

اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى

للشخصية لدى طلبة الجامعة

Mindfulness and its Relationship to The Big Five
Factors of Personality among University Students

إعداد

أ/ إنتصار نصر بكر الشافعي

باحثة ماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية)

إشراف

أ.د/ نعيمة جمال شمس

أستاذة الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنوفية

أ.د/ عبد الهادي السيد عبده

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية – جامعة المنوفية

Blind Reviewed Journal

المستخلص:

استهدف البحث الحالي العمل على فحص طبيعة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك لدى عينة قوامها (٢٢٤) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة الملتحقين بكلية التربية جامعة المنوفية، وكانت العينة تتألف من (٧٨) من الذكور، و(١٤٦) من الإناث بمتوسط عمري (١٩,٥١) سنة وانحراف معياري قدره (٠,٦٥٤) سنة، وتمثلت أدوات البحث في كل من مقياس اليقظة العقلية (من إعداد الباحثة)، ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية ترجمة (نعيمة جمال شمس)، وقد أسفرت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية **SPSS** (إصدار ٢٥) عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وبين عامل العصابية من بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، في حين وجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من العوامل (المقبولية، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) من بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وذلك على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - العوامل الخمسة الكبرى للشخصية - طلبة الجامعة

Abstract:

The current research aimed to work on examining the nature of the relationship between Mindfulness The Big Five Factors of Personality, in a sample of (224) male and female students of the fourth year enrolled in the Faculty of Education, Menoufia University, and the sample consisted of (78) males, and (146) of females with an average age of (19.51) years and a standard deviation of (0.654) years. The research tools were represented in the Mindfulness Scale (prepared by the researcher), and The Big Five Factors of Personality Scale, translated by (Naima Jamal Shams), and the treatment results resulted Statistical data using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program (version 25) revealed that there was a negative and statistically significant relationship between Mindfulness and the neurotic factor among The Big Five Factors of Personality, while there was a positive and statistically significant relationship between Mindfulness and each of the factors (Agreeableness, extraversion, conscientiousness, openness to experience) from the scale of The Big Five Factors of Personality.

Key words: Mindfulness – The Big Five Factors of Personality - University Student

مقدمة البحث:

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة كل طالب، باعتبارها المرحلة التي تُصقل فيها مكونات شخصيته المعرفية، والانفعالية، والاجتماعية لكي يكون إنساناً متوافقاً، ولديه القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التي يعيش فيها. ومما لا شك فيه، أن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة أكاديمية ونفسية واجتماعية، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل البعض الآخر. وتعتبر اليقظة العقلية Mindfulness من القدرات التي تساعد على مواجهة مشكلات تلك المرحلة، حيث يشير (Hwang & Kearney, 2013, 314) أن العقود الثلاثة الماضية قد شهدت اهتماماً أكاديمياً واسعاً بالفوائد النفسية لليقظة العقلية، لما تلعبه من دور هام في علاج العديد من الاضطرابات السلوكية والأكاديمية والنفسية مثل القلق والاكتئاب والانطواء والانغلاق الذهني وحالات التوتر من خلال التخلص من تلك الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير السوية ومعالجتها والتعايش معها بعقل منفتح، مما ينعكس بشكل إيجابي على تعزيز التنظيم السلوكي لدى الفرد. ولم تقتصر أسباب الاهتمام باليقظة العقلية على دورها في علاج العديد من الاضطرابات ولكن أيضاً بسبب تأثيرها في تحسين بعض المتغيرات الإيجابية، كما أكد (Brown, Ryan & Creswell, 2007, 211) أن الأدلة البحثية المتعددة أظهرت أن اليقظة العقلية لها تأثيرات ذات فائدة في بعض المتغيرات الإيجابية. مما دفع الباحثين إلى الانتباه لإجراء بحوث خاصة باليقظة العقلية وعلاقتها بهذه المتغيرات مثل الوجود الأفضل والشفقة بالذات والسعادة وغيرها من العديد من المتغيرات الايجابية.

ونظراً لهذا التأثير الكبير لليقظة العقلية على الصحة النفسية فقد اهتم العلماء بدراسة مدى ارتباطها بالشخصية والمتغيرات المرتبطة بها وخاصة الدراسات الأمريكية التي تناولت دراسة اليقظة العقلية ومدى التأثير والتأثر بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية مثل دراسة (Haliwa, Wilson, Spears, Strough & Shook, 2021) حيث كان الغرض منها هو تقييم الارتباطات بين اليقظة العقلية وجميع سمات الشخصية الخمس في وقت واحد. وأشارت النتائج أن اليقظة مرتبطة بشكل سلبي مع العصابية وكانت هناك ارتباطات إيجابية صغيرة إلى متوسطة بين اليقظة والضمير،

والموافقة، والانفتاح، والانبساط، كما فحصت دراسة (Wang, Wang, Wen, Wang & Fang, 2022) ما إذا كانت التغييرات داخل الشخص في اليقظة تسبق أو تتبع التغييرات في العصابية في عينة من طلاب الجامعات الصينية. وكشفت النتائج عن علاقة سالبة دالة بين اليقظة والعصابية. وكذلك الدراسات العربية مثل دراسة محمد على صلاحات ورافع عقيل الزغول (٢٠١٨) التي هدفت إلى معرفة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك وأظهرت النتائج أن هنالك أربعة عوامل ساهمت في تفسير (٢٥.٤%) من اليقظة العقلية وهي: العصابية (١٧.٧%)، ويَقْظَةُ الصَّمِيرِ (٦.١%)، والاعتدال (٠.٨%)، والانبساطية (٠.٨%).

ولقد وجدت الباحثة من خلال مراجعتها للادبيات السابقة انه لا توجد دراسات في مصر تناولت اليقظة العقلية ومدى ارتباطها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية خاصة لدى طلبة الجامعة. مشكلة البحث:

تري (Langer, 1989, 65) أن اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسة للعديد من العمليات العقلية كال تفكير والإدراك والتذكر والتعلم فمن دون هذه العملية قد لا يحدث إدراك أو قد يواجه الفرد صعوبة في تذكر الأشياء مما يعرضه للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتنفيذه، وتضيف Langer & (Molldeveana, 2000, 5) بأن الطلاب غير المتيقظين يفتقرون إلى القدرة على التذكر والانتباه في أعمالهم ويتصفون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد ويتصفون بالشروذ الذهني وعدم التركيز وقلة المرونة الذهنية مما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة. وبالتالي فالطلبة لا يتفاعلون بشكل مرن و إيجابي وهذا يتضمن ضعفاً في الاستفادة من الخبرات، حيث لا ينتبه الطالب إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر بها وهذا ينعكس علي طريقة تعلمه.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة في هذا المجال، يلاحظ أن هناك وفرة في الدراسات، التي أكدت نتائجها على وجود علاقة دالة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومنها نتائج دراسات (Mather, 2019) و(Tran, Wasserbauer & Voracek, 2020) و

(Wang, Wang, Wen, و Haliwa, Wilson, Spears, Strough & Shook, 2021) و (Wang & Fang, 2022) والتي أشارت نتائجها إلى أن اليقظة كان ترتبط سلبياً مع العصابية وهذا هو الارتباط الأقوى، وارتبطت موجبا مع بعض الابعاد الاخرى للشخصية مثل الانبساط و يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة، وبعض العوامل لم ترتبط مع اليقظة مثل بعد التوافق. مما سبق، تتضح مشكلة البحث الحالي في:

- ١- هل توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وبعده يقظة الضمير والانبساط والانفتاح على الخبرة وبعده المقبولية في نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟
- ١- هل توجد علاقة سالبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وبعده العصابية في نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي الى معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة للشخصية (العصابية و الانبساطية و المقبولية والانفتاح على الخبرة والضمير) لدى طلبة الجامعة.
أهمية الدراسة:

يمكن أن تقدم هذه الدراسة معرفة نظرية سيكولوجية للمهتمين في ميدان الإرشاد والصحة النفسية الايجابية. كما تكمن أهمية الدراسة في أنها تهتم بشريحة هامة في المجتمع الا وهى " الشباب الجامعي" كونهم الركيزة الأساسية التي يتشكل منها مجتمع الغد بكل تفاصيله وعناصره ومقوماته؛ مما يفرض على الباحثين التعرف على سماتهم وآمالهم وافكارهم ومخاوفهم وتوفير اطارا نظريا عن اليقظة العقلية وسمات الشخصية. كما تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في الاستفادة من البيانات المجمعة منها في وضع الاستراتيجيات والبرامج الإرشادية التي يمكن أن تنمي اليقظة العقلية بناء على ما سنتوصل إليه الدراسة الحالية من نتائج وما ستقرحه من توصيات، كما تفتح هذه الدراسة المجال للعديد من البحوث التالية عن اليقظة العقلية والمتغيرات المرتبطة بها.

أدوات البحث: استخدمت الباحثة الادوات التالية:

- ١- مقياس اليقظة العقلية من (اعداد الباحثة).

٢- مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية من اعداد جون وسريفاستفا (John& Strivastava,1999 ترجمة(نعيمة جمال شمس).

مصطلحات الدراسة:-

اليقظة العقلية Mindfulness

تُعرف الباحثة اليقظة العقلية بأنها:"الانتباه لما يحدث في الوقت الراهن والانتفايح على ما هو جديد على ضوء الخبرات السابقة دون إصدار أحكام وقدرته على إستيعاب ما يمر به".

العوامل الخمس الكبرى للشخصية The Big Five Factors of Personality

يذكر (John& Strivastava,1999,7) أن نموذج العوامل الخمس للشخصية يضم خمس مجموعات لأبرز سمات الشخصية يمثل كل عامل منها تجريباً لمجموعة من السمات المتناغمة وهذه العوامل الخمس هي العصابية، الانبساطية، المجارة ويقظة الضمير والانتفايح على الخبرة.

١- العصبائية/ "الانتران الانفعالي": Neuroticism vs. Emotional stability

يعرفها (Costa & McCrae, 1992,6) بأنها بُعد من أبعاد الشخصية يميل صاحبها إلى الانفعالات السالبة وعدم القدرة على التحمل وعدم الاستقرار النفسي.

٢- الانبساطية/الانطوائية: Extraversion vs. Introversion (E)

يوضح هشام حبيب الحسيني (٢٠٠٤، ٧) أن هذا العامل ثنائي القطب حيث يمكن تسميته (الانبساط / الانطواء)، ويقيس هذا العامل قوة التفاعلات الاجتماعية ومستوى الأنشطة والحاجة للإثارة والقدرة على الابتهايح والمرح، والمستوى المرتفع على هذا العامل يكون اجتماعياً، لبقاً، متفائلاً، مرحاً ولديه توجه إيجابي نحو الآخرين، بينما المستوى المنخفض يكون متحفظاً، ومنعزلاً، وغير مرح، وخاملاً وخجولاً.

٣- المقبولية "القبول" / السيطرة "التحكم": Agreeableness vs. Antagonism A

يرى أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦، ٢٦١) من الصفات النموذجية لعامل الطيبة (المودة) أن الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة على هذا العامل أنه: حنون كريم ودي متسامح مفيد.

٤- يقظة الضمير "الالتقان" /عدم الاهتمام: Conscientiousness vs.

Undirectedness

يرى أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦، ٢٦٢) أن عامل يقظة الضمير والرغبة في الإنجاز من سماته أن يكون الشخص منظم متمكن مؤثر موثوق به يعتمد عليه ويضيف (Tappin, 2014, 84), أن القطب المعاكس لهذه الجوانب هو الإهمال وعدم الصدق والإهمال.

٥- الانفتاح على الخبرة / الانغلاق: Openness to Experience vs. Not Open

to Experience (O)

يرى كلا من (Howard&Howard,1995, 6) أن المنفتح على الخبرة يتميز بعدد أكبر من الإهتمامات وبالخيال الخلاق ويمكن القول أنه متحرر قادر على التفكير والانتقاد كما أنه يتمتع بمبادئ ولكنه يميل إلى دراسة الأساليب الجديدة وأخذها في الإعتبار وفي الطرف الآخر يتميز المتحفظ بعدد أقل من الإهتمامات ويعد أكثر تمسكاً بالتقاليد ويكون أكثر راحة مع الأشياء المألوفة.

الاطار النظري والدراسات السابقة:-

اليقظة العقلية Mindfulness:-

حيث تعرف (Langer, 1992 , 289) اليقظة العقلية بأنها"حالة من الوعي الشعوري يتعامل فيها الفرد بالنشاط التمييزي الذي يجعل الفرد منفتحاً أمام الجديد وحساساً بالسياق والرؤية". كما أضاف (Kabat-Zinn,2003,145) أن اليقظة العقلية هي " الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه عن قصد للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية وتقبلها دون اصدار احكام تقييمية عليها حتى تتكشف لحظة الخبرة لحظة بلحظة". أتفق (Karremans & Papies, 2017,5) مع (Kabat-Zinn,1990,22) على أن التعريف الأكثر شيوعاً لليقظة العقلية هي " حالة دفع الانتباه الواعي لتجارب اللحظة الحالية مع الانفتاح وعدم الحكم على الموقف". في هذا التعريف يمكن التمييز بين مكونين: (١) تركيز الانتباه على تجارب اللحظة الحالية بما في ذلك الأحاسيس الجسدية والأفكار والحالات العاطفية. (٢) الاقتراب من هذه التجارب مع عدم الحكم على الموقف بغض النظر عن تكافؤهم.

من خلال العرض السابق لأهم تعريفات اليقظة العقلية يتضح انها تمثل نقطة الاتفاق الأساسية بين عدد كبير من الباحثين في مجال اليقظة العقلية أنها عملية تتضمن الوعي والتذكر والانتباه إلى ما يحدث في الخبرة الحالية وتُعرف الباحثة اليقظة العقلية بأنها: "الانتباه لما يحدث في

الوقت الراهن والإنتفاع على ما هو جديد على ضوء الخبرات السابقة دون إصدار أحكام وقدرته على إستيعاب ما يمر بيه ."

أهمية اليقظة العقلية:-

تؤكد (Langer, 1989,3) انه يمكننا جني الفوائد المذهلة لليقظة العقلية : في الصحة ، والإنتاجية ، التغلب على الإدمان ، وتجنب الإرهاق ، وزيادة سيطرتنا وإمكاناتنا مع تقدمنا في العمر ، وتضيف (Albrecht, Albrecht & Cohen, 2012,3) أن الغرض من اليقظة العقلية مساعدة الفرد إدراك الواقع بشكل أوضح وتمكين الطلاب من فهم أنفسهم والآخرين بشكل أفضل والتمتع بحياة أكثر إرضاء وبهجة. كما أن من يتمتعون باليقظة العقلية يظهرون على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل: الرحمة؛ والتعاطف والتسامح ، كما تشمل الأهداف قصيرة الأجل على تعزيز مشاركة الطلاب وارتفاع الأداء الأكاديمي وتحسين المناخ الاجتماعي في المدرسة؛ وتعزيز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية مثل: صورة الجسم الإيجابية من خلال الوعي البيئي.

اليقظة العقلية كحالة وسمة:

ويعرف (Bishop et al., 2004, 230) اليقظة العقلية بأنها "حالة من الوعي تحدث عندما ينتظم الانتباه"، ولقد تم استخدام مصطلح اليقظة العقلية هنا للإشارة إلى حالة "State" تشبه الخاصية ، وهذا التعريف يؤكد الاعتقاد بأن اليقظة العقلية هي عملية نفسية، وبهذا تكون اليقظة العقلية أشبه بمهارة يمكن تميمتها بالممارسة، واليقظة العقلية أقرب لكلمة "حالة" عن كلمة "سمة" لأن استعادة الذكريات والحفاظ عليها يعتمد على تنظيم الانتباه أثناء بناء توجه مفتوح لخبرة الفرد، وكما تم استدعاء الانتباه للخبرة بهذه الطريقة فإن اليقظة العقلية سيتم الحفاظ عليها، وعندما يزول الانتباه فإن اليقظة ستتوقف، فالبعض يتسأل هل اليقظة العقلية سمة شخصية؟ يجيب (Sternberg, 2000, 21) أن اليقظة قد تكون سمة شخصية وليست قدرة معرفية.

ويتضح مما سبق أن "اليقظة العقلية بشكل أكثر تحديداً ، يمكن أن تكون حالة متغيرة ديناميكياً ، وهي سمة تختلف بين الأشخاص ، ومهارة يمكن تعزيزها من خلال التدريب".

النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

"نظرية الوعي الذاتي التأملي": (Reflective self-awareness theory)

تؤكد (Rosch , 1997,186) ان الافراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق اهدافهم حيث أكدت هذه النظرية على ان اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد امر اساسي في تطوير المعرفة الذاتية، وان الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعيه وطبيعة الانتباه ، ويمثل الوعي قدرتين اساسيتين هما التمكين (capacity) والسيطرة (control) ، اذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيس للسيطرة الواعية للتجربة وان الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً للاهتمامات والاهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعه تحقيقه.

" نظريه تقرير المصير " (Self Determination Theory)

تؤكد (Schwartz,1984,145) فى هذه النظرية ان الحاجه الى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر اي نظام مثل (العقل والجسم والفكر والسلوك) كما تذكر كلا من (Hodgins & 2002 ,87) ان نظرية تقرير المصير تتميز بالتوظيف الذاتي الأمثل من حيث الحكم الذاتي فهي واحدة من أعمال مصداقية الذات التكاملية؛ وهذا ما يستوجب التصرف بطرائق تكون معروفة بالكامل بكيفية ما يحدث بدلاً من القوة المسيطرة أما في البيئة وأما في مفهوم الذات الذي يتناظر في جوهر الحقيقة؛ وقد عرفت على أساس أنها مصدقة وذات معالجة معرفية مقبولة في التنظيم الذاتي. ويتضح مما سبق أن نظرية تقرير المصير تركز على درجة اختيار الفرد للسلوكيات الإنسانية التي يقررها بنفسه؛ وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعه من الأفعال عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي من دون تدخل أو فرض من الآخرين.

أبعاد اليقظة العقلية:-

أولاً:- أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية (Langer)

توصلت (langer, 1992,299) ان أبعاد اليقظة هي:-

١- التمييز اليقظ Distinction Alert:-

تعنى درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته فى النظر الى الاشياء فالأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية يظهرون عن تمييزهم ابداعا بتوليد افكار جديدة بينما الأفراد غير اليقظين عقلياً الذين يعتمدون على الأفكار والأحكام السابقة دون ان يحاولوا ايجاد تمييز لهذه الافكار بمعنى ان اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الحديثة.

٢- الانفتاح على الجديد Openness to Novelty:

تذكر (Langer, 1989,211) ان بعد الانفتاح على الجديد يتضمن ايجاد الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه بها، فيتمتع الافراد المنفتحون على الافكار الجدية بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل الى الافكار التي تتضمن تحديا عقليا وهؤلاء الافراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم ينصب جل اهتمامهم في المهمة التي هي في متناول يدهم.

٣-التوجه نحو الحاضر Orientation to Present:

التوجه نحو الحاضر عند (langer, 1992,299)يشير إلى تركيز الانتباه و مدى انشغال الفرد وتعمقه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء المهام المختلفة، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الاحداث. ان الافراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وملحقاتها.

٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Perspectives Multiple:

تعني (Langer, Chanowitz & Blank, 1985,606) أن الوعي بالتطورات المتعددة يمكن للأفراد اليقظين عقليا من تحليل المواقف بأكثر من منظور ، مع تحديد قيمة كل منظور وان معالجة المعلومات من منظورات عديدة تجعل الافراد قادرين على تطبيق المعلومات بأساليب حديثة ضمن سياقات بديلة.

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية The Big Five Factors :-

عرف (Costa & McCrea, 1992, 5) نموذج العوامل الخمسة الكبرى بأنه "تنظيم هرمي لسمات الشخصية يتضمن خمسة أبعاد هي: الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير، والغضبانية والانفتاح على الخبرة" :- هذه العوامل هي :-

١ - الغضبانية/ الاتزان "الثبات الانفعالي": Neuroticism vs. Emotional stability

يتفق (Bruck & Alleen, 2003, 461) مع (Costa & 1995, 310) في وصفه للشخص العصبي بأنه شخص لديه خبرات غضب مرتفعة واشمئزاز وحزن وضيق وارتباك وانفعالات سلبية، فالأفراد على مقياس الغضبانية يتسمون بعدم الاستقرار العاطفي ويظهرون خصائص القلق والخوف والشعور بالذنب والإحراج. (Bruck & Alleen, 2003, 461) ان بُعد الغضبانية على متصل يشير الى الاستقرار الإنفعالي مقابل سوء التوافق أو العصبية. فإن الأفراد الذين لا يعانون من الغضبانية سيكونون مستقرين إنفعاليا ولديهم سواء نفسي وسيظهرون خصائص الهدوء.

يصف (Howard & Howard, 1995, 5) مستويات عامل الغضبانية كالاتي على احد طرفي البعد يوجد الشخص المنفعل الذي يشعر بقدر أكبر من الإنفعال السلبي بالمقارنة مع معظم الناس، ويظهر القليل من الرضا عن الحياة، وعلى البعد الآخر يوجد الأشخاص المرنون على التكيف، والذين يميلون إلى معاشة الحياة وفق مستوى أكثر عقلانية مقارنة مع معظم الناس، والذين يبدوون غير متأثرين بما يدور حولهم، فمثل هذا الطرف يمثل الأساس للعديد من الأدوار الإجتماعية مثل "طياياري الخطوط الجوية والمهندسين" بينما يحتوي هذا العامل بين طرفيه مدى واسعاً من المستجيبين الذين يمثلون خليطاً من سمات الإنفعالية والمرونة، ولديهم القدرة على تغيير سلوكهم حسب متطلبات الحياة.

توصلت (Dundas, Vøllestad, Binder & Sivertsen, 2013, 251) أن اليقظة العقلية تعوق الميل للقلق و التوتر العصبي الذي يميز سمة الشخصية العصبية وأوضحت كابات زين (١٩٩٠) ذلك حيث يتقبل الفرد الذي يتمتع باليقظة العقلية واقعه بوعي وهو شيء قد يواجهه الفرد شديد العصبية، حيث تشير الأدبيات المتعلقة بالغضبانية إلى أن هذه السمة هي الأكثر

قوة وثباتاً وترتبط ارتباطاً سلبياً باليقظة العقلية تبعاً لنتائج دراسة (Giluk,2009). أي أن العصابية أو عدم الاستقرار العاطفي غالباً ما يرتبط باضطرابات مختلفة، وله تأثير سلبي على حل المشكلات.

ويتضح مما سبق ان العصابية تعد مفهوماً قطبياً أي يحتل الأفراد مكانة على المُتَّصَل المعبر عنه بدرجات بين العصابية المتطرفة وقطبها العكسي وهو الاتزان الانفعالي .

٢- الانبساطية/الإنطوائية: (E) Extraversion vs. Introversion

يصف (Costa & McCrae, 1995,312) الشخص المنبسط بأنه شخص لبق، مبتهج ومتفائل ومستمتع بالإثارات والتعبيرات في حياته، حيث يفضل صاحبها التفاعل الاجتماعي والاختلاط بالآخرين ويكون فرحاً ومبتهجاً ومتفاعلاً، ويضيف أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦، ٢٦١) أن المنبسط من سماته المميزة كثير الكلام ونشيط واجتماعي مسيطر متحمس. واتفقت دراسة (Menon, Doddoli, Singh & Bhogal, 2014) ودراسة (Mazaheri, Zabihzadeh & Malekzadeh, 2014) أن اليقظة العقلية مرتبطة بشكل إيجابي مع عامل الانبساط وقد أشارت الدراسة الأخيرة بدور عامل الانبساط في التنبؤ باليقظة العقلية، كما يرى (Giluk, 2009,806) أن المنبسطون يميلون إلى أن يكونوا ثرثارون، واجتماعيون، وحازمون.

ويتضح مما سبق أن الأشخاص المنبسطون يميلوا نحو المشاركة الاجتماعية والاهتمام بالآخرين، والتحدث كثيراً والميل إلى حل المشكلات بشكل إيجابي، كما أنهم أشخاص حيويون.

٣-المقبولية "القبول" / السيطرة "التحكم": Agreeableness vs. Antagonism A

يرى أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦، ٢٦١) من الصفات النموذجية لعامل الطيبة (المودة) أن الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة على هذا العامل أنه: حنون كريم ودي متسامح مفيد، ويضيف (Bruck&Allen,2003,461) أن الأفراد ذوي الدرجات العليا على هذا العامل لديهم ميل لإرهاق أنفسهم في محاولة منهم لمساعدة وإرضاء الآخرين كزملاء العمل، والأصدقاء وافراد أسرته.

كما تشير نتائج أبحاث (Giluk ,2009,806) أن الأشخاص المقبولون عادة ما يكونون طبيون ومتعاونون وداعمون ومهتمون بالآخرين، حيث تتميز اليقظة العقلية أيضًا بإظهار مشاعر التعاطف والتعاطف مع الآخرين وتجاه العلاقات بالإضافة إلى ذلك، فإن الأفراد المقبولين يتقنون بشكل عام ويعتقدون أن الآخرين صادقون ولديهم نوايا حسنة.

ومن هنا يتضح أن أصحاب هذا النمط يتصفون بالاستقامة، والتسامح، والإيثار، والقبول، والتروي، والتواضع أثناء التعامل مع الآخرين. والأفراد الذين يتمتعون بهذه الشخصية لديهم ميل لإجهد أنفسهم في محاولة لمساعدة الآخرين وإرضائهم، مثل: زملاء العمل، والأصدقاء، والأهل.

٤- يقظة الضمير "الاتقان" /عدم الاهتمام: Conscientiousness vs. Undirectedness

يشير عبدالرحمن العيسوي (٢٠٠٢، ٣٥٥) ان سمة يقظة الضمير تتعلق بالتنظيم والمثابرة والدافعية في السلوك الموجه نحو الهدف، ويؤكد (Zhang, 2006,1177) ان هذه السمة تشير إلى تميز الفرد بقوة الإرادة والكفاح والسعي نحو الإنجاز وضبط الذات، والالتزام بالواجبات والإحساس بالمسؤولية في حين أن القطب المعاكس لهذه الجوانب هو الإهمال وعدم الصدق والإهمال.

مما سبق يمكن إستنتاج أن أصحاب هذا النمط يتصفون بالكفاءة، والتنظيم ، والمسؤولية، والقدرة على التحكم ، والتأني، والتفكير قبل القيام بأي فعل، كما أنهم يتصرفون بحكمة في مواقف الحياة المختلفة، ويلتزمون بالواجبات وفقاً لما تمليه عليه ضمائرهم، والقيم الأخلاقية التي يؤمنون بها.

٥- الانفتاح على الخبرة / الانغلاق: Openness to Experience vs. Not Open to Experience (O)

يؤكد (Zhang, 2006,1187) أن عامل الانفتاح على الخبرة يعكس مدى تقبل الفرد لقيم ومعتقدات الآخرين والاهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية، ويتضمن هذا العامل العديد من السمات كالخيال والتفتح الذهني وقوة البصيرة وكثرة الاهتمامات والتسامح. ويضيف (Bruck&Alleen, 462, 2003) أن الأفراد ذوي الدرجات العليا على هذا العامل يظهرون فضولاً أكثر للعالم الخارجي والداخلي وهم على استعداد للبحث عن أفكار وقيم أصيلة مبتكرة.

كما يذكر (Serpico, Lauren,2020,26) أن الأفراد الذين يظهرون درجة عالية من الانفتاح غالبًا ما يكونون مبدعين وتشمل جوانب الانفتاح الخيال: الجماليات والمشاعر والأفكار ، فالفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من الانفتاح مفكرًا يُظهر الفضول الذي يسمح له أن يكون أكثر انتباهًا للمشاعر الداخلية وقد تم استخدام اليقظة العقلية كطريقة للتعامل مع تجارب الانفتاح. ويتضح مما سبق أن المنفتحين على الخبرة يتصفون بتنوع الاهتمامات، والخيال الواسع، وحب الاستطلاع والاكتشاف، والابتكار والاستنتاج، والقدرة على ربط الأمور بعضها ببعض.

مميزات وخصائص نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية:-

يرى احمد عبد الخالق وبدر الأنصاري(١٠،١٩٩٦) ان نموذج العوامل الخمسة الكبرى يمتاز عن ما توصل إليه كاتل وجيلفورد وأيزنك وغيرهم، بشموليتها لوصف الشخصية واحتوائها على أعداد كبيرة من السمات الشخصية للأفراد، وأثبتت نتائج الدراسات التي أجريت بهدف استخراج العوامل الخمسة الكبرى، توافر بناء عام لأبعاد الشخصية على المقاييس الخاصة بهذه العوامل التي امتازت بدرجة كبيرة من الصدق والثبات. وأكد احمد عبد الخالق وبدر الأنصاري أن المتغيرات الخمسة التي يحتويها النموذج تعطي أحسن جواب لمسألة تركيب الشخصية، كما أن العوامل الخمسة الكبرى اعتمدت في بنائها لغة مبسطة ومفهومة لدى الناس بصورة عامة، فقد تضمنت أعداداً كبيرة من السمات المألوفة والمتداولة في اللغة المستخدمة في التعامل اليومي بين الناس.

كما يوضح (Digman, 1990,430) أن نموذج العوامل الخمسة الكبرى ينتمي إلي عائلة من النماذج تبدأ بالعوامل الستة عشر لكاتل ونموذج أيزنك ونموذج العوامل الخمسة الكبرى وجميعها مستخلصة من دراسات اعتمدت علي مراجعة معاجم اللغة لإعداد قوائم بالسمات الملائمة لوصف شخصية الأفراد والتي بدأها عالمي النفس الألمانيان أودبيرت Odbert و ألبرت Allport عام ١٩٣٦.

نقد نظرية العوامل الخمسة الكبرى:-

يرى احمد عبد الخالق وبدر الأنصاري(١٨ ،١٩٩٦) أن كلا من كاتل وأيزنك يعدا من أكبر المعارضين لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية حيث يصر كاتل على وجود أبعاد أساسية للشخصية أكثر بكثير من الأبعاد الخمسة الكبرى، في حين يؤكد أيزنك على أن العوامل الخمسة

كثيرة في عددها وبالتالي لا بد من إختصارها إلى عدد أقل من الأبعاد، كما ان بعد الموافقة ويقظة الضمير من الأبعاد الخمسة الكبرى تتدرج تحت بعد الذهانية. كما أشارت بعض الدراسات أن هناك العديد من السمات مستقلة تماماً عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ولم يتضمنها هذا النموذج وأثبتت دراسة (Paunonen & Ashton, 2001, 524) بعد تحليل نتائج جولديبرج وجود عوامل سلوكية لم يشار إليها ضمن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

وأخيراً، على الرغم من تعرض نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكثير من الانتقادات إلا أنه يُعد نموذجاً من أهم النماذج في دراسة الشخصية، ولا يزال يُستخدم على نطاق واسع في أبحاث علم النفس والتربية، من حيث تحديده وتغطيته لجوانب متعددة في الشخصية وتكمن أهميته من خلال قدرته على وصف الشخصية الإنسانية بشكل دقيق وتحديد اضطراباتها.

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

تناولت دراسة (Haliwa, Wilson, Spears, Strough & Shook, 2021) تقييم الارتباطات بين اليقظة العقلية وجميع سمات الشخصية الخمس في وقت واحد وأشارت النتائج أن اليقظة مرتبطة بشكل سلبي مع العصابية. وكانت هناك ارتباطات موجبة صغيرة إلى متوسطة بين اليقظة والضمير، والموافقة، والانفتاح، والانبساط، كما فحصت دراسة (Wang, Wang, Wen, Wang & Fang, 2022) ما إذا كانت التغيرات داخل الشخص في اليقظة تسبق أو تتبع التغيرات في العصابية في عينة كبيرة من طلاب الجامعات الصينية. وتكونت العينة من (١٠٧٤) طالباً جامعياً، كانت أعمار المشاركين بين ١٨ و ٢٤ عاماً، و ٦٠,٧٪ كانوا من الإناث والباقي من الذكور. كشفت النتائج عن علاقة سالبة دالة بين اليقظة العقلية والعصابية.

ويتضح مما سبق وجود علاقة دالة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة للشخصية في العديد من المجتمعات الأوروبية مما يوحي بأهمية هذه الدراسة في مجتمعنا في مصر وخاصة في ظل الوضع الحالي.

فروض البحث:-

١. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وبعد يقظة الضمير وبعد الانفتاح على الخبرة وبعد الانبساط وبعد المقبولية في مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟

٢. توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وبعد العصابية في مقياس مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟

عينه البحث:

عينه حساب الخصائص السيكومترية للادوات: تضمنت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس (اليقظة العقلية والعوامل الخمسة للشخصية) من (٣٥١) من طلاب الفرقة الاولى والثانية والثالثة من طلاب كلية التربية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

العينة الاساسية:- تضمنت العينة الاساسية (٢٢٤) طالبا من الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية 78 ذكرا و ١٤٦ من الاناث.

المنهج المستخدم :- المنهج الوصفي الارتباطي.

أدوات البحث:-

• مقياس اليقظة العقلية اعداد الباحثة:

اطلعت الباحثة علي العديد من الأدبيات المختلفة لليقظة العقلية والتي قدمت في الأبحاث الأجنبية والأبحاث العربية وكذلك الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة وتطرقت الباحثة للعديد من المقاييس التي تقيس اليقظة العقلية وتوصلت في النهاية ان مقياس اليقظة العقلية يتكون من (٣٧) عبارة تتضمن اربعة ابعاد البعد الاول (عامل الانفتاح على الجديد) ويتكون من (١٣) عبارة والبعد الثاني وهو (عامل التوجه نحو الحاضر) ويتكون من (٩) عبارات والبعد الثالث هو (عامل الوعي بوجهات النظر المختلفة) ويتكون من (٧) عبارات والبعد الرابع هو التميز اليقظ ويتكون من (٨) عبارات وتحققت الباحثة من صدق مقياس اليقظة العقلية كأحد الأدوات المستخدمة في البحث الحالي للحصول على البيانات بإستخدام:- صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي وصدق المقارنة الطرفية واخيرا الصدق العاملي وفيه استخدمت أسلوب التحليل العاملي الإستكشافي Exploratory Factor analysis لمفردات المقياس: حيث استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization. ومحك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يوقف استخلاص العوامل التي يقل جذرها

الكامن عن الواحد الصحيح، حيث يقبل العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل، بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠,٣٠). وبالتالي لا يتم النظر الي المفردات التي تكون درجة تشبعها بالعوامل المستخلصة أقل من (٠,٣٠) تم تطبيق المقياس في صورته الأولية مكون من (٤٠) مفردة لقياس اليقظة العقلية، هذا ونتيجة للتحليل العملي تم حذف العبارة رقم (١) والعبارة رقم (٢٢) والعبارة رقم (٣٠) والاحتفاظ بعدد (٣٧) مفردة أخرى تمثل عبارات مقياس اليقظة العقلية ومقسمة في (٤ عوامل) (الأول مكون من (١٣) مفردة واطلق عليه عامل الانفتاح على الجديد، الثاني مكون من (٩) مفردات واطلق عليه عامل التوجه نحو الحاضر ، الثالث مكون من (٧) مفردات واطلق عليه عامل الوعي بوجهات النظر المختلفة، الرابع مكون من (٨) مفردات واطلق عليه التميز اليقظ). وقد تم حساب مصفوفة معاملات الارتباط وحذف المفردات التي تكون معاملات ارتباطها بكل العوامل أو معظمها أكبر من ٠.٩٠ أو أقل من ٠.٣٠ وبحساب قيمة محدد مصفوفة الارتباط وجد أن قيمته = ٠.٠٠٠٠٠٥٠٤ وهي أكبر من ٠.٠٠٠٠٠٠١ وهذا يعني عدم وجود مشكلة الازدواج الخطي بين المتغيرات.

جدول (١) مصفوفة العوامل وتشعباتها بعد تدوير المحاور
(لسهولة العرض تم حذف معاملات التشبع الأقل من ٠.٣)

رقم البند	العوامل الأربعة				رقم البند	العوامل الأربعة			
	١ ع	٢ ع	٣ ع	٤ ع		١ ع	٢ ع	٣ ع	٤ ع
١			٠.٤٣٢		٢١				
٢					٢٢	٠.٤٩٢			
٣					٢٣		٠.٥٢٤		
٤					٢٤	٠.٣٨			
٥					٢٥		٠.٤٠٥		
٦	٠.٥١١				٢٦			٠.٥٧	
٧	٠.٤٥٩				٢٧			٠.٦٣٢	
٨	٠.٤٨٧				٢٨				٠.٣١٣
٩					٢٩		٠.٥٦٨		٠.٣٧٦
١٠					٣٠			٠.٤٨٨	

		٠.٤٧٣		٣١			٠.٥٧٨	١١
	٠.٥٧٣			٣٢	٠.٣٧١			١٢
٠.٤٤٦				٣٣		٠.٤٢		١٣
		٠.٣٤٥		٣٤	٠.٣٦٧			١٤
		٠.٥٨٦		٣٥			٠.٥٠٦	١٥
			٠.٥٩٩	٣٦			٠.٣٣٨	١٦
		٠.٤١٦		٣٧			٠.٣٩٤	١٧
٠.٤٠٣				٣٨			٠.٣٦٥	١٨
			٠.٣٩	٣٩			٠.٦٢٩	١٩
			٠.٤٧٧	٤٠	٠.٤٥١			٢٠
٨	٧	٩	١٣	عدد مفردات العامل				

ولاختصار وسهولة العرض فقد حذفت جميع العبارات ذات التشبعات التي تقل عن ٣٠، مع أي من العوامل الأربعة التي أسفر عنها التحليل العملي لمفردات المقياس. والمقياس يتكون في صورته النهائية من (٣٧) مفردة بعد حذف المفردة رقم (١) والمفردة رقم (٢٢) والمفردة رقم (٣٠). تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

أ- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه علي نفس العينة الاستطلاعية بفواصل زمني (٣) أسابيع وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين واعتبارها مؤشرا لثبات المقياس وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ب- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس بعد حذف المفردة وتم حساب أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ. وجميع القيم تشير الي أن ثبات كل بعد ينخفض عند حذف المفردة وهذا ما يعني ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس وأن حذف أي من المفردات يؤثر سلبا علي درجة ثبات المقياس

ج- الثبات بالتجزئة النصفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية وتقسيمه الي نصفين (المفردات فردية الرتبة، المفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين وحساب معامل الثبات بطريقتي سبيرمان براون وجوتمان للتجزئة النصفية، وهي قيم مرتفعة دالة احصائيا مما يعني ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

٣- مقياس العوامل الخمسة للشخصية

أعد المقياس الأصلي كل من (John&Srivastava,1999) وقامت نعيمة جمال شمس (٢٠٠٦) بترجمته ونقله إلي العربية، ويتكون هذا المقياس من (٤٤) عبارة متضمنة في خمسة أبعاد هي الانبساط ويتمثل في العبارات الآتية: ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨، العصابية وتتمثل في العبارات الآتية: ٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦، المجارة وتتمثل في العبارات الآتية: ١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥. يقظة الضمير وتتمثل في العبارات الآتية: ٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤. الانفتاح علي الخبرة وتتمثل في العبارات الآتية: ٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤. وتم الاجابة علي العبارات بطريقة ليكرت (تتطبق تماما- تتطبق- تنطبق إلي حد ما- لا تنطبق- لا تنطبق أبدا) تحقق معدا المقياس من الصدق عن طريق الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياس في صورته المبدئية المكونة من (١١٢) عبارة علي مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس وأخذت العبارات التي حققت نسبة اتفاق (٩٠%)، كما أجري معدا المقياس التحليل العاملي بعد تطبيق المقياس علي عينة قوامها (١٤٠) من الذكور، (١٤٠) من الإناث، وأسفرت النتائج عن خمسة عوامل هي (الانبساط- العصابية- المجارة- يقظة الضمير- الانفتاح علي الخبرة). كما تم التحقق من الصدق التلازمي مع قائمة السمات ومقياس كوستا وماكري للعوامل الخمسة للشخصية وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١) لكل من الأبعاد والدرجة الكلية.

وقامت نعيمة جمال شمس (٢٠٠٦) بحساب الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه علي عينة قوامها (١١٤) طالبا وطالبة وتم حساب معاملات المفردات بأبعاد المقياس، وحساب معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميعها دالة عند المستوي (٠,٠١) مما يدل علي

تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي باستثناء مفردتان ؛ المفردة (١٢) بالبعد الثاني، والمفردة (٢٦) بالبعد الرابع تم حذفهما حيث كان معاملي الارتباط الخاص بهما غير دال احصائياً، مما استدعي استبعادهما من المقياس؛ ولذا تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٤٢) مفردة. تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية: الثبات بطريقة اعادة التطبيق: تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه علي نفس العينة الاستطلاعية بفاصل زمني ٣ أسابيع وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين واعتبارها مؤشرا لثبات المقياس وهي قيم مرتفعة تدل علي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

الاساليب الاحصائية المستخدمة:-

للتحليل الإحصائي لبيانات البحث استخدمت الباحثة حزمة البرامج الاحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS ومعامل الارتباط لبيرسون، ومعامل التحديد لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث. ومعادلات خط الانحدار المتعدد للتنبؤ باليقظة العقلية من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

أولاً: نتائج فروض الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج التحقق من صحة الفرض الأول: ينص الفرض الاول للبحث علي: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في كل من مقياس اليقظة العقلية بأبعاده المختلفة، ودرجاتهم في العوامل (المجارة، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) من مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق المقياسين علي عينة البحث من طلاب الجامعة وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في متغيري البحث ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٢) معامل الارتباط بين درجات الطلاب في كل من اليقظة العقلية والعوامل الأربعة من العوامل الخمسة للشخصية

البعد	المجارة	الانبساطية	يقظة الضمير	الانفتاح على الخبرة
الانفتاح علي الجديد	٠.١٠٥	**٠.٢٨٤	**٠.٢٨٧	**٠.٣٦
التوجه نحو الحاضر	**٠.٢١٨	**٠.٢١٤	**٠.٤٩٤	**٠.٣٨٤
الوعي بوجهات النظر المختلفة	٠.٠٢٧-	**٠.٢٢٥	**٠.٢٦٣	**٠.٢٥١
التميز اليقظ	٠.٠٨٤	**٠.٣٢٣	**٠.٢٨٦	**٠.٤٣١
اليقظة العقلية ككل	*٠.١٣٧	**٠.٣٣٩	**٠.٤٣٥	**٠.٤٦٦

** دالة عند مستوي ٠.٠١ ، * دالة عند مستوي ٠.٠٥

ويتضح من الجدول السابق ما يلي :-

- ١- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠.٠١ بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ككل وأبعاده الفرعية من جهة وبعد الانفتاح علي الخبرة من عوامل الشخصية.
- ٢- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠.٠١ بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ككل وأبعاده الفرعية من جهة وبعد يقظة الضمير من عوامل الشخصية.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠.٠١ بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ككل وأبعاده الفرعية من جهة وبعد الانبساطية من عوامل الشخصية.
- ٤- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ككل من جهة وبعد المجارة من عوامل الشخصية بينما يوجد

علاقة دالة عند ٠.٠١ بين المجارة وبعد التوجه نحو الحاضر، بينما لا توجد علاقة بين المجارة وباقي أبعاد اليقظة العقلية.

حيث أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة بما يعني أن زيادة درجات الطلاب في الوجود العوامل الأربعة للشخصية تقترن بارتفاع درجاتهم في اليقظة العقلية.

مما يعكس أن هناك علاقة موجبة بين (المجارة، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) من مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من جهة واليقظة العقلية وبالتالي يتم قبول الفرض الثاني الذي يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب في (المجارة، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) من مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واليقظة العقلية .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة كل من (Menon, Doddoli, Singh & Bhogal, 2014) حيث كشف تحليل الالتواء عن ارتباطات إيجابية بنسبة ٠.٤٩ مع يقظة الضمير كما أظهرت اليقظة وجود علاقة ايجابية مع الانبساط ($r = 0.29$) ، ولكن بدرجة أقل وهذا ما يتفق مع نتائج دراستي، ودراسة (Mazaheri, Zabihzadeh & Malekzadeh, 2014) كانت اليقظة العقلية مرتبطة بشكل إيجابي مع الانبساط والانفتاح والضمير أشارت نتائج الانحدار التدريجي إلى الدور التنبوي للانفتاح، الانبساط، وعوامل الضمير في قدرة اليقظة على المشاركة وهذا مطابق لنتائج دراستي ودراسة (Shankland, Cuny, Steiler, 2014) أشارت النتائج إلى أن اليقظة ارتبطت بشكل إيجابي مع الانبساط و التوافق والانفتاح على الخبرة وهذا يتفق مع نتائج دراستي، ولكن الارتباطات مع الضمير والصدق والتواضع لم تكن كبيرة وهذا ما يختلف جزئياً مع نتائج دراستي حيث ان يقظة الضمير كانت ذات دلالة احصائية موجبة وتنبأت بنسبة ١٩ % من اليقظة العقلية وبعد المجارة وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ككل من جهة وبعد المجارة من عوامل الشخصية بينما يوجد علاقة دالة عند ٠.٠١ بين المجارة وبعد التوجه نحو الحاضر، بينما لا توجد علاقة بين المجارة وباقي أبعاد اليقظة العقلية.

ودراسة (Hanley, 2016) تم العثور على مجموع نقاط نزعة اليقظة مرتبطة بشكل كبير بكل عامل للشخصية، مع أقوى العلاقات التي لوحظت بين نزعة اليقظة والعصابية (المرتبطة سلبًا) بالإضافة إلى نزعة اليقظة والضمير (المرتبط بشكل إيجابي)، ظهرت ثلاث مجموعات من الارتباط بين جوانب نزعة اليقظة وعوامل الشخصية: (١) مجموعة التنظيم الذاتي، المرتبطة سلبًا بالعصابية والمرتبطة بشكل إيجابي بالضمير، (٢) مجموعة الوعي الذاتي المرتبطة بشكل إيجابي بالانفتاح، (٣) مجموعة الارتباك الواعي، أظهرت علاقة مختلطة بين الضمير ومجموعة التنظيم الذاتي الواعي، ودراسة محمد على صالحات ورافع عقيل الزغول (٢٠١٨) أظهرت النتائج أنّ هنالك أربعة عوامل ساهمت في تفسير (٢٥.٤%) من اليقظة العقلية وهي: العصابية (١٧.٧%)، ويقظة الضمير (٦.١%)، والاعتدال (٥.٨%)، والانبساطية (٥.٨%) ودراسة Serpico, Lauren, 2020 جميع العوامل الخمسة الكبرى باستثناء الانفتاح كان لها علاقة ذات دلالة إحصائية مع اليقظة وهذا ما يختلف جزئيًا مع نتائج دراستي لان عامل الانفتاح كان ذات دلالة إحصائية موجبة وتتباين نسبة ٢٢% من اليقظة العقلية، وتجمع سمات الشخصية الخمسة الكبار أفضل توقع لليقظة وذلك يرجع الي تأكيد (Bishop et al., 2004, 235 ; Kabat-Zinn, 2009) أن اليقظة تؤكد على الاهتمام والوعي بتجارب الفرد بالإضافة إلى نهج لهذه التجارب يكون فضوليًا ومنفتحًا ومقبولًا، تشير العناصر المشتركة للانتباه والفضول والتقبل إلى أن اليقظة العقلية يجب أن ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالانفتاح على التجربة.

ويشير (Kabat-Zinn, 1990, 35-36) أن هذا الاعتقاد يبدو متسقًا مع التوجه الذهني لـ "عقل المبتدئين، حيث يتم التعامل مع الأشخاص والأحداث كما لو كانوا يختبرونها لأول مرة، وبالتالي، من المرجح أن يقترب الأفراد اليقظون من شخص ما مع من كان لديهم تفاعلات سلبية في الماضي (على سبيل المثال، التفاعلات التي قد تؤدي إلى عدم الثقة) مع التوجه نحو البدء من جديد مع الشعور بالثقة في نوايا الفرد، وبالتالي، من المتوقع أن ترتبط اليقظة العقلية بشكل إيجابي بالقبول، وبالمثل يشير (Masicampo & Baumeister, 2007, 256; Shapiro et al., 2006, 375) أن باحثو اليقظة العقلية يفترضوا أن التأثيرات المفيدة لليقظة العقلية يمكن تفسيرها من خلال قدرة الأفراد الواعية على التنظيم الذاتي، ويتفق كلا من (Costa & McCrae, 1992;

(Kabat-Zinn, 1990) أن كلا من اليقظة والضمير يتسا أيضاً بالاعتماد والاستجابة الفعالة بدلاً من الاستجابة بان دفاع أو اعتيادي، بالإضافة إلى ذلك، فقد ربط كلا من (Brown & Ryan,) (Costa & McCrae, 1992, 2003, 825) اليقظة والوعي، وخاصة جانب الكفاءة من الضمير، لهذه الأسباب، أتوقع أن يكون اليقظة العقلية مرتبطة بشكل إيجابي بالضمير.

كما يضيف (Diener et al., 1999, 279 ; Brown et al., 2007, 221) أن كلا من الانبساط واليقظة تم ربطهما بالوجود الذاتي الأفضل والعاطفة الإيجابية، مما يوحي أن هذه التركيبات مرتبطة بشكل إيجابي، ومع ذلك يضيف (Costa & McCrae, 1992) أن الانبساط يتميز أيضاً بالحاجة إلى النشاط والإثارة والتحفيز، مثل هذه الحاجة قد تجعل اليقظة من اللحظة الحالية، خاصةً إذا كانت اللحظة الحالية روتينية أو بطيئة الخطى، يصعب على المنبسطين تخطيها تشير هذه الصعوبة إلى وجود علاقة سلبية محتملة مع اليقظة وبالتالي، فإن العلاقة المقترحة بين اليقظة والانبساط غير واضحة ولا يتم وضع فرضية بخصوص هذه العلاقة.

نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للبحث علي: "توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في كل من مقياس اليقظة العقلية بأبعاده المختلفة، ودرجاتهم في بعد العصابية من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق المقياسين علي عينة البحث من طلاب الجامعة وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في متغيري البحث ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجات الطلاب في كل من اليقظة العقلية وبعد العصابية من

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العصابية	البعد
**٠.٤٠٠-	الانفتاح علي الجديد
**٠.٤٢٨-	التوجه نحو الحاضر
**٠.٣٧١-	الوعي بوجهات النظر المختلفة
**٠.٣١٥-	التميز اليقظ
**٠.٤٩٤-	اليقظة العقلية ككل

** دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، * دالة عند مستوى ٠.٠٥

ويتضح من الجدول السابق ما يلي: -

- ١- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين درجات الطلاب في مقياس اليقظة العقلية ككل من جهة وبعد العصابية من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من جهة أخرى.
 - ٢- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين درجات الطلاب في أبعاد مقياس اليقظة العقلية من جهة وبعد العصابية من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من جهة أخرى.
 - ٣- حيث أن جميع قيم معاملات الارتباط سالبة بما يعني أن زيادة درجات الطلاب في بعد العصابية تقترن بانخفاض درجاتهم في اليقظة العقلية.
- مما يعكس أن هناك علاقة سالبة بين بعد العصابية واليقظة العقلية وبالتالي يتم قبول الفرض الثانى الذي يعني وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطلاب في بعد العصابية واليقظة العقلية.
- وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة كل من (Wang, Wang, Wen, Wang & Fang, 2022) وجدوا ارتباطاً متبادلاً بين اليقظة والعصابية على مستوى الفرد ارتبطت التغييرات في اليقظة سلباً بالتغيرات اللاحقة في العصابية؛ كما ارتبطت التغيرات في العصابية سلباً بالتغيرات اللاحقة في اليقظة على المستوى بين الأشخاص، كما ارتبطت العصابية المرتفعة بانخفاض اليقظة العقلية، فى دراسة (Serpico, Lauren, 2020) كان للعصابية أقوى علاقة مع اليقظة فى الاتجاه السلبى، مما يعنى زيادة مشاعر القلق والعداء والغضب والاكتئاب والوعي الذاتى والاندفاع والضعف الذى يعانى منه المشارك، وانخفاض الوعي والاهتمام بما كان يحدث فى اللحظة الحالية، نظراً لكون سمة شخصية العصابية مؤشراً سلبياً قوياً على اليقظة و دراسة (Menon, Doddoli, Singh & Bhogal, 2014) حيث كشف تحليل الالتواء عن ارتباطات سلبية بنسبة -٠.٤٥ مع العصابية واليقظة العقلية ودراسة (Mazaheri, Zabihzadeh & Malekzadeh, 2014) أشارت نتائج الانحدار التدريجي إلى الدور التنبوي للعصبية لليقظة ودراسة (Shankland, Cuny, Steiler, 2014) اليقظة كان ترتبط سلبياً مع العصابية ودراسة (Hanley, 2016) أقوى العلاقات التي لوحظت بين نزعة اليقظة والعصابية (المرتبطة سلباً) وذلك يرجع الي أن الأفراد العصابيون يميلوا إلى الشعور بالقلق وخجل النفس وتقلب المزاج وعدم الأمان.

حيث يوضح (Watson et al., 1988,1066) أن التأثير السلبي للسمات يعكس المدى الذي يشعر به شخص ما بتنوع المزاج غير المحبب، مثل الضيق أو العصبية أو الذنب أو الغضب، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بسمات الشخصية العصابية، ويستنتج (Watson & Clark, 1984,468) أن مثل هؤلاء الأفراد العصبيين، من المرجح أن يعاني الأفراد ذوو التأثير السلبي الشديد من ضائقة نفسية ومشاعر سلبية وحالات مزاجية، ويؤكد كلا من (Baer, 2003,127; Brown et al., 2007, 220; Shapiro et al., 2006,375) انه على عكس الأفراد الواعين، الذين يُعتقد أن لديهم قدرة أكبر على تحمل مجموعة من الأفكار والعواطف والتجارب، يوضح (Watson & Clark, 1984,469) أن الأفراد الذين يعانون من تأثير سلبي يُظهرون انزعاجاً نفسياً أو ضيقاً حتى في غياب أي ضغوط خارجية واضحة، ويضيف (Watson & Clark, 1984,469) انه بالإضافة إلى ذلك، تميل تلك التأثيرات السلبية العالية إلى التركيز على الأخطاء والإحباطات، مثل هذا الاجترار يتعارض مع تركيز اللحظة الحالية المتأصل في اليقظة هذا التحليل يشير إلى أن اليقظة العقلية سترتبط سلباً بالتأثير السلبي وبالتالي فقد توصلنا (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999,278) إلى أن العصابية ارتبطت سلباً بالوجود الذاتي الافضل، وقد استخلصنا (Brown et al., 2007,220) أن اليقظة العقلية من ناحية أخرى كانت مرتبطة ايجابيا مع تعزيز الأداء الذاتي والصحة العقلية والوجود النفسي الافضل، من خلال عملية التعرض الطوعي (أي "الجلوس مع" تجارب الفرد، حتى تلك غير السارة، بدلاً من تجنبها)، يُعتقد أن الأفراد الواعين لديهم قدرة أكبر على تحمل مجموعة من الأفكار والمشاعر والخبرات، لذلك أستنتجنا كلا من (Baer, 2003,127; Brown et al., 2007,220; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006,277) انه من المتوقع أن تكون اليقظة العقلية مرتبطة سلباً بالعصابية وهذا ما يتفق مع نتائج دراستي، ويختلف عما توصلت اليه دراسة خولة جميل الأنصاري (٢٠١٩) كما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين اليقظة العقلية وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى حيث أكدت النتائج على وجود علاقة دالة إحصائياً ولكن ضعيفة نسبياً بين بعد العصابية واليقظة العقلية.

المراجع

أولا : المراجع العربية :-

- أحمد عبد الخالق وبدر الانصاري (١٩٩٦). العوامل الخمسة الكبرى في مجال الشخصية: عرض نظري، مجلة علم النفس، ١٠ (٣٨)، ٦-١٩.
- احمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦). قياس الشخصية. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر، الشويخ.
- خولة جميل الانصاري (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة ام القرى المقال ٨، ٣٥ (٦)، ٢٢١-٢٤٦.
- عبد الرحمن محمد العيسوي (٢٠٠٢). سيكولوجية الشخصية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- محمد على صلاحات و رافع عقيل الزغول (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٩ (٢٥)، ٥٠ - ٦١.
- هشام حبيب الحسيني (٢٠٠٤). قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (قائمة الصفات- الاستبيان). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

ثانيا: المراجع الأجنبية:-

- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J.,... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bruck, C. S., & Allen, T. D. (2003). The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work-family conflict. *Journal of vocational Behavior*, 63(3), 457-472.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Primary traits of Eysenck's PEN system: Three-and five-factor solutions. *Journal of personality and social psychology*, 69(2), 308-314.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Rreview of psychology*, 41(1), 417-440.
- Dundas, I., Vøllestad, J., Binder, P. E., & Sivertsen, B. (2013). The five factor mindfulness questionnaire in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(3), 250-260.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811.
- Haliwa, I., Wilson, J. M., Spears, S. K., Strough, J., & Shook, N. J. (2021). Exploring facets of the mindful personality: Dispositional mindfulness and the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 171,1-6.

- Hodgins , H.S. & knee , c.R. (2002). The integration self and conscious experience. In E. L.Deci & R.M. Ryan (Eds.) , *Handbook of Self determination research* (pp.87-100) Roch ester , NY: University of Rochester press.
- Howard, P. J., & Howard, J. M. (1995). The Big Five Quickstart: An Introduction To The Five-Factor Model Of Personality For Human Resource Professionals, *Center For Applied Cognitive Studies*, 1-21.
- Hwang, Y. S., & Kearney, P. (2013). A systematic review of mindfulness intervention for individuals with developmental disabilities: Long-term practice and long lasting effects. *Research in Developmental disabilities*, 34(1), 314-326.
- John, O., & Strivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: Hisory, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 102-138. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Karremans, J. C., & Papias, E. K. (2017). *In Mindfulness in social psychology*. New york: Routledge.
- Langer & Molldeveana , M.(2000): The construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9..
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness. the United States of America*: Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: indfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and cognition*, 1(3), 289-305.
- Langer, E. J., Chanowitz, B., & Blank, A. (1985). Mindlessness–mindfulness in perspective: A reply to Valerie Folkes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(3), 605–607.
- Mazaheri, M. A., Zabihzadeh, A., & Malekzadeh, L. (2014). The Role of The Big Five Personality Factors in Mindfulness. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 4(1), 103-114.

- Menon, P., Doddoli, S., Singh, S., & Bhogal, R. S. (2014). Personality correlates of mindfulness: A study in an Indian setting. *Yoga Mimamsa*, 46(1), 29- 36.
- Paunonen, S. V., & Ashton, M. C. (2001). Big five factors and facets and the prediction of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 81(3), 524 -539.
- Rosch. E(1997): Mind fullness mediation and the private self. In , u.Neisser & D.A Jopling (Eds) , the conceptual self in contual self in context. New York ,*Cambridge University Press*.
- Schwartz, G. E. (1984). Psychobiology of health: A new synthesis. In B. L. Hammonds & C. J. Scheirer (Eds.), *Psychology and health*, 149–193. Washington: American Psychological Association.
- Serpico, L. (2020). Personality, Digital Generation, and Social Media Integration as Predictors of Mindfulness, *Doctoral dissertation*. Harold Abel School of Social and Behavioral Sciences Capella University.
- Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Science Issues*, 56(1), 11–26.
- Tappin, R. M. (2014). Personality traits, the interaction effects of education, and employee readiness for organizational change: A quantitative study, *Doctoral dissertation*. School of Business and Technology Capella University.
- Wang, H., Wang, M., Wen, Z., Wang, Y., & Fang, J. (2022). Which comes first? Modeling the longitudinal association between mindfulness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 184, 2-8.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Zhang, L. F. (2006). Thinking styles and the big five personality traits revisited. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1177-1187