مجلة البحوث الأكاديمية (العلوم الانسانية)، المجلد 29، العدد 2، 2025 "134-150"

اليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة مصراتة

عادل مصطفي سلطان سلطان

أستاذ مساعد بقسم علم النفس كلية الآداب / جامعة مصراته

a.sultan@art.misuratau.edu.ly

استلمت الورقة بتاريخ 2025/11/27، وقبلت بتاريخ 2025/12/16 ونشرت بتاريخ 2025/12/17

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، تقدير الذات، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة مصراتة، إضافة إلى بحث الفروق تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع ومستوى الخبرة. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت العينة (340) عضو هيئة تدريس اختيروا بطريقة العينة العشوائية البسيطة. استخدم في الدراسة مقياس اليقظة العقلية (Bera et al., 2006)، ومقياس تقدير الذات (محمد، 2018)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Costa & McCrae, 1992) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية وتقدير الذات لصالح الذكور، وكذلك في العوامل الخمسة الكبرى باستثناء بعد العصابية وبعد المقبولية. بينما لم تظهر فروق بين منخفضي ومرتفعي الخبرة في اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى، إلا أن فروقاً دالة ظهرت في تقدير الذات لصالح مرتفعي الخبرة. وقد فُسرت النتائج في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة، وخلص الباحث إلى جملة من التوصيات والمقترحات البحثية التي تؤكد أهمية تعزيز اليقظة العقلية وتقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس.

أوّلاً: مقدمة الدراسة:

تُعد الجامعة أعلى مراتب السلم التعليمي، فهي تمثل البيئة الأساسية التي تُهيئ الطلبة للانخراط في سوق العمل عبر إكسابهم المعارف والمهارات اللازمة للنجاح المهني. ويُعتبر عضو هيئة التدريس الجامعي محور هذه العملية، إذ لا يقتصر دوره على نقل المعرفة، بل يتجاوز ذلك إلى بناء شخصية الطالب وصقل قدراته العلمية والاجتماعية، بما يسهم في إعداد جيل قادر على مواكبة تحديات المستقبل. إن هذه الرسالة التربوية تتطلب من الأستاذ الجامعي توافر دافعية داخلية ورضا وظيفي مرتفع ليؤدي مهامه بكفاءة. ومع ذلك، قد تُعيق بعض الظروف النفسية أو الجسدية قدرته على تحقيق ما يُنتظر منه داخل المؤسسة التعليمية. (محمد، 2002، ص.106)

وفي إطار الاهتمام بالصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط، برزت اليقظة العقلية كأحد المفاهيم الحديثة التي تُساعد الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة بمرونة ووعي. فهي ترتبط بقدرة الشخص على الانتباه للحظة الراهنة، والتحكم في أفكاره وانفعالاته، ما يُعزز من قدرته على التكيف مع المواقف المعقدة. وعلى النقيض، فإن غياب اليقظة العقلية يؤدي إلى ضعف في إدارة الضغوط وعدم القدرة على التكيف بشكل فعّال.

وتُعد مهنة التدريس الجامعي من أشرف المهن وأكثرها تأثيراً في مسار الأمم، حيث لا يقوم الأستاذ بدور الناقل للمعرفة فحسب، بل يُشكل جسرًا يربط بين الأجيال الحاضرة والمستقبل. ومن هنا فإن تهيئة الظروف المناسبة لأعضاء هيئة التدريس تُعتبر شرطًا أساسيًا لرفع مستوى رضاهم وتعزيز عطائهم الأكاديمي. وفي ظل ما يمر به المجتمع من تحديات وظروف معقدة، أصبح الاهتمام بالجوانب الإيجابية للفرد – وفي مقدمتها اليقظة العقلية وتقدير الذات – ضرورة ملحة لزيادة كفاءته في العمل وتحقيق نتائج مثمرة له وللبيئة المحيطة.(عبد العظيم وحسين،1997، ص.25). لقد أكدت بعض الأدبيات النفسية أن اليقظة العقلية تُعزز من المرونة الذهنية، وتُسهم في إطلاق القدرات الفردية، والتقليل من الجمود الفكري، كما ترتبط بوعي الفرد وانتباهه لما يحيط به. أما تقدير الذات، فهو أحد الأبعاد المركزية في تكوين الشخصية، ويعكس مدى ثقة الفرد بقدراته وإيمانه بقيمته الذاتية، مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات وتحقيق الإنجاز. كما أن سمات الشخصية – وفق نموذج العوامل الخمسة الكبرى – تُشكل إطاراً مهماً لفهم الفروق الفردية في أنماط التفكير

والسلوك، حيث تختلف الاستجابات تبعًا لخصائص مثل الانفتاح على الخبرة أو الاستقرار الانفعالي أو الضمير الحي وغيرها من السمات. (البحيري والضبع، 2014، ص.32)

من هذا المنطلق، يتضح أن عضو هيئة التدريس الجامعي يحتاج إلى مزيج من اليقظة العقلية، وتقدير الذات المرتفع، والسمات الشخصية المتوازنة، ليتمكن من أداء دوره التربوي بكفاءة، والتكيف مع متغيرات البيئة الجامعية، وتحقيق التوازن بين متطلبات العمل واحتياجاته النفسية والشخصية.

ثانياً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

شهدت الحياة المعاصرة تسارعاً ملحوظاً في وتيرة التغيرات التقنية والاجتماعية، مما جعل الأفراد يواجهون ضغوطاً متزايدة، وأصبحوا يؤدون مهام متعددة في وقت واحد دون تفرغ كامل للحظة الراهنة أو الاستمتاع بها. وتُعتبر مهنة التدريس الجامعي من أكثر المهن عرضة لمستويات مرتفعة من الضغط الوظيفي، الأمر الذي قد يُؤثر على فعالية أداء عضو هيئة التدريس في قاعة الدرس، ويُضعف من دافعيته، وينعكس سلباً على جودة العملية التعليمية برمتها.

إن الأستاذ الجامعي يمثل ركيزة أساسية في بناء المجتمع وتطوير معارف طلابه وقيمهم، فهو قائد تربوي مسؤول عن توجيه الأجيال الجديدة نحو تحقيق طموحاتهم. غير أن الأعباء المهنية والضغوط المتزايدة الناجمة عن التطورات السريعة في مجال التعليم العالي قد تحد من قدرته على ممارسة دوره بالكفاءة المطلوبة. وهنا تظهر أهمية اليقظة العقلية كآلية نفسية تساعده على مواجهة الضغوط، والحد من القلق، وتحسين رفاهيته النفسية.

كما أن تقدير الذات يلعب دوراً محورياً في تعزيز قدرة الأستاذ الجامعي على التعامل مع المواقف المهنية بثقة وكفاءة، بينما تسهم سمات الشخصية – كما حددها نموذج العوامل الخمسة الكبرى – في تفسير الفروق الفردية في الاستفادة من ممارسات اليقظة العقلية. فقد يُبدي الأفراد ذوو الانفتاح المرتفع على الخبرة استجابة أكبر لهذه الممارسات مقارنةً بغيرهم، في حين قد يجد ذوو العصابية المرتفعة صعوبة في الاستفادة منها بسبب حساسيتهم المفرطة للضغوط.

وعليه، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السعي إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، مع بيان الدور الذي يمكن أن تلعبه سمات الشخصية – وفق نموذج العوامل الخمسة الكبرى – في هذه العلاقة. وتزداد أهمية هذا الموضوع بالنظر إلى محدودية الدراسات العربية والليبية التي تناولت هذا المجال بصورة مباشرة.

وفي ضوء مما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة مصراتة؟
2- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بجامعة مصراتة؟
3- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟.
4- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقدير الذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟
5- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟
6- هل توجد فروق دالة احصائية بين أعضاء هيئة التدريس منخفضي ومرتفعي الخبرة في اليقظة العقلية؟
7- هل توجد فروق دالة احصائية بين أعضاء هيئة التدريس منخفض ومرتفعي الخبرة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟
8- هل توجد فروق دالة احصائية بين أعضاء هيئة التدريس منخفض ومرتفعي الخبرة في تقدير الذات؟

ثَالِثًا: أَهْدَافُ الدِّرَاسَةِ: يمكن تحديد اهداف الدراسة في محاولة التعرف علي:

1- العلاقة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة مصراتة.
2- الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
3- الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات وتقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
4- الفروق بين أعضاء هيئة التدريس منخفض ومرتفعي الخبرة في اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

رَابِعاً: أَهَمِيَّةُ الدِّرَاسَةِ:

تناولت الدراسة مفهوما جديداً في علم النفس، وهو مفهوم اليقظة العقلية، حيث يعتبر من أهم الظواهر الإيجابية في إطار علم النفس الإيجابي.

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة في غرس المهارات العقلية الايجابية التي تجعل الفرد قادراً علي توجيهه حياته بشكل مستقل عن الاخرين أن الفرد المتيقظ عقليا يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل سليم ويستطيع أن يتخطى الامور السلبية في حياته ويشعر بالسعادة النفسية.

إثراء المعرفة السيكولوجية بالأطر النظرية لبعض المتغيرات النفسية في الدراسات النفسية في الليبية.
كما أن هناك حاجة ماسة إلى التعرف على اليقظة العقلية ومعرفة علاقتها ببعض المتغيرات التي قد تؤثر عليها سلبا أو يجابا وبالتالي التأكيد على الجوانب الإيجابية وعلاج أوجه القصور.
إن استثمار العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من تقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية قد يُسهم في إعداد برامج إرشادية لأعضاء هيئة التدريس لمساعدتهم في التغلب على ضغوط العمل بأساليب مواجهة إيجابية، قد يكون له أثر إيجابي على أدائهم الأكاديمي، وتحقيق أهداف العملية التعليمية الجامعية.

خَامِساً: مفاهيم للدّرَاسَةِ:

اليقظة العقلية: تُعرَّف اليقظة العقلية بأنها "قدرة الفرد على توجيه انتباهه بشكل واعٍ إلى اللحظة الراهنة، مع تبنّي موقف تقبلي تجاه ما يعيشه من خبرات دون إصدار أحكام تقويمية عليها." (الوليد، 2017، ص. 45) ويُعبر عنها اجرائيا بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس الجامعي من خلال الاستجابة علي فقرات مقياس اليقظة العقلية المُستخدم في الدراسة الحالية حيث تشير الدرجة المرتفعة علي المقياس علي وجود درجة عالية من اليقظة العقلية وتشير الدرجة المنخفضة على المقياس على انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدي عضو هيئة التدريس الجامعي.
تقدير الذات: "يرى كوبر سميث أن تقدير الذات يمثل التقييم الذي يُجريه الفرد لذاته بصورة شخصية ويسعى إلى المحافظة عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو نفسه. كما يعكس منظومة من المعتقدات والاتجاهات التي يوظفها الفرد في مواجهة المواقف الحياتية المختلفة، وما يرتبط بها من توقعات تتعلق بالنجاح أو الفشل، والقبول الاجتماعي، وقوة الشخصية"(محمد،2010، ص. 243) ويُعبر عنه اجرائيا بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس الجامعي من خلال الاستجابة علي فقرات مقياس تقدير الذات المُستخدم في الدراسة الحالية حيث تشير الدرجة المرتفعة علي المقياس علي وجود درجة عالية من تقدير الذات وتشير الدرجة المنخفضة على المقياس على انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدي عضو هيئة التدريس الجامعي.
العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: يعرف كوستا وماكراي (Costa & McCrae, 1992,p.14) نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على أنه "إطار تصنيفي شامل لسمات الشخصية، يقوم على خمسة أبعاد أساسية واسعة يندرج تحت كل منها مجموعة من السمات النوعية المترابطة. وهذه الأبعاد هي: العصابية، والانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، والضمير الحي".
1- العصابية: "يمثل هذا البعد الميل إلى الخبرات الانفعالية السلبية مثل القلق والحزن وعدم الأمان. وتشير الدرجة المرتفعة فيه إلى أفراد أكثر عرضة للتوتر والاكتئاب والشعور بالذنب والاندفاعية وصعوبة تحمل الضغوط، بينما تدل الدرجة المنخفضة على الاستقرار الانفعالي، والقدرة على التكيف، والمرونة في مواجهة المواقف الصعبة".
2- الانبساطية:" يتجسد هذا العامل في مستوى العلاقات الاجتماعية وعمقها، إضافة إلى طبيعة التفاعل مع الآخرين". ويتميز الأفراد ذوو الدرجة المرتفعة فيه بالدفء والمودة، والاجتماعية، والنشاط، والقدرة على التعبير عن الذات، والبحث عن الإثارة، والانفعالات الإيجابية".
3- الانفتاح على الخبرة:" يعكس هذا البعد فضول الفرد واستعداده لاكتشاف تجارب وأفكار جديدة، فضلاً عن تذوقه للجمال والخيال واتساع مداركه. الأفراد المرتفعون في هذا البعد غالباً ما يتصفون بالإبداع والتفكير غير التقليدي وتقبل الأفكار والقيم المختلفة، في حين يتسم المنخفضون بالميل إلى النمطية والتمسك بالمألوف".
4- المقبولية:" يتمثل هذا البعد في الميل إلى التعاون والتعاطف مع الآخرين واحترامهم، حيث يتصف الأفراد المرتفعون فيه بالتسامح، والثقة، والإيثار، والتواضع، والالتزام بالمعايير الاجتماعية، بينما يشير الانخفاض فيه إلى الميل إلى المنافسة، والانتقاد، وقلة التعاطف".
5- الضمير الحي: "يرتبط هذا العامل بقدرة الفرد على ضبط سلوكه وتنظيمه والالتزام بواجباته، ويعكس سمات مثل الكفاءة، والانضباط، والإخلاص، والدقة في العمل، والقدرة على التخطيط. الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في هذا البعد غالباً ما يتميزون بالجدية والاجتهاد والتحمل، في حين أن المنخفضين قد يُظهرون تهاوناً أو اندفاعية في أداء مهامهم". ويُعبر عنها إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس بالجامعة على كل بعد من أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المُستخدم في الدراسة.
عضوا هيئة التدريس بالجامعة: يُعرف الباحث عضو هيئة التدريس بانه الشخص الذي تم اختياره بعناية فائقة وفق معايير الجودة والكفاءة في التدريس بحيث يكون مميزا تتوفر فيه كفاءة التخصص الاكاديمي والتربوي والثقافي له من الخبرة في التدريس ما قبل الجامعي يمكنه من مواجهة تحديات تدريس طلبة في الجامعة في عصر العولمة.
سَادِساً: حُدُودُ الدّرَاسَةِ: تم تطبيق أدوات الدراسة بجامعة مصراتة في العام الجامعي (2024-2025) على عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة مصراتة يتراوح عددهم (340) عضواً.

أَوّلاً: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات:

بينما أجرى رندال(Randal et al2015،) هدفت الى تقييم الدراسات التي تبحث في العلاقة بين اليقظة وتقدير الذات، وتأثير التدخلات القائمة على اليقظة على تقدير الذات. أجريت مراجعة منهجية باستخدام قواعد البيانات الإلكترونية، شملت

الدراسة (32) دراسة تلبي معايير الإدراج. استكشفت خمس عشرة دراسة العلاقة بين اليقظة التصرفية وتقدير الذات، وبحثت سبع عشرة دراسة في التغيير في تقدير الذات بعد تدخل قائم على اليقظة. أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة التصرفية وتقدير الذات، في حين أوضحت اغلب الدراسات التدخل القائم على اليقظة عن زيادات كبيرة في تقدير الذات.

وأجرى تشاندنا(Chandna et al,2022) دراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية وتقدير الذات، وذلك لدى عينة تكونت من (146) بواقع (66) من الذكور، و(80) من الإناث (84) من الشباب تراوحت أعمارهم (20-40) عاماً، و(62) من البالغين تراوحت اعمارهم من(41-65) عاماً تم استخدام مقياس اليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية، وتقدير الذات. أوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية معتدلة موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات بجميع أبعاد اليقظة الذهنية (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على التجارب الداخلية، وعدم التفاعل مع التجارب الداخلية)، كما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية وجميع أبعاد اليقظة (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم التفاعل مع التجارب الداخلية باستثناء بُعد عدم الحكم على التجارب الداخلية. ووجود علاقة ارتباطية معتدلة، بين احترام الذات والكفاءة الذاتية والملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على التجارب الداخلية (منخفض مع الكفاءة الذاتية) وعدم التفاعل مع التجارب الداخلية. كما توجد فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والاناث لصالح الذكور. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية، و تقدير الذات، والكفاءة الذاتية لصالح الذكور.

بينما هدفت دراسة عوض وآخرين (Awad,et al ،2022)، الى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والكمال واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعات اللبنانية، وذلك لدى عينة تكونت من(363) طالباً جامعياً من الجنسين الذكور والإناث، تم استخدام مقياس اليقظة العقلية أعداد: فرايبوغ، ومقياس تقدير الذات إعداد: (روزنبرج)، ومقياس الكمال الكبير الثلاثي. أوضحت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة داله إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في مستوى اليقظة العقلية لصالح المتزوجين، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التقدم في السن وتقدير الذات بشكل كبير، في حين ارتبط الكمال الصارم والانتقاد الذاتي، والنرجسي، بشكل كبير بقلة اليقظة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ارتفاع احترام الذات اليقظة الذهنية، وهناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين ارتفاع الكمال النقدي الذاتي بشكل كبير بقلة اليقظة الذهنية. كما أن تقدير الذات يتوسط الارتباط بين الكمالية الانتقادية الذاتية والنرجسية واليقظة العقلية. وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الكمالية بشكل كبير ومباشر بقلة اليقظة وانخفاض احترام الذات، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين احترام الذات بشكل كبير واليقظة العقلية. كما توجد فروق بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية لصالح الذكور.

ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

أهتم بيرسيدا (Praseeda, 2014) بالتعرف على مدي ارتباط العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باليقظة العقلية داخل المجتمع الهندي، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة وطالبة، استخدم الباحث مقياس العوامل الخمسة الكبرى ،ومقياس اليقظة العقلية.أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين جميع عوامل الشخصية)يقظة الضمير، والمقبولية، والانفتاح على الخبرات، والانبساطية، واليقظة العقلية)، بينما كانت العلاقة سالبة ذات دلالة احصائية مع العصابية، ولا يوجد فرق له دلالة إحصائية بين الجنسين الذكور والإناث على أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة العقلية.

واجرى كلوكيرو هيكز (Klockerk Hicks ,2015) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية، والعوامل الكبرى للشخصية والاخطاء المعرفية في بيئة العمل .تكونت عينة الدراسة من (92) موظفاً، (58) ذكوراً، (32) إناثا، تم اختيارهم عشوائيا من الموظفين الذين يعملون في مجموعة مختلفة من الشركات في أستراليا. استخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Brown Ryan،2003)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد (2006 Goldberg et al)،ومقياس الأخطاء المعرفية إعداد(Broadbent et al،1982) أوضحت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية ترتبط بعلاقة سالبة ذات دلالة إحصائية مع عامل العصابية، مما يدل على أن الأشخاص اليقظين عقلياً أقل تركيزاً على البيئة الداخلية، وأكثر تركيزاً على البيئة الخارجية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين العصابية والأخطاء المعرفية، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والأخطاء المعرفية.

وهدفت دراسة سبونهوفن (Spinhoven et al., 2017) إلى معرفة أيّ الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية هو الأقوى ارتباطاً بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والوجوه المتضمنة في العوامل الخمسة في بداية حدوث الاكتئاب، أو عند حدوث الانتكاسة في حالة الاكتئاب المتكرر. تكونت عينة الدراسة من (278) شخصاً بالغاً، (191) إناثاً و(87) ذكوراً ممكن يعانون من الاكتئاب المتكرر، ولكنهم في حالة سكون المرض وقت إجراء الدراسة، تم اختيارهم من اثنتي عشرة جامعة ومركزاً صحياً في جميع أنحاء هولندا استخدم الباحثون مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Bear et al.، 2006)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

(Costa & McCrae, 1992)، ومقياس الاكتئاب (Rush et al.1996).أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة قوية وسالبة ذات دلالة إحصائية بين عامل العصابية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وأن عامل العصابية هو الأقوى ارتباطاً مع بعد العمل بوعي وبعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية، وبعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي أظهرت النتائج أن إبعاد اليقظة العقلية)العمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلي(محملة بشكل موجب على العامل الأول)تنظيم الذات(من العوامل الخمسة المعرفة في الدراسة، في حين أن عامل العصابية محمل بشكل سالب على نفس العامل، كما أظهرت الدراسة أن بعدى اليقظة العقلية)المراقبة، والوصف(، ووجوه عامل الانفتاح على الخبرة، محملة بشكل موجب على العامل الثاني)الوعى الذاتي(من العوامل الخمس المعرفة في الدراسة، وأهم استنتاج خلصت إليه الدراسة هو أن مها رات تنظيم الذات اليقظ ترتبط ارتباطاً قوياً بعامل العصابية، الذي هو عامل خطر معروف للانتكاسة بالاكتئاب عند الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب المتكرر.

أجرت الأنصاري (2019) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة للشخصية لدى عينة تكونت من (213) طالباً من الجنسين ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية استخدمت الباحثة مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد (الرويتع، 2007). أوضحت نتائج الدراسة وجود سمة اليقظة العقلية شائعة بدرجة متوسطة لدى أفراد عينة، كما أوضحت نتائج الدراسة أن سمات الشخصية الأربعة (التفاني، والانبساطية، والوداعة، والانفتاح) شائعة بدرجة متوسطة لدى أفراد عينة الدراسة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في السمات الشخصية الكبرى، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أفراد عينة الدراسة.

وأجرت الشافعي(2022) دراسة هدفت إلي التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (224) طالباً وطالبة، منهم (78) ذكوراً و(146) إناثاً تم استخدام مقياس اليقظة، إعداد: الباحثة، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية)ترجمة: نعيمة جمال شمس(. أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقه ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وبين عامل العصابية من بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، في حين وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من العامل (المقبولية، والانبساطية، ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة) من بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وذلك على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

- **المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج المتبع في الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي الارتباطي.
- **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع أعضاء هيئة التدريس بجامعة مصراتة _ ليبيا من الجنسين، في العام الجامعي (2023-2024) ، وتم من خلاله اختيار عينة الدراسة التي تم تطبيق أدوات الدراسة عليها من (340)عضواً، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة.
- **الأدوات المُستخدمة في الدراسة:** استخدم الباحث مجموعة من الأدوات التي تتفق مع أهداف الدراسة، واشتملت هذه الأدوات على ما يلي:

(1) **مقياس اليقظة العقلية:** إعداد النسخة الأصلية لمقياس اليقظة العقلية (Bera, et al2006) ترجمة البحيري، وآخرون،2014)، يتكون المقياس من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهي:

(أ) الملاحظة: يتكون من(8) فقرات، وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات، والمعارف والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح.

(ب) الوصف: يتكون من(8) فقرات، وتعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

(ج) التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة: يتكون من(8) فقرات، وتعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

(د) عدم الحكم على خبرات داخلية: يتكون من(8) فقرات، وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

(ه) عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من(7) فقرات، وتعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

حساب صدق وثبات درجات مقياس اليقظة العقلية:

أ-صدق المحكمين: عُرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين تخصص علم نفس لإبداء الرأي حول مدى ملائمة المقياس لأعضاء هيئة التدريس، ومدى مناسبة تعليماته ومفرداته لليقظة العقلية وشمولها، وكذلك مدى انتماء مفرداته للبُعد الذي تقيسه، وفي ضوء آرائهم أخذت الفقرات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين.

ب- الصدق التلازمي "المحك: قام الباحث باستخدام مقياس اليقظة العقلية إعداد (الغنامي وآخرون،2023) كمحك خارجي وبعد رصد النتائج وإجراء المعالجة الإحصائية كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على المقياسين تساوي 0,80 ، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,01.

- **الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، ويمكن توضيح النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (1) يوضح قيم معاملات الارتباط (الاتساق الداخلي)لفقرات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية لكل بعد

البعد الأول الملاحظة		البعد الثاني الوصف		البعد الثالث التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة		البعد الرابع عدم الحكم على خبرات داخلية		البعد الخامس عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0,57	2	**0,55	5	**0,66	3	**0,38	4	**0,29
6	**0,45	7	**0,39	8	**0,56	10	**0,49	9	**0,48
11	**0,52	12	**0,42	13	**0,49	14	**0,50	19	**0,49
15	**0,33	16	**0,55	18	**0,59	17	**0,49	21	**0,45
20	**0,64	22	**0,41	23	**0,60	25	**0,39	24	**0,36
26	**0,58	27	**0,51	28	**0,39	30	**0,37	29	**0,31
31	**0,46	32	**0,29	34	**0,49	35	**0,39	33	**0,31
36	**0,47	37	**0,64	38	**0,49	39	**0,54		

يتضح من جدول **(1)** أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة أعضاء هيئة التدريس لفقرات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائيًا. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس. ويمكن توضيح النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول(2) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

أبعاد مقياس اليقظة العقلية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البُعد الأول	**0,66	0.01
البُعد الثاني	**0,72	0.01
البُعد الثالث	**0,82	0.01
البُعد الرابع	**0,71	0.01
البُعد الخامس	**0,79	0.01

يتضح من جدول (2) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين:(0.66-0.88) وجميعها دالة عند مستوى(0,01).

ثبات المقياس: تم حساب ثبات درجات المقياس، وأبعاده باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (3) معاملات الثبات للأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية

أبعاد مقياس اليقظة العقلية	معامل ألفا كرونباخ
الملاحظة	0.70
الوصف	0.76
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	0.71
عدم الحكم على خبرات داخلية	0.74
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.75
الدرجة الكلية للمقياس	0.72

يتضح من جدول (3) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، والذي يؤكد ثبات المقياس، وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المُستخدمة تتميز بالثبات ويمكن استخدامها علمياً.

- **طريقة تصحيح مقياس اليقظة العقلية:**

يُصحح مقياس اليقظة العقلية من خلال ميزان خماسي مكون من" تنطبق تماماً" " تنطبق بدرجة كبيرة " "تنطبق بدرجة متوسطة" "تنطبق بدرجة قليلة" "لا تنطبق" ، حيث يُعطى تُعطى خمسة درجات إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(تنطبق تماماً)، وتُعطى اربع درجات إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(تنطبق بدرجة كبيرة)، وتُعطى ثلاث درجات إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(تنطبق بدرجة متوسطة)، ودرجتين إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(تنطبق بدرجة قليلة)، ودرجه واحدة إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(لا تنطبق)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين(39-195) درجة، بحيث تُشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى وجود درجة عالية من اليقظة العقلية لدى عضو هيئة التدريس.

ب- **مقياس تقدير الذات:** إعداد (محمد،2018) يتكون المقياس من(50) فقرة موزعة على بُعدين وهي:

(أ) التقدير الشخصي: ويتمثل في اتجاهات الفرد الشاملة-موجبة أم سالبة- نحو نفسه، ويعني تقدير الذات المرتفع أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، وناجحاً وكفئاً، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه وتمثله العبارات"

(ب) تقدير الآخرين: وهو تقييم الفرد لنفسه في ضوء إدراكه لآراء الآخرين عنه، حيث يكون الفرد ناجحاً أو فاشلاً وذلك من خلال نظرة الأخرين له(الأصدقاء، والأسرة، وزملاء العمل).

حساب صدق وثبات مقياس تقدير الذات:

أ- **صدق المحكمين:** عُرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من ذوي تخصص علم نفس لإبداء الرأي حول مدى ملائمة المقياس لأعضاء هيئة التدريس، ومدى مناسبة تعليماته ومفرداته لتقدير الذات وشمولها، وكذلك مدى انتماء مفرداته للأبعاد الذي تقيسه، وفي ضوء آرائهم تم تعديل بعض صياغة مفردات المقياس، كما أخذت الفقرات التي اتفق عليها (80%) من المحكمين.

أ- **الصدق التلازمي "المحك:** قام الباحث باستخدام مقياس تقدير الذات إعداد (محمد،2018) كمحك خارجي وبعد رصد النتائج واجراء المعالجة الإحصائية كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على المقياسين تساوي 0,83. وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,01

- **الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، ويمكن توضيح النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (4) يوضح قيم معاملات الارتباط(الاتساق الداخلي) لفقرات مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية لكل بعد

البعد الأول: التقدير الشخصي				البعد الثاني : تقدير الآخرين			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.63	27	**0,55	2	**0,42	28	**0,41
3	**0.54	29	**0,39	4	**0,66	30	**0.56
5	**0.49	31	**0,42	6	**0,56	32	**0.63
7	**0.47	33	**0,55	8	**0,49	34	**0.44
9	**0.55	35	**0,41	10	**0,59	36	**0.47
11	**0,39	37	**0,51	12	**0,60	38	**0.64
13	**0,49	39	**0,29	14	**0,50	40	**0.54
15	**0,49	41	**0,64	16	**0,49	42	**0.38
17	**0,64	43	**0,57	18	**0,39	44	**0,42
19	**0,58	45	**0,45	20	**0,37	46	**0,58
21	**0,46	47	**0,52	22	**0,39	48	**0,33
23	**0.59	49	**0,33	24	**0,54	50	**0,39
25	**0.61			26	**0,55		

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجة أعضاء هيئة التدريس لفقرات مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية لكل بعد دالة إحصائيا. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس. ويمكن توضيح النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول(5) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

أبعاد مقياس تقدير الذات	معامل الارتباط
البُعد الأول	**0,76
البُعد الثاني	**0,79

يتضح من جدول (5) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين:(0.76-0.79) وجميعها دالة عند مستوى(0,01).

- **التجزئة النصفية:** تم حساب ثبات درجات مقياس اليقظة العقلية وأبعاده عن طريق معامل (ألفا كرونباخ). والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (6) معاملات الثبات الأبعاد الفرعية لمقياس تقدير الذات

أبعاد مقياس تقدير الذات	معامل ألفا كرونباخ
التقدير الشخصي	0.82
تقدير الآخرين	0.75

يتضح من جدول (6) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، والذي يؤكد ثبات المقياس، وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المُستخدمة تتميز بالثبات ويمكن استخدامها علمياً.

- **طريقة تصحيح مقياس تقدير الذات:**

يُصحح مقياس اليقظة العقلية من خلال ميزان ثلاثي مكون من" تنطبق على"، و" أحياناً"، و "لا تنطبق" حيث تُعطى ثلاث درجات إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(تنطبق على)، وتُعطى درجتين إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(أحياناً)، وتُعطى درجة واحدة إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ (لا تنطبق)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين(50-150) درجة، بحيث تُشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى وجود درجة عالية من تقدير الذات لدى عضو هيئة التدريس.

- **قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:**

قام كوستا وماكري (Costa & McCrae,1992) بإعداد قائمة العوامل الكبرى للشخصية، وترجمها إلى العربية بدر الأنصاري عام 1997، تهدف هذه القائمة إلى قياس أبعاد الشخصية، تتكون القائمة من(60) فقرة تندرج تحت خمسة مقاييس فرعية هي: العصابية، والانبساط، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير، ويشمل كل مقياس فرعي من(12) فقرة. كما قامت هيام بشير محمد(2018) بتكييفها على البيئة الليبية واستخراج الكفاءة السيكومترية لهذه القائمة وبالتالي أصبحت القائمة تتكون من(56) فقرة وفيما يلي وصف لكل مقياس فرعي على حده:

1- مقياس العصابية: يتكون من (12) فقرة تمثل القلق، والاندفاعية، والعدائية، وسرعة الغضب.
2- مقياس الانبساط: يتكون من(11) فقرة تمثل الاجتماعية، والبحث عن الإثارة، وارتفاع مستوى النشاط، والتفاؤل، وحب المغامرة.
3- مقياس الانفتاح على الخبرة: ويتكون من(9) فقرة تمثل حب الاستطلاع، والخيال، والسعي نحو الجديد، والانجذاب للخبرات الجديدة، الذكاء، الحكمة.
4- مقياس المقبولية: يتكون من(12) فقرة تمثل التعاون، والثقة والمودة والألفة، والتسامح، والتعاطف.
5- مقياس يقظة الضمير: يتكون من (12) فقرة تمثل الميل للتنظيم، والمثابرة، والتأني، والاستقلالية، والمسؤولية، والدافعية للإنجاز(محمد،2018،ص. 112-118).

-حساب صدق قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

(أ) صدق المحكمين: عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين تخصص علم نفس لإبداء الرأي حول مدى ملائمة المقياس لأعضاء هيئة التدريس، ومدى مناسبة تعليماته ومفرداته للمقاييس الخمسة الفرعية لأبعاد الشخصية، وفي ضوء آرائهم تم تعديل بعض صياغة مفردات المقياس، كما أخذت الفقرات التي اتفق عليها (90%) من المحكمين.

-الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، ويمكن توضيح النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (7) يوضح قيم معاملات الارتباط(الاتساق الداخلي) لفقرات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والدرجة الكلية لكل بعد

البعد الأول العصابية		البعد الثاني الانبساط		البعد الثالث الانفتاح على الخبرة		البعد الرابع المقبولية		البعد الخامس يقظة الضمير	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.53	2	**0.48	3	**0.51	4	**0.55	5	**0.67
6	**0.45	7	**0.39	13	**0.47	9	**0.56	10	**0.66
11	**0.60	12	**0.66	18	**0.54	14	**0.65	15	**0.49
16	**0.54	17	**0.61	23	**0.43	19	**0.50	20	**0.58
21	**0.64	22	**0.86	28	**0.65	24	**0.69	25	**0.60
26	**0.69	27	**0.54	43	**0.56	29	**0.71	30	**0.65
31	**0.48	32	**0.67	48	**0.67	34	**0.66	35	**0.65
36	**0.52	37	**0.50	53	**0.54	39	**0.67	40	**0.63
41	**0.42	42	**0.76	58	**0.39	44	**0.66	45	**0.65
46	**0.40	47	**0.48			49	**0.47	50	**0.62
51	**0.43	52	**0.45			54	**0.56	55	**0.64
56	**0.53					59	**0.65	60	**0.66

يتضح من جدول (7) أن جميع قيم معاملات الارتباط "ر" لفقرات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والدرجة الكلية لكل بعد دالة إحصائيا. ويمكن توضيح النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول(8) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

أبعاد : قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	معامل الارتباط
العصابية	0.65
الانبساط	0.77
الانفتاح على الخبرة	0.83
المقبولية	0.83
يقظة الضمير	0.85

يتضح من جدول (8) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل، حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (0.65-0.85)، وجميعها دالة عند مستوى(0,01).

ثبات المقياس: قام الباحث بحساب ثبات درجات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأبعادها عن طريق معامل (ألفا كرونباخ). والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (9) معاملات الثبات الأبعاد الفرعية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	معامل ألفا كرونباخ
العصابية	0.57
الانبساط	0.67
الانفتاح على الخبرة	0.69
المقبولية	0.59
يقظة الضمير	0.83
الدرجة الكلية	0.83

يتضح من جدول (9) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، والذي يؤكد ثبات المقياس، وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المُستخدمة تتميز بالثبات ويمكن استخدامها علمياً.

طريقة تصحيح قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

تُصحح قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من خلال ميزان خماسي مكون من" موافق جداً" "وموافق" "ومحايد" "وغير موافق" "وغير موافق على الاطلاق" حيث تُعطى خمس درجات إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(موافق جداً)، وتُعطى أربع درجات إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(موافقَ)، وتُعطى ثلاث درجات إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ (محايد)، وتُعطى درجتين إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ (غير موافق)، وتُعطى درجة واحدة إذا تمت الإجابة عن الفقرة بـ(غير موافق على الاطلاق) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين(56-280) درجة، بحيث تُشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى وجود درجة عالية لأبعاد الشخصية عند الفرد.

أولاً: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

التساؤل الاول: ينص على أنه: هل توجد علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وتقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟

وللإجابة على هذا التساؤل، قام الباحث بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات. ويوضح جدول (10) قيمة معامل الارتباط بين درجات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية.

جدول (10) قيمة معامل الارتباط بين درجات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات

المتغيرات	ن	قيمة معامل الارتباط
اليقظة العقلية، تقدير الذات	260	**0.76

يتضح من جدول (10) أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً موجبة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

وفيما يتفق مدى اتساق نتائج هذا التساؤل مع ما انتهت إليه الدراسات السابقة، نجد اتساق واتفاق نتائج هذا التساؤل مع نتيجة دراسة كل من(Bajaj et al,2016؛ Randal et al,2015؛ Chandna et al,2022؛ Awad, et al2022) الذين أشاروا إلى أن مفهوم اليقظة العقلية يرتبط ارتباطا إيجابيا بتقدير الذات.

ويرى الباحث في ضوء العلاقة الموجبة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات، أنه كلما زادت اليقظة العقلية لدى عضو هيئة التدريس زاد لديه تقدير الذات حيث أن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على فهم مشاعرهم وأفكارهم بشكل أفضل مما يعزز الوعي الذاتي، هذا الوعي يمكن أن يشاهم في تحسين تقدير الذات لديهم. وهذا يدل على أن اعضاء هيئة التدريس لديهم قدرا من اليقظة العقلية للحكم بصورة صحيحة واتباع المسار في العمل على أساس المرونة والخبرة' والاستبصار واصدار الأحكام في مسائل الحياة الصعبة، ويستطيع الفرد الذي لديه تقدير ذات عالي التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية واستعادة التوازن سريعاً عند التعرض لمواقف صعبة ليتمكن من أداء وظيفته بشكل جيد.

حيث تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها علاقة مباشرة بالعملية التعليمية، حيث تعمل علي زيادة الوعي والتركيز الانتباه اثناء العملية التعليمة وتوثر في العديد من الاستجابات وكذلك نلاحظ ان من يتمتع باليقظة العقلية وتقدير الذات فأنه يتسم بحالة من التوافق والانسجام مع ظروف الحياة ويستطيع اقتحام المواقف الصعبة بشجاعة ومواجهة الامراض النفسية والجسمية دون انهزامية أو انهيار.

ويمكن تفسير نتيجة ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة بإرجاعها إلى عدة عوامل، عوامل تتعلق بالبيئة الجامعية من حيث أنها توفر الجو الملائم الذي يساعد الأستاذ على إشباع حاجاته وتوفير له المتطلبات التي يحتاجها من أجل أن يقوم بأدائه على أكمل وجه، كالحرص على توفير أحسن الظروف لكي يكون الأستاذ متيقظ عقليا وواعي باللحظات التي يمر بها في الوقت الحالي، وهذا قد يرجع إلى حسن تنظيم في المؤسسة، كذلك توفير الدورات أو تنظيم الدورات التدريسية للأساتذة من أجل زيادة كفاءاتهم. ويوكد (الشلوى، 2018، ص.4) أن اليقظة العقلية تؤثر في العديد من المهارات والاستجابات ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمة وزيادة الوعي وحل المشكلات التي تواجه الطلاب الجامعة.

ويري الباحث في ضوء العلاقة الموجبة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات لدى عضاء هيئة التدريس بالجامعة أن التمتع بها عليه الالتزام بأعماله المكلف بها وقبول التجديد في مجال عمله وسيطرته علي سير الاحداث ونتائجها ويتمتع بالثقة بالنفس وتقديره المرتفع لذاته في نظرته لنفسة ونظرة الاخرين له وأداء مسؤولياته في أداء الوجبات والتحكم في نتائج المواقف التربوية والعامة. وتعتبر اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي ترتبط بالعملية التعليمية حيث تساعد الافراد علي زيادة الوعي والتركيز الانتباه اثناء عملية التعلم وابراز امكاناتهم وقدراتهم علي التوافق في العيد من المواقف التي تواجههم.

وقد اشار كوبر سميث (1967)ألي ان تقدير الذات هو الاساس النجاح في التحصيل الدراسي وفي مجالات الحياة كافة.

كما أوضح جابر(2000،ص.86) أن المعلمين الفعالين هم المعلمون الذين يمتازون بتقدير ذات مرتفع وقوة في شخصياتهم. ومما سبق يرى الباحث أن اليقظة العقلية وتقدير الذات يدعمان بعضهما البعض. وممارسة اليقظة العقلية تعزز تقدير الذات، بينما تقدير الذات المرتفع يسهم في تحسين ممارسة اليقظة العقلية. حيث أن ليقظة العقلية تُعتبر أداة قوية لتعزيز تقدير الذات من خلال تحسين الوعي الذاتي وتطوير استراتيجيات التكيف مع التحديات. من خلال تعزيز الاستقرار العاطفي، وتحسين العلاقات، وتقبل الذات، يسهم الأفراد في بناء تقدير ذاتي إيجابي ومستدام. هذه العلاقة تعكس أهمية اليقظة العقلية في حياة الأفراد وسعادتهم العامة.

التساؤل الثاني: ينص على أنه: هل توجد علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟

وللإجابة على هذا التساؤل، حسبت قيمة معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأبعاده ويوضح جدول (11) قيمة معامل الارتباط بين درجات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأبعاد

جدول (11) قيمة معامل الارتباط بين درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة العوامل الخمسة

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	اليقظة العقلية
العصابية	**0.66
الانبساط	**0.60
الانفتاح على الخبرة	**0.71
المقبولية	**0.74
يقظة الضمير	**0.69

يتضح من جدول(11) أن هناك علاقة دالة إحصائياً موجبة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وفيما يتفق مدى اتساق نتائج هذا التساؤل مع ما انتهت إليه الدراسات السابقة، نجد اتساق واتفاق نتائج هذا التساؤل مع نتيجة دراسة كل من (الانصاري2019؛ Baer et al., 2006 ؛Latzman, 2013 ؛Praseeda ,2014؛ Klocker & Spinhoven et al., 2017 ؛Hicks, 2015 ؛ عبدالله وآخرون،2019؛ الشافعي،2022) التي أوضحت أنه توجد علاقة بين اليقظة العقلية، وبين يقظة الضمير والانفتاح علي الخبرة ،والمقبولية، والانبساطية، بينما كانت العلاقة سالبة مع عامل العصابية .

ويرى الباحث من خلال النتائج يوجد علاقة ارتباطية بين كافة عوامل الخمسة الكبرى للشخصية باستثناء عامل العصابية، الذى أظهر علاقة سالبة، وهذا ما يفسر بأن العلاقة تبادلية حيث يؤثر كلاً منهما في الآخر، فاليقظة العقلية هي تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة دون إصدار الأحكام علي الخبرات أو الأفكار والانفعالات والتركيز في المواقف الحاضرة. وأوضحت أسماعيل (2017) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد علي إدراك الواقع، كما هو وبصورة أكثر وضوحاً وتمكنه من فهم ذاته والتمتع بحياة أكثر بهجة والمتمتع باليقظة العقلية تظهر علي المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية (الرحمة، والتعاطف والتسامح والارتقاء مستوى الاداء). وتعتبر العوامل الخمسة الكبرى ردود أفعال الشخص علي المواقف الاجتماعية، ونجده تتمحور هذه الاستجابات أو ردود الافعال حول (العصابية، والانبساطية، والانفتاح علي الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير). إن العلاقة الايجابية بين اليقظة العقلية وعوامل الخمسة الكبرى للشخصية هو قدرة الفرد علي التقبل التام للأفكار وعدم التفاعل معها مما يشعر الفرد بالهدوء والراحة والثبات الانفعالي بالعصابية يشعرون بالتوتر والقلق والغضب وعدم الثبات في الانفعالات وإلقاء اللوم علي نفسه.

ويرى الباحث في ضوء نتائج التساؤل الثاني أن عضو هيئة التدريس الذى يتمتع باليقظة العقلية نجده يتمتع بالهدوء والثبات الانفعالي والاتزان في ردود الأفعال تجاه المواقف ولديه ثقة بالنفس عالية وتكوين علاقات اجتماعية، ومحب للابتكار ولديه طموحات، ويتمتع بخيال واسع مما يجعله يتصف بالإيجابية. كما يرى الباحث أن العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية تتعلق بكيفية تأثير صفات الشخصية على القدرة على الوعي الذاتي والتركيز على اللحظة الحالية. أعضاء هيئة التدريس الذين يتمتعون بسمات عالية من الانفتاح، على سبيل المثال، يميلون إلى استكشاف أفكار جديدة وتجارب متعددة، مما يساعدهم على أن يكونوا أكثر وعيًا بمشاعرهم وأفكارهم. هذا يساهم في تعزيز اليقظة العقلية لديهم. اما فيما يتعلق بالضمير، فأعضاء هيئة التدريس الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الانضباط والتنظيم يكون لديهم القدرة على التركيز والتأمل في مشاعرهم وأفكارهم، مما يعزز من قدرتهم على ممارسة اليقظة. أما فيما يتعلق بالانبساط، فإن الأشخاص الاجتماعيين غالبًا ما يكون لديهم وعي أكبر بمشاعر الآخرين، مما يمكنهم من فهم أنفسهم بشكل أفضل ويعزز من قدرتهم على اليقظة. أما التوافق، فأعضاء هيئة التدريس الذين يفضلون التعاون والتواصل مع الآخرين يكونون أكثر انفتاحًا على تجاربهم وعواطفهم، مما يسهل عليهم ممارسة اليقظة. لكن من جهة أخرى، الأفراد الذين يعانون من العصابية قد يجدون صعوبة في التركيز على اللحظة الحالية بسبب القلق والمشاعر السلبية، مما يؤثر سلبًا على قدرتهم على ممارسة

اليقظة العقلية. بالتالي تتفاعل هذه العوامل معًا لتشكل كيفية تعامل الأفراد مع مشاعرهم وأفكارهم، مما يؤثر على مستوى اليقظة العقلية لديهم.

التساؤل الثالث: ينص على: هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟.

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب قيمة "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية "الدرجة الكلية"، ويوضح جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

النوع	ن	*المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
الذكور	130	196.6	6.3	10.95
الإناث	130	186.23	4.8	

يتضح من جدول(12) أنه توجد فروقًا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وذلك في اتجاه الذكور.

وفيما يتفق مدى اتساق نتائج هذا التساؤل مع ما انتهت إليه الدراسات السابقة، نجد اتساق واتفاق نتائج هذا التساؤل مع نتيجة دراسة كل من (Chandna et al,2022؛ Awad et al ,2022) التي اوضحت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وذلك في اتجاه الذكور.

ويفسر الباحث هذه النتيجة وهو وجود فروق دالة احصائية لصالح الذكور في مستوي اليقظة العقلية وفقاً لنظرية لانجر(1999) والتي ترى أن اليقظة العقلية تعني تركيز الانتباه علي حياتنا في اللحظة الحالية بقبول حسن وأن الأفراد اليقظين عقليا حساسون للسياق، وينتبهون للأحداث الجديدة، ويبقون علي معرفة بتطوراتها وهذا ما نلاحظه علي الذكور. كما يمكن تفسير هذه الفروق بناء علي الفروق في العوامل النفسية والاجتماعية ففيما يخص البناء النفسي لكلا الجنسين، فأن الذكور يتحملون مسؤوليات القرارات المصيرية ويتم تنشئتهم اجتماعيًا وإعدادهم لهذه المسؤوليات مقارنة بالإناث، وبذلك نلاحظ صفات الشجاعة والاقدام في مواقف الخطر والفزعة مقارنة بالإناث كما أن مكانتهم الاجتماعية سوى في الأسرة أو مسيرتهم المهنية تتطلب منهم أن يتحلون بالتروي في ردود الافعال والمحافظة علي الوعي الحاضر وعيش اللحظة الحالية والسيطرة علي التفكير في المستقبل أو الشرود في الماضي وتركيز انتباهه قصداً في الحاضر او الوضع الراهن، وأكدت العديد من الابحاث في مجال اليقظة العقلية أن الاشخاص الدين يتمتعون بيقظة عقلية عالية لديهم القدرة علي تحمل المسؤولية والمخاطر، والقدرة علي حل المواقف الغامضة، والاستمرار في القيام بمهامهم الملقاة علي عاتقهم والاصرار علي اتمام مهامهم وتقبل النقد من قبل الآخرين دون الشعور بالاستياء أو الغضب والتوتر.

ويرى الباحث أنه من حيث التربية والتنشئة الاجتماعية، فتؤثر الأدوار التقليدية والتوقعات المجتمعية على تطوير المهارات العقلية. فالذكور قد يُشجعون على الاستقلالية واتخاذ المخاطر، بينما الاناث قد يُعزز لديهن قيم التعاون والتواصل. هذه العوامل تؤدي إلى أن كل جنس يتطور بطرق مختلفة. التجارب الاجتماعية أيضًا تلعب دورًا كبيرًا، حيث تختلف أساليب التفاعل والتواصل بين الجنسين. هذه الاختلافات تؤثر على كيفية استيعاب المعلومات وتطبيق التفكير النقدي. وعلاوة على ذلك، تساهم اهتمامات الهوايات في تشكيل المهارات العقلية؛ فعلى سبيل المثال، الألعاب الاستراتيجية قد تكون أكثر جذبًا للذكور، بينما الألعاب الاجتماعية قد تميل إلى جذب الإناث.

ويمكن أن تعزي هذه الفروق، والتي كانت لصالح الذكور، إن الذكور لديهم مساحة من الحرية الشخصية والتي غير متوفرة للإناث في المجتمع التي ينتمي اليها وهذا يجعل خبراتهم اليومية خصبة بالمثيرات مما تمنحهم القدرة العقلية والنفسية، التي تحتاجها صفة اليقظة العقلية. وهذا ما أكد عليه الأشوال (2012)حيث اشار إلي ان الذكور يميلون الي توظيف قدراتهم العقلية والمعرفية بصورة أكبر من الإناث نظراً لما يتاح لهم من خبرات وتفاعل اجتماعي أكبر مما هو متاح الي الإناث.

ونلاحظ أن الذكور لديهم قناعة بإمكانية التأثير علي البيئة الاجتماعية، مما يجعلهم لهم القدرة علي اختيار الأهداف، والمهام التي تتماشي معهم، ووضع الأهداف الواقعية وتزيد من صفة اليقظة العقلية لديهم

التساؤل الرابع: ينص على: هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقدير الذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب قيمة "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في تقدير الذات "الدرجة الكلية"، ويوضح جدول **(13)** دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في تقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

جدول (13) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في تقدير الذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة

النوع	ن	*المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
الذكور	130	105.3	7.6	9.7
الإناث	130	95.4	4.7	

يتضح من جدول(13) أنه توجد فروقًا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث، في تقدير الذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وذلك في اتجاه الذكور.

وفيما يتفق بمدى اتساق نتائج هذا التساؤل مع ما انتهت إليه الدراسات السابقة، نجد اتساق واتفاق نتائج هذا التساؤل مع نتيجة دراسة كل من (Chandna et al,2022؛ الشلوى، 2018) التي أوضحت أن الذكور أكثر تقديراً لذواتهم من الإناث.

ويري الباحث أن ارتفاع تقدير الذات لدى الذكور في كثير من الأحيان قد يعود إلى مجموعة من العوامل الاجتماعية والثقافية منذ الطفولة، حيث يتم تشجيع الذكور على التعبير عن القوة والاستقلالية، مما يعزز لديهم شعور الكفاءة على العكس غالبًا ما تواجه الإناث توقعات اجتماعية تضغط عليهن لتكون لديهن سلوكيات تعاونية أو موجهة نحو الآخرين، مما قد يؤثر سلبًا على تقديرهن لذواتهن. بالإضافة إلى ذلك، قد يحصل الذكور على دعم اجتماعي أكبر في مجالات معينة، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم، كما أن تجارب النجاح في التعليم والعمل تكون أكثر شيوعًا بالنسبة للذكور في بعض المجتمعات، مما يؤدي إلى تعزيز تقدير الذات لديهم. كما أن الضغط النفسي وعادات وتقاليد المجتمع والمعايير الجمالية التي تواجهها الإناث قد تضيف تحديات إضافية تؤثر على تقديرهن لذواتهن في المجمل، بالإضافة الى أن التفاعل بين التنشئة الاجتماعية والفرص المتاحة والتجارب الشخصية يسهم في خلق هذه الفروقات.

وأشارت(محمد،2018، ص. 131) أن الذكور أكثر تقديراً لذواتهم وأكثر شعوراً بتقدير واحترام الآخرين لهم مقارنة بالإناث، وقد يُعزى ذلك إلى أن تقدير الفرد لنفسه يتأثر بتقدير الآخرين له، فالمجتمع يعزز من دور الرجل ويُعلي من شأنه ومن قدراته مقارنة بالمرأة، مما ينعكس على تقديرها لذاتها، كما أن للتنشئة الاجتماعية دوراً في نمو تقدير الذات، فالأطفال يتم تنشئتهم بناءً على جنسهم، حيث يتم تشجيع الذكور على المنافسة والاستقلال بينما شجع الإناث على التعاون والاعتماد على الآخرين.

التساؤل الخامس: ينص على: هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟.

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب قيمة "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الدرجة الكلية"، ويوضح جدول (14) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

جدول (14) الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة

النوع / المتغيرات	الذكور		الاناث		قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
العصابية	44.49	7.85	41.06	6.90	3.88
الانبساط	44.21	5.501	43.97	4.590	1.143
الانفتاح على الخبرة	43.18	3.862	43.16	3.899	.046
المقبولية	44.55	7.70	42.37	7.54	0.87
يقظة الضمير	43.18	3.862	43.16	3.899	.046

يتضح من جدول(14) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وذلك باستثناء بُعد العصابية وبُعد المقبولية والتي كانت في اتجاه الذكور من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

وفيما يتفق مدى اتساق نتائج هذا التساؤل مع ما انتهت إليه الدراسات السابقة، نجد اتساق واتفاق نتائج هذا التساؤل مع نتيجة دراسة كل من (الانصاري 2019 Baer et al 2006 ، ودراسة بيرسيدا 2014، KlocKer-HicKS 2015-الشافعي 2022)، والتي أوضحت بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين الذكور والاناث في العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

ويرى الباحث أنه عندما ننظر إلى فكرة أن الذكور قد يكونون أكثر عصابية، يمكننا التوسع في بعض الجوانب المتعلقة بالسياق الثقافي والنفسي أحد الجوانب هو الضغط المستمر لتحقيق المعايير الاجتماعية المرتبطة بالرجولة. حيث يُتوقع من الرجال أن يكونوا ناجحين، أقوياء، وغير عاطفيين، مما يمكن أن يؤدي إلى شعور بالقلق عندما يشعرون أنهم لا يلبون هذه

التوقعات أيضًا، قد تكون هناك اختلافات في أساليب التعامل مع الضغوط بين الجنسين. كما قد يميل بعض الرجال إلى استخدام استراتيجيات أقل فعالية للتعامل مع التوتر، مثل الانسحاب أو تفريغ مشاعرهم بطريقة سلبية، مما يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات العصابية. بالإضافة إلى ذلك فإن العلاقات الاجتماعية يمكن أن تلعب دورًا أيضًا. فقد يكون لدى الرجال شبكة دعم اجتماعي أقل قوة مقارنة بالنساء، مما يعني أنهم قد لا يتلقون نفس القدر من الدعم النفسي والعاطفي في الأوقات الصعبة. هناك أيضًا عامل تاريخي وثقافي، حيث تعزز بعض المجتمعات المعايير التي تضع الرجال في مواقع ضغط أكبر. وقد تؤدي العوامل الاقتصادية أيضًا إلى زيادة العصابية، حيث يمكن أن يواجه الرجال ضغوطًا أكبر في العمل أو التوظيف بالتالي، تعكس العصابية في الذكور تفاعلًا معقدًا بين العوامل الاجتماعية والنفسية والثقافية، مما يجعل فهمها موضوعًا متعدد الأبعاد. وهذا ما أشارت اليه (محمد،2018،ص.133) أن الذكور أكثر عصابية من الاناث وقد يرجع ذلك أن الذكور معرضون لضغوط وتحمل المسؤولية أمام المجتمع والاسرة والتحديات التي تواجههم في بيئة العمل نتيجة التغير السريع في التكنو لوجيه والتغيرات الاجتماعية والثقافية والعديد من الصراعات تجعلهم يقفون أمام عقبات مما تترك أثر واضح في شخصيتهم ودافعيتهم وأحيانا تعيق طريقة عملهم في العملية التعليمية. كما أشارت كما أن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في عوامل الانبساط، والانفتاح، والمقبولية، ويقظة الضمير، يُعزى إلى تساوي الظروف المعيشية تقريباً فللمرأة مسؤوليات عديدة كما للرجل، وخاصة أنهم يعيشون الظروف المهنية نفسها وتتاح لهم الفرص للنمو المهني بغض النظر عن طبيعة جنسه ويفتح لديهم المجال للتنافس والإبداع في المجال الأكاديمي، خاصة أن النجاح في العمل الأكاديمي يتطلب القدرة على التكيف مع بيئة العمل المادية والاجتماعية، وإقامة علاقات أكثر توافقاً مما يشعره بأهمية ذاته والسعي إلى تطويرها وبذل جهوده للنجاح باستمرار ذكوراً وإناثاً على حد سواء، كما تُعزى عدم الفروق في جميع العوامل الخمسة الكبرى باستثناء العصابية إلى التشابه في ظروف العمل، وعدم وجود تفضيل لمعلم على أخر فالواجبات والمهمات التي يقوم بها الجميع واحدة.

كما يرى الباحث أن أعضاء هيئة التدريس يتمتعون بمستويات عالية من المقبولية من خلال الصفات التي يمتلكونها، بما في ذلك العمل مع الآخرين، ومساعدة الآخرين، والتسامح مع الآخرين، ولعل وجود هذه الخصائص ينبع من التركيز الذي توليه إدارة التعليم العالي لاختيار اساتذة الجامعات. أساتذة مؤهلون نفسياً ومهنياً للعمل في الجامعة، بالإضافة إلى إجراء المقابلات قبل التعيين، بالإضافة إلى الدورات التعليمية المتعلقة بالجوانب الشخصية والمهنية أثناء الخدمة، مثل دورات أخلاقيات المهنة التي تساعد أعضاء هيئة التدريس على كيفية التعامل مع المشكلات بأسلوب مهذب مع الطلاب والزملاء، كما أن حسهم بالمسؤولية يكمن في كونهم يتمتعون بالعديد من الخصائص التي تدل على عامل الشخصية هذا، فمثلا يتميز أعضاء هيئة التدريس في الجامعة بالاجتهاد والمثابرة، ويكملون عملهم بدقة، ويضعون الخطط اللازمة لإتمام عملهم وتحقيق أهدافهم. بالإضافة إلى الابتعاد عن الفوضى والإهمال والكسل، أما بالنسبة لانفتاحهم على الخبرة، فنجده موجوداً في قدرات البحث العلمي والتطوير والميل إلى تحسين الأداء. وذلك من أجل أثبت نفسه وقدراته على العمل والتدريس. كما أن عدم وجود فروق ملحوظة في الانبساط والانفتاح على الخبرة والمسؤولية ويقظة الضمير بين الجنسين من أعضاء هيئة التدريس الجامعي يمكن تفسيره من خلال عدة عوامل مترابطة. أولاً، التعليم العالي يشجع على التنوع والمساواة، مما يساعد على تعزيز بيئة أكاديمية شاملة تدعم جميع الأفراد ثانياً، التغيرات الثقافية والاجتماعية تدفع نحو تقبل أكبر لمشاركة المرأة في الأدوار الأكاديمية، مما يساهم في تقليص الفجوات. بالإضافة إلى ذلك، توفر السياسات الأكاديمية التي تشجع على التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية فرصاً متساوية لجميع أعضاء هيئة التدريس. بالإضافة الى التجارب المشتركة والتفاعل بين الأعضاء تعزز من تطوير المهارات الشخصية بغض النظر عن الجنس. كما أن التركيز على القيم المهنية والأخلاقية يعزز من يقظة الضمير والمسؤولية لدى الجميع. في النهاية يعكس هذا الوضع تقدماً ملحوظاً نحو تحقيق المساواة في المجالات الأكاديمية، مما يستدعي مزيداً من البحث لاستكشاف العوامل المؤثرة بشكل أعمق.

التساؤل السادس: ينص على: هل توجد فروق دالة احصائية بين أعضاء هيئة التدريس منخفضي ومرتفعي الخبرة في اليقظة العقلية؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب قيمة "ت" T.test للتعرف على دلالة الفروق بين منخفضي ومرتفعي الخبرة في اليقظة العقلية "الدرجة الكلية"؛ ويوضح جدول (15) دلالة الفروق بين منخفضي ومرتفعي الخبرة في اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

جدول (15) دلالة الفروق بين أعضاء هيئة التدريس منخفضي ومرتفعي الخبرة في اليقظة العقلية.

المتغير	سنوات الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت
اليقظة العقلية	20-5	143	204.98	26.200	0.70
	21 فأكثر	197	209.15	41.611	

يتضح من جدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الخبرة في اليقظة العقلية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

التساؤل السابع ينص على: هل توجد فروق دالة احصائية بين أعضاء هيئة التدريس منخفض ومرتفعي الخبرة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب قيمة "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين منخفض ومرتفعي الخبرة في العوامل الكبرى للشخصية "الدرجة الكلية"، ويوضح جدول (16) دلالة الفروق بين منخفضي ومرتفعي الخبرة في العوامل الكبرى للشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة

جدول (16) الفروق بين أعضاء هيئة التدريس بالجامعة منخفض ومرتفعي الخبرة في العوامل الكبرى للشخصية

المتغير	سنوات الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
العوامل الكبرى للشخصية	20-5	143	208.36	29.27	0.69
	21 فأكثر	197	204.51	36.58	

يتضح من جدول (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الخبرة في العوامل الكبرى للشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

التساؤل الثامن: ينص على: هل توجد فروق دالة احصائية بين أعضاء هيئة التدريس منخفضي ومرتفعي الخبرة في تقدير الذات؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب قيمة "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين منخفض ومرتفعي الخبرة في تقدير الذات "الدرجة الكلية"، ويوضح جدول (17) دلالة الفروق بين منخفضي ومرتفعي الخبرة في تقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة

جدول (17) دلالة الفروق بين أعضاء هيئة التدريس بالجامعة منخفض ومرتفعي الخبرة في تقدير الذات

المتغير	سنوات الخبرة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
تقدير الذات	20-5	143	257.21	43.93	2.331
	21 فأكثر	197	276.83	57.98	

يتضح من جدول (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الخبرة في تقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. تشير نتائج الجدول المعروض إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين أعضاء هيئة التدريس منخفضي الخبرة ومرتفعي الخبرة في مستوى تقدير الذات، حيث أظهرت القيم الإحصائية (قيمة ت) دلالة واضحة عند مستوى معنوية مناسب، مما يعكس أن الخبرة التدريسية تعد عاملاً حاسمًا في تنمية مفهوم الذات المهني والشخصي لدى أعضاء هيئة التدريس. فالأعضاء ذوو الخبرة المرتفعة غالبًا ما يملكون خبرات تراكمية، ومهارات في التعامل مع المواقف التربوية والاجتماعية، وقدرة أكبر على مواجهة الضغوط المهنية، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على إدراكهم لذواتهم وتقديرهم لها.

في المقابل، فإن الأعضاء منخفضي الخبرة قد يعانون من بعض مظاهر القلق المهني، وعدم وضوح الهوية المهنية، وضعف التكيف مع بيئة العمل الجامعي، وهو ما قد يؤدي إلى انخفاض مستويات تقدير الذات لديهم.

وبناءً عليه، يمكن القول إن الخبرة التدريسية تسهم في تعزيز تقدير الذات من خلال تنمية الكفاءة المهنية، وتراكم الإنجازات الأكاديمية، واكتساب ثقة أكبر بالنفس وبالقدرة على التأثير في الطلاب والبيئة الجامعية.

Mindfulness and Its Relationship with Self-Esteem and the Big Five Personality Traits among Faculty Members at the University of Misurata

Adel Mustafa Sultan
University of Misurata, Faculty of Arts, Department of Psychology

Abstract

The study aimed to investigate the relationship between mindfulness, self-esteem, and the Big Five personality traits among faculty members at the University of Misurata, as well as to examine differences according to certain demographic variables such as gender and level of experience. The researcher employed a descriptive correlational design, and the sample consisted of 340 faculty members selected through simple random sampling. The instruments used were the Mindfulness Scale (Bera et al., 2006), the Self-Esteem Scale (Mohamed, 2018), and the Big Five Personality Inventory (Costa & McCrae, 1992).

The findings revealed a positive and statistically significant correlation between mindfulness, self-esteem, and the Big Five personality traits. Significant gender differences were found in mindfulness and self-esteem in favor of males, as well as in the Big Five personality traits, except for neuroticism and agreeableness. No significant differences were observed between less and more experienced faculty members in mindfulness and the Big Five traits; however, significant differences emerged in self-esteem, favoring those with higher experience.

The results were interpreted in light of theoretical frameworks and previous studies, and the researcher proposed a set of recommendations and future research directions, emphasizing the importance of fostering mindfulness and self-esteem among university faculty

Keywords: Mindfulness – Self-esteem – Big Five Personality Traits

المراجع

. الشلوي، علي محمد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدودامي، جامعة شقراء، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد(9) العدد (19). ص 1-24.
. محمد، هيام بشير(2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، أطروحة الدكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية الآداب، مصر.
. البحيري، عبد الرقيب أحمد، وآخرون(2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 39، ص 166-119.
. محمد، عبد الله، ذيب، عايدة (2010). الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، الأردن :دار الفكر للنشر والتوزيع.
. الأنصاري، بدر محمد (2019). مقاييس الشخصية: تقنين على المجتمع الكويتي ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
. الشافعي، انتصار نصر بكر (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية. المجلد(2). العدد(2)
. الغنامي، فاطمة حمدي والكربي، أسماء عمر وعبدلي، خلود وعولقي، السريحي، هناء محمود (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية. المجلة العربية للعلوم النفسية، مصر،7(33)، 313-332.

. Awad, E., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Does self-esteem mediate the association between perfectionism and mindfulness among Lebanese university students?. BMC psychology, 10(1), 256.
. Chandna, S., Sharma, P., & Moosath, H. (2022). The mindful self: exploring mindfulness in relation with self-esteem and self-efficacy in Indian population. Psychological Studies, 67(2), 261-272
. Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and self-esteem: a systematic review. Mindfulness, 6, 1366-1378
. Klockner, K. & Hicks, R. (2015): Cognitive Failures at work, Mindfulness and the Big Five. Journal of Psychology, 2, 2345 -7872
. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.p14