

التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة

جناه اسماعيل غضيب الساعدي

janna.ismail2306@coeduw.uobaghdad.edu.iq

أ.م.د. ميسون حامد طاهر

maysoon.hamid@coeduw.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة البحث الحالي من (٥٤١) طالب وطالبة ، تم اختيار بالطريقة الطبقية العشوائية، بالاسلوب المتناسب من طلبة جامعة بغداد للدراسة الصباحية . ولغرض التحقق من اهداف البحث فقد تبنت الباحثة الاداة الاولى مقياس التعقل النفسي من قبل (et al:2006,baer) قد قامت الباحثة بترجمة وعرضه على المحكمين المختصين بالعلوم التربوية والنفسية الذي وقد الباحثة بترجمة . وعرضه على المحكمين المختصين بالعلوم التربوية والنفسية الذي يتكون (٣٩) فقرة . اما الاداة الثانية فقد تبنت الباحثة مقياس توسيع الذات (et al,Huges, 2019) وتكون المقياس من (٢٣) فقرة تحققت الباحثة من الخصائص السيكو مترية للمقياس ومن ثم تطبيقها على عينة من البحث، واستخدمت الباحثة عدد من الوسائل الاحصائية لتحقيق اهداف البحث منها (الاختبار التائي لعينة واحدة) (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين) (معامل ارتباط بيرسون) (معادلة الفا كرو نباخ) و (التحليل العاملي التوكيدي) و (تحليل الانحدار المتعدد) (الاختبار الزائي لمعامل ارتباط بيرسون). وبعد المعالجة الاحصائية وتحليل البيانات اظهرت النتائج ان طلبة البحث الحالي يتمتعون بمستوى تعقل نفسي جيد

الكلمات المفتاحية: التعقل النفسي، التفكير التأملي، طلبة الجامعة.

Psychological Mindfulness Among of University Students

By: Jannah Ismael Ghdhaib AL-Saedi

Supervised by: Asst. Professor Dr. Maysoun Hamed Taher

University of Baghdad/ College of Education for Women

Abstract

The study aimed to identify the level of mindfulness among university students, according to the variables of gender (male-female)

and specialization (scientific-humanities). The sample consisted of 541 male and female students, selected using a stratified random method, using a proportional approach, from students at the University of Baghdad for the morning study. To achieve the research objectives, the researcher adopted the psychological mindfulness scale, developed by Bayer et al. (2006), which he translated and presented to a jury of educational and psychological sciences experts. The scale consists of (39) items. The researcher verified the psychometric properties of the scale and then applied it to a sample of research participants. The researcher used several statistical methods, including the t-test for one sample, the t-test for two independent samples, the Pearson correlation coefficient, the Cronbach's alpha equation, confirmatory factor analysis, simple regression analysis, and the Pearson correlation coefficient. After statistical processing and data analysis, the results showed that the students in the current study had a good level of mindfulness.

Keywords: mindfulness , mediation thinking , university students.

مشكلة البحث:

تعد الجامعة مؤسسة علمية رفيعة المستوى، تركز على إعداد كوادر مؤهلة لشغل مناصب هامة في مختلف مجالات الحياة، بالإضافة إلى إعداد بحوث أساسية وتطبيقية تلبي احتياجات التقدم العلمي والتكنولوجي في المجتمع تلعب الجامعة دورًا حيويًا وحيويًا من خلال مسؤولياتها في إدارة النهضة العلمية وتوسيع أفاق المعرفة ونشرها، مما يعكس أهميتها في تطوير المجتمع وتحقيق التطور العلمي. (اجريو، هجرس، ١٩٩١: ١٦٠). ويواجه الطلبة في حياتهم الجامعية الكثير من التحديات، والعقبات الاقتصادية والاجتماعية والأكاديمية، مما يؤدي إلى تعرضهم للضغوطات، والإحباطات التي تترك آثارًا مؤلمة وتؤثر في وعيهم، وتركيزهم، وإنجازهم الأكاديمي. في هذه السياق، يؤدي التعقل النفسي دورًا مهمًا في العملية التعليمية، حيث تعد أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية مثل التذكر، والإدراك والتفكير. إنخفاض مستوى التعقل النفسي يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الفرد، مما يؤثر في قدرته على التذكر، والإدراك، والتفكير الإيجابي، وينتج عنه وقوعه في الكثير من الأخطاء على صعيد التفكير، والسلوك، مما يؤدي إلى تدنى مستوى أدائه، وانخفاض تحصيله الأكاديمي. (عبود وفرنسيس، ٢٠١٧: ٤٨٢). وقد اشار Rauf, et al. (2004) الى ان الطلبة الجامعيون يعانون

عادةً من الضغوط الناتجة عن المتطلبات الأكاديمية، وسوء إدارة الوقت، والتوفيق بين الدراسة والنوم الكافي. وقد أظهرت الدراسات أنَّ التأمل والتعقل النفسي يمكن أن يكونا حلاً فعالاً لهذه المشكلات. (Rauf, et al, 31: 2004) إن التصرف من دون وعي ويقظة غالباً ما يجعل الطلبة يفقدون ، أو تغيب عنهم المعلومات الضرورية لتوسعة الأفاق الذهنية لمعالجة المواقف التي يواجهونها مما يؤدي بهم ذلك الى غياب المعالجة المعرفية المرنة، وبذلك فأنهم غالباً ما يكونون غير منفتحين على الخبرات الجديدة (السندي، ٢٠١٠: ٤) فالحواس تستقبل الكثير من الرسائل (المثيرات) ومن المهم الانتباه الى المثيرات كلها التي تدخل العقل، ولكن من المهم أيضاً تجنب الوقوع بالأشياء الثانوية، والدخيلة المرتبطة بها وهذا ما يحقق التعقل النفسي الذي تجعل الفرد يقظاً، وواعياً بأفكاره، ومشاعره (Teper & Inzlicht, 1: 2013)

ثانياً : أهمية البحث : تعد المؤسسة الجامعية منظومة تعليمية تربوية تتميز بالجودة والكفاية، وتتمثل مهمتها في إعداد الكوادر، وتأهيلها لشغل مواقع العمل في مختلف مجالات الحياة المختلفة. لقد أهتمت المنظومة التربوية المستندة الى الجودة بالتركيز على تنمية قابليات المتعلمين وقدراتهم العقلية على افضل صورة ممكنة ، والتأكيد على الثروة البشرية، وأهميتها في تطوير المجتمع ،وتقدمه لكونهم المورد التنموي الالهم (البياتي، ٢٠١٥: ٥) وان الاهتمام بالتعليم الجامعي يسهم في غرس القيم التربوية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي مما يمكنه من التمتع بالتعقل والثقة (حسين، ٢٠١٤: ٧) فالشباب يمثلون ثروة كل أمة ،ونخبة الأجيال، ومعقد الآمال. لذلك، يعتمد المجتمع عليهم بصورة كبيرة، خاصة فئة طلبة الجامعة، والذين يعدون الصفوة من الفئات المجتمعية. وهذا لأنهم يتمتعون بالكفايات العلمية ،والطاقة الشبابية الطامحة (الدليمي، ١٩٨٩: ٢٧) لتحقيق انفسهم ومواجهة الصعاب، إذ يحتاج طلبة الجامعة إلى بناء الثقة بالنفس، والرضا عن الحياة. وهذا سيسمح لهم بتجاوز مواقف الفشل التي قد تواجههم في مرحلتهم الجامعية، وسيعزز من قدرتهم على تحمل المسؤولية ، والتفوق في حياتهم (بلان ٢٠١٥: ٥٥) ان القدرة التي يمتلكها الطالب على التفكير بصورة إبداعية ومتعلمة، إذ يمكنه إنشاء أفكار جديدة ،واستقبال معلومات جديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، فضلاً عن إلى السيطرة على السياق، والتأكد من النتائج. هذا مايشير الية بالتعقل النفسي،ويمكن وصف التعقل النفسي بأنه القدرة على النظر إلى الأشياء من منظور جديد ،ومدرس، مع القدرة على التفكير بصورة نقدية ومبتكرة. (يسن، ٢٠٢١: ٩١) أذ أكد دراسة (عبد الله، ٢٠١٣) أن الأفراد الذين يتمتعون بالتعقل النفسي يبذلون قصارى جهدهم لتعزيز قدراتهم على الفهم من استكشاف مصادر متعددة. كما أنهم لا يقيّدون تفكيرهم في إطار رؤية واحدة عند محاولة حل المشكلات التي تواجههم. وهذا لأن التعقل النفسي يعمل على تحسين أدائهم من تعزيز الوعي الذاتي، مما يقلل من التزامهم الكامل بالأفكار، والمعتقدات. (عبد الله، ٢٠١٣: ٣٤٣). كما وقد أشارت

الكثير من الدراسات مثل دراسة فليپورت وسيجال (philippot&Segal)، (2009) على أن التعقل يدعم قدرة الفرد على فصل الفكرة والانفعال والسلوك، مما يسمح له بمراقبة الانفعالات ووصفها لفظياً، ومن ثم ضبطها والتحكم فيها. كما يعزز التعقل فصل الاستجابات النمطية التلقائية، وإختيار الاستجابة المناسبة عن وعي بدلاً من التصرف باندهافية. يؤدي التحول من القيام بالسلوك إلى مراقبة وملحوظة الحدث إلى كسر الدائرة التي تؤدي إلى القيام باستجابات نمطية تحولت لدى الفرد إلى عادات. إذا كان الفرد ينتقد نفسه، فإنه يكون بحاجة إلى رفع مستوى الطاقة في العقل، والجسم، مما يسمح له بتطوير قدرات عقلية أكثر إيجابية وتعزيز الوعي الذاتي. (philippot&Segal)، (2009: 290). والتعقل النفسي يمكن أن تساعد في إدراك المسافة بين ملحوظة التجارب، والاستجابة لها، مما يسمح للفرد بالتدبر، ومراقبة عملياته العقلية. وهذا يؤدي إلى إتخاذ قرارات أكثر تدبراً، وزيادة القدرة على تركيز الانتباه، وتحسينات في الذاكرة العاملة، والانتباه، والمهارات المعرفية والاجتماعية. فالتعقل النفسي له فوائد كثيرة على المستوى المعرفي، والاجتماعي، والنفسي، بما في ذلك تحسين الحالة المزاجية، وتقليل القلق، والتوتر، والتعب، وزيادة الوضوح العقلي، والذكاء العاطفي. كما تعزز الوعي المعرفي، وقدرات الحضور، وتساهم في تحسين الصحة العقلية والجسدية (Davis&Hayes)، (2011: 201).

اهداف البحث: يسعى البحث الحالي التعرف على التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من كلا الجنسين (ذكور - اناث) للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) ولكلا التخصصين العلمي والانساني.

تحديد المصطلحات: اولاً: **التعقل النفسي (mindfulness) عرفة :**

-كابات زين (Kapat-zinn)، (2003)

"تركيز الانتباه المقصود في اللحظة الحاضرة دون اصدار احكام تقييمية على الخبرات والتجارب والانفعالات التي يمر بها الفرد (Kapat-zinn)، (2003: 144)

التعريف النظري : تتبنى الباحثة تعريف (Kapat-zinn)، (2003) وتعدده تعريفاً نظرياً للتعقل النفسي في بحثها الحالي لونها اعتمدت على مقياس الذي بناؤه باير (Baer et al)، (2006) اعتماداً على نظرية كابات زين

التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد الاجابة عن فقرات مقياس التعقل النفسي

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة

اولاً: نموذج كابات زين Kapat-zinn model: جلب كابات زين التعقل النفسي مقدمة الاهتمام ولفت انتباه الجمهور والمجموعات المختلفة والعالم العلمي عندما صمم برنامجاً للحد من التوتر القائم على التعقل النفسي (MBSR) الذي يسعى الى علاج المرضى الذين يعانون من امراض

مزمنة والذين لم يستجيبوا للعلاجات التقليدية ، وذلك بممارسة تأمل الوعي الذي يسمح بمرور خبرة الالم دون قمعها (Rudoy)، (10: 2014). يعني التعقل النفسي ببساطة "الانتباه بطريقة معينة: عن قصد، في اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام" بطريقة "تغذي المزيد من الوعي والوضوح وقبول واقع اللحظة الحالية". إن مثل هذه الممارسة - سواء كانت تتضمن التنفس أو التأمل أثناء المشي أو إعطاء اهتمام كامل غير حكمي للأنشطة اليومية - يمكن أن توفر "طريقاً قوياً لإخراج أنفسنا من المأزق، والعودة إلى الاتصال بحكمتنا وحيويتنا" (Kapat-zinn)، (4-5: 1994) حدد كابات زين سبعة عوامل تمثل الركائز الأساسية التي يتمتع بها الفرد ذو التعقل المرتفع وهي تعد جوهر ممارسة التعقل ، وهي عدم اصدار الاحكام والصبر وفطرة العقل والثقة والتأكيد على الفعل وعدم السعي لمعرفة النتيجة والقبول والتخلي (السقا، ٢٠١٦: ٦٣١) وهي كالتالي : ١-عدم اصدار احكام: ان يكون الفرد ملاحظا محايدا لخبراته المكتسبة دون اعطاء استنتاجات سابقة لآوانها. ٢-الصبر/التأني : ترك الامور تنكشف في وقتها المناسب ٣-فطرة العقل : التجاوب مع الاحتمالات الجديدة ، وعدم التعلق او التشبث بالخبرات الخاصة بك. ٤-الثقة : تطوير الثقة في نفسك ومشاعرك ٥-عدم السعي لمعرفة النتيجة :توجيه الانتباه الى كيف تكون محقا الان مهما كن ذلك. ٦-التقبل : رؤية الاشياء كما هي في الواقع في اللحظة الراهنة. ٧-التخلي : طريقة لترك الامور وقبولها كما هي (Grecucci)، et al، 2015: 2)

كما و صمم Kapat-zinn نموذجاً للتعقل النفسي يركز على ثلاث عمليات هي القصد والانتباه والتوجيه، وهذه العمليات ليست منفصلة عن بعضها البعض وانما متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد بحيث يكون التعقل هو العملية التي تحدث لحظة بلحظة. في محاولة من (Shapiro)، et al، (375: 2006) لتبسيط المعنى متبنين نموذج كابات زين اطلق على هذا نموذج الابعاد الثلاث ، حيث تمثل وحدات البناء الأساسية التي تتبثق منها الاشياء الاخرى وهي: أ) **القصد Intention**: وتعتبر من المراحل الاولى المهمة التي تشير الى الغرض من ممارسة التعقل، وقد يتغير الغرض او القصد او النية مع زيادة ممارسة التعقل، على سبيل المثال يبدأ رجل اعمال ممارسة التعقل بغرض خفض شرود ذهنة، ولكن مع التدريب يرغب في زيادة ممارسة التعقل من اجل تحسين علاقته بأسرته ، تساعد النية في فهم ما نريد حقا وهي ديناميكية ومتطورة وتمثل رؤية شخصية لما يأمل الفرد في الحصول عليه او تحقيقه من خلال التعقل النفسي (عبد الباقي ، ٢٠٢٠: ١١٠) اذ وجد ان الافراد الذين يمارسون التعقل النفسي بنية تنظيم الذات ، وإدارة الضغوط ،والذين مارسوا التأمل بنية اكتشاف الذات قد حققوا اكتشاف الذات ،فالقصد او النية يمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها اولاً، وتبرز اهمية هذه المرحلة في تحويل عملية القصد عند الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي الى

اكتشاف الذات (Shapiro, et al, 2006:379) (ب) الانتباه **Attention**: هو تلقي الاحساس بمثير ما سواء كان هذا الاحساس على مستوى الحواس الخارجية او الاحاسيس الباطنية او مستوى الادراك العقلي بحيث يشعر الفرد بهذا الاحساس بطريقة واضحة، حيث ان انتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة إلا في موضوع معين الا ان الانتباه لا يتوقف ولكنه ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال اجزاء من الثانية مما يشير الى ان مجال الانتباه متعدد وواسع، ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية، كذلك فان التنظيم الذاتي للأشياء يكون بمثابة المنبئ بالنتائج في تطوير وتنمية المهارات الثلاث معا وتنميتها (ابراهيم، ٢٠١٩: ٧٩) في سياق التعقل النفسي، يُعتبر الإنتباه عملية مراقبة عمليات تجربة المرء لحظة بلحظة، سواء كانت داخلية أو خارجية. هذا المفهوم يشبه ما أشار إليه الفيلسوف إدموند هوسرل باسم "عودة إلى الأشياء نفسها"، حيث يتم تعليق جميع طرق تفسير الخبرة والاهتمام بالخبرة نفسها، كما تقدم نفسها في الحاضر. من خلال هذه الطريقة، يتعلم المرء الاهتمام بمحتويات الوعي لحظة بلحظة، مما يسمح له بتجربة الحياة بشكل أكثر تفاعلية وحيوية. هذا النوع من الإنتباه يعتبر جزءاً أساسياً من التعقل النفسي، حيث يساعد الفرد على رؤية الأشياء كما هي، بدلاً من رؤيتها من خلال عدسة المعتقدات والافتراضات المسبقة (Shapiro, 2006: 376)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته: اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لكونه يناسب طبيعة البحث وأهدافه ، وهو يعد اسلوباً منظماً ودقيقاً لوصف الظاهرة او المشكلة موضوع البحث عن طريق منهجية موضوع وصادقة من أجل ان تحقيق اهداف البحث . ويهدف المنهج الوصفي الارتباطي الى جمع البيانات و المعلومات الدقيقة حول الظاهرة المدروسة لكي يصفها وصفاً كما في الواقع (زرواتي، ٢٠٠٢: ١٠٦)

ثانياً: مجتمع البحث : Research Population يقصد بالمجتمع الاحصائي للبحث جميع افراد الذين يقوم البحث بدراسة الظاهرة لديهم، وهو مجموعة من الافراد او الاشياء او الدرجات التي يرغب في دراستها (الجبوري، ٢٠٢٢: ٥٠). ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد الموجودين في (٢٤) كلية وللتخصصات العملية والانسانية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) والبالغ اعدادهم (٥٤١١٠) طالبا وطالبة بواقع (٣٢٨٣٥) من الاناث و(٢١٢٧٥) من الذكور واعتمدت الباحثة في بياناتها الاحصائية على قسم التخطيط والمتابعة في رئاسة الجامعة (١) يوضح ذلك:

جدول (١) مجتمع البحث لكليات جامعة بغداد (توزيع مجتمع البحث)

التخصص	ت	اسم الكلية	ذكور	اناث	المجموع
علمي	١	طب	٤٣٣	٤٣٤	٨٦٧
علمي	٢	طب الكندي	١٢٦	١٧٧	٣٠٣
علمي	٣	طب اسنان	٥٣	١٦٥	٢١٨
علمي	٤	الصيدلة	٦٦	١٥٣	٢١٩
علمي	٥	كلية الطب البيطري	٢١	٤٢	٦٣
علمي	٦	التمريض	٢٤	١٣٠	١٥٤
علمي	٧	الهندسة	٨٩٥	٣١٩	١٢١٤
علمي	٨	الهندسة خوارزمي	٢٢٢	١٤٢	٣٦٤
علمي	٩	علوم الهندسة الزراعية	١٨١	١٧٧	٣٥٨
علمي	١٠	العلوم	٣٢٨	٥٧٤	٩٠٢
علمي	١١	الادارة والاقتصاد	٨١٠	٧٦٧	١٥٧٧
علمي	١٢	العلوم للنبات	٠	٤٥٧	٤٥٧
علمي	١٣	تربية بدنية وعلوم الرياضة	٤٤٢	١٤٣	٥٨٥
علمي	١٤	تربية بدنية وعلوم الرياضة للنبات	٠	١٠٠	١٠٠
علمي	١٥	التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم	٤٣٧	٦٠٢	١٠٣٩
علمي	١٦	الفنون الجميلة	٢٧١	٤٦٥	٧٣٦
انساني	١٧	القانون	٤٩	١٤٢	١٩١
انساني	١٨	العلوم السياسية	١٢٢	١٥٠	٢٧٢
انساني	١٩	العلوم الاسلامية	٤٨٤	٦٠٩	١٠٩٣
انساني	٢٠	الآداب	٣٢٥	٦١٨	٩٤٣
انساني	٢١	اللغات	٤٣٥	٥٣٠	٩٦٥
انساني	٢٢	الاعلام	١٥٠	١٥٢	٣٠٢
انساني	٢٣	التربية للنبات	٠	١٤٧١	١٤٧١
انساني	٢٤	التربية ابن رشد للعلوم الانساني	٤٥١	٥٦٦	١٠١٧
المجموع الكلي			٢١٢٧٥	٣٢٨٣٥	٥٤١١٠

*اعتمدت الباحثة على بيانات احصائيات قسم التخطيط والمتابعة /جامعة بغداد للعلم

الدراسي (٢٠٢٣_٢٠٢٤) لعدم اكتمال احصائيات العام الدراسي الحالي .

ثالثاً: عينة البحث:

تعرف العينة بانها جزء محدد كما ونوعا يمثل عددا من الأفراد يحملون الصفات الموجودة نفسها في مجتمع الدراسة ولتحقيق أهداف البحث فقد اختارت الباحثة العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وبالأسلوب المتناسب وهي تقوم بتقسيم افراد مجتمع البحث الى فئات ويتم اختيار من كل فئة

بسحب عدد منها عشوائيا او منتظما . (العساف، ٢٠٠٦ : ٩٨) . وتعد العينة العشوائية الطبقية من العينات الدقيقة التي يلجأ اليها الباحث للحصول على عينة أكثر تمثيلا عندما يكون المجتمع غير متجانس . (الجبوري، ٢٠١٣ : ١٣٣-١٣٢)، اذ تم اختيار (٥٤١) طالب وطالبة وبواقع (٢١٣) من الذكور منهم (١٥٤) علمي و (٥٩) انساني، و (٣٢٨) من الاناث منهم (١٨٨) علمي و (١٤٠) انساني وقد تم توزيع افراد العينة على (٨) كليات بواقع (٤) كليات للتخصص العلمي و (٤) للتخصص الانساني والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): عينة البحث النهائية بحسب التخصص والجنس

التخصص	ت	الكلية	ذكور	اناث	المجموع
التخصصات العلمية	١	الصيدلة	٤٠	٥٠	٩٠
	٢	كلية التربية ابن الهيثم للعلوم الصرفة	٣٥	٤٢	٧٧
	٣	كلية العلوم	٤٥	٤٨	٩٣
	٤	كلية الهندسة الخوازمي	٣٤	٤٨	٨٢
المجموع					
التخصصات الانسانية	٥	كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية	١٥	٣٥	٥٠
	٦	كلية الاعلام	١٣	٣٠	٤٣
	٧	كلية الاداب	١٧	٤٠	٥٧
	٨	كلية العلوم السياسية	١٤	٣٥	٤٩
المجموع					
المجموع الكلي					
			٢١٣	٣٢٨	٥٤١

رابعا: ادوات البحث:

مقياس التعقل النفسي (Mindfulness scale):

تحقيقا لاهداف البحث قد تبنت الباحثة مقياس التعقل النفسي بنسخة الاصلية والمعد من قبل (baer، 2006: et al). ملحق رقم (٣)

وصف المقياس بصورته الاولى وتصحيحه:

يتكون مقياس التعقل النفسي المعد من قبل (Baer، et al، 2006) من (٣٩) فقرة وامام كل فقرة (٥) بدائل بصورته الاولى . وقد تم اعتماد مقياس تقدير خماسي لتحديد استجابات المفحوصين، حيث تم تخصيص درجات تتراوح بين (١-٥) لكل فقرة، بحسب مدى انطباقها على المجيب. فقد مُنحت درجة (٥) للاستجابة (تنطبق علي دائما)، ودرجة (٤) للاستجابة (تنطبق علي غالبا)، و (٣) للاستجابة (تنطبق علي أحيانا)، و (٢) للاستجابة (تنطبق علي نادرا)، وأخيرا درجة (١) للاستجابة (لا تنطبق علي). وحسبت درجة التعقل النفسي عن طريق جمع درجات المستجيب على فقرات المقياس اذ يختار المستجيب واحد من هذه البدائل ، وبهذا تراوحت درجات المقياس مابين (٣٩-١٩٥) وتمثل (١٩٥) الدرجة العليا وتمثل (٣٩) الدرجة الدنيا.

الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق الظاهري ((fact validity)

أشار إيبيل (Ebel)، (555: 1972) إلى أن من أفضل الطرق لتقدير الصدق الظاهري لأي مقياس أن يُعرض على عدد من الخبراء المختصين للحكم على مدى تمثيل الفقرات للظاهرة المستهدفة بالمقياس. وانطلاقاً من ذلك، قامت الباحثة بعرض الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين في ميدان العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (١٥) خبيراً، حيث طُلب منهم تقييم مدى صلاحية الفقرات، وتحديد ما إذا كانت مناسبة، أو بحاجة إلى تعديل، أو غير صالحة، مع إبداء ملاحظاتهم إن وجدت. وقد اعتمدت الباحثة نسبة اتفاق لا تقل عن (٨٠%) بين المحكمين معياراً لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات الخبراء، أُجريت بعض التعديلات على الفقرات وقد أكد المحكمون في تقييمهم أن جميع الفقرات ملائمة لمجتمع البحث الحالي.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التعقل النفسي

يُعد التحليل الإحصائي من الخطوات الأساسية في بناء المقاييس النفسية والتربوية، إذ إن التحليل المنطقي وحده قد لا يكون كافياً للكشف عن صلاحية الفقرة أو صدقها بشكل دقيق (Ebel، 408: 1972) ومن هذا المنطلق، فإن اعتماد فقرات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة يُسهم في تعزيز صدق المقياس وثباته (Anastasi، 193: 1976) لذا، فإن من الضروري فحص الخصائص الإحصائية للفقرات، وانتقاء الصالح منها، وتعديل أو حذف غير ذلك.

جدول (٤): عينة التحليل الإحصائي

ت	الكلية	التخصص	النوع		المجموع
			ذكور	إناث	
١-	الصيدلة	علمي	٢٥	٣٥	٦٠
٢-	كلية ابن الهيثم للعلوم الصرفة	علمي	٣٠	١٥	٤٥
٣-	كلية العلوم	علمي	٣٠	٢٠	٥٠
٤-	كلية الهندسة خوارزمي	علمي	٣٥	٣٠	٦٥
٥-	كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية	انساني	٢٠	٢٥	٤٥
٦-	كلية الاعلام	انساني	٢٠	٤٠	٦٠
٧-	كلية الآداب	انساني	٢٠	١٨	٣٨
٨-	كلية العلوم السياسية	انساني	٢٠	١٧	٣٧
	المجموع		٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

القوة التمييزية لفقرات

تُعد القوة التمييزية من الخصائص السيكومترية الأساسية التي تُستخدم لتقييم فعالية الفقرات في قياس السمة المستهدفة، إذ تعكس مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين يمتلكون

مستويات عالية من السمة، وأولئك الذين يمتلكون مستويات منخفضة منها (Shaw، 1967: 97). وبمعنى آخر، تشير القوة التمييزية إلى مدى كفاءة الفقرة في الفصل بين الأفراد الذين يتمتعون بالسمة المراد قياسها وبين من يفنقرون إليها. وانطلاقاً من ذلك، استعانت الباحثة بهذه الخاصية في تحليل الفقرات المكوّنة لمقياس التعقل النفسي للتحقق من كفاءتها التمييزية.

-**اسلوب المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups** لقد اشار ايبيل (Ebel) الى ان الغرض من هذا الاسلوب هو الابقاء على الفقرات ذات التمييز العالي لانها تعد فقرات جيدة في المقياس . (Ebel.1972: 392) ويهدف اختيار المجموعتين المتطرفتين الى الابقاء على الفقرات المتميزة واستبعاد الاخرى غير المتميزة ، لان من الشروط المهمة لفقرات المقياس ان تتسم بقوة تمييزية بين المبحوثين ذوي الدرجات العالية وقرانهم ذوي الدرجات الواطئة في السمة المراد قياسها. (الدعوي، ٢٠١٧: ٣٤) وتشير انستازي (Anstasi)، (1976: 209) الى ان القياس النفسي يفضل ان تكون عينة التحليل الاحصائي للفقرات ما لا يقل عن (٤٠٠) فرد يتم اختيارهم من المجتمع الاصلي للبحث لكي تتحقق الشرطان الاساسين للتمييز وهما شرط الحجم اي توفير الحجم مناسب في المجموعتين المتطرفتين وشرط التباين بينهما . (Anstasi، 1976: 209).

كما في الجدول رقم (٤)

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ثباتية المحسوبة	الدالة
1	عليا	4.39	0.84	10.36	دالة
	دنيا	2.83	1.31		
٢	عليا	4.04	0.98	7.32	دالة
	دنيا	2.91	1.27		
3	عليا	3.8	1.29	5	دالة
	دنيا	2.88	1.41		
4	عليا	4.06	0.96	6.36	دالة
	دنيا	3.1	1.23		
5	عليا	3.71	1.18	4.98	دالة
	دنيا	2.85	1.36		
6	عليا	3.92	1.07	5.79	دالة
	دنيا	2.96	1.34		
7	عليا	4.1	1.03	6.11	دالة
	دنيا	3.1	1.35		
8	عليا	3.58	1.31	4.12	دالة
	دنيا	2.83	1.37		
9	عليا	4.06	0.97	8.44	دالة
	دنيا	2.8	1.21		
10	عليا	3.99	1.07	7.89	دالة
	دنيا	2.71	1.3		
11	عليا	3.95	1.18	6.51	دالة
	دنيا	2.81	1.4		
12	عليا	3.87	1.21	7.64	دالة
	دنيا	2.57	1.28		
13	عليا	3.55	1.29	4.84	دالة
	دنيا	2.72	1.21		
١٤	عليا	3.92	1.18	5.83	دالة
	دنيا	2.92	1.33		
15	عليا	3.75	1.26	3.07	دالة
	دنيا	3.22	1.26		
16	عليا	3.74	1.19	5.39	دالة
	دنيا	2.84	1.25		
17	عليا	3.72	1.17	3.90	دالة
	دنيا	3.06	1.34		
18	عليا	3.57	1.22	3.23	دالة
	دنيا	3	1.38		
19	عليا	4.06	1.05	6.22	دالة
	دنيا	3.06	1.3		
20	عليا	4.07	1.03	6.49	دالة
	دنيا	3.02	1.34		
21	عليا	4.04	1.12	6.30	دالة
	دنيا	2.94	1.41		
22	عليا	3.82	1.15	6.48	دالة

23	عليا	3.7	1.25	5.49	دالة
	دنيا	2.74	1.33		
24	عليا	4.09	0.97	6.09	دالة
	دنيا	3.13	1.33		
25	عليا	3.7	1.28	4.87	دالة
	دنيا	2.87	1.24		
26	عليا	3.95	1.08	6.27	دالة
	دنيا	2.96	1.24		
27	عليا	3.72	1.19	5.02	دالة
	دنيا	2.86	1.33		
28	عليا	3.65	1.24	4.76	دالة
	دنيا	2.84	1.25		
29	عليا	3.77	1.26	4.91	دالة
	دنيا	2.93	1.26		
30	عليا	3.7	1.28	4.16	دالة
	دنيا	3	1.21		
31	عليا	3.95	1.17	6.52	دالة
	دنيا	2.87	1.27		
32	عليا	3.94	1.21	5.60	دالة
	دنيا	2.99	1.29		
33	عليا	3.92	1.07	5.98	دالة
	دنيا	2.94	1.31		
34	عليا	3.6	1.22	4.15	دالة
	دنيا	2.89	1.3		
35	عليا	3.9	1.14	5.80	دالة
	دنيا	2.95	1.25		
36	عليا	4.08	1.02	6.42	دالة
	دنيا	3.09	1.23		
37	عليا	3.93	1.06	5.85	دالة
	دنيا	2.98	1.3		
38	عليا	3.74	1.26	6.66	دالة
	دنيا	2.61	1.24		
39	عليا	3.44	1.33	3.25	دالة
	دنيا	2.85	1.3		

وبعد تصحيح اجاباتهم على مقياس (التعقل النفسي) تم ترتيب الاستثمارات تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة، وكان عدد الاستثمارات الخاضعة للتحليل (٤٠٠) استمارة وبعدها تم اختيار (٢٧%) من الدرجات العليا التي تمثل (١٠٨) طلاب وطالبات كمجموعة عليا و (٢٧%) من الدرجات الدنيا التي تمثل (١٠٨) طلاب وطالبات كمجموعة دنيا، واكد إيبيل (Ebel، 1972 وميهرنز Mehrens)، (1969) الى اعتماد نسبة (٢٧%) العليا والدنيا في اختيار المجموعات المتطرفة لأغراض التحليل من شأنها ان تقدم لنا مجموعتين بأفضل ما يمكن من حجم وتمايز. (صالح، ٢٠١٩: ٢٤٢). وقد ضمت المجموعتان (٢١٦) استمارة وبذلك حصلت الباحثة على مجموعتين الأولى تمثل المجموعة العليا و الثانية تمثل المجموعة الدنيا اذ تمت معالجة البيانات إحصائيا بحساب الاختبار التائي (T-Test) للمجموعة العليا والمجموعة العليا والمجموعة الدنيا لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياسي التعقل النفسي وتوسيع الذات وقد تبين ان جميع فقرات المقياسين مميزة كونها اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤)

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة Item Validity) يُعد هذا الأسلوب من الأساليب الدقيقة المستخدمة في قياس الاتساق الداخلي للمقياس، إذ يُعنى بتحديد ما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير بالاتجاه نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل (عيسوي، ١٩٨٢، ص ٥١). ولغرض التحقق من صدق فقرات مقياسي التعقل النفسي وتوسيع الذات، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بالاعتماد على (٤٠٠) استبانة. وبمقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل بيرسون والبالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، تبين أن جميع الارتباطات كانت دالة إحصائياً. ويوضح الجدول (٦) نتائج هذه التحليلات.

جدول (6) صدق فقرات مقياس التعقل النفسي بأسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
١	0.43	دالة	١١	0.33	دالة	٢١	0.33	دالة	٣١	0.31	دالة
٢	0.37	دالة	١٢	0.38	دالة	٢٢	0.34	دالة	٣٢	0.31	دالة
٣	0.25	دالة	١٣	0.26	دالة	٢٣	0.33	دالة	٣٣	0.31	دالة
٤	0.33	دالة	١٤	0.35	دالة	٢٤	0.33	دالة	٣٤	0.23	دالة
٥	0.26	دالة	١٥	0.19	دالة	٢٥	0.25	دالة	٣٥	0.31	دالة
٦	0.32	دالة	١٦	0.28	دالة	٢٦	0.27	دالة	٣٦	0.3	دالة
٧	0.31	دالة	١٧	0.22	دالة	٢٧	0.22	دالة	٣٧	0.31	دالة
٨	0.25	دالة	١٨	0.22	دالة	٢٨	0.28	دالة	٣٨	0.33	دالة
٩	0.41	دالة	١٩	0.27	دالة	٢٩	0.28	دالة	٣٩	0.20	دالة
١٠	0.37	دالة	٢٠	0.34	دالة	٣٠	0.26	دالة			

ت/ علاقة المجال بالمجالات الأخرى وبالدرجة الكلية لمقياس التعقل النفسي: تم فحص العلاقات الارتباطية بين درجات أفراد العينة في كل مجال من مجالات مقياس التعقل النفسي وبين الدرجة الكلية، بالإضافة إلى فحص العلاقة بين المجالات الفرعية نفسها، وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة كاملة. وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً، وذلك عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨). ويعرض الجدولان (٧-١٤) هذه النتائج بالتفصيل.

جدول (٧) صدق مقياس التعقل النفسي باستعمال علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والمجال بالمجال

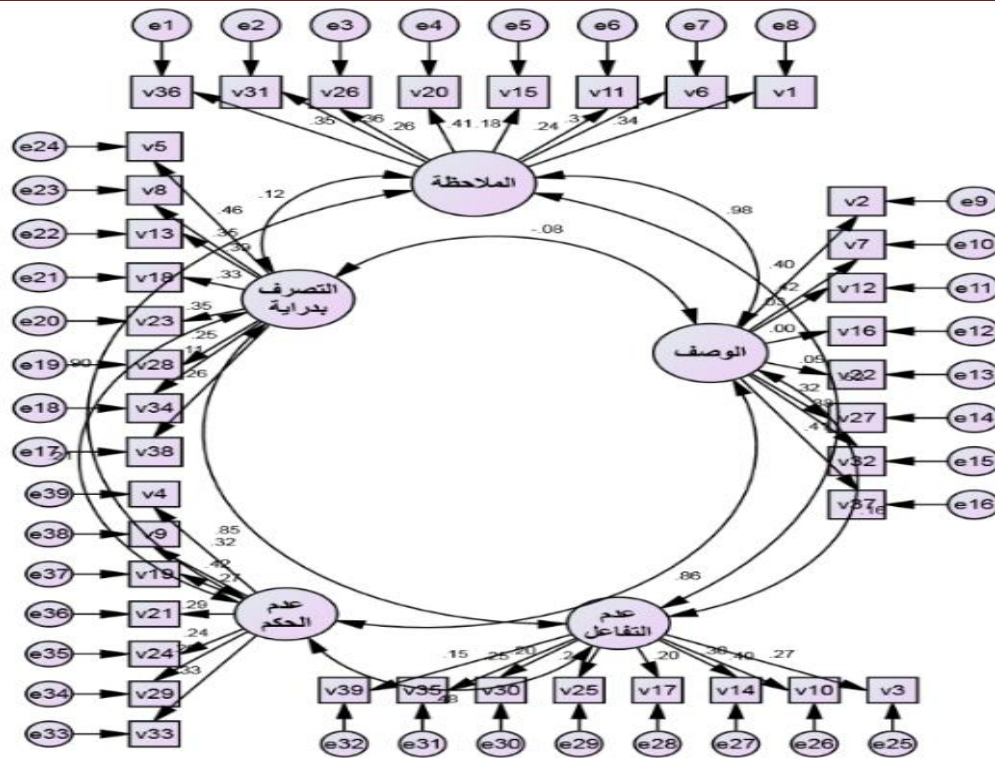
المجال المجال	الملاحظة	الوصف	التصرف بدراية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	عدم الحكم على الخبرات الحالية	التعقل النفسي
الملاحظة	1	0.47	0.12	0.26	0.40	0.68
الوصف	---	1	0.25	0.27	0.49	0.74
التصرف بدراية	---	---	١	0.39	0.16	0.59
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	---	---	---	1	0.22	0.64
عدم الحكم على الخبرات الحالية	---	---	---	---	١	0.67

بث - التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعقل النفسي: يركز التحليل العاملي التوكيدي على اختبار مدى تطابق مصفوفة التباين الخاصة بالمتغيرات الداخلة في التحليل مع المصفوفة الناتجة عن النموذج المفترض الذي يحدد نمط العلاقات بين هذه المتغيرات (Maccallum & Austin, 2000: 201). وبعد تطبيق التحليل العاملي التوكيدي على مقياس التعقل النفسي - كما هو موضح في الشكل (٢) والجدول (٨) - تبين أن جميع الفقرات أظهرت تشبعاً دالاً إحصائياً على العامل العام للمقياس. وقد تأكد ذلك من خلال دلالة الأوزان الانحدارية المعيارية لجميع الفقرات، حيث تجاوزت قيم اختبار (t) الخاصة بها القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥). وتشير الأوزان الانحدارية المعيارية إلى مدى ارتباط الفقرة بالعامل الذي تنتمي إليه، ويُعد هذا الارتباط دالاً إحصائياً إذا تجاوزت النسبة الحرجة (Critical Ratio) القيمة (١.٩٦) (البرق وآخرون، ٢٠١٣، ص ١٤٣).

جدول (٨) قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات لمقياس التعقل النفسي

ت	تسلسل الفقرة بالمقياس	المجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة C.R.	الدلالة 0.05
1	v36	الملاحظة	0.35	3.98	دالة
2	v31	الملاحظة	0.36	4.94	دالة
3	v26	الملاحظة	0.26	4.00	دالة
4	v20	الملاحظة	0.41	5.21	دالة
5	v15	الملاحظة	0.18	3.09	دالة
6	v11	الملاحظة	0.24	3.77	دالة
7	v6	الملاحظة	0.31	4.53	دالة
8	v1	الملاحظة	0.34	4.64	دالة
9	v2	الوصف	0.40	4.98	دالة

ت	تسلسل الفقرة بالمقياس	المجال	التشبعات Estimate	النسب الدرجة C.R.	الدالة 0.05
10	v7	الوصف	0.42	5.63	دالة
11	v12	الوصف	0.23	3.44	دالة
12	v16	الوصف	0.24	4.06	دالة
13	v22	الوصف	0.15	2.83	دالة
14	v27	الوصف	0.32	4.60	دالة
15	v32	الوصف	0.38	5.02	دالة
16	v37	الوصف	0.41	5.42	دالة
17	v38	التصرف بدراية	0.26	3.44	دالة
18	v34	التصرف بدراية	0.18	1.99	دالة
19	v28	التصرف بدراية	0.25	3.17	دالة
٢٠	v23	التصرف بدراية	0.35	3.56	دالة
٢١	v18	التصرف بدراية	0.33	3.30	دالة
٢٢	v13	التصرف بدراية	0.39	3.39	دالة
٢٣	v8	التصرف بدراية	0.36	3.56	دالة
٢٤	v5	التصرف بدراية	0.46	3.56	دالة
٢٥	v3	عدم التفاعل	0.27	3.18	دالة
٢٦	v10	عدم التفاعل	0.40	3.85	دالة
٢٧	v14	عدم التفاعل	0.30	3.43	دالة
٢٨	v17	عدم التفاعل	0.2	2.90	دالة
٢٩	v25	عدم التفاعل	0.24	3.16	دالة
٣٠	v30	عدم التفاعل	0.20	2.68	دالة
٣١	v35	عدم التفاعل	0.25	3.16	دالة
٣٢	v39	عدم التفاعل	0.15	2.21	دالة
٣٣	v33	عدم الحكم	0.33	4.19	دالة
٣٤	v29	عدم الحكم	0.26	3.77	دالة
٣٥	v24	عدم الحكم	0.24	3.46	دالة
٣٦	v21	عدم الحكم	0.29	3.87	دالة
٣٧	v19	عدم الحكم	0.27	3.57	دالة
٣٨	v9	عدم الحكم	0.42	4.53	دالة
٣٩	v4	عدم الحكم	0.32	4.03	دالة



الشكل (٢) مخطط التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعقل النفسي

إضافةً إلى نتائج التحليل العاملي، حصلت الباحثة على عدد من مؤشرات جودة المطابقة التي تُعد من المعايير المهمة في تقييم مدى ملاءمة النموذج النظري المفترض مع بيانات العينة المدروسة. تعكس هذه المؤشرات قدرة النموذج على تمثيل الواقع لعينة الدراسة، ومدى ابتعاده أو اقترابه من البيانات الفعلية. ويُعد الحصول على مؤشرات مطابقة جيدة دليلاً على صلاحية النموذج في تفسير العلاقة بين المتغيرات (تيغرة، ٢٠١٢: ٢٢٩-٢٣٩). ويوضح الشكل (٢) مدى جودة المطابقة بين النموذج النظري والبيانات التجريبية.

جدول (٩) مؤشرات جودة التطابق لمقياس التعقل النفسي

ت	المؤشر	قيمة المؤشر	القطع
1	النسبة بين قيم χ^2 ودرجات الحرية df	1.92	اقل من (5)
2	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)	0.04	بين 0.05-0.08
3	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0.86	بين 0-1
4	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0.88	بين 0-1
5	مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	0.87	بين 0-1
6	مؤشر براشيو Pratio	0.93	بين 0-1

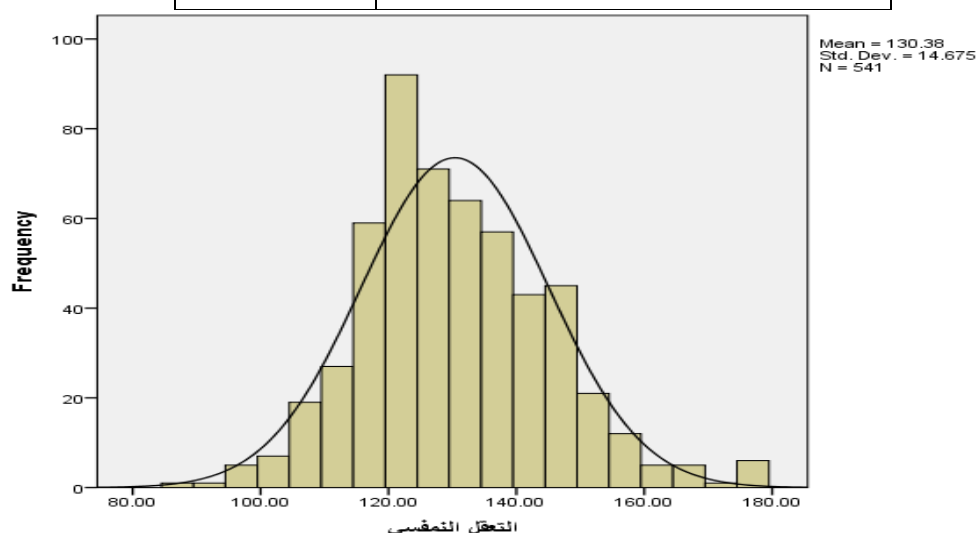
ومن خلال (٩) يتضح ان مؤشرات جودة التطابق لمؤشرات جودة التطابق الحرجة ، وبهذا عد مقياس التعقل النفسي صادقاً بنائياً.

ح - الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التعقل النفسي لعينة القياس (العينة الأساسية)

حُسِبَت الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس "التعقل النفسي" بعد تطبيقه على أفراد العينة الأساسية للبحث، والتي بلغ عددهم (٥٤١) طالباً وطالبة. تم الحصول على مجموعة من المؤشرات الإحصائية الموضحة في الجدول (١٠). وبما أن توزيع درجات أفراد العينة على المقياس كان توزيعاً اعتدالياً كما يظهر في الشكل (١٨-١٠)، فقد كانت قيم الالتواء ضمن المدى القياسي المقبول (Cleophas) (± 1.96) ، 2017، (p. 107). بناءً على ذلك، استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المعلمية (Parametric Statistics) لتحليل بيانات البحث إحصائياً.

جدول (10) الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس التعقل النفسي

المقياس	التعقل النفسي
المتوسط Mean	130.38
الوسيط Median	128
المنوال Mode	124/
الانحراف المعياري Std.Dev	14.68
الالتواء Skewness	0.49
التفلطح Kurtosis	0.45
أقل درجة Minimum	87
أعلى درجة Maximum	178



الشكل رقم (٣) المدرج التكراري لاجابات العينة على مقياس التعقل النفسي المقياس بصورته النهائية: يتكون مقياس "التعقل النفسي" بصيغته النهائية من (٣٩) فقرة، حيث يتوافر أمام كل فقرة تدرج من خمس إجابات وهي: (تتطبق علي تماماً، تتطبق علي غالباً،

تتطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي) كما هو موضح في الملحق (٨). يُطلب من أفراد العينة اختيار البديل الذي يعبر عن إجابتهم. وبذلك، فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب من فقرات المقياس هي (٣٩) درجة، مع متوسط فرضي قدره (١١٧). بعد ذلك، أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على العينة النهائية للبحث، حيث تم توزيعه على طلبة كليات جامعة بغداد.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

لتعرف على التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة

الهدف الاول: التعرف على التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف، قامت الباحثة بتطبيق مقياس التعقل النفسي على عينة مكلونة من (٥٤١) طالباً وطالبة. وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجات أفراد العينة على المقياس بلغ (١٣٠.٣٨) درجة، بانحراف معياري قدره (١٤.٦٨) درجة. وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١١٧) درجة، وباستخدام اختبار (t) لعينة واحدة، تبين أن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية لصالح المتوسط الفعلي. فقد تجاوزت القيمة التائية المحسوبة القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦)، عند درجة حرية (٥٤٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، كما يتضح في الجدول رقم (١٩). (...)

جدول (19) الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التعقل النفسي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٥٤١	١٣٠.٣٨	١٤.٦٨	١١٧	٢١.٢١	1.96	٥٤٠	دال

تشير نتيجة الجدول (19) الى ان عينة البحث لديهم التعقل النفسي بمستوى مرتفع . وتؤكد هذا النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، ولا يمكن عزو هذه الفروق الى عامل الصدفة. ويمكن تفسير التعقل النفسي من وجهة نظر (Kabat-Zinn, 1994) ويمكن تفسير هذه النتيجة ان الطلبة الجامعة يتمتعون بقدرة جيدة للتعقل النفسي، وهو ما يعكس قدرتهم على التفكير المنطقي وتنظيم الانفعالات والتصرف بطريقة واعية ومترنة. وتتماشى هذه النتائج مع ما أشار إليه كابات-زين (Kabat-Zinn)، (1994) في حديثه عن التعقل النفسي (Mindfulness)، بوصفها وعياً حاضراً وغير حكمي للحظة الراهنة، يسهم في تنمية التقبل الذاتي والقدرة على التعامل بمرونة مع الضغوط والمواقف الحياتية. إذ أكد كابات-زين أن التعقل النفسي تُمكن الأفراد من الوعي بأفكارهم وانفعالاتهم دون التورط فيها، مما يسهم في تحسين صحتهم النفسية وجودة حياتهم. وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة (اسماعيل، ٢٠١٧) ودراسة (العمرى، ٢٠٢٣)

التوصيات: توجة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الجامعات وأعضاء الهيئات التدريسية، بتنظيم ورش عمل ودورات تدريبية تهدف إلى تعزيز مفهوم التعقل النفسي لدى الطلبة، من خلال تعليمهم مهارات التأمل الذاتي، وتنظيم الأفكار، والوعي بالمشاعر، لما لهذه القدرات من دور في تعزيز التوازن النفسي واتخاذ قرارات أكثر نضجاً.

المقترحات: . ربط متغير التعقل النفسي بمتغيرات أخرى مثل شرود الذهن أو الرفاهية الرقمية، لاستكشاف طبيعة العلاقة بينها وبين القدرة على التأمل الذاتي والتنظيم العقلي

المصادر العربية

- إبراهيم، حيدر معن. (٢٠١٩): **اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها**. بغداد: دار كلكامش للطباعة.
- اجريو، داخل حسن، هجرس، مهدي صالح ، (١٩٩١): **عضو هيئة التدريس الجامعي (إنتقائه وسبل إعدادة)**، مجلة العلوم التربويه و النفسية ، العدد (١٥) السنة الخامسة عشرة ، بغداد، مطبعة الخضراء
- بلان، كمال يوسف (٢٠١٥): **نظريات الارشاد والعلاج النفسي**، ط١، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن
- البياتي، نجاح حاتم حسون (٢٠١٥): **التنظيم العاطفي والهوية الاخلاقية و علاقتها بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الابتدائية** ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن الرشيد، ٨-١
- حسين ، امال اسماعيل (٢٠١٤): **كتمان السر وعلاقتة بالشخصية اليقظة لدى طلبة الجامعة** ، بحث غير منشور، الجامعة المستنصرية.
- السقا، ورده عثمان عرفة (٢٠١٦): **العلاقة بين التعقل وكل من الغضب وادارته، رسالة دكتوراه، كلية البنات ،قسم علم النفس التربوي ،جامعة عين شمس ،مجلة البحث العلمي في التربية، (17)**

المصادر الاجنبية

- Rauf,D.,Mosser,T.& Hagan,C ، (2004). Reality check: freshman survivors tell. Ca Leary، M. R (2007). Motivation and emotional aspects of the self. Annual of psychology reers & colleges,24(4)
- Rudoy، S.I. (2014). Developing a model for understanding mindfulness as a potential intervention for obsessive-compulsive disorder.(Doctoral dissertation، Pepperdine University)

- Shapiro, S.L.; Carlson, L.E; Astin, J.A.& Freedman, B.(2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373-386.
- Teper, R., & Inzlicht, M. (2013). Meditation ,mindfulness and executive control: The importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 8(1),
- Greecucci,A.,Pappaianni,E.,Siugzdaite,R.,Theuninck,A.,Job,R.(2015): Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. Bio Med Research International Vo.2015, Article ID670724, 9 pages.
- kabat,j.,(2003).mindfulness -based intervention in context :past, present, and future. Clinical psychology: science and practice (1).
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.
- Philippot,P. & segal,z(2009). Mindfulness based psychological interventions: Developing emotional awareness for better being.journal of consciousness studies, studies,1