جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة **ماستر** أكاديمي
ميدان: العلوم الاجتماعية
شعبة: علم نفس
التخصص: علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية

المقدمة من طرف الطالبان: - محمد السعيد بناي
- هادية شيبة

بعنوان:

اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة

نوقشت وأجيزت علينا بتاريخ: 2022/06/16

أمام اللجنة المناقشة المكونة من الأساتذة:

الرقم	لجنة المناقشة	الرتبة	المؤسسة	الصفة
01	عبد العزيز خميس	د/ أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة	رئيسا
02	عبد الله لبوز	د/أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة	مشرفا ومقررا
03	الحاج كادي	د/ أستاذ محاضر "ب"	جامعة ورقلة	مناقشا

المـــــــوسم الجامعي: 2022/2021

كلمة شكر وتقدير

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد العون لإ تمام هذا العمل المتواضع

وأخص بالذكر الأستاذ المشرف الذي أفادنا بتوجيهاته ونصائحه، وكذا الأستاذة

الذين اقتطعوا من وقتهم الثمين من أجل التصحيح والتصويب و مناقشة هذه

الرسالة. وكذا كل أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الذين وقفوا

بجنبنا، بالإضافة إلى زملاءنا في العمل الذين لم يذخروا جهدا في مساعدتنا،

كما لاننسى عمال مؤسسة سيترام ورقلة الذين فتحو لنا كل الأبواب من أجل

تطبيق دراستنا الميدانية .

محمد السعيد بناي وهادية شيبة

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة، وكذلك الكشف عن:

- مستوى التميز اليقظ والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر والوعي بوجهات النظر المتعددة لدى سائقي تراموای ورقلة، وكذلك الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة وفقا لمتغيرات، السن والحالة الاجتماعية.

واتبعنا المنهج الوصفي الاستكشافي في الدراسة، وتكونت عينة البحث من 51 سائق تراموای ورقلة، وتم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل نظرا لصغر حجم العينة، واعتمدت هذه الدراسة على نظرية الين لانجر في اليقظة العقلية، حيث قمنا بتكييف مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة لانجر 2002 ترجمة الباحثة أحلام عبد الله، المتكون من 39 فقرة والمتضمن أربعة أبعاد هي: التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المتعددة، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس تم تطبيقه على عينة الدراسة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامجSPSS ، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع.
- مستوى التميز اليقظ لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع.
- مستوى الانفتاح على الجديد لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع.
- مستوى التوجه نحو الحاضر لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع.
- مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع.
- لا توجد فروق في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

وقد تم تفسير النتائج ومناقشتها من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت الموضوع.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية،التميز اليقظ، الإنفتاح على الجديد،التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، سائقي تراموای ورقلة .

Study summary

The accurrent study aims to identify the Ouargla's tramway drivers mindfulness level , and reveal the following :

- The Ouargla's tramway drivers levels of vigilant distinctness , Opening up to the new , Orientation towards the present , and awareness of multiple perspectives . Also reveal the mindfulness differences among Ouargla's tramway drivers according to the variables of age and Social Situation .

The method applied in this study was an exploratory descriptive method and the findings were gathered from a sample of (51) Ouargla's tramway drivers . And after the statistical processing of data by using the SPSS program, the study reached the following results :

- The Ouargla's tramway drivers mindfulness level is high .
- The level of vigilant distinctness of The Ouargla's tramway drivers is high .
- The Ouargla's tramway drivers level of Opening up to the new is high .
- The Ouargla's tramway drivers level of Orientation towards the present is high .
- The Ouargla's tramway drivers awareness of multiple perspectives level is high .
- There are no mindfulness differences among Ouargla's tramway drivers because of the variable of age .
- There are mindfulness differences among Ouargla's tramway drivers because of the variable of Social Situation

Key words: mindfulness .

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	الصفحة
كلمة شكر.....	ب
ملخص الدراسة.....	ج
قائمة المحتويات.....	هـ
قائمة الجداول.....	ز
قائمة الاشكال.....	ح
مقدمة.....	1
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
1) إشكالية الدراسة.....	6
2) فرضيات الدراسة	8
3) أهمية الدراسة.....	8
4) أهداف الدراسة.....	8
5) التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة	9
6) حدود الدراسة.....	10
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
تمهيد.....	12
1-مفهوم اليقظة العقلية.....	13
2- خصائص اليقظة العقلية.....	14
3- مزايا اليقظة العقلية.....	14
4- مكونات اليقظة العقلية.....	14
5- أهمية اليقظة العقلية.....	16
6- مقومات اليقظة العقلية.....	18
7- فوائد اليقظة العقلية.....	19
8- أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية لانجر.....	21
9- نظرية ألين لانجر في اليقظة العقلية.....	23
خلاصة.....	24

الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد.....	27
1)- منهج الدراسة.....	27
2) – تعريف ميدان الدراسة.....	27
3)- مجتمع الدراسة.....	27
4)- الدراسة الاستطلاعية.....	27
5)- مقياس الدراسة.....	29
6)- دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.....	30
7)- العينة الأساسية.....	31
8)- الأساليب الإحصائية.....	32
خلاصة الفصل.....	33
الفصل الرابع: عرض وتحليل البيانات	
تمهيد.....	35
I) تحليل بيانات متغيرات الدراسة	35
1) متغير السن	35
2) متغير الحالة الاجتماعية.....	36
II) تحليل فقرات مقياس اليقظة العقلية	37
خلاصة واقترحات.....	46
الفصل الخامس: الفرضيات وكشف نتائج الدراسة ومناقشتها	
تمهيد.....	48
1) اختبار فرضيات الدراسة	48
2)كشف نتائج الدراسة	52
3) تفسير ومناقشة نتائج الدراسة	52
4) خلاصة والاستنتاج العام.....	57
5) توصيات.....	58
المراجع.....	60
الملاحق.....	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	26
02	يبين درجات المقياس ونوع الاتجاه	28
03	يبين نتيجة معامل الصدق التمييزي للمقياس	29
04	يبين نتيجة ألفا كرونباخ للمقياس	30
05	يبين قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس	30
06	يبين توزيع أفراد العينة الأساسية	31
07	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير السن	34
08	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الحالة الإجتماعية	35
09	يبين كيفية إختبار الفرضية الأولى	46
10	يبين كيفية اختبار الفرضية الثانية	46
11	يبين كيفية اختبار الفرضية الثالثة	47
12	يبين كيفية اختبار الفرضية الرابعة	48
13	يبين كيفية اختبار الفرضية الخامسة	48
14	يبين كيفية إختبار الفرضية السادسة	49
15	يبين كيفية اختبار LSD للمقارنة البعدية المتعددة	50

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	27
02	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير السن	31
03	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الحالة الإجتماعية	35

الملاحق

الملحق رقم (01) يوضح استمارة التحكيم

الملحق رقم (02) يوضح جدول المحكمين

الملحق رقم (03) يوضح الاستبيان

مقدمة

مقدمة:

استحوذت اليقظة العقلية Mindfulness على اهتمام الباحثين في السنوات العشرين الماضية خصوصا بعد إدراجها في جميع جوانب الحياة التطبيقية كالصحة والتعليم والعلاج، وشهدت العقود الأخيرة اهتماما كبيرا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية من خلال فهم العلاقة الارتباطية بين الأفكار التلقائية وأنماط السلوك التي تكسب الفرد نمطا إيجابيا وتحكما سلوكيا ذاتيا متزنا في الحياة اليومية. (ناجواني 2019، ص221)

وتعد اليقظة العقلية من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حاليا في علم النفس الإيجابي ، و ترجع أهميتها إلى التوجهات الحديثة للاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلا من التركيز على الجوانب السلبية (عبد المطلب و خريبة 2020، ص20)

و بدأ دخول هذا المفهوم حديثا إلى علم النفس الإكليليكي و علم النفس التربوي كمتغير يمثل كفاءة الوعي و القدرة على الاستبصار الذاتي و الاستجابة بمهارة إلى العمليات العقلية التي تسهم في التركيز و الوعي و الأداء الأكاديمي (الزن، 2016، ص89)

كما يتجلى مفهوم اليقظة العقلية من خلال الوعي بملاحظة الذات و الوعي بالمدى الكلي للخبرات ، و تقبل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في لحظتها تماما، و الذي يساعد الفرد على تعزيز الشعور بمعنى الحياة و القدرة على إدراة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الأفكار و المشاعر، و يعمق اختيار أفضلها. (محمود، 2013، ص242)

وتشير كرسويل إلى الاهتمام الواعي بالخبرة في اللحظة الحالية التي يستدعيها المرء أشكالا متعددة تشمل الأحاسيس الجسمية، وردود الفعل العاطفية، والصور الذهنية، والحديث العقي، والخبرات الإدراكية. (كرسويل، 2019، ص3)

وهدفت دراسة (Bennet–2015) إلى دراسة مدى تأثير اليقظة على إجهاد الموظف وسلوكيات العمل المضادة للانتاجية .

لهذا أصبح الشركات العملاقة Google – Yahoo تعمل على توظيف اليقظة العقلية ضمن بيئة العمل، بحيث تمنح موظفيها دورات تدريبية لممارسة اليقظة العقلية و ذلك بهدف تحسين كفاءة الموظف وأدائه بشكل كبير.

ومما لاشك فيه أن بيئة العمل و خاصة السياقة منها مليئة بالمثيرات و الأحداث الضاغطة و المخاطر ويترتب منها من أعباء جسمية ونفسية ك التوتر والقلق وذهنية كقلة الانتباه والشرود الذهني فسائقي تراموای يحتاجون إلى كثير من الجهد والتفكير والانتباه ليتمكنوا من انجاز المهام الموكل إليهم بشكل جيدا خاصة أن الخطأ غير مسموح به نظرا لطبيعة عملهم الحساسة، لذا ينبغي أن يتمتعوا بالهدوء والصفاء الذهني ليتمكنوا من استقبال المثيرات المختلفة و يتعاملون معها بشكل صحيح.

ولقد جاءت هذه الدراسة للكشف على مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة ولقد تضمنت جانبين هما:

1-الجانب النظري : ويتضمن فصلين هما :

-الفصل الأول: تعرضنا فيه إلى إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضياتها، التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

-الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الجانب النظري لليقظة العقلية : مفهوم اليقظة العقلية – خصائص اليقظة العقلية – مكونات اليقظة العقلية – أهمية اليقظة العقلية – مقومات اليقظة العقلية – فوائد اليقظة العقلية – مزايا اليقظة العقلية – أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية لانجر – نظرية ألين لانجر في اليقظة العقلية .

2-الجانب التطبيقي: ويتضمن ثلاث فصول :

-الفصل الثالث: ويتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة : وتناولنا فيه المنهج المستخدم، ومجتمع الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، وإجراءات الدراسة الأساسية، أدوات جمع البيانات، والأساليب الإحصائية .

-الفصل الرابع: وتناولنا فيه عرض و تحليل البيانات: تحليل بيانات متغيرات الدراسة بالإضافة إلى تحليل فقرات المقياس

-الفصل الخامس: و تناولنا فيه اختبار الفرضيات و كشف نتائج الدراسة ومناقشتها طرقنا إلى اختبار فرضيات الدراسة ثم الكشف عن نتائج الدراسة فتفسير و مناقشة تلك النتائج.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

تقديم موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
6. حدود الدراسة

1- مشكلة الدراسة:

يسعى الإنسان من أجل الحفاظ على بقائه وكسب قوت يومه وتلبية حاجاته إلى العمل، إذ من خلاله يضمن له البقاء والمحافظة على النوع الإنساني، وهذا ما حثنا عليه ديننا الحنيف حيث يقول المولى عز وجل "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون" سورة التوبة الآية 105، فهناك من الأعمال ما يحتاج إلى جهد عضلي وبدني، وهناك ما يحتاج إلى جهد فكري، وهناك من الأعمال ما يحتاجهما جميعا.

وتعتبر السياقة من الوظائف والأعمال التي تحتاج إلى الكثير من الوعي والتركيز، بالإضافة إلى السلامة العقلية والبدنية حتى تتم هذه الوظيفة على الوجه المطلوب.لذلك تحرص المؤسسات على اختيار السائقين ذو الكفاءة العالية والمهارة كبيرة في السياقة، حتى تضمن السير الحسن لمصالحها وكذا تفادي الوقوع في حوادث المرور.

ومن المهارات التي تتطلبها مهنة السياقة باختلاف وسائل النقل، أن يكون السائق ذو وعي تام و يقظة مستمرة حتى يتجنب الوقوع في أضرار مادية أو بشرية تصيبه أو تصيب غيره، فاليقظة العقلية من الموضوعات الحديثة التي تم التطرق إليها من قبل العديد من الباحثين في مختلف المجالات, حيث تعتبر اليقظة العقلية الانتباه المركز إلى العالم الخارجي وما يدور من حولنا، و الانتباه إلى العالم الداخلي من خلال اطلاعنا على الجسم وما يدور في عقولنا.كما تعتبر اليقظة العقلية هي ذلك الوعي التام لما يدور داخل الفرد من أفكار و أحاسيس في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام على أن هذه الخبرة إيجابية أو سلبية و عليه تقبل هذه الخبرة كما هي في الواقع،وهي بذلك تعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار و المشاعر و الأحاسيس المؤلمة والخبرات غير سارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن .ومن الدراسات التي تناولت موضوع اليقظة العقلية دراسة عبد الله (2012) في العراق بعنوان:الكفاية الذاتية المدركة و علاقتها باليقظة الذهنية و الوظائف المعرفية لدى طلبة جامعة ديالي. حيث هدفت دراسته إلى التعرف على الكفاية الذاتية المدركة و علاقتها باليقظة الذهنية و الوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة ، و توصلت الدراسة إلى أن أفراد عينة البحث لديهم يقظة ذهنية و أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس (ذكور إناث) لصالح الذكور، كما تبنيت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة الذهنية وفقا لمتغير التخصص (علمي

إنساني)، كما وجد أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتفاعلات بين (الجنس و التخصص)، و بالتالي كانت العلاقة بين الكفاية الذاتية المدركة و مجموعة المتغيرات ذات دلالة معنوية.

كما نجد دراسة ناجواني (2019) في عمان بعنوان اليقظة العقلية لدى طلبة ما بعد التعليم الأساسي في محافظة مسقط والتعرف إلى الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات، وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر والمستوى التحصيلي.

ومن الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في مكان العمل دراسة نوري (2012) حيث سعت إلى معرفة أثر أبعاد اليقظة على الإبداع التنظيمي، وتم جمع البيانات المتعلقة بها عبر تصميم قائمة استقصاء وزعت على عينة تكونت من(30) رئيس قسم علمي في عدد من كليات جامعة بغداد، وجاءت النتائج لتؤكد صحة فروض البحث والتي كانت من أهما وجود علاقة ارتباط بين اليقظة والإبداع التنظيمي، فضلا عن أثر موجب لأبعاد المتغير الأول والثاني.

وهدفت دراسة (2015.bennet) إلى دراسة مدى تأثير اليقظة على إجهاد الموظف و سلوكيات العمل المضادة للإنتاجية ،و أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين كل من اليقظة و الإجهاد و اليقظة و سلوكيات العمل المضادة للإنتاجية، و علاقة إيجابية بين الإجهاد و سلوكيات العمل المضادة للإنتاجية، مع ذلك فإن اليقظة لم تتوسط العلاقة بين الإجهاد و سلوكيات العمل المضادة للإنتاجية.و تشير النتائج إلى أن اليقظة كأداة محتملة لمكافحة إجهاد الموظف و سلوكيات العمل المضادة للإنتاجية.

ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيارنا لهذا الموضوع هو ملاحظة وجود نقص في الدراسات التي تناولت موضوع اليقظة العقلية في البيئة الجزائرية خاصة لدى سائقي تراموای، فإن هذه الفئة من العمال هم من أكثر الفئات التي تحتاج إلى مستوى كبيرة من اليقظة نظرا لطبيعة عملهم،بالإضافة إلى كون التراموای هو وسيلة نقل حديثة بولاية ورقلة.

وقد تمثلت تساؤلات الدراسة فيما يلي:

–ما مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة؟

– ما مستوى التميز اليقظ عند سائقي تراموای ورقلة؟

– ما مستوى الانفتاح على الجديد عند سائقي تراموای ورقلة؟

– ما مستوى التوجه نحو الحاضر عند سائقي تراموای ورقلة؟

– ما مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة عند سائقي تراموای ورقلة؟

– هل هناك فروق في اليقظة العقلية عند سائقي تراموای ورقلة تعزى للمتغير السن، الحالة الاجتماعية؟

2– فرضيات الدراسة:

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة وللتحقق الإحصائي منها ارتأينا طرح الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: "يوجد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة".

الفرضية الثانية: "يوجد مستوى مرتفع من التميز اليقظ لدى سائقي تراموای ورقلة ".

الفرضية الثالثة: "يوجد مستوى مرتفع من الانفتاح على الجديد لدى سائقي تراموای ورقلة "

الفرضية الرابعة: "يوجد مستوى مرتفع من التوجه نحو الحاضر لدى سائقي تراموای ورقلة

الفرضية الخامسة: "يوجد مستوى مرتفع من الوعي بوجهات النظر المتعددة لدى سائقي تراموای ورقلة".

الفرضية السادسة: "لا توجد فروق في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة تعزى لمتغير السن والحالة الاجتماعية".

03– أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

1– وجود قصور نسبي في الدراسات العربية التي تناولت موضوع اليقظة العقلية في حدوث اطلاعنا و بالتالي كان لزاما السعي إلى تقليل الفجوة بين الدراسات الأجنبية التي تتسم بالغزارة و نظيرتها العربية التي تتسم بالندرة .

2– إن هذا البحث جاء ليكمل ما جاءت به الدراسات السابقة حول اليقظة العقلية في مجال العمل، بحيث أن المكتبة العربية في حاجة إلى المزيد من جهود الباحثين في هذا المجال.

3–نظرا لأهمية و حيوية وحساسية عينة الدراسة من الضروري لفت انتباه المسؤولين بمثل هذه البحوث للكشف عن اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة والتي تساهم في التقليل من الأخطاء والمشاكل.

4– التدرب على تقنيات البحث العلمي .

4) أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية لما يلي :

1)– التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة .

2)– التعرف على مستوى التميز اليقظ لدى سائقي تراموای ورقلة .

3)- التعرف على مستوى الانفتاح على الجديد لدى سائقي تراموای ورقلة .

4)- التعرف على مستوى التوجه نحو الحاضر لدى سائقي تراموای ورقلة .

5)- التعرف على مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة لدى سائقي تراموای ورقلة

6)- التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة تعزى لمتغير السن و الحالة الاجتماعية .

5) التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

تتمثل التعاريف الإجرائية للدراسة فيما يلي:

5-1 اليقظة العقلية: يقصد بها الوعي الكامل لدى سائق تراموای بالمثيرات في اللحظة الحاضرة و الذي يجعله منفتحا على كل ما هو جديد و يتفاعل معها بأكثر من وجهة نظر و تقاس بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها سائق تراموای على أبعاد مقياس اليقظة العقلية.

5- 2: أبعاد اليقظة العقلية:

- التميز اليقظ: : **Alertness to Distinction** ويعني درجة تطوير سائق تراموای للأفكار الجديدة ، و طريقته في النظر للأشياء، ويعبر عليها بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها على الفقرات من:1 إلى 13.

- الانفتاح على الجديد Opening to Living : و يعني مدى استكشاف سائق تراموای للمثيرات الجديدة و انشغاله بها ، و يعبر عنها بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها على الفقرات من:14إلى 24.

- التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present : و يعني درجة انشغال سائق تراموای أو استغراقه في أي موقف معين ، و يعبر عنها بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها على الفقرات من: 25 إلى 31.

- الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives : و يعني مدى إمكانية تحميل الموقف من أكثر من منظور واحد ، و تحديد قيمة كل منظور و، و يعبر عنها بالدرجة الكلية التى يتحصل عليها سائق تراموای على الفقرات من: 32 إلى39.

6) حدود الدراسة :

الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفترة الممتدة من **01/03/2022**إلى غاية **20/ 05/2022**

خلال السنة الجامعية: **2021/2022**

الحدود المكانية: مؤسسة ستارم ورقلة

الحدود البشرية: وتمثلت في سائقي تراموای ورقلة

الفصل الثاني

اليقظة العقلية

تمهيد

1-مفهوم اليقظة العقلية

2- خصائص اليقظة العقلية

3- مزايا اليقظة العقلية

4- مكونات اليقظة العقلية

5- أهمية اليقظة العقلية

6- مقومات اليقظة العقلية

7- فوائد اليقظة العقلية

8- أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية لانجر

9- نظرية ألين لانجر في اليقظة العقلية

خلاصة

تمهيد:

استمدت اليقظة العقلية جذورها من العصور والحركات الروحية وفلسفتها عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز الاهتمام على العلاقة بين العقل والجسد والأفكار و المشاعر والاتصال بينهم ، وهذا يصف المعنى العام لليقظة العقلية إذ اعتقد أصحاب هذه الممارسة أن الفرد يستطيع عبر التأمل أن يفسر ما في العالم من ظواهر ومواقف من خلال خلف واستعمال مفاهيم أو طرائق جديدة لفهمها والتي تربط بالعمليات المعرفية والإدراكية للعقل ، أن غياب اليقظة العقلية لا يعني غياب جميع تلك العمليات، و إنما فقدانها للمرونة فعند خضوع الأفراد للتفكير و التصرف التلقائي بدون وعي يقظة، فإنه ما يفقد أو تغيب عنه المعلومات الضرورية لتوسيع الآفاق العقلية لمعالجة المواقف.

و تأسيسا لما ذكر سوف يتم في هذا الفصل التطرق إلى العناصر التالية:

مفهوم اليقظة العقلية – خصائص اليقظة العقلية – مكونات اليقظة العقلية – أهمية اليقظة العقلية – مقومات اليقظة العقلية – فوائد اليقظة العقلية – مزايا اليقظة العقلية – أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية لانجر – نظرية ألين لانجر في اليقظة العقلية .

1- مفهوم اليقظة العقلية :

تعرف اليقظة العقلية بأنها الوعي بمدى وجود خبرات مع الانتباه للخبرات الحالية و القبول بها دون إصدار الأحكام سواء أكانت هذه الأحكام سارة أم غير سارة ، و تقبل جميع التجارب الشخصية مثل الأفكار والمشاعر والأحداث بشكل تام، كما تكون في اللحظة الحالية والراهنة . Marlatt & Risteller 1999-

و توصف اليقظة العقلية بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد و أحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الايجابية أو السلبية، فإنه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف.-04 Kettler – 2013.

ويذكر كل من Leong & Rasli بأن اليقظة العقلية حالة خاصة من الوعي ينطوي على الانتباه بطريقة مميزة و هادفة إلى اللحظة الراهنة من دون إصدار حكم لإشعار المناطق المحيطة بأشياء جديدة دون الوقوع في بؤرة التقييم و المقارنة ن أو أي من المعالجات المعرفية الأخرى ذات الصلة بالذات .04 – 2013 – Leong & Rasli.

تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، و دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، و الوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه بخيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، فيفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، و ليست تمثيلا للواقع ، وهذا يؤدي إلى الاستبصار. Gozalo & Al – 2019.

بينما يعرف المعلم البوذي تيش نات هان بأنها : القدرة على أن نكون واعين لما موجود و ما يجري هنا في هذه اللحظة بالذات . صبيني – 2011- ص01

بينما يعرفها Korowitz – 2002 بأنها : خالة من الانتباه إلى الصفات الجديدة في خبرة الذات في اللحظة الحاضرة و القضاء عليها بدلا من الانشغال بها .

و تعرف أيضا بأنها كفاءة الوعي بالخبرة الآنية سواء كانت داخلية أم خارجية مع القدرة على الملاحظة و الوصف الدقيق لما تحمله من معنى مباشر دون التقيد بالأحكام القبلية و التقبل الفرد لما هو كائن و الإدراك الواعي و الإحساس بمعايشة التجربة . (الوليدي 2017، 46)

تبين مما سبق جميع التعاريف تؤكد أن اليقظة العقلية هي الوعي التام لما يدور داخل الفرد من أفكار و أحاسيس في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام على أن هذه الخبرة ايجابية أو سلبية، و عليه

تقبل هذه الخبرة كما هي في الواقع، و هي بذلك تعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار و المشاعر و الأحاسيس المؤلمة و الخبرات غير السارة لدى الفرد، و معايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن

وهي أيضا مقدرة الفرد على إيجاد توجهات جديدة ، واستقبال معلومات جديدة، و المقدرة على الانفتاح على وجهات النظر المختلفة، و السيطرة على بيئة العمل ، و التأكد على علمية النتيجة ، فاليقظة العقلية هي المقدرة على النظر للأشياء بأساليب و طرق جديدة و مدروسة ناجمة عن الميل لعرض العالم المحيط بشكل دقيق و موضوعي، و بما يؤدي إلى تلقي ردود الأفعال بشكل تلقائي .

2- خصائص اليقظة العقلية :

أشار كابت زان kabat Zinn إلى أن هناك مجموعة من الخصائص لليقظة العقلية هي :

- –الانفتاح: يرى الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ، و يركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة .
- اللاحكم: و تعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف .
- الثقة: و تعني ثقة الفرد بنفسه و جماعته و حدسه و انفعالاته .
- القبول: وتعني فهم الحاضر و تقبله و هي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة .
- التعاطف: يتصف بالمشاعر ، و تفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة .

مطلك 2019 ص 652

3- مزايا اليقظة العقلية:

من بين مزايا اليقظة العقلية أنها تساعد الفرد على :

- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة .
- الانفتاح على المعلومات الجديدة .
- استحداث فئات جديدة .
- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات(عزيز وآخرون،2017 ،ص13)

4- مكونات اليقظة العقلية:

هناك العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة العقلية وفقا للتوجهات النظرية نحوها فقد وضع كبات زين Kabat – Zinn 1990 نموذجا لليقظة العقلية استنادا إلى ثلاث

حقائق مهمة تعد مكونات اليقظة العقلية هي : القصد و الانتباه و الاتجاه و هذه الحقائق المتداخلة مع بعضها بعضا في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، ولا يوجد بينها انفصال عن بعضها، و هي على النحو الآتي:

- القصد: هو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن و يذكر الشخص لماذا يمارسها أولا، و تظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات.
- الانتباه: و يشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة و أخرى و في الخبرات الخارجية و الداخلية، كذلك فإن التنظيم الذاتي للأشياء يكون بمثابة المنبئ بالنتائج في تطوير و تنمية المهارات الثلاث معا و تنميتها .
- الاتجاه: ويشير الاتجاه إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل و الفضول .

أما لانجر Langer 1989 فقد حددت أربعة مكونات لليقظة العقلية هي: البحث عن الجديد ، و الارتباط، و تقديم الجديد، و المرونة.

وتضمن المكونان الأولان (البحث عن جديد، و الارتباط) إشارات عن توجهات الفرد نحو البيئة التي يعيش فيها ، كما تضمن البحث عن الجديد أيضا الميل نحو الانفتاح و استطلاع البيئة.

أما المكونان الأخيران (تقديم الجديد، و المرونة) فيشيران إلى عمليتي التفاعل و التعاون التين يقوم بهما الفرد في احتكاكه بالبيئة .

وأضاف هسكر Hasker – 2010 أن هناك مكونين اثنين لليقظة العقلية هما : التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، و الثاني يتمثل بالانفتاح و الاستعداد و الوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

وأشار شبيرو و كارلسون واستن و فريدمان Shapiro –Carlson –Astin – Freedman 2006 إلى أن اليقظة لها أربعة مكونات هي : تنظيم الذات ، و إدارة الذات ، و توضيح القيم ، و الاكتشاف .

في حين حدد ميلر Miller 2011 مكونات اليقظة العقلية بمكونين اثنين ، يتمثل الأول منهما بحالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف أي التركيز الموجه، أما المكون الثاني فيتمثل بالمعالجات المعرفية لليقظة العقلية، و تفسير هذا المكون المعرفي على أنه الملاحظة المحايدة دون إصدار الأحكام التقيمية على المنبهات كما هي في الوقت الحاضر.

5-أهمية اليقظة الذهنية:

تعد اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة نوعا ما في الحقل التنظيمي خاصة بعد أن أثبت أن السلوك اليقظ يدفع الشخص إلى الاستجابة للبيئة وبالتالي المعالجة المعرفية المرنة لأبعادها، فقد أشارت (65-66Lange:1989) إلى أن اليقظة الذهنية هي مؤشر للتفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء الدقيقة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة منه ،التي من شانها تحسين الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية فالفرد حينما يكون يقظا ذهنيا فانه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، ويكون موجودا بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة، فيفسر العالم بابتكار المواقف أو الحالات الجديدة واستخدامها بصورة متواصلة دون انقطاع لفهم الظاهرة المفسرة. فاليقظة الذهنية تساعد الأفراد على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة والمشاركة والاستغراق فيها، وللخبرات المكتسبة دورا في اتخاذهم القرار في هذا المجال في اللحظة Moldoveanu 2000 (Roberts،et.al،2006:354&Langer)فضلا ان اليقظة الذهنية تدفع الفرد الى تعزيز تنمية وتطوير الذات ،فضلا عن تحسين الثقة بالنفس ،وتعزز الوصول إلى أفاق جديدة والانفصال عن الاستجابة التلقائية للأفكار والسلوكيات (2004Cayoun:2).

وقد أكدت الدراسات أن زيادة اليقظة الذهنية ترتبط بزيادة الإبداع وانخفاض الاحتراق النفسي(4cardaciotto،2005:) ويعتقد أنها تؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي والقبول ،وانخفاض ردود الفعل اتجاه الأفكار والعواطف، وتحسين القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة للتجار((5Baer& et .al،20:2Linechen،1993:)) كما وكشفت بحوث (Burgoo& et .al،2000:38)التي درست الاتصالات الاجتماعية إن من شأن السلوك غير اليقظ ان يعقد العمل في التعاملات ذات الصلة بالجانب الاجتماعي أو إعاقته.

أما تنظيميا فان اليقظة الذهنية تدفع المنظمات لإتخاذ قرارات واعية قائمة على أساس المنطق والمرتكزة على الواقع التنظيمية الخاصة بها ((Swanson،et.al) 4:20،al. & Baer،2004) بينما يشير(105Weick،et.al،1995:) ان اليقظة الذهنية هي مناسبة للمنظمات التي تسعى إلى تحقيق (الموثوقية)، لأنها وفقا لرأي كل من تشجع على استمرار المنظمات على التحقق من بيئتها كطريقة لاستباق الخيرات من خلال الابتكار(Welbourne،2003: &vogus878) ويشير

(Weick،et.al،1999:) (3Ramanuja،2003:17)أن اليقظة الذهنية تعزز قدرة المنظمة على اكتشاف وإدارة الأحداث غير المتوقعة وتقلل الأخطاء أو الانحرافات عن الأهداف (.(knight،2004:10

وقد أشار (77Weick،et.al،201:)ا إلى أن المنظمات اليقظة تتميز بالاستقرار والثبات العالي مثل منظمات المفاعلات النووية وشبكات القدرة الكهربائية العالية، إذ أن لمثل هذه المنظمات أبعاد رئيسية تميزهم عن المنظمات الأخرى ،فالعمليات فيها تكون مميزة، على الرغم من انها ليست فريدة من نوعها ،لأنها تركز على الفشل أكثر مما تركز على النجاح والقصور الذاتي، وأنها تعتمد على التغيير وتركز على التكتيكات أكثر مما تركز على الإستراتيجية ،وتكون نظرتها رهن التوقعات، ونتيجة لذلك فان الأفراد العاملين في هذه المنظمات تكون حساسيتهم للأنشطة المعرفية كبيرة ،وينشغلون ذهنيا بالمستقبل ،كما وتلعب الخبرة و التغذية العكسية دورا مهم في قراراتهم وهذا ما يضفي طابعا المرونة فيها (&Swanson Ramiller،2004:555)

كما وترتبط أهمية اليقظة الذهنية بمبادئ سبعة حددها (8May،2006:) التي تمثل مجموعة الأنشطة التي فيما إذا انخرط فيها الأفراد ،فإنها ستحفز الذهن وتبني القدرات الفردية وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ في الأتي ((Bernay،2009:4

1- عدم التسرع في الحكم على النفس، الآخرين والأجداث عند وقوعها.
2- زراعة الصبر بالنفس والآخرين.
3- الاستماع بجمال وحداثة كل لحظة.
4- الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة.
5- الاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء أشياء أخرى.
6- قبول الأشياء كما هي.
7- ترك ونسيان المور والتخلي عنها.

هذا فضلا عن أثرها الايجابي على التعلم والتفكير (19Langer،1997:) كما يمكن أن تخفف الضغط وتحسن رضا العمل، والإنتاجية ونوعية حياة الفرد (4Fries،2009:) وأن من أهم مخرجاتها التي تعطيها الأهمية للدراسة هي (الصبر، الثقة، الهدوء دون الانفعال، الحكمة بمعرفة النفس، الشفقة عبر التعاطف النفسي (4Scott،2004:)،فيما أكدت أحدى الدراسات أهمية اليقظة الذهنية لعلاقتها بصراع الدور و الأخلاق التنظيمية (القيم، والرموز الأخلاقية) واقترحت ضرورة إدارة اليقظة الذهنية أو التعامل معها عبر تصميم العمل الفعال، فضلا عن السياق الأخلاقي (2Valentine، et.al،2009:) ، فهي تزيد من قدرة

المنظمات على ملاحظة القضايا، ومعالجتها بعناية، والكشف والاستجابة للإشارة الأولية للمشكلة (Rerup،2005:452).

6- مقومات اليقظة العقلية:

تشير أدبيات علم النفس السريري إلى أن من أهم مقومات اليقظة العقلية مايلي:

6-1 وضوح الوعي:

إن أول وأهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة العقلية هو وضوح الوعي الذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والإجراءات أو المناطق المحيطة بها كما أنها موجودة في أي لحظة معينة (213Brown،Ryan،2007،p)

والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع، ويعمل مع الانتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي، وأنها ذات أهمية حاسمة لنوعية الخبر والعمل، وعادة يتم الاحتفاظ والاهتمام في التنسيق لمدة وجيزة فقظ، على كل حال إن ردود الفعل الحسية السريعة لها خصائص ذات صلة بأداء التجربة الشخصية والذاتية.

1- أنها غالبا ما تكون ذات طابع تمييزي، أي من خلالها يتم التقييم الأولى للكائن، كأن يكون (جيد أول سيء او محايد)،في الإشارة عادة إلى الذات.

2- يتم عادة ارتباطها بالخبرة الماضية، والتجربة الحسية للكائن أوالكائنات الأخرى المتشابهة في روابط الذاكرة.

ج- من السهل استيعاب الخبرات الحسية، أو من خلال عمليات معرفية لاحقة على الموضوع، لاستيعاب المخططات المعرفية الموجودة لهذه المعالجة(212Brown،Ryan،2007،p).

6-2 المرونة في الوعي و الانتباه:

المرونة هي سمة أساسية من سمات اليقظة العقلية، والتي بأنها (القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير الموقف وعدم الجمود على المألوف ، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد)، ويذكر أنه يمكن على بينة من الانتباه الى كل ما هو ظاهر، والأدلة الأولية تقترح أن تربط اليقظة العقلية مع سيكولوجية الانتباه والمراقبة وغير ذلك من مؤشرات القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي الى فئة معينة أو مظهر معين.

6-3 الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه:

إنها صفات للوعي والانتباه، وهي غير معهودة تماما عند معظم الناس ،وتعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري، إلا أنها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي، اذ تضع في اعتبارها أنها قد تكون نادرة أو عابرة أو متكررة أو مستمرة (213Brown،Ryan،2007،p)

وبهذا الصدد توضح السندي بأن كلا نوعي الانتباه والوعي الموصوفين هنا ليست بالكامل عديمة التمييز لمعظم الأفراد، وبالتأكيد تعد اليقظة العقلية قدرة متأصلة في الكائن البشري، ولكنها مع هذا تتباين في القوة ففي البداية لحالات اليقظة قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة ،فاستقرار الوعي والانتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات، السلبية (السندي،2010،ص34).

من خلال ما تم عرضه في مقاومات اليقظة العقلية نرى أن أهم مرتكز تقوم عليه اليقظة العقلية ولإنجاحها لابد من وضوح الوعي، وقوة تركيز الانتباه الصحيح على أفكارنا دون الحكم عليها، مع الاستمرارية في الانتباه والوعي حتى لا ننجر خلف إدراكاتنا الخاطئة والمشاعر السلبية التي تبعدنا عن اللحظة الحالية.

7- فوائد اليقظة العقلية:

يشير ميس Mace – 2008 إلى أن لليقظة العقلية فوائد عديدة، حيث تساعد على شعور الفرد بمعنى الحياة و استكشاف معناها، كما تحسن اليقظة العقلية شعور الفرد بالصلابة النفسية، إذ إن الوعي لحظة بلحظة يسهل الانفتاح على الخبرات و الإحساس بها ، كما تساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدراكه ووعيه و إداراته الجيدة للبيئة من حوله، كما أن لليقظة العقلية فوائد نفسية في خفض المخاوف المرضية، و الاكتئاب، و القلق، و تعمل على تحسين عمليات الانتباه، و التسامح، والرضا عن الحياة والسعادة النفسية Bajaj & Panda – 2015.

و أوضح دوير Deurr – 2008 وعيسى 2018 أنه يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال إدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير و العاطفة، و تشجيه الفرد على تطوير منظور عدم التمركز، كما أن لليقظة العقلية فوائد نفسية و فيزيولوجية، وتتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط و القلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه و التسامح ، أما الفوائد الفيزيولوجية فتتمثل في التغيرات الفيزيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن (عيسى ، 2018 ، ص 271).

كما تؤدي اليقظة إلى العديد من الفوائد المتمثلة في :

- تمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية، و تسمح له أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي و تطفل الأفكار المشوهة، كما تعمل على تنقية الانفعالات و تكوين مخططات معرفية و إعطاء دلالات معرفية تستند على منطق و دلائل واقعية.
- تعمل على إبطال فعل الطيار الآلي في العقل الذي يجعل الفرد يتصرف كإنسان آلي دون أن يعي ما يفعله.
- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسين الشعور بالتمسك لان الوعي لحظة بلحظة ربما قد يساعد على الانفتاح على الخبرات الجديدة و الإحساس بها.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة و تفتح الذات تجاه البعد الروحي.
- المساهمة في اختيار السلوكيات التي تكون متسقة مع احتياجات الفرد و قيمه و مصالحه، كما تعمل على تنظيم السلوك بطريقة تلبي هذه الاحتياجات.
- التخلص من مركزية الأفكار و اعتبارها أحداث عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع ، الأمر الذي ينعكس على زيادة الاستبصار بمواقف الحياة . (الضبع و محمود ، 2013 ، ص15)

كما ترى نورى 2015 أن اليقظة العقلية ترتبط بزيادة الإبداع و انخفاض مستوى الاحتراق النفسي و كذلك ردود الفعل تجاه الأفكار و العواطف ، و تحسين القدرة على اتخاذ القرارات و زيادة الثقة بالنفس ، كما ترى أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى :

- عدم التسرع في الحكم على النفس و الآخرين و الأحداث عند وقوعها .
- غرس الصبر بالنفس و الآخرين.
- الاستمتاع بجمال و حداثة كل لحظة يمر بها الفرد (نورى ، 2012 ، ص218).

و يضاف لها:

- المزيد من التركيز: حين نركز انتباهنا نكسب المزيد من السيطرة و القوة في جميع مجالات حياتنا، حيث أن التركيز المتأني عن اليقظة العقلية يحسن الأداء في العمل و الدراسة و الحياة الاجتماعية وحتى في التسلية .

- الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر : كل ما نستمتع به الطعام و الموسيقى و الفن و الكتب و الرياضة و الرقص يتحسن كثيرا حين نمتلك القدرة على الاسترخاء و التحرر من الضغوط و جلب وعينا الجسدي الكامل إلى حواسنا .
- المزيد من اليقظة العقلية تجاه مشاعرنا: حين نكون متيقظين تجاه كينونتنا الداخلية، سيكون لدينا قدرة متصاعدة على ملاحظة حالة تغيرات مشاعرنا الحقيقية خاصة تلك السلبية.
- الشعور المتزايد بالغبطة: التيقظ المتصل ب –هنا الآن – يهدي العقل من أعباء كثيرة ، يسمح لنا أن نختبر أكثر فأكثر شعورا داخليا بالسلام و السعادة .
- الاتصال بشكل أعمق من الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي ،و تنسحب الأعباء إلى الخلية الصامتة ، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين و تعزيز عرفاننا بالجميل و تعاطفنا وربما حبنا للآخرين .
- تفتح الذات تجاه البعد الروحي: الشعور المتزايد بالحرية الداخلية ، السلام و الوعي الذي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوز الأشخاص و تفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي . (صغبيني ، 2011 ، ص 21).

o مزايا اليقظة العقلية : من بين مزايا اليقظة العقلية أنها تساعد الفرد على :

- التعامل بحساسية أكثر مع البيئة.
- الانفتاح على المعلومات الجديدة .
- استحداث فئات جديدة .
- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات .

o (عزيز وآخرون، 2017، ص13)

8- أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية (لانجر)

اما بالنسبة لإبعاد مفهوم اليقظة العقلية،وفقا لنظرية (لانجر) فقد تحددت بأربعة ابعاد وهي:

1-التمييز اليقظ- **AlerttoDistinction**

ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر إلى الأشياء. فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم إبداعا بتولد أفكار جديدة، أما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون إن

يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة، بمعنى إن اليقظة العقلية حسب لانجر (Lange1989)هي الابتكار المتواصل الجديدة .(السندي،(2010:

وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند الى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية او محددة، فأنه سيرتقي بتفكير الفرد اتخاذ أساليب افضل لأداء مهمة ما،فضلا على ان التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر. (كخميخرثضع،2000&Langer)

2- الانفتاح على الجديد- :**Openn:esstoNovelty**

ويتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها.فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجدية بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحديا عقلي، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي من متناول أيديهم.(يونس 2015).

3- التوجه نحو الحاضر -: **orientation to The present**

ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه انيا، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث. ان الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطابقاتها ويكونون ، Langer انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها.(السندي2010).

4-الوعي بوجهات النظر المتعددة- **PerspectivesAwarenessof Multiple**

ويشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة. فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة ،وهذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة أكثر منطقية .(يونس 2015).

(عبد الله،2012) وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة وفي ضوء ما طرح من مفاهيم حول اليقظة الذهنية يمكن الاشارة اليها على انها درجة الوعي الحسي والمرونة العقلية الذي يمتلكها الفرد والتي تمكنه من تحليل الأحداث والمواقف من حوله وصقل توقعاته للمستقبل.

9- نظرية الين لانجر في اليقظة العقلية:

الين لانجر Ellen Langer1989 ، وهي أخصائية في علم النفس التربوي طورت ، مفهوم اليقظة العقلية وقدمت أعمالا رائعة في هدا المجال واستعملت المفهوم بصورة واضحة ،متمكنة ، بدلك من رؤية الأشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين وإعطائهم قيمة في التعبير.(يونس،2015) وان لليقظة العقلية القدرة على التداخل مع الافق النفسي الذي يشير إلى بناء المعاني والدوافع الكامنة وراء أفكار الفرد وسلوكياته وفهمها .(lau،et.al،2006) وان خير وسيلة لفهم ماهية مركز الإدراك المتحرك، هي من خلال معرفة احد الأفراد المتمتعين بالقدرة على فصل العقل عن الجسم.

وتفترض نظرية (لانجر–Langer)في اليقظة العقلية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل واع Mindfulللإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، وقد ظهرت نتائج (لانجر وبيك–Langer&beak1997)انه بإمكان الأفراد تحسين الذاكرتين البعيدة المدى والقصيرة المدى من خلال المتغيرات المهمة في طبعة المعالجة الشعورية للمعلومات، وان ضعف اليقظة العقلية يؤثر سلبا في كل جوانب الحياة سيما في الأداء المعرفي للفرد، وينتقل هذا التأثير إلى الإدراك اللبي للإبداعات المعرفية السابقة له.(Beak&Langer1997)

إن اليقظة تعني إيجادا مستمر لفئات جديدة مع تصنيف أو إعادة تصنيف او وضع علامات للأشياء، وتعد إحدى محددات التوافق بأشكالها المختلفة. وان النشاط التخيلي للفرد يبدأ في وقت مبكر عند مرحلة الطفولة، فالطفل الذي يمتلك هذا النشاط عندما يلعب بتصرف بإبداعية ، فأنه يوجد عالمه الخاص بصورة مرضية. (شادسة،دعء،ستدس(2017،

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات التي يعول عليها بنطاق واسع لغرس المهارات العقلية من خلال ممارسة التأمل وهي نافعة جدا إذاستخدمت علاجا لكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية ،كالإجهاد، الهلع الاكتئاب والسلوك الانتحاري.(نفس الرجع السابق)

فالفرد المتأمل يكون قادرا على توجيه حياته بطريقة لا يكون منساقا فيها للآخرين من حوله، ومن ثم فهو يستخدم عقله ويساعد الآخرين على الاعتماد على دواتهم وتوجيهها التوجيه المناسب(نفس الرجع السابق)

إن كثيرا من الأفراد يعتقدون أن ممارسة اليقظة العقلية يعفيهم من العبء العاطفي (الانفعالي) وخاصة في العمل ولكن ممارسة اليقظة تعطي نتائج عكسية لان الفرد اليقظ يستطيع ملاحظة محتويات العقل ومن ثم

سوف يشعر بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح ،وقدرة الفرد على التعرف على مشاعره والكيفية التي يشعر بها سوف تساعده على تجاوز الأمور السلبية في حياته.(Lange1992).

الخلاصة:

من خلال العناصر التي تطرقنا إليها في هذا الفصل الخاص باليقظة العقلية ، نستخلص أن هذه الأخيرة هي الوعي التام لما يدور داخل الفرد من أفكار وأحاسيس في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام على أن هذه الخبرة ايجابية أو سلبية، وعليه تقبل هذه الخبرة كما هي في الواقع، وهي بذلك تعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد.

1)- منهج الدراسة.

2)- تعريف ميدان الدراسة.

3)-مجتمع الدراسة.

4)- الدراسة الاستطلاعية.

5)- مقياس الدراسة.

6) – دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

7)- العينة الأساسية للدراسة.

8)- الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات.

خلاصة.

تمهيد:

بعدما أفردنا الجانب النظري لأدبيات البحث، و أهم ما يتعلق بمتغير الدراسة الحالية، سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة بداية بالمنهج المستخدم، و مجتمع الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، و إجراءات الدراسة الأساسية ، أدوات جمع البيانات، و الأساليب الإحصائية.

1)- منهج الدراسة:

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة ، فالمنهج الوصفي يهتم و يقوم بوصف و تفسير ما هو كائن، و هو من أكثر المناهج استخداما في الدراسات الإنسانية، لكونه يركز على تصنيف المعلومات و تنظيمها و التعبير عنها كما و كيفا. (عبيدات وآخرون، 2000).

وبما أن دراستنا تهدف إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة، فإن المنهج المناسب لكشف جوانب الموضوع هو المنهج الوفي الاستكشافي، الذي يقوم على وصف الظاهرة من الظواهر للوصول إلى النتائج لتعميمها.

2) – تعريف ميدان الدراسة:

سيترام هي الشركة المسؤولة عن إستغلال وصيانة الترامواي في الجزائر، تدير حاليا ترامواي الجزائر ، وهران ، قسنطينة ، سيدي بلعباس، ورقلة، سطيف.

يبلغ طول خط ترامواي ورقلة حاليا 9.6 كلم، به ستة عشر محطة ووكالتيين تجاريتين ، تربط بين حي النصر و المدينة القديمة دخل حيز الخدمة في 20 مارس 2018 و تم التشغيل الرسمي من قبل وزير النقل، و تعتبر ولاية ورقلة خامس ولاية تحظى بنظام الترامواي الحديث في الجزائر منذ الاسقلال .

3)- مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة هو جميع الأفراد الذين يسعى الباحث أن يعمم نتائج بحثه عليهم (زيتون ، 2005)

و يتمثل المجتمع الأصلي للدراسة جميع سائقي ترامواي ورقلة و البالغ عددهم 65 سائق .

4)- الدراسة الاستطلاعية:

4-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في الأساس إلى التحضير للدراسة الميدانية الأساسية للبحث، فهي مرحلة مهمة لإنجاز البحث وسلامة معطياته، حيث تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في

الميدان ومدى صلاحية ومصداقية أدوات جمع البيانات، وبناءا على ذلك فقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية بهدف تحقيق ما يلي:

- التعرف وتحديد خصائص مجتمع الدراسة الأصلي.
- تطبيق مقياس اليقظة العقلية الذي أعد للغرض المطلوب .
- تحديد الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة، حتى يتسنى لنا استخدام مقياس للدراسة يتسم بقدر كافي من الصدق والثبات.

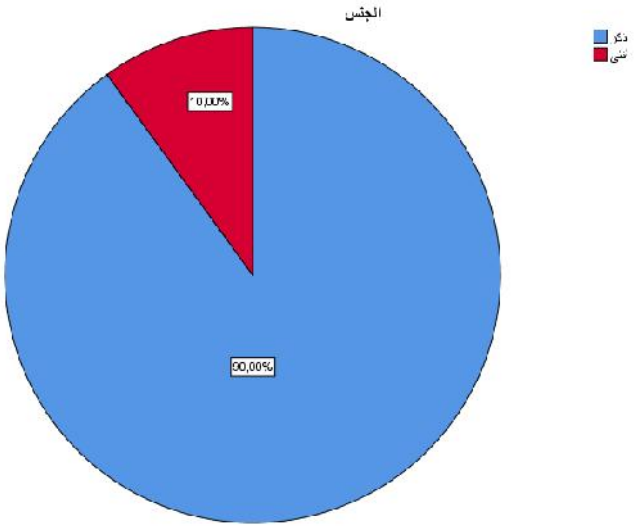
4-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

لقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرها 20سائق، وقد تم اختيارهم بطريقة غرضية، كما يمكن توضيح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية كما يلي:

الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

الجنس	التكرارات	النسب المؤوية
ذكور	**18**	**90**
إناث	**02**	**10**
المجموع	**20**	**100**

شكل رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية



5)- مقياس الدراسة:

للكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموايِ ورقلة، قمنا بتكييف مقياس لانجر 2002، ترجمة أحلام مهدي عبد الله 2013، الذي يتكون من (39 بنداً) موزعة عبر 04 أبعاد كما يلي:

1. البعد الأول: يتعلق بالتميز اليقظ ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء، ويعبر عنه بالدرجة الكلية على الفقرات من01 إلى13 وفق مقياس خماسي يتكون من الاستجابات الموزونة التالية:

البديل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الدرجة	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

2. البعد الثاني: يتعلق بالانفتاح على الجديد ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها، ويعبر عنه بالدرجة الكلية على الفقرات من 14 إلى 24 وفق مقياس خماسي يتكون من الاستجابات الموزونة التالية:

البديل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الدرجة	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

3. البعد الثالث: يتعلق بالتوجه نحو الحاضر ويعني درجة انشغال الفرد أو استغراقه في أي وقت معين، ويعبر عنه بالدرجة الكلية على الفقرات من 25 إلى 31 وفق مقياس خماسي يتكون من الاستجابات الموزونة التالية:

البديل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الدرجة	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

4. البعد الرابع: يتعلق الوعي بوجهات النظر المتعددة ويعني مدى إمكانية تحميل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة كل منظور، ويعبر عنه بالدرجة الكلية على الفقرات من 32 إلى 40 وفق مقياس خماسي يتكون من الاستجابات الموزونة التالية:

البديل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الدرجة	5	4	3	2	1

الجدول رقم (02): يبين درجات المقياس ونوع الإتجاه

درجات المقياس	39 - 91	91 - 143	143 - 195
نوع الإتجاه	منخفضة	متوسطة	مرتفعة

6)- دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

6-1- صدق المقياس: ويقصد به أن يقيس الإختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، وقد تم حساب معامل صدق الأداة كما يلي:

أ)- صدق المحكمين: تم عرض هذا المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين عددهم 05 وقد أبدوا الملاحظات التالية:

- أن الاستبيان صالح لقياس ما صمم لأجله .

ب)- الصدق التمييزي (الصدق عن طريق المقارنة الطرفية): الذي يهدف إلى قياس طرفي الدرجات، حيث تم أخذ ما نسبته 33 % من درجات أفراد العينة الاستطلاعية، بعد ترتيبها بشكل تصاعدي من أكبر درجة إلى أقل درجة وأخذ الدرجات الدنيا والدرجات العليا وإجراء المقارنة بينهما من خلال استخدام اختبار T لعينتين مستقلتين كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (03): يبين نتيجة معامل الصدق التمييزي للمقياس

الدرجات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية	اتخاذ القرار
الدنيا	07	141.71	7.16	-5.463	0.000	0.05	12	دال إحصائيا
العليا	07	158.43	3.78					

- يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة اختبار T دالة عند مستوى 0.05 لأن قيمة Sig أقل منها، ما يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بن درجات المبحوثين الدنيا والعليا ما يثبت أن مقياس اليقظة العقلية صادق لما أعد له.

6-2- ثبات المقياس: ثبات المقياس يعني أن يعطي نفس النتائج في حالة ما إذا تم إعادة تطبيق المقياس مرات ومرات مختلفة، هذا وقد تم استخدام معامل ألفا كرونباخ وأسلوب التجزئة النصفية لحساب معامل الثبات للمقياس كما يلي:

أ)- ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ألفا كرونباخ من خلال استخدام برنامج SPSS فوجدناه يساوي:

الجدول رقم (04): يبين نتيجة ألفا كرونباخ للمقياس

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات
0.528	**40**

قيمة معامل ألفا كرونباخ يساوي 0.528 وهو يدل على أن معامل ثبات المقياس متوسط، الأمر الذي يجعلنا نحذف الفقرة 30 كي ترتفع قيمة معامل الثبات إلى 0.610.

ب)- التجزئة النصفية: يتم حساب معامل الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية وذلك من خلال تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين، نصف يحتوي على الفقرات التي تحمل الترقيم الفردي، والنصف الثاني يحتوي على الفقرات التي تحمل الترقيم الزوجي، ثم بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وتصحيحه بمعامل سبيرمان – براون كما يلي:

الجدول رقم (05): يبين قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس

	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان – براون
قيمة معامل الثبات	**0.545**	**0.706**

يتبين من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط تساوي 0.706 وهي قيمة مرتفعة ما يبين أن معامل ثبات المقياس مرتفع.

7)- العينة الأساسية:

بما أن مجتمع الدراسة يتكون من عدد قليل من الأفراد فقد اعتمدنا على الحصر الشامل لعينة الدراسة و تمثل العينة الأساسية للدراسة هي جميع المفردات التي تم تطبيق أداة الدراسة عليها والمتمثل في مقياس اليقظة العقلية على عينة أساسية تقدر بـ 51 فردا كما يلي:

جدول رقم (06): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية

الجنس	التكرارات	النسب المؤوية
ذكور	43	84.30
إناث	08	15.70
المجموع	**51**	**100**

8)- الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الاختبارات التالية في الدراسة واختبار فرضياتها من أجل تأكيدها أو نفيها وتحت شروط كل اختبار وكذا نوعية المعطيات المتحصل عليها من عينة الدراسة:

1. اختبار (:**T Test**) تم استخدام هذا الإختبار من أجل دراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينة الدراسة، وتدعيم تلك الفروق بأنها ذات دلالة إحصائية أم أنها ترجع إلى الصدفة، وذلك بنوعيه اختبار T لعينة واحدة واختبار T لعينتين مستقلتين.

2. اختبار (:**One Way ANOVA**) تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي الإتجاه من أجل دراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينة الدراسة، فهذا الإختبار يعتبر امتدادا لاختبار (T Test) ذلك أن هذا الأخير يقوم بدراسة دلالة الفروق بين متوسطين فقط، بينما اختبار (One Way ANOVA) يقوم بدراسة دلالة الفروق بين مجموعة من المتوسطات.

3- معامل ألفا كرونباخ: حيث تم استخدام معامل ألفا كرونباخ في حساب معامل ثبات المقياس.

4. معامل الارتباط سبيرمان – براون: تم استخدام هذا المعامل في اختبار ثبات المقياس.

5- المقاييس الوصفية: مثل استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات المطلقة والنسب المؤوية.

وقد تمت الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS: تم تطبيق جميع الأساليب الإحصائية في هاته المذكرة من خلال الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية التي يرمز له اختصارا بـ SPSS إصدار رقم 25.

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل للإجراءات المنهجية للدراسة ، بتوضيح مجتمع و منهج الدراسة و الدراسة الاستطلاعية والهدف منها ووصف عيناتها ووصف أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة ، كما ، تم وصولا إلى حساب خصائصها السيكومترية ، و المتمثلة في الصدق و الثبات ، وصف عينة الدراسة الأساسية والأداة المستخدمة فيها وفي الأخير الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات المتحصل عليها.

الفصل الرابع

عرض وتحليل البيانات

تمهيد

I) تحليل بيانات متغيرات الدراسة

1) متغير السن

2) متغير الحالة الاجتماعية

II) تحليل فقرات مقياس اليقظة العقلية

خلاصة واقترحات

تمهيد:

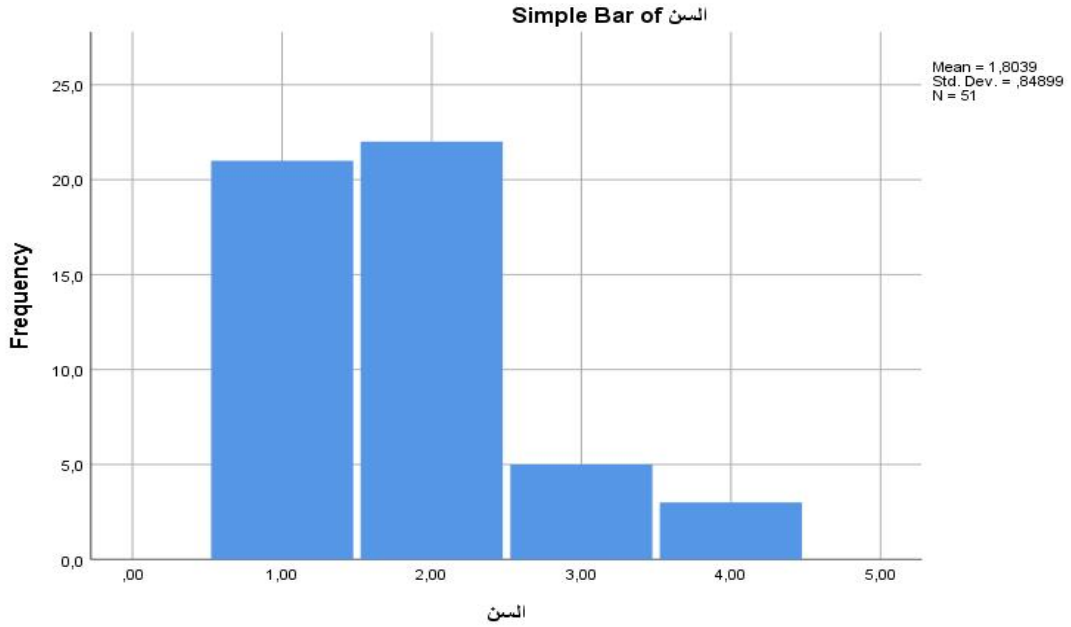
بعد ما تعرضنا في الفصل السابق إلى أهم الإجراءات المنهجية و بعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية على سائقي تراموای ورقلة من أجل جمع البيانات، تحصلنا على مجموعة من البيانات والمعطيات، سيتم عرض نتائجها من خلال جداول و أشكال هندسية تضم كل المعطيات الإحصائية.

يتم تحليل بيانات متغيرات الدراسة كما يلي:

1- متغير السن:

الجدول رقم (07): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير السن

	التكرارات	النسب المؤوية
من 27 إلى 31	21	41,2
من 32 إلى 36	22	43,1
من 37 إلى 41	5	9,8
من 42 إلى 47	3	5,9
المجموع	51	100,0



الشكل رقم (02): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير السن

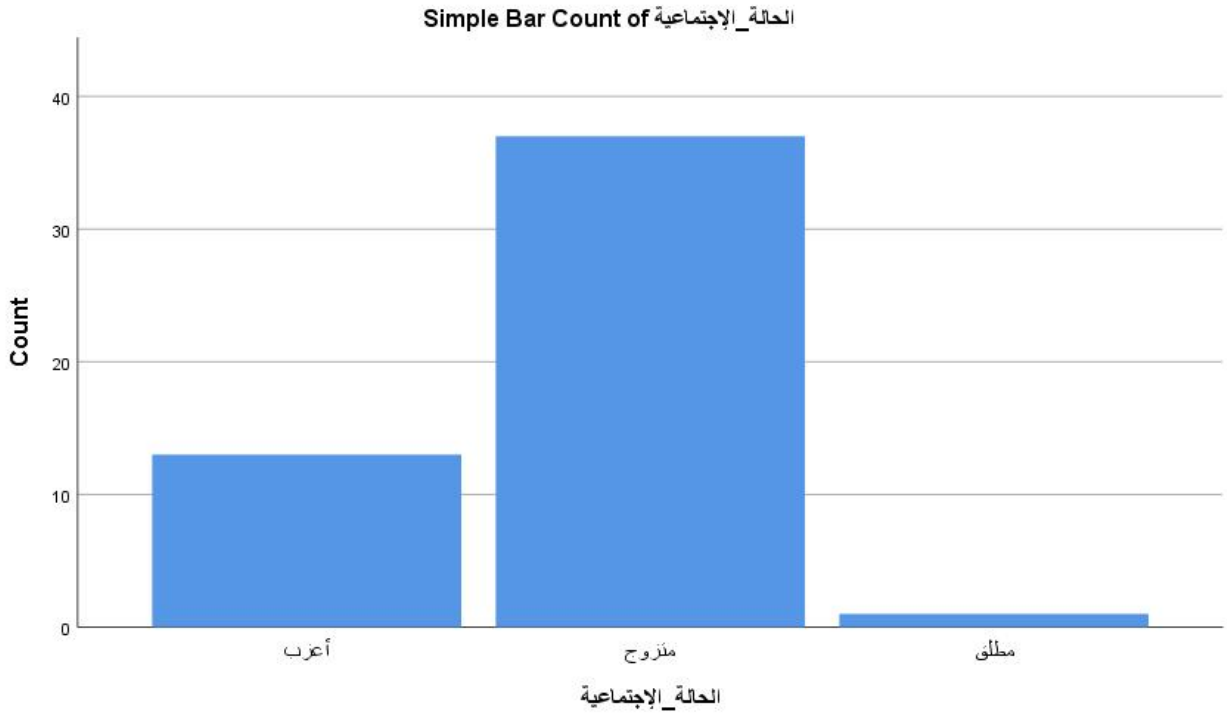
يتبين لنا من خلال الجدول والشكل الهندسي أن أغلبية أفراد العينة ينتمون إلى فئة من 32 إلى 36 سنة حيث يمثلون 43,3 ثم تليها فئة من 27 إلى 31 حيث يمثلون 41,2 من أفراد العينة ثم تليها فئة من 37 إلى 41 والتي تمثل 9,8 ثم فئة من 42 إلى 47 وهي أقل فئة وتمثل 5,9 من أفراد العينة.

2- متغير الحالة الاجتماعية:

جدول رقم (08): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الحالة الإجتماعية

	التكرارات	النسب المؤوية
أعزب	13	25,5
متزوج	37	72,5
مطلق	1	2,0
المجموع	51	100,0

شكل رقم (.....): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الحالة الإجتماعية



يتبين لنا من خلال الجدول والشكل الهندسي أن أغلبية أفراد عينة الدراسة متزوجون حيث يمثلون نسبة 72,5 من أفراد العينة ، في حين يمثل سائقوا العزب 25،5 من أفراد العينة ثم تليها الفئة القليلة من المطلقون بنسبة 2،0 من أفراد العينة .

3- تحليل فقرات مقياس اليقظة العقلية: نقوم بتحليل كل فقرة من فقرات المقياس كما يلي:

3-1- بعد التمييز اليقظ:

رقم الفقرة	التكرارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط المرجح	الإنحراف المعياري	النسبة المؤوية	إختبار T	إتجاه العينة	رتبة الفقرة
01	Ni	19	29	02	01	00	4.29	0.64	85,8	14.402*	دائما	3
	Fi%	37.30	56.90	3.90	02	00						
02	Ni	24	23	03	00	01	4.35	0.77	87	12.548*	دائما	2
	Fi%	47.10	45.10	5.90	00	02						
03	Ni	15	19	15	02	00	3.92	0.87	78,4	7.581*	غالبا	6
	Fi%	29.40	37.30	29.40	3.90	00						
04	Ni	29	19	03	00	00	4.51	0.61	90,2	17.609*	دائما	1
	Fi%	56.90	37.30	5.90	00	00						
05	Ni	11	20	16	01	00	3.80	0.80	76	7.172*	غالبا	9
	Fi%	21.60	39.20	37.30	02	00						
06	Ni	16	15	10	05	05	3.63	1.30	72,6	3.459*	غالبا	11
	Fi%	31.40	29.40	19.60	9.80	9.80						
07	Ni	12	18	20	00	01	3.78	0.88	75,6	6.373*	غالبا	10
	Fi%	23.50	35.30	39.20	00	02						
08	Ni	17	27	07	00	00	4.20	0.66	84	12.866*	دائما	4
	Fi%	33.30	52.90	13.70	00	00						
09	Ni	18	18	14	01	00	4.04	0.85	80,8	8.756*	غالبا	5
	Fi%	35.30	35.30	27.50	02	00						
10	Ni	13	08	15	04	11	3.16	1.46	63,2	0.767	أحيانا	12
	Fi%	25.50	15.70	29.40	7.80	21.60						
11	Ni	12	20	18	01	00	3.84	0.81	76,8	7.44*	غالبا	7
	Fi%	23.50	39.20	35.30	02	00						
12	Ni	17	17	12	02	03	3.84	1.12	76,8	5.375*	غالبا	8
	Fi%	33.30	33.30	23.50	3.90	5.90						
13	Ni	03	09	20	16	03	2.86	0.98	57,2	01-	أحيانا	13
	Fi%	5.90	17.60	39.20	31.40	5.90						
المحور ككل							**50.24**	**4.93**	**77.29**	**16.289***	غالبا	/

(*) دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05= 〉

التحليل الكيفي:

1- الفقرة رقم (04) والتي تمثل (استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات التي تواجهني أثناء السياقة) تحصلت على المرتبة 01 بمتوسط حسابي قدره 4.51 وانحراف معياري يساوي 0.61 حيث نرى بأن نسبة **% 90.20** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما يستخدمون خبراتهم السابقة لمواجهة المشكلات التي تواجههم أثناء السياقة.

2- الفقرة رقم (02) والتي تمثل (أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة) تحصلت على المرتبة 02 بمتوسط حسابي قدره 4.35 وانحراف معياري يساوي 0.77 حيث نرى بأن نسبة **% 87** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما يحاولون حلل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة

3- الفقرة رقم (01) والتي تمثل (أجد نفسي قادرا على الانتباه أثناء السياقة) تحصلت على المرتبة 03 بمتوسط حسابي قدره 4.29 وانحراف معياري يساوي 0.64 حيث نرى بأن نسبة **85.8%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائمايجدون أنفسهم قادرون على الانتباه أثناء السياقة .

4- الفقرة رقم (08) والتي تمثل (أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ) تحصلت على المرتبة 04 بمتوسط حسابي قدره 4.20 وانحراف معياري يساوي 0.66 حيث نرى بأن نسبة **84%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما يميلون إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركوه صحيح أو خاطئ .

5- الفقرة رقم (09) والتي تمثل (أنا شخص مبدع في مجال عملي) تحصلت على المرتبة 05 بمتوسط حسابي قدره 4.04 وانحراف معياري يساوي 0.85 حيث نرى بأن نسبة **% 80.8** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا بأنهم أشخاص مبدعون في مجال عملهم .

6- الفقرة رقم (03) والتي تمثل (أستخدم بعد حلول التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة أثناء السياقة) تحصلت على المرتبة 06 بمتوسط حسابي قدره 3.92 وانحراف معياري يساوي 0.87 حيث نرى بأن نسبة **% 78.4** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا يستخدمون بعد حلول التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة أثناء السياقة.

7- الفقرة رقم (11) والتي تمثل (أتمتع بروح الفكاهة و الدعابة) تحصلت على المرتبة 07 بمتوسط حسابي قدره 3.84 وانحراف معياري يساوي 0.81 حيث نرى بأن نسبة **% 76.8** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا يتمتعون بروح الفكاهة و الدعابة.

8- الفقرة رقم (12) والتي تمثل (أتقبل كل الأفكار السارة و غير السارة) تحصلت على المرتبة 08 بمتوسط حسابي قدره 3.84 وانحراف معياري يساوي 1.12 حيث نرى بأن نسبة **% 76.8** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا يتقبلون كل الأفكار السارة و الغير السارة.

9- الفقرة رقم (05) والتي تمثل (أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث أثناء السياقة) تحصلت على المرتبة 09 بمتوسط حسابي قدره 3.80 وانحراف معياري يساوي 0.80 حيث نرى بأن نسبة **76%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا ما يمتلكون القدرة على التنبؤ بالأحداث أثناء السياقة .

10- الفقرة رقم (07) والتي تمثل (أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة) تحصلت على المرتبة 10 بمتوسط حسابي قدره 3.78 وانحراف معياري يساوي 0.88 حيث نرى بأن نسبة **75.6 %** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا يستطيعون الحكم فيما إذا كانت أفكارهم جيدة أو غير جيدة.

11- الفقرة رقم (06) والتي تمثل (أجد نفسي أفكر بطريقة أنا أفكر إذا أنا موجود) تحصلت على المرتبة 11 بمتوسط حسابي قدره 3.63 وانحراف معياري يساوي 1.30 حيث نرى بأن نسبة **% 72.6** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا ما يجدون أنفسهم يفكرون بطريقة أنا أفكر إذا أنا موجود .

12- الفقرة رقم (10) والتي تمثل (لا يهمني وقت المداومة صباحا أو مساءا) تحصلت على المرتبة 12 بمتوسط حسابي قدره 3.16 وانحراف معياري يساوي 1.46 حيث نرى بأن نسبة **63.2%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحيانا لاتهمهم وقت المداومة صباحا أو مساءا .

13- الفقرة رقم (13) والتي تمثل (الأصوات الخارجية تشتت انتباهي أثناء السياقة) تحصلت على المرتبة 13 بمتوسط حسابي قدره 2.86 وانحراف معياري يساوي 0.98 حيث نرى بأن نسبة **% 57.2** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحيانا الأصوات الخارجية تشتت انتباههم أثناء السياقة .

3-2- بعد الانفتاح على الجديد:

رقم الفقرة	التكرارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	النسبة المؤوية	اختبار T	إتجاه العينة	رتبة الفقرة
14	Ni	18	21	10	02	00	4.08	0.84	81.60	9.116*	غالبا	05
	Fi%	35.30	41.20	19.60	3.90	00						
15	Ni	24	18	07	02	00	4.25	0.84	85	10.608*	دائما	03
	Fi%	47.10	35.30	13.70	3.90	00						
16	Ni	15	21	14	01	00	3.98	0.81	79.60	8.621*	غالبا	06
	Fi%	29.40	41.20	27.50	02	00						
17	ni	13	13	19	05	01	3.63	1.04	72.60	4.315*	غالبا	09
	Fi%	25.50	25.50	37.30	9.80	02						
18	ni	15	23	10	03	00	3.98	0.86	79.60	8.141*	غالبا	07
	Fi%	29.40	45.10	19.60	5.90	00						
19	ni	17	14	16	03	01	3.84	1.03	76.80	5.862*	غالبا	08
	Fi%	33.30	27.50	31.40	5.90	02						
20	ni	35	12	02	01	01	4.55	0.83	91	13.293*	دائما	01
	Fi%	68.60	23.50	3.90	02	02						
21	ni	32	15	03	01	00	4.53	0.70	90.60	15.538*	دائما	02
	Fi%	62.70	29.40	5.90	02	00						
22	ni	10	11	17	09	04	3.27	1.20	65.40	1.632	أحيانا	10
	Fi%	19.60	21.60	33.30	17.60	7.80						
23	ni	01	10	23	12	05	3.20	0.94	64	1.492	أحيانا	11
	Fi%	02	19.60	45.10	23.50	9.80						
24	ni	01	02	06	20	22	4.18	0.93	83.60	9.017*	غالبا	04
	Fi%	02	3.90	11.80	39.20	43.10						
المحور ككل							**43.49**	**4.13**	**79.07**	**18.14***	غالبا	/

(*) دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05= 〉

التحليل الكيفي:

1. الفقرة رقم (20) والتي تمثل (التكوين الذي تلقيته ساعدني في أن أكون مركزا أثناء السياقة) تحصلت على المرتبة 01 بمتوسط حسابي قدره 4.55 وانحراف معياري يساوي 0.83 حيث نرى بأن نسبة **91 %**

من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما يرون أن التكوين الذي تلقوه ساعدهم على أن يكونوا مركزين أثناء السياقة .

2. الفقرة رقم (21) والتي تمثل (أميل إلى تجريب كل ما هو جديد في مجال عملي) تحصلت على المرتبة 02 بمتوسط حسابي قدره 4.53 وانحراف معياري يساوي 0.70 حيث نرى بأن نسبة 90.60% من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما يميلون إلى تجريب كل ما هو جديد في مجال عملهم.

3. الفقرة رقم (15) والتي تمثل (أحرص على إجراء التدريب في مجال عملي) تحصلت على المرتبة 03 بمتوسط حسابي قدره 4.25 وانحراف معياري يساوي 0.84 حيث نرى بأن نسبة **% 85** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما يحرصون على إجراء التدريب في مجال عملهم.

4. الفقرة رقم (24) والتي تمثل (أمتلك أفكار غير عقلانية) تحصلت على المرتبة 04بمتوسط حسابي قدره 4.18 وانحراف معياري يساوي 0.93 حيث نرى بأن نسبة **% 83.60** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا ما يمتلكون أفكار غير عقلانية.

5. الفقرة رقم (14) والتي تمثل (أنا محب للاستطلاع و البحث في مجال عملي) تحصلت على المرتبة 05 بمتوسط حسابي قدره 4.08 وانحراف معياري يساوي 0.84 حيث نرى بأن نسبة **81.60%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا محبون للاستطلاع و البحث في مجال عملهم.

6. الفقرة رقم (16) والتي تمثل (لدي القدرة على ابتكار الحلول للمشكلات التي تواجهني) تحصلت على المرتبة 06 بمتوسط حسابي قدره 3.98 وانحراف معياري يساوي 0.81حيث نرى بأن نسبة **% 79.60** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا لديهم القدرة على ابتكار الحلول للمشكلات التي تواجهني.

7. الفقرة رقم (18) والتي تمثل (أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظاتي للأشياء التي تثير انتباهي) تحصلت على المرتبة 07 بمتوسط حسابي قدره 3.98 وانحراف معياري يساوي 0.86 حيث نرى بأن نسبة **% 79.60** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا يتشوقون لمعرفة ما الذي سيتعلمونه من خلال ملاحظتهم للأشياء التي تثير انتباههم.

8. الفقرة رقم (19) والتي تمثل (لدي فضول لمعرفة ما يدور بعقلي لحظة بلحظة) تحصلت على المرتبة 08 بمتوسط حسابي قدره 3.84 وانحراف معياري يساوي 1.03 حيث نرى بأن نسبة **% 76.8** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا لديهم الفضول لمعرفة ما يدور في عقلهم لحظة بلحظة.

9. الفقرة رقم (17) والتي تمثل (أواجه المشكلات بطريقة آلية أثناء السياقة) تحصلت على المرتبة 09 بمتوسط حسابي قدره 3.63 وانحراف معياري يساوي 1.04 حيث نرى بأن نسبة **72.60%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا ما يواجهون المشكلات بطريقة آلية أثناء السياقة.

10. الفقرة رقم (22) والتي تمثل (أنا شخص مغامر) تحصلت على المرتبة 10 بمتوسط حسابي قدره 3.27 وانحراف معياري يساوي 1.20 حيث نرى بأن نسبة **65.40%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحيانا أشخاص مبدعين.

11. الفقرة رقم (23) والتي تمثل (أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي) تحصلت على المرتبة 11 بمتوسط حسابي قدره 3.20 وانحراف معياري يساوي 0.94 حيث نرى بأن نسبة **64%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحيانا يشعرون بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتهم.

3-3- بعد التوجه نحو الحاضر:

رقم الفقرة	التكرارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط المرجح	الإنحراف المعياري	النسبة المؤوية	إختبار T	إتجاه العينة	رتبة الفقرة
25	ni	02	05	30	11	03	2.84	0.83	56.80	1.344-	أحيانا	05
	Fi%	3.90	9.80	58.80	21.60	5.90						
26	ni	00	06	15	15	15	2.24	1.01	44.80	5.398-*	نادرا	06
	Fi%	00	11.80	29.40	29.40	29.40						
27	ni	02	02	17	21	09	3.65	0.96	73	4.836*	غالبا	02
	Fi%	3.90	3.90	33.30	41.20	17.60						
28	ni	01	05	19	16	10	3.57	0.98	71.40	4.123*	غالبا	03
	Fi%	02	9.80	37.30	31.40	19.60						
29	ni	03	11	23	05	09	2.88	1.13	57.60	0.747-	أحيانا	04
	Fi%	5.90	21.60	45.10	9.80	17.60						
30	ni	34	15	02	00	00	4.63	0.56	92.60	20.596*	دائما	01
	Fi%	66.70	29.40	3.90	00	00						
المحور ككل							**19.80**	**1.93**	**66**	**6.679***	أحيانا	/

(*) دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05= 〉

التحليل الكيفي:

1- الفقرة رقم (30) والتي تمثل (أستخدم كل قدراتي المتاحة لتحسين قدراتي على الفهم) تحصلت على المرتبة 01 بمتوسط حسابي قدره 4.63 وانحراف معياري يساوي 0.56 حيث نرى بأن نسبة **92.60 %** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما يستخدمون كل قدراتهم المتاحة لتحسين قدراتهم على الفهم.

1- الفقرة رقم (27) والتي تمثل (من السهل أن أصاب بالشرود الذهني) تحصلت على المرتبة 02 بمتوسط حسابي قدره 3.65 وانحراف معياري يساوي 0.96 حيث نرى بأن نسبة **73 %** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا من السهل أن يصابوا بالشرود الذهني.

2- الفقرة رقم (28) والتي تمثل (من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه) تحصلت على المرتبة 03 بمتوسط حسابي قدره 3.57 وانحراف معياري يساوي 0.98 حيث نرى بأن نسبة **71.40%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا أنهم من الصعب أن يجدوا الكلمات التي يصفون بها ما يفكرون فيه.

3- الفقرة رقم (29) والتي تمثل (أندمج مع زملائي في العمل دون أن أكون متأكدا أني منتبه إليهم) تحصلت على المرتبة 04 بمتوسط حسابي قدره 2.88 وانحراف معياري يساوي 1.13 حيث نرى بأن نسبة **57.60%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحيانا يندمجون مع زملائهم في العمل دون أن يكون منتبهين إليهم.

4- الفقرة رقم (25) والتي تمثل (ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به) تحصلت على المرتبة 05 بمتوسط حسابي قدره 2.84 وانحراف معياري يساوي 0.83حيث نرى بأن نسبة **56.80%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم أحيانا ينشغل جزء من تفكيرهم بعيدا عن العمل الذي يقومون به .

5- الفقرة رقم (26) والتي تمثل (أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت أثناء السياقة) تحصلت على المرتبة 06 بمتوسط حسابي قدره 2.24 وانحراف معياري يساوي 1.01 حيث نرى بأن نسبة **44.80%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم نادرا ما يميلون إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت أثناء السياقة .

3-4- بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة:

رقم الفقرة	التكرارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط المرجح	الإنحراف المعياري	النسبة المؤوية	إختبار T	إتجاه العينة	رتبة الفقرة
31	ni	17	21	09	03	01	3.98	0.97	79.60	7.223*	غالبا	06
	Fi%	33.30	41.20	17.60	5.90	02						
32	Ni	04	10	26	07	04	3.06	0.99	61.20	0.425	أحيانا	09
	Fi%	7.80	19.60	51	13.70	7.80						
33	Ni	20	16	14	01	00	4.08	0.87	81.60	8.871*	غالبا	05
	Fi%	39.20	31.40	27.50	02	00						
34	Ni	15	21	12	03	00	3.94	0.88	78.80	7.628*	غالبا	07
	Fi%	29.40	41.20	23.50	5.90	00						
35	Ni	22	20	08	01	00	4.24	0.79	84.80	11.172*	دائما	03
	Fi%	43.10	39.20	15.70	02	00						
36	Ni	26	15	10	00	00	4.31	0.79	86.20	11.919*	دائما	01
	Fi%	51	29.40	19.60	00	00						
37	Ni	28	15	04	04	00	4.31	0.93	86.20	10.119*	دائما	02
	Fi%	54.90	29.40	7.80	7.80	00						
38	Ni	14	27	10	00	00	4.08	0.69	81.60	11.19*	غالبا	04
	Fi%	27.50	52.90	19.60	00	00						
39	Ni	11	19	15	04	02	3.65	1.04	73	4.461*	غالبا	08
	Fi%	21.60	37.30	29.40	7.80	3.90						
المحور ككل							**35.65**	**3.97**	**79.22**	**15.559***	غالبا	/

(*) دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05= 〉

التحليل الكيفي:

1- الفقرة رقم (36) والتي تمثل (أصرح عن أخطائي وأجدها سبيلا لأتعلم منها) تحصلت على المرتبة 01 بمتوسط حسابي قدره 4.31 وانحراف معياري يساوي 0.79حيث نرى بأن نسبة **86.20%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما عن أخطائهم و يجدونها سبيلا ليتعلموا منها .

2- الفقرة رقم (37) والتي تمثل (أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي) تحصلت على المرتبة 02 بمتوسط حسابي قدره 4.31 وانحراف معياري يساوي 0.93 حيث نرى بأن نسبة **% 86.20** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالهم

3- الفقرة رقم (35) والتي تمثل (أنا شخص مرن) تحصلت على المرتبة 03 بمتوسط حسابي قدره 4.24وانحراف معياري يساوي 0.79 حيث نرى بأن نسبة **84.80%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم دائما أشخاص مرنين .

4- الفقرة رقم (38) والتي تمثل (أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام و ما لا قيمة لها من خلال خبراتي في هذا المجال) تحصلت على المرتبة 04 بمتوسط حسابي قدره 4.08 وانحراف معياري يساوي 0.69 حيث نرى بأن نسبة **% 81.60** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا ما يحكمون على الأمور التي تستحق الاهتمام و ما لا قيمة لها من خلال خبراتهم في هذا المجال .

5- الفقرة رقم (33) والتي تمثل (أحاول الاستفادة من أراء زملائي لحل مشكلة معينة واجهتني أثناء السياقة) تحصلت على المرتبة 05 بمتوسط حسابي قدره 4.08 وانحراف معياري يساوي 0.87حيث نرى بأن نسبة **81.60%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا يحاولون الاستفادة من أراء زملائهم لحل مشكلة معينة واجهتهم أثناء السياقة .

6- الفقرة رقم (31) والتي تمثل (لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني) تحصلت على المرتبة 06 بمتوسط حسابي قدره 3.98 وانحراف معياري يساوي 0.97حيث نرى بأن نسبة **% 79.60** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا لا يحصرون أنفسهم بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجههم .

7- الفقرة رقم (34) والتي تمثل (أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار و مشاعر للآخرين) تحصلت على المرتبة 07 بمتوسط حسابي قدره 3.94وانحراف معياري يساوي 0.88 حيث نرى بأن نسبة **78.80 %** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا يحاولون الاستفادة من أراء زملائهم لحل مشكلة معينة واجهتهم أثناء السياقة .

8- الفقرة رقم (39) والتي تمثل (أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي) تحصلت على المرتبة 08 بمتوسط حسابي قدره 3.65 وانحراف معياري يساوي 1.04 حيث نرى بأن نسبة **73%** من أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم غالبا يجيدون اختيار الكلمات التي تصف إحساسهم .

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تحليل بيانات متغيرات الدراسة تحليل كمي وتحليل كيفي لفقرات كل بعد من أبعاد الاستبيان.

الفصل الخامس

اختبار الفرضيات وكشف نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

1) اختبار فرضيات الدراسة

2) كشف نتائج الدراسة

3) تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

4) خلاصة واستنتاج عام

5) توصيات

تمهيد:

تعرضنا في الفصل السابق إلى عرض وتحليل بيانات البحث، سيأتي هذا الفصل من أجل اختبار فرضيات الدراسة و الكشف على النتائج المتوصل إليها ثم تفسيرها ومناقشتها وفق الخلفية النظرية للبحث والدراسات السابقة.

1)- اختبار فرضيات الدراسة:

1. اختبار الفرضية الأولى:

مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع

الجدول رقم (09): يبين كيفية إختبار الفرضية الأولى

T	مستوى المعنوية Sig	مستوى الدلالة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية
19.881	**0.000**	**0.01**	**117**	**149.18**	**11.56**	**50**

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (Sig) لاختبار T لعينة واحدة تساوي 0.000 أقل من مستوى الدلالة 0.05 = α فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، ومنه نستنتج بأن مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع.

2. اختبار الفرضية الثانية:

مستوى التمييز اليقظ لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع عند مستوى دلالة 0.01

جدول رقم (10) يبين كيفية اختبار الفرضية الثانية

T	مستوى المعنوية Sig	مستوى الدلالة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية
16.289	**0.000**	**0.05**	**39**	**50.24**	**4.93**	**50**

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (Sig) لاختبار T لعينة واحدة تساوي 0.000 أقل من مستوى الدلالة 0.05 = α فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، ومنه نستنتج بأن مستوى التمييز اليقظ لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع.

3. اختبار الفرضية الثالثة:

مستوى الانفتاح على الجديد **لدى سائقي تراموای ورقلة** مرتفع عند مستوى دلالة 0.01

جدول رقم (11) يبين كيفية اختبار الفرضية الثالثة

T	مستوى المعنوية Sig	مستوى الدلالة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية
18.14	**0.000**	**0.01**	**33**	**43.49**	**4.13**	**50**

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (Sig) لاختبار T لعينة واحدة تساوي 0.000 أقل من مستوى الدلالة 0.05 = α فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، ومنه نستنتج بأن مستوى الانفتاح على الجديد **لدى سائقي تراموای ورقلة** مرتفع.

4. اختبار الفرضية الرابعة:

مستوى التوجه نحو الحاضر **لدى سائقي تراموای ورقلة** مرتفع عند مستوى دلالة 0.01

جدول رقم (12) يبين كيفية اختبار الفرضية الرابعة

T	مستوى المعنوية Sig	مستوى الدلالة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية
6.679	**0.000**	**0.01**	**18**	**19.80**	**1.93**	**50**

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (Sig) لاختبار T لعينة واحدة تساوي 0.000 أقل من مستوى الدلالة 0.05 = α فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، ومنه نستنتج بأن مستوى التوجه نحو الحاضر **لدى سائقي تراموای ورقلة** مرتفع.

5. اختبار الفرضية الخامسة:

مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة **لدى سائقي تراموای ورقلة** مرتفع عند مستوى دلالة 0.01

جدول رقم (13) يبين كيفية اختبار الفرضية الخامسة

T	مستوى المعنوية Sig	مستوى الدلالة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية
15.559	**0.000**	**0.01**	**27**	**35.65**	**3.97**	**50**

بما أن قيمة الدلالة المعنوية (Sig) لاختبار T لعينة واحدة تساوي 0.000 أقل من مستوى الدلالة 0.05 = α فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، ومنه نستنتج بأن مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة **لدى سائقي تراموای ورقلة** مرتفع.

6. اختبار الفرضية السادسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای تعزى لمتغيري السن والحالة الاجتماعية عند مستوى دلالة 0.01.

جدول رقم (14) يبين كيفية إختبار الفرضية السادسة

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: اليقظة_العقلية

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1131,809[a]	6	188,635	1,496	0,202
Intercept	285912,703	1	285912,703	2267,675	0,000
السن	1062,548	3	354,183	2,809	0,050
الحالة_الإجتماعية	26,079	2	13,040	0,103	0,902
السن * الحالة_الإجتماعية	7,188	1	7,188	0,057	0,812
Error	5547,602	44	126,082		
Total	1141614,000	51			
Corrected Total	6679,412	50			

a. R Squared = ,169 (Adjusted R Squared = ,056)

- يتضح لنا من خلال الجدول أن قيمة الدلالة المعنوية (Sig) لاختبار تحليل التباين الثنائي الاتجاه (Two Way ANOVA) تساوي 0.050 بالنسبة لمتغير السن، وهي تساوي مستوى الدلالة 0.05 = α فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، ومنه نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای تعزى إلى متغير السن.

- يتضح لنا من خلال الجدول أن قيمة الدلالة المعنوية (Sig) لاختبار تحليل التباين الثنائي الاتجاه (Two Way ANOVA) تساوي 0.902 بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 = α فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل، ومنه نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

ويتبين لنا من خلال مربع إيتا (Eta Squared) الذي يساوي 0.161 حجم تأثير كبير لمتغير السن على متغير اليقظة العقلية وفق الجدول التالي:

قيم	0.01	0.06	0.14 فما أكبر
حجم التأثير	تأثير صغير	تأثير متوسط	تأثير كبير

– وبما أن قيمة F دالة إحصائيا لمتغير السن فإنه يتوجب علينا إجراء اختبار LSD للمقارنة البعدية المتعددة كما يلي:

الجدول رقم (15) يبين كيفية اختبار **LSD** للمقارنة البعدية المتعددة

السن (I)	السن (J)	Mean Difference (I-J)	Sig.
من 27 إلى 31	من 32 إلى 36	-2,8398	,412
	من 37 إلى 41	5,9238	,295
	من 42 إلى 47	-17,1429*	,017
من 32 إلى 36	من 27 إلى 31	2,8398	,412
	من 37 إلى 41	8,7636	,122
	من 42 إلى 47	-14,3030*	,044
من 37 إلى 41	من 27 إلى 31	-5,9238	,295
	من 32 إلى 36	-8,7636	,122
	من 42 إلى 47	-23,0667*	,007
من 42 إلى 47	من 27 إلى 31	17,1429*	,017
	من 32 إلى 36	14,3030*	,044
	من 37 إلى 41	23,0667*	,007

– يتبين لنا من خلال الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي (من 27 إلى 31 سنة) و(من 42 إلى 47 سنة) لأن قيمة Sig تساوي 0.017 أقل من مستوى الدلالة 0.05 والفرق لصالح مجموعة (من 42 إلى 47 سنة) حيث مستوى اليقظة العقلية لديها مرتفع أكثر من مجموعة (من 27 إلى 31 سنة).

– وأن هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين مجموعتي (من 32 إلى 36 سنة) و(من 42 إلى 47 سنة) لأن قيمة Sig تساوي 0.044 أقل من مستوى الدلالة 0.05 والفرق لصالح مجموعة (من 42 إلى 47 سنة) حيث مستوى اليقظة العقلية لديها مرتفع أكثر من مجموعة (من 32 إلى 36 سنة).

– وأن هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين مجموعتي (من 37 إلى 41 سنة) و(من 42 إلى 47 سنة) لأن قيمة Sig تساوي 0.007 أقل من مستوى الدلالة 0.05 والفرق لصالح مجموعة (من 42 إلى 47 سنة) حيث مستوى اليقظة العقلية لديها مرتفع أكثر من مجموعة (من 37 إلى 41 سنة).

2)- كشف نتائج الدراسة:

1- نتيجة الفرضية الأولى: من خلال اختبار هذه الفرضية تبين لنا بأنه مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي ترامواي ورقلة مرتفع.

2- نتيجة الفرضية الثانية: من خلال اختبار هذه الفرضية تبين لنا بأن مستوى التمييز اليقظ لدى سائقي ترامواي ورقلة مرتفع.

3- نتيجة الفرضية الثالثة: من خلال اختبار هذه الفرضية تبين لنا بأن مستوى الإنفتاح على الجديد لدى سائقي ترامواي ورقلة مرتفع.

4- نتيجة الفرضية الرابعة: من خلال اختبار هذه الفرضية تبين لنا بأن مستوى التوجه نحو الحاضر لدى سائقي ترامواي ورقلة مرتفع.

5- نتيجة الفرضية الخامسة: من خلال اختبار هذه الفرضية تبين لنا بأن مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة لدىسائقي ترامواي ورقلة مرتفع.

6- نتيجة الفرضية السادسة: من خلال اختبار هذه الفرضية تبين لنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي ترامواي تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي ترامواي تعزى إلى متغير السن، وباختبارات المقارنة البعدية المتعددة وجدنا أن المجموعة العمرية (من 42 إلى 47 سنة) لديها مستوى مرتفع من اليقظة العقلية أكبر من باقي المجموعات العمرية الأخرى.

3)- تفسير ومناقشة النتائج:

1- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

من خلال ما توصلت إليه نتائج دراستنا تبين لنا أن مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي ترامواي ورقلة مرتفع،وهذا راجع إلى طبيعة عملهم التي تستوجب وجود مستوى من اليقظة العقلية حتى يتسنى للسائق استقبال مثيرات المختلفة و تعامل معها بالشكل المطلوب دون ارتكاب أخطاء و تتفق نتائج هذه الفرضية على ما توصلت إليه نتائج دراسة أحلام عبد الله دراسة للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، و التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لديهم وفقا لمتغيري النوع و التخصص ، و تكونت عينة الدراسة من 500 طالبا و طالبة ، و قد قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة من إعدادها ،

و أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة لدى الطلبة كان مرتفعا ، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة أيضا مع نتائج دراسة الزبيدي2012 دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الاستقرار النفسي و اليقظة الذهنية ، لدى عينة تكونت من 600 طالب من المرحلة الإعدادية من الفرعين الأدبي و العلمي في مدارس محافظة ديالي بالعراق ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة لدى أفراد عينة الدراسة ، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة الذهنية تعزى للجنس و لصالح الإناث ، و عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لكل من : التخصص و التفاعل بين الجنس و التخصص.

و كذلك دراسة يونس ، 2015 فقد كانت بعنوان اليقظة العقلية و علاقتها بأساليب التعليم لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، وقد اعتمدت على نظرية لانجر في اليقظة العقلية و ثبنت مقياسا وفقا للنظرية ، و قد طبقت المقياس على عينة بلغت 371 طالبا و طالبة ، وتوصلت إلى النتائج مفادها أن طلبة الصف الخامس الاعدادي يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية و أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية و أساليب التعلم.

2- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

من خلال ما توصلت إليه نتائج دراستنا تبين لنا أن مستوى التمييز اليقظ لدى سائقي تراموای ورقلة مرتفع، وهذا راجع إلى أن امتلاك السائقين القدرة على التنبأ بالأحداث قبل وقوعها في مجل عملهم ، كما أنهم يستطيعون الحكم فيما إذا كانت أفكارهم جيدة أو العكس كما يميلون إلى تقييم إذا فيما إذا كان ما يدركونه صحيح أو خاطئ كل هذه الصفات تجعلهم يتميزون بالتميز اليقظ بالإضافة إلى أنهم أشخاص مبدعون و يتمتعوا بروح الفكاهة و الدعابة ، ويجدون أنفسهم دائما قادرين على الانتباه أثناء السياقة هذا يرجع إلى طبيعة مهنتهم ، و يستخدمون حلول التفكير الجديدة و خبراتهم السابقة لمواجهة المشاكل التي تواجههم و يحاولون حلها سواءا كانت سارة أو غير سارة .

3- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

من خلال ما توصلت إليه نتائج دراستنا تبين لنا أن مستوى الانفتاح على الجديد **لدى سائقي تراموای ورقلة** مرتفع، وهذا ما راجع إلى جميع السائقين دائما محبون للاستطلاع و البحث في مجال عملهم ، كما يحرصون دائما على إجراء دورات التدريب و تعتبر إجبارية بالنسبة إليهم ما يجعلهم دائما على دراية بما هو جديد دائما، كما يتشوقون لمعرفة ما الذي سيتعلمون من خلال ملاحظاتهم للأشياء التي تثير انتباههم

، كما أنهم يتسمون بصفة الفضول لما يدور في عقولهم لحظة بلحظة ، كما يميلون لتجريب كل ما هو جديد في مجال السياقة ، كل هذه التصرفات تجعلهم يتمتعون بمستوى عالي من الانفتاح على الجديد .

4- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

من خلال ما توصلت إليه نتائج دراستنا تبين لنا أن مستوى التوجه نحو الحاضر **لدى سائقي ترامواي ورقلة** مرتفع، وهذا راجع إلى سائقي ترامواي يستخدمون قدراتهم المتاحة و تحسينها حتى تساعدهم على الفهم ، كما أنهم لا ينشغل جزء من تفكيرهم بعيدا عن العمل الذي يقومون به ، لا يميلون إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت أثناء السياقة و هذا يرجع إلى طبيعة مهامهم التي تستوجب منهم التركيز العالي في مجال العمل فقط ، لذلك ليس من السهل عليهم أن يصابوا بالشرود الذهني و هذا ما يجعلهم يتمتعون بمستوى مرتفع من التوجه نحو الحاضر.

5- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة:

من خلال ما توصلت إليه نتائج دراستنا تبين لنا أن مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة **لدى سائقي ترامواي ورقلة** مرتفع، وهذا راجع إلى أن السائقون يرون أن جميع المواقف التي يمرون بها مترابطة مع بعضها البعض ، كما يحاولون الاستفادة من آراء زملائهم في خل المشكلات التي تواجههم ، كما أنهم يسرحون بالأخطاء التي ارتكبوها ليجدوها سبيلا ليتعلموا منها ، كل هذا يساعدهم على تميزهم بمستوى مرتفع من الوعي بوجهات النظر المتعددة ، بالإضافة على وعيهم الدائم بكل ما لديهم من أفكار و مشاعر اتجاه الآخرين لذلك وجدناهم أشخاص مرنين و يجدون اختيار الكلمات التي تصف إحساسهم .

6- تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة:

من خلال ما توصلت إليه نتائج دراستنا تبين لنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي ترامواي تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي ترامواي تعزى إلى متغير السن، وباختبارات المقارنة البعدية المتعددة وجدنا أن المجموعة العمرية (من 42 إلى 47 سنة) لديها مستوى مرتفع من اليقظة العقلية أكبر من باقي المجموعات العمرية الأخرى.

- ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي ترامواي ورقلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ، كون السائق متزوج أو أعزب أو مطلق أو أرمل يتحمل مسؤولياته العائلية خارج مجال عمله ، فالسائق لديه مسؤوليات أسرية مطالب بتلبيتها إلى جانب التزامه بالقيام بعمله كما هو منتظر منه ، ففي مكان عمله قد يكون تفكيره كليا في أسرته في نفس الوقت وجب عليه التركيز في

العمل و هذا راجع إلى طبيعة مهنتهم الحساسة جدا و التي تتطلب تركيز عالي جدا و يقظة مستمرة ، كما أن مؤسسة سترام وضعت قوانين و نظام يجب على كل سائق احترامه و عدم تجاوزه ، و إلا تتخذ ضده العقوبات الصارمة ، و لعلى يرجع عدم وجود الفروق في الحالة الاجتماعية إلى الرضا الوظيفي بالنسبة للسائق و أسرته و إلى النظرة المحترمة التي يبديها أفراد المجتمع لهم و هذا من شأنه أن يساهم في عدم وجود تلك الفروق في اليقظة العقلية ، كما يرجع أيضا أن أغلبية سائقي تراموای متزوجون و الذين يمثلون 72.5 **%**من أفراد عينة الدراسة و هذا يعني أنهم يتمتعون بالاستقرار النفسي و النضج العقلي ، بحيث لا ينشغل تفكيرهم أكثر بالمستقبل رغم أن الزواج يزيد من المسؤوليات ، إلا أنه يكونوا تفكيرهم مستقر وأكثر رضا .

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع دراسة لانجر و بيربي (2005, langer & porpee) اليقظة العقلية و علاقتها بالرضا الزواجي ، و تكونت عينة الدراسة من 96 فردا و استخدم الباحثان استبيان لقياس كل من المتغيرات ، و سلسلة أخرى من المتغيرات الديموغرافية ، و توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها : الإناث يتصفون بيقظة أعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخا متاح لليقظة العقلية المتفتحة على الخبرة و استغراقهم فيها و اتباع المرونة في ممارستها و أن لليقظة العقلية أثر كبير على الرضا الزواجي لديهم و لأزواجهم (أحلام عبد الله ، 2013) .

– و يمكن تفسير وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای تعزى إلى متغير السن، وباختبارات المقارنة البعدية المتعددة وجدنا أن المجموعة العمرية (من 42 إلى 47 سنة) لديها مستوى مرتفع من اليقظة العقلية أكبر من باقي المجموعات العمرية الأخرى وهذا يرجع إلى اكتمال نمو الدماغ البشري بعد سن الأربعين فكلما زاد سن الفرد كلما زاد وعيه و إدراكه و يقظته لقوله تعالى في سورة الأحقاف: "حتى إذا بلغ أشده و بلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت على و على والدي وأن أعمل صالحا ترضيه و أصلح لي في ذريتي أني تبت إليك و و إني من المسلمين " الآية 15. كما أن الله سبحانه وتعالى بعث نبيه الكريم صلى الله عليه و وسلم عندما بلغ أربعون سنة .

و هذا ما يتفق مع دراسة Aras . 2015 دراسة أثر الذكاء العاطفي على اليقظة للحد من الإجهاد، أظهرت الأبحاث أن الذكاء العاطفي و اليقظة يمكن أن يتوسطهم الإجهاد ، و لمواجهة الإجهاد الذي يواجه المديرين التنفيذيين بصفة متكررة سعت الدراسة إلى دراسة الإجهاد الموجود لدى المديرين التنفيذيين في العلاقة مع الذكاء العاطفي و اليقظة ، و بلغت عينة الدراسة للمديرين التنفيذيين 110فرد. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإجهاد يرتبط سلبا مع كل من الذكاء العاطفي واليقظة ووجود علاقة إيجابية بين كل

من الذكاء العاطفي و اليقظة ، كما أظهرت النتائج أيضا أن الذكاء العاطفي واليقظة معا لا يتفاعلا تجاه تأثيرهما على الإجهاد مما يعني أن المتغير الوسيط (الإجهاد) لم يكن ذات أهمية ، بالإضافة إلى ذلك تشير الدراسة إلى أنه كلما زاد العمر كلما زادت اليقظة .

4)- خلاصة واستنتاج عام:

من خلال ما توصلت إليه نتائج بحثنا نستنتج أن طبيعة بعض الأعمال وحساسية هي التي تتطلب توفر يقظة مرتفعة لدى الفرد أو العكس.

إن الهدف من دراستنا هو التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة،وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى أبعاد اليقظة العقلية (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة) لدى سائقي تراموای ورقلة. وكذلك معرفة الفروق باليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن والحالة الاجتماعية.

وبناء على تحليل البيانات المحصل عليها من خلال تطبيق استبيان اليقظة العقلية على سائقي تراموای ورقلة وبالبالغ عددهم 51 سائق، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع عند سائقي تراموای ورقلة.
- أن مستوى التميز اليقظ مرتفع عند سائقي تراموای ورقلة.
- أن مستوى الانفتاح على الجديد مرتفع عند سائقي تراموای ورقلة.
- أن مستوى التوجه نحو الحاضر مرتفع عند سائقي تراموای ورقلة.
- أن مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة مرتفع عند سائقي تراموای ورقلة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في حين توجد فروق دالة إحصائيا في متغير السن.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها، فهناك دراسات اتفقت مع هذه النتائج و هناك دراسات اختلفت معها، ومن خلال الإطلاع على التراث النظري للبحث استنتجنا أن اليقظة العقلية تتعلق بقدرات الفرد على الانتباه و الوعي بالمثيرات الخارجية و المعالجة المعرفية لهذه المثيرات، بتحقيق استجابة أفضل و تكيف جيد، ووفقا لنظرية لانجر فاليقظة العقلية عبارة عن عملية معرفية إدراكية تختلف من فرد إلى آخر باختلاف الفروق الفردية.

ومن خلال تطبيق بحثنا ميدانيا استنتجنا أن اليقظة العقلية يجب أن تتوفر لدى كل سائق و بمستوى مرتفع حتى يتمكن من إجراء مهامه بشكل جيد، فالسائق اليقظ يتمكن من السياقة بالقليل من الأخطاء، فكان لزاما على كل سائق توفر لديه هذه السمة و إلا سيستبعد من السياقة نظرا لحساسية مركبة التراموای من جهة، ومن جهة أخرى تسعى شركة سيترام لضمان بقائها وذلك لإرضاء زبائنها دون ارتكاب أخطاء، هذا ما يستدعي مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.

5)- التوصيات:

- ضرورة إجراء بحوث علمية حول اليقظة العقلية في مجال العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية ولا تقتصر فقط على البحوث التربوية والإكلينيكية.
- إعداد برامج تدريبية قائمة على ممارسة اليقظة العقلية ومدى مساهمتها في الشعور بالراحة.
- ضرورة إثراء المكتبة العربية ببحوث في مجال اليقظة العقلية في بيئة عربية ولا تقتصر فقط على البحوث الأجنبية.
- دراسة علاقة اليقظة العقلية بمتغيرات تنظيمة حديثة.
- ضرورة إجراء بحوث علمية نفسية لعينات من الأفراد في شركة سيترام ورقلة، فهذا الميدان بحاجة إلى مثل هذه الأبحاث من أجل الكشف و التشخيص و ايجاد الحلول.
- ضرورة تواجد أخصائي نفساني في مجال العمل والتنظيم في شركة سيترام من أجل إدراة بعض العمليات كالتخطيط والتوظيف والقيادة... إلخ.

قائمة المصادر والمراجع

أولا: المراجع بالعربية:

1- القرآن الكريم.

2- أحلام عبد الله، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاد ، العدد 205 الجلد الثاني 2013 .

3- أحلام عبد الله ، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ ،العدد 205 المجلد الثاني 2013 .

4- السندي أمل 2010 ، العلاقة بين اليقظة العقلية و النزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة ، العراق ، كلية التربية ، جامعة بغداد .

5- الضبع ، فتحي عبد الرحمان ، محمود ، أحمد علي 2013 ، فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 34 ، 7 – 51.

6- الوليدي ، علي بن محمد ، 2017 ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد ، مجلة الملك خالد للعلوم التربوية ، العدد 28 ، 41 – 68.

7- زيتون ، عايش محمود 2005 ، الاتجاهات و الميول العلمية ، الطبعة الأولى ، دار عمار للنشر والتوزيع ، عمان.

8- صغبيني ، طوني، 2011، تطوير اليقظة في الحياة اليومية، مجلة الإسكندرية، العدد ،415 ،آدار .

9- عبيدات ذوقان وآخرون 2000، البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، دار أسامة للنشر والتوزيع، بدون طبعة ، الرياض.

10- عزير شادية ابراهيم ، سندس قاسم ، دعاء علاوي 2017 ، اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، جامعة القاسمية .

11- مطلك ، فاطمة عباس 2019 ، تأثير اليقظة العقلية في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة journal Route Educationa & Sociah Science (8) ، 6 .

12- ناجواني ، نجلاء بنت عبد الخالق 2019 ، اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعد المتغيرات في محافظة مسقط ، مجلة الدراسات التربوية و النفسية ، جامعة السلطان قابوس ، المجلد 13 ، العدد أفريل ، 220 –234

13- نورى ، أسماء طه ، 2012 ، أثر أبعاد اليقظة العقلية في الإبداع التنظيمي : دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد ، مجلة العلوم الاقتصادية و اللإدارية ، المجلد 18 ، العدد 68 ، 206 – 236 .

14- يونس إسمهان عباس 2015، اليقظة العقلية و علاقتها بأساليب التعلم لذا طلبة مرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير ، جامعة واسط .

15- -الزش ، هشام إبراهيم 2016، أثر تنمية الاستغراق على ثبات و صدق اختبار تحصيلي في الرياضيات لدى طلبة المرحلة الثانوية ، المجلة الدولية للعلوم التربوية و النفسية ، المؤسسة العربية للبحث العلمي و التنمية البشرية 85 – 152 – محمود ، إياد طالب، 2013 ، الحاجة إلى المعرفة و علاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، مجلة الفتح ، العدد 55 – 240 – 254.

16- عبد المطلب ، السيد الفضالي، خريبة ، إيناس محمد صفوت 2020، اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص و أسلوب التعلم و نوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق ، المجلة التربوية ، العدد 69 ، يناير 1 – 45.

17- -عيسى، هبة 2018، اليقظة العقلية و علاقتها بالتفسير ما وراء المعرفي و الحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية و الصرفة: بناء و تطبيق – مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد 43، العدد 24 -268 295.

ثانيا المراجع الأجنبية:

1. _ Bajaj ,& panda ,N(2015) .mediating role of resilience in impact of mindeulness on life satisfaction and affectas indices of subjective well-being. Personality and individual differences

2. _ Bernay,R.(2009).''using mindfulness to slown In order to speed up progress for children with special needs'' ; Double blind peer reviewed proceedings of the making inclusive education ,sept.28.30.wellington.

3. _ Browen,K,Ryan,R(2003). The benefists of bing present mindfulness and its role in psychologicial.well.bing.journal personality and social psychology.

4. _ Browen,K,Ryan,R.2007.mindfulness the oretical foundations and evidence for its salutary effect :psychologicial inquiry .

5. _ Cardaciotto ,L.(2005) . ''Assessing mindfulness : the development of a Bi_Dimension a L measure of awareness and Acceptance '' Athesis sub mitted to the faculty of drexel university in partial fulfillment of the requirement for the degree of doctor of philosophy

6. _ Gayoun ,B.A.(2004). '' The co-emergence model of reinforcement : Acognitive _Behavioural Account of change through mindfulness training'' . Manuscript subnitted for publication .

7. _ Kabat-zinn,1(1990).fullcatastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness ,New York Dell publishing

8. _ kettler ,K.M.(2003).Mindfulness and cardiovascular risk in college student , new york .the eagle feather ,10(5) .

9. _ langer ,E.J (1989) . ‘’mindfulness’’ . Reading , MA : Addison .wesley .

10. _ Langer, .B & moldoveanu 2000 :mindful learning .current directions in psychologicial science 9(6).

11. _ Langer,E.j.1992.Matters of mind :

12. _ Langer,E.j.xbeck(1979) : what do we really know about mindfulness based stress reduction ? psychosomatic medicine,64

13. _ leong ,C XRasli.(2013) .investigation of the langer’s mindfulness scale from an indstry prespective and an examination of the relationship between the variables .in proceeding of the global conference for acade mic .

14. _ marlatte ,G,Ristelles,j(1999).mindfulness and mediation,integrating spirituality into treatment .american psychogy association.

15. _ Miller,J.I (2011).Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia ,the ses,dissertations,proressional papers .paper949.

16. _ Rerup,c.(2005)’’learning from past experience :foot notes on mindfulness and habitual entre preneurshin ‘’. Scondinavn journal of management 21,451_472.

17. _ Roberts ,N, thatcher ,j & klein .R , (2006) ‘’Mindfulness in the domain of information systems ‘’ . DIGIT , proceedings . paper 2, http://aisel.aisnet.org/digit2006/2

18. _ Shapiro,S.L.Carlson,L.Astin,J.A.X Feedman,B(2006)’’ mechani sms of mind fulness’’ _journal ofclinical psychology ,smith,O.(2007).Organizational citizenship behavior,Its nature and antecedents, journal of applied psychology,S(1).124-151.

19. _ Swanson , B & Ramiller, N.(2004).’’ In novotion mindfully with information technology ‘’

20. _Hasker,S.M(2010).Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitmentappioa.chfor evhancing athletic performance,DALB, ,71(09)

21. Creswell (2019) Mindfulness intervention . Annual Reviews of psychohogy . n 68 ,p .p 1- 18 .

22. Mindfulness/mindlessness in prespective,consciousness and cognition,1,

23. MIS quraterly vol.28.NO.4pp.553-583.

الملاحق

الملحق (01): استمارة التحكيم

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس و عوم التربية
تخصص : علم النفس العمل و التنظيم

استمارة التحكيم

اسم و لقب أستاذ (ة) المحكم (ة) :.....

التخصص :.....

الدرجة العلمية :.....

الجامعة :.....

أستاذي (ة) الكريم (ة) في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل و التنظيم

تحت عنوان : اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة

من إعداد الطالب : محمد السعيد بناي **و الطالبة** : هادية شيبة

تحت إشراف أستاذ الدكتور : لبوز عبد الله

نضع بين يديك هذا المقياس الذي يقيس اليقظة العقلية للباحثة أحلام عبد الله ، **والذي** تم تعديله **بإضافة** فقرات **و حذف** البعض منها و تعديل ، فالرجاء منكم تقويم هذه الأداة و تعديلها من خلال :

- مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية .
- مدى قياس الفقرات لمستوى اليقظة العقلية لدى سائقي تراموای ورقلة .
- مدى انتماء الفقرات للأبعاد .
- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات .

إليك أستاذي (ة) **الفاضل** (ة) هذه المعلومات الخاصة بالمقياس التي تساعدك في عملية التحكيم .

التعريف الإجرائي لليقظة العقلية لسائق التراموای :

الوعي الكامل لدى سائقي تراموای ورقلة بالمثيرات في اللحظة الحاضرة و الذي يجعله منفتحا على كل ما هو جديد و يتفاعل معها بأكثر من وجهة نظر و تقاس بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها سائق تراموای على أبعاد مقياس اليقظة العقلية .

المفاهيم الإجرائية لأبعاد اليقظة العقلية :

1- **التميز اليقظ** : و يعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة ، و طريقته في النظر للأشياء ، ويعبر عنه بالدرجة الكلية على الفقرات من 01 **إلى** 13

2- **الانفتاح على الجديد** : و يعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة و انشغاله قيها ، ويعبر عنه بالدرجة الكلية على الفقرات من 14 **إلى** 24

3- **التوجه نحو الحاضر** : و يعني درجة انشغال الفرد **أو** استغراقه في أي وقت معين ، و يعبر عنه بالدرجة الكلية على الفقرات من 25 **إلى** 31

4- **الوعي بوجهات النظر المتعددة** : و يعني مدى إمكانية تحميل الموقف من أكثر **من مظور** واحد ، و تحديد قيمة كل منظور ، و يعبر عنه بالدرجة الكلية على الفقرات من 32**إلى** 40

- **و يتم الإجابة على بنود المقياس على احد البدائل التالية : دائما / غالبا / أحيانا / نادرا / أبدا**

فرضيات الدراسة :

1- يوجد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى سائقي تراموا**ي ورقلة**.

2- يوجد مستوى مرتفع من الانفتاح على الجديد **لدى سائقي ترامواي ورقلة**.

3- يوجد مستوى مرتفع من التوجه نحو الحاضر**لدى سائقي ترامواي ورقلة**.

4- يوجد مستوى مرتفع من الوعي بوجهات النظر المتعددة **لدى سائقي ترامواي ورقلة**.

5- لا توجد فروق في اليقظة العقلية لدى سائقي ترامواي تعزى لمتغيري **السن والحالة** الاجتماعية.

الرقم	البنـــــود	يقيس	لايقيس	تعديل
	البعد الأول: التمييز اليقظ			
.1	أجد نفسي قادرا على الانتباه أثناء السياقة			
.2	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة			
.3	أستخدم بعض حلول التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة أثناء السياقة			
.4	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلاتالتي تواجهني أثناء السياقة			
.5	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث أثناء السياقة			
.6	أجد نفسي أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود)			
.7	أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة			
.8	أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ			
.9	أنا شخص مبدع في مجال عملي			

.10	لا يهمني وقت مداومة (السياقة) صباحا أو مساء			
.11	أتمتع بروح الفكاهة والدعابة			
.12	أتقبل كل الأفكار السارة و غير سارة			
.13	الأصوات الخارجية تشتت انتباهي أثناء السياقة			

	البعد الثاني: الانفتاح على الجديد			
.14	أنا محب للاستطلاع والبحث في مجال عملي			
.15	أحرص على إجراء التدريب في مجال عملي			
.16	لدي القدرة على ابتكار الحلول للمشكلات التي تواجهني			
.17	أواجه المشكلات بطريقة آلية أثناء السياقة			
.18	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظاتي للأشياء التي تثير انتباهي			
.19	لدي فضول لمعرفة ما يدور بعقلي لحظة بلحظة			
.20	التكوين الذي تلقيته ساعدني في أن أكون مركزا أثناء السياقة			
.21	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد في مجال عملي			
.22	أنا شخص مغامر			
.23	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي			
.24	أمتلك أفكار غير عقلانية			
	البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر			
.25	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به			
.26	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت أثناء السياقة			
.27	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني			
.28	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه			
.29	أندمج مع زملائي في العمل دون أن أكون متأكدا أني منتبه إليهم			
.30	أؤدي وظائفي والمهام الموكلة إلي بشكل آلي دون أن أعي ما أفعله			

31.	أستخدم كل قدراتي المتاحة لتحسين قدراتي على الفهم			
	البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المتعددة			
32.	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني			
33.	أرى أن جميع المواقف مترابطة مع بعضها			
34.	أحاول الاستفادة من أراء زملائي لحل مشكلة معينة واجهتني أثناء السياقة			
35.	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين			
36.	أنا شخص مرن			
37.	أصرح عن أخطائي وأجدها سبيلا لأتعلم منها			
38.	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي			
39.	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي في هذا المجال			
40.	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي			

الملحق رقم (02): جدول معلومات حول الأساتذة المحكمين

الرقم	اسم المحكم	التخصص	الرتبة العلمية
01	محمد الساسي الشايب	علم النفس التربوي	أستاذ
02	محمد سليم خميس	علم النفس العيادي	دكتوراه
03	عبد القادر عبان	علم الاجتماع	دكتوراه
04	ربيعة جعفور	علم النفس الإجتماعي	دكتوراه
05	عبد الله لبوز	علم النفس المدرسي	بروفيسور

الملحق رقم (03): الاستبيان

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
التخصص: علم نفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية

الموسم الجامعي: 2022/2021

استبيـــــان

أخي السائق / أختي السائقة .

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية، ارتأينا إجراء دراسة علمية لهدف الحصول على بعض المعلومات التي سنستخدمها في مجال دراستنا، الرجاء منك الإجابة على عبارات هذا الاستبيان **بكل** عناية وحرص، ومن **ثمة وضع علامة (x) في المكان المناسب، ولا** تنس أن تجيب على **كل العبارات** واختيار الإجابة التي تلائمك، مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما هي عبارات قد تنطبق عليك أو لا تنطبق، مع التأكد **أن إجابتك لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.**

مثال توضيحي:

الرقم	البنـــــود	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أشعر بالفخر عندما أقوم بواجباتي على أحسن وجه			X		

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن: .....سنة

الحالة الاجتماعية: أعزب (ة) ☐ متزوج (ة) ☐ مطلق(ة) ☐ أرمل (ة) ☐

الرقم	البنـــــــــــــود	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1.	أجد نفسي قادرا على الانتباه أثناء السياقة					
2.	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة					
3.	أستخدم بعض حلول التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة أثناء السياقة					
4.	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات التي تواجهني أثناء السياقة					
5.	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث أثناء السياقة					
6.	أجد نفسي أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود)					
7.	أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة					
8.	أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ					
9.	أنا شخص مبدع في مجال عملي					
10.	لا يهمني وقت مداومة (السياقة) صباحا أو مساء					
11.	أتمتع بروح الفكاهة والدعابة					
12.	أتقبل كل الأفكار السارة و غير سارة					
13.	الأصوات الخارجية تشتت انتباهي أثناء السياقة					
14.	أنا محب للاستطلاع والبحث في مجال عملي					
15.	أحرص على إجراء التدريب في مجال عملي					
16.	لدي القدرة على ابتكار الحلول للمشكلات التي تواجهني					
17.	أواجه المشكلات بطريقة آلية أثناء السياقة					
18.	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظاتي للأشياء التي تثير انتباهي					
19.	لدي فضول لمعرفة ما يدور بعقلي لحظة بلحظة					
20.	التكوين الذي تلقيته ساعدني في أن أكون مركزا أثناء السياقة					
21.	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد في مجال عملي					
22.	أنا شخص مغامر					

23. أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي						
24. أمتلك أفكار غير عقلانية						
25. ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به						
26. أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت أثناء السياقة						
27. من السهل أن أصاب بالشرود الذهني						
28. من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه						
29. أندمج مع زملائي في العمل دون أن أكون متأكدا أني منتبه إليهم						
30. أؤدي وظائفي والمهام الموكلة إلي بشكل آلي دون أن أعي ما أفعله						
31. أستخدم كل قدراتي المتاحة لتحسين قدراتي على الفهم						
32. لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني						
33. أرى أن جميع المواقف مترابطة مع بعضها						
34. أحاول الاستفادة من أراء زملائي لحل مشكلة معينة واجهتني أثناء السياقة						
35. أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين						
36. أنا شخص مرن						
37. أصرح عن أخطائي وأجدها سبيلا لأتعلم منها						
38. أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي						
39. أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي في هذا المجال						
40. أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي						