



الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي
دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس

**Differences in Mental Alertness Among University Students
According to the Variable of Academic Specialization
A field Study on A sample of the Faculties of Education and
Pharmacy at Tartous University**

د. فداء محمود سودان

دكتوراه في المناهج وطرائق التدريس/كلية
التربية جامعة دمشق

أمين تحرير المجلة التربوية الإلكترونية السورية

E-mail: sudanfidaa@gmail.com

أ.د ريم ميهوب سليمان

عميدة كلية التربية/ جامعة طرطوس

أستاذ في قسم الإرشاد النفسي

E-mail: slemonreem@gmail.com

By Prof.

Dr. Reem Myhoop Slymon

Dean of the College of Education- Tartous University- Professor In
department of Psychological Counseling

Dr. Fidaa Mahmoud Sudan

phD In curricula And Teaching Methods- Damascus University- College of
Education

Journal Editor of the Syrian Electronic Educational Magazine



الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية Mindfulness لدى عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة في جامعة طرطوس، وما إذا كانت توجد فروق دالة جوهرياً في متوسطات درجات اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي.

تكوّنت عينة الدراسة من (214) طالباً وطالبة، منهم (104) طالباً وطالبة من كلية التربية و(110) طالباً وطالبة من كلية الصيدلة. استخدم الباحثان مقياس كنتاكي لليقظة العقلية الذي أعده باير (Baer, 2006)، واستخرجا للمقياس معاملات الصدق والثبات اللازمة، وكان من أهم النتائج: وجود مستويات إيجابية متوسطة في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، طلبة الجامعة.

ABSTRACT

The study aimed to know the level of a sample of students of the Faculties of Education and Pharmacy at Tartus University, and whether there were significant differences in the mean scores of Mindfulness according to the variable of the academic specialization.

The study sample consisted of (214) male and female students, of whom (104) were male and female students from the College of Education, and (110) students were from the College of Pharmacy. The researchers used the Kentucky Scale of Mindfulness prepared by Baer (2006), and extracted for the scale the necessary validity and stability coefficients. The results revealed that there are relatively middle level in Mindfulness among students. And there were no statistically significant differences between the mean scores of Mindfulness among the members of the research sample due to the variable of academic specialization.

Key words: Mindfulness, University students.



1- مقدمة:

استحوذت اليقظة العقلية Mindfulness على اهتمام الباحثين في السنوات العشرين الماضية خصوصاً بعد إدراجها في جميع جوانب الحياة التطبيقية كالصحة والتعليم والعلاج، وشهدت العقود الأخيرة اهتماماً كبيراً بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية من خلال فهم العلاقة الارتباطية بين الأفكار التلقائية وأنماط السلوك التي تكسب الفرد نمطاً إيجابياً وتحكماً سلوكياً ذاتياً متزنناً في الحياة اليومية (ناجواني، 2019، 221).

وتعد اليقظة العقلية من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حالياً في علم النفس الإيجابي، وترجع أهميتها إلى التوجهات الحديثة للاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية (عبدالمطلب وخريبة، 2020، 5).

وبدأ دخول هذا المفهوم حديثاً إلى علم النفس الإكلينيكي وعلم النفس التربوي كمتغير يمثل كفاءة الوعي والقدرة على الاستبصار الذاتي والاستجابة بمهارة إلى العمليات العقلية التي تسهم في التركيز والوعي والأداء الأكاديمي (الزش، 2016، 89).

كما يتجلى مفهوم اليقظة العقلية من خلال الوعي بملاحظة الذات والوعي بالمدى الكلي للخبرات، وتقبل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في لحظتها تماماً، والذي يساعد الفرد على تعزيز الشعور بمعنى الحياة والقدرة على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الأفكار والمشاعر، ويعمق اختيار أفضلها (محمود، 2013، 242).

وتشير كرسويل (كرسويل، 2016، 3) إلى أن للاهتمام الواعي بالخبرة في اللحظة الحالية التي يستدعيها المرء أشكالاً متعددة تشمل الأحاسيس الجسمية، وردود الفعل العاطفية، والصور الذهنية، والحديث العقلي، والخبرات الإدراكية.

وتعدّ المرحلة الجامعية إحدى المراحل التعليمية المهمّة في حياة الطلبة حيث تزودهم بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية التي تساعدهم على بلورة وصقل شخصياتهم، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم وإمكانياتهم على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف معها بفعالية (خشبة، 2018، 501).

وتصادف الطلبة في حياتهم الجامعية العديد من التحديات والعقبات (الاقتصادية والاجتماعية والأكاديمية)، ويتعرّضون للعديد من الصراعات والإحباطات التي تترك خبرات مؤلمة وربما أزمات تؤثر على وعيهم وتركيزهم وعلى إنجازهم الأكاديمي وعلى مختلف جوانب حياتهم، وتلعب اليقظة العقلية دوراً مهماً في العملية التعليمية وتعد أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية (كالتذكر



والإدراك والتفكير) والتي تعدّ من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي، ويؤدي انخفاض مستوى اليقظة العقلية إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الفرد وتجعله يواجه صعوبةً في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواءً على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه ويتدنى مستوى أدائه وينخفض تحصيله الأكاديمي (عبود وفرنسيس، 2017، 482). ويذكر أكيورك وآخرون (Akyurek,et,al, 2018, 246) أنّ انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشكلات أو إنتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح (رزق، 2020). لذلك يسعى البحث الحالي إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وتعرّف الفروق في اليقظة العقلية تبعاً للتخصص الأكاديمي (تربية- صيدلة).

2- مشكلة البحث:

نظراً للحاجة الملحة لصقل مهارات طلبة الجامعة وتنمية قدراتهم من أجل النجاح في حياتهم العملية، ولما لليقظة العقلية من تأثير عليهم عند تفاعلهم مع المواقف التعليمية المختلفة وعلى إنجاز المهام الشخصية والأكاديمية، ونظراً لأهمية الفئة العمرية التي ينتمي إليها هؤلاء الطلبة الذين ينتمون إلى فئة المراهقة المتأخرة، وما تحقّقه اليقظة العقلية من حيث ارتباطها بالعديد من المتغيرات والخصائص الإيجابية في الشخصية المهمة في تحقيق التوافق والصحة، ومن خلال خبرة الباحثين في التدريس فقد لاحظنا أنّ الكثير من الطلبة يعانون من ضعف التركيز والانتباه، كما يعانون العديد من الصراعات النفسية والاجتماعية نتيجة الظروف التي يعيشها البلد منذ أكثر من عشر سنوات، وأن هناك فروقاً واضحةً بين الطلبة باختلاف الكليات التي ينتسبون إليها.

كما لاحظ الباحثان تبايناً في النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة التي أظهرت في بعض الأحيان مستوى مرتفعاً من اليقظة العقلية مثل دراسة المعموري وعبد (2018)، ودراساتٍ أظهرت مستوى متوسطاً من اليقظة العقلية مثل دراسة حمد (2016)، ودراسة بديوي وعبد (2018)، ولم توجد دراساتٌ حول الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف التخصص في البيئة المحلية في حدود علم الباحثين، وبالرغم من الاهتمام والدراسة إلا أن اليقظة العقلية لم تلق القدر الكافي من الاهتمام في السياق الأكاديمي على المستوى المحلي لطلبة الجامعة.

وتنبثق مشكلة الدراسة الحالية من فوائد اليقظة العقلية وتأثيرها على حياة الطلاب والدور الذي



تلعبه في إكساب الفرد مهاراتٍ لانتقاء المثيرات الجديدة والمهمة، كما أنها تؤثر على حياة الطلاب وتعتبر من الاستراتيجيات المهمة في التعليم والتي تسهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم وتساعدهم على تنمية مهارات التركيز ومراقبة النفس (ناجواني، 2019، 225).

وتتلخص مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة طرطوس (تربية، صيدلة)؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلبة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي لطلبة جامعة طرطوس (تربية، صيدلة)؟

3- أهمية البحث:

تتحدد أهمية البحث من خلال الآتي:

1/3 الأهمية النظرية:

● أهمية اليقظة العقلية، والتعريف بمفهومها، وحادثة دراسته لدى طلبة الجامعة والذي يعتبر من الموضوعات الحديثة نسبياً نظراً لكونها تسهم في زيادة التركيز والإنتاجية وفي القدرة على الاستجابة بمهارةٍ للمواقف الصعبة في الحياة، فضلاً عن كونها تسير الاتجاهات المعاصرة في علم النفس الإيجابي.

● لم تحظ دراسة اليقظة العقلية في مجتمعنا بالاهتمام الذي نالته في مجتمعات أخرى، وربما تساهم الدراسة الحالية في وضع لبنة أساسية في البناء النظري لهذا المفهوم وإضافة نوعية للمعرفة العربية في هذا الجانب.

● أهمية العينة باعتبار المرحلة الجامعية من المراحل الدراسية المهمة التي تزود الطلبة بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية، ويعد الاهتمام بالشباب في المرحلة الجامعية دليلاً على تقدم المجتمع.

2/3 الأهمية التطبيقية:

● بناء برامج وخطط إرشادية وتنموية تساعد الطلبة على اكتساب اليقظة العقلية وتدريبهم عليها، وتنمية مكوناتها والارتقاء بها عبر برامج خاصة أو من خلال المحاضرات الجامعية.

● تزويد مراكز القياس والتقويم بمقياس اليقظة العقلية الملائم للبيئة السورية وللطلبة الجامعيين.

● فتح قنوات بحثية جديدة أمام الباحثين لدراسة اليقظة العقلية.



4- هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرّف :

1/4 مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة طرطوس.

2/4 الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (تربية، صيدلة).

5- فرضية البحث:

استناداً إلى أهداف البحث فإنّ فرضية البحث هي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً

لمتغير التخصص الأكاديمي (تربية، صيدلة).

6- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، حيث أنه أكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالي للتعرف

على مستويات اليقظة العقلية والفروق بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص

الأكاديمي.

7- حدود البحث:

1/7 الحدود الزمانية: أجري هذا البحث خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2019 / 2020.

2/7 الحدود البشرية: طلبة جامعة طرطوس، السنة الرابعة في كل من كليتي (التربية والصيدلة).

3/7 الحدود المكانية: جامعة طرطوس.

4/7 الحدود الموضوعية: اليقظة العقلية، والتخصص الدراسي (تربية، صيدلة).

8- المصطلحات والتعريفات الإجرائية للبحث:

1/8 اليقظة العقلية Mindfulness :

يقصد بها الوعي الكامل بالمشاعر التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار

أحكام، والانشغال بخبرات ومشاعر الماضي (الشلوي، 2018، 4).



وتعرّف إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية.

2/8 طلبة الجامعة University Students:

يقصد بها إجرائياً في البحث الحالي: الطلاب والطالبات الذين يدرسون في المرحلة الجامعية الأولى (السنة الرابعة) في كليتي (التربية، الصيدلة) في جامعة طرطوس.

9- الإطار النظري للبحث:

1/9 مفهوم اليقظة العقلية:

يعدّ مصطلح اليقظة العقلية حديثاً نسبياً من حيث الدراسة، وشهد تبايناً واختلافاً في الدراسات التي تناولته، إلا أنّ جذوره التاريخية قديمة، وتعود إلى الفلسفة والتقاليد البوذية التي بدأت في الهند، وهناك دلائل تشير إلى أن اليقظة العقلية لها جذور فلسفية في الفكر الأوروبي الغربي، إلا أنّ علماء النفس استطاعوا أن يطوّعوا هذا المفهوم ويدمجوه في مجال علم النفس، وأصبح معروفاً بأنه كفاءة الوعي بالخبرة الآنية سواء كانت داخلية أم خارجية مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق لما تحمله من معنى مباشرٍ دون التقيد بالأحكام القبلية وتقبّل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعي والإحساس بمعايشة التجربة (خشبة، 2018، 515)؛ (الوليدي، 2017، 46).

وتشير لانجر (Langer, 2014) في خشبة (2018) إلى أنّ اليقظة العقلية: هي حالةٌ عقليةٌ نشطةٌ

تتميز بتحديد التمايز الذي يجعل الفرد:

• له وجود في اللحظة الآنية.

• لديه حساسية موضوعية للسياق والبيئة التي يوجد فيها.

• يسترشد لكن ليس محكوماً بالقواعد والروتين (خشبة، 2018، 517).

ويذكر كل من (Leong & Rasli, 2013) بأن اليقظة العقلية حالةٌ خاصةٌ من الوعي ينطوي على الانتباه بطريقةٍ مميزةٍ وهادفةٍ إلى اللحظة الراهنة من دون إصدار حكم لإشعار المناطق المحيطة بأشياء جديدة دون الوقوع في بؤرة التقييم والمقارنة، أو أي من المعالجات المعرفية الأخرى ذات الصلة بالذات (Leong & Rasli, 2013, 4).

ونظراً لأهمية اليقظة العقلية في مجال التربية وعلم النفس، فقد تعدّدت الأدلة البحثية التي تشير إلى أنّ لليقظة العقلية تأثيرات مفيدةً في العديد من النتائج، واعتبرها البعض مهارةً أساسيةً في الحياة لدى كل الأفراد، وأنّ تدريباتها تركز على الوعي بالعقل والجسم والانفعالات وتنمّي السعادة النفسية لديهم (شمبولية، 2019، 9).



وتؤثر اليقظة العقلية في العديد من المهارات والاستجابات، ولها ارتباطٌ مباشرٌ بالعملية التعليمية وزيادة الوعي، وحلّ المشكلات التي تواجه الطلبة في المرحلة الجامعية ويمكن اعتبارها حالة من التعبير، وهي تختلف من فرد لآخر، ويمكن تنميتها عن طريق التدريب والمران (الشلوي، 2018، 5).

2/9 أبعاد اليقظة العقلية:

حدد براون وراين (Brown & Ryan, 2003) أبعاد اليقظة العقلية وفق الآتي:

1. **وضوح الوعي (Clarity of Awareness):** حيث تركز اليقظة العقلية على الوعي الواضح للعالمين الداخلي والخارجي للفرد، وتركز بصفة خاصة على كل من الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس أو الأفعال أو الأشياء المحيطة الموجودة عند لحظة معينة، لذلك تعرف اليقظة العقلية باسم الانتباه «المجرد» والوعي «الخالص» أو «الواضح» والتي تكشف ما يحدث قبل أو بعد الأفكار التي يتم تناولها، بشيء يشبه عمل المرآة اللامعة، حيث يعكس العقل ما يمر أمامه، وإن هذا الاستقبال غير المتأثر أو المشوه يعمل أيضاً على دعم التفكير حول الواقع، حيث تصبح حتى الظواهر المخفية عن الأنظار مرئية أو معروفة بمزيد من الوضوح (Brown & Ryan, 2007, 213).
2. **مرونة الوعي والانتباه (flexibility of Awareness and Attention):** من بين السمات الرئيسية المميزة لليقظة العقلية مرونتها، حيث تشبه العدسة المكبرة في إمكانية استرجاعها من حالات عقلية معينة لاكتساب رؤية أفضل حول ما يحدث (الوعي الواضح)، وفيما يتعلق بتفاصيل المواقف (الانتباه المركز) تبعاً للميول والرغبات (Brown & Ryan & Creswell, 2007, 8)، كما أن اليقظة العقلية والتركيز يعدان قدرات فريدة، ومن بين الفوارق الجوهرية بينهما أن التركيز يحمل تقييداً للانتباه نحو عنصرٍ صريحٍ يؤدي إلى التخلي عن المثيرات الحسية، إنما يشمل النمط اليقظ للمعالجة بمفهومه الكامل تنظيمياً اختيارياً مرناً كحالات الانتباه والوعي (Kozak, 2006, 3).
3. **استقرارية الانتباه والوعي واستمراريتهما (Stability & continuity of Attention & Awareness):** تمثل اليقظة العقلية قدرةً وراثيةً للكائن البشري لكنها مع هذا تتباين بالقوة، حيث يمكن أن تكون اليقظة في بعض الحالات مؤقتةً أو قليلةً الحدوث أو غير نظاميةً أو مستمرة، فاستقرار الوعي أو الانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم والأفكار والمشاعر المرتبطة بها وتحويلها إلى حقائق مجردة، ومثل هذا الثبات يسهل في التمييز بين الأفكار التصويرية والانفعالات التي تجذرت في خبرة سابقة أو لاحقة، والعودة إلى الوعي الذي يحصل أنياً (Brown & Ryan, 2007, 44).



4. **المرونة الذهنية (Mind Resilience)**: تعرف المرونة الذهنية أنها «القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى في حالات المحن، وهي القدرة على تعبئة الطاقة الذهنية للقيام بالتصرف الجديد في الظروف التي تفرضها المعوقات على النجاح وتهدد نتائجه» ويتطلب ذلك تحويل وجهات النظر كلياً، ويبقى ما يتوافر من قدرات أو إمكانيات، ومهما صغرت المرونة فإنه يمكن البقاء عليها بحيث يفتح السبيل أمام تحرك الوضع باتجاه الانفتاح (عويز، 2014، 68).

5. **البدائية البناءة (Constructive Alternativism)**: تعد البدائية مقوماً من مقومات اليقظة العقلية التي تعني القدرة أو المقاربة التي تتيح للفرد تنظيم الأحداث وفق إضاءةٍ جديدةٍ، تتيح له رؤية الأمور بشكلٍ مختلفٍ يفتح على التحرك والتصرف، وتندرج البدائية ضمن ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثلة بالانتقاء Selection والمقصود به عملية فكرية توجه توظيف الموارد على بعض مجالات النشاط الوظيفي، مما يوجه السلوك بفاعلية عبر الزمان والمكان والوضع الحالي، والتعظيم Optimization والذي يتمثل في تعبئة المهارات والإمكانيات والوسائل وتنظيمها بأكبر درجةٍ ممكنةٍ من الفاعلية والجدوى واكتساب الجديد، والتعويض Compensation الذي يتمثل في استعمال وسائل بديلة حينما تعجز الوسائل الحالية أو تفقد فاعليتها، وهي عملياتٌ أساسيةٌ في توجيه النمو عبر مسار الحياة، مما ينطبق على المجتمعات كما الأفراد (السندي، 2010، 88).

3/9 فوائد اليقظة العقلية:

يشير ميس (Mace, 2008) إلى أنّ لليقظة العقلية فوائد عديدة، حيث تساعد على شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها، كما تحسّن اليقظة العقلية شعور الفرد بالصلابة النفسية، إذ إن الوعي لحظة بلحظة يسهّل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، كما تساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله، كما أنّ لليقظة العقلية فوائد نفسيةً في خفض المخاوف المرضية، والاكْتئاب، والقلق، وتعمل على تحسين عمليات الانتباه، والتسامح والرضا عن الحياة والسعادة النفسية (Bajaj & Panda, 2015).

وأوضح دوير (Deurr, 2008) وعيسى (2018) أنه يمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلّمها من خلال إدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، كما أنّ لليقظة الذهنية فوائد نفسيةً وفيزيولوجية، وتتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح، أما الفوائد الفيزيولوجية فتتمثل في التغيرات الفيزيولوجية التي تصيب الفرد مثل



خفض الألم المزمّن (عيسى، 2018، 271).

كما تؤدي اليقظة العقلية إلى العديد من الفوائد المتمثلة في:

- تمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية، وتسمح له أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وتطفّل الأفكار المشوهة، كما تعمل على تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية.
- تعمل على إبطال فعل الطيار الآلي في العقل الذي يجعل الفرد يتصرف كإنسان آلي دون أن يعي ما يفعله.
- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

• تحسين الشعور بالتمسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما قد يساعد على الانفتاح على الخبرات الجديدة والإحساس بها.

• تعزيز الشعور بمعنى الحياة وتفتح الذات تجاه البعد الروحي.

• المساهمة في اختيار السلوكيات التي تكون متنسقة مع احتياجات الفرد وقيمه ومصالحه، كما تعمل على تنظيم السلوك بطريقة تلبّي هذه الاحتياجات.

• التخلص من مركزية الأفكار واعتبارها أحداث عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع، الأمر الذي ينعكس على زيادة الاستبصار بمواقف الحياة. (الضبع ومحمود، 2013، 15).

• كما ترى نوري (2015) أن اليقظة العقلية ترتبط بزيادة الإبداع وانخفاض مستوى الاحتراق النفسي وكذلك ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، وتحسين القدرة على اتخاذ القرارات وزيادة الثقة بالنفس، كما ترى أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى:

• عدم التسرع في الحكم على النفس والآخرين والأحداث عند وقوعها.

• غرس الصبر بالنفس والآخرين.

• الاستمتاع بجمال وحدثة كل لحظة يمر بها الفرد (نوري، 2012، 218).

ويضاف لها:

1. **المزيد من التركيز:** حين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا، حيث أن التركيز المتأنى عن اليقظة العقلية يحسن الأداء في العمل والدراسة والحياة الاجتماعية وحتى في التسلية.



2. الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر: كل ما نستمتع به الطعام والموسيقا والفن والكتب والرياضة والرقص يتحسن كثيراً حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط وجلب وعينا الجسدي الكامل إلى حواسنا.
3. المزيد من اليقظة العقلية تجاه مشاعرنا: حين نكون متيقظين تجاه كينونتنا الداخلية، سيكون لدينا قدرة متصاعدة على ملاحظة حالة تغيرات مشاعرنا الحقيقية خاصة تلك السلبية.
4. الشعور المتزايد بالغبطة: التيقظ المتصل بـ «هنا الآن» يهدي العقل من أعباء كثيرة، ويسمح لنا أن نختبر أكثر فأكثر شعوراً داخلياً بالسلام والسعادة.
5. الاتصال بشكل أعمق من الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء إلى الخلية الصامتة، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز عرفاننا بالجميل وتعاطفنا وربما حبنا للآخرين.
6. تفتح الذات تجاه البعد الروحي: الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي الذي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي (صغيني، 2011، 20 - 21).

10- الدراسات السابقة:

قام الباحثان بعرض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث ابتداءً بالأقدم وذلك على الشكل الآتي:

دراسة عبدالله (2012) في العراق، بعنوان: الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة جامعة ديالى، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة بواقع (216) طالب و(284) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد عينة البحث لديهم يقظة ذهنية وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لصالح الذكور، كما تبين أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير التخصص (علمي، إنساني)، كما وجد أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتفاعلات بين (الجنس والتخصص)، وبالتالي كانت العلاقة بين الكفاية الذاتية المدركة ومجموعة المتغيرات ذات دلالة معنوية.



دراسة الوليدي (2017) في السعودية، بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد.

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية على عينة قوامها (275) طالباً وطالبة، منهم (137) من الذكور و(138) من الإناث، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية من ترجمة الباحثة، وخلصت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الإناث.

دراسة بديوي و عبد (2018) في العراق بعنوان: اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

هدفت إلى تعرف مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وأجري البحث على عينة من طلبة جامعة البصرة من كلا الجنسين (ذكور وإناث) وحسب التخصص (علمي، إنساني) للعام 2017/2016 على عينة بلغت (400) طالب وطالبة، وتم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية ويتكون من (40) فقرة موزعة على خمسة مجالات، وأظهرت النتائج أنّ عينة البحث لديها يقظة ذهنية بحدود الوسط، كما توجد فروق دالة في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتوجد فروق دالة في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التخصص لصالح العلمي.

دراسة خشبة (2018) في مصر بعنوان: التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة.

هدف البحث إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكلّ من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية والتعرف على الفروق في درجاتهن على مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار تبعاً لمتغيري الفرقة الدراسية (الأولى- الرابعة) والتخصص الدراسي (علمي، أدبي) وتكونت عينة الدراسة من (500) طالبة من طالبات جامعة الأزهر، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكلّ من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات البحث بالتنبؤ باليقظة العقلية، وأظهرت وجود فروق لصالح الفرقة الدراسية الرابعة ولصالح الفرع العلمي في الرفاهية وعدم وجود فروق في قلق الاختبار.

دراسة عيسى (2018) في العراق بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصفحة: بناء وتطبيق.



هدفت الدراسة إلى تعرف الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية الصرفة، تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث) ولمتغير الكلية (إنسانية، صرفة) وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية لتورنتو (2006) على عينة من طلبة الكليتين بلغت (416) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في متغير اليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

دراسة الشلوي (2018) بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وقام الباحث بإعداد مقياسين في اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (154) طالباً من طلاب كلية التربية، وأظهرت النتائج أنّ مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً عند مستوى (0.93)، ومستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعاً عند مستوى (0.97) كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (0.01).

دراسة ناجواني (2019) في عُمان بعنوان: اليقظة العقلية لدى طلبة ما بعد التعليم الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اليقظة العقلية لدى طلبة ما بعد التعليم الأساسي في محافظة مسقط والتعرّف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات، وتكونت العينة من (600) طالب وطالبة واستخدم مقياس كنتاكي لليقظة العقلية، وتم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (T) واختبار تحليل التباين الأحادي، وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر والمستوى التحصيلي.

دراسة عبد المطلب وخريبة (2020) في مصر بعنوان: اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكلّ من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضّل لدى طلبة جامعة الزقازيق.

هدف البحث 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 الجنسين، والاتجاه نحو التخصص، وأسلوب التعلم، ونوع الاختبار التحريري المفضّل،



وتكونت عينة البحث من (575) طالباً وطالبة في الكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق، وتم بناء استبانة لقياس اليقظة العقلية، وأظهرت النتائج توافر مكونات اليقظة العقلية بدرجة متوسطة، كما أظهرت أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في جميع مكونات اليقظة العقلية ترجع إلى اختلاف الجنسين ما عدا مكون واحد، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص في بعض المكونات، ولا توجد فروق دالة إحصائية في مكونات اليقظة العقلية ترجع إلى اختلاف أسلوب التعلم المفضل (السطحي، العميق) ونوع الاختبار التحريري المفضل، في حين توجد فروق تبعاً لاختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل لصالح الاختبار التحريري الخليط (موضوعي ومقالي معاً).

1/10 تعقيب على الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث، لاحظ الباحثان النقاط الآتية:

- أكدت معظم الدراسات السابقة على أهمية اليقظة العقلية كعامل من عوامل السعادة النفسية، والشفقة بالذات والرفاهية النفسية، والتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة، والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- تنوعت مقاييس اليقظة العقلية التي استُخدمت في الدراسات السابقة فمنها ما اعتمد على مقياس اليقظة العقلية لتورنتو (2006)، ومقياس كنتاكي Kentucky، ومنها ما اعتمد على مقياس من إعداد الباحث.
- لم يجد الباحثان بين الدراسات السابقة دراسة محلّية تناولت مفهوم اليقظة العقلية في ضوء متغير التخصص الأكاديمي.
- تكوّنت العيّنة في الدراسات السابقة جميعها من طلبة الجامعة، باستثناء دراسة ناجواني (2019) في عُمان حيث تكوّنت العيّنة من طلبة ما بعد التعليم الأساسي.
- استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في اختيار الأداة والأساليب الإحصائية الملائمة لاختبار فرضيات الدراسة وتفسير نتائجها.

11- منهج البحث وإجراءاته:

1/11 مجتمع وعينة البحث:

يتألف مجتمع البحث من طالبات كليتي التربية والصيدلة (السنة الرابعة) في جامعة طرطوس للعام الدراسي 2019/2020 والبالغ عددهم (214) بواقع (104) طالبة في كلية التربية (معلم صف)، و(110) طالبة في كلية الصيدلة.



تم تطبيق المقياس على جميع الطالبات المسجلات للعام الدراسي 2019 / 2020 في كلية التربية وكلية الصيدلة، أي أنّ العينة تمثل المجتمع الأصلي والجدول التالي رقم (1) يوضح كيفية توزيع أفراد عينة البحث:

جدول(1) توزيع أفراد عينة البحث

التخصص	العدد	الكلية
نظري	104	التربية
تطبيقي	110	الصيدلة
نظري وتطبيقي معاً	214	المجموع

2/11 منهج البحث وأداته:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، لأنه «يهتم بوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كميّاً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة» (ملحم، 2007، 370).

تم استخدام مقياس قائمة اليقظة العقلية Kentucky Inventory of Mindfulness

(Baer, et, al.2006) المؤلف من (39) فقرة، يعبر فيها الطالب عن رأيه والتي تقيس محصلة مستوى اليقظة العقلية وذلك من خلال تدرج خماسي يتبع طريقة ليكرت، يتراوح بين دائماً وأبداً، وتحصل الاستجابة دائماً على (5) درجات وغالباً (4) درجات، وأحياناً (3) درجات ونادراً درجتين وأبداً درجة واحدة، ويراعى العكس بالنسبة للعبارات السلبية، وتتراوح درجات المقياس ما بين (39 - 190)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد والعكس صحيح.

وقد تم تقسيم مستوى اليقظة العقلية إلى خمس مستويات، حيث استخدم في تفسير النتائج التصنيف

الموضح في الجدول الآتي:



جدول (2) المتوسط المرجح ومستوى اليقظة العقلية في مقياس ليكرت الخماسي

المستوى	المتوسط المرجح
كبير جداً	4.2 - 5
كبير	3.40 - 4.19
متوسط	2.60 - 3.39
منخفض	1.80 - 2.59
منخفض جداً	1.00 - 1.79

أعد المقياس السابق في الجدول رقم (2) بصورته العربية البحيري وآخرون (2014).

1/2/11 الخصائص السيكمترية للأداة:

قام معرّبو المقياس بالتحقق من صدقه وثباته على عينة من طلبة الجامعة عن طريق الصدق العملي والصدق المرتبط بالمحك والتحقق من ثباته باستخدام معامل ألفا كرونباخ والاتساق الداخلي، وكان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والاتساق الداخلي. وقام الباحثان الحاليان بالتحقق من الصدق والثبات وفق الآتي:

صدق الأداة:

• الصدق الظاهري (صدق المحكمين): حيث تم عرض المقياس على (10) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص للتعرف على آرائهم حول المقياس ومدى وضوح العبارات من الناحية العلمية واللغوية، وكذلك مدى ملاءمتها لطلبة الجامعة، وأبدى المحكمون بعض التعديلات التي تتعلق بالصياغة اللغوية وترتيب الفقرات، وتم اعتماد معيار اتفاق (80%) على الفقرة لاعتمادها.

• الصدق المحكي: تم حساب الصدق المرتبط بالمحك مع مقياس اليقظة العقلية للعاسمي (2012)، وكانت معاملات الارتباط بين المقياسين هي (0.78) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

ثبات الأداة:

تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (50) طالبة تم اختيارهم عشوائياً من طالبات السنة الرابعة في كلية التربية (معلم صف) للعام الدراسي 2018/ 2019، وتم إعادة التطبيق على العينة نفسها بعد



مضي (15) يوماً، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث بلغت قيمته (0.84).

كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.778)، وهي قيمة دالة إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

مما سبق وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس الحالي نجد أنه يتمتع بالصدق والثبات اللازمين للثقة بالنتائج التي نحصل عليها من خلال تطبيق المقياس.

2/2/11 الأساليب الإحصائية المستخدمة

• المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس.

• معامل ارتباط (بيرسون) لحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له.

• معامل (ألفا كرونباخ) للتحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس.

• اختبار T-test لمعرفة دلالة الفروق في متوسط درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي.

3/11 عرض النتائج ومناقشتها:

توصل البحث إلى عدد من النتائج، وعرضت تبعاً لأسئلة البحث وفرضياته على النحو الآتي:

1 /3/11 نتيجة سؤال الدراسة:

للإجابة عن سؤال الدراسة ونصّه « ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس؟» قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس اليقظة العقلية على كل بعد من أبعاده الخمسة والجدول (4) يوضح ذلك:



جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث في مقياس اليقظة العقلية وعلى كل بعد من أبعاده

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الملاحظة	2.86	0.631	متوسط
الوصف	3.02	0.672	متوسط
التصرّف بوعي في اللحظة الحاضرة	3.05	0.705	متوسط
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	2.99	0.701	متوسط
عدم التعامل مع الخبرات الداخلية	2.84	0.601	متوسط
الدرجة الكلية	2.95	0.662	متوسط

يُضح من الجدول السابق أنّ أفراد عينة البحث يمتلكون مستوى متوسط من اليقظة العقلية، إذ بلغ المتوسط الكلي على المقياس (2.95) بانحراف معياري (0.662) أما بالنسبة للأبعاد جاءت جميعها بمستوى متوسط، وتعدّ هذه النتيجة منطقية لأنّ اليقظة العقلية تتأثر بالعمر وتزداد بازدياد العمر، ونظراً لأنّ أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة في بداية مرحلة الشباب فمن الطبيعي أن يكون مستوى اليقظة لديهم متوسط، وأيضاً بسبب الخصائص النمائية لهذه المرحلة التي يواجه فيها الطلبة العديد من الصراعات والإحباطات وقلق المستقبل، عدا عن ظروف الحرب التي مرّ بها بلدهم، كلّ ذلك يجعل من طلبة الجامعة ينشغلون بهذه الأمور جميعها، فيقلّ تركيزهم ووعيهم بذاتهم، وبالتالي تنخفض اليقظة العقلية إلى المستوى المتوسط، وتتفق هذه النتيجة مع الربيع (2019) وناجواني (2019) وبديوي وعبد (2018) وتختلف مع نتائج دراسة الشلوي (2018) التي أكدت على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية.

2/3/11 اختبار فرضية البحث:

وللتحقق من فرضية البحث ونصّها «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي» قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (T-test) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وحلّلا البيانات وكانت النتائج على الشكل الآتي:



جدول (4) يوضّح نتيجة اختبار (T-test) لدرجات الطلبة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي

اليقظة العقلية						
الدلالة	قيمة Sig	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	العينة
ليست دالة	.536	.622	.439	63.25	40	ذكور
			12.026	62.28	60	إناث

يتّضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية عند طلبة كليتي التربية والصيدلة، وبناءً على ذلك نقبل الفرضية الصفرية، وهذا يشير إلى أنّ مستوى اليقظة العقلية عند طلبة كليتي التربية والصيدلة متقارب، وأنّ الفروق بينهما ليست ذات دلالة إحصائية، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يوجّهون انتباههم للمثيرات الجديدة، وهي من صفات المتعلمين الذين يتميزون بيقظة عقلية، كما أنّ التقدم العلمي والتكنولوجي وتوفر خدمات وسائل الاتصال المتعددة والإنترنت يعزّز ويدعم أنواع جديدة من التعلّم وحب الاستطلاع وامتلاك رؤية جديدة للواقع وحب الفضول نحو كل ما هو جديد، وكلّ مما سبق من صفات اليقظة العقلية التي تساعد الطالب المتعلم على امتلاك واستخدام استراتيجيات جديدة لمواجهة المواقف الصعبة بحلول إبداعية وجديدة.

12- المقترحات:

1. ضرورة وجود مراكز تربوية لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.
2. دراسة اليقظة العقلية على المراحل التعليمية المختلفة.
3. إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية ومتغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي وأنواع الذكاءات المتعددة.
4. إقامة دورات تدريبية توجه انتباه أعضاء الهيئة التدريسية إلى توظيف اليقظة العقلية لدى طلبتهم خلال عملية التعلّم والتعليم



13- المراجع:

المراجع العربية:

- بديوي، زينب صيادي، عبد، مها صدام. (2018). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد(23)، العدد(1)، 418 - 442.
- حمد، روحية. (2016). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط.
- خشبة، فاطمة السيد. (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر الشريف، العدد(179)، الجزء الأول، يوليو، 494 - 598.
- الربيع، فيصل. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد(15)، العدد(1)، 79-97.
- رزق، عزة. (2020). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع عشر، الجزء الثالث.
- الزش، هشام ابراهيم. (2016). أثر تنمية الاستغراق على ثبات وصدق اختبار تحصيلي في الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، -85 152.
- السندي، سعد أنور. (2010). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الشلوي، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد(9)، -1 24.
- شمبولية، هالة محمد كمال. (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية، مجلة كلية التربية ببها، العدد(119)، يوليو، الجزء(1)، 1-28.
- صغيبني، طوني. (2011). تطوير اليقظة في الحياة اليومية، مجلة الإسكندرية، العدد(415)، آذار.



- الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ محمود، أحمد علي. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، العدد (34)، 1-75.
- عبد المطلب، السيد الفضالي، خريبة، إيناس محمد صفوت. (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، *المجلة التربوية*، العدد (69)، يناير، 1-45.
- عبود، أحمد اسماعيل، فرنسيس، ساندي نصرت. (2017). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية للبنات*، العدد 28 (2)، 496-480.
- عويز، حمزة عبد. (2014). تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- عيسى، هبه مجيد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصفحة: بناء وتطبيق، *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، المجلد (43)، العدد (24)، 295-268.
- محمود، إياد طالب. (2013). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، *مجلة الفتح*، العدد (55)، 254-240.
- المعموري، علي حسين؛ عبد، سلام محمد. (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، *مجلة العلوم الإنسانية*، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، العدد 25 (3)، 247-229.
- ملحم، سامي محمد. (2007). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. ط4، عمان، الأردن.
- ناجواني، نجلاء بنت عبد الخالق. (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، جامعة السلطان قابوس، المجلد (13)، العدد (إبريل)، 234 - 220.
- نوري، أسماء طه. (2012). أثر أبعاد اليقظة العقلية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، المجلد (18)، العدد (68)، 236 - 206.
- الوليدي، علي بن محمد. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، *مجلة الملك خالد للعلوم التربوية*، العدد (28)، 68 - 41.



المراجع الأجنبية:

Akyurek, K, Kars.S & Bumin, G. (2018). The determinants of occupation therapy student's attitudes mindfulness and well-being. **Journal of Education and learning**, vol (7), n (3), P.P242- 250.

Bajaj, B., & Panda, N. (2015). **Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being.** Personality and Individual Differences.

Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefist of being present: mindfulness and its Role in psychological ,well- Being, **Journal of Personality and social Psychology**, vol(84), n(4), p.p822- 848.

Brown, K.W., & Ryan, R.M.(2007). **Mindfulness: Theoretical and eviolence for its salutary effects.** Psychological Inquiry, n(18).

Creswell. (2019). **Mindfulness intervention. Annual Reviews of Psychology**, n (68), p.p.1-18.

Kozak, A. (2006). **Mindfulness in the Management of chronic pain: conceptual and clinical consideration , conceptual, techniques in regional anesthesia and pain Management** , vol(12), n(2).

Kuyken,W.,Weare,K.,Ukoumunne,O.C.,Vicary,R.
Motton,N.,Burnett,R.,&Huppet,F.(2013).Effectiveness of the mindfulness in school programme. Non-vandomised controlled feasibility study. The **British Journal of Psychiatry**, 203(2), P.P.126-131.

Leong, C.& Rasli, A.(2013). Investigation of the Langer's mindfulness scale from an industry perspective and an examination of the relationship between the variables. In Proceeding of the Global Conference for Academic



Research on Economics and Business Management, 29-30 june, kuala lampur , Malaysia, P.P. 1-6.

Orellana,Rios,C.Radbruch,L.,Kern,M.,Regel,Y,Anton,S&Schmidt,s(2018).

Mindfulness and compassion- oriented practices at work reduce distress and enhance self-care of plaiative care team: amixed- method evaluation of on the Job program, Biomed Palliative Care, 17(3), P.P1-15.

