط الانفعالي أو الألم النفسي فهو قادر على مواجهة الموقف بدلاً من تجنبه، هذا التقبل يساعد الفرد المعاق على حماية نفسه من يقظة القلق المفرطة اتجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات. (الضبع، 2013، 34)

فاليقظة العقلية العامل الأساسي للوعي السليم الذي يقوم على التركيز الخالص من متاعب الحياة وتقبلها كما هي دون إصدار حكم عليها.

#### مشكله البحث:

تبعث مشكلة البحث الراهنة من خلال احساس الباحثة بالمشكلة نظراً لما يمر به الطالب الجامعي من ذوي الإعاقة من عوائق وتحديات نفسية تخص إعاقته.

لذلك رأت الباحثة دراسة موضوع اليقظة العقلية كإحدى المتغيرات المهمة ذات التأثير مختلف الأوجه في سلوكيات عينة الدراسة وخصوصاً ممن يتأثرون بالأحداث والأمور التي تغير من مجرى حياتهم بسبب الصراعات الداخلية والخارجية تجاه شخصياتهم وإعاقتهم ونظرت الآخرين لهم وما يتبعهم من مشكلات نفسية تنعكس أثارها السلبية على الجوانب النفسية والمعرفية والعقلية وتعتبر طرق التفكير وتصرفات والاندماج مع الأفكار والتركيز على المهام.

إن اليقظة العقلية هي علاج مفيد لمجموعة من الاضطرابات النفسية، فضلاً عن أنها تعزز من تقبل الذات الإيجابي، فهناك شبه توافق بين الباحثين على أنها ترتبط بصحة نفسية وبدنية أفضل وهي تؤثر شكل إيجابي في جودة الحياة المدركة، وما تقدم ولأهمية متغير اليقظة العقلية، وفي ضوء ما سبق تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين؟
2. هل توجد فروق في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين وفقاً للنوع (الذكور - الإناث)؟
3. هل توجد فروق في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين وفقاً للعمر (20 سنة وأقل - 21 سنة فأكثر)؟

#### أهداف البحث:

1. معرفه مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين.
2. معرفه الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين وفقاً للنوع (الذكور - الإناث).

3. معرفه الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين وفقا للعمر (20 سنة وأقل - 21 سنة فأكثر).

### أهمية البحث:

1. أهمية المجال البحثي: الذي يساير الاتجاهات المعاصرة في الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي، ذلك المجال الحديث نسبياً والذي يحتاج المزيد من الإثراء البحثي والنظري.

2. أهمية المتغيرات: إذ يمثل متغير اليقظة العقلية أحد المتغيرات علم النفس الإيجابي التي تهتم في الارتقاء بالصحة النفسية.

3. حداثة البحث: في متغير اليقظة العقلية عالمياً، وتدريبه عربياً لدى ذوي الاحتياجات الخاصة المعاقين، على الرغم من إثبات الدراسات التي اهتمت في بحثه لأهميته في تحقيق الهناء الشخصي والارتقاء بالصحة النفسية.

4. أهمية العينة: إذ تمثل عينة البحث طلاب الجامعة المعاقين هذه الفئة التي تستوجب البحث والاهتمام والرعاية لما تنطوي عليه حالات الإعاقة من عينة قد ينال بهؤلاء الأفراد عن الاستمتاع بحياتهم فضلاً عن تحقيق أهدافهم والارتقاء بذواتهم.

### مصطلحات البحث:

#### اليقظة العقلية:

يعرفها عبد الرحمن (2016) "بأنها وعي الفرد وتركيز انتباهه في هنا والأن والحضور بشكل هادئ في اللحظة الحاضرة ومراقبة ومعايشة الخبرات فيها كما هي ومقاومة الأحكام العقلية".

وتعرفها (West،2018) "أنها تعني أن يركز الفرد انتباهه دون اصدار حكم ومع قبول التجربة التي تحدث في اللحظة الراهنة".

ويعرف القماطي وأبو عمره (2024) اليقظة العقلية بأنها توجيه انتباه الفرد بشكل متعمد إلى الخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها في الوقت الراهن وتقبلها وعد إصدار الاحكام عليها وقبولها وسوف تتبنى الباحثة بهذا التعريف في ضوء المقياس المستخدم

#### الإعاقة:

يعرفها حسن الخطيب(2016) "بأنها المعاق بشكل عام هو الشخص الذي لا يستطيع القيام بعمل ما إلا بمساعدة الغير حتى تسهل ظروف حياته لتأدية وظائفه في شكل مستقل".

يعرف (محمد علي عبده) الإعاقة "بأنها النقص أو القصور المزمّن أو العلة المزمّنة التي تؤثر على قدرات الشخص فيصير معوقاً سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو عقلية أو اجتماعية".

### الإطار النظري

#### أولاً: اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية، فتجعل الفرد قادراً على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين، فالفرد الذي يقظ عقلياً يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته، ما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن حياته. (Lau, 2006, 146)

فاليقظة العقلية مجموعة واسعة من الممارسات ذات الصلة بالتعليم، إذ تشمل تعزيز الصحة العقلية مجموعة واسعة من الممارسات ذات الصلة بالتعليم إذ يشمل تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف وتحسين الصحة البدنية والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية.

وعلى الرغم من النشأة الدينية الفلسفية بمفهوم اليقظة العقلية التي ترجع إلى الممارسات الشرقية والتقاليد البوذية التي بدأت في الهند بهدف تحرير النفس من المعاناة والصعوبات والالام، فإن هذا المفهوم فرض نفسه بقوة على ساحة علم النفس المعاصر، إذا استطاع علماء النفس تطوير هذا المفهوم ودمجه في علم النفس وتناوله باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه، وعدم اطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من رؤية واحدة والاعتراف بهذه المشاعر مهما كانت سلبية ومؤلمة بالنسبة للفرد. (إسراء عبدالمقصود عبد الوهاب، 2021، 28)

ويرتبط اليقظة العقلية فاليقظة العقلية دور فعال في مجال الإرشاد والعلاج النفسي حيث أنها تسهم في تطور المهارات الإرشادية كدليل يمكن من خلاله تقديم تحسينات ظهرت في التدخلات القصيرة المدى والطويل المدى ويمكن تشجيع المعلمين والمرشدين على تنفيذ ممارسات اليقظة العقلية خلال الدورات التدريبية بما أنها مستخدمه بالفعل حيث تم إدراجها ضمن الطرق العلاجية فاليقظة العقلية تساهم في تنظيم وتحسين الانتباه والذي يؤدي إلى زيادة المهارات الإرشادية والتي تتمثل فيما يلي:

- ممارسة اليقظة العقلية تسهم في خفض القلق.
- يعكس القلق علاقته بكل من التعاطف، وإرشاد قائم على فاعلية الذات، وأن ممارسة اليقظة تساعد التلاميذ على خفض الفهم، وذلك بتنفيذ الوظائف الإرشادية على نحو أكثر فاعلية (Buser, 2012, 31) وتوضح أهمية اليقظة العقلية كما أوردها كل من (Davis & Hayes, 2011, 199-202)

1. **الفوائد الشخصية:** فاليقظة العقلية تزيد من التبصر الذاتي للفرد، والحدس، وتحويل الخوف، كما أن لها العديد من الفوائد الصحية بما في ذلك زيادة أداء الجهاز المناعي وتزيد من سرعة معالجة المعلومات، وتقليل مقدار الجهد المبذول والافكار التي ليس لها علاقة بالهدف.

2. **الفوائد الوجدانية:** وتتمثل في تحسين تنظيم الانفعال، حيث تعمل اليقظة العقلية على تحسين الوعي ما وراء المعرفي وتقلل من الاجترار، وتحسن من قدرات الانتباه من خلال تفعيل الذاكرة، وهذه المكاسب المعرفية تحسن من أساليب تنظيم الانفعال الفعالة لدى الفرد.

3. **الفوائد الشخصية:** فهي تمكن الفرد من الاستجابة بشكل بناء للمواقف الضاغطة واكسابه المهارة في تحديد وتوصيل المشاعر للآخرين، كما أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة أُخبروا بضغطا انفعالية أقل في الاستجابة للصراع في العلاقات، وزيادة في القدرة على التعبير عن أنفسهم في المواقف الاجتماعية المختلفة.

وهناك العديد من النظريات والنماذج التي سعت لتفسير اليقظة العقلية، وقد حاول الباحث عرض النماذج والنظريات الأكثر ارتباطا باليقظة العقلية، ومنها:

### 1. نظرية شابيرو (Shapiro) وآخرون:

افترض كل من (Shapiro et, al, 2006,5) أن مكونات اليقظة العقلية :

- القصد، والانتباه والسلوك: وتحدث في وقت واحد وتؤدي إلى عملية اليقظة العقلية.
- تمكن هذه العمليات الفرد من الانفتاح على الخبرات دون إصدار أحكام: مما يعمل على تغيير كبير في وجهات النظر لدى الفرد وهو ما يمكن تسميته بإعادة الإدراك.
- من خلال عملية اليقظة العقلية يكون الفرد قادراً على التحرر من محتويات الوعي مثل الأفكار ويرى خبراته الحالية لحظة بلحظة بدرجة كبيرة من الوضوح والموضوعية.
- قد تزيد اليقظة العقلية من المرونة المعرفية والسلوكية والانفعالية: فعندما يكون الفرد قادراً على رؤية الموقف الحالي والتفاعلات الداخلية المصاحبة له بشكل واضح، فإنه يصبح قادراً على الاستجابة بقدر أكبر من الحرية.

- تعمل عملية إعادة الإدراك على رؤية الفرد للموقف الحالي كما هو والاستجابة وفقاً لذلك بدلاً من الافكار المسبقة، والانفعالات والسلوكيات الناتجة عن التجارب السابقة وبالتالي تزيد من قدرته على ملاحظة التغيرات الداخلية باستمرار، ومن ثم تعمل على رؤية أكثر وضوحاً للمحتوى العقلي الانفعالي، وهو ما يؤدي بدوره إلى قدر أكبر من المرونة المعرفية والسلوكية والبعد عن الاستجابات التلقائية.

### 2. نموذج (RICH) لليقظة العقلية :

وضع هذا النموذج (Nyklicek, 2011, 106-108) وبين أن اليقظة العقلية لها أربع تأثيرات مباشرة وهي:

1. **الاسترخاء:** ويعكس استرخاء العقل والجسم نتيجة لإطلاق سراح الأفكار، والمظاهر العقلية الأخرى، والاسترخاء له تأثير مباشر على قبول الموقف، وتقبل الواقع كما هو.
  2. **التبصر:** وهو التبصر في مختلف العمليات العقلية التلقائية مثل الأفكار والمشاعر.
  3. **التواصل مع الواقع:** وهو الانفتاح والتقبل والذي يؤدي إلى كون الفرد في اتصال كامل مع ما يحدث في الوقت الحالي، سواء داخلها في النظام العقلي والجسمي للفرد، أو خارجياً مع البيئة.
  4. **التناغم:** ويتضمن شعوراً بالتصور الايجابي لما يحدث في اللحظة الحالية، والتناغم يكون بين مختلف الانظمة الفرعية للنظام العقلي للفرد، وبين النظام العقلي ككل والبيئة الخارجية، وهذا أيضاً يكون له تأثير مباشر نحو التقبل والانفتاح لليقظة العقلية. وأخيراً فقد سعى هذا النموذج لتوضيح العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والسعادة النفسية لدى الأفراد.
- وقد ساهم الإطار النظري للبحث في مساعدة الباحث على الوقوف على العديد من النقاط المحددة لليقظة العقلية من خلال التراث النظري والأدبيات.

#### ثانياً: الإعاقة:

#### تعريف الإعاقة:

تعني الإعاقة قصوراً أو عيباً وظيفياً يصيب عضو أو وظيفة من وظائف الإنسان العضوية أو النفسية بحيث يؤدي إلى خلل أو تبدل في عملية تكيف هذه الوظيفة مع الوسط، وتتأثر عملية التبدل بمعايير مختلفة منها درجة الإعاقة وزمن حدوثه وسببه وموضوعه (غسان عبد الحي أبو فخر، 1992، 12)

المقصود بالإعاقة هو ذلك النقص أو القصور المزمّن أو العلة المزمّنة التي تؤثر على قدرة الشخص فيصير معوقاً سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو عقلية أو اجتماعية الأمر الذي يحول بين الفرد وبين الاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية والمهنية التي يستطيع فرد العادي الاستفادة منها كما تحول بينه وبين المنافسة المتكافئة مع غيره من الأفراد العاديين في المجتمع.

(دنيا صلاح الدين إبراهيم، 2023، 11)

الإعاقة حالة حد من مقدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعتبر العناصر الأساسية لحياتنا اليومية ومنها العناية بالذات ممارسة العلاقات الاجتماعية أو النشاطات الاقتصادية وذلك ضمن الحدود التي تعتبر طبيعية.

#### أنواع الإعاقة:

من المعروف أن الفئات الخاصة تختلف فيما بينها من حيث الخصائص أو جوانب الشخصية التي ينحرفون فيها عن مستوى العادي للأفراد بصفة عامة.

### تصنيف الإعاقات:

1. الإعاقات في القدرات في الحسية: وتشمل المكفوفين وضعاف البصر والصم والبكم وضعاف السمع.
2. الإعاقات في القدرات العقلية: وتشمل المتفوقين عقلياً والمتخلفين عقلياً.
3. الإعاقات في الناحية الحركية: وتشمل المعوقين بالأطراف والمقعدين والمصابين بالصرع والشلل الأطفال.
4. الإعاقات في مظاهر السلوك الاجتماعي: ومن مميزات الاضطراب الانفعالي وسوء التوافق الاجتماعي والعدوانية والانطواء.
5. الإعاقات في قدرات الاتصال والكلام والتعلم: وتشتمل على الذين يعانون قصور وصعوبة في التعلم وعيوب في النطق والكلام.

### أثار الإعاقة بشكل عام بمختلف أنواعها:

تترك الإعاقة اثار كثيره منها ما يقع على مستوى الفرد المعوق ومنها على مستوى الأسرة، ومنها ما يقع على المجتمع:

#### أ- أثار تتصل بالفرد المعوق:

تؤثر الإعاقة في الفرد المعوق فتجعله محطلاً في جانب من جوانب شخصيته وذلك تبعاً لنوع وموضع وحجم الإعاقة. وغالباً ما تؤثر في التكيف الاجتماعي والمدرسي والأسري عندما يجد الفرد نفسه على غير ما هو مألوف وعادي.

#### ب- أثار تتصل بأسرة المعوق:

أن وجود طفل معوق لدى الأسرة يحملها أعباء مختلفة ومشاعر معقدة من الألم والنقص وشعور بالذنب والاكئاب ولوم الذات.

وتختلف هذه المشاعر باختلاف نوع وحجم الإعاقة ووعي الأسرة وثقافتها وقد تقع الأعباء في الجانب الاقتصادي لما يلزم هذا المعوق من نفقات علاجية وقد يلزم بعض أنواع الإعاقة أن يتفرغ أحد أفراد الأسرة للرعاية والمتابعة وقد تحدث خلافات أسريه بين الزوجين أو بين أفراد الأسرة.



### ج- أثار تتصل بالمجتمع:

تتعرض الإعاقة على البيئة الاجتماعية للمجتمع على شكل تعطيل في القوى العاملة وعلى شكل نفقات إضافية تستلزمها في فئات الإعاقة من خدمات تربوية واجتماعية ومؤسسة تعليمية ومهنية خاصة والوسائل المعنية والأجهزة التعويضية وإعداد المربين المتخصصين في التربية والتأهيل بأنواعه المختلفة بما في ذلك التعليم الجامعي. (احلام رجب، 2003، 72)

#### الدراسات السابقة:

#### 1. جبهان أحمد، أشرف صلاح (2024):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي واليقظة العقلية لدى الموهوبين من ذوي الإعاقة السمعية، وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي واليقظة العقلية لديهم، وقد بلغ عدد المشاركين في البحث إلى تلميذ وتلميذة من التلاميذ الموهوبين من ذوي الإعاقة السمعية من مدرستين الأمل للصم وضعاف السمع، محمد فريد "دمج" بمحافظة بني سويف من مدرستي الأمل بالمرج وحلمية الزيتون بالقاهرة ممن تمتد أعمارهم ما بين (9 - 12) عاماً، واستخدمت الدراسة من قياس التدفق النفسي واليقظة العقلية من إعداد الباحثين، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسي واليقظة العقلية لدى موهوبين من ذوي الإعاقة السمعية وكذلك وجود فروق وفقاً للنوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور من التلاميذ الموهوبين من ذوي الإعاقة السمعية.

#### 2. دراسة (Hmood, 2021):

حاولت الدراسة تحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة وشارك بالدراسة (135) من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية من الجنسين (38 ذكور - 97 إناث). وتم جمع البيانات باستخدام قياس لانجر لليقظة العقلية ومقياس العبيدي للتدفق النفسي وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وتدفق النفسي وعدم وجود فروق دالة إحصائية في كلا المتغيرين تعزى للنوع (ذكور - إناث).

#### 3. ماندال وآخرون (Mandel, 2012):

هدفت الدراسة إلى بحث الدور الوسيط للوجدان الإيجابي والسلبي في العلاقة بين اليقظة العقلية والصحة النفسية لدى عينه (ن = 100، 52 ذكور، 48 إناث) تراوحت أعمارهم بين 20 : 23 عاماً، طبقت عليهم مقاييس منها اليقظة العقلية وبينت النتائج وجود ارتباط إيجابي دال بين اليقظة العقلية والوجدان الإيجابي، وارتباط سلبي ودال بينهما، وبين الوجدان السلبي والمرض النفسي والضغط وأن الوجدان السلبي، وليس الإيجابي هو الذي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والمرض النفسي.

#### 4. محمد بن يحيى (2019):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصرياً، والتعرف إلى الفروق في اليقظة العقلية لديهم واختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع / درجة الإعاقة / العمر الزمني) وتكونت عين الدراسة من (89) طالباً وطالبة من المعاقين بصرياً وقد اشتملت العينة على الجنسين (ذكور - وإناث) معاقين جزئياً ومعاقين كلياً، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (13 - 21) سنة، واعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية من إعداد دور تومانا وقلوب ترجمه الباحث وأشارت النتائج إلى أن المستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة جاء متوسطاً سواء في الدرجة الكلية لليقظة العقلية أو في أبعادها الفرعية وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث الصالح الذكور في حين وجدت فروق دالة إحصائية فيها ترجع إلى درجة الإعاقة، والعمر الزمني، وذلك لصالح المعاقين جزئياً والأكبر سناً.

#### 5. هيام صابر شاهين (2020):

هدفت الدراسة فحص دور اليقظة العقلية كمتغير معدل القوة العلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى عينة من المراهقين المكفوفين وذلك بعد التحقق من الفروق بين المراهقين المكفوفين والمبصرين وكذلك من الذكور والإناث من المراهقين المكفوفين على المتغيرات محل الاهتمام، إجراءات الدراسة تكونت عينة الدراسة من (66) مراهقاً كفيفاً و(66) من المبصرين واستخدمت أدوات منها مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة المدركة (إعداد الباحثة) ومقياس القلق الاجتماعي (إعداد البيلاوي، 2002)، نتائج الدراسة أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطين درجات المراهقين المكفوفين المبصرين في اليقظة العقلية في اتجاه المبصرين مع غياب الفروق الدالة بين متوسطين درجات المراهقين المكفوفين والمراهقات المكفوفات في اليقظة العقلية.

#### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

1. ندرة الدراسات التي هدفت بحث اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعوقين على وجه التحديد سواء كان صعيد البحث الاجنبي أم العربي.
2. عدم وجود دراسات عربية في حدود الإطلاع الباحثة اهتمت ببحث متغيرات الدراسة.
3. تباينت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بدلالة الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

#### إجراءات البحث:

#### أولاً: المنهج:

أعتمد البحث على المنهج الوصفي وذلك للتعرف على اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من المعاقين.

### ثانياً: مجتمع البحث:

تكونت مجتمع البحث من (50) طالب وطالبة من طلاب الجامعة المعاقين بالجامعات الليبية.

### ثالثاً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الوصفية من (30) طالباً من طلاب الجامعة المعاقين (15) ذكور و(15) إناث تم اختيار عينة بطريقه المسحية والجدول التالي يبين عدد العينة ونوع الإعاقة.

### جدول (1) عدد العينة ونوع الإعاقة

نوع الإعاقة			عدد الطلاب		الجامعات
حركية	بصرية	سمعية	إناث	ذكور	
3	1	3	3	4	كلية الآداب والعلوم جامعه بنغازي
1	3	0	3	1	كلية الآداب مصراته
3	1	2	2	4	جامعة عمر المختار
2	1	0	2	1	كلية الاقتصاد فرع المرج جامعة بنغازي
1	0	0	0	1	جامعة المرقب الخمس
1	1	1	2	1	جامعة درنة
1	0	0	0	1	جامعة القبة
0	1	1	2	0	كلية التربية المرج جامعة بنغازي
0	1	0	1	0	كلية موارد البيئة المرج جامعة بنغازي
0	2	0	0	2	كلية التربية البدنية المرج جامعة بنغازي

### أداة البحث:

#### مقياس اليقظة العقلية (إعداد القماطي و أبو عمره، 2024).

اعداد هذا المقياس أبو عمره (2024) لقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ويتكون المقياس من (35) عبارة ، مقسمة على خمسة أبعاد ( الملاحظة - الوصف - التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة - عدم الحكم على الخبرات الدالية - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) و يتكون كل من بعد من (7) عبارات ، ووضع أمام كل عبارة ثلاث اختيارات ( دائماً- احياناً- نارداً) بحيث يختار المستجيب إحدى البدائل الثلاثة وتعطى درجة (1-2-3) ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل بعد (7) و الدرجة والكبرى (21)، والدرجة الصغرى للمقياس ككل (35) والكبرى (105).

الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

استخدم الباحثان في حساب صدق المقياس الطرق الآتية:

**أ. صدق المحكمين:**

تم عرض المقياس على خمسة محكمين المتخصصين في مجال علم النفس ؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد مقياس اليقظة العقلية ، وذلك تمهيداً لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية من طلاب الجامعة.

**ب. الاتساق الداخلي:**

**صدق التحليل العاملي التوكيدي:**

استخدم الباحثان التحليل العاملي التوكيدي من خلال برنامج LISREL 9.1 في التأكد من صدق المقياس ، حيث تم افتراض متغير كامن واحد (اليقظة العقلية ) تتشعب عليه جميع الأبعاد ، وباستخدام طريق أقصى احتمال ، حيث جاءت معاملات الصدق الخمسة (التشعبات) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

**ثبات مقياس اليقظة العقلية:**

قام الباحثان بتقدير ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغت (.84) والتجزئة النصفية بلغت (.85).

**الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية:**

استخدم في حساب صدق المقياس الطرق الآتية:

**أ. صدق المحكمين:**

تم عرض المقياس على خمسة محكمين المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد مقياس اليقظة للمعاقين وذلك تمهيداً لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية من المتأخرات في سن الزواج.

**ب. الاتساق الداخلي:**

للتعرف على الاتساق الداخلي تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه لدى عينة من (30) طالب وطالبة جامعية معاق والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (2) قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية

لنفس البعد (ن = 30)

التفاعلات الداخلية		الخبرات الداخلية		التصرف بوعي		الوصف		الملاحظة	
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
0.59		0.70	41	0.53	29	0.54	15	0.55	1
0.68		0.76	42	0.64	30	0.66	16	0.65	2
0.73		0.76	43	0.66	31	0.71	17	0.62	3
0.55		0.68	44	0.71	32	0.81	18	0.54	4
0.65		0.73	45	0.72	33	0.58	19	0.66	5
0.71		0.64	46	0.63	34	0.64	20	0.48	6
0.56		0.52	47	0.65	35	0.61	21	0.56	7

(.463) دالة عند مستوى (01).

يلاحظ من جدول (2) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة كل بعد تنتمي إليه

ثبات مقياس اليقظة العقلية"

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronback , alpha ، والتجزئة النصفية ، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) طالب طالبة جامعية معاق، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات التي تم الحصول عليها .

جدول (3) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
1	الملاحظة	.69	.72
2	الوصف	.77	.80
3	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	.81	.83
4	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	.83	.85
5	التفاعل مع الخبرات الداخلية	.77	.80
6	الدرجة الكلية	.84	.85

يوضح جدول (3) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث يتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

الأساليب الإحصائية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار (ت).

نتائج البحث

التساؤل الأول الذي ينص على: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين؟".  
وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار ت للعينة الواحدة One-Sample t-Test في التحقق من صحة أو بطلان هذا التساؤل، وفيما يلي يوضح جدول (4) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد:

جدول (4) مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين (ن = 30)

التفكير الايجابي	المتوسط	الانحراف	المتوسط الفرضي	ت	مستوى الدلالة
الملاحظة	10.00	3.18	14	6.881	دالة عند 0.01
الوصف	10.23	2.84	14	7.273	دالة عند 0.01
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	10.20	2.88	14	7.223	دالة عند 0.01
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	10.50	3.36	14	5.705	دالة عند 0.01
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	10.27	3.22	14	6.359	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	51.20	13.90	70	7.408	دالة عند 0.01

يتضح من جدول (4) أن مستوى اليقظة العقلية ككل (51.20) والمتوسط الفرضي هو (70) كما يتضح أن جميع أبعاد اليقظة العقلية فوق المتوسط ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد الملاحظة (10) والمتوسط الحسابي لبعد الوصف (10.23) والمتوسط الحسابي لبعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة (10.20) والمتوسط الحسابي لبعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية (10.50) والمتوسط الحسابي لبعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (10.27) والمتوسط الفرضي لجميع الأبعاد (14) والحد الأعلى لجميع الأبعاد (21) ، كما يتضح من الجدول أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يدل أن افراد العينة لديهم يقظة عقلية فوق المتوسط تتفق هذه النتيجة مع دراسة هيام شاهين ودراسة Hmood ودراسة محمد بن يحيى.

السؤال الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق في اليقظة العقلية لدى الجامعة المعاقين وفقاً للنوع (ذكور - إناث).

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك :

جدول (5) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في اليقظة العقلية

اليقظة العقلية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الملاحظة	ذكور	15	10.40	3.46	0.682	غير دالة
	إناث	15	9.60	2.95		
الوصف	ذكور	15	11.00	3.42	1.513	غير دالة
	إناث	15	9.47	1.92		
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	ذكور	15	10.87	3.00	1.281	غير دالة
	إناث	15	9.53	2.70		
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	ذكور	15	11.07	3.17	0.921	غير دالة
	إناث	15	9.93	3.56		
التفاعل مع الخبرات الداخلية	ذكور	15	11.27	2.94	1.764	غير دالة
	إناث	15	9.27	3.26		
الدرجة الكلية	ذكور	15	54.60	15.34	1.356	غير دالة
	إناث	15	47.80	11.83		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في اليقظة العقلية وفقاً للجنس (ذكور - إناث) حيث كانت قيمة "ت" غير دالة إحصائياً، بذلك تم التحقق من صحة السؤال الثاني وذلك لا توجد فروق بين ذكور وإناث من طلاب الجامعة المعاقين في اليقظة العقلية، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة ايهان احمد، أشرف صلاح التي أظهرت نتائجها على وجود فروق وفق للنوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور من ذوي الإعاقة السمعية، وكذلك تختلف مع دراسة جهان حلمي التي توصلت نتائجها الي وجود فروق وفقاً للنوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور أيضاً، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Hmood) حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث.



السؤال الثالث الذي ينص على: هل توجد فروق في اليقظة العقلية لدى الجامعة المعاقين وفقاً للعمر (أقل من 20 - أكثر من 20 سنة).

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (6) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب وفقاً للعمر في اليقظة العقلية

اليقظة العقلية	العمر	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الملاحظة	أقل من 20	15	10.27	3.35	0.452	غير دالة
	أكثر من 20	15	9.73	3.10		
الوصف	أقل من 20	15	10.60	2.92	0.702	غير دالة
	أكثر من 20	15	9.87	2.80		
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	أقل من 20	15	10.67	3.20	0.884	غير دالة
	أكثر من 20	15	9.73	2.55		
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	أقل من 20	15	10.33	3.13	0.267	غير دالة
	أكثر من 20	15	10.67	3.68		
التفاعل مع الخبرات الداخلية	أقل من 20	15	9.80	3.61	0.790	غير دالة
	أكثر من 20	15	10.73	2.81		
الدرجة الكلية	أقل من 20	15	51.67	14.68	0.181	غير دالة
	أكثر من 20	15	50.73	13.58		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في اليقظة العقلية وفقاً للعمر (أقل من 20 سنة - وأكثر من 20 سنة) حيث كانت قيمة "ت" غير دالة إحصائياً، بذلك تم التحقق من صحة السؤال الثالث الذي يؤكد على وجود فروق في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير العمر لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة المعاقين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Mandel) حيث بينت النتائج فروق تعزى لمتغير العمر، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة محمد بن يحيى التي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية ترجع إلى درجة الإعاقة والعمر الزمني، وذلك لصالح المعاقين جزئياً والأكبر سناً.

#### المقترحات والتوصيات:

1. إعداد البرامج الإنمائية التي تهدف اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المعاقين.
2. إنشاء مراكز للإرشاد النفسي لدعم ذوي الإعاقة داخل الجامعة.
3. تنمية اليقظة العقلية لتحسين جودة الحياة لدى المعاقين.
4. عقد ندوات لتوعية اليقظة العقلية.
5. إجراء دراسات كLINيكية لمنخفضي اليقظة العقلية من طلاب الجامعة المعوقين.
6. على مؤسسات المجتمع المدني اعداد برامج للاهتمام المعاق وتوضيح دوره الفعال في المجتمع.

#### قائمة المراجع:

1. إبراهيم، جيهان حلمي وآخرون، (2024)، التدفق النفسي وعلاقته باليقظة العقلية لدى الموهوبين من ذوي الإعاقة السمعية، مجلة العلوم لذوي الاحتياجات الخاصة، ال عدد6.
2. إبراهيم، دينا صلاح الدين، (2023)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلة تطوير الأداء العلمي، مركز تطوير الأداء العالمي بجامعة المنصورة.
3. أبو فخر، غسان عبد الحي، (1992)، التربية الخاصة للأطفال المعوقين، مطبعة الاتحاد، دمشق.
4. البحري، محمد، (2013): الذكاء الأخلاقي كمتغير معدل للعلاقة بين التفاوض والخجل لدى عينة من الصم المساء معاملتهم، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، (10)، 80-1.
5. البحيري، عبدالرقيب؛ الضبع، فتحي؛ علي، أحمد؛ العواملة، عاندة؛ (2014)، الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة اليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، (39)، ص(120-140).

6. شاهين، هيام صابر، (2020)، اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة لدى المراهقين المكفوفين.
7. صبحي، محمد علي عبده، (2006)، الكمبيوتر ودوره كوسيط ملائم للإبداع الثقافي للمعاقين حركياً المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، العدد(3).
8. صفحي، محمد بن يحيى، (2019)، اليقظة العقلية لدى المعاقين بصرياً في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد2، السعودية.
9. الضبع، فتحي، (2013)، فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص 34 -1-75.
10. عبد الرحمن فتحي، (2016)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية.
11. عبدالغفار، أحلام رجب، (2003)، الرعاية التربوية ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الفجر.
12. عبدالوهاب، إسرائ عبدالمقصود، (2021)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى عينة من الأطفال ضعاف السمع، مجلة دراسات الطفولة.
13. عبده، محمد علي، (2006)، الكمبيوتر ودوره كوسيط ملائم للإبداع الفني للمعاقين حركياً، المجلة المصرية للدراسات المتخصصة.
14. القريطي، عبدالمطلب أمين، (2005)، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة.
15. القماطي، خديجة و أبو عمره ، عيد محمد شحده (2024). نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية و الإمتنان و الإزدهار النفسي والإنتماء لدى طلاب الجامعة ، قيد النشر.

#### قائمة المراجع الأجنبية:

1. Baer. B.: Lxkins, E. L. B. & Peter, J. R. (2012). Indfulness and self. compassion as predictors of psychological Wellbeingin long. Term meditators and matchednon Meditators. The Journal of Positire Psychology. 7(3). 230-238.

2. Bear, R. A. smith, G. T. Hopkins, J., Knietemeyer. J. Toncy, L., (2006). Using self-report assessment methods to expone facets of mindfulness, Assessment, 45,27.
3. Hmood. K. H. (2021). The relationship of Mindfulness with psychological flow for students of the college of Education for pure sciences (2018). Turkish Journal of Computer and Mathematics Education. (TURCOMAT), 12(13), 3460-3472.
4. Lau, M. Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T, Anderson N. D. Garrison, L., Shapino, S., Carmody, J., Abbey. S, & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness Scale: Development and Validation. Journal of Clinical Psychology, 62, 1445-1467.
5. Mandal, s. p:Arya,y.k. andpandey,R. (2012) Mental health and mindfulness: Mediation role of positive and negative affect. SLS Journal of projective psychology & Mental Health. 19,150-159.
6. Nyklicek, L. (2011). Mindfulness. Emotion regulation and well Being. Emotion regulation and well-being. 101-118.
7. Schute. S. L. Carlson, L. E. Astin, J. A., freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness Journal of Clinical Psychology. 62(3)373-386.