



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر – بسةرة-

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

شعبة علوم التربية

رقم التسجيل:

القيمة التنبؤية لليقظة العقلية بالوعي الصحي لدى طلبة علوم
التربية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد و توجيه

إعداد الطالب(ة):

أسماء حمزاوي

فاطمة الزهراء عمران

إشراف الأستاذة:

أ.د. صباح ساعد

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر و عرفان

بسم الله و الصلاة و السلام على اشرف خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم و على اله و صحبه
أجمعين

الحمد لله حبا و شكرا و امتنانا على البدء و الختام

(فمن لم يشكر الناس لم يشكر الله)

أتقدم بالشكر الخالص للأستاذة المشرفة " ساعد صباح " على عطائها الدائم، وتوجيهاتها وملاحظاتها
القيمة

كما يسعنا أن نتقدم بخالص الشكر و الامتنان إلى الدكتوراه " كحول شفيقة " على الدعم والتشجيع
المستمرين، كما نتقدم بوافر الشكر والعرفان لجميع أساتذة شعبة علوم التربية كل باسمه ومقامه،
و إلى كل يد رافقتنا في إتمامنا هذه المنكرة سواء من قريب أو بعيد.

مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على القيمة التنبؤية لليقظة العقلية بالوعي الصحي لدى طلبة شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة. حيث بلغ عدد أفراد العينة واحد وسبعون طالبا و طالبة شعبة علوم التربية تم اختيارها عن طريق المسح الشامل، حيث تم تطبيق عليهم مقياسين الوعي الصحي واليقظة العقلية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي وتوصلت الى النتائج التالية:

1- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة السنة الثانية شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

2- لا يوجد اثر ذو دلالة إحصائية لمساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ لمتغير الوعي الصحي لدى طلبة السنة الثانية شعبة علوم التربية بجامعة بسكرة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الوعي الصحي، القيمة التنبؤية

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
شكر و عرفان	
مستخلص الدراسة	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
مقدمة	1
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- مشكلة الدراسة	05
2- أهمية الدراسة	07
3- أهداف الدراسة	07
4- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة	07
5- الدراسات السابقة	07
6- فرضيات الدراسة	14
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
1- مفهوم اليقظة العقلية	16
2- نظريات اليقظة العقلية	17
3- مبادئ اليقظة العقلية	18
4- مكونات اليقظة العقلية	19
5- أبعاد اليقظة العقلية	20
6- أهمية اليقظة العقلية	20
7- فوائد اليقظة العقلية	22

24	الفصل الثالث: الوعي الصحي
25	1- مفهوم الوعي الصحي
26	2- أهداف الوعي الصحي
27	3- أهمية الوعي الصحي
27	4- مجالات الوعي الصحي
29	5- مكونات الوعي الصحي
30	6- تكوين الوعي الصحي لدى الطلاب
32	7- صفات الشخص الواعي صحيا
34	الجانب الميداني
35	الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة
36	1- حدود الدراسة
36	2- منهج الدراسة
36	3- مجتمع الدراسة
36	4- عينة الدراسة
37	5- أدوات الدراسة
40	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
41	الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة
42	أولاً: عرض نتائج الدراسة
42	1- عرض نتائج الفرضية الأولى للدراسة
43	2- عرض نتائج الفرضية الثانية للدراسة
43	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
43	1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى للدراسة
44	2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية للدراسة
45	خاتمة
46	قائمة المراجع

قائمة الجداول

ص	العنوان	الرقم
38	معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية بواسطة الفا كرونباخ	01
38	معاملات صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والدرجة الكلية	02
39	توزيع عبارات المقياس على الأبعاد	03
39	معامل ارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي وبين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاده	04
39	معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الأول	05
39	معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الثاني	06
39	معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الثالث	07
40	معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الرابع	08
40	معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الرابع	09
42	يوضح معامل الارتباط بين درجات اليقظة العقلية وبين الدرجات الكلية كل بعد من أبعاد الوعي الصحي	10

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل الانتقالية التي يمر بها الطالب، حيث يكون فيها العديد من التغييرات سواء من الناحية الفكرية أو الجسمية أو النفسية ، و ذلك من خلال زيادة تفكيره في المستقبل و في كيفية التعامل مع المواقف التي قد تواجهه أثناء تحقيقه لأهدافه و طموحاته ، فرغم كل الصعوبات التي قد تصيب الطالب الجامعي في مسيرته الجامعية إلا أنها تجعل منه فردا مستقل بذاته ، مما تمكنه من التطوير في قدراته و بناء شخصيته، فهذه المرحلة لا تعتبر للدراسة فقط بل هي مرحلة مهمة لتكوين المعارف و المواهب و القدرات التي قد تساهم في زيادة وعيه و استقراره، و بالتالي تعتبر مرحلة جوهريّة التي تفيد في بناء طالبا ناجحا في مستقبله و ليتمكن من التميز في مجاله اختصاصه يجب أن يكون واعي بما يحيط به.

فالوعي الصحي عبارة عن عملية تحفيزية تساهم في الوقاية من استخدام السلوكات الخاطئة و الذي يؤثر بشكل ايجابي على الصحة ، فهو فهم كيفية الحفاظ على الصحة و تعزيزها و ذلك من خلال التوعية بالعوامل التي قد تكون سبب في تدهور صحتهم باتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ عليها و بالتالي تقديم كل المعلومات اللازمة للتجنب الوقوع في الأمراض و لذلك يجب على الفرد اتخاذ الخطوات الضرورية لتحسين صحته و رفايته، و لتكوين الثقافة الصحية لدى الطلبة لا بد من أن يكون ذو مستوى من التيقظ و الانفتاح.

فاليقظة العقلية هي التركيز في اللحظة الحالية و تأمل الفرد في مشاعره و أفكاره ، مما تساهم في سيطرة الفرد على سلوكه اتجاه ما قد يواجهه ، حيث تساعد في التعافي من الأمراض و الرفع من المناعة و أيضا تزيد في قدرة الطالب على التخلص من كل الضغوطات التي تشتت تفكيره.

و في هذا الإطار و بعد البحث عن الدراسات التي سبقت هذه الدراسة ، التي تناولت اليقظة العقلية و الوعي الصحي ، فان هذا البحث يسعى لدراسة هذه المتغيرات من جانبين أساسيين هما الجانب النظري و الجانب التطبيقي مقسمان على خمسة فصول كالتالي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، يحتوي على مشكلة الدراسة و اعتباراتها من فرضيات و أهداف و أهمية الدراسة، و تطرقنا فيه إلى أهم مفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة، و بعض الدراسات السابقة التي تضم متغيرات الدراسة

الجانب النظري: تم تقسيمه إلى فصلين:

الفصل الثاني: بعنوان اليقظة العقلية ، تطرقنا فيه إلى أهم المفاهيم لليقظة العقلية و بعض النظريات المفسرة لها التي تمكن الفرد من السيطرة و التحكم في أفكاره و تركيزه على كل ما هو مفيد له من خلال التعرف على مبادئ و مكونات اليقظة العقلية و بالتالي تظهر أهميتها في شخصية الفرد عن طريق تعزيز شعوره و تحقيق ذاته و تقوية قدرته على الإبداع و منه الوصول إلى الهدف الذي يسعى إلى الوصول إليه.

الفصل الثالث: بعنوان الوعي الصحي ، تم التطرق فيه إلى مفاهيم و أهداف و أهمية تنمية الوعي الصحي و أهم صفات الشخص الواعي التي قد تفيد الفرد في تطوير قدراته الذاتية في طرق الاتصال و التواصل و على حل المشكلات و كيفية التحكم في انفعالاته أثناء مواجهة العراقيل و العقده.

الجزء الميداني: و يضم فصلين

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة ، و تم التطرق فيه إلى حدود الدراسة و منهج الدراسة و مجتمع الدراسة و عينتها ، أيضا أداة الدراسة و انتهت بأهم الأساليب الإحصائية التي استخدمت في هذه الدراسة

الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة و تفسيرها و الذي تطرقنا فيه إلى أهم النقاط التي كانت سبب في الوصول إلى النتائج المتحصل عليها.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- أهمية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

5- الدراسات السابقة

6- الفرضيات

1- مشكلة الدراسة:

الصحة هي القيمة الجوهرية و الأساسية التي تمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة و تحقيق إمكانياته و التعلم و العمل بشكل جيد فالصحة هي احد أهم عوامل السعادة و الرفاهية فهي تعتمد على التوازن السليم بين العناية بالجسم العقل و الوقاية من الأمراض، فالإنسان العاقل دائما يسعى إلى تحقيقها ليتمكن من خدمة نفسه و مجتمعه ، فكلما كان بصحة جيدة كلما ساهم في إنماء و تطوير ذاته ، فهي أهم ثروة يمتلكها الإنسان و هي سبب من أسباب عوامل النجاح و السعادة في الحياة ، حيث تمكن الفرد من أداء مهامه اليومية بكفاءة و فاعلية و تساعد في تحقيق أهدافه و طموحاته.

فالطالب الجامعي يحتاج إلى صحة جيدة سواء كانت نفسية أو جسمية، فكلما كان يتمتع بصحة جيدة كلما كان فردا فعال في مجتمعه ناجح في حياته ، و بالتالي يكون قادرا على مواجهة الضغوطات الناتجة عن التوتر و القلق الزائد أثناء مشواره الدراسي ، كما نعرف أن مرحلة الجامعة تعتبر من المراحل المهمة التي يمر عليها الطالب بحيث تكون نقطة بداية لحياته المستقبلية و لما سيكون عليه لهذا فهي فترة حساسة يحتاج فيها الطالب للدعم و الاستشارة و أيضا أن يكون بصحة جيدة ، و ذلك يكون عن طريق اخذ احتياطاته اللازمة للحفاظ على صحته الجسمية عامة و النفسية خاصة ، و لكي يحافظ الطالب الجامعي على صحته يجب أن يكون على درجة عالية من الوعي الصحي.

الذي يعني ببساطة إلمام الطالب بالحقائق الصحية و سبل الوقاية من الأمراض و كيفية الحفاظ على صحته ، حيث يساعد على اتخاذ القرارات الصحيحة و كيفية التخلص من الضغوطات الناتجة عن الدراسة و أيضا توعية الطلبة بالعوامل التي تؤثر على جودة حياتنا مع التقليل من تكاليف الرعاية الصحية و تحسن الإنتاجية في العمل و الحياة بشكل عام ، لذلك يجب على الطالب الجامعي أن يكون على دراية بأهمية الوعي الصحي فكلما زادت درجة وعيه الصحي كلما ارتفعت دافعيته للتعلم و ثقته بنفسه و تقديره لذاته و تطورت قدراته الشخصية في التعامل مع المواقف الصعبة التي قد تواجهه في مشواره الدراسي

فقد بينت منظمة الصحة العالمية موضوع انتشار الأمراض و الأوبئة بكثرة في هذه الآونة الأخيرة و التي من بينها (مرض السكري، السمنة المفرطة، أمراض القلب ، فقر الدم، ضغط الدم ،....) ، و هذا قد يكون راجع لعدة أسباب و التي من بينها نذكر : عدم ممارسة التمارين الرياضية ، تناول الأطعمة الغير

صحية ، الإدمان على التدخين و المخدرات ، التفكير الزائد و الضغوطات النفسية ، مما يرجع الأمر بخطورة عليهم سواء في صحتهم او في دراستهم بحيث يؤثر عليهم ذلك سلبا و تنتشت أفكارهم و يصبحون أكثر انفعالا حتى في المواقف البسيطة التي لا تحتاج منهم ذلك لهذا يتطلب أن يكون الطلبة يتمتعن بالعديد من الخصائص من بينها اليقظة العقلية.

لأنهم من أكثر الفئات التي يحتاجون إلى ممارسة تمارين اليقظة الذهنية لان كل مهامهم البيداغوجية تعتمد على نشاطهم العقلي ، فهم بحاجة كبيرة إلى التيقظ و التركيز و الانفتاح على كل ما يدور من حولهم ، هذا ينطوي على ممارسة النشاطات العقلية مثل الحصص الاستراتيجية و التنفيس الانفعالي عن طريق المشاركة في النشاطات الرياضية الجامعية التي تساعد على التخفيف من القلق و التوتر و تحافظ على الصحة الجسمية للطلاب ، و أيضا محاولة التخلص على كل ما ينقل الجسد يوتره مثل المخاوف (phobia) ، التفكير في المستقبل .

فاليقظة العقلية تمنع من التفكير الاجتراري المسيطر على العقل و تعمل على مساعدة الفرد في التحكم في مشاعره و أحاسيسه و لانفعالاته و عدم الوقوف عليها في تطبيقه لأهدافه و طموحاته، و أيضا تكمن فائدتها في رفع المناعة و سرعة التعافي من الأمراض و الرفع من القدرات في مواجهة ضغوط الحياة الجامعية الناتجة عن قلق الدراسة و الامتحانات و التعب و الإرهاق المفاجئ.

و بالتالي فان الطالب المتيقظ عقليا و المسيطر على نفسه و على التحكم في طاقته و أعصابه هو نفسه الطالب الذي يتمتع بدرجة من الوعي الصحي ، حيث يعمل جاهدا على التوفيق بين كل من دراسته و مستقبله و صحته عن طريق المحافظة على تركيزه و انتباهه داخل الصف و متابعة صحته عن طريق اخذ الفيتامينات و ممارسة الرياضة و الاعتماد على الأكل الصحي و بالتالي ينتج عنه فردا سليما نفسيا وجسما و عقليا. و من خلال كل ما سبق نطرح التساؤل التالي:

ما مقدار ما تنتبأ بيه اليقظة العقلية في الوعي الصحي لدى طلبة سنة ثانية شعبة علوم التربية؟

2- أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة من كونها تتناول موضوعا هاما ألا و هو " القيمة التنبؤية لليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية "

- هذه الدراسة تعتبر مرجعا حديثا جاري التطبيق يحمل في طياته متغيرات جديدة و قيمة في ميدان علم النفس و علوم التربية ، حيث تساهم في إثراء علم النفس عامة و الإرشاد و التوجيه خاصة ، أيضا فهي تزود المكتبة العربية بالمزيد من المعارف و المعلومات عن هذه المتغيرات الجديدة التي لا زالت هذه الدراسات محدودة و قليلة سواء في البيئة العربية أو المحلية.

3- أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية لسنة الثانية ليسانس

- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و بين كل بعد من أبعاد الوعي الصحي

4- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

4-1- اليقظة العقلية :

يقصد بها أن يكون الطالب على درجة عالية من الوعي و الانتباه و الانفتاح على ما هو جديد بما يدور حوله من مواقف و أحداث

4-2- الوعي الصحي :

هو إدراك المعارف و الحقائق الصحية أي إدراك الطالب لذاته و إحساسه بالمسؤولية نحو صحته و صحة غيره و تنمية القيم الصحية بين أفراد مجتمعه ، و هو سلوك إيجابي يظهر من خلال ممارسات صحية إيجابية و ذلك من أجل تحسين صحته و رفايته بشكل عام

5- الدراسات السابقة:

5-1- الدراسات التي تناولت الوعي الصحي:

5-1-2- الدراسات باللغة العربية:

- دراسة سوزان دريد احمد زنكة (2008-2009):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم و التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة قسمي الكيمياء و علوم الحياة ب: جامعة بغداد كلية التربية ابن الهيثم ، حيث تكونت عينة البحث و هي عينة عشوائية 50 طالبا و طالبة من قسم الكيمياء و 50 طالب و طالبة من قسم علوم الحياة

باستخدام المنهج الوصفي المسحي و ثم التوصل إلى النتائج التالية:

1- أظهرت النتائج امتلاك عينة البحث لدرجة جيدة من الوعي الصحي

2- مستوى الوعي الصحي لطلبة قسم الكيمياء كان أعلى من مستوى الوعي لدى طلبة قسم علوم الحياة على الرغم من دراسة طلبة علوم الحياة لمادة الصحة العامة

- دراسة الأحمد علي 2003 :

هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي و الاتجاهات الصحية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي في المدينة المنورة ، و التعرف على العلاقة بين الوعي الصحي و الاتجاهات الصحية، و قد تكونت عينة الدراسة من 83 طالبا طبقت عليهم أدوات الدراسة، حيث قام الباحث بتطبيق أداتين للدراسة هما الاختبار التحصيلي و مقياس الاتجاهات الصحية و قد تم التوصل إلى النتائج التالية:

توصلت الدراسة إلى انخفاض ضئيل في مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب ووجود علاقة ارتباطيه موجبة و ضعيفة بين مستوى الوعي الصحي و الاتجاهات الصحية لدى الطلاب

- دراسة العرجان و اخرون 2013 :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي و معرفتهم بمصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلاب جامعة البلقاء في الأردن ، حيث تكونت من 1916 طالب و طالبة طبق عليه أداة استبيان لقياس الوعي الصحي باستخدام المنهج الوصفي و تم التوصل إلى النتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي في جميع مجالات الاستبانة لصالح الإنا

- دراسة حلاب 2018 :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي و معرفتهم بمصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلاب جامعة محمد بوضياف ، حيث تكونت العينة من 96 طالب و طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية و تم تطبيق أداة الاستبانة باستخدام المنهج الوصفي و تم التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في مستوى الوعي الصحي لدى طلاب تعزى لمتغير الجنس

- دراسة عماد عبد الحق مؤيد شناعة قيس تعبيرات و سليمان العمدة 2011 :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة بجامعة النجاح الوطنية و القدس، و طبق المنهج الوصفي على عينة قوامها 800 طالب و طالبة ، و طبق أداة الاستبانة للوعي الصحي المكونة من 32 عبارة و تم التوصل إلى النتائج التالية:

مستوى الوعي العام لدى أفراد العينة كان متوسط مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة و لصالح جامعة القدس و الكلية لصالح الكليات العلمية، و متغير الجنس و لصالح الطالبات و كذلك لمتغير المعدل التراكمي و لصالح المعدل الأعلى

5-1-3- التعقيب عن الدراسات السابقة:

- من حيث المنهج: اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي مثل: دراسة سوزان (2008)، دراسة العرجان (2013) ، دراسة حلاب (2018) ، دراسة عماد عبد الحق (2011)

- من حيث العينة: تباينت عينات الدراسة السابقة من حيث عدد أفرادها ، حيث تراوحت ما بين 50 إلى 800 ، و كانت العينة في كل الدراسات متمثلة في طلبة الجامعة

- من حيث الأداة: استخدموا الباحثين في دراستهم مقياس واحد و هو الاستبيان ، فهناك دراسات اعتمدت على مقياسين و هناك من استخدموا مقياس واحد.

5-2- الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية:

5-2-1- الدراسات باللغة العربية:

- دراسة عبد الله أحلام مهدي 2013:

المنعوتة ب: اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، و هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة و التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة وفق متغيري الجنس و التخصص، و بلغت عينة الدراسة 500 طالب و طالبة الذين تتم التطبيق عليهم مقياس اليقظة العقلية ، المعد من قبل الباحثة التي اعتمدت على النظرية " لانجر " في إعدادة و انتهجت الباحثة على منهج الوصفي ، و توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة

- توجد فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس و لصالح الذكور

- لا توجد فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير التخصص (علمي ، إنساني)

- دراسة هبة عيسى 2018 :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية علوم التربية للعلوم الإنسانية، و تم تطبيق مقياس " تورنتو" لليقظة العقلية (2006) تعريب الباحثة على 260 طالبا و طالبة من جامعة البصرة، و توصلت إلى النتائج التالية:

- درجة اليقظة العقلية كانت في مستوى عالي

- وجود فروق دالة في متغير اليقظة العقلية بين الطلاب و الطالبات لصالح الطلاب

- دراسة مكي 2018 :

بعنوان " اليقظة الذهنية و علاقتها باتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة "، و استهدفت الدراسة التعرف على مفهوم اليقظة الذهنية لدى طالبات الجامعة ، و التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير القسم الدراسي ، و التعرف على قوة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية و اتخاذ

القرار اتجاهها لدى طالبات الجامعة، و تكونت عينة الدراسة لإعداد الأداة من خلال اخذ العينة من مجتمع الدراسة الأصلي عددها 300 و تكونت عينة التطبيق الأساسية من 200 طالبة ، و توصل الباحث إلى جملة من النتائج منها:

- أن أفراد البحث وفقا لمقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي، يتمتعن باليقظة الذهنية عند مستوى الدلالة 0,05

- أن أفراد عينة البحث وفقا لمقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي (طالبات الجامعة العراقية، كليات التربية للبنات) يتمتعن باتخاذ القرار عند مستوى دلالة 0.05

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أداة اليقظة الذهنية وفقا لمتغير القسم الدراسي (اللغة العربية ، قسم اللغة الانجليزية) لصالح الإناث في قسم اللغة الانجليزية عند مستوى دلالة 0,05

- دراسة الحربي 2021 :

تناولت مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد -19 و هدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية و الكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية التي تعزف إلى متغير المرحلة الدراسية و التحصيل الدراسي ، وقد اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي و تمثلت عينتها في طالبات كلية التربية و بلغ عددها 217 طالبا أما أدواتها فكانت مقياس اليقظة العقلية المعد من طرف الباحثة و هو مكون من 38 عبارة موزعة على خمسة أبعاد و هي (الملاحظة ، الوصف، العمل النوعي ،عدم الحكم على الخبرة الذاتية ، عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية ، و توصلت نتائجها إلى:

- مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى الطالبات

- وجود فروق ذات دلالة تعزي لمتغير المرحلة الدراسية و لصالح الطالبات

- وجود فروق ذات دلالة تعزي للتخصص الدراسي لصالح تخصص الإدارة التربوية و التخطيط

- وجود فروق دالة تعزي لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع، وقد أوصت الباحثة بتصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية و ضرورة إدراج مقرر دراسي في الجامعات بهدف تعزيز اليقظة العقلية

5-2-2- الدراسات باللغة الأجنبية:

- دراسة ماسيدا Masuda 2009:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و بعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الأمريكية من أصل إفريقي في الولايات المتحدة الأمريكية ، بلغت عينة الدراسة 267 طالبة من تخصص علم النفس بجامعة ولاية جورجيا بلغ متوسط أعمارهم الزمنية 20.8 سنة و انحراف معياري 5.41 ، استخدمت الدراسة الأدوات التالية: مياس اليقظة العقلية من إعداد (Ryan and Brown 2003) ، مقياس المرونة النفسية من إعداد (bunce and bond 2003) ، مقياس الضيق الانفعالي في المواقف الاجتماعية الضاغطة من إعداد (Davis 1983) ، مقياس المرض النفسي العام من إعداد (Bald berg 1978) ، مقياس إخفاء الذات من إعداد (chastain and Harison 1990) ، أظهرت الدراسة أن اليقظة العقلية تعتبر مبنى قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية لأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات و الضيق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة و المرض النفسي العام.

- دراسة كاش و اينجهام Whittingham and cash 2010:

هدفت الدراسة إلى معرفة أي من مهارات اليقظة العقلية تساهم في التنبؤ بكل من الاكتئاب و السعادة النفسية و القلق و الضغوط النفسية ، تكونت العينة من 106 طالبا من المشاركين في منظمات التأمل و طلبة علم النفس ، و استخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (bear and al 2004) و مقياس الاكتئاب و القلق الضغوط النفسية من إعداد (lovibond 1983) وقائمة السعادة الشخصية (personale wel-being index) ، توصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطا ايجابيا بالسعادة النفسية و سلبيا بأعراض الاكتئاب النفسي و القلق و الضغوط و أن المستوى المرتفع من عدم إصدار الأحكام كأحد مكونات اليقظة العقلية ينبئ بمستويات اقل من أعراض الاكتئاب و القلق و أن المستوى المرتفع من التعامل مع الوعي بالخبر الراهنة بمستويات اقل من أعراض الاكتئاب

5-3- التعقيب عن الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع اليقظة العقلية و تناولتها من جوانب مختلفة، و تنوعت هذه الدراسات بين العربية و المحلية.

- من حيث المنهج: اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي مثل الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي مثل دراسة عبد الله (2013)، دراسة هبة عيسى (2018)، دراسة مكي (2018)، دراسة الحربي (2021)

- من حيث العينة: تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث عدد أفرادها حيث تراوحت ما بين 217 إلى 500 و كانت العينة في كل الدراسات متمثلة في طلبة الجامعة سواء الدراسات العربية أو الأجنبية

- من حيث الأداة: استخدموا الباحثين في دراساتهم مقياس واحد وهو الاستبيان فهناك دراسات اعتمدت على مقياسين و هناك من استخدموا مقياس واحد

5-4- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي جرت في مجال اليقظة العقلية و من خلال الاطلاع و البحث عن العديد من الدراسات المنشورة سواء باللغة الأجنبية أو اللغة العربية، نرى أن موضوع اليقظة العقلية موضوع جديدة و غير متوفر فيه العديد من الدراسات والمقالات التي تعتمد على اليقظة العقلية كانت من الخليج العربي و بالتالي تأتي دراستنا هذه لسد فجوة النقص في هذا المجال و قد استفادت الباحثة من هذه الدراسات السابقة:

1- ساعدت في إثراء الجانب النظري و خاصة بما يتعلق بموضوعنا اليقظة العقلية

2- استفدت من معرفة كيفية استخدام المنهج الوصفي

3- الاعتماد على المنهجية المطبقة من الدراسات السابقة

4- ساهمت الدراسات السابقة في تزويدنا بكيفية الترتيب المنهجي لعناصر البحث

5- ساعدت الدراسات السابقة في فهمنا أكثر لليقظة العقلية من شتى النواحي و في كل المجالات

6- فرضيات الدراسة:

في محاولة الإجابة عن تساؤل الدراسة تم صياغة الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية

- يوجد اثر ذو دلالة إحصائية لمساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ لمتغير الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية

الفصل الثاني:

اليقظة العقلية

- 1- مفهوم اليقظة العقلية
- 2- نظريات اليقظة العقلية
- 3- مبادئ اليقظة العقلية
- 4- مكونات اليقظة العقلية
- 5- أبعاد اليقظة العقلية
- 6- أهمية اليقظة العقلية
- 7- فوائد اليقظة العقلية

اهتم علماء النفس في العقود الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية التي تعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي حيث أنها ولت اهتماما كثيرا من سيكولوجيين والباحثين لأنها تشجع على التفكير النقدي والابتكار وتعزيز المهارات الخاصة بالتحليل والاستنتاج و اليقظة العقلية يمكن تحقيق التوازن الأفضل بين العقل والجسم وتعزيز قدرة الفرد على مواجهة التحديات والضغوط اليومية ومن بين المفاهيم التي توضح لنا اليقظة العقلية

1- مفهوم اليقظة العقلية :

عرفها كيتير (kitter) : بأنها « طريقة التفكير تؤدي الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيس الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية وأن الفرد عندما يتمتع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة فإنه يمكن أن يعرضه بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفية» (عبد الكريم ، د ، صفحة 8)

- و يعرفها قاموس أكسفورد على أنها « الحالة النفسية التي تحقق من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر وقبول المشاعر والأفكار والأحاسيس الجسدية» (محمد السيد، 2018، صفحة 891) .

- في حين أن حصاد (hassed) : عرفها من المنظور التطبيقي كونها من التطبيقات مرتبطة بالعملية التعليمية وتهتم بتعزيز الصحة النفسية وكذلك عملية التعلم والأداء كما تعمل على تحسين عملية التواصل بين الأفراد

- وتعرف اليقظة العقلية أيضا بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط إذ تعد اليقظة العقلية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطرابات والتوتر لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة فضلا عن زيادة التركيز لديه(علاق نينل، 2020، صفحة 135)

- ويعرفها كذلك كل من براون و ريان (Ryan / Brown 2003) : اليقظة العقلية بأنها الانتباه وتقبل للواقع والوعي ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية ، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكلي لخبراته التي تحدث في اللحظة الآتية وقبولهما وعدم إصدار الأحكام بشأنهما.

كما عرفها كل منمارلتي و كريستلي (marlette / kristeller1999) بأنها الوعي بالمدى الكمي لخبرات الفرد الموجودة والانتباه لخبرته الحالية وتقبله دون إصدار أحكام سواء كانت سارة أو غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث تماما كما في اللحظة الراهنة (الضبياني، 2021، صفحة 15) .

و في الحقيقة أن بداية دراسة مفهوم اليقظة العقلية، قد بدأت في سبعينات القرن العشرين إذ قامت كل من لانجر و ايبلسون 1972 ، بدراسة مفهوم اليقظة العقلية ضمن مجال علم النفس الاجتماعي و ذلك بدراسة السلوك النصي scripted behaviors في التفاعلات الاجتماعية الذي يعني أن الأفراد لديهم نص خاص في العقل يمارسونه أثناء تفاعلاتهم الاجتماعية ، و أن الفكرة العامة لهذه الدراسة هي أن معظم المعلومات الدلالية للألفاظ لا تصل إلى الوعي الشعوري في أثناء التفاعلات الاجتماعية و أن المعرفة الاجتماعية تجري توجيهها بتنشيط النصوص السلوكية (فاطمة ، 2019 ، ص 651)

كما توصف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي باللحظة الحالية و التجارب في الحياة اليومية ، يساهم في القيم الجوهرية الموجهة للمجتمع و يحد من القيم المادية و المتعة (محمد ، 2021 ، ص 40)

و قد استمد مفهوم اليقظة الذهنية جذوره المفاهيمية من عصور الحركات الروحانية (البوذية) و فلسفتها عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز على الاهتمام بالعلاقة بين العقل و الجسد و الأفكار و المشاعر و الاتصال بينهم و هذا يصف المعنى العام لليقظة الذهنية (سعيد ، 1443هـ ، ص 158)

من خلال ما سبق من التعريف نستنتج أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي في الوقت الحالي وفي اللحظة الآتية لا تركز على الماضي ، وأيضا هي أحاسيس الفرد دون إصدار أحكام عنها فهي التي تعزز قدرات والصحة النفسية للفرد وأيضا مهمة جدا للحفاظ على صحة العقل والجسم ، إذ تساعد على تقوية الانتباه وتحسين الذاكرة والتركيز .

2- نظريات اليقظة العقلية :

يوجد الكثير من النظريات التي اختلفت باختلاف المختصين و من بينهما ما يلي:(دغوش، 2021،
صفحة 78)

2-1- نظرية الين لانجر (Ellen langer 1992): درست آيلين لانجر المتخصصة في علم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد سلوك اليقظة الذهنية عن طريق ملاحظة السلوك اليومي للناس من مسارات متعددة في الحياة ، كالطلبة و رجال الأعمال و المتقاعدين و الأطفال و قدمت فروقا جوهرية بين حالة اليقظة و اليقظة (الغفلة) فهي ترى أننا نكون يقظين عقليتنا عندما تصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي ، و عندما نبحث عن الحادثة و في سياق دراسة تأثيرات السيطرة المدركة على المسنين في إحدى دور الرعاية ، قامت لانجر و زملائها بإعطاء مجموعة من المقيمين كلاما حماسيا حول اتخاذ قراراتهم الخاصة ، و بعد ذلك سمحت لكل واحد من المشاركين باقتناء شجرة منزلية للاعتناء بها خلال الشهر

التالية ، و تلفت مجموعة أخرى من المقيمين كلاما يركز حول كيفية مساعدة فريق العمل لهم في الأنشطة و القرارات اليومية .

حصل هؤلاء المشاركون أيضا على أشجار ، و لكن تم اختيارهم أن فريق العمل سيعتني بها و خلال 3 أسابيع بعد التدخل الطلبية إلى القرارات السديدة

2-2- نظرية الوعي الذاتي التألمي :

ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونوا متيقظين لعالتهم الداخلية و سلوكيات من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم و أن اليقظة العقلية توجه النظم نحو التجربة العقلية و الانفعالية و الجسمية و الذي يعد أساسي في تطور المعرفة الذاتية ، و أن الفرق بين الانتباه التألمي يتعلق بنوعية و طبيعة الانتباه ، و يمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكن و السيطرة إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة و أنم الكائن الواعي يحدد الميراث التي يراقبها وفقا للاهتمامات و الأهداف كي يؤدي كل من الوعي و الانتباه دوره في اختيار الهدف و متابعة تحقيقه(دغنوش، 2021، صفحة 79)

2-3- نظرية تقرير المصير :

ترى هذه النظرية أن للوعي المنفتح له كقيمة كبيرة في تسيير إختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجات الفرد و قيمة اهتماماته و تؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون في حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل : العقل و الجسم و الفكر و السلوك ، و ترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم و إشباع-

2-3- نظرية تقرير المصير :

ترى هذه النظرية أن للوعي المنفتح له كقيمة كبيرة في تسيير إختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجات الفرد و قيمة إهتماماته و تؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون في حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل : العقل و الجسم و الفكر و السلوك ، و ترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم و إشباع الإحتياجات النفسية الأساسية ، و وفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين عقليا يكونون أكثر تذكرًا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الإنتباه ، و في هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية(دغنوش، 2021، صفحة 79).

- من خلال ما سبق من نظريات اليقظة العقلية نرى أن الأفراد يكونون في حالات التيقض من أجل تحقيق أهدافهم و غاياتهم الداخلية ، و بالتالي يمكن الفرد أن يتحكم و يسيطر على أفكاره و تركيزه على كل ما هو مفيد له و ما يحتاجه لتحقيق غايته ، و أن الفرد الواعي هو الذي يمكنه بتسيير حيات و إختيار السلوكات المنسجمة و التي تناسب حاجاته الشخصية .

3- مبادئ اليقظة العقلية :

ترتبط أهمية اليقظة العقلية بعدد من المبادئ التي تمثل مجموعة أنشطة و التي إذا إنخرط فيها الفرد ستحفز الذهن و تقلل الضغط الذي ربما تعرض له و تحددت في الآتي:(عبد الحميد، 2023، صفحة 260)

3-1- عدم التقييم : أي عدم التسرع في الحكم على النفس أو الآخرين أو الأحداث عند وقوعها ، و يعني أن تكون شاهدا معايذا على خبراتك الشخصية دون إستنتاجات سابقة لأوانها
3-2- الصبر (patience): ترك الأشياء ترك الأشياء تتوضح في وقتها المناسب أن تكون مستقبلا لإمكاناتك ، و لا تتعثر في روتين خبراتك الخاصة .

3-3- الثقة (confidante): أي تطوير الثقة الأساسية في نفسك و مشاعرك

3-4- القبول: رؤية الأشياء و قبولها كما هي في الواقع الحاضر

- من مبادئ اليقظة العقلية عدم الحكم المسبق و التسرع في الحكم على الأحداث أو المشكلات و أن الصبر له دور كبير في مساعدة الفرد على الوصول إلى أهدافه و تحقيقه رويدا ، و أن الثقة بمشاعرنا و ما يحيط بنا ، تعطينا قوة أكثر في التعايش مع شتى المشكلات و مهما كانت معقدة و كبيرة
4- مكونات اليقظة العقلية:

أشار " بيرسميث " (Boersmith) أن مكونات اليقظة العقلية خمسة و هي:(الجهني، 2022)

1- الملاحظة (observation) : و تعني الإنتباه للخبرات الداخلية و الخارجية

2- الوصف : (description) : و يعني وصف التعبير عن الخبرات الداخلية بشكل لفظي

3- التصرف يوعي (actwithawarness) و يعني التعامل بانتباه ووعي و التركيز مع الوقت الراهن

4-عدم الحكم على الخيارات الداخلية(No judgment of unnerexprune) و عدم تقييم أو إصدارحكم للخيارات الداخلية و الخارجية

5-عدم التفاعل مع الخيرات الداخلية(No réactive of unner exprime) و يعني عدم الاستجابة و التفاعل مع الأفكار و المشاعر و الأحاسيس التي ... الفرد و التي تؤثر عليه

. و ترى ... (Langer) أنها تتكون من 4 مكونات:

*البحث عن الجديد

*الارتباط

*تقديم الجديد

*المرونة

بالمقابل يقدم هاسكر (hasker) مكونين اثنين لليقظة العقلية هما التنظيم الذاتي للانتباه و الوعي بالتجارب مع التأكد أن يتم ذلك في اللحظة الحالية .

و في نفس الاتجاه أكد براون (Brown) أن لليقظة الذهنية مكونين هما حالة الوعي و يقصد بها الشعور الهادف الواعي مع التركيز الموجه و المعالجة المعرفية لليقظة الذهنية و يقصد بها الملاحظات المحايدة ، دون إصدار أحكام تقييمية في وقتنا الحاضر (دغوش، 2021، صفحة 549).

وأیضا من المكونات الأخرى لليقظة العقلية: (أمانی ، 2022 ، ص 124)

- الوعي و القبول: البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم ، فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث و المواقف في الحياة المعاشة ، فاليقظة تمثل في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن ، و الوعي هو تسجيل للمحفزات و يتضمن الحواس الجسمية المادية و أنشطة العقل و الاتصال المباشر مع الواقع.

- المرونة في الوعي و الانتباه: المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية، و التي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، و هذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول الاستجابات التي تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين.

- الاستمرارية في الوعي و الانتباه: تعد اليقظة العقلية القدرة الكامنة للفرد و في بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة ، فاستقرار الوعي و الانتباه، يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة و الأفكار و الانفعالات السلبية.

من خلال ما سبق ذكره نرى أن لليقظة العقلية تتكون من عناصر فعالة التي تحدها و هي الوصف التام للشيء و الأحاسيس و الوضع الحالي، و أيضا الوعي بما هو موجود دون الحكم عليه مسبقا و عدم التفاعل معه مهما كان .

5- أبعاد اليقظة العقلية :

لقد حدد (Langer) مجموعة من الأبعاد لليقظة الذهنية(جاد، 2019، الصفحات 493-494)

5-1- التمييز اليقظ (اليقظة الاختلافات أو الفوارق) " و تقاس بدرجة تطوير الباحث الأفكار الجديدة و النظر إلى الأشياء بطريقة فعالة ، فالباحث اليقظ يظهر عند تمييزه إبداعا و ابتكارا في بحثه من خلال توليد أفكار جديدة ، أما الأفراد الغافلون فيعتمدون على الأفكار القديمة المجربة دون أن يعرفوا الفرق بينها و بين الجديد و المتطور من الأفكار

5-2- الانفتاح على الحداثة : السعي الجديد لأنواع جديدة و مبتكرة من المعلومات و يتمثل في استكشاف الباحث الميزات الجديدة و استغراقه فيها ، حيث يتميز الباحث المتفتح على الأفكار الجديدة بالفضول و حب الإستطلاع و التجريب و الميل الى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا مما يجعل إنتباهه متركزا على المهام التي يقوم بها و البعد عن الميزات المتواجدة خارج نطاق تلك المهام .

5-3- التوجه نحو الحاضر : و يقصد به وعي الباحث و درجة إنشغاله و إدراكه للمشكلات التي تدور حوله و المشاركة في حلها ، حيث يكون منتهيا للأحداث الجديدة و متابعا للتطورات المتعلقة ، كما يكون يقظا و على دراية بالمعرفة الجديدة و تطبيقاتها و كيفية إنتقاء تلك المعرفة و إختيار المناسب منها بطريقة مثالية و توظيفية في حل تلك المشكلات

5-4- الوعي بوجهات نظم متعددة : ما يصنعه الفرد في الإعتبار و جهات النظر المتعددة و الإستفادة منها في المعلومات ذات القيم للبحث و يشير إلى إمكانية رؤية المشكلة من زوايا متعددة و عدم التمسك بوجهة نظر واحدة .(جاد، 2019، صفحة 494).

و أشار (Janson et al 2016) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من ثمانية أبعاد هم : (محمد و آخرون ، 2020 ، ص 740-741)

1- الوعي بالخبرة الداخلية.

2- الوعي بالخبرة الخارجية.

3- التصرف بوعي.

4- التقبل.

5- عدم التفاعل.

6- الانفتاح عن الخبرات.

7- نسبية الأفكار.

8- الفهم الواعي (البصيرة).

و ذكر لاي و آخرون (Lau et al 2006) أن لليقظة العقلية القدرة على التأثير في الأفق النفسي الذي يشير إلى بناء المعاني و الدوافع الكامنة وراء أفكار الفرد و فهمها كما أشار أن لليقظة العقلية بعدين هما: (الشهراني ، الوليدي ، 2022 ، ص 112)

1- الفضول و حب الاستطلاع (curiosity): يشمل طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية

2- عدم التمركز (decentering): يقصد به قدرة الفرد على تمييز الأفكار و الانفعالات المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي.

6- أهمية اليقظة العقلية :

عظم الاهتمام في السنوات الأخيرة باليقظة العقلية نظرا للدور الذي تؤدي في مجالات مختلفة في حياتنا اليومية فأصبح المهتمون بالصحة النفسية يوص بها لتحسين جودة الحياة وتغلب على مصاعب الحياة فقد توصلت (langer1999) إلى أن اليقظة العقلية هي مؤشر للفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستثمرين بالاعتماد الفرد على خبراته والتثمين الأشياء الدقيقة في السياق والتحدي الجوانب الجديدة منها

التي من شأنها تحسين الاستبصار والأداء الوظيفي أثناء تعاملاته الاجتماعية(دغوش، 2021، صفحة 80).

وقد أوضع "دوير" أن اليقظة الذهنية تسهم في تنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال إدراك الباحث للأفكار وتشجيعه على التطوير كما أن لها فوائد نفسية وفسولوجية تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق ، و المخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعملية الانتباه والتسامح أما الفوائد الفسيولوجية فتتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم متزامن(جاد، 2019، صفحة 487).

و أن أهمية اليقظة العقلية ترتبط بمبادئ سبعة حددها May و التي تمثل مجموعة من الأنشطة التي تحفز ذهن الفرد و تبني قدراته و تقلل من الضغط الذي قد يتعرض له ، و تتمثل هذه المبادئ في أن يبتعد الفرد عن التسرع في الحكم على نفسه و على الآخرين و على الأحداث التي تقع و أن يبث الصبر في نفسه و في الآخرين ، أن يستمتع بجمال كل لحظة ، أن يثق الفرد بنفسه و بمشاعره ، و أن يتجنب السعي وراء الأخطاء و يهتم بما هو صحيح ، و أن يتقبل الأشياء كما هي على حقيقتها، وليس كما يصورها الآخرون له ، و أن يتخلى الفرد على الأمور المسلم بها و يتركها (إبراهيم ، محمد ، 2023 ، ص 101)

من خلال ما تم ذكره نرى أن أهمية اليقظة العقلية تكمن على توعية الفرد بما يحيط به وتحسن عملية الاستبصار لديه فهي التي تساعد الفرد في حياته اليومية في كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهه وعدم التفاعل معها و الوعي بها وبما يحيط من حولها.

- تحسين جهاز المناعة:

توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباط بين الإجهاد البدني والعلوي وضعف جهاز المناعة ، فقد توصل " كايك زين" ، في دراسة حديثة أن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تحسن وظيفة جهاز المناعة ، وتوصل إلى هذه النتيجة بعد أن أجرى تجربة تتمثل في تقديم دورة تدريبية في اليقظة العقلية لمدة 8 اسابيع لمجموعة من الأفراد العاملين في شركة تقنية في مدينة ماديسون ، ثم عرض أفراد المجموعتين التجريبية والظابطة لفيروس الأنفلونزا ، فكانت نتائج التجربة أن المجموعة التجريبية ، أظهرت استجابة قوية للفيروس كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التحسن بين في وظيفة جهاز المناعة والتحسن في نشاط الجانب الأيسر للقشرة الدماغية فكما زادت المشاعر الايجابية زادت قوة جهاز المناعة.

_ تحسين التركيز:

إن زيادة ممارسة اليقظة العقلية يوميا يزيد من سماكة جزء من قشرة الدماغ المسؤول عن الانتباه ، واتخاذ القرارات والذاكرة كما تساعد عن إبطاء اضمحلال هذا الجزء من الدماغ الذي يحدث مع التقدم في العمر، وقد تكون اليقظة العقلية قادرة على زيادة مدة الانتباه وهذا أحد الأمال المنشودة لزيادة التحصيل الأكاديمي، حيث أنه يمكن تدريب الانتباه بطريقة لا تختلف عن الطريقة التي تؤدي فيها التمارين الرياضية التي تغير الجسم.

أيضا لليقظة العقلية عدة فوائد أخرى ومنها (عبد الحميد، 2023، صفحة 262)

7- فوائد اليقظة العقلية:

إثارة اليقظة العقلية اهتمام علماء النفس مدة طويلة ونتيجة لذلك فقد أجريت منذ عام 1980 آلاف الدراسات حول فعاليتها ولا تزال تجري لحد الساعة وقد أظهرت نتائج تلك الدراسات جملة من الفوائد نذكر منها(دغنوش، 2021، الصفحات 87-88)

7-1-خفض التوتر:

في عام 1979 أنشئ جونكاياترين عيادة خفض التوتر المرتكز على ممارسة اليقظة العقلية(mbsr) و قد أصبحت طريقة علاج معتمدة في أكثر من 200 مركز طبي في الولايات المتحدة الأمريكية كما انتشرت في دول أخرى بعد ذلك

7-2- زيادة الوعي بالحالات العاطفية:

لقد تبين من خلال تجارب التصوير الدماغية أثناء ممارسة اليقظة العقلية ظهور مزيد من النشاط في الجانب الأيسر من القشرة الدماغية الأمامية خلف العين اليسرى وهو الجزء المرتبط بالنشاط العاطفي الإيجابي وحدث انخفاض مساوي في النشاط في القشرة الدماغية الأمامية من الجانب الأيمن خلف العين اليمنى مباشرة وهو ذلك الجزء من الدماغ المرتبط بالنشاط العاطفي السلبي وتعد هذه الحالات مهمة لتقوية القدرة على الإيداع تسمينها ناهيك عن كونها ضروري لتكوين علاقات سلمية وصحية في اليقظة العقلية تقوم التنبيه للمشاعر عند ظهورها ومعرفة السبب وتقرير إن كانت تلك العاطفة مفيدة أو ضارة

1- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابة التكيف لمواجهة الضغوط تحسين الشعور التماسك لأن الوعي باللحظة وربما يساعد على الانفتاح على الخيارات والإحساس بها.

2- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى .

3- تفتح الذات اتجاه البعد الروحي فالشعور المتزايد بالحرية الداخلية والوعي يربط أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطرق المباشرة لاختيار الحياة.

4- من بين ما سلف من الفوائد نستخلص أن اليقظة العقلية تعزز قدرات الفرد ويحسن الشعور التماسك وأيضاً أنه يساعد على مواجهة الضغط والقلق والاكتئاب وتعزيز الذاكرة والتركيز والانتباه والتحليل العميق للمعلومات فهي الحالة التي توفر الانتباه والتركيز الكامل على الأفكار والتجارب والموافقة الحالية.

و أيضاً أن اليقظة العقلية تمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية و تسمح له بان يتحرر من أنماط التفكير العشوائي و تطفل الأفكار المشوهة ، كما تعمل على تنقية الانفعالات و تكوين مخططات معرفية منظمة و إعطاء دلالات معرفية تستند على منطق و دلائل واقعية (السيد ، 2018 ، ص

نستخلص في الأخير أن اليقظة العقلية أهمية يتمتع به الإنسان وهو ما ظهر على جميع النماذج الناجحة في المجتمع ويمكن تقسيمها إلى شريحتين أساسيين وهما تنظيم الذهن في الوقت الراهن و الوعي بالخيرات السابقة للتنبؤ بالمستقبل و ان كل ما كان الفرد متيقظا ذهنيا كلما ساهم في تعزيز قدراته و تعلم لغة الاتصال و التواصل و التعامل مع المواقف الصعبة دون تشتت ذهنه و انه يمكن من الفرد ان يطور من يقظته العقلية و يرفع من مستواها عن طريق تمارين ذهنية تعزز الخلايا العقلية و تمكن الفرد من التخلص من كل الأفكار و السلوكات السلبية بأخرى أكثر ايجابية ، و بالتالي تكوين شخصية الطالب التي قد تقيده مستقبلا سواء في تعاملاته مع الآخرين أو في حياته الخاصة و حتى في مجال عمله.

الفصل الثالث:

الوعي الصحي

- 1- مفهوم الوعي الصحي
- 2- أهداف الوعي الصحي
- 3- أهمية الوعي الصحي
- 4- مجالات الوعي الصحي
- 5- مكونات الوعي الصحي
- 6- تكوين الوعي الصحي لدى الطلاب
- 7- صفات الشخص الواعي صحيا

يعد الوعي الصحي الفهم الكامل للصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية والروحية ، فهو عبارة عن فهم كيفية الحفاظ على الصحة وتعزيزها والوقاية من الأمراض والإصابات ، وأيضا تقدير أهمية التوازن بين الحياة الصحية والاستمتاع بها. فالوعي الصحي يساهم في تعزيز الاستقلالية الشخصية وزيادة الجودة والطولة للحياة ومن المهم تعزيزه في المجتمع بشكل عام لتحسين مستوى الصحة والعافية لجميع أفراده

1- مفهوم الوعي الصحي:

1- الوعي الصحي كما ورد في لسان العرب " من وعى الشيء ، والحديث يعيه وعيا وأوعاه أي حفظه وفهمه وقبله فهو واع ، وفلان أوعى من فلان أي أحفظ وأفهم ، وفي الحديث (نصر الله أمراً سمع مقالتي فوعاها فرب مبلغ أوعى من سامع) ، وفي حديث أبي أمامة (لا يعذب الله قلبا وعن القرآن) قال ابن الأثير : أي عقله إيمانا به وعملا، فأما من حفظ ألفاظه ، وضيع حدوده ، فإنه غير واع له).

و الوعي الصحي (HealthAwareness) هو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابيا على الصحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (ملحم، 2019، صفحة 604)

و أيضا يعرفه بأنه المعرفة و الفهم و تكوين الميول و الاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية بما ينعكس إيجابا على السلوك الصحي (احمد ، 2017 ، ص 396)

- يقصد به أيضا عملية إدراك الفرد لذاته و إدراك الظروف الصحية المحيطة و تكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع. (وفاء ، 2016 ، ص4)

- كما يعرف انه: القدرة على قراءة و فهم المعلومات الصحية و تنفيذها ، و مستوى قدرة الأفراد على تحصيل و معالجة و فهم المعلومات و الخدمات الصحية الأساسية اللازمة لاتخاذ القرارات الصحية المناسبة (العربي ، 2019 ، ص 26)

الوعي الصحي :

في حين عرف الوعي الصحي بأنه الوقاية من الممارسات السلوكية الخاطئة و العادات السلبية التي يمكن ان تسبب الكثير من الأمراض بين الممارسين .

الوعي الصحي يعرف بأنه العملية التي يمكن من خلالها تعديل الاتجاهات الصحية السلبية وتنمية القيم الصحية الايجابية بين أفراد المجتمع من خلال اكتسابهم للمعارف و الممارسات الصحية السليمة من أجل رفع المستوى الصحي في المجتمع.(صالح رحمان، 2018، صفحة 406)

ومن هنا نستخلص من التعاريف السابقة للوعي الصحي : أنه عبارة عن عملية تحفيز و الوقاية من استخدام السلوكيات الخاطئة ، و إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم و تنمية القيم الصحية بين أفراد مجتمعهم وهو سلوك ايجابي يظهر من خلال ممارسات صحية ايجابية ، وبذلك يمكن للفرد اتخاذ الخطوات الضرورية لتحسين صحته ورفاهيته بشكل عام ، ويعتبر الوعي أساسيا لتحسين جودة الحياة و العيش بحياة متوازنة وسعيدة .

2- أهداف الوعي الصحي:

للووعي الصحي عدة أهداف تتمثل في النقاط التالية :

- توجيه الأفراد لاكتساب المعلومات الصحية للقضاء على الجهل و المفاهيم الخاطئة عن الصحة و الرضا بتوفير معلومات وافية بطريقة يمكن للفرد و المجتمع استيعابها بسهولة ، وبراعي فيها الاحتياجات و المشكلات الصحية الفعلية المحسوسة بالمجتمع .
- العمل على تغيير اتجاهات و سلوك و عادات الأفراد ، وحثهم على تحسين مستوى صحة الفرد و الأسرة و المجتمع بشكل عام .
- العمل على تنمية و إنجاح المشروعات الصحية في المجتمع عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين و تفاهمهم للأهداف التي من أجلها تم إنشاء تلك المشروعات و تجهيزها .
- العمل على نشر الوعي الصحي بين الأفراد يساعد على تفهم المسؤوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم و صحة غيرهم.(محمود بدير، 2021، صفحة 811)

و كذلك هناك ثلاثة أهداف رئيسية للوعي الصحي و الذي أشار إليها (يوسف ، 2019 ، ص 18)

- 1- توجيه الأفراد لتغيير التصورات الخاطئة عن بعض المفاهيم الصحية.
 - 2- حث الأفراد على البحث عن المعلومات الصحية السليمة اكتسابها لتطبيقها عمليا.
 - 3- حث الأفراد على تبني سلوكيات صحية مرغوبة.
- كما يهدف الوعي الصحي إلى تغيير ثلاثة جوانب لدى الطلبة (رشيد ، 2019 ، ص 44)
- **المعلومة:** هي المعلومة الصحية ذات الأولوية للطلبة و المبنية على أساس علمي ، و يكون لها ارتباط بما لدى الطالب من خلفية عن الموضوع ، حيث تبني على ما قبلها.
- **التوجيه :** و هو وجود القناعة بتطبيق ما يترتب على المعلومة الصحية ، و الرغبة في ممارسة السلوك المطلوب.
- **الممارسة :** و هي التطبيق العملي و المستمر للمعلومة الصحية السليمة.

_ نستخلص مما سبق :

هو العمل على توفير معلومات وافية تكون سهلة و يمكن اكتسابها لدى الأفراد عن طريق الوعي الصحي و نشر بقدر الإمكان من إرشادات للوعي الصحي وذلك من اجل مساعدتهم بالاهتمام بصحتهم ، وكذلك توجيه الأفراد في كيفية التحكم نحو العوامل التي تؤثر على صحتهم و اتخاذ القرارات الصحية بتحقيق الصحة الجديدة ، وتعزيزهم بضرورة الاهتمام بالصحة النفسية و كيفية التعامل مع الضغوطات اليومية . وذلك من أجل توعية المجتمع بأهمية توفير بيئة صحية و محفزة للسلوكيات الصحية .

3-أهمية الوعي الصحي:

لا تمكن في تكوين رصيد معرفي و معلومات صحية فقط ، بل و ترجمتها الى نماذج سلوكيات صحية من شأنها حماية الأفراد و الأسر و المجتمعات حاضرا ومستقبلا من المشكلات الصحية .

- يلعب دورا كبيرا في الوقاية من الإصابة بالأمراض المختلفة سيما الخطيرة منها ما يضمن تمتع الأفراد بالصحة الجيدة عقليا و جسما و توفير نفقات العلاج و مكافحة الأوبئة. (التكلفة)

• دعم التنمية الاقتصادية و تحقيق أهدافها (العائد) نتيجة رفع الرعاية الصحية لمستوى صحة الفرد و المجتمع ، ما يجعله أقدر على الإنتاج و بالتالي تحقيق الرخاء الاقتصادية و الرفاهية الاجتماعية.(بن لمبارك ، مسعودي، 2021، صفحة 261)

• ومن هنا نستخلص إن الاهتمام تكمن في وعي الأفراد و الوقاية من الإصابة من الأمراض الخطيرة و تمتع الأفراد بالصحة جيدة وذلك من أجل حماية الأفراد من سلوكيات الخاطئة و تمتع بالسلوكيات الصحية ، فالوعي الصحي يلعب دورا حاسما في تعزيز صحة الفرد و المجتمع و تحقيق رفاهية شاملة للجميع ، وبذلك عندما يكون الفرد مدركا لأهمية الصحة ، يصبح أكثر انخراطا في تعزيز السلوكيات الصحية .

كما أشارت (إيناس ، 2021 ، ص 27) إلى أهمية الوعي الصحي فيما يلي:

- تمكن الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده في تفسير الظواهر الصحية و تجعله قادرا على البحث عن أسباب الأمراض، و عليها يمكنه من تجنبها و الوقاية منها.

- أنها رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه لها وقت الحاجة له في إيجاد القرارات الصحية الصائبة إزاء ما يفرضه و يواجه من مشكلات صحية.

- خلق روح الاعتزاز و التقدير و الثقة بالعلم.

- انه يولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع و تغرس فيه حب اكتشاف المزيد منها كونها نشاط غير جامد يشعر بالتطور المتسارع.

4-مجالات الوعي الصحي:

لا تقتصر مجالات الوعي الصحي على جانب من الأمور المتصلة بالصحة و إنما هناك مجالات عديدة للوعي نلخصها فيما يلي :

أولا : الصحة الشخصية:

وتشمل هذا المجال الصحة الشخصية و النظافة العامة ، والتغذية الصحية ، و إتباع العادات الصحية السليمة و أسس الوقاية من الأمراض .

ثانيا : التغذية :

يركز هذا المجال على الاهتمام بالوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية و الاقتصادية بما يحقق عادات صحية سليمة ، وعلى دراسة احتياجات إنسان لجميع العناصر الغذائية و المشكلات المتعلقة بها ووضع الحلول و التغذية السليمة لها ، وهو مجال له علاقة وثيقة بالوقاية من الأمراض من خلال إتباع قواعد التغذية الصحية وهي : التنوع و الاعتدال ، التوازن وتناول جميع الوجبات ، شرب الماء بكمية كافية و التقليل من تناول ملح الطعام و الدهون و السكريات ، تناول الفاكهة و الخضروات و الأطعمة الغنية بالألياف ، الطهي بطريقة صحيحة ، ومراقبة الوزن بصفة مستمرة .

ثالثا : الأمان و الاستعفاء الأولية :

يهدف هذا المجال إلى توعية الأفراد للعناية بسلامتهم الشخصية من أجل تجنب المخاطر و اتخاذ القرارات السليمة التي تقلل نسبة الإصابة في حال وقوع الحوادث سواء كان في المنزل او المدرسة او الشارع مثل إسعافات النزيف ، الحرق ، التسمم ، الحرائق ، الكسور ، الجروح .

رابعا : صحة البيئة :

ويهتم هذا المجال بالمفاهيم البيئية السليمة من أجل المحافظة عليها ، و أشار بدح و آخرون (2009 ، 129) إلأن الصحة البيئية حالة توفر للمواطن البيئة السليمة و المستقرة للكائنات الحية و بالذات الإنسان بحيث يستطيع العيش فيها بشكل سليم و يسعى الى المحافظة على البيئة ، وتشمل صحة البيئة الموضوعات التالية:(إيمان، 2020، الصفحات 680-681)

المحافظة على الماء ووقايته من التلوث ، الحشرات و القوارض ، المساكن الصحية النظيفة ، صحة الأغذية ، وحدة الخدمات الصحية في البيئة ، الضوضاء و تأثيرها على الصحة .

خامسا : الصحة النفسية و العقلية :

يهدف هذا المجال إلى تعزيز الصحة النفسية جزء متكامل مع الصحة العامة وتعتمد على التعاون المشترك بين القطاعات ، فالصحة النفسية للفرد تتأثر بعدد من العوامل النفسية و التجارب و التدخلات الاجتماعية و البيئية المجتمعة ، و الموارد و القيم الثقافية و بالتالي تؤثر على الصحة السكانية و صحة أفراد المجتمع كذلك العاطفة الايجابية تؤثر على المشاعر و الصفات الشخصية .

وحدد مجلس الصحة لدول مجلس التعاون (2015) أن الهدف العام من البرنامج الخليجي للصحة النفسية هو توفير السلامة و الوقاية النفسية من الاضطرابات ، وتوفير الرعاية للمصابين ، خفض معدل الوفيات من خلال تحسين فرص التعافي و التأهيل .

سادسا : الأمراض و الوقاية منها :

يهدف هذا المجال إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية و غير المعدية ومكافحتها لمنع وقوع الحالات المرضية ، و تقديم حلول مبتكرة للصحة العامة.(إيمان، 2020، الصفحات 680-681)

وبذلك نستخلص ، بأنها مجموعة متنوعة من المواضيع و المفاهيم الصحية التي يجب على الأفراد الاهتمام بها و التوعية من حولها ، فهي تهتم بالصحة الشخصية و التغذية الصحية و إتباع العادات الصحية السليمة ، وذلك من أجل الوقاية من الأمراض و العناية بسلامتهم الشخصية و ذلك لتجنب و اتخاذ القرارات السليمة لتقليل من الوقوع في الحوادث و يجب المحافظة على البيئة من أجل العيش بسلام و مكافحة كل الأمراض المعدية وتقديم كل الحلول التي تجنبنا من الوقوع في الأمراض و الوقاية منها .

5-مكونات و مصادر الوعي الصحي:

1-5 مكونات الوعي الصحي:

من أهم مكونات الوعي لصحي هو مجموعة المعارف و المعتقدات التي يكونها الأفراد عن الأمور و القضايا و المشكلات الصحية و الأمراض و الإدمان و الإصابة ببعض الأمراض كالسمنة و غيرها ، فمكافحة ذلك يعتمد على تغيير أنماط حياة و عادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة و حجز أساسه هو المعرفة الأولية بالعوامل و المكسبات التي تؤدي إلى هذه المشكلة الصحية .

و المعرفة الصحية هي مجموعة المعلومات و الخبرات و المدركات التراكمية التي يحصل عليها الإنسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق و الآراء الصحية التي تشكل عاملا للوقاية من الأمراض و روافد تحسين الصحة و ترفيتها(الزغول، 2022، صفحة 19)

5-2 مصادر المعرفة الصحية :

ذكر (كافي ، 2017) أن للمعرفة الصحية مصادر متعددة كالتالي :

_ التلقي: هو وصول المعرفة إلى الإنسان نقلا عن مصادر أخرى عن طريق شخص آخر .

_ الملاحظة: هي التي يتوصل إليها الإنسان من الواقع مباشرة بحواسه الخمسة.

_ التجربة: هي التي تأتي من خلال التجارب المرضية التي يمر بها الإنسان أو غيره فيوظفها لمعرفة الأمراض المستقبلية من خلال الأعراض المرضية التي مر بها سابقا.(الزغول، 2022، الصفحات 19-20)

ونستخلص في الأخير أن مكونات الوعي الصحي هي عبارة عن معتقدات التي يكونها الأفراد عن قضاياهم و مشكلاتهم الصحية وهي عبارة عن مدركات تراكمية التي يحصل عليها الإنسان من خلال الآراء الصحية للوقاية من الأمراض.

وأن مصادر المعرفة الصحية وهي تكون من خلال ما يتوصل إليها الإنسان في الواقع و التلقي من خلال تجارب المرضية التي يمر بها، وفي تجربة يتعلم الإنسان وبذلك يكون حذر أكثر في المستقبل من خلال ما مر به سابقا.

6- تكوين الوعي الصحي لدى الطلاب :

يتم تكوين الوعي الصحي لدى الطلاب من خلال تزويدهم بالقدر الكافي من المعلومات و المعارف حول الرعاية الصحية و سبل الوقاية من الأمراض المنتشرة في المجتمع واكتسابهم مهارات العلاج لأنفسهم ولغيرهم عند الإصابة بالمرض و الاهتمام بممارسة السلوك الصحي و توعيتهم بالسلوكيات البيئية السليمة

وتعد أساليب تكوين الوعي الصحي وفقا لأبعاده المعرفية و السلوكية على النحو التالي :

1- الثقافة الصحية:

يعتبر التثقيف الصحي الوسيلة الفعالة و الأداة الرئيسية في تنمية الوعي الصحي للفرد و المجتمع ، وتعتمد عملية التثقيف الصحي على أسس علمية و عملية لما لها من دور رفيع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع لذلك لقيت هذه العملية اهتمامات متزايدة من الأطباء و العلماء المحدثين .

2- الوقاية و العلاج :

الوقاية طبيا تعني أي نشاط يؤدي إلى الحد من اعتلال الصحة ، وقد تكون الوقاية أولية تستهدف تجنب حدوث مرض معين أو خفض معدلاته ، كما يحدث في التطعيمات و التوعية الإعلامية و نشر الإجراءات الاحترازية وغيرها ، كما توجد وقاية ثانوية تتمثل في اكتشاف المبكر للمرض للحد من التطور(عبد الرحمان، 2021، صفحة 825)

3- السلوك الصحي:

تتأثر العادات السلوكية بالتنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد في المراحل حياته الأولى وبشكل خاص سلوك الولدين فقد يعمل الوالدان على غرز سلوكيات معينة لدى أولادهم كغسل اليدين قبل تناول الطعام وتنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل منتظم ، وتناول الفطور مبكرا و غيرها من السلوكيات الصحية ، ثم ما تقدمه المدرسة ضمن برامج التربية الصحية من معلومات وخبرات تمثل عادات تتداخل في تكوين شخصياتهم و توجه سلوكياتهم و اختياراتهم .

4- الوعي البيئي:

تعد حماية البيئة مطلباً ضرورياً لاستمرار الحياة الإنسانية، مما يقتضي اكتساب الإنسان السلوكيات الصحيحة للتعامل معها، وجعله من المدافعين عنها.(عبد الرحمان، 2021، الصفحات 826-827)

من خلال ما تم عرضه في هذا الجزء نستخلص أن الوعي الصحي لدى الطلاب يتم تكوينهم من خلال ما يتم تغذيتهم من معارف و معلومات حول الرعاية الصحية و كيفية الوقاية من الأمراض و الاهتمام بسلوك السليم و معرفتهم كل أساليب التي تتمثل في :

_ الثقافة الصحية التي لها دور في رفع لا مستوى الصحة لدى المجتمع.

_ الوقاية و العلاج : الذي تستهدف تجنب الوقوع في أمراض .

_ السلوك الصحي: التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل حياته الأولى .

_ الوعي البيئي : تعتبر حماية البيئة ضرورية من اجل أن يعيش الفرد في بيئة سليمة .

7- صفات الشخص الواعي صحيا:

يرى صالح 2002 أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص الذي لديه القدرة على:

أ_ التفكير الناقد وحل المشكلة : فالفرد الواعي صحيا هو شخص يفكر تفكيراً ناقداً ويحل المشكلة التي يحددها و يواجهها بشكل ابتكاري في مستويات متعددة بدء من المستوى الشخصي انتهاء الى المستوى العالمي .

ب_ المسؤولية و الإنتاج : فالفرد الواعي صحيا هو مواطن مسؤول ومنتج ، ومدرك لواجباته لضمان وصولها إلى مجتمعه المحلي حتى يجعله أكثر صحة و أمانا ، و على ذلك فهو شخص يتجنب السلوكيات التي تقف أمام تهديد الصحة و الأمان لنفسه و الآخرين ، ويطبق المبادئ التنظيمية و الديمقراطية في اندماجهم مع الآخرين ، ويطبق المبادئ التنظيمية و الديمقراطية في اندماجهم مع الآخرين للحفاظ على الصحة الشخصية و الأسرية و المجتمعية و العمل على تحسينها .

ج_ التعليم الموجه ذاتيا: فالفرد الواعي صحيا هو الشخص متعلم بطريقة ذاتية، ولديه القدرة على القيادة في تعزيز الصحة، ولديه الأساس المعرفي للوقاية من الأمراض.

د_ الاتصال بفاعلية: فالفرد الواعي صحيا هو شخص له القدرة على الاتصال بفاعلية فهو ينظم وينقل معتقداته و أفكاره، ويوفر مناخا مناسباً لفهم الآخرين و الاعتناء بهم، والاستماع إليهم، وتقدير سلوكيات معززة و مشجعة لهم للتعبير عن أنفسهم.(بن زيان طاهر، 2022، صفحة 123)

وبذلك يعتبر الشخص الواعي صحيا شخصا مثاليا يتمتع بدرجات و مستويات عالية من الصحة ، و التي تشمل على الصحة البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية ، و يمارس الأنشطة الرياضية التي تعمل على الوقاية من أمراض العصر المختلفة مثل: أمراض المفاصل و السكري و ضغط الدم و أمراض القلب و أمراض الجهاز التنفسي و السمنة و غيرها على اعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية التي تتمثل في اكتساب المعارف و المعلومات الصحية ، و الوعي الصحي يتمثل في ممارسة و تطبيق تلك المعارف و المعلومات في الواقع العملي (راجح ، 2019 ، ص 121)

ومن هنا نستخلص أن صفات الشخص الواعي تكمن في قدرة الشخص على حل مشكلة التي يواجهها بشكل ابتكاري وعليه أن يتجنب كل السلوكيات الخاطئة التي تهدد صحته وإن تكون لديه القدرة على فهم

الآخرين وتقدير سلوكياتهم ، و بالتالي يعتبر أمر ضروري في حياة الأفراد لما لديه من أهمية بارزة في وقايتهم من الأمراض المختلفة لا سيما الخطيرة منها مما يضمن تمتعهم بصحة جيدة سواء من الناحية العقلية أو الجسمية ، و لديه دور كبير في جعل الأفراد حريصين على صحتهم كما يعمل على تحفيزهم من اجل التخلص من السلوكات الخاطئة عن الصحة و ذلك من اجل خلق فردا واعي صحيا قادر على تحمل المسؤولية و التطور و النجاح في كل المجالات.

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1- حدود الدراسة.
- 2- منهج الدراسة.
- 3- مجتمع الدراسة.
- 4- عينة الدراسة.
- 5- أداة الدراسة.
- 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الرابع:.....الإجراءات الميدانية للدراسة

في هذا الفصل يتم عرض الإجراءات التي قامت بها الباحثتان من اجل تحقيق أهداف البحث ابتداء من بيان حدود الدراسة و تم تحديد المنهج المستخدم في الدراسة ، بعدها التطرق الى مجتمع البحث و عينته مروراً بإعداد أدوات البحث و ما يجب ان يتوفر فيه من صدق و ثبات انتهاء بتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات.

1- حدود الدراسة :

- الحدود البشرية : طلبة الجامعة السنة الثانية ليسانس علوم التربية

- الحدود المكانية : قسم علوم التربية بجامعة بسكرة

-الحدود الزمنية :إجراء الجانب الميداني من شهر فيفري إلى غاية شهر ماي خلال الموسم الجامعي 2024/2023

2- منهج الدراسة :

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يعرف على " الطريقة العلمية التي يصف فيها الباحث الظاهرة بشكل كفي أو كمي ، و من ثم طرح مجموعة من التساؤلات المبهمة و القيام بعملية تجميع البيانات و المعلومات من خلال مجموعة من الأفراد التي تتضح فيهم الخصائص ، و من ثم تحليلها لبلوغ النتائج "

(التاجر ، 2021 ، ص 3)

3- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة السنة الثانية علوم التربية ، قسم علوم التربية جامعة بسكرة ، حيث تكون عددهم من (71) طالبا للسنة الجامعية (2024/2023)

4- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأولية من 41 طالبا من طلبة السنة الثانية علوم التربية بقسم علوم التربية جامعة بسكرة ، تم اختيارهم عن طريق المسح الشامل بعد استبعاد عينة الخصائص السيكميترية إلا اللذين تمكنت من استرجاعهم هو 34 طالب و طالبة

5- أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس اليقظة العقلية و مقياس الوعي الصحي و تفصيلهما كالتالي:

5-1- مقياس اليقظة العقلية: من إعداد (بيير و آخرون و تعريب محمد السيد عبد الرحمان 2016)

يتكون المقياس من (39) عبارة يجاب عنها ضمن خمسة بدائل كالتالي: إطلاقاً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً. تأخذ الأوزان التالية على التوالي(1،2،3،4،5) قي حالة العبارات الايجابية ذات الأرقام (1،2،3،4،6،7،9،11،15،17،19،20،21،24،25،26،27،29،31،32،33،36،37،39) و في حالة العبارات السلبية التالية: (5،8،10،12،13،14،16،18،22،23،28،30،34،35،38) تعكس الأوزان كما يلي: (1،2،3،4،5)

5-1-1- الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم حساب الخصائص السيكومترية من صد و ثبات من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها 30 طالبا من طلبة السنة الثانية علوم التربية جامعة بسكرة ، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية البسيطة كما يلي:

أ- الصدق: تم حساب الصدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل عبارة من عباراته:

جدول رقم(01) يبين معاملات صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والدرجة الكلية

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
1	*0.31	11	**0.50	21	*0.40	31	**0.50
2	*0.30	12	**0.61	22	**0.71	32	*0.41
3	*0.43	13	*0.39	23	*0.30	33	*0.39
4	**0.51	14	*0.42	24	*0.46	34	*0.40
5	*0.43	15	*0.45	25	*0.43	35	**0.62
6	**0.67	16	**0.77	26	*0.39	36	**0.75
7	*0.40	17	*0.41	27	*0.36	37	**0.71
8	*0.34	18	**0.61	28	**0.69	38	**0.62
9	*0.32	19	**0.52	29	**0.75	39	*0.48
10	*0.36	20	**0.62	30	**0.61	40	*0.31

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية تراوحت ما بين 0.30 و 0.77 وهي كلها قيم دالة إحصائياً وعليه يمكن القول أنه تحقق صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- الثبات: لقد تم حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية بواسطة الفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول الموالي:

جدول رقم(02) يبين معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية بواسطة الفا كرونباخ

عدد أفراد العينة	عدد المفردات	معامل الفا	القرار
30	40	0.60	مقبول

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الثبات بواسطة ألفا كرونباخ قدر بـ0.60 وهو معامل ثبات مقبول.

5-2- مقياس الوعي الصحي: من إعداد (بوداود عبد اليمين ، عطاء الله احمد ، 2009 ص76)

تكون المقياس من (55) عبارة و العبارات موزعة على خمسة محاور كما في الجدول الموالي:

جدول رقم (3) يبين توزيع عبارات المقياس على الأبعاد

أرقام العبارات	البعد
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	الأول
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	الثاني
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	الثالث
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	الرابع
1,2,3,4,5,6,7,8,9	الخامس

5-2-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم حساب الخصائص السيكومترية من صدق و ثبات كما يلي :

أ- الصدق: تم حساب الصدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب ما يلي:

حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية للمقياس وبين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاده كما هو موضح بالجدول الموالي:

جدول رقم(4) يبين معامل ارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي وبين

الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاده

الأبعاد	الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
محور التغذية	0.59	0.01
محور ممارسة النشاط الرياضي	0.60	
محور الصحة الشخصية	0.83	
محور الصحة النفسية	0.65	
محور القوام	0.63	

الثبات: لقد تم حساب الثبات بواسطة الفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس كما هو موضح بالجدول الموالية:

جدول رقم (5) يبين معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الأول

عدد أفراد العينة	عدد المفردات	معامل الفا	القرار
30	14	0.58	مقبول

جدول رقم (6) يبين معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الثاني

عدد أفراد العينة	عدد المفردات	معامل الفا	القرار
30	11	0.86	مرتفع

جدول رقم (7) يبين معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الثالث

عدد أفراد العينة	عدد المفردات	معامل الفا	القرار
30	11	0.69	مقبول

جدول رقم (8) يبين معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الرابع

عدد أفراد العينة	عدد المفردات	معامل الفا	القرار
30	10	0.79	مقبول

جدول رقم (9) يبين معامل ثبات المقياس بواسطة الفا كرونباخ للبعد الخامس

عدد أفراد العينة	عدد المفردات	معامل الفا	القرار
30	9	0.95	مقبول

من خلال الجداول السابقة والخاصة بمعاملات الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الوعي الصحي نجد أنّ معاملات الثبات تراوحت ما بين 0.58 و 0.95 وهي كلها معاملات ثبات مقبولة.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

لاختبار فرضيات الدراسة تم الاعتماد على:

1- معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة

2- ألفا كرونباخ لحساب مستوى الثبات

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة و تفسيرها

أولاً: عرض نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الفرضية الأولى للدراسة

2- عرض نتائج الفرضية الثانية للدراسة

ثانياً:مناقشة نتائج الدراسة

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى للدراسة

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية للدراسة

خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة و تفسيرها

يضم هذا الفصل عرض و مناقشة فرضيات الدراسة و تحليلها ، من بعد عرضنا للإجراءات الميدانية في الفصل السابق و الذي ضم المنهج و مجتمع البحث و العينة المستمدة منها و كذا أدوات البحث و الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات ، سيتم فيما يلي عرض النتائج المتوصل إليها و مناقشتها من حيث قبولها او رفضها و كذلك تفسيرها للوصول للنتائج المنتظرة.

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

1- عرض نتائج الفرضية الأولى للدراسة:

تنص الفرضية على انه " توجد علاقة ارتباطيه بين كل من اليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية " و لاختبار هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات مقياس اليقظة العقلية و الوعي الصحي و كانت النتائج كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (10) يوضح معامل الارتباط بين درجات اليقظة العقلية وبين الدرجات الكلية كل بعد من

أبعاد الوعي الصحي

الأبعاد /الدرجة الكلية	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط	درجة الحرية	القرار
البعد الأول	34	0.10	32	غير دال
البعد الثاني		0.23		
البعد الثالث		0.20		
البعد الرابع		0.13		
البعد الخامس		0.33		
الارتباط الكلي		0.20		

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية و الوعي الصحي قدر ب (0,20) ، و هي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) و كذلك بعد حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد الوعي الصحي وبين الدرجة الكلية لليقظة العقلية نجد أنها غير

دالة وبالتالي يمكن القول بقبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات اليقظة العقلية ودرجات الوعي الصحي.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه " يوجد اثر ذو دلالة إحصائية لمساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ لمتغير الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية "

و بما أن العلاقة بين المتغيرين غير دالة، و عليه فان فرضية البحث لم تتحقق على أساس أن اختبار الأثر يتطلب وجود علاقة بين المتغيرين لا تقل عن 0.70

ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على انه توجد علاقة ارتباطيه بين كل من اليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية ، و من خلال بيانات الجدول رقم (10) فان قيمة معامل الارتباط المقدر ب (0,20) غير دالة و منه يمكن القول بعدم وجود علاقة ارتباطيه بين كل من اليقظة العقلية و الوعي الصحي و تقصر الباحثان ذلك إلى انه لم يتم العثور على الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرين معا لتبين موقع دراستنا الحالية و انه حسب علم الباحثان أنها أول دراسة تضم المتغيرين معا ، و منها سواء بالتوافق او بالتعارض يمكن تفسير إلى أن اليقظة العقلية لها أهمية كبرى في تحقيق الصحة النفسية و الجسمية و تفيد في كيفية التعامل مع المواقف الصعبة ، و بالتالي فليس بالضرورة ارتباطها مع الوعي الصحي في أن واحد فلكل متغير له أهميته الخاصة التي تفيد الفرد في حياته اليومية.

و من الأسباب التي قد تكون مهمة لوجود تفاوت بين كل من اليقظة العقلية و الوعي الصحي هي أن المتغير الأول و هو اليقظة العقلية يمكن التطوير فيه و الرفع من مستواه من خلال بعض التمارين الذهنية التي يمكن من الطالب أن يتعلمها و يمارسها و بهذا يمكن أن يرفع من مستوى تركيزه و انتباهه للأفكار التي قد تكون مناسبة له ، أما بالنسبة للمتغير الثاني أي الوعي الصحي ليس فيه تمارين أو نشاطات للتمكن من الرفع من مستواه فهو يكون حسب رغبة الطالب في الحفاظ على سلامته الجسمية و النفسية لا أكثر و لهذا نجد أن الطلبة الجامعيين هم أكثر عرضة للأمراض الخطيرة مثل: (مرض

السكري ، السمنة المفرطة ، أمراض القلب) و بالتالي فان مستوى الوعي الصحي ضعيف جدا لدى الطلبة الجامعيين رغم نضجهم العقلي و الفكري.

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على انه يوجد اثر ذو دلالة إحصائية لمساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ لمتغير الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية ، و من خلال نتائج الفرضية الأولى و التي تقرر بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين كل من اليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية و من خلال ما ظهر من نتائج فانه من المستحيل تحقيق هذه الفرضية و بالتالي يتم التخلي عليها و هذا لان الأثر لا يتحقق إلا بوجود علاقة ارتباطيه بين المتغيرين.

خاتمة:

و ختام لدراستنا حول القيمة التنبؤية لليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية نرى أن للوعي الصحي أهمية كبيرة ، تكمن في وقاية الأفراد من الإصابة بالأمراض الخطيرة و تمتعهم بالصحة الجيدة ، فهو يلعب دورا حاسما في تعزيز صحة الفرد و المجتمع و تحقيق الرفاهية ، فعندما يكون الفرد مدركا لأهمية الصحة يصبح أكثر انخراطا في تعزيز السلوكيات الصحية ، فمن الضروري الاهتمام بالوعي الصحي خاصة في الوسط الجامعي ، نظرا للمشكلات المتزايدة يوما بعد يوم ، لأنه يعتبر عنصر فعال لحماية الفرد من الوقوع في السلوكيات الخاطئة.

و أن لليقظة العقلية لها دور كبير في المساهمة في تطوير المجتمع من خلال بناء طلبة يمتازون بقوة الشخصية و نضج فكري قوي يمكنهم من مواجهة ضغوطات الحياة و العمل مستقبلا ، دون التأثر بالأفكار السلبية التي تغلب على ذهن الفرد غالبا.

و من خلال دراستنا الاستطلاعية التي كانت أثناء شهر فيفري المطبقة على عينة من طلبة السنة الثانية ليسانس علوم التربية جامعة بسكرة ، و بالتالي لاحظنا من خلال إجاباتهم على مقياسي كل من اليقظة العقلية و الوعي الصحي أن مستواهم منخفض و الذي كان سببا وجيها في ظهور النتائج غير دالة أي عدم وجود علاقة ارتباطيه بين المتغيرين.

قائمة المراجع

- محمد الصافي عبد الكريم عبد الله (دس) ، فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جذلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب السلوك.
- هدى جمال محمد السيد (2018)اليقظة العقلية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين (مجلة الدراسات النفسية 28العدد 4، (ص 833 - 945)
- مباركة علاق ، آمال نبين (2020) - اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر الأبعاد والتحديات
- الضبياني عامر محمد (2021)، اليقظة العقلية و علاقتها بالتعاطف و السلوك الاجتماعي الايجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين ، المجلة التربوية النفسية ، جامعة شاندونغ نورمال ، الصين العدد 5 (ص 136-147)
- فاطمة عباس مطلق (2019)،تأثير اليقظة العقلية في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة، جامعة المستنصرية ، مجلة العلوم التربوية و النفسية العدد المجلد 6 العدد (8)، (ص 645-676).
- وليد محمد حسين أبو الحسن (2021)، اليقظة العقلية و علاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية ، جامعة حلوان، المجلد 27، ج2 (ص 30-121)

قائمة الملاحق

- نبر سعيد احمد العلم الزهراني (1443هـ)، اليقظة العقلية و علاقتها بالإبداع الوجداني لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد 64، ج1 (ص 148-212)
- نورة دغوش (2021) اليقظة العقلية، الضغوط التقنية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسائل مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علم النفس تخصص إرشاد وتوجيه
- آية صلاح عبد الحميد (2023) اليقظة الذهنية لدى الأطفال ضعاف البصر (مفهومها ، مبادئها ، أبعادها)، مجلة التربية وثقافة الطفل كلية التربية ومقدمة للطفولة المبكرة جامعة المنيا المجلد (28) العدد الترقيم الدولي الالكتروني (459 – 3283)
- عبد الرحمن بن على الجهني (2022)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات البيوموغرافية ليلي طلبة كلية التربية جامعة الباحة ، الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية
- نورة دغوش (2020) اليقظة العقلية من منظور علم النفس الايجابي ، العدد (4) المجلد (9) ص 533 - 559 : جامعة
- أماني محمد فتحي حامد الصواف (2022)،اليقظة العقلية و علاقتها بالتسويق الأكاديمي و التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية، دراسة مقارنة بين التعليم العام و التعليم الفني ، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، عدد يوليو ، الجزء 1
- هنيه جاد عبد الغالي عيد ، (2019) ، اليقظة الذهنية لدى الباحثين و الإفادة منها في تطوير البحث التربوي بكليات التربية كلية التربية، المجلة العلمية إدارة البحوث و النشر العلمي المجلد 35، العدد 4.

قائمة الملاحق

- محمد احمد غنيم و آخرون، (2020)، العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بينها ، العدد123، ج2، (ص 733-763)

- منيره عوضه الشهراني، علي محمد الوليدي،(2022)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية و الانجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة احد رفيدة ، المجلة العربية للعلوم و نشر الأبحاث ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، المجلد (6)، العدد 29(ص 105-137)

- هتون إبراهيم سعد الحربي، نوار محمد سعد الحربي (2023)، اليقظة العقلية و المرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة ام القرى ، المجلة التربوية و الاجتماعية، المملكة العربية السعودية، المجلد (7)، العدد (4)

- فاطمة السيد حسن خشبة،(2018)، التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، العدد189، ج1 (ص 490-598)

- إيمان سالم بارعيدة، تماضر عثمان المشتري 2020، مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة.

- أحمد عبيس الزغلول،2022، دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية في ظل جائحة كورونا، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

- رضا حسين عبد الرحمان 2021، تنمية الوعي الصحي لدى طلاب التعليم الثانوي الأزهري مجلة جامعة الغيوم للعلوم التربوية و النفسية العدد 15، مجلد 15.

قائمة الملاحق

- بن زيان الطاهر، 2022، دور حصة التربية البدنية و الرياضة في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط، أطروحة دكتوراه LMD، جامعة محمد بوقرة بومرداس.
- عمران عبد القادر ملحم ، 2019، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة مؤتة، دراسات العلوم التربوية، العدد 01، المجلد 46، الأردن.
- رضا حسين محمد عبد الرحمان، 2021، تنمية الوعي الصحي لدى طلاب التعليم الثانوي الأزهري، مجلة جامعة الغيوم للعلوم التربوية و النفسية العدد 15، مجلد 15.
- بن زيان الطاهر 2022، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. اطروحة الدكتوراة LMD، جامعة محمد بوقرة بومرداس
- عماد عبد الحق و آخرون، (2012)، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، جامعة القدس ، مجلد (26) العدد 4
- منال احمد سلطان و آخرون،(2017)، دور المعلمين في تعزيز مفاهيم الوعي الصحي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من مدارس التعليم الأساسي، دراسة ميدانية في مدينة طرطوس، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية، المجلد (39) العدد 6
- وفاء جاسم سليمان،(2016)، الوعي الصحي و الثقافة الصحية لدى عينات من الأمهات (20-43 سنة) بمنطقتي الحظر و الريف في بغداد، كلية التربية للبنات جامعة بغداد

قائمة الملاحق

- العربي محمد ، (2019)، الوعي الصحي و علاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني و اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3
- احمد رحيم يوسف السامرائي،(2019)،درجة الوعي الصحي لدى معلمي العلوم في مدارس محافظة صلاح الدين في العراق، قدمت هذه الرسالة أشكالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج و أساليب التدريس العلوم كلية العلوم التربوية، قسم المناهج و التدريس ، جامعة آل البيت، العراق
- رشيد عبد القوي، (2019)، مستوى الوعي الصحي و علاقته بالحفاظ على الوزن الطبيعي لدى طلبة الجامعة، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية، تخصص الرياضة و الصحة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم
- إيناس قطب و آخرون،(2021)،قياس مستوى الوعي الصحي لطلبة معهد الجراحي للعلوم الصحية ، البحث مقدم من طلبة قسم مساعد طبيب دفعة المسيرة الطبية، المعهد الجراحي للعلوم الصحية
- راجح سعدي، راجح حرب،(2019)، مدى توافق الوعي الصحي لدى طلبة عمادة البرامج التحضيرية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030، المجلة التربوية الدولية المتخصصة ، المجلد (8) العدد 7
- محسن التاجر،(2021)، المنهج الوصفي احد ابرز المناهج المهمة المستخدمة في الدراسات العلمية، المنهج الوصفي، الإنسانيات و العلوم الإنسانية، طنجة

قائمة الملاحق

الملحق رقم 1: مقياس اليقظة العقلية:

أخي الطالب ، أختي الطالبة

في إطار إعداد مذكرة تخرج موسومة بالقيمة التنبؤية لليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية ، يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان لقياس درجة يقظتك العقلية و المطلوب وضع إشارة أمام بديل كل عبارة تتوافق معكم مع العلم ان نتائج هذه الدراسة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي

و شكرا على تعاونكم.

قائمة الملاحق

م	العبارة	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	إثناء المشي أتعلم ملاحظة إحساسات جسدي و هو يتحرك					
02	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري و انفعالاتي					
03	انتقد نفسي لوجود عواطف و انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة لدي					
04	أدرك مشاعري و انفعالاتي دون الحاجة لإصدار رد فعل نحوها					
05	يتشتت ذهني و افقد انتباهي بسهولة عند عمل شيء ما					
06	عندما استحم أو اغتسل ، أظل منتبها للإحساسات التي يحدثها الماء على جسدي					
07	يمكنني بسهولة صياغة أفكار و آرائي و توقعاتي في الكلمات					
08	لا أولي اهتماما لما افعله لأنني اشعر بالقلق و تراودني أحلام اليقظة، أو أكون مشتتا					
09	أراقب مشاعري دون أن اندمج فيها (أي لا أتفاعل معها)					
10	اخبر نفسي بأنه لا يجب أن تكون مشاعري على النحو الذي اشعر به					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة و المشروبات على أفكار و إحساساتي الجسدية و انفعالاتي					
12	من الصعب على أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به					
13	من السهل أن يتشتت انتباهي					
14	اعتقد أن بعض أفكار غير عادية أو سيئة و لا يجب أن أفكر بهذه الطريقة					
15	انتبه لإحساساتي مثل حركة الهواء على شعري او ضوء الشمس على وجهي					
16	لدي صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة التي تعبر عن مشاعري نحو الأشياء					

قائمة الملاحق

					17	استطيع أن احكم على أفكاري هل هي صحيحة أم خاطئة (سيئة)
					18	أجد انه من الصعب علي أن ابقى منتبها لما يحدث في الوقت الراهن
					19	عندما يكون لدي تخيلات و أفكار محزنة أو مؤلمة أترجع و أبقى وعي هذه التصرفات و الأفكار دون أن اجعلها تسيطر علي
					20	انتبه إلى الأصوات مثل دقات الساعة و تغريد الطيور و أصوات السيارات المارة
					21	في المواقف الصعبة استطيع أن أتوقف دون اصدار رد فعل فوري
					22	عندما يكون لدي إحساس في جسدي فانه من الصعب علي ا ناصفه لأنني لا أجد الكلمات المناسبة لذلك
					23	أبدو كأنني اعمل بطريقة آلية دون وعي واضح بما افعله
					24	عندما يكون لدي أفكار و تخيلات محزنة اشعر بالهدوء بعد أن تنتهي بوقت قصير
					25	اخبر نفسي بأنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها
					26	انتبه لعبير و روائح الأشياء
					27	حتما عندما تكون لدي أفكار و تخيلات محزنة استطيع فقط ملاحظتها و لا اصدار أي رد فعل نحوها
					28	اندفع لممارسة بعض الأنشطة دون أن أكون منتبها لها في الحقيقة
					29	ألاحظ العناصر البصرية في الفن و الطبيعة مثل الألوان و الأشكال و الملمس أو كثافة الضوء أو الظل
					30	اعتقد أن بعض انفعالاتي السيئة أو غير مناسبة و لا يجب علي أن اشعر بهذه الطريقة
					31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل الألوان و الأشكال و الملمس و كثافة الضوء أو الظل
					32	من ميولي أو اتجاهي الطبيعي للتعبير عن خبراتي

قائمة الملاحق

					33	عندما تكون لدي أفكار و تخيلات محزنة فاني ألاحظها فقط لكن لا أفكر فيها
					34	أؤدي الأعمال و المهام بصورة تلقائية (أوتوماتيكية) دون أن أكون على وعي بما افعله
					35	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات محزنة احكم على نفسي لأنني جيد أو سيئ بناء على محتوى هذه الأفكار أو التخيلات
					36	انتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على أفكاري و سلوكي
					37	استطيع عادة وصف ما اشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح
					38	أجد نفسي افعل أشياء دون انتباهه أو الالتفات لها
					39	لا أرضى عن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية (خاطئة).

الملحق رقم 2: مقياس الوعي الصحي

أخي الطالب، أختي الطالبة :

في إطار إعداد مذكرة تخرج، موسومة بالقيمة التنبؤية لليقظة العقلية و الوعي الصحي لدى طلبة علوم التربية ، يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان لقياس درجة وعيك الصحي و المطلوب وضع الإشارة () أمام بديل كل عبارة تتوافق معكم مع العلم أن نتائج هذه الدراسة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

و شكرا على تعاونكم

قائمة الملاحق

م	العبارات	دائما	احيانا	نادرا
1- محور التغذية				
01	أتناول الوجبات الغذائية المحددة			
02	أتجنب الخلود إلى النوم بعد تناول وجبة العشاء مباشرة			
03	أحرص على تناول وجبة الإفطار (الصباح)			
04	أتناول وجبات غذائية متوازنة و متنوعة			
05	أتناول الطعام المطهوه أكثر من الطعام المقلي			
06	أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة			
07	لا أتناول السكر بكثرة			
08	لا أتناول الملح بكثرة			
09	أتجنب تناول المخلاطات و التوابل			
10	أتجنب تناول الطعام مع مشاهدة التلفاز			
11	أتجنب شرب الشاي و القهوة بكميات كبيرة			
12	أتجنب تناول المشروبات الغازية			
13	أقرأ التعليمات المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شرائي للمواد الغذائية			
14	أحرص على تناول الأغذية التي تحتوي على الألياف			
2- محور ممارسة النشاط الرياضي				
01	أشارك في الأنشطة البدنية و الرياضية بما لا يقل عن 150 دقيقة في الأسبوع			
02	أقوم بالإحماء لمدة كافية قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية			
03	ارتدي الزي الرياضي المناسب للحالة الجوية عند ممارسة النشاط الرياضي			
04	استعمل الحذاء الرياضي الذي أمارسه			
05	أترج عند أداء التمرينات البدنية من السهل إلى الصعب			
06	أتبع برنامج تمارين تتناسب مع مستوى لياقتي			

قائمة الملاحق

			أحرص على شرب الماء أثناء ممارسة النشاط الرياضي	07
			أوقف عن ممارسة الأنشطة البدنية التي قد تؤدي إلى إصابتي	08
			أراجع الطبيب عند تعرضي للإصابة	09
			أهتم بإجراء تمارين التأهيل بعد الإصابة	10
			أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية	11
3- محور الصحة الشخصية				
			أهتم بنظافة جسمي و استحم يوميا	01
			أحصل على مدة نوم كافية لا تقل عن (8) ساعات يوميا	02
			أستخدم النظارات الشمسية عند إضاءة وقت كبير تحت أشعة الشمس	03
			ألتزم بفحص الأسنان بانتظام	04
			أقوم بتقليم أظفري باستمرار	05
			أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة	06
			أناقش ذوي الاختصاص بجوانب الصحة العامة	07
			أقوم بفحص طبي شامل كل سنة على الأقل	08
			أراجع الطبيب في حالة ظهور أي أعراض مرضية لدي	09
			أقوم بمتابعة نشرات الصحية	10
			أحرص على توفير التهوية و الإنارة الملائمة	11

قائمة الملاحق

4- محور الصحة النفسية			
			01 أتحمّل مسؤولية أفعالي
			02 لا أواجه صعوبة في تكوين الصداقات و الروابط الاجتماعية
			03 اشعر بالارتياح عندما أقدم المساعدة للآخرين
			04 أتمكن من تحديد الموقف و السلوك الصحيح اتجاه ما يحاول ممارسته زملائي من ضغوط أو دعوات لإتباع سلوك غير سوي
			05 أفضل المصلحة العامة لزملائي على مصالح الشخصية
			06 أراجع أسلوب حياتي و أسعى لتبني نمط حياة صحي
			07 لا أجد صعوبة في البدء في النوم
			08 اطلب المساعدة المتخصصة حين يصعب إدارة القلق
			09 احترم القوانين و تعليمات إدارة الجامعة
			10 لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني
5- محور القوام			
			01 احرص على الجلوس بطريقة صحية عند الدراسة
			02 لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء
			03 التقط الأشياء و احملها من الأرض بطريقة صحيحة
			04 أراقب وزني بانتظام
			05 اهتم بمعرفة نسبة الشحوم في جسمي

قائمة الملاحق

			أحافظ على الوزن الطبيعي للجسم	06
			أحرص على المشي بطريقة صحيحة	07
			أحرص على النوم بطريقة صحية	08
			أتجنب وسائل التعب البدني و الإجهاد	09