

اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة
أ.م.د. نغم عادل نجم
جامعة القادسية / كلية التربية للبنات
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
nagham.adeal@qu.edu.iq

ملخص البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على (اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية) وقد تمثلت أهداف الدراسة الحالية في معرفة درجة اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية . والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى عينة الدراسة في اليقظة الذهنية حسب متغير الجنس (ذكور - اناث) ولتحقيق اهداف هذه الدراسة قامت الباحثة بتبني مقياس (رانية 2019) والذي تم تطبيقه على مجتمع البحث المتمثل بطلبة المرحلة الإعدادية التابعين لمدارس مركز محافظة القادسية للعام الدراسي (2023- 2024 م) . وقد بلغت عينة البحث (100 طالب وطالبة) تم اختيارهم بصورة عشوائية ، واستخدمت الباحثة الأدوات الإحصائية اللازمة لتحقيق اهداف البحث وتم التوصل الى نتائج البحث والتي كانت أهمها : امتلاك عينة البحث يقظة ذهنية بدرجة عالية . وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث على مقياس يقظة ذهنية

وعلى وفق هذه النتائج قامت الباحثة بوضع عدداً من المقترحات والتوصيات .
الكلمات المفتاحية : يقظة . الصحة العقلية . الانتباه المتعمد . حضور الذهن . اللحظة الآنية .

Mindfulness among university students

A.P.D. Nagham Adel Najm

Al-Qadisiyah University / College of Education for Womn

Abstract

The current research aims to identify (mental alertness among middle school students). The objectives of the current study were as follows: Knowing the degree of mental alertness among middle school students, Detecting statistically significant differences in mental alertness among the study sample according to the gender variable (males - females) To achieve the objectives of this study, the researcher adopted the (Rania 2019) scale, which was applied to the research community represented by middle school students belonging to the schools of the Al-Qadisiyah Governorate Center for the academic year (2023-2024 AD). The research sample amounted to (100 male and female students) who were

randomly selected. The researcher used the necessary statistical tools to achieve the research objectives and the research results were reached, the most important of which were :The research sample has a high level of mental alertness. There are no statistically significant differences between males and females on the mental alertness scale According to these results, the researcher developed a number of suggestions and recommendations.

key words : Vigilance. Mental health . Deliberate attention. Presence of mind.

The immediate moment

الفصل الاول (التعريف بالبحث)

مشكلة البحث

إن أي أداء يتطلب من الفرد القيام بعدة أدوار ومهام، لذا لا بد من وجود درجة من الانتباه والوعي في أداء ذلك العمل حتى يكون مستوى الأداء عالي وصحيح، وتختلف درجة الانتباه والوعي حسب طبيعة المهمة التي يقوم بها الفرد. حيث تمثل البيئة التي يعمل بها الفرد عاملاً مهماً يؤثر ويتأثر بها، وهذا يستدعي منه درجة عالية من الانتباه واليقظة أثناء تفاعله مع البيئة من أجل تحقيق أهدافه (Davis , 123 : 2011)

وغالباً ما يوجه انتباه الطالب عدداً من المثيرات الجديدة العادية وغير العادية، والتي هي من خصائص المرشدين الذين يمتازون بيقظة ذهنية، ويكونوا واعين بشكل كامل بالبيئة التي يعملون فيها، وأنهم يعملون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني (عويز، 2014:115).

إن اليقظة الذهنية تمكن الفرد من التكيف الواعي مع المواقف التي يتعرض لها مما ينعكس على أدائه في أي عمل كان بدرجة عالية من الجودة والنوعية وقد أجمع المفكرين أن الاهتمام بأداء الفرد في أي مهمة وإعطائه العناية اللازمة ليصل إلى أعلى درجات تحقيق الأهداف ، حيث أن اليقظة الذهنية توسع من رؤية الفرد وتجعله أكثر مرونة وتفتحاً وأكثر استبصاراً وتقبلاً للأفكار والخبرات والمعلومات والاكتشافات الجديدة، وأكثر إبداعياً وفكرياً. كما أنها تجعل الفرد أكثر توقعاً لردود الفعل، والاستجابات في المواقف المختلفة، والتنبؤ بسير الأحداث الضاغطة ونتائجها، مما يجعله يستجيب لمثل هذه الأحداث باستجابات أكثر عقلانية، ويواجهها باستخدام أساليب متمركزة على التفكير في حل المشكلات، بدلاً من الحلول المتمركزة على الانفعال (محمود وعيسى ، 2021 : 78)

وقد بينت دراسة عبدالله (2013) بضرورة الكشف عن اليقظة الذهنية والعمل على تعزيزها وتنميتها، والعمل على توجيه المرشدين التربويين إلى ضرورة إعداد البرامج اللازمة لتنميتها ، لاحظت أن الموقف الإرشادي يتطلب أن يكون لديه درجة عالية من الوعي واليقظة الذهنية لكل حدث أو كلمة أو فعل يقوم به المسترشد، وربط الأمور المتعلقة بالمشكلة الإرشادية في بعضها البعض (عبدالله ، 2013 : 135)

اهمية البحث

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يعيشها الفرد ، فمن خلالها يتحدد مصيره الأكاديمي والمهني ويتزامن هذا مع متغيرات نفسية واجتماعية وعاطفية سريعة وواضحة المعالم . وفي ظل ما يعانيه مجتمعنا بالتحديد من ضغوط متنوعة سواء كانت على المستوى الاقتصادي او الثقافي او الاجتماعي ، فأنها مجتمعة تؤثر بصورة او بأخرى على افراد المجتمع وبخاصة الطلبة الجامعيون ، كونهم يمثلون فئة واسعة من المجتمع ، فتسبب هذه التغيرات اضطرابات انفعالية تختلف حدتها وشدها حسب الخصائص الجسمية والنفسية والاجتماعية والثقافية لكل فرد ، ولكي تقدم المساعدة لهذه الشريحة المهمة من شرائح المجتمع ، حتى تتجاوز أزماتها الانفعالية (حسن ، 2003: 67) فقد قدم الباحثون دراسات متعددة تبحث في الكيفية التي من خلالها تمكن من فهم الفرد وتساعد على تجاوز ازماته الانفعالية بكل ثقة لتلك الأزمات التي تؤثر بدورها في ادارته وتنوع نشاطه المعرفي سيما في يقظته العقلية تظهر أهمية هذه الدراسة من أنها تستهدف التعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، وهذا ذو دلالة بالغة في هذه المرحلة بالذات ، لأن اليقظة الذهنية من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والمهني، حيث أن النجاح في هذه المجالات لا يعتمد على الذكاء الذهني فقط بقدر ما يحتاج إلى امتلاك الفرد لمهارات أخرى عديدة، منها اليقظة الذهنية ، وكذلك حادثة موضوع اليقظة الذهنية بالنسبة لطلبة الجامعة وبخاصة في البيئة العربية . في حدود علم البحث . التي تناولت اليقظة الذهنية (محمد ، 2012: 34)

أهداف البحث

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

1. التعرف على درجة اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القادسية .
2. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في درجة اليقظة الذهنية لدى عينة البحث حسب متغير الجنس (ذكور، اناث).

حدود البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية وللدراسة الصباحية للعام الدراسي 2023 – 2024

تحديد المصطلحات :

عرف اليقظة الذهنية كلاً من :

- (السندي، 2010) : اليقظة الذهنية هي عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية لكثير من العمليات العقلية كالذكر والإدراك والتعلم (السندي ، 2010 : 67)
- (يونس 2015) : اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي الإدراكي الذي يتميز به الفرد بصورة مختلفة وفعالة، من الأفكار التلقائية أو السلوك النمطي، بحيث تترك الفرد منفثاً على الجديد على كل مثير جديد، أخذاً بعين الاعتبار السياق والهدف، وحاساً لكل من السياق والمنظور (يونس : 2015 : 53)
- تعريف هاسد (Hased، 2016): اليقظة الذهنية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطوير العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء. (Hased : 2016 : 42)
- تعريف لانجر (Langer 2002): حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء مختلفة جديدة. (الانصاري ، 2019 : 136)

وتعرف اليقظة الذهنية إجرائياً: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة عند اجابتهم على مقياس اليقظة الذهنية المعد لهذا الغرض.

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم اليقظة الذهنية

ان مفهوم اليقظة الذهنية يدل على أنه التذكر والانتباه إلى ما يحدث في الخبرة الفورية للفرد مصحوبا بالاهتمام والفتنة، وعندما قدم مفهوم اليقظة الذهنية تدريجيا إلى مجال البحث في الدول الغربية اقترن بممارسات التأمل، وهو يعني هي إحدى الطرائق التي تستخدم لتطوير اليقظة الذهنية. وقد ظهرت فيما بعد تعريفات عدة اشتركت بأنها تتضمن:

- 1 هو الانتباه المنفتح والتقبل للمعرفة بما يحدث في اللحظة الانية
- 2 الوعي الذي ينشأ خلال الانتباه المتعمد بطريقة مفتوحة .
3. هو الانتباه الذي يبقى في حالة متفتحة ويمكن أن يوجه إلى الخبرات المحسوسة والأفكار والعواطف

(Franco & Cangas & Callego, 2011 : 65)

وعرف (نيل 2006) اليقظة الذهنية: بأنها "استمرار حضور الذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبين الأول منهما الوعي، والثاني الانتباه، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها" (العاسمي ، 2006 : 14)

ويؤكد (شابيرو وكارلسون) على أن اليقظة الذهنية هي الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود أو المتعمد بطريقة مفتوحة مع عدم إصدار الأحكام.(Brett , 2012 : 191). وينشأ الوعي من خلال الانتباه المتعمد بطريقة مفتوحة، ويتكون من بعدين هما حب الاستطلاع أو الفضول وعدم التمرکز. واليقظة الذهنية تساعد على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعي للأفعال وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل (Baer , 2004 : 108)

ابعاد اليقظة الذهنية :

يمكن بيان ابعاد اليقظة الذهنية كالآتي :

- أ. **الملاحظة:** وهي تعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل: الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهدة والأصوات والروائح.
- ب. **الوصف:** ويعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
- ج، **التصرف بوعي:** وهو يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط ، سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- هـ. **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة (يونس ، 2015 : 45)

خصائص اليقظة الذهنية

هناك خصائص لليقظة الذهنية متعددة كما ذكرها كابات (kabat 1999) وهي :

1. **الموافقة:** وهي أن الفرد يجب ان يكون متفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة بحيث يكون الشخص أكثر فاعليه في الاستجابة.
2. **التعاطف:** وهي أن على الشخص ان يفهم المشاعر ويفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم هم وربط ذلك مع الشخص.
3. **التفتح:** ويعني أن الفرد عليه ان يرى الأشياء كما لو أنه رآها أول مرة عن طريق : التركيز في كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.(Asheur & Sigman , 2011 : 101)

فوائد اليقظة الذهنية

تسهم اليقظة الذهنية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية تحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق. وأن لليقظة الذهنية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يأتي:

أ. تمنح اليقظة الذهنية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها والتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل.

ب، تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط،

ج. تحسن اليقظة الذهنية من الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

د. تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها. (Jablonski , 1991 : 28)

طرق التفاعل لليقظة الذهنية :

1. تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: إذ أن استحداث فئات جديدة والقيام بإعادة تسمية الفئات القديمة يعد من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ، إذ أن إعادة التفكير في الفئات التي يتم وصف الأفراد فيها والأدوات تعطي مزيداً من الخيارات في أداء أعمال أفضل.
2. تعديل السلوك التلقائي: فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة.
3. تقبل الأفكار الجديدة : تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، إذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين مقدرتهم على الفهم .
4. تأكيد العملية بدلاً من النتيجة: وهنا يجبر كل من المجتمع والمرشدة والأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الإنجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلاً من (هل يمكنني القيام بذلك والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح بقبول كل مرحلة وفقاً لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل (البحيري ، 2014 : 31)

النظريات التي فسرت اليقظة الذهنية :

أولاً : نظرية لانجر لليقظة الذهنية (1992) Langer

طورت (الين لانجر) نظريتها لليقظة الذهنية استناداً إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حاله اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هي طريقة لمواجهة

الحياة مواجهة حقيقية (Langer, 1989, p 1) ، وقد افترضت (لانجر) في نظريتها لليقظة الذهنية ان جميع قابليات الافراد محدودة نتيجة لتقبل الابداعات الادراكية . وعرفتها (لانجر، ١٩٩٢) بأنها : حالة من الوعي تحدث لدى الفرد والتي تتصف بالتميز النشط لرسم الاحداث التي تترك الفرد متفتحاً الى كل ما هو جديد (Genec, 2012 : 58)

ثانياً : نظرية (مارك ويليامس 1987) :

يرى (مارك ويليامس) ان اليقظة تعني معرفة ما الذي يحدث داخل وخارج انفسنا بشكل مباشر لحظة بلحظة ، فهي الترياق التي قد تنشأ في حياتنا اليوم وخصوصا عندما نكون مشغولين او تحت ضغط نفسي او متعبين . وانه من السهل ان نتوقف عن ملاحظة العالم من حولنا ، وتقوم هذه الافكار بقيادة مشاعرنا وسلوكنا " جزء من اليقظة يقوم بإعادة الاتصال بأجسامنا والاحاسيس التي نشعر بها . وهذا يعني الاستيقاظ للصور والاصوات والروائح والطعم في اللحظة الحالية . وهناك امر آخر مهم لليقظة هي تجعلنا ندرك افكارنا ومشاعرنا كما تحدث لحظة بعد أخرى ، وهذا النوع من الادراك لا يبدأ بمحاولة تغيير او اصلاح أي شيء وانما هو حول السماح لأنفسنا لرؤية اللحظة الحالية بشكل واضح من الطريقة التي نرى بها انفسنا وحياتنا (اشرف ونجيب ، 2021 : 94)

الدراسات السابقة :

اولاً - الدراسات العربية :

- دراسة عبدالله (2013) بعنوان (اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة)

هدفت هذه الدراسة لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وكذلك التعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة حسب متغيري الجنس والتخصص، ومن اجل تحقيق اهداف الدراسة تم اعداد مقياس خاص باليقظة الذهنية بالاعتماد على نظريه لانجر (Langer) في اليقظة الذهنية، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة ، وظهرت نتائج الدراسة ان مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة البحث كان مرتفعاً ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير الجنس ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير التخصص (إنساني، علمي) .

ب - دراسة الذبحاوي (2015) بعنوان (اليقظة الذهنية واثرها في الأداء الاكاديمي لدى طلبة السادس الاعدادي)

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير اليقظة الذهنية في الأداء الاكاديمي لدى طلبة السادس الاعدادي ، وتكونت العينة من (424) طالبا وطالبة ، وظهرت النتائج وجود اثر دال معنوي لابعاد اليقظة الذهنية في الاداء الاكاديمي بين افراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف المتغيرات الشخصية وتبين ان اليقظة الذهنية

تؤدي دورا محوريا في انجاز الاداء الاكاديمي من خلال تحسين درجه الاهتمام بالابعاد والمتغيرات التي اعتمدتها الدراسة ، وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة اليقظة الذهنية لدى عينة البحث تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التخصص (علمي – انساني)

- الدراسات الأجنبية :

- فرانكو وكاليو (Gallego&Franco ، 2011) : بعنوان (اليقظة الذهنية واثرها على الاداء الاكاديمي والقلق ومفهوم الذات)

هدفت هذه الدراسة للكشف عن اثر اليقظة الذهنية على الاداء الاكاديمي والقلق ومفهوم الذات وطبقت الدراسة على (61) طالبا وطالبة من طلبة الثانوية العليا (32) من الذكور و(29) من الاناث واعتمدت على درجات التحصيل الدراسي للطلاب لتقدير الاداء الاكاديمي وعلى تصميم برنامج تجريبي بمجموعتين تجريبيتين وضابطة وقياس قبلي وبعدي واستغرق تطبيق البرنامج عشرة اسابيع ، واطهرت النتائج تؤكد تحسنا دالا في الأداء الاكاديمي فضلا عن الزيادة في ابعاد مفهوم الذات وانخفاض القلق كسمة ؛ اي ان هناك ارتباط ايجابي بين كل من مستوى اليقظة الذهنية والاداء الاكاديمي والقلق ومفهوم الذات ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص .

- دراسة برت (Brett 2012) بعنوان (اثر برنامج ارشادي في خفض القلق لدى المراهقين)

هدفت الى مساعدة المراهقين الذين يعانون من صعوبات في اداره الغضب وذلك من خلال تطبيق برنامج ارشادي لخفض القلق ، تناولت الدراسة التغيرات في صعوبات ادارة الغضب ومستوى اليقظة الذهنية لعينة عددها (40 طالب) من المدارس الثانوية الذين شاركوا في البرنامج ، وأشارت النتائج الى ان جميع الطلاب اظهروا انخفاض في صعوبات ادارة الغضب وزيادة اليقظة الذهنية بعد المشاركة في التدخل (البرنامج)، وتحسن ملحوظ في مستوى إدارة الغضب، اي ان هناك ارتباط ايجابي بين كل من مستوى إدارة الغضب ومستوى اليقظة الذهنية.

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث

ان منهج البحث المعتمد في هذا البحث هو البحث الوصفي ، و يعرف البحث الوصفي : هو طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث" (محمد ، 2012 : 123)

مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الاعدادية في المدارس التابعة الى مديرية تربية الديوانية / مركز المحافظة للعام الدراسي 2023-2024 وللدراسة الصباحية وقد بلغ عددهم (352) طالب وطالبة موزعين على (13 مدرسة) والجدول الآتي يوضح ذلك :

جدول (1) عينه البحث موزعة حسب المدرسة والجنس

ت	مدارس الذكور	العدد	مدارس الاناث	العدد	المجموع
1	الكرامة	22	العروبة.	18	40
2	قتيبة	34	الديوانية للبنات	33	67
3	التاميم	21	دمشق	28	49
4	ابن النفيس.	23	ميسلون.	27	50
5	المركزية.	33	الطلبة	12	45
6	الديوانية للبنين	27	الفاضلات.	34	61
7			الرباب.	37	37
	المجموع	160		192	352

عينة البحث

عدت الباحثة من مجتمع البحث عينة تتألف من (100) طالباً وطالبة موزعة حسب الجنس و حيث تم تقسيم العينة الى قسمين حيث بلغ عدد الذكور (50) طالباً و بلغ عدد الاناث (50) طالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدوا (2)

عينه البحث موزعه حسب المدرسة والجنس

ت	اسم المدرسة	ذكور	اناث	المجموع
1	الكرامة	25	-	25
2	قتيبة	25	-	25
3	ميسلون	-	25	25
4	الطلبة	-	25	25
	المجموع	50	50	100

أداة البحث

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب توفر أداة تتصف بالصدق و الثبات لغرض معرفة قياس اليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين وقد تبنت الباحثة مقياس (رانية 2019) و يتكون هذا المقياس من (36) فقرة يجاب عنها بخمس بدائل وهي (تنطبق علي دائماً . تنطبق علي غالباً . تنطبق علي أحياناً . تنطبق علي نادراً . لا تنطبق علي أبداً) وعلى الرغم ان المقياس يتسم بالصدق و الثبات الا ان الباحثة قامت بمجموعة من الخطوات الاجرائية من اجل تكيف المقياس على عينة البحث الحالي وكالاتي :

صلاحية المقياس (رأي الخبراء)

من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس و تعليماته و بدائله قامت الباحثة بعرض مقياس البحث و المكون من (36 فقرة) يجاب عنها بخمس بدائل وقد عرضت على مجموعة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس و البالغ عددهم (10) خبراء لبيان ارائهم و جمع اراء الخبراء و تحليلها حول فقرات المقياس اعتمد الباحث نسبة اتفاق (100%) و اكثر من اجل تحليل التوافق بين تقديرات المتحكمين .

ثبات أداة الدراسة :

تعرف ثبات الاداة : بأنها جزء من الصدق في البحث العلمي، وذلك لان الصدق يتضمن الثبات والثبات في مفهومه العام هو أن يعطي الاختبار الذي يقوم به الباحث النتائج ذاتها في حال تمت إعادته على نفس المجموعة وفي نفس الظروف في وقت لاحق ، وللتحقق من ثبات أداة الدراسة قامت الباحثة بفحص الاتساق الداخلي لمجالات الاداة الثلاثة والدرجة الكلية وذلك بحساب معامل (الفا كرونباخ) فقد قامت الباحثة باستخدام طريقة اعادة الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (20) طالب وطالبة كما في جدول رقم (٣)

جدول (٣)

جدول الثبات وإعادة الاختبار

حجم العينة	عدد الفقرات	قيمة الفا
20	36	0.94



يتضح لنا من الجدول رقم (٣) أن درجة معاملات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية حسب معادلة الثبات الفا كرونباخ قد بلغت 0.94 . وهي قيمة عالية مقارنة ببقية الدراسات ؛ وهذا ما يعني قوة الدراسة و صحة نتائجها

الفصل الرابع : نتائج الدراسة وتفسيرها

لغرض التعرف على نتائج البحث قامت الباحثة بعرض أهداف البحث وتفسيرها وهي كالآتي :

الهدف الاول : التعرف على درجه اليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين

لغرض التحقق من الهدف الاول تم تحليل اجابات عينة البحث البالغة (100) طالب وطالبة على مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة و بصيغته النهائية وقد أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لعينة البحث هو (145.77) و بانحراف معياري (15.82) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (96) باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان هناك فرق بين المتوسطين اذ ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (5.52) و هيه اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.66) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (59) و باتجاه متوسط العينة مما يدل على وجود يقظة ذهنية لدى عينة البحث بدرجة عالية كما في الجدول التالي :

جدول (4)

يبين فيه الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينه البحث على مقياس اليقظة الذهنية

حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.5
60	145.77	96	15.82	5.52	1.66	59	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن عينة البحث يتمتعون بمستوى عالي من اليقظة الذهنية، وهذا راجع الى ان اليقظة الذهنية تمكن الفرد من التكيف الواعي مع المواقف مما ينعكس ادائه في الأداء الاكاديمي بدرجة عالية من الجودة والتوعية . وهذه الدراسة تتشابه في نتائجها مع دراسة (احمد ٢٠١٦) ودراسة (الذبحاوي ٢٠١٥) ودراسة (القحطاني ٢٠١٥) ودراسة (عبدالله ٢٠١٣) ودراسة (برت ٢٠١٢) وتختلف في نتائجها مع دراسة (باكيرز ونازاري ٢٠١٥) ودراسة (فرانكو & وكاليكو ٢٠١١).

الهدف الثاني: التعرف على الفروق الاحصائية حسب المتغير الجنس (ذكور، اناث)

لغرض التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية لدى عينة البحث على مقياس اليقظة الذهنية حسب متغير الجنس ، أظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للذكور بلغ (77.55) بانحراف معياري قدره (5.12)، اما والوسط الحسابي للاناث بلغ (78.16) والانحراف المعياري بلغ (4.77) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين أظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (1.014) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.98) كما في الجدول الآتي

جدول (5)

يبين الفروق لدى عينة البحث على مقياس اليقظة الذهنية وفق متغير الجنس

الجنس	عدد المرشدين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
-------	--------------	-----------------	-------------------	-------------------	-------------------	---------------

0.05						
غير دالة	1.984	1.014	5.12	77.55	30	ذكور
			4.77	78.16	30	اناث

يشير الجدول اعلاه الى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث على مقياس اليقظة الذهنية وذلك راجع بسبب ان اليقظة الذهنية تمتاز بمرونتها وتعني القدرة على تغير الحالة الموافق وعدم الجمود على المؤلف وكذلك القدرة على تقديم افكار جديدة واستجابات لا تنتمي لفئة واحدة او جنس معين بدون الاهتمام للجنس. وهذه الدراسة تختلف في نتائجها مع دراسة (احمد ٢٠١٦)، ودراسة (عبدالله ٢٠١٣).

التوصيات:

- من خلال النتائج السابقة فإن الباحثة توصي بما يلي:
1. عقد نوات وورش عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية الطلبة الذين لديهم يقظة ذهنية قليلة لتحقيق جودة أداء اكاديمي أفضل.
 2. القيام بإجراء بحوث أخرى تربط اليقظة الذهنية مع متغيرات أخرى مثل الذكاء الاجتماعي أو فنيات الاسترخاء
 3. إعطاء أهمية أكبر لبرامج الإرشاد التربوي المدرسي، وذلك من خلال وضعها على سلم أولويات الوزارة من حيث الإعداد والتطوير والتنفيذ والمتابعة والإشراف والتقييم .

المقترحات :

- 1- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية مع عينات مختلفة مثل : طلبة المرحلة الابتدائية . طلبة المعاهد والجامعات . مديري المدارس الثانوية . رؤساء الأقسام في الجامعة .
- 2- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية وربطها مع متغيرات مختلفة مثل : سمات الشخصية . الذكاء الانفعالي . التفكير . التذكر وغيرها من المتغيرات الأخرى .
- 3- ضرورة انتباه الكودار التدريسية في المدارس بمختلف مراحلها على سمة اليقظة الذهنية عند الطلبة وذلك لأنها المكون الأساسي الذي أن وجد ارتفع الأداء الأكاديمي لدى الطلبة .

المصادر

اولا : المصادر العربية

- اشرف ، محمد و نجيب ، عبد اللطيف ، 2021 ، الاسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى طلبة الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، 31 (110)
- البحيري، عبد الرقيب، والضبع، فتحي، وطلب، وأحمد، والعوامل، عائدة. (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس
- حسن، راوية. (2003). إدارة الموارد البشرية رؤيا مستقبلية، الدار الجامعية، عمان.
- حمد، روية سعدالدين احمد. (2016). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظر نظريهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.

- عبد الله ، أحلام ، 2013 ، الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، أطروحة دكتوراه منشورة
- عويز ، حمزة هاتف ، 2014 ، تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد
- السندي ، سعد أنور ، 2010 ، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد
- محمد ، حبشي حسين ، 2012 ، الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، 28 (99) ابريل .
- محمود ، عبدالله و عيسى ، محمد ، 2021 ، تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة / دراسة مقارنة ، جامعة سوهاج ، كلية التربية ، المجلة التربوية ، ج (86)
- نيل ، العاسمي ، 2006 ، علم النفس الإيجابي ، ج2 ، دار الاصدار العلمي ، الأردن .
- يونس ، عبدالله ، 2015 ، اثر برنامج نفسي مقترح في تنمية تركيز الانتباه والانجاز الأكاديمي ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، ع 65 ، العراق .
- الانصاري ، خولة ، 2019 ، اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الشخصية الخمس الكبرى لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، 35 ، ع (6)

ثانيا : المصادر الاجنبية

- Asheur, H & Sigman, T. (2011). Effectiveness of both Mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the University.
- Baer, R, Smith G, of Allen K. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills Assessment, 11, 191-206.
- Brett Pellegrino (2012): Evaluating the Mindfulness-Based and Cognitive Behavior Therapy for Anger Management Program Philadelphia College of Osteopathic Medicine, brettpe@pcom.edu.
- Davis, D.M.& Gates, J.A. (2011). What are the bane fits of mindfulness? Practice review of psychology related research, Psychotherapy. 48,2.pp 198-208.
- Franco, C, Manas, I., Cangas, A. & Callego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. International Journal of Knowledge Society Research, 2(1), 14-28.
- Genc Kurulns (2012). The relation between the quality of the mission statements and the performances of the stake universities in Turkey, Social and Behavioral Sciences, v 58, pp 19-28.
- Hased, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. International Journal of School & Educational Psychology.

- Jablonski, Joseph R. (1991). Implementers total quality, Management on overview without published, Santiago, Pceiffer, U.S.A.

ملحق رقم (1)

(مقياس اليقظة الذهنية بصيغته النهائية)

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابد
1	أجد نفسي قادرا على الاصغاء الى المسترشدِين وأن اعمل الاشياء اخرى في الوقت نفسه.					
2	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة.					
3	استخدام بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة مواقف المستقبل. الصعبة.					
4	استخدام خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المتشابهة					
5	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.					
6	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر اذا أنا موجود).					
7	أستطيع الحكم فيما اذا كانت أفكاري جيدة أم غير جيدة.					
8	أميل إلى تقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيحا أو خاطئا.					
9	انا شخص مبدع.					
10	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.					
11	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.					
12	أنا محب للاستطلاع.					
13	لدى القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات					
14	أشعر أنني أواجه اليا دون ان أكون على وعي بما أفعله					
15	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.					
16	لدى الفضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة					

17	أميل الى تجريب كل ما هو جديد.
18	أنا شخص مغامر.
19	أشعر بالقلق من أي تطورات يحدث في حياتي.
20	أمتلك أفكارا غير عقلانية.
21	ينشغل جزء من تنكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به.
22	اميل الى القيام بعدد من الاشياء في الوقت.
23	من السهل ان أصاب بالشرود الذهني.
24	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر.
25	أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكدا من أنني منتبه اليهم.
26	أودي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل دون أن أعني ما أفعله
27	استخدام كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.
28	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني
29	أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.
30	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.
31	أنا شخص مرح .
32	أنا على وعي بكل ما لدي من افكار ومشاعر للآخرين.
33	أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها.
34	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.
35	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.
36	أجيد اختيار الكلمات التي تصف احساساتي.

