



مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة القانون

محبوبة خليفة صالح^{1*}

الباحث الاول^{1*}:

قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم المرج،
جامعة بنغازي، ليبيا.

المستخلص: تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثالثة والرابعة بكلية القانون جامعة بنغازي فرع المرج، وكذلك التعرف عن كل بعد من ابعاد العوامل الخمسة لليقظة العقلية (الوصف، الملاحظة، التصرف في اللحظة الراهنة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، واستخدم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) من اعداد (baer,et al,2006)، وطبقت الأداة على عينة قوامها (100) من طلاب السنة الثالثة والرابعة بكلية القانون، وظهرت نتائج الدراسة، أن مستوى اليقظة العقلية جاء في الحدود المتوسطة، وتميز الطلبة بارتفاع واضح في بعد الملاحظة، مقابل انخفاض في البعدين الانفعاليين المتعلقين بعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل معها، بينما جاءت أبعاد الوصف والتصرف بوعي في مستوى متوسط .

الكلمات المفتاحية: مستوى اليقظة العقلية، طلبة القانون، بعد الملاحظة، بعد الوصف، بعد التصرف بوعي.

^{1*}Corresponding author:

Mahboba K. Saleh
drmkot@yahoo.com
Department of psychology,
Faculty of Arts and sciences
Almarj, University of Benghazi,
Libya.

Received:
30-01-2026

Accepted:
15-03-2026

Publish online:
30-04-2026

Level of mental alertness among law students

Abstract: This study aims to identify the level of mindfulness among third and fourth-year law students at the University of Benghazi, Al-Marj branch, and to identify each of the five dimensions of mindfulness (description, observation, acting in the moment, not judging internal experiences, and not reacting to internal experiences). The Five Factors Mindfulness Scale (FFMQ) developed by (baer, et al, 2006) was used, and the instrument was applied to a sample of (100) third and fourth-year law students. The results of the study showed that the level of mindfulness was within the average range, and the students were distinguished by a clear high level in the observation dimension, compared to a low level in the two affective dimensions related to not judging internal experiences and not reacting to them, while the dimensions of description and acting consciously were at an average level.

Keywords: Level of mental alertness, law students, dimension of observation, dimension of description, dimension of conscious action.



مقدمة:

تشهد التخصصات المهنية ذات الطابع الإنساني، والمسؤولية المجتمعية، اهتماماً متزايداً، فقد تحول دور الجامعات، من جوانب تقليدية للتعليم والتعلم، إلى بناء كفاءات مهنية، وتنظيمية، من خلال تقديم أنشطة تؤثر بشكل مباشر، على أداء الخريجين في بيئة العمل، بتقديم مهارات وكفاءات مهنية قابلة للتطبيق العملي، وتنمية مهارات معرفية وافتعالية، فهم سيتعرضون الى ضغوطات وظيفية، تتطلب تأديتها جهداً كبيراً ومستمرًا، مما يؤدي الى اعباء معرفية (الانتباه، واتخاذ القرار)، وابعاء افتعالية (اداره المشاعر)، وهذه المتطلبات اساسية في هذه المهن، واذا كانت هذه التخصصات تتطلب تنظيمًا معرفيًا، وافتعاليًا مستمرًا؛ فإن ذلك ينعكس على الإعداد الجامعي (Shaukat,2021; Saberviola,2025; Bakker, Demerouti,2007)

حيث يبرز التنظيم المعرفي كعملية تنموية حاسمة، يتوقع قدرة الطلبة على مراقبة سلوكهم، وعواطفهم، وافكارهم والتحكم بها اثناء عملية التعلم، وهو العامل الهام، والحاسم في نجاحهم الاكاديمي، واستعدادهم لمواجهة التحديات المستقبلية، ومع ذلك لا تظهر مهارات التنظيم المعرفي بمعزل عن التنظيم الافتعالي، فالطالب يتأثر بالعوامل الداخلية، والخارجية، مثل نضج الطالب والبيئة التعليمية، والتفاعل الاجتماعي، وقدرته على ادارة مشاعره تؤثر بشكل مباشر، على فعالية التنظيم المعرفي، ويعتبر التفاعل بين التنظيم المعرفي، والتنظيم الافتعالي جانبا مهما في النجاح الاكاديمي، والمهني (Atanasova, et al,2025) (Fayda& Kinik,2024;

تشير دراسة (Zimmerman&Schunk,2008) ان إدارة الافتعالات، تسهل التنظيم المعرفي؛ اذ يميل الطلاب القادرون على التحكم في افتعالاتهم، وتنظيمها، الى اظهار مثابرة اكبر، في انجاز المهام، ويظهر تأثير ادارة الافتعالات على القدرة على التركيز، والانتباه وعلى الفهم والحفاظ على ضبط النفس ، وتمكن الطلبة من التعامل مع الاحباطات والتحديات بطريقه اكثر تكيفاً، كما بينت دراسة (Shareefa,et al,2025) ان الكفاءة الذاتية للطلاب تتأثر ايجابياً بكل من التنظيم الذاتي واليقظة الذهنية.

وتبرز أهمية إدارة التنظيم الافتعالي، في العمل القانوني، لاسيما في التعامل مع العملاء الافتعاليين، والزملاء الاندفاعيين، أو النكسات في بعض القضايا، وأهمية ضبط النفس كعنصر أساسي في عملية اتخاذ القرار، في ظل ظروف مرهقة أو عدائية، والقدرة على التفاعل بإيجابية عالية، مع الضغط النفسي، والاجتماعي، والمهني، التي تتطلب وعي معرفي، وتنظيم افتعالي عالي؛ حيث يتطلب منه ان يكون دائماً واعياً ومنتبهاً، ولا يصدر احكام ذاتية، والتصرف بوعي في اللحظة الراهنة، ولديه القدرة على اتخاذ القرارات، وهذه المتطلبات هي في سياق مفهوم اليقظة العقلية (Austin& Durr,2016).

اليقظة العقلية Mindfulness تشمل عنصرين: التنظيم الذاتي للانتباه، وتبني توجه معين تجاه تجارب الفرد، يشير التنظيم الذاتي للانتباه الى الملاحظة غير المفصلة، والوعي بالأحاسيس، والأفكار، والمشاعر لحظة بلحظة، ويتطلب ذلك القدرة على تثبيت الانتباه، على ما يحدث، والقدرة على تحويل الانتباه عمداً، من تجربة الى أخرى، اما التوجه نحو التجربة، فيتعلق بنوع الموقف الذي يتخذه الفرد، تجاه تجربته، وتحديدًا تجربة الفضول والانفتاح والقبول، ويقصد بالقبول هنا (القدرة على عيش الاحداث دون الانشغال المفرط بها او كبتها)(Bishop,et al,2004)

كما عرف براون وريان (Brown& Ryan, 2003) اليقظة العقلية، باعتبارها الميل العام الى الانتباه، والوعي بالتجارب اليومية، التي تحدث في اللحظة الراهنة، وتقبلها ، وعدم اصدار احكام بحقها.

يعد نموذج العوامل الخمسة لليقظة العقلية الذي قدمه باير واخرون (Baer, et al,2006)من اكثر النماذج التي تم اعتمادها في الدراسات النفسية، والتربوية، والأكثر استخداماً، وتفسيراً لليقظة العقلية، وهي تضم خمسة ابعاد هي: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الراهنة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل معها.

اليقظة العقلية اصبحت عاملاً هاماً، في مؤسسات التعليم العالي، اذ يمكن ان يوفر دمجها في البيئة التعليمية فوائد عديدة منها: تعزيز تنظيم المشاعر، والحد من التوتر والقلق، وتنمية ضبط النفس، والمرونة لدى الطلبة واعضاءهيئة التدريس، حيثُ بينت دراسة فايز وكينيك (Fayda&Kinik, 2024) ان اليقظة العقلية، تخفف بشكل غير مباشر، من الازهاق الدراسي، من خلال الكفاءة الذاتية، والتنظيم العاطفي، مما يوفر رؤى قائمه على الأدلة لتدخلات اليقظة العقلية الموجهة في التعليم العالي.

حيثُ بينت الدراسات التجريبية ان تقنيات اليقظة العقلية، ساهمت في الحد من التوتر، والمساعدة في تنظيم المشاعر، وتخفيف القلق، وتحسين الوظائف الإدراكية، كما اثبتت برامج اليقظة العقلية نجاحها، في مساعدة الطلاب على التعامل مع التعلم الذاتي، وبناء المرونة من خلال الوعي الذاتي، وزيادة تفاعلهم مع محتوى المقرر الدراسي، كما بينت أن اليقظة العقلية، خفضت من التوتر، وارتفاع مستوى الوعي الذاتي، وتحسن الادراك المعرفي (Brown& Ryan, 2003; Amishi, et al,2007; Zenner,et al,2014).

يعتمد الممارسون القانونيون عملهم على انجاز المهام المتسلسلة، والتركيز حاضراً في اللحظة الآنية، ويحافظ على تدفق العمل، فاليقظة العقلية تجعل الممارس القانوني ينشط الوعي الذاتي، الذي يتطلب الانتباه للحظة الراهنة، مع القبول دون اصدار الاحكام، كما تسمح له اليقظة العقلية، بالتحكم في انتباهه وتوجيهه، فاليقظة

العقلية بها أربع فوائد متميزة، تحسن من ممارسة القانون بشكل كبير: تنظيم الانتباه، الوعي الجسدي، تنظيم العواطف، وكلها كفاءات حيوية، لممارسة قانونية مستدامة، ومتوازنة، ويكونون أكثر وعياً بتحيزاتهم، وقوالبهم النمطية، ويحسنوا من طريقة تفكيرهم، ويقدرن التحديات في بيئة العمل (Austin & Durr, 2016; Salmons, 2025).

أشارت العديد من الدراسات إلى الآثار الإيجابية لليقظة العقلية لدى المهنيين، وكان تركيزها منصباً على الفئات الصحية كدراسة (Moreno, et al, 2025)، أو المتخصصين في الصحة النفسية والمرشدين النفسيين (Su & Luo, 2024)، أو الممرضين (Yapeng, et al, 2024)، أو موظفين (عبدالرحمن، 2020)، وبالنظر للدراسات السابقة، لا يزال هناك نقص في الدراسات التي تبحث عن مستوى اليقظة العقلية لدى فئة مهمة مثل طلبة القانون، الذين يعتمد أدائهم المهني، على عوامل مهمة كالتنظيم المعرفي، والانفعالي، المتمثل في: توجيه الانتباه، والتعامل مع الخبرات الذهنية، والانفعالية، واتخاذ قرارات صائبة بوعي دون اندفاع، وتمثل هذه العوامل جوهر الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، ومن هنا تبرز الحاجة إلى دراسة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية القانون، في ظل محدودية الدراسات، لهذه الفئة تحديداً، لما لها من أهمية بالغة، فهم عنصر مهم ومؤثر بشكل كبير على استقرار المجتمع وتكوينه، وامتلاكهم لآليات اليقظة العقلية، تساعدهم على العمل بكفاءة، وبالتالي النجاح في العمل .

تتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثالثة والرابعة بكلية القانون، وتم اختيار هاتين المرحلتين الدراسيتين، لأن الطلبة في هذه المرحلة أكثر نضجاً أكاديمياً، مما يجعلهم أكثر وعياً بذواتهم، واستعدادهم للتفاعل مع المقياس، كما أنهم في مرحلة الاستعداد للتخرج والانخراط في سوق العمل، وبناء على ماسبق، تتحدد مشكلة الدراسة، في التساؤل التالي:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثالثة والرابعة بكلية القانون جامعة بنغازي فرع المرج؟ وما هو مستوى كل بعد من ابعاد العوامل الخمسة لليقظة العقلية (الوصف، الملاحظة، التصرف في اللحظة الراهنة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)؟

أهمية الدراسة

يمثل هذا البحث بما يحتويه من أدبيات ودراسات اسهاماً نظرياً يمكن أن يستفيد منه الباحثين، كما تبرز اهمية اليقظة العقلية في التعلم ورفع مستويات التحصيل حيث أشارت العديد من الدراسات إلى اليقظة العقلية باعتبارها إحدى المكونات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالذكر والإدراك والتفكير والتعلم وبدون هذه العملية يجد الفرد صعوبة في التذكر .

وتوفير معلومات وإطار نظري يستفاد منه في إقامة برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة .

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثالثة والرابعة بكلية القانون جامعة بنغازي فرع المرج.
- التعرف على مستوى كل بعد من ابعاد العوامل الخمسة لليقظة العقلية (الوصف، الملاحظة، التصرف في اللحظة الراهنة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

مصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية Mindfulness: يعرفها بيبر و اخرون (Bear,et al,2006) بأنها الحالة التي يكون الفرد فيها قادرا على التركيز في الحاضر والبيئة المحيطة به والنشاطات التي يقوم بها في اللحظة الحالية.

حدود الدراسة:

1. الحدود الموضوعية: تتناول هذه الدراسة متغير اليقظة العقلية.
2. الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة كلية القانون.
3. الحدود المكانية: كلية القانون جامعة بنغازي/ المرج.
4. الحدود الزمانية: العام الجامعي 2025/2026.

التصور النظري لليقظة العقلية وفق النموذج البنائي متعدد الابعاد العوامل الخمسة

قدم باير وزملائه (Baer, et al,2006) نموذجاً بنائياً متعدد، وعرض تعريف اليقظة العقلية كتركيب نفسي، يتضمن خمسة ابعاد يمكن قياسها، وهذا التصور البنائي لليقظة العقلية مستند الى التصور المعرفي الانتباهي لليقظة العقلية كما طُرح عند (Bishop,we al,2004).

وصف بيثوب وزملائه (Bishop,we al,2004) اليقظة العقلية، بأنها نوع من عدم الخوض في التفاصيل، وعدم اصدار الاحكام، والوعي المتمركز حول الحاضر، حيث يتم الاعتراف بكل فكرة، أو شعور، أو احساس ينشأ في مجال الانتباه، وقبوله كما هو، في حالة اليقظة العقلية نلاحظ الأفكار، والمشاعر كأحداث في العقل دون التماهي المفرد معها، ودون التفاعل معها بنمط تلقائي، او اعتيادي من ردود الفعل، ويعتقد أن هذه الحالة غير العاطفية من المراقبة الذاتية تدخل بين ادراك الفرد، واستجابته، وبالتالي يعتقد أن اليقظة العقلية تمكن الفرد من الاستجابة للإشارات، بشكل اكثر تأملاً بدلاً من الاستجابة الانعكاسية، وقدم بيثوب وزملائه نموذجاً ثنائي المكونات لليقظة العقلية، يتضمن المكون الأول: التنظيم الذاتي للانتباه، يتم الحفاظ على التجربة المباشرة مما يسمح بزياده ادراك الاحداث الفعلية في اللحظة الراهنة، المكون الثاني: يتضمن تبني

توجه معين نحو تجارب الفرد في اللحظة الحالية، وهو توجه يتميز بالفضول، والانفتاح، والقبول، توفر ممارسات اليقظة العقلية، فرصاً لاكتساب نظرة ثاقبة، حول طبيعة الأفكار، والمشاعر؛ باعتبارها أحداثاً عابرة في العقل، بدلاً من كونها جوانب متأصلة في الذات، أو انعكاسات صحيحة على الواقع، واليقظة العقلية تشبه مهارة يمكن تطويرها بالممارسة، نراها اقرب الى الحالة منها الى السمة لأننا نعتقد ان استثارته واستمرارها، يعتمدان على تنظيم الانتباه، مع تنمية توجه منفتح نحو التجربة طالما يوجه الانتباه عمداً نحو التجربة بالطريقة الموصوفة ستستمر اليقظة العقلية، وعندما يتوقف تنظيم الانتباه بهذه الطريقة ستتوقف اليقظة العقلية، يمكن تنظيم الانتباه لاستحضار اليقظة العقلية في العديد من المواقف، مما يسمح للطالب بالاستجابة بمهارة للمواقف، التي تثير ردود فعل عاطفية علاوةً على ذلك، اشارت الدراسات ان العلاج النفسي الفعال قد يعزز ايضا القدرة على استحضار اليقظة العقلية، واستخدامها مثل تقنيات الموجات الثالثة في العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج الجدلي السلوكي (Bishop, et al, 2004).

وللحاجة إلى نموذج أكثر تفصيلاً، وقابل للقياس الكمي، قدم باير وآخرون (2006) نموذجاً بنائياً متعدد الأبعاد لليقظة العقلية، بعد التحليل العاملي لعدة مقاييس لليقظة العقلية، للوصول إلى بنية متكاملة لهذا المفهوم، وقد أسفر التحليل العامل إلى خمسة أبعاد لليقظة العقلية، مما أتاح استخدامه في دراسات نفسية معاصرة، واعتبر أكثر نماذج تفسيراً، ووصفاً لليقظة العقلية (Baer, et al, 2006).

وتستند الدراسة الحالية، إلى هذه العوامل الخمسة بوصفها الإطار البنائي للدراسة، وهذه العوامل هي:

1. **الملاحظة:** القدرة على ملاحظة الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسدية، والبيئة المحيطة دون محاولة تغييرها أو تقييمها.
2. **الوصف:** القدرة على وضع الكلمات والعبارات المناسبة لوصف هذه التجارب الداخلية والخارجية.
3. **التصرف بوعي:** القدرة على الانخراط في اللحظة الحالية بوعي كامل، مع التركيز على ما يحدث في الحاضر.
4. **عدم الحكم على التجربة الداخلية:** القدرة على ملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام عليها، سواء كانت إيجابية أو سلبية.
5. **عدم التفاعل مع التجربة الداخلية:** القدرة على ملاحظة الأفكار والمشاعر دون أن يتم استهلاك الشخص بها أو الانجرار وراءها، والسماح لها بالمرور دون مقاومة .

عرض الدراسات السابقة:

اختارت الباحثة عرض دراسات عربية تناولت اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعات، لتقارب هذه العينات مع عينة الدراسة الحالية، من حيث الخصائص الثقافية والأكاديمية، في ظل التشابه الثقافي والاجتماعي، مما يعد اختياراً منهجياً مقصوداً، ينسجم مع طبيعة عينة الدراسة وسياقها المحلي.

هدفت دراسة (عبد الله، 2013) التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. و التعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (الجنس و التخصص). و تحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية، اعتماداً على نظرية (ألين لانجر) في اليقظة الذهنية و الأبعاد التي حددها هي : (التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة)، و تكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة صالحة لقياس اليقظة الذهنية، و طبق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (500) طالب و طالبة، توصلت الباحثة إلى النتائج التالية : إن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (إناث، ذكور) و لصالح الذكور، و لا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي، إنساني)، و يوجد فروق دالة إحصائية تبعاً لتفاعل الجنس و التخصص.

هدفت دراسة (الحري، 2021) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي. ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس لليقظة العقلية مكوناً من (38) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، واعتمدت البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة عشوائية طبقية بلغ عددها (217) طالبة. أشارت نتائج البحث إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى الطالبات، وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح طالبات الدبلوم العالي وكما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لتخصص الدراسي ولصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع .

هدفت دراسة (ابراهيم، 2022) إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة مكونة من 84 طالب وطالبة ممن يدرسون في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة؛ حيث تم الاستعانة بمقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) لبراون وريان (Brown & Ryan، 2003) ؛ وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من

اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة، وعدم وجود فروق بين الإناث والذكور في مستوى اليقظة الذهنية؛ وقد أظهر أيضا عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي.

هدفت دراسته (باهي، 2023) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعه الوادي وتحديد الفروق في ضوء بعض المتغيرات وهي: الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي، واستخدام المنهج الوصفي الاستكشافي فضلا عن المقارن كمرحلة لاحقه مكمله للاستكشافي لملائمته لطبيعة الموضوع، واستخدم مقياس اليقظة العقلية (Bear et.al, 2006) ترجمه (عبد الرحمن 2016) وقد طبق على عينه قوامها 120 طالب وطالبة بجامعة الشهيد حمه الاخضر بالوادي، وقد اظهرت النتائج على ان مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة مرتفع ولا توجد فروق داله احصائيا في مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس والتخصص الدراسي والمستوى الدراسي.

كما أجرى (العمرى، 2024) دراسة هدفت إلى تحقيق مستويات التقدير من اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية ووعيتها بمستوى الأداء الأكاديمي. تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) والمكون من (39) فقرة توزعت على خمسة مجالات هي الملاحظة، والوصف والتصرف بوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وذلك لدى عينة مكونة من (469) طالبًا وطالبة من الكليات الإنسانية في الجامعة الأردنية. أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً على نحو عام وعلى جميع المجالات مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لتغير الجنس، ووجود فروق تعزى لتغير مستوى التحصيل ولصالح ذوي التحصيل المرتفع، كما كشف النتائج أن العلاقة بين اليقظة والتحصيل الأكاديمي كانت متدنية ولم تفسر اليقظة سوى ما مقداره 2% من التحصيل الأكاديمي.

وهدف دراسة (Aloman 2025) إلى تقييم درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعات بناءً على جنسهم ومستوى تحصيلهم الأكاديمي. ولتحقيق ذلك، تم استخدام استبيان اليقظة الذهنية ذي الجوانب الخمسة (FFMQ)، والذي يتكون من 39 بنداً مصنفاً إلى خمسة عوامل: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل، تم تطبيقه على عينة عنقودية من 489 طالبًا وطالبة من الجامعات الحكومية. وأشارت النتائج إلى مستوى متوسط من اليقظة الذهنية في جميع المجالات الخمسة، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين. وعلاوة على ذلك، كشفت الدراسة أن الطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي العالي أظهروا يقظة ذهنية أكبر. ومع ذلك، كانت العلاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي ضعيفة، حيث تفسر أقل من 1% من التباين في الأداء الأكاديمي

مناقشة الدراسات السابقة

من حيث الهدف: يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أنّ أغلبها قد اتجه إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وهو الهدف الرئيسي الذي سعت إليه العديد من الدراسات، مثل دراسات (عبدالله، 2013)، و(الحري، 2021)، و(ابراهيم، 2022)، و(باهي، 2023)، وقد ركزت هذه الدراسات على تحديد درجة امتلاك الأفراد لمستوى اليقظة العقلية، والكشف عن طبيعتها ومظاهرها في البيئة الجامعية.

كما تبين أن هذه الدراسات تناولت أهدافاً فرعية أخرى، تمثلت في معرفة الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفق متغيري الجنس والتخصص كدراستي (عبدالله، 2013)، (باهي، 2023)، ودراسة (الحري، 2021) في التعرف على مستوى اليقظة العقلية حسب متغيرات: المرحلة الدراسية، التخصص، التحصيل الدراسي، بينما دراستي (ابراهيم، 2022)، (Aloman, 2025)، (العمرى، 2024) فكان هدفه إيجاد الفروق في اليقظة العقلية وفق متغيري الجنس والمستوى الاكاديمي، وبذلك يمكن القول إنّ أهداف الدراسات السابقة تتقاطع مع الهدف الرئيس للدراسة الحالية في سعيها إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مع الاختلاف في الأهداف الفرعية وفق طبيعة كل دراسة وعينتها ومتغيراتها.

من حيث المنهج: اظهرت مراجعة الدراسات السابقة أن جميع الباحثين الذين تناولوا موضوع اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة قد استخدموا المنهج الوصفي بوصفه الأنسب لطبيعة هذا المتغير، حيث سعت معظم الدراسات إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة، مع التعمق في أهداف فرعية تمثلت في دراسة الفروق بين الأفراد تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس، أو التخصص، أو المستوى الدراسي، مستوى الاكاديمي، كما اتجهت بعض الدراسات الأخرى إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية ومتغير الاداء الاكاديمي كما في دراسة (العمرى، 2024).

أما في الدراسة الحالية، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي المسحي بوصفه الأنسب لطبيعة أهداف البحث، نظراً لأنه يهدف إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة السنة الثالثة والرابعة بكلية القانون من خلال المسح الشامل لاستجاباتهم، وهو منهج يتيح جمع بيانات دقيقة وواسعة عن الظاهرة المدروسة بما يسهم في تحقيق أهداف الدراسة الحالية

من حيث العينة: يتضح من خلال مراجعة الدراسات السابقة أنّ عينات الدراسات التي تناولت موضوع اليقظة العقلية قد تنوّعت من حيث الخصائص والحجم وطبيعة المشاركين، إلا أنّ أغلبها اعتمد على عينات من طلبة الجامعة، باعتبارهم الفئة الأكثر ارتباطاً بموضوع البحث، نظراً لما تمرّ به هذه المرحلة من تحديات معرفية وانفعالية وسلوكية تتطلب درجة عالية من الوعي والانتباه واليقظة العقلية، وقد تراوحت أحجام

العينات في تلك الدراسات بين عينات صغيرة محدودة العدد كدراسة (ابراهيم، 2022)، وبين عينات كبيرة هدفت إلى تعميم النتائج على شرائح أوسع، كما في دراسة (عبدالله، 2013)، (العمري، 2024)، (Aloman, 2025)، كما اختلفت الدراسات في خصائص العينات من حيث الجنس، والتخصص الأكاديمي، والمستوى الدراسي، إذ ركزت بعض الدراسات على الإناث فقط كدراسة (الحري، 2021)، في حين تناولت باقي الدراسات العينات المختلطة.

وبذلك يمكن القول إن الدراسات السابقة اتفقت عمومًا في توجيهها نحو طلبة الجامعة بوصفهم الفئة الأنسب لدراسة اليقظة العقلية، مع اختلافات جزئية تتعلق بحجم العينة وخصائصها الديموغرافية وطبيعة التخصصات الممثلة فيها .

أما في الدراسة الحالية، فقد اختيرت العينة بطريقة مقصودة لتشمل جميع طلبة السنتين الثالثة والرابعة بكلية القانون، نظرًا لارتباط هذه الفئة بموضوع البحث وملاءمتها لأهدافه، حيث تمثل بيئة دراسية ناضجة يمكن من خلالها التعرف على مستوى اليقظة العقلية في مرحلة متقدمة من التعليم الجامعي.

من حيث الأداة: تنوعت الدراسات السابقة في أدوات الدراسة المستخدمة وذلك لتنوع أهدافها، وباختلاف النظرية التي انطلقت منها كل دراسة ، فقد اعتمدت بعض الدراسات على مقاييس جاهزة ومترجمة كدراسة (ابراهيم، 2022)، (باهي، 2023)، (العمري، 2024) و (Aloman, 2025)، التي اعتمدت على مقياسي (مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) لبيير وروث ، ومقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) لبراون وريان (وهما من أكثر الادوات شيوعا في هذا المجال، نظرا لما يتمتعان به من صدق وثبات مرتفعين وتطبيقات متعددة في البيئة الجامعية ، بينما قامت دراسات اخرى ببناء مقاييس خاصة بها تتلاءم مع البيئة الثقافية لعينة البحث كما في دراسة (عبدالله، 2013) و (الحري، 2021) اللتان طورتا اداة محلية لقياس مستوى اليقظة العقلية بما يتناسب مع الخصوصية الثقافية والاجتماعية.

ويلاحظ أن معظم الدراسات السابقة اتجهت الى استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، نظراً لشيوعه وسهولة تطبيقه وتفسير نتائجه، وهو ما يجعل اداة القياس المستخدمة في تلك الدراسات تتقاطع مع الاداة المعتمدة في الدراسة الحالية ، من حيث الهدف والمضمون وطريقة التطبيق .

إجراءات البحث ومنهجيته

أولاً: منهجية البحث: اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المسحي، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة التي تهدف إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثالثة والسنة الرابعة بكلية القانون بجامعة بنغازي - فرع المرج.

ثانياً: مجتمع الدراسة: يتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة كلية القانون - جامعة بنغازي (فرع المرج) خلال العام الجامعي (2025-2026)، والمنتظمين في الدراسة بنظام الدوام الكامل، والذين وافقوا على المشاركة في الدراسة وبلغ حجم المجتمع (346) كما موضح في الجدول (1)

الجدول (1) طلبة كلية القانون جامعة بنغازي - فرع المرج

العدد	السنة الدراسية
154	السنة الأولى
86	السنة الثانية
72	السنة الثالثة
34	السنة الرابعة
346	المجموع الكلي

ثالثاً: عينة الدراسة: تم اختيار جميع طلبة السنة الثالثة والرابعة من مجتمع الدراسة، نظراً لطبيعة الدراسة وتحديدًا في فئة محددة (طلبة السنة الثالثة والرابعة) وقد بلغ عدد أفراد العينة (106)¹.

رابعاً: أداة الدراسة: اعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية، الذي يقيس درجة الوعي والانتباه الذهني في اللحظة الراهنة. وقد تم اختيار أداة تتكون من (39 فقرة) موزعة على خمسة أبعاد رئيسية تمثل البناء النظري لليقظة العقلية، وهي:

1. الوصف (Description)

2. الملاحظة (Observing)

3. العمل بوعي (Acting with awareness)

4. عدم الحكم على الخبرات الداخلية (Non-judging)

5. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Non-reactivity)

ويعتمد المقياس على مقياس ليكرت الخماسي، حيث يُطلب من المشاركين تحديد مدى انطباق كل عبارة عليهم من (1 = لا تنطبق إطلاقاً) إلى (5 = تنطبق تمامًا).

¹ - اكتفت الباحثة ب 100 طالب ، بسبب غياب 3 طلاب وامتناع الباقي عن الإجابة على المقياس.

إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه والعكس صحيح في حالة العبارات سالبة الاتجاه (5 = لا تنطبق إطلاقاً) إلى (1 = تنطبق تماماً)، و تشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع درجة اليقظة العقلية او درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، ويوضح الجدول (2) ارقام عبارات ابعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

الجدول (2) ارقام عبارات ابعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

البيد	ارقام العبارات
الملاحظة	36,31,26,20,15,11,6,1
الوصف	37,32,27,22,16,12,7,2
التصرف بوعي	38,34,28,23,18,13,8,5
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	39,35,30,25,17,14,10,3
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	23,29,24,21,19,9,4

خامساً: الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (40) طالباً من كلية الآداب والعلوم المرح، بغرض التحقق من صدق وثبات المقياس قبل تطبيقه على العينة الاساسية.

1. الصدق (Validity):

صدق المحكمين (الصدق الظاهري والمحتوى):

تم عرض المقياس على تسع محكمين من أعضاء هيئة التدريس في تخصصات علم النفس والإرشاد النفسي، وأجمع أغلبهم على مناسبة الفقرات لأبعاد المقياس. وقد أبدى محكمان فقط اعتراضاً على ثلاث فقرات من أصل 39، مما يجعل نسبة اتفاق المحكمين 91% وهي نسبة صدق عالية.

الصدق البنائي (Construct Validity):

سيتم التحقق من الصدق البنائي من خلال تحليل الارتباط بين كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما موضح في الجدول (3)

الجدول (3) ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

البيد	معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للمقياس	الدلالة الاحصائية	التفسير
الوصف	0.363	.011	ارتباط موجب دال احصائياً
الملاحظة	0.512	.000	ارتباط قوي موجب ودال احصائياً
العمل بوعي	0.622	.000	ارتباط قوي موجب ودال احصائياً
عدم التفاعل مع الخبرات السابقة	0.508	.000	ارتباط قوي موجب ودال احصائياً
عدم اصدار الاحكام على الخبرات السابقة	0.422	.003	ارتباط موجب دال احصائياً

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (0.363) و(0.622)، وجميعها دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن الأبعاد الخمسة تسهم بدرجات متفاوتة في البناء الكلي للمقياس. فقد تبين أن أعلى ارتباط كان لبعد الوعي بالخبرات ($r = 0.622, p < 0.01$)، وهو ما يدل على أنه يمثل البعد الأكثر تأثيراً في الدرجة الكلية للمقياس. كما أظهرت الأبعاد الملاحظة ($r = 0.512, p < 0.01$) وعدم التفاعل مع الخبرات السلبية ($r = 0.508, p < 0.01$) ارتباطات قوية موجبة ودالة، مما يعكس أهميتها في تكوين البناء العام للمقياس بينما بعدا عدم إصدار الأحكام ($r = 0.422, p < 0.01$) والمرونة ($r = 0.363, p < 0.05$)، فقد أظهرتا ارتباطات موجبة متوسطة ودالة، مما يشير إلى أنهما يساهمان بدرجة معتدلة في تفسير الدرجة الكلية. وتدل هذه النتائج إجمالاً على أن جميع الأبعاد تتجه في علاقة طردية مع الدرجة الكلية، مما يؤكد صدق البنية الداخلية للمقياس واتساق مكوناته.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه Field (2013) و DeVellis (2017) و Nunnally & Bernstein (1994) من أن دلالة معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية تُعد مؤشراً على الاتساق الداخلي للمقياس وصدق تمثيله للبناء النظري الذي يقيسه. (Field, 2013; DeVellis, 2017; Nunnally & Bernstein, 1994).

2. الثبات (Reliability):

للتحقق من الثبات الداخلي لفقرات المقياس، تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، حيث بلغت قيمته (0.708)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي بين فقراته.

عرض النتائج

ترتكز عرض النتائج على الإجابة عن سؤال الدراسة وهو: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثالثة والرابعة بكلية القانون جامعة بنغازي فرع المرج؟ وما هو مستوى كل بعد من أبعاد العوامل الخمسة لليقظة العقلية (الوصف، الملاحظة، التصرف في اللحظة الراهنة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على المقياس ككل وأبعاده الفرعية، كما هو موضح في الجدول (4)

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية القانون وفقاً لكل بعد وللمقياس ككل

مستوى اليقظة	المتوسط المعياري	عدد الفقرات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الابعاد
متوسط	3.61	8	5.354	27.09	الوصف
متوسط/مرتفع	3.39	8	5.623	28.89	الملاحظة
متوسط	3.26	8	6.871	26.09	التصرف في اللحظة الراهنة
متوسط/منخفض	2.79	8	4.217	22.33	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
منخفض	3.10	7	4.984	21.70	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
متوسط	3.23	39	12.697	126.10	المقياس ككل

لتحديد مستويات اليقظة العقلية (منخفض - متوسط - مرتفع) تم حساب طول الفئة على النحو الآتي:

$$\text{طول الفئة} = (\text{الدرجة العليا} - \text{الدرجة الدنيا}) \div \text{عدد الفئات}$$

وبما أن مقياس ليكرت المستخدم يتراوح بين (1 - 5)، فإن:

$$\text{طول الفئة} = (5-1) \div 3 = 1.33$$

وبناءً عليه، تم تحديد مستويات اليقظة العقلية كما يلي:

$$1.00 - 2.33 \text{ منخفض}$$

$$2.34 - 3.67 \text{ متوسط}$$

$$3.68 - 5.00 \text{ مرتفع}$$

نظرًا لأن المتوسط الكلي للمقياس (126.10) يمثل مجموع الدرجات الكلي لجميع الفقرات (39 فقرة)، فلا

يمكن مقارنته مباشرة بمدى (1-5)، لأن وحدة القياس مختلفة، ولذلك تم تحويله إلى متوسط معياري

باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{المتوسط المعياري} = \text{المتوسط الكلي} \div \text{عدد الفقرات}$$

$$\text{المتوسط المعياري} = 126.10 \div 39 = 3.23$$

ويقع هذا المتوسط ضمن الفئة (2.34 - 3.67) مما يشير إلى أن مستوى اليقظة العقلية الكلي متوسط لدى

الطالبة² (محمد، 2017؛ الرزيقات، 2019).

من خلال الجدول (4) يتضح ما يلي:

²- وتم استخدام المعادلة السابقة مع باقي الابعاد

بلغ المتوسط الحسابي العام لليقظة العقلية (126.10)، أي بمتوسط معياري (3.23)، وهو ما يشير إلى مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثالثة و الرابعة بكلية القانون - جامعة بنغازي (فرع المرج).

وتراوح المتوسطات الحسابية لابعاد المقياس ما بين (21.70 - 28.89) وجاءت الملاحظة في المرتبة الأولى بمتوسط (28.89)، مما يدل على تمتع الطلبة بقدرة ممتازة على الانتباه لمجريات المواقف والمحفزات المختلفة ، تلاه بعد الوصف ، والتصرف بوعي في اللحظة الراهنة، بمستويين متوسطين، مما يشير إلى قدرة متوسطة على التعبير عن الخبرات والتصرف بوعي في المواقف اليومية ، في حين كان بعدا عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية الأقل، ما يعكس ميلاً نسبياً للحكم على الذات أو الآخرين، وصعوبة في ضبط الاستجابات الانفعالية.

وبصورة عامة، تشير النتائج إلى أن طلبة كلية القانون يتمتعون بقدرة متوسط من اليقظة العقلية، مع قوة نسبية في الملاحظة، وضعف نسبي في الجوانب الانفعالية المرتبطة بتقبل الخبرة دون حكم أو تفاعل مفرط. يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء نظرية العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، التي تفترض أن ارتفاع أحد الأبعاد، أو انخفاضه يرتبط بطبيعة السياق الأكاديمي، والاجتماعي للفرد، فارتفاع بعد الملاحظة لدى الطلبة، يمكن أن يُعزى إلى طبيعة الدراسة القانونية، التي تتطلب قدرًا عاليًا من التركيز، والانتباه للتفاصيل، وتحليل المواقف والقضايا بدقة، مما يعزز القدرة على الملاحظة، والانتباه الواعي للمثيرات.

أما المستوى المتوسط في بعدي الوصف، والتصرف بوعي، فيُشير إلى أن الطلبة قادرون بدرجة مقبولة، على التعبير عن خبراتهم الداخلية والتصرف بوعي في المواقف المختلفة، إلا أن ضغط المتطلبات الأكاديمية، قد يحدّ من اتساق هذا الوعي في جميع المواقف.

بينما يمكن تفسير انخفاض بعدي عدم الحكم وعدم التفاعل بأنه انعكاس لطبيعة التخصص الأكاديمي نفسه، إذ يعتمد التفكير القانوني على التحليل والنقد والمقارنة وإصدار الأحكام المنطقية، مما يجعل الأفراد أكثر ميلاً للتقييم والحكم على الذات والآخرين، وأقل قدرة على تقبل الخبرات الانفعالية دون تفاعل مفرط، ويتفق هذا التفسير مع ما أشارت إليه Baer et al (2008) من أن بعدي عدم الحكم وعدم التفاعل يتأثران بعوامل الشخصية ونمط التفكير السائد، وأن الأفراد ذوي التوجه التحليلي أو النقدي يميلون إلى انخفاض درجاتهم في هذين البعدين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ماتوصلت إليه دراسة (الحري، 2021) و(ابراهيم، 2022) (العمري، 2024) (aloman,2025) التي اشارت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان متوسط. في المقابل اختلفت الدراسة الحالية عن نتائج دراستي (عبدالله،2013)(باهي،2023) التي وجدت أن مستوى اليقظة العقلية مرتفعاً بجميع ابعاده ، بينما الدراسة الحالية فمستوى الملاحظة كان مرتفعاً، بينما كان مستوي الوصف ، والتصرف في اللحظة الراهنة متوسطاً مثلما جاء في نتائج دراستي (العمري، 2024) (aloman,2025).

عليه، يمكن القول إن النتائج الحالية تؤكد ما ذهب إليه نظرية (Bishop,et al,2004) لليقظة العقلية، ونموذج (Baer,et al,2006) العوامل الخمسة لليقظة العقلية، بأن أبعاد اليقظة لا تتحرك في مستوى واحد دائماً، بل تتباين تبعاً لطبيعة المجال الأكاديمي والسمات المعرفية والانفعالية للفئة المدروسة.

التوصيات والمقترحات

أولاً: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة التي أظهرت مستوى متوسطاً لليقظة العقلية لدى الطلبة، مع ارتفاع بعد الملاحظة وانخفاض الأبعاد الانفعالية، تُوصي الباحثان بما يأتي:

1. تنفيذ برامج تدريبية قصيرة في اليقظة العقلية داخل الكلية تُركّز على تعزيز الأبعاد المنخفضة، خصوصاً عدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل معها، بما يساعد الطلبة على إدارة انفعالاتهم وتقبّل خبراتهم دون مبالغة.
2. دمج ممارسات اليقظة العقلية في الأنشطة الإرشادية والصفية عبر استخدام تمارين التركيز، التأمل الواعي، وتنمية مهارات الوصف والتصرف بوعي في اللحظة الراهنة، لدعم الطلبة في مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحسين قدرتهم على إدارة الانتباه.
3. الاستفادة من قوة بعد الملاحظة لدى الطلبة من خلال تصميم مواقف تعليمية تعتمد على التحليل والملاحظة الدقيقة، بما يعزز رفع مستويات الأبعاد الأخرى المرتبطة بالتنظيم الانفعالي والتصرف الواعي.

ثانياً: المقترحات

استناداً إلى النتائج، تُقترح الدراسات التالية:

1. تنفيذ دراسات مقارنة لمستوى اليقظة العقلية بين طلبة القانون وطلبة كليات أخرى؛ لتحديد أثر طبيعة التخصص على مستويات الأبعاد المختلفة.

2. دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط الأكاديمية لمعرفة العوامل المؤثرة في انخفاض الأبعاد الانفعالية، وربطها بخصائص الطلبة أو البيئة التعليمية.
3. إجراء دراسة تجريبية لبرنامج قائم على اليقظة العقلية لقياس أثره في رفع مستوى الأبعاد الضعيفة وتحسين المرونة والانضباط الانفعالي لدى الطلبة.
4. إجراء دراسات نوعية (Qualitative) لاستكشاف التجارب الذاتية للطلبة وفهم كيفية إدراكهم للضغوط والأفكار الداخلية وتأثير ذلك على مستوى اليقظة العقلية لديهم.

المراجع:

- 1- إبراهيم، سعد. (2022). مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة (رسالة ماجستير منشورة). جامعة المسيلة.
- 2- باهي، أسماء (2023). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير منشورة). جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي.
- 3- الحربي، نوار محمد. (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (68)، 1-31.
- 4- الزريقات، ناصر محمد. (2019). الإحصاء الوصفي في العلوم النفسية والتربوية. عمان: دار المسيرة.
- 5- عبدالرحمن، حنان (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، مجلة كلية التربية عين شمس، 4(44)، 115-192.
- 6- عبد الله، أحلام مهدي. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، 2(205).
- 7- العمري، حسان (2024). مستويات اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية وعلاقتها بمستوى أدائهم الأكاديمي. مجلة دراسات: العلوم الإنسانية والاجتماعية، 51(5)، 75-85.
- 8- محمد، عادل عبد الرحمن. (2017). الأساليب الإحصائية في البحث التربوي والنفسى باستخدام SPSS. القاهرة: دار الفكر العربي
- 9- Aloman, H., Bariata, Z., Lau, N.-S., & Akour, M. (2025). Mindfulness and its relation to academic achievement among university students. *Frontiers in Education*, 11, Article 1179564.
- 10- Austin, D., Durr, A. (2016) Emotion Regulation for Lawyers: A Mind Is a Challenging Thing to Tame, *Psychology of persuasion symposium*, 16(2), 387-411.
- 11- Amishi, P., Krompinger, J., Baime, M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention, *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience* 7, 109-119.
- 12- Atanasova, A., Kalaydzhieva, Z., Chuchulayna, R., Angelova, K. (2025). The Role of Higher Education for the Professional Realisation of Students – Problems and Prospects, *Strategies for Policy in Science and Education*, 23(6), 758-784.
- 13- Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 13(1) 27-45.
- 14- Bakker, A., Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art, *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.

- 15-Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11, 230–241.
- 16- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- 17- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). SAGE Publications.
- 18- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
- 19- Fayda,S, Kinik,F.(2024). Mindfulness in Higher Education: Conceptual Perspectives for Self-Leadership and Optimism,International Academic Conference on Education,Oxford.U K.
- 20- MacDonald H.(2021). Associations of Five Facets of Mindfulness With Self-Regulation in College Students. *Psychol Rep.*124(3) 1202-1219.
- 21-Moreno,S,Diez,D,Mendez,A,Gonzalez,M,Alia,R,Bdia,C.(2025). Mindfulness and self-care in healthcare professionals: A qualitative metasynthesis, *Archives of Psychiatric Nursing*,60.
- 22- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- 23- Salmons,I.(2025).Mental Health and Burnout in the Legal Profession,[Conference Publication].Association of Corporate Counsel
- 24- Shaukat,I.(2021) Role Of Accountancy in the Country Economy,
- 25- Shareefa,M, Moosa,V, Saeed,K, Hassan,V, KashifImpact,M.(2025). Impact of of students' self-regulation and mindfulness on academic self-efficacy; the mediation effect of mental well-being, *Cogent Education*,12(1),
- 26-Suberviola, I.(2025).An emotional competences in higher education: an multidimensional study on gender, academic discipline and educational stage, *European Journal of Psychology of Education*,21(9).
- 27-Su, Y. W., & Luo, Y. (2024). Mindfulness in Helping Professions: A Systematic Review of Interventions and Research Gaps. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1–16.
- 28-Yapeng,L,Jiang,C,Pan,Y,Xu,Z.(2024).The impact of mindfulness on nurses' perceived professional benefits: the mediating roles of workplace spirituality and work-life balance,*Frontiers in psychology*,15.
- 29- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2008). Motivation: An essential dimension of self-regulated learning. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 1–30). Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- 30-Zenner,C,Kurz,S,Walach,H.(2014).Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis,*Frontiers in psychology*,5(603)