مجلة العلوم الإنسانية العربية
المجلد (٦) العدد (١)
الإصدار التاسع عشر
٢٠٢٤ (١-٢٧)

# نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا

*سحر عبد المنطلب البشرى محجوب*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

*نشر إلكترونياً بتاريخ: ١٥ يناير ٢٠٢٥م*

**الملخص**

هدف البحث الحالي إلى معرفة السمة العامة لليقظة العقلية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا. التعرف على تأثير اليقظة العقلية على العوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا. التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي/ ادبي)، والدرجة العلمية (استاذ/ محاضر)، والتفاعل بينها على اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا. بيان مدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا عن طريق درجاتهم على العوامل الخمس الكبرى للشخصية استخدم المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي طبقت مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية اعداد (Reab., Et All., ٢٠٠٦) وتعريب عبد الرقيب البحيري (٢٠١٤)، قائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية إعداد كوست وماكري وتعريب بدر الانصاري (١٩٩٧) على عينة مكون من (٣٠٣) من أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا تتسم بالإرتفاع. توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين درجات أساتذة الجامعة مقياس اليقظة العقلية ككل من جهة وجميع أبعاد العوامل الخمس الكبرى للشخصية ما عدا بعد العصابية كانت العلاقة سلبية بينهما. يوجد تأثير دال إحصائيًا لكل من النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) لصالح الذكور، وعدم وجود تأثير للتخصص الأكاديمي (علمي/ ادبي)، ووجود تأثير دال للدرجة العلمية (استاذ/ محاضر) لصالح الدرجة العلمية استاذ، ولم يكن للتفاعل بينها تأثير على اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا. يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا عن طريق درجاتهم على العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

**الكلمات المفتاحية:** نمذجة العلاقات، السببية، اليقظة العقلية، العوامل الخمس الكبرى للشخصية أساتذة، جامعة السودان.

of Science and Technology. The results of the study concluded that mental alertness and the Big Five Personality Factors among professors of Sudan University of Science and Technology are characterized by high levels. There is a positive and statistically significant correlation between the university professors' scores on the scale of mental alertness as a whole and all dimensions of the Big Five Personality Factors except for the dimension of neuroticism, where the relationship was negative. There is a statistically significant effect for each of the social gender (males/females) in favor of males, and there is no effect for the academic specialization (scientific/literary), and there is a significant effect for the academic degree (professor/lecturer) in favor of the academic degree of professor, and the interaction between them had no effect on the mental alertness of the professors of the University of Sudan for Science and Technology. The mental alertness of the professors of the University of Sudan for Science and Technology can be predicted by their scores on the Big Five personality factors

**Keywords**: Relationship modeling, causality, mindfulness, Big Five

**Abstract**

The current research aims to know the general characteristic of mindfulness and the Big Five personality factors among professors of Sudan University of Science and Technology. To identify the effect of mindfulness on the Big Five personality factors among professors of Sudan University of Science and Technology. To verify the existence of statistically significant differences for each of gender (male/female), academic specialization (scientific/literary), and academic degree (professor/lecturer), and the interaction between them on mindfulness among professors of Sudan University of Science and Technology. Statement of the extent of predictability of mental alertness among professors of Sudan University of Science and Technology through their scores on the Big Five Personality Factors The descriptive approach was used with its two aspects: The scale of the Big Five Personality Factors prepared by (Reab., Et All.,2006) ٢٠٠٦ and translated by Abdul Raqib Al-(Buhair,2014), the list of the Big Five Personality Factors prepared by Kost and McCree and translated by Badr Al-Ansari ١٩٩٧were applied to a sample of ٣٠٣ professors of Sudan University

personality factors Professors, University of Sudan.

*** المقدمة**

المعلم هو الركيزة الأولى في إنجاح العملية التعليمية من خلال تطوير كفاءته المهنية لتخريج أفضل جيل واعٍ ومتعلم في المجتمع لمواكبة العصر وهذا يتوقف على مدى وعي المعلمين بما يدو حولهم وما يمتلكونه من قدرات وإمكانات فلم تعد مهام المعلم قاصرة على تزويد الطلاب بالمعارف والحقائق كما كان في الماضي، بل أصبحت عملية تربوية شاملة لجميع جوانب شخصية المتعلم في صورها العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية، ولكي يقوم المعلم بدوره المهم باقتدار، التي تمكنه من بناء جوانب شخصية المتعلم.

ومن أبرز هذه المتغيرات اليقظة العقلية لما لها من أهمية في التعامل مع حالات الانطواء والانغلاق الذهني والقلق بأنواعه والاكتئاب وحالات التوتر، وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الافراد، كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة، واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية وترتبط بالانتباه والوعي (البحيري، ٢٠١٤).

بالإضافة الى كونها عملية حيوية وأحدي المتطلبات الأساسية للكثير من العمليات العقلية كالتذكر والادراك والتفكير، وتشير اليقظة العقلية الى التفحص الدقيق للتوقعات والأفكار الإيجابية وتحديد المثيرات الجديدة وتقسمها في السياق الذي تحدث فيه بهدف الاستبصار بها والأداء الوظيفي للفرد من خلال التفاعل الاجتماعي؛ واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز (المعاضيدي، ٢٠٢٣).

ومن جهة آخري أظهرت معظم الدراسات التي أجريت ارتباط العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ( The big five factors of personality) بمتغيرات كالذكاء، العنف، الانحراف تحمل الضغوط مستوى العلاقات الاجتماعية المغامرة، القلق، تقدير الذات الإنجاز، الاستقلال، الثقة بالنفس والثبات الانفعالي.

كما احتلت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية دوراً بارزاً في الدراسات التربوية والنفسية مؤخراً، ويشير ذلك الى أهميتها في حياة الفرد الاجتماعية والأخلاقية والمهنية وفي الاعمال والوظائف التي يقوم بها في حياته اليومية وبما أن اليقظة العقلية تعكس اتجاهات المعلم وقيمه نحو الاعمال التي يقوم بها، فإن السمات الشخصية قد تشكل إحدى العوامل التي تؤدي دوراً في الرضا الوظيفي له وفي ادراكه للضغوط والتحديات التي تواجهه أثناء العمل، وفي قدرته على التكيف مع الظروف والتحديات الصعبة، كما تسهم في اتخاذ الكثير من القرارات الحالية والمستقبلية ذات العلاقة باختيار المهنة والاستمرار بها (الصالحي، ٢٠١٨).

وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسات ربطت اليقظة العقلية بالكفاءة المهنية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية كما توجد حاجة ملحة لتنمية قدرات وكفاءة المعلمين المهنية لذا تعد الدراسة الحالية محاولة لإلقاء الضوء

على موضوع اليقظة العقلية والكفاءة المهنية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لأساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

*** مشكلة الدراسة**

تباين أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا في مستويات اليقظة العقلية وسماتهم الشخصية التي تظهر أثناء حديثهم وتواصلهم مع بعضهم البعض بحيث ينعكس بشكل مباشر على أدائهم وانتاجيتهم وعلاقتهم مع المسؤولين والزملاء والطلاب ومن هنا فإن قياس السمات الشخصية للمعلمين يلعب دوراً أساسياً في معرفة مدى قدرتهم للتكيف في الواقع التعليمي ومدى قدرتهم على مجابهة الظروف الصعبة واجتيازها بنجاح دون أن تؤثر سلباً في أدائهم وعطائهم، كما أن العوامل الخمسة للشخصية قد تساعد في تفسير ما يحدث ،خاصة عامل العصابية الذي يفسر الشعور بالقلق، وعامل يقظة الضمير أضف الى ذلك ما يُعانيه طلاب الجامعات من مشكلات نفسية وانفعالية كالخوف من المستقبل وعدم القدرة على التركيز والافراط في أحلام اليقظة، مما يعيقهم على التقدم في دراستهم ويؤثر على تحصيلهم الدراسي ويؤدي الى الشعور بالقلق والإحباط، الذي يضع مسؤولية أكبر على عاتق الأساتذة حيث أن اليقظة العقلية العالية يمكن أن تؤدي الى دور فعال في عملية التعلم لما تحتويه من استراتيجيات للتعامل مع الأفكار والمشاعر المشتتة كالمراقبة والتقبل التام وعدم التفاعل مع هذه الأفكار بالاهتمام بدراسة اليقظة العقلية. ومن هنا تلخصت مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:-

١- ما هي السمة العامة لليقظة العقلية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا؟

٢- هل توجد علاقة دالة ارتباطياً بين مستويات اليقظة العقلية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا؟

٣- هل يوجد تأثير دال إحصائيًا لكل من النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي/ ادبي)، والدرجة العلمية (استاذ/ محاضر)، والتفاعل بينها على اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا؟

٤- هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا والعوامل الخمس الكبرى للشخصية.

*** أهمية الدراسة**

*** الأهمية النظرية**

١- بناء نموذج العلاقات السببية، والتعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين اليقظة العقلية، العوامل الخمس الكبرى للشخصية وبالتالي الاعتماد على مسارات النموذج في توجيه الدراسات السابقة الخاصة بتلك المتغيرات.

٢- التأصيل النظري لمفهوم اليقظة العقلية، وخاصة تأثيره على العملية التعليمية، ومنها الانفتاح على ما هو جديد وزيادة الوعي بمشكلات المجتمع والعمل على حلها، والمساعدة على تكيف مع الحياة الدراسية، كما تسهم في علاج كثير من

المشكلات السلوكية والانفعالية التي يعاني منها طلاب المرحلة الجامعية.

٣- العينة التي تناولتها الدراسة وهي فئة الأساتذة الجامعيين الذين يقع على عاتقهم مسؤولية النظام التعليمي وما يشهده من تغيرات كثيرة سواء في المناهج أو استخدام التكنلوجيا الحديثة.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية**

١- للدراسة أهمية تطبيقية في ضوء ما تسفر عنه من نتائج إذ يمكن تصميم برامج إرشادية تسهم في تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى المعلمين مما ينعكس بشكل إيجابي على توافقهم النفسي والاجتماعي وتنمية كفاءتهم المهنية.

٢- توجيه الباحثين نحو الاهتمام بدراسة المداخل العقلية الجديدة ومنها اليقظ العقلية التي تعمل كعامل مثير للتفكير لدى الفرد بصورة عامة والمتفوقين بصورة خاصة.

٣- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في توسيع نطاق أدوات الكشف والرعاية المقدمة للأساتذة الجامعيين لتتضمن أدوات قياس التفكير التحليلي واليقظة العقلية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على فريق التدريس ومن ثم العملية التعليمية بجملتها.

٤- توجيه نظر التربويين الى الاهتمام بتحسين المتغيرات وثيقة الصلة بالعملية التعليمية والعمل على حل المشكلات الناجمة عنها، وإجراء المزيد من الدراسات.

*** أهداف الدراسة**

١- معرفة السمة العامة لليقظة العقلية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

٢- التعرف على تأثير اليقظة العقلية على العوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

٣- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي/ ادبي)، والدرجة العلمية (استاذ/ محاضر)، والتفاعل بينها على اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

٤- بيان مدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا عن طريق درجاتهم على العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

*** فروض الدراسة**

١- تتسم اليقظة العقلية، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا بالإرتفاع

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مستويات اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

٣- لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لكل من النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي/ ادبي)، والدرجة العلمية (استاذ/ محاضر)، والتفاعل بينها على اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

*** محددات الدراسة**

١- المحددات المكانية: تم تطبيق الدراسة بجامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

٢- المحددات البشرية: تم تطبيق الدراسة على عينة من أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

٣- المحددات الزمنية: يتم تطبيق أدوات الدراسة الأساسية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

٤- المحددات المنهجية: وفقاً لمشكلة الدراسة وأسئلتها سوف تخدم الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة.

*** مصطلحات الدراسة**

*** اليقظة العقلية**

عرفت اليقظة العقلية: بأنها مراقبة الفرد المستمرة لخبراته ومحاولته التركيز في خبراته الحاضرة وعدم الانشغال بما مر به من خبرات ماضية او ما سيحصل عليه من خبرات مستقبلية، وتقبل هذه الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث جميعها كما هي في الواقع دون محاولة إصدار أحكام عليها (صبري، ٢٠٢١).

*** العوامل الخمس الكبرى للشخصية: The five big Factors Of Personality**

عرف كوستا وماكري Costa& McCrae, (1992) نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنه نموذج يقوم على تصور أنه يمكن وصف الشخصية وصفا اقتصاديا كاملا من خلال خمسة عوامل أساسية وهي: العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، القبول، ويقظة الضمير (في: الحويج، ٢٠٢١).

*** جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا**

هي إحدى مؤسسات العلوم التطبيقية المتميزة، تقع في العاصمة السودانية الخرطوم وتعتبر مركز عالمي للتميز في البحث العلمي والابتكار كما تلتزم بإعداد الطلاب للقيادة على مستوى العالم، والالتزام بخدمة المجتمع.

*** الإطار النظري والدراسات سابقة**

**أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness**

١- تعريف اليقظة العقلية: تعد اليقظة العقلية مصطلح متعدد الأوجه، ومن الصعب التوصل إلى تعريف واحد دقيق له، إلا أن هناك اتفاق على أن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد وتتضمن التعامل مع كل لحظة في حياته على أنها لم تحدث من قبل؛ وبالتالى تساعد الفرد على النظر إلى كل لحظة في حياته على أنها جديدة تماماً وتجعل الفرد أكثر انتباهاً وأكثر وعياً بالمؤثرات الداخلية والخارجية (Jacobs, Wollny, Sim, & Horsch, 2016, 207).

وينظر لليقظة العقلية على أنها تركيز الانتباه والوعي والذي يعد مؤشراً لتركيز العقل، وتوصف اليقظة العقلية بأنها ممارسة المهارة والتمتع بالوعي المقصود والمرتفع حول الخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الحاضرة (Zubair, Kamal, & Artemeva, 2018, 2).

وتوجز الباحثة ما سبق في أنه من الصعب الوصول إلى تعريف واحد متفق عليه لليقظة العقلية حيث برز اتجاهان لتناول المفهوم؛ أحدهما من وجهة نظر "لانجر" والآخر من وجهة نظر "كابات زين"، إلا أنه يمكن الاتفاق على خصائص عامة مشتركة لليقظة العقلية وهي أنها انتباه واعي للخبرات الحاضرة التي يمر بها الفرد دون إصدار أحكام أو تقييمات، وأنه يمكن أن تسهم المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية في ارتفاع مستوى سعادة الفرد ورفاهيته.

٢- أبعاد ومكونات اليقظة العقلية: يشير ( Aladina, 2020,7) اليقظة العقلية تعني الانتباه عن قصد، في الوقت الحاضر، بصفات مثل التعاطف والفضول والقبول.

ونظرًا لتعدد تعريفات اليقظة العقلية تنوعت أبعادها، ومنها (Baer, Smith, & Allen, 2004, 191) الذين وضحوا أربعة أوجه لليقظة العقلية كسمة، وهي:-

١- الملاحظة: الانتباه لمختلف الظواهر الداخلية والخارجية وملاحظتها.

٢- الوصف: وصف غير تقييمي أو تسمية الظواهر الملاحظة.

٣- التصرف الواعي: الاندماج التام في النشاط مع الانتباه الواعي لهذا النشاط.

٤- التقبل دون إصدار أحكام: ألا يصدر الفرد أحكاماً ويسمح للخبرة التي يمر بها أن تظل كما هي دون محاولة تجنبها، أو تغييرها، أو إنهائها.

أما عن مكونات اليقظة العقلية: ذكر Shapiro et al. أربع مكونات لليقظة العقلية، وهي: تنظيم الذات Self- Regulation، وإدارة الذات – Self Management، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية وتوضيح القيم Values Clarification ، والتعريض Exposure. وهذه المكونات متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاثة (القصد، والانتباه، والاتجاه) (Shapiro et al., 2006, 379 – 380).

وذكر Hasker مكونين رئيسيين لليقظة العقلية، وهما: التنظيم الذاتي للانتباه Self – Regulation of attention في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية (Hasker, 2010, 12).

٣- أهداف اليقظة العقلية: أشار ديور (Deurr (2008 ، ماك (Mace (2008 ، إلى أن لليقظة العقلية مجموعة من الأهداف التي تسعي إلى تحقيقها مع المتعلمين خلال دراستهم في المراحل العمرية المختلفة، وأن جميع أهدافها متعلقة بالجانبين العقلي، والنفسي للمتعلمين، ولعل من أهم أهدافها:-

١- خفض الضغوط النفسية، والقلق.

٢- تحسين جودة الحياة.

٣- الوعي بالذات.

٤- تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو ما يتعلمون.

٥- تنمية الوعي فيما وراء المعرفة.

٦- زيادة القدرة على التركيز والانتباه.

٧- زيادة القدرة على الانفتاح على الخبرات الجديدة والاحساس بها.

٤- فوائد اليقظة العقلية: تؤدي اليقظة العقلية إلى خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة لدى عينات كلينيكية مثل: ذوي الأمراض المزمنة، والأمراض الجلدية، ومرضى السرطان، وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق.

كما ركزت بحوث قليلة على حالات غير إكلينيكية، وعلى الرغم من ذلك، فإن الاستجابات الفسيولوجية المباشرة لليقظة العقلية غير معروفة إلى حد كبير (Myint, Choy, & Lam, 2011, 165-166)

ولليقظة العقلية فوائد يمكن إجمالها فيما يلي: -

١- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

٢- تحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها.

٣- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى (Weissbecker et al., 2002, 299).

ويمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة Meta– Cognitive awareness الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق. والتي نحتاج للعمل بموجبها. وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمركز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق، وأنها لا تحتاج إلى أية إجراءات للتخفيف من التفكير. وعلى الرغم من محاولة تغيير الأفكار إلا أنه يتم التأكيد على عدم تغيير الوعي بالأفكار والعلاقة بها(Hasker, 2010, 15) .

مما سبق يتضح أهمّية اليقظة العقليّة وأبعادها خاصة لدى فئة مهمة من المجتمع وهي فئة أساتذة الجامعات السودانية الذين يعملون في مؤسسات التعليمية الخاصة والحكومية. فإذا كان أستاذ الجامعة قادراً على ملاحظة ما يدور حوله من أحداث، ومدركاً بالخبرات والأحداث الحاضرة والتركيز عليها، وقادراً على وصف مشاعره وأفكاره وانفعالاته، وقادراً أيضاً على التمييز وتحديد أولوياته، والتمييز بين الصواب والخطأ، فسوف يكون له تأثير مهم على نجاح هذه المؤسسات وتقدمها أو تأخرها، وبالتالي تؤثر على الجوانب الاقتصادية وكذلك الاجتماعية. وإنّ مكان العمل الذي يسود فيه اليقظة العقليّة يتّسم بضغوط نفسيّة أقل وقلة الأمراض ومستويات دنيا من الصراع، بالإضافة الى مستويات أعلى من المرونة ومشاركة الموظفين، والإنتاجية، والرضا الوظيفي والإبداع.

## ثانياً: العوامل الخمس الكبرى للشخصية The big five personality traits

ينظر للشخصية كمفهوم عام على أنها محصلة عدة عوامل تعمل كوحدة متكاملة ناتجة من تفاعل عدة سمات نفسية وجسمية، وتحدد أسلوب تعامل الشخص مع مكونات بيئته. كما أن هذا المفهوم شائع الاستخدام في الحياة اليومية للأفراد، إذ أنه في الكثير من الأحيان يقال بأن فلاناً له شخصية أو ليس له شخصية، وقد يتصف أحدهم بالدهاء أو المراوغة أو الطيبة، وتعكس هذه السمات شخصية الفرد وفاعليته ومدى قدرته على إيجاد انطباع معين لدى الآخرين، وهو ما جعل هذا المفهوم متباينا في الاستخدام بين المختصين وغير المختصين في مجال علم النفس (محمد،٢٠١١).

ويرى سانتروك(2011) Santrock ، أن الشخصية من منظور عام تشير إلى أنماط الفرد السلوكية والمعرفية التي تمتاز بالثبات والاستقرار مع مرور الوقت ومن خلال المواقف المختلفة، فهي النمط الثابت والمميز من الأفكار، والسلوكيات، والدوافع، والانفعالات التي تميز طريقة الفرد في التكيف مع العالم المحيط.

وعليه يتضح للباحثة مما سبق أن مفهوم الشخصية بشكل عام متعدد الجوانب والمكونات، حيث تعددت وجهات نظر والدراسات التي تناولت الشخصية، إلا أن هذا المفهوم هام ويشكل عنصراً أساسياً في علم النفس، فهو من وجهة نظر الباحثة وبصورة عامة يعبر عن مجموعة الصفات النفسية المتفردة للشخص، وبحيث تؤثر هذه الصفات في

الأنماط السلوكية بطريقة ثابتة نسبياً في حالات مختلفة من الزمن.

*** التعريف بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية**

ذكر (Mc Crae & Costa,2008, 244) بأنها أن العوامل الخمس الكبرى للشخصية تشتمل على عدد من السمات أو الجوانب المحددة بدقة، وتقاس من خلال قائمة (NEO-Pi-R) التي تحتوي على ستة جوانب فرعية لكل عامل من العوامل الخمسة، بحيث يوضح فحص كل جانب صورة مفصلة للطريقة المميزة التي يظهر بها هذا العامل لدى الشخص والعوامل الخمس الكبرى هي (العصابية، الانبساطية، التفتح، القبول، الإتقان)

وعرّف (بدر الأنصاري وعبد ربه سليمان، ٢٠١٤، ٩٧) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية" على أنها تشير إلى وجود خمسة عوامل كبرى عريضة مجردة في البناء الهرمي التدريجي للشخصية، ويندرج تحتها عدد كبير من العوامل أو السمات النوعية. وتتمثل تلك العوامل الخمس الكبرى للشخصية في (العصابية، الانبساط الانفتاح على الخبرة المرغوبية الاجتماعية السماحة، يقظة الضمير.

السمات الأساسية لكل عامل من العوامل الخمس الكبرى للشخصية وفقًا لنموذج كوستا وماكري. (بدر الأنصاري، ١٩٩٧: ١٨٦-٢٨٨; Costa, 2013, 7; McCrae &)

وهذه العوامل هي: -

١- العامل الأول: الانبساطية (E):Extraversion: تُشير هذه السّمة إلى النشاط، التوكيدية، الفاعلية في المواقف الاجتماعية، والقدرة على تكوين علاقات مع الآخرين، ويُعد هذا العامل ثنائي القطب فمن الممكن تسميته بالانبساط والانطواء، ويتصف الفرد الانبساطي بحبه للاختلاط، كما يعمل على توجيه اهتماماته إلى خارج الذات، وهو محب للعمل مع الآخرين، ويميل لاحترام السلطة والتقاليد، وعلى مستوى التفكير يميل الشخص الانبساطي إلى تغيير جوانب العالم الخارجي باستخدام المنطق والميل إلى العيش وفق قواعد ثابتة، بينما يتّسم الشخص الانطوائي بأنه يوجه اهتماماته من أفكار ومشاعر إلى داخل الذات وليس ا تجاه العالم الخارجي، شديد الحساسية مع أنه يكتم أحاسيسه، وعلى مستوى التفكير يميل الشخص الانطوائي إلى تغيير الأفكار بالاستناد إلى قواعد خاصة، كما أنّ لديه حاجة كبيرة للسرية (الخصوصية) (عسيري، ٢٠١٩).

٢- العامل الثاني: العصابية (N):Neuroticism: تُشير العصابيّة إلى عدم الثبات الانفعالي، أو عدم التوافق، وتعكس هذه السمة الميل إلى الشعور بعدم الأمن والأسى، الحزن والقلق، فالعصابية عبارة عن نظام إدراكي للتهديدات الحقيقية أو الوهمية واليقظة الشديدة لهذه التهديدات، أي أنها نظام لمراقبة الإنتاج الانفعالي والمعرفي السلبي وغير المقبول. ويُشير هذا العامل إلى أنّ الأفراد العصابيون يميلون إلى الانفعالية المسؤولة ويظهرون التقلب في المزاج، والأرق والعصبية، ولديهم مشاعر نقص وقابلية للإثارة، كما أنهم غير مستقرين عاطفياً ومزاجياً، ويواجهون أي شيء في الحياة بانزعاج، وعصبية، وتظهر لدى هؤلاء الأشخاص أعراض نفسية وجسمية، كالصداع والاضطرابات الهضمية، كما يُعتبر عامل العصابية ثنائي القطب بين مظاهر حُسن التوافق والنضج أو الثبات الانفعالي وبين اختلال هذا التوافق أو العصابية،

والعصابية عكس الاستقرار العاطفي، ويعكس هذا العامل أنّ الأفراد يميلون بصورة كبيرة إلى عدم الاستقرار العاطفي وعدم الرضا وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، كما يرتبط هذا العامل بالقلق والإحراج والشعور بالذنب والتشاؤم والحزن وانخفاض احترام الذات (Pradeep & Umed ,2014).

٣- العامل الثالث: الانفتاح على الخبرة Openness To Experience : يشير هذا العامل إلى الحساسية للجمال والتصورات الخيالية الفعالة، وفهم المشاعر، وحب الاستطلاع، وطرح أفكار غير مألوفة، الاستقلالية في إصدار الأحكام (McRae& Costa,1992)، ويُشير هذا العامل أيضاً إلى أنّ الأفراد المنفتحين شغوفون بمعرفة ما يجري في العالم داخلياً وخارجياً، ويمتلكون خبرات كثيرة من الخبرات، ولديهم القابلية لإثراء حياتهم بأفكار وقيم إيجابية وغير تقليدية، كذلك يمارسون العواطف الإيجابية والسلبية، وهم متجددون ولديهم أفق واسع (الشرعة والرواشدة، ٢٠١٥).

ويُوضح الأنصاري (٢٠١٥) أن هذا العامل، يتسم بالسمات التالية: -

١- الخيال: يسهم الخيال في تكوين تصورات كثيرة وقوية، وغالباً ما يكون الفرد لديه طموحات وأحلام كثيرة وغريبة، وتعد أحلام اليقظه هنا ليست هروباً من الواقع، بل من أجل توفير بيئة تتوافق وخياله، والتي تعد جزءاً هاماً في حياته، واستمتاعه بالحياة.

٢- الجمالية: ويكون الفرد محباً للفن، والآداب، ولديه اهتمامات بارزة في تذوق جميع أنواع الفنون والجماليات.

٣- المشاعر: فيقوم الفرد بالتعبير عن الحالات النفسية والانفعالات بشكل أقوى من الآخرين، ويكون متطرفاً في هذه الحالة بحيث يشعر بقمة السعادة ثم ينتقل فجأة إلى قمة الحزن، كما تظهر عليه خبرة علامات الانفعالات الخارجية كالمظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعال في أقل المواقف الضاغطة أو المفاجئة.

٤- الانفعال: وتتمثل في رغبة الفرد في تجديد اهتماماته ونشاطه والذهاب إلى أماكن جديدة لم يسبق له زيارتها، فغالباً ما يميل إلى تجربة وجبات غريبة من الأكل، ويسعى للتخلص من الروتين اليومي.

٥- الأفكار: وهنا يتسم الفرد باللفطنة والانفتاح العقلي وعدم الجمود، بل يكون مبتكراً ويسعى للتجديد في التبصر والأفكار.

٦- القيم: يميل الفرد إلى إعادة النظر في القيم الاجتماعية والسياسية والدينية، فالفرد المتفتح للقيم نجده يؤكد القيم التي يعتنقها ويناضل من أجلها، على حين نجد العكس بالنسبة للفرد غير المتفتح للقيم، فإنه مساير للأحزاب السياسية على سبيل المثال، ويقبل جميع التشريعات التقليدية.

٤- العامل الرابع: يقظة الضمير (C):Conscientiousness: تُسمّى أيضاً الضمير الحي، وتُشير إلى الميل للتخطيط التنظيم، وتحمل المسؤولية ضبط النفس، المثابرة، والمبادرة في حل المشكلات (٢٠١٣ Costa & Mac Crae).

ويرى ماك كراي وكوستا (Mc , 2013) Crae & Costa أن يقظة الضمير تحمل في طياتها مميزات عقلية وانفعالية وسلوكية مبنية على الانضباط والعمل وبذل

الجهد الكبير من أجل النجاح، إضافة إلى القدرة على تحقيق التوازن في كل مجالاته واستثمار كل الطاقات بهدف الوصول إلى ما هو أسمى ويخدم الجماعة، وتتمثل أوجه يقظة الضمير فيما يلي:-

١- الكفاءة: ويمتاز هؤلاء الأشخاص بالبراعة في أداء النشاطات المختلفة، ولديهم فاعلية كبيرة في التفاعل. مع الظروف المحيطة بهم.

٢- النظام: يتسم هؤلاء الأشخاص بالالتزام بالقوانين الأخلاقية الانضباط، والعمل وفق ما يمليه عليهم ضميرهم.

٣- الشعور بالواجب: يمتاز هؤلاء الأشخاص باحترام الآخرين، المبادرة في تقديم المساعدة، التضحية، وهكذا الشعور بالمسؤولية والمواطنة.

٤- السعي للإنجاز: هؤلاء الأشخاص يتسمون بالدافعية للإنجاز، الكفاح من أجل التميز، العمل بجهد لتحقيق الأهداف.

٥- ضبط الذات: ويتميز هؤلاء الأشخاص بالاستمرار في القيام بالأعمال بالرغم من الضغوطات وكبح جماح الانفعالات السلبية.

٦- التروي، التأني: ويتصف هؤلاء الأشخاص بالجدية والميل إلى التخطيط والتفكير قبل الإقدام على أي نشاط أو فعل (Mc Crae & Costa,2013).

٥- العامل الخامس: المقبولية (A):Agreeableness: وتُسمى أيضاً المقبولية الاجتماعية، وتعكس هذه السمة الميل لمشاركة الآخرين، التعاطف، حب الإيثار، الأمانة والتواضع (Mc Crae & Costa,2013)

ويُعتبر هذا العامل الأكثر ارتباطاً بالعلاقات الشخصية، فالمقبولية تجعل الفرد قادراً على مواجهة مشاكل وضغوط الحياة العامة، وتعكس هذه السمة الفروق الفردية في الاهتمام والتضامن والانسجام الاجتماعي، فيتضمن هذا العامل سمات الشخصية التي تركز على نوعية العلاقات البين شخصية مثل: التعاطف، الدفء، والتسامح (المويزري، ٢٠١٦).

وتدل الدرجة المرتفعة على هذا العامل على أن الأفراد أهلا للثقة، ويتميزون بالتعاطف، ويحترمون مشاعر، وعادات الآخرين، بينما تدل الدرجة المنخفضة على العدوانية، ويتّصف أفراد هذا العامل بالموافقة والثقة بالآخرين بسهولة، ويتّصفون أيضاً بالصراحة والإخلاص، لكنهم يميلون إلى وضع حاجاتهم قبل حاجات الآخرين، ومع أنهم قد يضعون أنفسهم في صراعات مع الآخرين، إلا أنهم يرغبون في التسامح والنسيان ويميلون إلى الافتخار بأنفسهم وبإنجازاتهم (الشرعة والرواشدة، ٢٠١٥).

وتشمل المقبولية ستة عوامل هي: -

١- الثقة تحث على الإسهام في مساعدة الآخرين، بينما عدم الثقة تؤدي إلى الشك بأن الآخرين غير أمناء وخطرين، وهو مصطلح يُعتبر ذو طابع كلاسيكي.

٢- الاستقامة أو الصراحة وتتضمن الصدق في التعامل مع الآخرين، وهو مصطلح ذو طابع أخلاقي.

٣- الإيثار وهو الاهتمام بالآخرين، وعدم الأنانية، وهو يتفق مع الاهتمام الاجتماعي عند "أدلر"، والحاجة للعطف لدى "موراي"، ويتضمن معنى العطاء، وإنكار الذات أو التضحية

بها، ومساعدة من لا حيلة له مثل الأطفال أو المرضى أو الضعفاء.

*** النظريات المفسرة للشخصية**

**أولاً: النظرية التحليلية**

لقد اهتم فرويد (Freud) مؤسس نظرية التحليل النفسي بدراسة العمليات الشعورية واللاشعوية وتأثيرها على الشخصية والسلوك الانساني، وأكد على دور الطفولة المبكرة في شخصية الفرد، واعتبر الغرائز العوامل المحركة للشخصية، كما وضع نماذجاً لتفسير الشخصية منها النموذج البنيوي والذي يقسم الشخصية إلى (الهو) ،((الأنا) و (الأنا الأعلى)، بحيث يتم من خلالها تحديد الفعل الإنساني، إذ يقوم (الهو) بالبحث عن الحاجات الغريزية ولا يراعي المنطق والأخلاق والواقع التي تقوم بتنظيمها (الأنا) وهي التوازن بين الهو والأنا الأعلى مع الدور الذي تؤديه الأنا الأعلى وهي الضمير، ومنها ايضاً النموذج الطبوغرافي، حيث يقسم الشخصية إلى الوعي واللاوعي، فاللاوعي حسب فرويد هو كل ما تستطيع تخزينه من ذكريات ورغبات ومشاعر ودوافع مكبوتة أما مستوى الوعي فهي التعامل مع الواقع أو المحاكمة الأخلاقية الداخلية (Engler,2013).

وقد ظهر آدلر (Adler) بنظريته التي تناقض فرويد بأن السلوك الإنساني تحركه غرائز فطرية، ويتعارض ذلك مع يونج بأن سلوك الإنسان تحكمه الأنماط الأولية واللاشعور الجمعي وبني نظريته وافتراضاته على أن السلوك الإنساني تحركه في الأساس الحوافز الاجتماعية، فالإنسان عند آدلر هو كائن اجتماعي يربط نفسه بالآخرين وينشغل بنشاطات اجتماعية تعاونية ويفضل المصلحة العامة على المصلحة الخاصة، ويتفق آدلر مع فرويد في أن الشخصية تتكون من خلال الخمس سنوات الأولى من الحياة ولكنه يرفض فكرة وجود مراحل نمو معينة مفضلاً التركيز على الممارسة الموجهة لتقوية الاهتمام الاجتماعي وتجنب الوقوع في عقدة الشعور بالنقص (شاهين، ٢٠١٩).

**ثانيًا: النظرية السلوكية**

ترى أنّ السلوك الإنساني محكوم بنتائجه وتسعى إلى تفسير السلوك من خلال الخبرات التي اكتسبها الفرد في حياته، حيث تؤكد على متغير البيئة أكثر من متغير الوراثة وتهمل الجانب التكويني في بناء الشخصية، ويفسر سكينر الشخصية بأنها ردود أفعال المحفزات الخارجية، ويعتقد بأن الأطفال يقومون بأعمال سيئة لجلب الانتباه، إضافة إلى أنّ شخصية الفرد لا تتكون مع ولادته؛ إنما تأخذ شكلها من خلال مجموعة من السلوكيات المرتبطة بالعوامل الخارجية في البيئة المحيطة، وقد اعتبر واطسون أن السلوك الظاهري هو مصدر المعلومات التي يمكننا اعتمادها والوثوق بها، فكانت وجهة نظر السلوكين تقوم على أساس أن العوامل البيئية للفرد هي التي تكون سلوكه، فالسلوك الظاهري هو سلوك ناتج عن المثيرات البيئية، ويرى واطسون أن السلوك الإنساني يمكن تدريبه والتحكم فيه وأنه يستطيع خلق الاستجابة التي يريدها عن طريق التدريب وترى النظرية السلوكية أنّ الإنسان لا يولد بالإمكانات أو المهارات إنما يكتسبها عن طريق التعلم، وقد رفض واطسون مصطلح الوعي العقلي والشعور لكنه اهتم بالأفعال السلوكية، كما أنه لا يوجد فرق بين السلوك المرضي والسلوك العادي، ذلك لأن ما يتحكم في هذه العمليات هو التعلم الذي يعمل على تكوين الروابط بين الاستجابات

والمثيرات والسلوك المرضي تم اكتسابه وبالتالي يمكن التخلص منه (ربيع، ٢٠١٣).

**ثالثًا: نظرية التعلم الاجتماعي**

تقوم هذه النظرية على ملاحظة سلوك الفرد في عملية التفاعل الاجتماعي، وتؤكد على دور التدعيم والمحاكاة والتقليد في اكتساب وتعديل الأنماط السلوكية، وتؤكد على دور الثواب والعقاب كأسلوب من أساليب التعلم الاجتماعي في تنمية الشخصية وسماتها، وبين أن شخصية الفرد هي نتيجة التفاعل بين العوامل الفطرية للفرد وبين تجارب الطفولة في مجتمع الأسرة والتجارب المتأخرة في الجماعة، وقد اعتبر باندورا (Bandora) صاحب نظرية التعلم الاجتماعي، أن السمات الشخصية هي ناتج تفاعل متبادل بين ثلاثة عوامل وهي المثيرات الاجتماعية، والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية، ويشير إلى الدور الأساسي لخبرات التعلم الاجتماعي في تطوير وتغيير السلوك لدى الفرد (الزغول والدبابي وعبد الرحمن، ٢٠١٩).

**رابعًا: النظرية الإنسانية**

يرى روجرز وماسلو أن الإنسان بطبيعته مدفوع لفعل الخير، وله دافع رئيسي للنمو والإبداع وتحقيق الذات، وأن عوامل النمو مكتسبة أكثر من أن تكون بيولوجية، ويظهر تأثير هذه العوامل على الفرد من خلال علاقته الشخصية المتبادلة وتفاعله مع البيئة والتي بدورها تشكل عالم الخبرة والواقع للفرد، وأن أقوى هذه العوامل الميل إلى تحقيق الذات الذي يوجه سلوكه ويحدد سمات الشخصية (العبيدي، ٢٠١١).

*** الدراسات السابقة**

هدفت دراسة أبو الليمون (٢٠٢٢) لإجراء نمذجة للعلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (١١٩٧) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تبعا للمستوى التعليمي والجنس ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الحيوية الذاتية الذي قامت بتطويره (العبيدي، ٢٠٢٠)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس اليقظة العقلية وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع في الحيوية الذاتية، وجود مستوى متوسط في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقاييس التي تم أخذها الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية. ولم يتم حذف أي فقرات للمقياس، تبعا لنتائج التحليل العاملي التوكيدي (CFA) وعلى نتائج مقاييس التوافق الجيد للنموذج؛ وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، وجود علاقة إيجابية (مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية. وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية (غير مباشرة) بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

هدفت دراسة الحربي (٢٠٢٣) إلى معرفة مستوى كل من: اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٥١) طالبة من

طالبات مرحلة البكالوريوس من جميع التخصصات، والذين جرى اختيارهن بالطريقة العشوائية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، طبق مقياس اليقظة العقلية إعداد الحربي (٢٠٢١)، ومقياس المرونة المعرفية إعداد Dennis and Vander wal (٢٠١٠)، ترجمة بشارة (٢٠٢٠)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لإبراهيم (٢٠٢١)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة أم القرى، كما أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية لدى الطالبات، أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى كان مرتفعا، أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بصورة جيدة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما أن المرونة المعرفية تسهم في التنبؤ بصورة جيدة وناجحة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية.

هدفت دراسة عثمان (٢٠٢٤) إلى اختبار العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية كلا على حدة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة بالإضافة لدراسة الفروق بين (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج في كل من الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية، كذلك تفحص إمكانية أن تكون كل من الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية منبئان بالتفكير المزدوج بشكل منفصل، وكذلك إمكانية أن يكونا معًا منبئان بالتفكير المزدوج طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٤٨) من طلبة كلية التربية بجامعة طنطا. وقد استخدمت الباحثة مقياس التفكير المزدوج (من إعدادها)، ومقياس اليقظة العقلية Bear et al,٢٠٠٦ تقنين وتعريب (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤)، ومقياس الكفاءة الذاتية المُدركة عادل( العدل، ٢٠٠١)، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج وكذلك بينه وبين اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية ووجدت فروق دالة إحصائيًا بين مرتفعي – منخفضى) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لصالح مرتفعي التفكير المزدوج وكذلك أوضحت النتائج كون الكفاءة الذاتية المدركة منبئ دال إحصائيا بالتفكير المزدوج، بينما لم تظهر النتائج أن اليقظة العقلية منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج حيث أنها لم تصل لمستوى الدلالة ٠.٠١ أما الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية معًا لدى عينة الدراسة فقد كانا منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة (Ryan, 2020) إلى الكشف عن الدور الذي يلعبه الرضا الوظيفي في عوامل الشخصية الكبرى لدى العاملين مركز الصحة العقلية المجتمعية في شمال إنديانا، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين بعض السمات الخمس الكبار للشخصية وبين الرضا الوظيفي، كما وجدت علاقة سالبة دالة إحصائياً بين العصابية والرضا الوظيفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من القبول، ودرجة منخفضة من العصابية فإنه سيظهر مستوى عال من الرضا الوظيفي، وجود علاقة تنبؤية موجبة بين التوافق والرضا الوظيفي، وعلاقة تنبؤية سالبة بين العصابية والرضا الوظيفي.

هدفت دراسة ( Haliwa, Wilson, Spears, Strough& Shook, 2021) إلى 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.

هدفت دراسة ( Wang, Wang, Wen, Wang& Fang, 2022) فحصت 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) طالبًا جامعيًا، كانت أعمار المشاركين بين ١٨ و ٢٤ عامًا، و ٦٠,٧ ٪ كانوا من الإناث والباقي من الذكور. كشفت النتائج عن علاقة سالبة دالة بين اليقظة العقلية والعصابية.

هدفت دراسة: ( Wang, Wang, Wen, Wang& Fang, 2022) إلى معرفة آثار سمات الشخصية ذات العوامل الخمسة لمديري المدارس على عمليات صنع القرار في تركيا، وتم إجراء البحث باستخدام أحد مناهج البحث الكمي، وتألفت عينة البحث من ٣٦٣ مديرا يعملون في إسطنبول خلال العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١، منهم ١٣٣ من الإناث، و٢٣٠ من الذكور. تم استخدام مقياس سمات الشخصية ذات العوامل الخمسة ومقياس ملبورن لصنع القرار كأدوات لجمع البيانات. تم العثور على العصابية، وهي أحد الأبعاد الفرعية لقائمة الجرد الخمسة الكبرى، تؤثر سلبا على احترام الذات في صنع القرار، في حين أن الانبساط والضمير والانفتاح والتوافق أثرت بشكل إيجابي على احترام الذات في العطاء، كما أثرت العصابية، وهي أحد الأبعاد الفرعية لقائمة الجرد الخمسة الكبرى بشكل إيجابي على أساليب صنع القرار، في المقابل، أثر الانبساط والضمير والانفتاح والتوافق سلباً.

*** الإجراءات المنهجية للدراسة**

*** منهج الدراسة**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والفارق، من حيث تناول العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، كما جاءت الدراسة الميدانية للتعرف على ما إذا كان هناك تأثير دال إحصائيًا لكل من متغير النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)، والتخصص (علمي/ ادبي)، والدرجة العلمية (محاضر/ أستاذ)، والتفاعل بينها على اليقظة العقلية، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية.

*** مجتمع وعينة الدراسة**

يتكون المجتمع الكلي لعينة الدراسة من (٣٠٠٠) من أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، وقد بلغ حجم عينة الدراسة مجتمع الدراسة من (٣٠٣) من المدرسين بالجامعة.

استخدمت الباحثة العينة العشوائية التي يدرج استخدامها في المجتمعات وفقاً لعوامل معينة مثل النوع، والتخصص الدراسي ويعتبر هذا النوع من العينات الأنسب للمجتمعات المتباينة، حيث تكون العينة ممثلة لكافة فئات عينة الدراسة. وزعت العينة علي ( ١٤٨) أستاذ ومحاضر من القسم العلمي و(١٥٥ ) أستاذ ومحاضر من القسم الادبي ، حيث بلغ عدد الذكور ( ٢١٠) وعدد الاناث (٩٣) كما موضح في الجدول الاتي:

جدول (١) توزيع أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية وفقا للنوع والتخصص والدرجة الوظيفية

| النوع | | التخصص | | الدرجة الوظيفية | | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ذكور | اناث | علمي | ادبي | محاضر | استاذ | |
| 210 | 93 | 148 | 155 | 149 | 154 | 303 |

**ثالثاً: أدوات الدراسة**

*** مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية اعداد ( Reab., Et All., 2006) وتعريب عبد الرقيب البحيري (٢٠١٤):**

١- وصف المقياس ومراحل إعداده وتقنينه في صورته الأجنبية: أعد (reab et al., (2006 النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وذلك في دراسة بعنوان: "استخدام طرق التقدير الذاتي لاستكشاف وجوه اليقظة Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. وقد كان الهدف من هذه الدراسة تطوير مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ولصياغة فقرات المقياس، قام الباحثون بجمع فقرات خمسة مقاييس في التراث الأجنبي تقيس اليقظة العقلية، واعتمادا على هذه الخطوة تكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة، تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالبا من طلاب الجامعة، تم اختيارهم من دراسي علم النفس، ومتوسط أعمارهم الزمنية (٢٠,٥) بلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (٧٠%). وباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، ثم التحليل العاملي التوكيدي، أسفرت النتائج عن نموذج مكون من خمسة عوامل لليقظة العقلية. وقد تضمن هذا النموذج (٤) عوامل وردت في مقياس (MIKS) ل (Baer, Smith & Allen (2004 بينما تضمن العامل الخامس عبارات من مقياسي: (QM – IMF)، وقد تم تسميته بعامل: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، كما أسفرت النتائج عن تشبع (٨) عبارات على كل عامل من العوامل الأربعة، و(٧) عبارات على العامل الخامس.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول إن البناء العاملي للمقياس يتكون (٣٩) فقرة موزعة على خمسة عوامل، وهي:-

أ- الملاحظة: يتكون من (٨) فقرات تقيس الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

ب- الوصف: يتكون من (٨) فقرات تقيس وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

ج- التصرف بوعي: يتكون من (٨) فقرات تقيس ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

د- عدم الحكم على خبرات الداخلية: (٨) فقرات تقيس عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

ه- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: (٧) فقرات تقيس الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم ألفا كرونباك بين

(٠٧٥، ٩١,٠)، كما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (٠١٥، ٣٤,٠).

*** إجراءات تقنين المقياس في البيئة العربية**

١- الحصول على موافقة مؤلفي المقياس، حيث حصل الباحثون على إذن خطي بذلك من المؤلفين الأصليين للمقياس.

٢- إعداد الصورة المعرية من المقياس، وذلك بتعريب جميع فقرات المقياس والبالغة (٣٩) فقرة؛ حيث تمت ترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية بواسطة القائمين على تقنين المقياس في البيئة العربية، وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على ثلاثة متخصصين. في اللغة الإنجليزية لمراجعته بهدف التأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية، وفي ضوء آرائهم، أعيدت صياغة بعض العبارات، ثم عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس، بحيث تقدم معنى واضحا يفهمه المفحوصون، ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وذلك بهدف الحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية ومدى ملاءمة العبارات للهدف من المقياس.

وفي ضوء هذا الإجراء توصل الباحثون إلى الصور التجريبية للمقياس.

٣- تطبيق المقياس على عينة الدراسة في البيئات العربية الثلاثة والتي سبق وصفها.

٤- تفريغ البيانات والمعالجة الإحصائية: بعد إدخال بيانات الدراسة في الحاسب الآلي، تمت معالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (PSSS, 19) في حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الفاكرونباخ ومعامل ارتباط بيرسون، والتحليل العاملي الاستكشافي، فضلا عن تحليل التباين الثنائي، كما تم استخدام برنامج الليزرال (ERSILL, ٨.٥٤) في حساب التحليل العاملي التوكيدي.

*** قائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية إعداد كوست وماكري وتعريب بدر الانصاري (١٩٩٧)**

أعدها كوستا وماكري (١٩٩٢)، وتعتبر أول أداة موضوعية تهدف إلى قياس الأبعاد الأساسية للشخصية بواسطة مجموعة من البنود (٦٠) بندا تم استخراجها عن طريق التحليل العاملي لعدد كبير من بنود مشتقة من عديد من اختبارات الشخصية، و تشتمل على خمس مقاييس فرعية وهي: العصابية الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير، حيث قام الأنصاري (١٩٩٧) بترجمة بنود القائمة م ن الإنجليزية إلى العربية الفصحى السهلة، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل المتخصصين في علم النفس، وفي اللغة الإنجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضا و لم يقم الباحث بأي تعديل بالنسبة لعدد البنود أو مضمونها.

ويتكون كل بعد من هذه الأبعاد من ١٢ فقرة ما بين عبارات إيجابية وعبارات سلبية.

**جدول رقم (٢) يوضح توزيع العبارات على أبعاد الشخصية**

| البعد | نوع العبارات | أرقام العبارات |
|---|---|---|
| العصابية | العبارات الايجابية | 6-11-21-26-36-41-51-56 |
| | العبارات السلبية | 1-16-31-46 |
| الانبساطية | العبارات الايجابية | 2-7-17-22-32-37-47-52 |
| | العبارات السلبية | 12-27-42-57 |
| الانفتاح على الخبرة | العبارات الايجابية | 13-28-43-53-58 |
| | العبارات السلبية | 3-8-18-23-33-38-48 |
| الطيبة (المقبولية) | العبارات الايجابية | 4-19-34-49 |
| | العبارات السلبية | 9-14-24-29-39-44-54-59 |
| يقظة الضمير | العبارات الايجابية | 5-10-20-25-35-40-50-60 |
| | العبارات السلبية | 15-30-45-55 |

٢- طريقة تصحيح المقياس: تم توزيع درجات الإجابة على مقياس ليكرت الخماسي حيث يحصل المجيب على ٥ درجات عند الإجابة بموافق جدا، و ٤ درجات عند الإجابة بموافق، و ٣ درجات عند الإجابة بمحايد، و٢ درجة عند الإجابة بغير موافق، و ١ درجة عند الإجابة بغير موافق على الإطلاق، وتعكس الدرجات بالنسبة للفقرات السلبية.

ويتم احتساب درجة المفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل بعد بشكل مستقل، وتتراوح الدرجة على بعد بين (١٢-٦٠ درجة) وتعبر الدرجة المنخفضة عن ضعف العامل الشخصي، بينما تعبر الدرجة المرتفعة عن قوة العامل الشخصي.

*** صدق المقياس**

*** الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)**

تم حساب القدرة التمييزية لجميع بنود أبعاد مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية باستعمال المقارنة الطرفية ويعتمد هذا النوع من الصدق على فرضية أن الاختبار كي يكون صادق يجب ن يكون له القدرة على التمييز بين مجموعتين متعارضتين (المجموعة والأعلى الأدنى في الاختبار)، وتم حساب هذا النوع من الصدق من حيث قدرته على التمييز بين الدرجة المنخفضة والدرجة المرتفعة لكل بعد، معتمدين في تحديد المجموعتين على نسبة (٢٧) من الدرجات بعد أن تم ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية ترتيبا تنازليا، وتم تقسيم الدرجات إلى طرفين حسب الرباعيات وذلك بحساب (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين العليا والدنيا والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول رقم (٣) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للدلالة على الصدق التمييزي لأبعاد مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية**

| البعد | المجموعة الأولى ذوي الدرجات المنخفضة | | المجموعة الثانية ذوي الدرجات المرتفعة | | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | |
| العصابية | 21,75 | 3,84 | 42,50 | 4,47 | 9,95 | 0,05 |
| الانبساطية | 36,63 | 4,77 | 50,50 | 01,19 | 7,96 | 0,5 |
| الانفتاح على الخبرة | 29,50 | 3,29 | 44,13 | 3,09 | 9,15 | 0,05 |
| الطيبة (المقبولية) | 34,00 | 3,62 | 49,50 | 2,07 | 10,50 | 0,05 |
| يقظة الضمير | 40,25 | 5,60 | 56,38 | 1,99 | 7,67 | 0,05 |

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق جوهرية دالة إحصائيا بين متوسطات الدرجات العليا ومتوسط درجات الدنيا لجميع أبعاد المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة ما يدل على انه يتمتع بصدق عال.

الصدق الذاتي: تم حساب صدق المقياس بمعامل الصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات عند استخدام التجزئة النصفية والنتائج كما هي موضحة في الجدول:

**جدول رقم (٤) يوضح معامل الصدق الذاتي لأبعاد مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية**

| البعد | الجذر التربيعي لمعامل الثبات |
|---|---|
| العصابية | 0,80 |
| الانبساطية | 0,61 |
| الانفتاح على الخبرة | 0,64 |
| الطيبة (المقبولية) | 0,77 |
| يقظة الضمير | 0,78 |

**ثانياً: ثبات المقياس**

للتأكد من ثبات المقياس استخدمت الباحثة الطرق التالية: –

أ– طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية بحيث تم تقسيم بنود المقياس إلى جزء علوي وجزء سفلي لإظهار مدى الارتباط المتواجد بين نصفي المقياس، من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " بعدها تم تصحيح الطول بمعادلة " سبيرمان براون " فحسب النتائج الموضحة أسفل الجدول، نجد أن أبعاد مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية يتمتع بثبات قوي.

**جدول رقم (٥) يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية.**

| البعد | معامل ارتباط بيرسون | تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان |
|---|---|---|
| العصابية | 0,65 | 0,79 |
| الانبساطية | 0,38 | 0,55 |
| الانفتاح على الخبرة | 0,42 | 0,59 |
| الطيبة (المقبولية) | 0,60 | 0,75 |
| يقظة الضمير | 0,61 | 0,75 |

ب– طريقة ألفا كرونباخ لجميع أبعاد مقياس العوامل الخمس الكبرى وكانت جميع القيم المتحصل عليها تتمتع بثبات جيد، كما هو موضح في الجدول رقم (٦) الآتي:

| البعد | قيمة الفا كرونباخ |
|---|---|
| العصابية | 0,77 |
| الانبساطية | 0,58 |
| الانفتاح على الخبرة | 0,52 |
| الطيبة (المقبولية) | 0,54 |
| يقظة الضمير | 0,87 |

بناءا على ما سبق يتضح لنا أن مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية له مؤشرات صدق وثبات عالية وجيدة مما يؤكد من صلاحيته للاستخدام للدراسة الحالية.

**رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة**

الأساليب الإحصائية الخاصة بأدوات الدراسة:–

١– التحليل العاملي التوكيدي.

٢– معاملات ثبات ألفا كرونباخ، لحساب ثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة.

٣– معامل الارتباط البسيط لبيرسون لحساب الاتساق الداخلي للمقياس، وكذلك لحساب ثبات المقياس.

الأساليب الإحصائية الخاصة باختبار فروض الدراسة: –

١– اختبار ت تحليل التباين ثلاثي الاتجاه.

٢– مربع ايتا لحساب حجم التأثير.

٣– تحليل الانحدار البسيط.

٤– معامل ارتباط بيرسون.

*** خطوات إجراء الدراسة**

قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية في إنجاز هذه الدراسة: –

١– جمعت الباحثة المادة العلمية الخاصة بالإطار النظري للدراسة ممثلة في المفاهيم الأساسية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع اليقظة العقلية، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، ومن ثم استخلاص أوجه الاستفادة منها.

٢– تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية على عينة الدراسة الحالية وعددهم (٣٠٣) أستاذ واستاذة جامعية وفق النوع الاجتماعي (الذكور / الإناث)، والإجابة عن فروض الدراسة، عن طريق تحليل النتائج إحصائيا باستخدام برنامج (spss) وتفسير النتائج ومناقشتها ثم وضع المقترحات والتوصيات في ضوء هذه النتائج.

*** نتائج الدراسة ومناقشتها**

**أولاً: عرض ومناقشة الفرض الأول**

والذي ينص على " تتسم اليقظة العقلية، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا بالإرتفاع ".

**جدول (٧) المتوسط الحسابي لليقظة العقلية لعينة من أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا (ن = ٣٠٣)**

| للتغير | رقم البعد | البعد | م | ع |
|---|---|---|---|---|
| اليقظة العقلية | البعد الأول | الملاحظة | 29.37 | 3.52 |
| | البعد الثاني | الوصف | 29.31 | 3.53 |
| | البعد الثالث | التصرف بوعي | 29.52 | 3.87 |
| | البعد الرابع | عدم الحكم على خبرات الداخلية | 29.19 | 3.79 |
| | البعد الخامس | عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية | 29.49 | 3.73 |
| الدرجة الكلية | | | 146.90 | 18.03 |

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لإجابات أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا عن مقياس اليقظة العقلية بلغت (١٦٨.٤١) وبمستوى مرتفع، وتراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاد اليقظة العقلية بين (٢٩.١٩– ٢٩.٥٢)، وجاء في المرتبة الأولى البعد الثالث " التصرف بوعي" بمتوسط حسابي (٢٩.٥٢)، يليه البعد الخامس " عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية "بمتوسط حسابي (٢٩.٤٩)، ثم البعد الاول " الملاحظة " بمتوسط حسابي (٢٩.٣٧)، يليه البعد الثاني " الوصف " بمتوسط حسابي (٢٩.٣١)، وجاء في المرتبة الأخيرة البعد الرابع " عدم الحكم على خبرات الداخلية "بمتوسط حسابي (٢٩.١٩).

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الأول بإرتفاع متوسط درجات أساتذة الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية، وفقاً لنظرية لانجر (Langer, 2000) لليقظة العقلية: وتعني تركيز الانتباه على حياتنا في هذه اللحظة بقبول حسن وحب الإطلاع، فاليقظة العقلية تعمل على كيفية التركيز والانتباه وهذه الطريقة تُعزز من التعلم الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي، والانسان بطبيعته يملك القدرة على تركيز الانتباه ليكون واعياً بالعالم الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما، وقد يُسهم الوعى باليقظة العقلية بتعزيز الشعور بالهدوء والسيطرة ، مما يسهل له القدرة على ممارسة استراتيجيات حل المشكلات فى المواقف الحياتية والمهنية (Milligan, et Al., 2015)

جدول (٨) المتوسط الحسابي للعوامل الخمس الكبرى للشخصية لعينة من أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا (ن = ٣٠٣)

| المتغير | رقم البعد | البعد | م | ع |
|---|---|---|---|---|
| العوامل الخمس الكبرى للشخصية | البعد الأول | العصابية | 35.07 | 6.08 |
| | البعد الثاني | الانبساطية | 35.33 | 6.99 |
| | البعد الثالث | الانفتاح على الخبرة | 40.18 | 6.97 |
| | البعد الرابع | المقبولية | 35.45 | 7.46 |
| | البعد الخامس | يقظة الضمير | 40.19 | 7.29 |

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لإجابات أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا عن مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية تراوحت ما بين (٣٥.٠٧- ٤٠.١٩)، وجاء في المرتبة الأولى البعد الخامس " يقظة الضمير " بمتوسط حسابي (٤٠.١٩)، يليه البعد الثالث " الانفتاح على الخبرة " بمتوسط حسابي (٤٠.١٨)، ثم البعد الرابع " المقبولية " بمتوسط حسابي (٣٥.٤٥)، يليه البعد الثاني " الانبساطية " بمتوسط حسابي (٣٥.٣٣)، وجاء في المرتبة الأخيرة البعد الاول " العصابية " بمتوسط حسابي (٣٥.٠٧).

*** عرض ومناقشة الثاني**

والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لبحث العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، وجود علاقة ارتباطية بين بين اليقظة العقلية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٦-٠,٧٤) وهي معاملات ارتباط مرتفعة مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية ارتفعت مستويات العوامل الخمس في الابعاد الأربعة وهي: الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير، وعكسية مع بعد العصابية.

١- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين درجات أساتذة الجامعة في مقياس اليقظة العقلية ككل وأبعاده الفرعية من جهة وبعد الانبساطية من عوامل الشخصية.

٢- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين درجات أساتذة الجامعة في مقياس اليقظة العقلية ككل وأبعاده الفرعية من جهة وبعد الانفتاح على الخبرة من عوامل الشخصية.

٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين درجات أساتذة الجامعة في مقياس اليقظة العقلية ككل وأبعاده الفرعية من جهة وبعد يقظة الضمير من عوامل الشخصية.

٤- وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين درجات أساتذة الجامعة مقياس اليقظة العقلية ككل من جهة وبعد المقبولية من عوامل الشخصية.

٥- وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين درجات أساتذة الجامعة مقياس اليقظة العقلية ككل من جهة وبعد العصابية من عوامل الشخصية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة كلا من (Hassed, 2016 ) حيث 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 الواعى، أظهرت علاقة مختلطة بين الضمير ومجموعة التنظيم الذاتي الواعي، ودراسة (Lent,,2020 ) جميع العوامل الخمسة الكبرى باستثناء الانفتاح كان لها علاقة ذات دلالة إحصائية مع اليقظة وهذا ما يختلف جزئيا مع نتائج دراستى لان عامل الانفتاح كان ذات دلالة احصائية موجبة وتنبأ بنسبة ٢٢% من اليقظة العقلية، وتجمع سمات الشخصية الخمسة الكبار أفضل توقع لليقظة

*** عرض نتائج الفرض الثالث**

والذي ينص على لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لكل من النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي/ ادبي)، والدرجة العلمية (استاذ/ محاضر)، والتفاعل بينها على اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا. وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الثلاثي (٢×٢×٢) (النوع × التخصص الأكاديمي × الدرجة العلمية) على مقياس اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، كما استخدم مربع إيتا لمعرفة حجم تأثير المتغيرات الثلاثة على اليقظة العقلية، أشارت النتائج إلى أن المتوسطات الحسابية في اليقظة العقلية وفق متغيرات النوع، والتخصص الأكاديمي، والدرجة العلمية تراوحت ما بين (٦٣,٤٨-١٤٢,٤٣)، وجاء الدرجة العلمية (أستاذ) في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي قدره (١٤٢,٤٣)، وفي المرتبة الثانية النوع (ذكور).بمتوسط حسابي قدره (١٢٠,٠٠)، وفي المرتبة الثالثة التخصص الأكاديمي (علمي).بمتوسط حسابي قدره (١٠٣,١٨)، وفي المرتبة الرابعة التخصص الأكاديمي (أدبي) .بمتوسط حسابي قدره (١٠٢,٧٣)، وفي المرتبة الخامسة النوع (إناث) .بمتوسط حسابي قدره (٨٥,٩٢)، وجاء الدرجة العلمية (محاضر) في المرتبة الأخيرة.بمتوسط حسابي قدره (٦٣,٤٨).

١- بالنسبة لمتغير النوع: وجود تأثير دال إحصائيًا للنوع (ذكور/ إناث) على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وحجم تأثير (٠,٩٥٣)، وبالنظر للمتوسطات الحسابية بالجدول رقم (١٩) فأنه يتبين أن هذه الفروق جاءت لصالح الذكور.

٢- بالنسبة لمتغير التخصص الأكاديمي: عدم وجود تأثير دال إحصائيًا للتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) على مقياس اليقظة العقلية.

٣- بالنسبة لمتغير الدرجة العلمية: وجود تأثير دال إحصائيًا للدرجة العلمية (استاذ/ محاضر) على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وحجم تأثير (٠,٩٩١)، وبالنظر للمتوسطات الحسابية بالجدول رقم (١٩) فأنه يتبين أن هذه الفروق جاءت لصالح الدرجة العلمية (استاذ).

٤- بالنسبة لتفاعل متغيريّ النوع والتخصص الأكاديمي: عدم وجود تأثير دال إحصائيًا لتفاعل متغيريّ النوع والتخصص الأكاديمي في تأثيرهما المشترك على مقياس اليقظة العقلية.

٥- بالنسبة لتفاعل متغيريّ النوع والدرجة العلمية: وجود تأثير دال إحصائيًا لتفاعل متغيريّ النوع والدرجة العلمية في

تأثيرهما المشترك على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وحجم تأثير (٠,٣٨٠).

٦- بالنسبة لتفاعل متغيريّ التخصص الأكاديمي والدرجة العلمية: وجود تأثير دال إحصائيًا لتفاعل متغيريّ التخصص الأكاديمي والدرجة العلمية في تأثيرهما المشترك على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وحجم تأثير (٠,٣٤٥).

٧- بالنسبة لتفاعل متغير النوع والتخصص الأكاديمي والدرجة العلمية: عدم وجود تأثير دال إحصائيًا لتفاعل متغير النوع والتخصص الأكاديمي والدرجة العلمية في تأثيرهم المشترك على مقياس اليقظة العقلية. يتضح من النتيجة السابقة عدم وجود أثر للتفاعل بين النوع والتخصص في اليقظة العقلية، فالذكور في التخصص العلمى لا يختلفون عن الذكور في التخصص الأدبي والإناث في التخصص العلمي لا يختلفون عن الإناث في التخصص الأدبي في اليقظة العقلية، كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية أيضًا أن أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا الذكور يمتلكون يقظة عقلية أكثر من الإناث وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Boyatzis, 2011).

*** التوصيات**

١- الاهتمام بالبرامج التدريبية والإرشادية التي تهدف إلى تحسين اليقظة العقلية لدى أساتذة الجامعة كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في الشخصية.

٢- يجب أن تكون البرامج التدريبية على اليقظة العقلية لدى أساتذة الجامعة جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية، على أن تتضمن الأسس والمبادئ والتطبيقات التي تُساعدهم على اكتساب الممارسات المرتبطة بتحسين اليقظة العقلية لديهم مثل الوعي، والانتباه، والتفكير التأملي مما ينعكس على قدراتهم على التوافق المهني وكفاءتهم المهنية.

٣- يكون ضمن الشروط المرتبطة بترقية أساتذة الجامعة الحصول على بعض الدورات الخاصة باستراتيجيات التدريس وتوظيف تكنولوجيا المعلومات في التعليم.

*** المقترحات**

من منطلق تراكمية المعرفة ومحاولة لتحقيق أهداف العلم في فهم وتفسير الظواهر ومن ثم ضبطها والتحكم في المشكلات الناجمة عنها تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:-

١- العلاقة بين اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى أساتذة الجامعة.

٢- العلاقة بين اليقظة العقلية والاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعة.

*** المراجع**

**أولاً- المراجع العربية**

أبو الليمون، نان سي كمال، والربيع، فيصل خليل صالح. (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج٣٠, ع٣، ١٣٩ - ١٧٢.

الأنصاري، بدر (٢٠١٥). المدخل إلى علم نفس الشخصية، الكويت: دار الكتاب الحديث.

البحيري، عبدالرقيب والضبع، فتحي وطلب، أحمد والعوالمة، عائدة (٢٠١٤) الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٩).

الحويج، أحمد عبد الهادي؛ ومعوال، أحمد محمد سليم. (٢٠٢١). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدي طلبة مرحلة التعليم الثانوي. مجلة التربوي، (١٩)، ٧١-١٠٥.

بدر محمد الأنصاري. (١٩٩٧). مدى كفاءة قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، ٧ (٢)، ٢٧٧-٣١٠

بدر محمد الأنصاري، وعبد ربه مغازي سليمان (٢٠١٤). نموذج العوامل الخمسة للشخصية لدى الشباب العربي دراسة مقارنة بين الكويتيين والمصريين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١٥)، ٨٩-١٢٠

الحربي، هتون إبراهيم سعد، والحربي، نوار محمد سعد. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة ام القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج٧, ع٤، ٩٦ - ١٢٠.

ربيع، محمد (٢٠١٣). علم نفس الشخصية دار المسيرة للنشر والتوزيع الأردن.

الزغول، رافع والدبابي، خلدون وعبد الرحمن عبد السلام (٢٠١٩). نظريات الشخصية. دار المسيرة للنشر والتوزيع: الأردن.

شاهين، محمد (٢٠١٩). نظريات الشخصية. دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع: الأردن.

الشرعة، حسين والرواشدة، رائف. (٢٠١٥). العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وأنماط الشخصية المهنية: دراسة ميدانية على طلبة جامعة مؤتة مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ١٣(٣): ١٥٥- ١٨٠

الصالحي، هناء؛ وحبوش، سعدة وايت؛ وشريفي، سعاد. (٢٠١٨). علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، دراسة ميدانية مقارنة على طلبة جامعة الجزائر، المجلة الدولية للدراسات التربوية، ٤ (٣)، ١٢٥-١٨٨.

العبيدي، محمد (٢٠١١). علم نفس الشخصية. دار الثقافة للنشر والتوزيع الأردن.

عثمان، شهدان محمد. (٢٠٢٤). الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة طنطا "مرتفعي ومنخفضي" التفكير المزدوج. مجلة كلية التربية، مج٣٥, ع١٣٧، ٧٨٤ - ٨٥٤.

عسيري، عبدالعزيز على جابر، و العجلاني، يوسف بن أحمد. (٢٠١٩). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة المخواة. مجلة كلية التربية، مج٣٥, ع١٢ ، ٢١ - ٥٨.

محمد، مبارك عثمان الشيخ؛ العباس، رقية السيد الطيب (٢٠١١). القلق لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة دراسات نفسية – السودان، ٩.

المعاضيدي، زياد بدر حمد سليمان. (٢٠٢٣). أثر استراتيجية واجه – استنتج – أجب في اليقظة العقلية لطلاب الصف الخامس العلمي في مادة الأحياء. مجلة الدراسات المستدامة، مج٥, ملحق، ١٢٨٨ – ١٣٠٤.

المويزري، ناصر شباب. (٢٠١٦). إدمان الإنترنت وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة بدولة الكويت. مجلة دراسات الطفولة، مج١٩, ع٧٠، ٢١ – ٣٥.

صبري السيد أحمد. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين. دراسات تربوية ونفسية، ع١١٢، ٣٢٥ – ٣٧٧.

**ثانياً– المراجع الأجنبية**

Aladina, S. (2020). Mindfulness for dummies. 3th edition John Wiley & Sons, Ltd, Publication.

Baer, R. A. (2004). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 125-143.

Baer, R. A., Smith G. T. & Allen K. B. (2006). Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment, 11,191-206..

Boyatzis, R. E. (2011). Managerial and leadership competencies: A behavioral approach to emotional, social and cognitive intelligence. Vision, 15(2), 91-100..

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. Psychological Assessment, 4(1), 5-13.

Costa, T., & McCrae, R. (1992). Normal personality inventories in clinical assessment: General requirements and the potential for using the NEO Personality Inventory. Psychological Assessment, 4(1), 223- 256.

Costa, T., & McCrae, R. (2008). The NEO Inventories. In R. P. Archer & S. R. Smith (Eds.), Personality assessment (213-245). Routledge/ Taylor & Francis Group.

Deurr, M. (2008). The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus. Report

Lent, R. W. (2016). Self-efficacy in a relational world: Social cognitive mechanisms of adaptation and development. The Counseling Psychologist, 44(4), 573-594.

Mace, C. (2008). Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science, Abingdon, Oxford shire: Rutledge.

McCrae, R. & Costa, P. (2013). Personality in adulthood: A fivefactor theory perspective. New York: Routledge.

Myint, K., Choy, K. L. & Lam, S. K. (2011). The effects of short-term practice of mindfulness meditation in alleviating stress in university student. Biomedical Research, 22(2), 165-171..

Pradeep, K.& Umed, S. (2014). Internet addiction in relation to personality factors of Zuckerman's alternative five factor model. Indian Journal of Health and Wellbeing, 5 (4), 500- 502.

Ryan, R. (2020). Job satisfaction as a function of the five factor model of personality in the community mental health center environment of Northern Indiana. Dissertations/1726.

prepared to center for contemplative mind in society Northampton, MA.

Engler, B. (2013). Personality Theories. Nelson Education.

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.

Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania.

Hassed, C. (2016). Mindful learning; why attention matters in education. International Journal of School Educational Psychology. 4(1), 52- 60.

Jacobs, I., Wollny, A., Sim, C.-W., & Horsch, A. (2016). Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress, and multiple health behaviors: A serial two-mediator model. Scandinavian Journal of Psychology, 57, 207-214.

Santrock, J. (2011). Educational Psychology. 5th ed, New York: Mc Graw Hill.

Shapiro, S. L., Carison, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373-386.

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.

Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 9, pages297–307.

Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross cultural perspective. Journal of Behavioral Sciences, 28(2), 1-19.