



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة بفرع ينبع في ضوء متغيري الزواج والتخصص.

إعداد

د/ عهد ربيع محسن الرحيلي

أستاذ الصحة النفسية المساعد

جامعة طيبة - فرع ينبع - المملكة العربية السعودية

تاريخ استلام البحث: ٢٤ أبريل ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر: ١٥ مايو ٢٠٢٢ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2022.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة (فرع ينبع) في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (متغير الزواج/التخصص العام). ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار الطالبات المتوقع تخرجهن من جامعة طيبة فرع ينبع، واللواتي تتراوح أعمارهن بين (٢١-٢٥) سنة بمتوسط، وقد بلغ عددهن (٢٥) طالبة، تم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Five Face t Mindfulness Questionnaire إعداد بير، سميث، هوبكنز، كريتمير، وتوني Baer., Smith. Hopkins., Krietemeyer, & Toney(2006) ترجمة وتقتين (٢٠١٤)، والذي يتضمن وجود خمسة أبعاد، هي: المراقبة والرصد الذاتي، الوصف، العمل مع الوعي، عدم الحكم، عدم التفاعل أو الفعالية، وتم التحقق من خصائصه السيكو مترية من صدق وثبات لتتناسب مع هدف البحث وعيئته. وقد أثبتت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية جاء بدرجة مرتفعة، بينما تراوحت أبعاد اليقظة العقلية بين المستوى المتوسط والمرتفع، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات وغير المتزوجات في اليقظة العقلية في أبعاد الوعي وعدم الحكم والتفاعلية والدرجة الكلية لصالح المتزوجات، بينما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتوقع تخرجهن في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص العام. وفي ضوء نتائج الدراسة تم تقديم عدد من التوصيات، ومنها: ضرورة التأكيد على المحافظة على مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن، مما قد يساهم في الانتقال لبيئة العمل والزواج بنجاح.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية-الطالبات المتوقع تخرجهن - المتغيرات الديموغرافية- جامعة طيبة.

Mental alertness among a sample of female students expected to graduate from Taibah University (Yanbu branch) in the light of some demographic variables (marriage variable and specialization)

Prepared by

Dr. Ohood Rabea Alreheily

Assistant Professor of Mental Health at Taibah University, Yanbu Branch

Abstract

The study aimed to identify the level of mental alertness among a sample of female students who were about to graduate from Taibah University (Yanbu Branch) in accordance to certain demographics. Female students aged between (21-25) and totalling (225) were selected. The “Five Facet Mindfulness Questionnaire” Preparation Baer, Smith, Hopkins, Kreitmer, & Tony (2006). Hopkins., Krietemeyer, & Toney, translation and codification of Al-Asmy (2014), was also used which include the presence of the “Five Dimensions”. The results showed that the level of mental alertness was to a high degree, while the dimensions of mental alertness ranged between the medium and high. It also found that there were statistically significant differences between married and unmarried women in mental alertness in the dimensions of awareness, non-judgment, interaction in favour of married women. It also showed that there were no statistically significant differences between female students who were about to graduate in mental alertness due to the variable of general specializations. A number of recommendations were made, including: The need to emphasize the maintaining of mental alertness among students who are close to graduating, which may contribute to a successful transition to the work environment and into married life.

Keywords: Mental Alertness- Female Students Expected to Graduate- Demographic Variables- Taibah University.

المقدمة :

تُعد الجامعات نقطة انطلاق الإنسان في الجانب المهني فيما بعد؛ فهي تعد الطالب للعمل من جهة، وتكسبه المزيد من الخبرات الحياتية وكيفية التعامل مع أفراد المجتمع من جهة ثانية، ومما لا شك فيه أن فترة قرب انتهاء مرحلة الدراسة الجامعية هي حلقة انتقال الإنسان من مرحلة الدراسة إلى مرحلة العمل، وقد تختلف بعض المتغيرات النفسية للفرد في هذه المرحلة، ومنها اليقظة العقلية التي قد تزيد أو تضعف، وقد تتأثر ببعض المتغيرات الديموغرافية المتعلقة بالطالب في تلك المرحلة. وقد تركز اهتمام علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) على دراسة المشاعر الإيجابية في الإنسان، بعد أن قضى عشرات السنين يهتم بالمشاعر والانفعالات السلبية (بركات ومعمري، ٢٠١٦). وعلم النفس الإيجابي هو اتجاه حديث لدراسة السلوك الإنساني، كما يهتم بالخبرات الذاتية، مثل: هناء الفرد وتنعمه بالحياة، والالتزام، والإشباع (في الماضي)، والأمل (للمستقبل)، والتدفق، والسعادة (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

وتُعد اليقظة العقلية من المفاهيم التي تندرج ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي، وقد نالت هذه المفاهيم قدرًا من اهتمام الباحثين عربيًا وأجنبيًا؛ حيث تناولها (Weinstein., Brown, & Ryan, 2009)، كما تُعد اليقظة العقلية مكونًا مهمًا من مكونات الشخصية؛ حيث ترتبط بمؤشرات الصحة النفسية، ويمكن اعتبارها مؤشرًا قويًا على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد (Wupperman, Neurmann ., & Axelrod, 2008). كما أسفرت نتائج الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية؛ فعلى سبيل المثال أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والطموح، وتحمل الغموض (Bryant, & Ritchie, 2012). وفاعلية الذات، والإنجاز الأكاديمي (Brausch, 2011)، بينما ارتبطت سلبياً بالقلق الاجتماعي (Schmertz, Masuda, Anderson, 2012)، والعصبية والاندفاعية (Fetterman, et al, 2010).

وأشارت (Langer, 2000) إلى أن اليقظة العقلية هي: حالة عقلية مرنة يشارك فيها الفرد بنشاط في الوقت الحاضر ويلاحظ أشياء جديدة ويكون حساسًا للأحداث، كما يمكن النظر إلى اليقظة العقلية على أنها عملية عقلية طبيعية يتمتع بها الفرد أثناء ممارسته

لحياته، ولكن للحفاظ على استمراريته يجب ممارستها بشكل مستمر في حياة الفرد اليومية (Germer., Siegel, & Fulton, 2013). وتعتبر "لانجر" (Langer, 2000) من أوائل من قدمت نظريتها حول اليقظة العقلية، من خلال أربعة مكونات مترابطة تتمثل في: البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة، وتوالت بعدها المحاولات لتقديم نماذج أو نظريات أخرى، مثل: نموذج مكونات اليقظة العقلية لكابات-زين (Kabat-zinn) الذي يركز على ثلاثة حقائق/عمليات، هي: القصد (Intention)، والانتباه (Attention)، والاتجاه (Attitude).

وأوضح كل من (Alidina, & Adams, 2015) أنه لكي تصبح متمتعًا بدرجة عالية من اليقظة العقلية تذكر نظرية (ABC)؛ حيث تشير A (Awareness) إلى الوعي: وهي أن يصبح الفرد أكثر إدراكًا لما يفكر فيه وما يفعله وما يدور في ذهنه وجسمه، وتشير B (just Being) إلى: (كن كما أنت)، وتشير إلى تجنب الفرد للاستجابة بطريقة آلية أو التعامل مع المشكلات بروية منحيّزة، وتشير (CChoice) إلى (الاختيار): وتشير إلى إمكانية رؤية الفرد للأشياء، بحيث يمكنه اختيار الاستجابة الأكثر حكمة؛ من خلال عدم تأثير خبرته على ردود أفعاله، وبالتالي وضع عدد كبير من الاحتمالات الممكنة. وعليه يمكن القول: إن الجانب المعرفي والسلوكي لمهارة اليقظة العقلية تسمح للأشخاص بالتركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم، وكذلك تركيزهم على إكمال المهام، وبالتالي التغلب على التسويف، والتعامل بشكل جيد مع العادات السلبية وغير الصحية التي اعتادوا عليها (Van Dam, Shepard, Forsyth and Earlywine, 2011).

ولذلك تعد اليقظة العقلية في مختلف مجالاتها الاستراتيجية والتكنولوجية والتنافسية والتجارية والمعلوماتية وغيرها؛ نشاطًا ضروريًا وذا أهمية في المؤسسات المهنية التي تهدف إلى الإنجاز والتطور ومسايرة نظيراتها، لما لليقظة العقلية من دور فعال في إمكانية ملاحظة وإدراك البيئة المحيطة بمختلف عناصرها، وجمع كل المعلومات ذات القيمة في المجال، وتحليلها ومعالجتها بشكل جيد؛ مما يسهم في نجاح المؤسسة (سوهام ومقداد، ٢٠١٨). لذا كان من الأهمية التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة طيبة فرع ينبع المتوقع تخرجهن؛ باعتبار أن اليقظة العقلية التي تظهر في أداء المهام التعليمية قد تُحدث

تغيرات سلوكية مهمة لدى الطالبات، والتي قد تؤثر على حياتهن المستقبلية فيما بعد، مع التعرف على مستوى اليقظة العقلية تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، كالزواج والتخصص.

مشكلة الدراسة:

من خلال استعراض مفهوم اليقظة العقلية والذي يُعد من ضمن المتغيرات الإيجابية في علم النفس، يمكن القول: إن لليقظة العقلية فوائد ونتائج عديدة؛ فهي تؤثر على حياة الأفراد بشكل عام، وعلى حياة الطلبة بشكل خاص؛ حيث تعتبر اليقظة العقلية من الاستراتيجيات المهمة في التعليم والتي تسهم في رفع المستويات التحصيلية لدى الطلبة، وتساعد على تنمية مهارات التركيز ومراقبة الذات، والقدرة على التفكير قبل اتخاذ القرار، وتعمل على إكسابهم المرونة والانفتاح على النفس وعلى الآخرين، وتنمي لديهم القدرة على تحسين الأداء الحالي والمستقبلي، وتحسن الذاكرة ومهارات الانتباه، واتخاذ القرار، فتعد اليقظة العقلية ميزة يمتلكها كل إنسان، فقط نتعلم كيفية الوصول إليها.

كما أن دراسة المواضيع المرتبطة بعلم النفس الإيجابي ومنها اليقظة العقلية تساعد في فهم الجانب النفسي الإيجابي لدى الطلبة، وقد أشارت الدراسات إلى الآثار الإيجابية المترتبة على اليقظة العقلية، ودورها في التغييرات السلوكية والإبداع التنظيمي لدى الأفراد وبرامج إعداد المعلمين، ورفع المستويات التحصيلية لدى الطلبة (الضبع ومحمود، ٢٠١٣؛ محمود، ٢٠١٣).

وفيما يتعلق بمستوى اليقظة، فقد لاحظت الباحثة تبايناً في نتائج العديد من الدراسات السابقة؛ حيث أشارت بعض الدراسات إلى وجود مستوى متوسط في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مثل: دراسة حمد (٢٠١٦)، ودراسة إسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة الهاشم (٢٠١٧)، ودراسة بدوي (٢٠١٨)، وعبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧)، وصلحات (٢٠١٨)، وأشار بعضها الآخر إلى توافر مستوى مرتفع من المكونات والدرجة الكلية لليقظة العقلية، مثل: دراسة عبد الله (٢٠١٣)، والمعموري وعبد السلام (٢٠١٨)، كما أظهرت دراسة عبد المطلب، وخريبة (٢٠٢٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع مكونات اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع وكذلك التخصص.

ومن هنا؛ فإن الدراسة الحالية تحاول التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن، وكونه يختلف تبعاً لمتغيري الحالة الاجتماعية والتخصص العام، كما أن

الطالبات في جامعة طيبة اللواتي من المتوقع تخرجهن يعشن مرحلة انتقالية في الحياة؛ فهن سينتقلن من مرحلة الجامعة إلى مرحلة الحياة العملية، وبالطبع فإن انتقال الفرد من مرحلة حياتية لمرحلة أخرى يجعله أكثر عرضة للتغيرات النفسية المختلفة؛ فيحتاج إلى رعاية واهتمام مختلفين، حيث تُعد المعرفة المناسبة لطبيعة تلك التغيرات النفسية في نهاية المرحلة الجامعية والعمل على تطويرها لدى الطالبات؛ هو من أهم ما يحتاجه أبنائنا في الوقت الحالي، ولا سيما مع تطور التكنولوجيا، وزيادة الاعتماد عليها في إنجاز المهمات الأدائية المختلفة؛ مما قد يؤدي إلى ضعف في بعض الجوانب النفسية الإيجابية لدى الطالبات مقابل سيطرة بعض الجوانب السلبية. ولأهمية ما سبق؛ تسعى الدراسة الحالية للكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة (فرع ينبع) في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، ويمكن أن تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ١) ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة طيبة (فرع ينبع) المتوقع تخرجهن في العام الجامعي ١٤٤٣؟
- ٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن بجامعة طيبة (فرع ينبع) تعزى لمتغير الزواج (متزوجة/ غير متزوجة)؟
- ٣) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن بجامعة طيبة (فرع ينبع) تعزى لمتغير التخصص العام (الآداب والعلوم الإنسانية/ علوم وهندسة الحاسبات/ العلوم/ العلوم الطبية التطبيقية/ إدارة الأعمال)؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- (١) مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن بجامعة طيبة (فرع ينبع) في العام الجامعي ١٤٤٣.
- (٢) الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن بجامعة طيبة (فرع ينبع) تعزى لمتغير الزواج (متزوجة/ غير متزوجة).
- (٣) الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن بجامعة طيبة (فرع ينبع) تعزى لمتغير التخصص العام (الآداب والعلوم الإنسانية/ علوم وهندسة الحاسبات/ العلوم/ الطب) الطبية التطبيقية/ إدارة الأعمال).

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين؛ أحدهما نظري، والآخر تطبيقي، وهما على

النحو الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية.

- حداثة مفهوم اليقظة العقلية في مجال الدراسات النفسية، والذي يعتبر من المفاهيم التي تنتمي إلى مجالات علم النفس الإيجابي، بالإضافة إلى كونه لم ينال من الباحثين القدر الكافي من الاهتمام، على الرغم من نتائجها الإيجابية في البيئة التعليمية والحياة العلمية للأفراد.
- دعم التصورات النظرية المرتبطة باليقظة العقلية، والتي لم تنل نصيباً في البحوث العربية، خاصة فيما يتعلق بالطالبات الجامعيات.
- قد تسهم الدراسة الحالية في تقديم إطار نظري ومرجعي لليقظة العقلية؛ مما يُعد إرثاً نظرياً للبحوث العربية.
- تسهم الدراسة في التعرف على طبيعة ظاهرة نفسية لدى عينة من الطالبات المتوقع تخرجهن؛ مما قد يثري الدراسات النفسية المرتبطة بهذا المجال.

- ومن هنا تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما تقدمه من تحليلات واستنتاجات ورؤية واضحة يمكن أن يستعين بها المعنيون بالعملية التعليمية.
- ثانياً: الأهمية التطبيقية. تتمثل الأهمية التطبيقية فيما يأتي:
- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه أصحاب القرار في قطاع التعليم بالمملكة العربية السعودية، وتوجيه المرشدين والباحثين في المجال إلى طبيعة اليقظة العقلية.
- قد تفيد أساتذة الجامعة والمتخصصين في إمكانية إجراء دراسات تربوية تعنى بالجانب النفسي والمعرفي؛ مما قد يساعد في تطوير بعض الجوانب الإيجابية المرتبطة باليقظة العقلية.
- قد تفيد النتائج التي سيتم التوصل إليها في توجيه القائمين على العملية التعليمية في الجامعات إلى الاهتمام بتنمية وتطوير مكونات اليقظة العقلية للطلاب.

حدود الدراسة:

يُحدّ البحث الحالي بالحدود والمحددات الآتية:

- المجال الموضوعي: اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة بفرع ينبع.
- المجال البشري: تتحدد الدراسة بعينة متيسرة من طالبات جامعة ينبع في السعودية.
- المجال الزمني: العام ٢٠٢١/٢٠٢٢.
- المجال المكاني: تتحدد الدراسة في جامعة طيبة فرع ينبع بالمملكة العربية السعودية.

مصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية: Mindfulness

تعددت المفاهيم حول اليقظة العقلية Mindfulness بسبب تعدد التصورات والنماذج حولها؛ فبعض الدراسات ركزت على مفهوم الانتباه والوعي، مثل: تعريفات (Davis, 198, 2011, Hayes, & Hayes, 2011, 198)، والبعض الآخر ركز على مفهوم المراقبة الذاتية، مثل: تعريفات كل من (Cardacitto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008, 209). ويعرف

كل من لشابيرو وكارلسون واستين وفريدمان (Shapiro., Carlson., Astin, & Freedman, 2006) اليقظة العقلية بأنها: "الوعي الذي ينشأ من خلال الحضور المقصود في الموقف بطريقة منفتحة ومُتقبَّلة وبصيرة، وتشمل مكونات اليقظة العقلية: التركيز على اللحظة الحالية، والقبول مع عدم إصدار أحكام على الخبرات، والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية".

التعريف الإجرائي:

وتعرفه الباحثة إجرائيًا في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات المتوقع تخرجهن على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية. الدرجة ليست تعريفًا إجرائيًا بل تقديرًا كمياً يشير إلى اليقظة العقلية الطالبات المتوقع تخرجهن: هن مجموعة الطالبات اللاتي يدرسن في جامعة طبية (فرع ينبع)، ومتوقع أن يتخرجن في الفصل الدراسي (الأول / الثاني / الصيفي) للعام الجامعي ١٤٤٣..

الأبحاث والدراسات السابقة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية؛ اطّلت الباحثة على المجهودات البحثية السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية ومتغيراتها، وتم مراعاة الإيجاز في عرض ما يتعلق بنتائج البحث ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية فقط، والتي تم ترتيبها زمنياً تصاعدياً من الأقدم للأحدث: دراسة إسماعيل (٢٠١٧):

وهدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بالفرقة الثالثة بجامعة جنوب الوادي والعلاقة بينهما. وقد تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear, et al, 2006) ترجمة: (عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة، ٢٠١٤)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي؛ حيث تم تطبيق أداتي الدراسة على عينة قوامها (٢٢٣) طالبًا وطالبة بجامعة جنوب الوادي. وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، كما توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية.

دراسة الوليدي (٢٠١٧):

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، والكشف عن الفروق بينهم في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع، ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية. وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد إيرسمان ورومير (Erisman, & Roemer, 2012)؛ حيث قام الباحث بترجمته وإعداده للبيئة العربية في البحث الحالي. وخلصت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية وبقيّة الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين النوعين في اليقظة العقلية؛ وكانت الفروق لصالح الطالبات.

دراسة عبد الحميد (٢٠١٨):

والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية في الفرقة الثانية والثالثة جامعة سوهاج، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية إعداد (Droutmana, et al, 2018) ترجمة الباحثة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث.

دراسة المعموري وعبد السلام (٢٠١٨):

هدفت دراستهم إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً لمتغيري النوع والتخصص الدراسي. ولتحقيق تلك الأهداف اعتمد الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر (Langer, 1998)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس طُبّق على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل. وأسفرت النتائج عن أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة

الجامعة كان مرتفعاً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً لمتغيري النوع والتخصص.

دراسة السيد (٢٠١٨):

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبين كل من الشفقة بالذات، الضغوط الأكاديمية، والقلق الاجتماعي، ومعرفة الفروق بين التخصصات المختلفة للطلاب في مستوى اليقظة العقلية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٣٨٤) طالباً؛ منهم (١٧١) طالباً من الشعب العلمية، و(٢١٣) طالباً من الشعب الأدبية بجامعة الأزهر بالقاهرة، وطبق الباحث مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث. وتوصلت نتائج البحث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الشعب العلمية والأدبية في اليقظة العقلية والمتغيرات النفسية الأخرى المدروسة.

دراسة خشبة (٢٠١٨):

والتي هدفت الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات، والرفاهية النفسية، وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة، والفروق بينهن وفقاً لمتغيري الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة)، والتخصص الدراسي (أدبي / علمي). واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (٥٠٠) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر، ولتحقيق أهداف الدراسة؛ فقد استخدمت الباحثة مقياس كنداكي لمهارات اليقظة العقلية إعداد بير وآخرون (Bear, et al, 2004) بعد تعريبه وتقنينه. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة، والتخصص الدراسي (أدبي / علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي.

دراسة علي وعبيده (٢٠١٨):

استهدفت الدراسة التنبؤ باليقظة الذهنية لدى الموهوبين أكاديمياً وفقاً لمتغيري النوع (ذكر / أنثى)، التخصص (علمي / أدبي). وتكونت عينة الدراسة من (١٩٠) طالباً وطالبة الحاصلين على معدل تراكمي ممتاز بكلية التربية جامعة بني سويف، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد: (Bear, et al, 2006) ترجمة (وردة عثمان - أ.د/ ماجي وليم - د/حنان زكي)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير النوع (ذكور / إناث)، كذلك لا توجد فروق دالة إحصائية على الدرجة الكلية لليقظة الذهنية بين الطلاب والطالبات في متغير التخصص (علمي / أدبي).

دراسة صلاحات والرغول (٢٠١٨):

كما هدفت إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، والتعرف على الفروق بين الطلبة تبعاً لمتغيري النوع والتخصص. تكونت عينة الدراسة من (٧٦٠) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك، وجرى استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer, et al, 2006). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان متوسطاً على الأداة ككل، وفي الأبعاد باستثناء بُعد المراقبة كان مرتفعاً، كما كشفت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في بُعد المراقبة لصالح الإناث، وفي متغير الكلية في جميع الأبعاد باستثناء بعد الوصف، لصالح الكليات الإنسانية في بُعدي: العمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، ولصالح الكليات العلمية في بُعدي: المراقبة، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

دراسة الأنصاري (٢٠١٩):

وهدف إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الخريجين، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع. وتكونت عينة الدراسة من (٢١٣) من طلبة الجامعة الخريجين في قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة أم القرى، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المقنن للبيئة العربية (البحيري وآخرون ٢٠١٤). وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع.

دراسة شمبولية (٢٠١٩):

استهدفت التعرف على الفروق بين طلبة جامعة بنها بجمهورية مصر العربية في اليقظة العقلية تبعاً لكل من: الفئة (متفوقين / عاديين)، النوع (ذكور / إناث)، الفرقة الدراسية (الأولى/الرابعة). ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة الصورة العربية لمقياس العوامل

الخمسة لليقظة العقلية إعداد/ عبد الرقيب البحيري وفتحي الضبع وأحمد طلب وعائدة العواملة (٢٠١٤)، وذلك على عينة قوامها (٢٠٠) من الطلبة الجامعيين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة تبعاً للفئة (متفوقين / عاديين)، بينما وجدت فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بينهم تبعاً لكل من نوع النوع (ذكور / إناث) لصالح الذكور، والفرقة الدراسية (الأولى/الرابعة) لصالح الفرقة الرابعة.

دراسة عبد المطلب، وخريبة (٢٠٢٠):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية ومكوناتها في ضوء نظرية لانجر "Langer" لدى طلبة جامعة الزقازيق، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لاختلاف كل من النوع، والاتجاه نحو التخصص، وأسلوب التعلم، ونوع الاختبار التحريري المفضل. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٥٧٥) طالباً وطالبة في الكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق خلال الفصل الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م. وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: توافر مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها بدرجة متوسطة، لا توجد فروق دالة إحصائية في جميع مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها، تعزى للجنس والتخصص.

التعليق على البحوث والدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة أن البعض منها تناول اليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الإيجابية، مثل: السعادة النفسية، تنظيم الوقت، المرونة النفسية، التنظيم الانفعالي الأكاديمي، الرفاهية النفسية؛ مثل: دراسة، ودراسة إسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة الوليدي (٢٠١٧)، ودراسة عبدالحميد (٢٠١٨)، ودراسة السيد (٢٠١٨)، ودراسة خشبة (٢٠١٨)، وكما تناولت بعض الدراسات الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث).

بينما تناولت بعض الدراسات الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص (أدبي/علمي)؛ مثل: دراسة عبد المطلب وخريبة (٢٠٢٠)، ودراسة المعموري وعبد السلام (٢٠١٨)، ودراسة السيد (٢٠١٨)، ودراسة علي وعبد (٢٠١٨)؛ والتي أشارت جميع

نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص، بينما أشارت نتائج دراسة خشبة (٢٠١٨) إلى وجود فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص لصالح طالبات التخصص العلمي، وأشارت نتائج دراسة صلاحات وزغول (٢٠١٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الكلية في جميع الأبعاد باستثناء بُعد الوصف، لصالح الكليات الإنسانية في بُعدي: العمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، ولصالح الكليات العلمية في بُعدي: المراقبة، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية. وتوصلت دراسة عبد المطلب، وخريبة (٢٠٢٠) إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في جميع مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها، تعزى للجنس والتخصص.

وكانت عينة الدراسة في معظم الدراسات السابقة من دول عربية وغير عربية، ما عدا دراسة الأنصاري؛ والتي كانت عينتها من الطلبة الخريجين بجامعة أم القرى. واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة التعرف على كيفية التوصل لإطار نظري ومرجعي لليقظة العقلية، بالإضافة إلى أسلوب تطبيق الأداة البحثية، والتحليل الإحصائي، وتفسير النتائج. وبالتالي تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة؛ في كونها أول دراسة تتناول الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة بفرع ينبع في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (الحالة الاجتماعية / التخصص العام).

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في دراسة اليقظة العقلية، باعتباره المنهج الملائم للتعرف على مستوى تحقق مكونات اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن، والفروق في مكوناتها تبعاً لمتغيرات الدراسة (الزواج / التخصص).

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة، وتم التعرف عليهن من خلال عمادة القبول والتسجيل في الجامعة، والبالغ عددهن (١١٦٧) طالبة للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١. والجدول (١) يبين توزيع الطلبة على الكليات:

جدول (١)
توزيع أعضاء مجتمع الدراسة على الكليات

النسبة المئوية	العدد	الكلية
16%	185	إدارة الأعمال
7%	81	العلوم الطبية التطبيقية
38%	448	الأداب والعلوم الإنسانية
19%	224	كلية علوم وهندسة الحاسبات
20%	229	العلوم
100%	1167	المجموع

يتبين من الجدول توزيع أفراد مجتمع الدراسة على الكليات.

عينة البحث:

لاختيار أفراد عينة البحث؛ تم اختيار العينة من خلال إنشاء رابط إلكتروني وتعميمه على الطالبات المتوقع تخرجهن من جامعة طيبة بفرع ينبع، وقد استمر الرابط الإلكتروني لمدة شهرين؛ حيث استجاب للبحث (٢٢٥) طالبة متوقع تخرجهن.

ثانياً: أداة البحث:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام الأدوات الآتية:

مقياس اليقظة العقلية:

تم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية Five Facet Mindfulness Questionnaire بير، سميث، هويكنز، كريتمير، وتوني (Baer., Smith. (2006) Hopkins., Krietemeyer, & Toney ترجمة وتفتين العاسمي (٢٠١٤)، وقد كشف التحليل العملي عن وجود خمسة أبعاد، هي: المراقبة والرصد الذاتي، الوصف، العمل مع الوعي، عدم الحكم، عدم التفاعل أو الفعالية.

طريقة التصحيح:

يتألف المقياس في صيغته النهائية من (٣٩) فقرة تقريرية، موزعة على خمسة أبعاد أساسية؛ حيث يجب المفحوص على كل فقرة من فقراته، من خلال اختيار إجابة مكونة من خمس إجابات، وفق طريقة ليكرت: موافق بشدة، موافق، موافق أحياناً، غير موافق، غير موافق بشدة؛ حيث تحسب الدرجات للعبارة الإيجابية على النحو الآتي: (١، ٢، ٣، ٤، ٥) إذا كانت الإجابة إيجابية، وتحسب درجة البند بطريقة عكسية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) إذا كانت الفقرة سلبية. وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (٣٩) كدرجة دنيا، (١٩٥) كحد

أعلى. وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يتمتع بيقظة عقلية، ولديه قدرة على ملاحظة التغيرات الخارجية والداخلية في إحساسه ومشاعره وأفكاره، وأن لديه القدرة على معايشة خبراته ومشاعره السلبية دون الحكم عليها، أو دون نقدها، وإنما تقبلها. وللتأكد من صلاحية هذه العبارات؛ تم عرضها على المحكمين، وتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، وقامت الباحثة باستخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس من خلال الإجراءات الآتية:

(أ) دلالات صدق مقياس اليقظة العقلية:

١ - الصدق الظاهري (المحكمين):

تم عرض مقياس اليقظة العقلية على عشرة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية، وطلب منهم إبداء آرائهم في المقياس، من حيث: مناسبته لهدف الدراسة، وعينتها، ومن حيث وضوح الفقرات، ومدى سلامة صياغتها اللغوية، ومدى انتماء الفقرات لفكرة المقياس. وقد تم اعتماد معيار (٨٠%) لحذف أو إضافة فقرات على المقياس. وقد أجرى أعضاء هيئة التدريس تعديلات لغوية على ثلاث فقرات، ولم يتم حذف أو إضافة أي فقرة من الفقرات.

٢ - صدق البناء الداخلي:

تم اختيار عينة استطلاعية للدراسة مكونة من (٣٠) طالبة من طالبات جامعة طيبة المتوقع تخرجهن، وهن من داخل مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها. وتم تطبيق المقياس عليهن للتأكد من معاملات الارتباط بين أداء كل فقرة والأداء على الدرجة الكلية، والجدول (٢) يبين ارتباط الفقرات مع البعد والدرجة الكلية.

جدول (٢):

معاملات ارتباط الفقرات لمقياس اليقظة العقلية مع البعد والدرجة الكلية

الرقم	الفقرة مع البعد	الفقرة مع الدرجة الكلية	الرقم	الفقرة مع البعد	الفقرة مع الدرجة الكلية
1	0.55**	0.50**	21	0.58**	0.55**
2	0.45*	0.41*	22	0.64**	0.60**
3	0.60**	0.64**	23	0.60**	0.68**
4	0.37*	0.33*	24	0.50**	0.58**
5	0.51**	0.55**	25	0.38*	0.47*
6	0.66**	0.60**	26	0.47*	0.42*
7	0.60**	0.61**	27	0.58**	0.55**
8	0.68**	0.62**	28	0.39*	0.41*
9	0.71**	0.70**	29	0.54**	0.55**
10	0.51**	0.48*	30	0.55**	0.59**
11	0.38*	0.33*	31	0.66**	0.69**
12	0.37*	0.33*	32	0.62**	0.69**
13	0.44*	0.48*	33	0.58**	0.60**
14	0.49*	0.55**	34	0.68**	0.70**
15	0.50**	0.54**	35	0.60**	0.62**
16	0.38*	0.61**	36	0.47*	0.44*
17	0.47*	0.66**	37	0.44*	0.41*
18	0.64**	0.65**	38	0.58**	0.56**
19	0.55**	0.60**	39	0.38*	0.39*
20	0.64**	0.58**			

وقد تبين من الجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً؛ وقد جاءت قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد متراوحه بين (٠.٣٧ - ٠.٧١)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية بين (٠.٣٣ - ٠.٧٠)؛ وهذا يدل على أن فقرات مقياس اليقظة العقلية جميعها تقيس السمة نفسها. كما تم حساب معامل ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لأبعاد المراقبة، والوصف، والعمل مع الوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل، وقد جاءت معاملات الارتباط على التوالي (٠.٦٤**، ٠.٥٨**، ٠.٦٣**، ٠.٥٧**، ٠.٦٠**)؛ أي أن المقياس يتسم بصدق البناء الداخلي.

(ب) دلالات ثبات مقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من ثبات المقياس؛ تم تطبيق أداة الدراسة على (٣٠) طالبة من الطالبات المتوقع تخرجهن من خارج عينة الدراسة، ومن داخل مجتمعها، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، كما تم حساب الثبات بطريقة الإعادة؛ حيث تم حسابه من

خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع، والجدول (٣) يبين قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (٣):

معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي الثبات باستخدام معادلة كرو نباخ ألفا وطريقة الإعادة للمقياس

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (معادلة كرو نباخ ألفا)	معامل الثبات بطريقة الإعادة للمقياس
المراقبة أو الرصد الذاتي	8	0.82	0.81**
الوصف	8	0.88	0.85**
العمل مع الوعي	8	0.85	0.86**
عدم الحكم	7	0.89	0.90**
عدم التفاعل أو التفاعلية	8	0.90	0.89**
الدرجة الكلية	39	0.87	0.84**

ويتبين من الجدول (٣) أن معامل الثبات وفق معادلة كرو نباخ ألفا بلغ (٠.٨٧)، وبطريقة الإعادة للمقياس (٠.٨٤)، وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (٣٩) فقرة، وتتم الإجابة باختيار خيارٍ من إحدى الخيارات الخمسة، وهي: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتعطى العلامات التالية لكل خيار:

الدرجة	العبرة
٥	أوافق بشدة: تعبر عن وجود اليقظة العقلية بشدة لدى الطالبة.
٤	أوافق: تعبر عن وجود اليقظة العقلية لدى الطالبة في الموافقة.
٣	محايد: تدل على امتلاك اليقظة العقلية لدى الطالبة بشكل محايد.
٢	لا أوافق: تعبر عن عدم وجود اليقظة العقلية لدى الطالبة.
١	لا أوافق بشدة: تعبر عن عدم وجود اليقظة العقلية بشدة لدى الطالبة.

وتفسر الإجابات التي تحصل عليها الطالبة من خلال المدى على النحو الآتي:

- فالدرجة من (١-٢.٣٣) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالبة لليقظة العقلية.
- والدرجة من (٢.٣٤-٣.٦٧) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالبة لليقظة العقلية.
- والدرجة من (٣.٦٨-٥) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من امتلاك الطالبة لليقظة العقلية.

إجراءات البحث:

- لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بإجراء ما يأتي:
- الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المرتبطة باليقظة العقلية.
 - تم تقنين مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية **Five Facet Mindfulness Questionnaire** بير، سميث، هويكنز، كريتمير، وتوني (2006) Baer., Smith. Hopkins., Krietemeyer, & Toney ترجمة وتقنين العاسمي (٢٠١٤)، والتحقق من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
 - عمل رابط إلكتروني لتطبيقه على عينة الدراسة.
 - تفرغ البيانات على الحاسب الآلي باستخدام البرامج الإحصائية المناسبة.
 - تم تحليل البيانات وتفسيرها ومناقشة النتائج.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة توزيع العينات وطبيعة متغيرات الدراسة؛ باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) الإصدار ٢٥. من خلال الإجراءات الآتية:

- ١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن من جامعة طيبة.
- ٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن من جامعة طيبة.
- ٣) اختبار (ت) لمتوسطات اليقظة العقلية، تبعاً لمتغير الزواج.
- ٤) تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة المعرفية، تبعاً لمتغير التخصص العام.
- ٥) اختبار شافيه؟ للفروق في اليقظة العقلية، تبعاً للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية باختلاف التخصص العام.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها :

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشته: ما مستوى امتلاك طالبات جامعة طيبة

المتوقع تخرجهن لليقظة العقلية؟

للإجابة على السؤال الحالي؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن. والجدول (٤) يبين نتائج ذلك.

جدول (٤):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن من جامعة طيبة.

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
١	عندما أستحم، أحس بكل قطرة ماء تسقط على جسми.	4.61	0.87	مرتفع	1
٢	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، حسب طبيعة الفكرة/ الصورة.	4.54	0.98	مرتفع	2
٣	عندما أمشي أراقب جميع أحاسيس جسمي المتحركة، مثل: عندما يكون تنفسي بطيئاً أو سريعاً.	4.48	0.88	مرتفع	3
٤	أستمع إلى انفعالاتي دون الحاجة إلى التصدي لها.	4.48	1.03	مرتفع	3
٥	عندما أكون في قمة النشاط لا يمكنني الانتباه إلى ما يحيط بي.	4.48	1.04	مرتفع	3
٦	عادة، يمكنني وصف ما أشعر به في هذه اللحظة بقدر كبير من التفصيل.	4.35	1.02	مرتفع	6
٧	عندما أشعر بالضيق الشديد، لا أستطيع إيجاد الطريقة للتعبير عنها بكلمات دقيقة.	4.34	1.05	مرتفع	7
٨	لدي القدرة على إيجاد الكلمات المناسبة لوصف مشاعري.	4.26	0.89	مرتفع	8
٩	لا أولى اهتماماً لأحلام اليقظة والقلق لما أقوم به من أعمال.	4.21	1.09	مرتفع	9
١٠	الانتفات إلى الأصوات، مثل تغريد الطيور أو جرس الساعة أو السيارات التي تعبر الشارع.	4.19	1.28	مرتفع	10
١١	أقوم بأداء المهام تلقائياً دون أن أكون على علم بما أقوم به.	4.16	1.25	مرتفع	11
١٢	يمكنني وضع معتقداتي وتوقعاتي بسهولة في كلمات.	4.12	1.09	مرتفع	12
١٣	عندما أقوم بفعل أشياء معينة، فإن عقلي يتعامل معها بسهولة.	4.10	1.11	مرتفع	13
١٤	أرى أن مشاعري متوازنة في نفسي.	4.06	1.26	مرتفع	14
١٥	أجد أنه من الصعب الاستمرار في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.	4.04	1.12	مرتفع	15

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
١٦	أجد نفسي تقوم بعمل الأشياء دون انتباه لذلك.	4.04	1.32	مرتفع	15
١٧	أولي اهتمامًا خاصًا لأحاسيسي عندما تهب الريح على وجهي.	4.03	1.32	مرتفع	17
١٨	في الحالات الصعبة يمكنني التوقف دون رد فعل تجاه تلك المواقف.	4.00	1.31	مرتفع	18
١٩	أعتقد أن بعض أفكار سيئة، لذا ينبغي ألا أفكر بهذه الطريقة.	3.99	1.24	مرتفع	19
٢٠	عندما يكون لدي أحاسيس واضحة في جسدي، فإنه من الصعب بالنسبة لي وصف ذلك، ولا أستطيع أن أجد الكلمات المناسبة.	3.96	1.25	مرتفع	20
٢١	أصدر أحكامًا حول ما إذا كانت أفكار جيدة أو سيئة.	3.93	1.35	مرتفع	21
٢٢	يبدو أنني أعمل بشكل تلقائي دون الكثير من الوعي لما أقوم به.	3.93	1.21	مرتفع	21
٢٣	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة يكون لدي القدرة على ملاحظتها دون ردود فعل.	3.84	1.44	مرتفع	23
٢٤	عندما تكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.	3.75	1.34	مرتفع	24
٢٥	أعتقد أنه عندما تنتابني بعض المشاعر السيئة أو غير المناسبة، فإني لا أعيرها انتباهي.	3.75	1.53	مرتفع	24
٢٦	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها وأسمح لها بالرحيل عن ذهني.	3.74	1.56	مرتفع	26
٢٧	أخبر نفسي أنه لا ينبغي أن يكون ذلك الشعور الذي أشعر به بهذه الطريقة.	3.65	1.22	متوسط	27
٢٨	أستهجن نفسي عندما تكون لدي أفكار غير عقلانية.	3.59	1.64	متوسط	28
٢٩	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال، والضوء والظل.	3.56	1.42	متوسط	29
٣٠	ميلي الطبيعي هو وضع خبرتي في كلمات.	3.43	1.43	متوسط	30
٣١	عندما تكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أخطو خطوة إلى الوراء للتدقيق في تلك الأفكار أو الصور دون أن تؤثر علي.	3.34	1.28	متوسط	31
٣٢	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكار وأحاسيسي وانفعالاتي الجسمية.	3.25	1.43	متوسط	32
٣٣	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات لوصف ما أفكر به.	3.24	1.39	متوسط	33
٣٤	أنتقد نفسي لوجود انفعالات تنتابني على نحو غير عقلائي.	3.04	1.27	متوسط	34
٣٥	أقول لنفسي: لا ينبغي أن يكون تفكيري بهذه الطريقة التي أفكر بها.	2.89	1.32	متوسط	35
٣٦	أتصرف بسهولة.	2.82	1.35	متوسط	36
٣٧	أولي اهتمامًا لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكار	2.66	1.18	متوسط	37

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
٣٨	وسلوكي. أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري حول الأشياء المحيطة بي.	2.59	1.46	متوسط	38
٣٩	أشتم الروائح من الأشياء المحيطة بي.	2.55	1.32	متوسط	39

يتبين من نتائج الجدول (٤) أن المتوسط الحسابي لليقظة العقلية للفقرات تراوح بين المستوى المرتفع والمتوسط؛ أي بين (٤.٦١-٢.٥٥)، وقد جاءت أعلى الفقرات: عندما أستحم، وأحس بكل قطرة ماء تسقط على جسمي، وعندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، حسب طبيعة الفكرة/ الصورة، وعندما أمشي أراقب جميع أحاسيس جسمي المتحركة، مثل عندما يكون تنفسي بطيئاً أو سريعاً، وأستمع إلى انفعالاتي دون الحاجة إلى التصدي لها، وعندما أكون في قمة النشاط لا يمكنني الانتباه إلى ما يحيط بي؛ حيث كان المتوسط الحسابي لتلك العبارات على التوالي هو: (٤.٦١ - ٤.٥٤ - ٤.٤٨ - ٤.٤٨ - ٤.٤٨)، وانحراف معياري على التوالي: (٠.٨٧ - ٠.٩٨ - ٠.٨٨ - ١.٠٣ - ١.٠٤). بينما جاءت أدنى الفقرات: أولى اهتماماً لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي، وأجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري حول الأشياء المحيطة بي، وأشتم الروائح من الأشياء المحيطة بي؛ بمتوسط حسابي على التوالي: (٢.٦٦ - ٢.٥٩ - ٢.٥٥)، وانحراف معياري على التوالي: (١.١٨ - ١.٤٦ - ١.٣٢).

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد والدرجة الكلية لليقظة العقلية، والجدول (٥) يبين النتائج:

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن من جامعة طيبة.

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الترتيب
1	المراقبة أو الرصد الذاتي	4.16	0.65	مرتفع	1
2	الوصف	3.45	0.85	متوسط	5
3	العمل مع الوعي	3.91	0.72	مرتفع	2
4	عدم الحكم	3.62	0.76	متوسط	4
5	عدم التفاعل أو التفاعلية	3.72	0.74	مرتفع	3
	الدرجة الكلية	3.77	0.57	مرتفع	

يتبين من نتائج الجدول (٥) أن مستوى امتلاك الطالبات المتوقع تخرجهن كان مرتفعاً؛ بمتوسط حسابي بلغ (٣.٧٧)، وانحراف معياري (٠.٥٧). كما تراوح في الأبعاد الخمسة بين

الدرجة المرتفعة والمتوسطة؛ حيث جاء في المركز الأول بُعد المراقبة أو الرصد الذاتي، وتلاه العمل مع الوعي، ثم عدم التفاعل أو التفاعلية، وتلاه عدم الحكم، وأخيرًا حلَّ بُعد الوصف في المركز الأخير.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة إسماعيل (٢٠١٧)، كما تتفق مع نتائج دراسة عبد الحميد (٢٠١٨)، ومع نتائج دراسة المعموري وعبد السلام (٢٠١٨)، ونتائج دراسة الجبيلة (٢٠٢٠)؛ التي وجدت مستوى مرتفعًا من اليقظة العقلية، بينما تختلف مع نتائج دراسة الوليدي (٢٠١٧)، ونتائج دراسة صلاحات والزغول (٢٠١٨)، ونتائج دراسة نانجواني (٢٠١٩)؛ التي أشارت إلى مستوى متوسط من اليقظة العقلية.

ويمكن تفسير وجود المستوى المرتفع من اليقظة العقلية في الدرجة الكلية وبعض الأبعاد؛ بأن مستوى تركيز الطالبات في الجانب التحصيلي قد ارتفع بعد السنوات التي قضيتها في التحصيل الدراسي خلال السنوات الدراسية السابقة، بالإضافة إلى رغبة الطالبات المتوقع تخرجهن في المحافظة على المعدل الدراسي، كما أنه مع اقتراب موعد التخرج يزداد التفكير حول المستقبل؛ حيث إن هذه المرحلة مصيرية، ويتخذ فيها الفرد قرارات هامة، مثل: قرار اختبار المهنة، والإقدام على الزواج، فيشعرن بالتفاؤل والرضا.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين الطالبات المتوقع تخرجهن من جامعة طيبة في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الزواج (متزوجة، غير متزوجة)؟

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية في اليقظة العقلية تبعًا لمتغير الزواج (متزوجة، غير متزوجة)؛ تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة. والجدول (٦) يوضح ذلك:

الجدول (٦):

نتائج اختبار (ت) لمتوسطات اليقظة العقلية تبعًا لمتغير الزواج

المستوى الدلالة	قيمة المتغير (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الزواج	البعد
**0.30	1.04-	223	0.65	4.10	78	متزوجة	المراقبة أو الرصد الذاتي
			0.64	4.19	147	غير متزوجة	
0.053	1.96-	223	0.77	3.31	78	متزوجة	الوصف
			0.88	3.53	147	غير متزوجة	
0.01	2.85-	223	0.72	3.73	78	متزوجة	العمل مع الوعي
			0.70	4.01	147	غير متزوجة	
0.00	3.24-	223	0.70	3.40	78	متزوجة	عدم الحكم
			0.73	3.74	147	غير متزوجة	
0.01	2.63-	223	0.73	3.54	78	متزوجة	عدم التفاعل أو التفاعلية
			0.76	3.82	147	غير متزوجة	
0.00	3.32-	223	0.47	3.61	78	متزوجة	الدرجة الكلية
			0.60	3.85	147	غير متزوجة	

** دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١). ** دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥).

يظهر من الجدول (٦) عدم وجود فروق في اليقظة العقلية في بُعدي المراقبة أو الرصد الذاتي والوصف؛ حيث بلغت قيم (ت) (١.٠٤، ١.٩٦) على التوالي، بينما يتبين من الجدول أيضًا وجود فروق في اليقظة العقلية في أبعاد العمل مع الوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل أو التفاعلية، وفي الدرجة الكلية؛ حيث بلغت قيم (ت) (٢.٨٥، ٣.٢٤، ٢.٦٣، ٣.٣٢) على التوالي، وقد كانت الفروق في اليقظة العقلية لصالح غير المتزوجة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة؛ بأن الطالبات الغير متزوجات هن أقل انشغالًا بمسؤوليات الزواج والأبناء، وما يترتب عليهما من ضغوط مرتبطة بإدارة الحياة الأسرية، والتي يمكن أن تؤثر على مستوى اليقظة العقلية والقدرة على التركيز على اللحظة الحالية، فيجول في أذهانهن طيلة الوقت التفكير بالحاضر، والتخطيط للمستقبل فلا يوجد إجهاد في حياتهم اليومية على عكس المتزوجات واللواتي يعشن في عالم مزدحم.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين الطالبات المتوقع تخرجهن من جامعة طبية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص العام (الآداب والعلوم الإنسانية، علوم وهندسة الحاسبات، العلوم، العلوم الطبية التطبيقية، إدارة الأعمال)؟

للإجابة عن السؤال الحالي المتعلق بمعرفة وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص العام؛ تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA). وجاءت نتائج تحليل التباين على النحو الذي يوضحه الجدول (٧).

الجدول (٧):

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة المعرفية تبعاً لمتغير التخصص العام

البعد	مصدر الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
المراقبة أو الرصد الذاتي	بين المجموعات	4.132	4	1.033	2.53	.0420
	داخل المجموعات	90.015	220	.409		
	المجموعات الكلي	94.148	224			
الوصف	بين المجموعات	9.203	4	2.301	3.32	.0110
	داخل المجموعات	152.432	220	.693		
	المجموعات الكلي	161.635	224			
العمل مع الوعي	بين المجموعات	6.697	4	1.674	3.38	.0100
	داخل المجموعات	108.805	220	.495		
	المجموعات الكلي	115.502	224			
عدم الحكم	بين المجموعات	1.329	4	.332	.600	.6630
	داخل المجموعات	121.814	220	.554		
	المجموعات الكلي	123.143	224			
عدم التفاعل أو التفاعلية	بين المجموعات	2.333	4	.583	1.02	.4000
	داخل المجموعات	126.279	220	.574		
	المجموعات الكلي	128.612	224			
الدرجة الكلية	بين	3.786	4	.947	3.04	.0180

البعد	مصدر الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
	المجموعات داخل المجموعات الكلية	68.557	220	.312		
		72.343	224			

يتبين من الجدول (٧) أنه لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية في البعد الرابع والبعد الخامس يعزى إلى التخصص العام؛ حيث بلغت قيم (F) (٠.٦٠، ١.٠٢) على التوالي، وهي قيم ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$)، بينما تبين وجود فروق في اليقظة العقلية في المراقبة أو الرصد الذاتي، والوصف، والعمل مع الوعي، والدرجة الكلية لليقظة العقلية؛ حيث بلغت قيم (F) (٣.٠٤، ٣.٣٨، ٣.٣٢، ٢.٥٣) على التوالي.

ولمعرفة عائدة الفروق؛ تم استخدام اختبار شافيه. والجدول (٨) يبين النتائج.

جدول (٨):

نتائج اختبار شافيه للفروق في اليقظة العقلية تبعاً للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية باختلاف التخصص العام

البعد	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الأداب والعلوم الإنسانية	علوم وهندسة الحاسبات	العلوم الطبية التطبيقية	الأعمال
	الأداب	43	4.35	-	0.04	0.18	0.25
المراقبة أو الرصد الذاتي	الحاسب	35	4.30	-	-	0.13	0.21
	العلوم	44	4.17	-	-	-	0.07
	الطب	56	3.98	-	-	-	0.11-
	الأعمال	47	4.10	-	-	-	-
	الأداب	43	3.67	-	0.06-	0.35	0.21
	الحاسب	35	3.74	-	-	0.06	0.53
الوصف	العلوم	44	3.32	-	-	-	0.14-
	الطب	56	3.20	-	-	-	0.14
	الأعمال	47	3.46	-	-	-	-
	الأداب	43	4.12	-	0.02-	0.23	0.31
	الحاسب	35	4.15	-	-	0.25	0.34
العمل مع الوعي	العلوم	44	3.89	-	-	-	0.08
	الطب	56	3.71	-	-	-	0.10-
	الأعمال	47	3.81	-	-	-	-
	الأداب	43	3.91	-	0.03-	0.14	0.19
الدرجة الكلية	الحاسب	35	3.95	-	-	0.18	0.23
	العلوم	44	3.77	-	-	-	0.05

البعد	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الأداب والعلوم الإنسانية	علوم وهندسة الحاسبات	العلوم التطبيقية	الطبية التطبيقية	الأعمال
الطب	56	3.60	-	-	-	-	-	0.12-
الأعمال	47	3.71	-	-	-	-	-	-

يتبين من نتائج الجدول (٨) أن جميع الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية في اليقظة المعرفية لم توجد أية فروق ذات دلالة إحصائية فيها تعزى إلى التخصص العام؛ مما يظهر أن الطالبات لا يختلفن في اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف التخصص العام.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة المعموري وعبدالسلام (٢٠١٨)، ونتائج دراسة السيد (٢٠١٨)، ونتائج دراسة خشبة (٢٠١٨)، ونتائج دراسة علي وعبد (٢٠١٨)، ونتائج دراسة الجبيلة (٢٠٢٠)؛ التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة في اليقظة العقلية وفقاً للتخصص، بينما تختلف مع نتائج دراسة صلاحات والزغول (٢٠١٨)؛ التي وجدت فروقاً في اليقظة العقلية في بعض الأبعاد.

ويمكن تفسير ذلك؛ بكون جميع الطالبات متقاربات في المرحلة العمرية، ولديهن ظروف دراسية متقاربة، بغض النظر عن التخصص الذي ينتمين إليه، بالإضافة إلى أن أهدافهن مرتبطة بالرغبة في التركيز في التحصيل العلمي؛ رغبةً في التخرج، وبدء حياة أسرية أو مهنية مستقبلية. وهو ما أكدته نتائج الجدول السابق رقم (٨) حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص العام.

توصيات البحث:

بناء على ما توصلت إليه نتائج البحث؛ فإنه يوصى بما يأتي:

١. ضرورة التأكيد على المحافظة على اليقظة العقلية لدى الطالبات المتوقع تخرجهن؛ لكي يستفدن من هذا المستوى المرتفع في الانتقال للحياة المستقبلية.
٢. القيام ببرامج من أجل رفع مستوى اليقظة العقلية لدى المتزوجات المتوقع تخرجهن؛ في أبعاد: العمل مع الوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل، والدرجة الكلية.
٣. الاستفادة من مستوى اليقظة العقلية في تطوير حياة أكثر استقراراً لدى الطالبات المتزوجات المتوقع تخرجهن، بعد الانتقال لبينة العمل؛ من خلال برامج وورش عمل مكثفة لهن في هذه المرحلة.

البحوث المقترحة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج؛ يمكن اقتراح بعض الموضوعات البحثية،
مثل:

١. دور مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعات السعودية.
٢. دراسة البناء العاملي لليقظة العقلية على ضوء النظريات المختلفة.
٣. اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" وعلاقتها بالنوع والمعاملة الوالدية لطلاب جامعة طيبة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

- إسماعيل، هالة (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٠، ٢٨٧-٣٣٥*.
- الأنصاري، خولة جميل (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الشخصية الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة أم القرى. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥ (٦)، ٢٢١-٢٤٦*.
- بركات، حمزة ومعمري، محفوظ (٢٠١٦). قيمة العوامل العقلية والفكرية في الصحة النفسية (التفكير الإيجابي أسلوباً للعلاج). *مجلة دراسات، جامعة عمار ثلجي، الجزائر، ٤٤، ١٧٤-١٩٩*.
- خشبة، فاطمة السيد حسن (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. *مجلة التربية، جامعة الأزهر، ١٧٩ (١)، ٤٩٤-٥٩٨*.
- سوهام، بادي ومقداد، سعود (٢٠١٨). أساليب اليقظة المعلوماتية في المكتبات ومتطلبات تطبيقها، *مجلة المركز العربي للبحوث والدراسات في علوم المكتبات والمعلومات - سوريا، ٥ (٩)، ١١٥-١٤٤*.
- السيد، نبيل (٢٠١٨). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧١ (٣)، ٨٥-١*.
- شمبولية، هالة (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١١٩ (٣٠)، ١-٢٩*.
- صلاحات، محمد علي والزعول، رافع عقيل (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية: لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، ٢٥ (٩)، ٢١-٣٨*.
- الضبع، فتحى ومحمود، أحمد (٢٠١٣). فاعلية اليقظة في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة أسيوط، ٣٤، ١-٧٥*.
- العاسمي، رياض (٢٠١٤). ترجمة مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية. لبير، سميث، هوبكنز، كريتمير، وتوني (٢٠٠٦) Baer. Smith., Hopkins., Krietemeyer, & Toney. أستاذ العلاج النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق

- عبد الحميد، هبة جابر (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٥٦(١)، ٣٢٥-٣٩٦.
- علي، ولاء ربيع مصطفى وعبد، نرمين محمود (٢٠١٨). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة الموهوبين أكاديمياً. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٧٠(٢)، ٥٧٤-٦٠٨.
- المعموري، علي حسين مظلوم وعبد السلام، محمد عليل هادي (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية*، جامعة بابل، ٢٥(٣)، ٢٢٩-٢٤٧.
- الوليدي، علي محمد علي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، جامعة الملك خالد، ٢٨(١)، ٤١-٦٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Albrecht, J., Albrecht, M., & Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.
- Alidina, S., & Adams, J. (2015). Mindfulness at work essentials for dummies., eBook. Milton. Qld: Wiley Publishing Australia. Retrieved from:(65)
- Appel, J., & Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: implications for substance abuse and addiction, *bit J Mental Health Addiction*, 7(1),506-512.
- Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. (*Unpublished Master*), Eastern Illinois University Charleston, IL.
- Fetterman, A., Robinson, M., Ode, S., & Gordon, K. (2010). Neuroticism as a Risk Factor for Behavioral Dysregulation: A Mindfulness-Mediation Perspective, *Journal of Social and Clinical Psychology* 29(3), 301-304.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, London: Guilford press
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programmed. *The British Journal of Psychiatry*. 1-6. DOI: 10.1192/bjp.bp.113.126649.
- Langer, E. (2000). Mindful Learning. *American Psychological Society*, 9(6). 220-223.
- Ritchie, T., & Bryant, F. (2012). Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 150-181
- Schmertz, S., Masuda, A., & Anderson, P. (2012). Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 68(3), 371-362.

- Seligman, M. & Csikszentmihalyi. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychologist, 55, 5-14.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Van Dam, N., Shepard, S., Forsyth, J., & Earlywine, M. (2011). Self - compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *J Anx Dis*. 25,123-130.
- Weinstein, N., Brown, K., & Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution coping and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Wupperman, P., Neumann, C., & Axelrod, S. (2008). Do deficits in mindfulness underlie borderline personality features and core difficulties? *Journal Pers Dis*, 22, 466-482.
- Yamada, K. (2011). Mindfulness in the Classroom: The Effect of Mindfulness Awareness Practices (MAPS) on Student Psychological Well Being and Capacity for Learning. (*Master's Thesis*). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 1498932).