

## مسنوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أه

### القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩

د. نوار محمد سعد الحري

أستاذ مشارك بقسم علم النفس - جامعة أم القرى

استلام البحث: ٢٠٢٠/٧/٢١ قبول النشر: ٢٠٢٠/٩/٦ تاريخ النشر: ٢٠٢١/١/٣

هدف البحث إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي. ولتحقيق أهداف البحث تمّ بناء مقياس لليقظة العقلية مكوناً من (٣٨) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، واعتمدت البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة عشوائية طبقية بلغ عددهنّ (٢١٧) طالبة. أشارت نتائج البحث إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى الطالبات، وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح طالبات الدبلوم العالي وكما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لتخصص الدراسي ولصالح تخصص الادارة التربوية والتخطيط، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية تُعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات نوات التحصيل الدراسي المرتفع. وبناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي: تصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات، و ضرورة إدراج مقرر دراسي في الجامعات يدرس لطلبة الجامعة بهدف تعزيز اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - طالبات كلية التربية - جامعة أم القرى - جائحة كوفيد-١٩.

## **The level of Mental Mindfulness of College of Education Students at Umm Al-Qura University in the light of Corona Pandemic**

Dr. Nawar Mohammed Saad Al-harbi, Email [nmharbi@uqu.edu.sa](mailto:nmharbi@uqu.edu.sa)

Associate Professor, Department of Psychology – Umm Al-Qura

University

**Abstract**

The aim of this research is to identify the level of mental mindfulness among female students of the College of Education at Umm Al-Qura University, as well as to identify the statistically significant differences in the level of mental mindfulness according to academic level, specialization, and academic achievement. A mental mindfulness scale was designed to cover five dimensions. The study employed the analytic descriptive approach applied to a random sample of (217) female students from various academic specializations. The findings indicated that the level of mental mindfulness was average among female students. Statistically significant differences were attributable to the academic level, academic specializations, and academic achievement in favor of students with high educational level. Thus, the researcher recommended conducting training programs to raise the level of mental mindfulness of female students. It is necessary to include educational courses to support and enhance mental mindfulness.

**Keywords: mindfulness – College of Education female students – Umm Al-Qura University – Covid-19 pandemic**

## ١. التعريف بالبحث Definition search

يشهد العصر الحالي ثورة معرفية هائلة أحدثت تغييرات كبيرة في المجتمعات الإنسانية، مما دفع المؤسسات التعليمية إلى الانتباه لهذه المستجدات المعرفية المتزايدة والمتراكمة ومواجهتها بإستراتيجيات تعليمية متطورة تمنع إحداث تشتت في أذهان المتعلمين في كيفية التعامل مع الكم الهائل من المعرفة وكيفية الاستفادة منها وتوظيفها بطرق فعالة في العملية التعليمية، ومن هنا بدأ الباحثون التربويون في البحث عن عوامل أخرى تساعد في تطوير أساليب التعلم لدى المتعلم وإبقاء ذهنه متيقظاً، مع تزويده بمهارات تساعد على ضبط الانتباه والتركيز مما مهد لظهور مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness. فقد عرفتها لانجر Langer بأنها نشاط عقلي مرن ومفتوح على الأفكار الجديدة من أجل ابتكار حاجات فعالة وجديدة (Langer, 2002, p.206) وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة المتعلمين وتشكل منحى فارقاً في مستقبلهم، من خلال صقل مهاراتهم الأكاديمية ومساعدتهم في حلّ المشكلات واستيعابها، مما يمكنهم من القدرة على مواجهة وفهم المواقف الحياتية المختلفة، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه الجدّ والمثابرة، ومع ذلك لا تخلو هذه المرحلة من تعرض الطلبة الجامعيين لضغوط متعددة وصعوبات مختلفة، قد تعود إلى طبيعة المرحلة الدراسية التي تفرضها عليهم مطالب التعليم الجامعي، حيث تنعكس سلبيًا على إنجازهم الأكاديمي. ومن المتوقع أن يتمتع الطالب الجامعي بذهن منفتح ومتيقظ يمكنه من مواجهة هذه الضغوط وتلك الصعوبات حتى يتحقق له الاندماج الملائم مع متغيرات التعليم الجامعي. ومع انتشار جائحة كوفيد ١٩ (COVID-19) الذي نتسبب في اضطراب عام في جميع مناسبات الحياة، حيث أغلقت معظم الحكومات في العالم المؤسسات التعليمية مؤقتًا سعيًا منها إلى الحدّ من تفشي جائحة كوفيد ١٩، مما أثر في تعليم ملايين الطلبة في العالم، وللتنقيل من التأثير الفوري لإغلاق المؤسسات التعليمية ظهر الخيار البديل للتعليم التقليدي داخل القاعات الدراسية إلى التعليم عن بُعد Distance Learning بهدف ضمان استمرار العملية التعليمية. واستناداً على ما ذكره كل من،

(Witkiewitz, Bowen, Douglas & Hsu, 2012: 1564) من أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير يحمي الطلبة من المواقف الضاغطة، ومنها المواقف الحادثة في البيئة التعليمية. ومن هنا جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة في محاولة للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية، والتخصص والتحصيل الدراسي.

## ١-٢- مشكلة البحث Problem of research

يعتمد طلبة التعليم الجامعي في دراستهم على جهودهم الذاتية في البحث والاطلاع على مصادر المعلومات، وهذا يتطلب من الطلبة الجامعيين امتلاك مهارات التعلم الذاتي ومهارات إدارة الوقت، وذلك باستثمار مصادر التعلم المتاحة والبحث عن مصادر تعلم أخرى، ومن هنا تكمن أهمية امتلاك الطلبة لمستوى مرتفع من اليقظة العقلية والتي بدورها تجعل الطلبة منفتحين ذهنياً حتى يؤديوا مهامهم بكفاءة ودقة، فقد وجدوا أن مستوى الوعي الحاضر المتيقظ يساعد الطلبة في مختلف المراحل الدراسية إلى التفوق الدراسي، ومساعدتهم في حلّ المشكلات

الأكاديمية التي تواجههم أثناء عملية التعلم ، كما تُسهم في تحقيق مستوى من الثقة في أنفسهم، و تُمكنهم من تعزيز قدراتهم وتطويرها، وتجعل أداءهم أفضل للقيام بالمهام التعليمية المختلفة. ظهور جائحة كوفيد ١٩ (COVID-19) أدى إلى تعليق معظم مناشط الحياة بشكل مؤقت كخطة علاج لعدم انتشاره ، ولأن التعليم ضرورة ملحة وتوقفه يعوق سير العملية التعليمية بادرته وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية بتسيير مواردها التعليمية الإلكترونية المتاحة، مستعينة بنظام التعلم عن بُعد لإدارة التعليم في ظل هذه الجائحة بهدف ضمان استمرار العملية التعليمية. وضعت جامعة أم القرى Umm Al Qura University مجموعة من البرامج التي تساعد على التعلم عن بُعد، منها نظام البلاك بورد Blackboard وغيرها من الأنظمة التي تعتمد على تصميم المقررات والواجبات والاختبارات وتصحيحها إلكترونياً، والتواصل مع الطلبة من خلال بيئة افتراضية تعمل على تسهيل تقديم المادة العلمية للطلبة طوال الوقت ، وتسمح بالتواصل بين أعضاء هيئة التدريس والطلبة طوال الوقت. فلم يعد التواصل بينهم يقتصر على ساعات اليوم الدراسي ، مما ساعد على تقليل القلق والتوتر الذي قد يتعرض له الطلبة داخل القاعات الدراسية التقليدية، فيمنحهم حالة من الهدوء، ويساعدهم على التركيز، وزيادة فرص الاعتماد على النفس، والتي تعتبر من أهم مقومات نجاح عملية التعلم والتعليم. إلا أن هناك قصوراً في التعلم عن بُعد ألا وهو غياب التفاعل المباشر بين عضو هيئة التدريس والطالب، وقد يسهم ذلك في التقليل من مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة. ومن هنا ظهرت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد ١٩، ولم تجد الباحثة- على حدود علمها- دراسة تناولت اليقظة العقلية في ظل جائحة كوفيد ١٩ (COVID-19) في البيئة العربية ولا في البيئة المحلية.

تحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس : ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظلّ جائحة كوفيد ١٩؟

### ١-٣- أهمية البحث Concern of research :

اهتم الباحثون بمفهوم اليقظة العقلية وأجريت العديد من الدراسات أظهرت نتائجها أن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية تظهر لديهم صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقلّ في مجال العلاقات الشخصية، ولديهم مهارات شخصية، ويتواصلون بشكل فعال مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من اليقظة العقلية.

(Burgoon, Berger and Waldron, 2000; Feltman, Robinson and ode,2009).

وأظهرت نتائج دراسة الخانته (٢٠١٩) أهمية اليقظة العقلية في تخفيف الضغوط النفسية لدى المتعلمين من خلال برنامج تدريب لتحسين نمط الحياة لدى الطلبة في جامعة حكومية في الأردن، وبالتالي نستنتج أن الهدف

من اليقظة العقلية مساعدة المتعلمين في كيفية التعامل مع المواقف التعليمية المختلفة، وعلى نمط التفكير، وفهم الموقف والتصرف بمنطقية قبل فعل أي استجابة قد تكون خاطئة أو عاطفية بعيدة عن المنطق السليم. وأيضا تظهر أهمية البحث في جانبين هما:

### جانب الأهمية النظرية Theoretical importance

١. أهمية متغير اليقظة العقلية، كونها من المتغيرات الإيجابية التي تنعكس آثارها على الإنجاز الأكاديمي ، حيث إن النجاح والأداء المهني لا يعتمد على الذكاء العقلي فقط، بقدر ما يحتاج إلى امتلاك الطالب قدرات ومهارات متنوعة ومنها اليقظة العقلية.
٢. أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة الحالية وهي المرحلة الجامعية ، والتي تمثل مرحلة حرجة يتعرض فيها الطلبة إلى الكثير من المواقف الضاغطة والصعوبات التي تؤثر على إنجازهم الأكاديمي .

### جانب الأهمية التطبيقية Applied importance

١. توفير مقياس لليقظة العقلية للمرحلة الجامعية.
٢. قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج تعليمية تساعد على تنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة الجامعيين بما ينعكس آثارها الإيجابية على إنجازاتهم الأكاديمية.
٣. فتح المجال أمام الباحثين لمزيد من البحوث في هذا المجال المهم الذي له دور بارز في توجيه سلوك الطلبة وتحقيق التكيف الأكاديمي.

١-٤- أهداف البحث Aims of the research: يهدف إلى تحقيق ما يأتي:

١. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد ١٩.
٢. الكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد ١٩ والتي تُعزى إلى ( لمتغير المرحلة الدراسية، والتخصص الدراسي ، والتحصيل الدراسي). ويتم التحقق من هذه الأهداف عن الأسئلة التالية:

١. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد ١٩؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى على مقياس اليقظة العقلية تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى على مقياس اليقظة العقلية تُعزى لمتغير التخصص الدراسي؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى على مقياس اليقظة العقلية تُعزى لمتغير التحصيل الدراسي؟

## ١-٥- مصطلحات البحث Defining terms

اليقظة العقلية Mindfulness تعريف لانجر Langer : إنها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة ( Langer ,2002,P206 ) تبنت الباحثة تعريف لانجر تعريفاً نظرياً لأغراض القياس والتفسير، وابعاد مفهوم اليقظة العقلية كما فسرتها نظريتها.

تعريف اليقظة العقلية إجرائياً: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند الإجابة على مقياس اليقظة العقلية ، والمستخدم في الدراسة الحالية.

وتتكون اليقظة العقلية من خمسة أبعاد هي:

١. (الملاحظة): تشير إلى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية.

التعريف الاجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في البنود التي تقيس الجزء الخاص بالملاحظة عند تطبيق مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

٢. (الوصف)، يعنى: التعبير بشكل لفظي ( كلمات ) عن الخبرات الداخلية.

التعريف الاجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في البنود التي تقيس الجزء الخاص بالوصف عند تطبيق مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

٣. (العمل بوعى)، يقصد به: التعامل بوعى مركز مع الحاضر ودرجة انشغال الفرد في الوقت الحالي أو استغراقه في أي موقف معين.

٤. التعريف الاجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في البنود التي تقيس الجزء الخاص بالعمل بوعى عند تطبيق مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

٥. (عدم الحكم على الخبرة الذاتية)، يقصد به: إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد.

٦. التعريف الاجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في البنود التي تقيس الجزء الخاص بعدم الحكم على الخبرة الذاتية عند تطبيق مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

٧. (عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية)، يقصد به : الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر تأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد.

التعريف الاجرائي: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في البنود التي تقيس الجزء الخاص بعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية عند تطبيق مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

## ١-٦- حدود البحث Limits of the research

تحدد فيما يأتي :الحدود الموضوعية: اليقظة العقلية Mindfulness، والحدود المكانية: جامعة أم القرى، والحدود الزمانية: تمّ تطبيق الدراسة الحالية في الفصل الثاني ١٤٤٠/١٤٤١ هـ، والحدود البشرية: طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى من جميع التخصصات الدراسية، والحدود الأدائية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة .

٢. الخلفية النظرية والدراسات السابقة Theoretical framework and previous studies

## ٢-١- الأطار النظري: اليقظة العقلية Mindfulness

ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها:

١. الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية ، وعدم إصدار أحكام عليها  
a. (Brown & Ryan, 2003, p.428).
٢. القدرة على تغير الحالة الذهنية بتغير المواقف وعدم الجمود على المألوف، والقدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد (Brown ,Ryan, 2007, p. 214).
٣. على أنها مفهوم نفسي يدل على التركيز في اللحظة الحاضرة ، وبدون إصدار أحكام تقييمية، وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية (الضبع ؛ محمود، ٢٠١٣، ص ١٠)
٤. كفاءة الوعي للخبرة الآتية سواء أكانت داخلية أم خارجية، مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق لما تحمله من معنى مباشر دون التقيد بالأحكام القبلية ، وتقبل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعي، والإحساس بمعايشة التجربة  
( خشبة، ٢٠١٨، ص. ٥٠٦).

ومن خلال ما تقدم يمكن القول إن اليقظة العقلية هي: قدرة الفرد على أن يبقى في حالة الوعي المتوازن والذهن الحاضر للتعامل مع الأفكار الجديدة لحظة بلحظة واستقبال المعلومات بطريقة مركزة.

## ٢-٢- مكونات اليقظة العقلية:

هناك تنوع في مكونات اليقظة العقلية، ويرجع ذلك إلى تعدد النظريات العلمية المتعلقة بدراسة اليقظة العقلية، ومنها ما ذكرته لانجر (Langer, 1989): بأنها تتكون من أربعة مكونات مترابطة ،هي:

١. البحث عن الجديد Novelty Seeking.
  ٢. الارتباط Engagement ، ويشير إلى توجه الفرد وارتباطه نحو بيئته.
  ٣. تقديم جديد Novelty Producing ، وهو ما يقدمه الفرد لبيئته المحيطة .
  ٤. المرونة Flexibility، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته (الضبع ؛ محمود، ٢٠١٣، ص. ١٣).
- أما بروان Brown فقد أشار إلى مكونين اثنين لليقظة العقلية، هما :
١. أن يكون في حالة الوعي ، كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف والمركز والواعي.
  ٢. تمثل المعالجة المعرفية لليقظة العقلية: أي ملاحظة فضولية ومحايطة بدون إصدار أحكام تقييمية على المنبثات، كما في الوقت الحاضر (Brown, 2011, p.2-3).

## ٢-٣- وتشمل اليقظة العقلية عدة فوائد، حيث إنها تساعد على :

١. زيادة القدرة على الإبداع، وتعمل على تخفيض الاحتراق النفسي، وكذلك تحسّن ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، و تزيد القدرة على زيادة الثقة بالنفس لدى الأفراد (نوري ، ٢٠١٢).
٢. تؤدي اليقظة العقلية إلى خفض أعراض الضغوط النفسية ، وتحسين جودة الحياة، و تعديل الحالة المزاجية.
٣. تعزز الشعور بإمكانية إدارة البيئة من خلال تشجيع وتعزيز الاستجابات لمواجهة المزيد من الضغوط، والقدرة على التكيف.
٤. تقوم اليقظة الذهنية على زيادة الوعي لحظة بلحظة، وذلك قد يسهل الانفتاح على الخبرات والتجارب، فممارسة اليقظة العقلية تعزز الإحساس بالحياة، واستكشاف المعنى (weissbecker et al,2002,p.299).

وتعمل اليقظة العقلية على المساهمة في اختيار السلوكيات التي تكون متنسقة مع احتياجات المرء وقيمه ، وتعمل على تنظيم السلوك بطريقة تلبي هذه الاحتياجات، وتساعد على التخلص من مركزية الأفكار وعدّها أحداثاً عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع، الأمر الذي ينعكس على زيادة الاستبصار بمواقف الحياة (خشبة، ٢٠١٨، ص. ٥١٨).

## ٢-٤- الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية

١. دراسة الربيع (٢٠١٨) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالباً وطالبة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تمّ استخدام مقياس اليقظة العقلية الذي طوره الزبيدي (٢٠١٢)، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية، ومستوى اليقظة العقلية تُعزى لمتغير المستوى الدراسي بين طلبة السنة الثانية والرابعة لصالح طلبة السنة الثانية، بينما لم تكشف عن فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تُعزى لمتغيري التخصص الدراسي والتحصيل الدراسي (الربيع، ٢٠١٨).
٢. دراسة صلاحات والزغول (٢٠١٨) هدفت إلى معرفة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، وهل يختلف مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (٧٢٠) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك، وجرى استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان متوسطاً على الأداة ككل وفي الأبعاد، باستثناء بُعد المراقبة فقد كان مرتفعاً. (صلاحات، والزغول، ٢٠١٨).
٣. دراسة المعموري وعبد (٢٠١٨) هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، ولتحقيق تلك الأهداف اعتمد الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعدّ من قبل لانجر Langer,1992، طبق على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من كليات جامعة بابل، وبعد المعالجة البيانات إحصائياً: تبين تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع



من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص. (المعموري، وعبد، ٢٠١٨)

٤. دراسة ناجواني (٢٠١٩) هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في

محافظة مسقط، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات، وتكونت العينة من (٦٠٠) من الطلبة، وطُبِّق عليهم مقياس كنتاكي لليقظة العقلية، وأظهرت النتائج أن

مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، وأشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق

دالة إحصائية تُعزى لمتغير الجنس، والصف الدراسي، والعمر، والمستوى التحصيلي. (ناجواني، ٢٠١٩)

٥. دراسة شاهين وريان (٢٠٢٠) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية

في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتي

الدراسة على عينة مؤلفة من (٢٥١) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة طبقية من جميع طلبة كلية العلوم

التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل خلال الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠١٧/٢٠١٨،

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية قد جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة، كما تبين عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية والتخصص الدراسي. (شاهين وريان، ٢٠٢٠)

٦. دراسة عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠) هدفت 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 الجنس والاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري

المفضل. وتكونت عينة الدراسة من (٥٧٥) طالباً وطالبة بكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق،

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان ببناء إستبانة تكونت من (٢١) عبارة لقياس اليقظة العقلية، وأظهرت

نتائج الدراسة توافر مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer والدرجة الكلية لها بدرجة

متوسطة، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص. (عبدالمطلب، وخريبه، ٢٠٢٠)

### التعليق على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في مفهوم اليقظة العقلية وموقع البحث الحالي، فقد استفادت الباحثة

من الدراسات السابقة في عدة مجالات يمكن إجمالها في التعرف على العديد من المراجع العلمية التي تخدم

وتثري البحث الحالي، وفي تطوير الخلفية النظرية وتحديد التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث بشكل

مفصل، وفي بناء أداة البحث، إضافة إلى صياغة منهجية البحث وإجراءاته، وتحديد الأساليب الإحصائية

التي تلائم معالجة بيانات البحث الحالي، وما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة في كونه تناول اليقظة

العقلية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظلّ جائحة كوفيد ١٩، وهذا لم يتحقق في

الدراسات السابقة، كما اتفقت أهداف البحث الحالي مع أهداف الدراسات السابقة التي هدفت إلى تحقيقها،

واختلف البحث الحالي مع الدراسات السابقة من حيث اختلافات مجتمعات الدراسة وحجم العينات التي طبقت عليها ، في استخدام مقياس يقيس مستوى اليقظة العقلية.

### ٣. منهجية البحث وإجراءاته Research Methodology

المنهج: اعتمد الدراسة الحالي على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج المناسب لطبيعة البحث وأهدافه المتمثل في التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩

**مجتمع البحث search society**: تكون مجتمع البحث من جميع طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى بمقر الزاهر، والمنظمات للدراسة خلال الفصل الثاني ١٤٤٠-١٤٤١هـ (٢٠٢٠-٢٠١٩م) .

عينة البحث الأساسية research sample : تكونت عينة البحث الأساسية من ٢١٧ طالبةً من طالبات كلية التربية من جميع التخصصات الدراسية .

خصائص عينة البحث : تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات (المرحلة الدراسية، التخصص الدراسي التحصيل الدراسي)، والجدول التالي يوضح خصائص أفراد عينة البحث.

جدول (١) التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة

المتغير	العدد	النسبة المئوية	
المرحلة الدراسية	بكالوريوس	٦٨	٣١,٣٤%
	دبلوم عالي	٢٠	٩,٢٢%
	ماجستير	٨٢	٣٧,٧٩%
	دكتوراه	٤٧	٢١,٦٦%
التخصص الدراسي	المناهج وطرق التدريس	٤٥	٢٠,٧٤%
	الادارة التربوية والتخطيط	٣١	١٤,٢٩%
	علم النفس	٣٥	١٦,١٣%
	التربية الإسلامية	٢٢	١٠,١٤%
	التربية الفنية	١٦	٧,٣٧%
	التربية الأسرية	٢٧	١٢,٤٤%
	رياض الأطفال	٢٦	١١,٩٨%
	التربية الخاصة	١٥	٦,٩١%

منخفض	١٦	٧,٣٧%
متوسط	١٢٦	٥٨,٠٦%
مرتفع	٧٤	٣٤,١٠%
المجموع	٢١٧	١٠٠,٠٠%

**أداة البحث :** مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale بعد الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والدراسات الأجنبية المتعلقة باليقظة العقلية والأطر النظرية التي أوضحت أبعاد مفهوم اليقظة العقلية على وجه الخصوص نظرية لانجر التي تبنتها الباحثة في بناء المقياس ، ومن هذه الدراسات، دراسة المعموري، وعبد(٢٠١٨) ودراسة العكايشي(٢٠١٩) عمدت الباحثة إلى بناء أداة يمكن بها قياس اليقظة العقلية تتوفر فيها الخصائص السيكمترية اللازمة.

### إجراءات بناء مقياس اليقظة العقلية

١. تحديد مفهوم اليقظة العقلية، تبنت الباحثة تعريف الين لانجر (Langer,2002,p206) النظري لمفهوم اليقظة العقلية والذي ينص على إنها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة.
٢. تحديد أبعاد المقياس: من خلال مراجعة الأدبيات السابقة لليقظة العقلية تم حصر أبعاد المقياس حسب نظرية لانجر التي تبنتها الباحثة في بناء المقياس وهي خمسة أبعاد هي:  
(الملاحظة، والوصف ، والعمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الذاتية، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية)
٣. صياغة عبارات المقياس: بعد أن تم تعريف اليقظة العقلية تعريفاً نظرياً، وتحديد الأبعاد التي يتألف منها المقياس، ووضع التعريفات العامة لها والتي تم اعتمادها في جمع وإعداد عبارات كل بعد من تلك الأبعاد بحيث تكون منسجمة مع تعريف البعد، مع الأخذ في الاعتبار طبيعة وخصائص المجتمع الذي سيطبق عليه المقياس، وبعد مراجعة الأدبيات النظرية لليقظة العقلية، قامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات بلغت (٤٠) عبارةً ، منها ٢١ عبارةً موجبة ، و ١٩ عبارةً سالبة ، وقد توزعت العبارات على أبعاد المقياس الخمسة بواقع (٨) عبارات لكل بعد، وضعت خمسة بدائل للإجابة أمام كل عبارة، وهي (دائماً ، غالباً، أحياناً، نادراً، وأبداً)، وأعطيت لهذه البدائل الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للعبارات الموجبة ، و(١،٢،٣،٤،٥) للعبارات السالبة.
٤. عرض المقياس على السادة المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية ،مع وضع تعريف لكل بعد من أبعاده وبدائل الإجابة على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس التربوي وطلب إبداء آرائهم في صياغة العبارات ووضوحها ومدى ارتباطها بكل بعد.

٥. إعداد تعليمات المقياس: لغرض توضيح طريقة الإجابة فقد أعدت تعليمات للإجابة عن عبارات المقياس، وتمّ توضيح الهدف من المقياس وهو للبحث العلمي حتى يمكن الإجابة بصراحة وحرية تامة، وأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، مع عدم ترك أي عبارة دون إجابة عنها.

٦. العينة الاستطلاعية: طبق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ٣٠ طالبةً من كلية التربية من جميع التخصصات الدراسية بجامعة أم القرى لتقادي الأخطاء في فهم عبارات المقياس، وللتعرف على الزمن المناسب للتطبيق.

٧. زمن تطبيق المقياس: يستغرق زمن الإجابة عن المقياس (٢٠ دقيقة).

### الخصائص السيكومترية للمقياس اليقظة العقلية

#### أولاً: الصدق

##### ١. التحليل العاملي الاستكشافي:

قامت الباحثة باختبار صدق مقياس أداة الدراسة باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي (EFA) Exploratory Factor Analysis، وقبل اجراء عملية التحليل العاملي يجب التأكد من تحقق البيانات الشروط الأساسية لاستخدام هذا الأسلوب الإحصائي وهي كفاية العينة وتوفر علاقات ارتباطية دالة بين المتغيرات لاستخدام التحليل العاملي، والقيمة المطلقة لمحدد مصفوفة معاملات.

يستدل على كفاية حجم العينة عن طريق استخدام اختبار كايزر - ماير - أولكن (Kaiser -Meyer - Olkin) المعروف اختصاراً بـ (KMO) والذي يجب (الذي يجب ألا يقل عن (٠,٥٠)، كما يتم التحقق من توفر وتوفر علاقات ارتباطية ذات دلالة احصائياً بين المتغيرات من خلال اختبار بارتلليت

(Bartlett's Test of Sphericity) وذلك للتحقق من أن مصفوفة معاملات الارتباط ليست على صورة مصفوفة الوحدة. وأن تكون القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة معاملات الارتباط أكبر من ٠,٠٠٠٠٠١، وهذا يدل على وجود اعتماد خطي Linear Dependency يحجب المساهمة الخاصة لكل متغير في تحديد عدد العوامل. وتم التأكد من هذه الشروط والجدول التالي (٢) يوضح نتائجها:

جدول (٢) نتائج (KMO & Bartlett) لأداة الدراسة

محدد مصفوفة الارتباطات	اختبار Bartlett's Test		اختبار KMO	المقياس
	مستوى الدلالة	مربع كاي		
١,٩١	٠,٠٠٠	٦٨٤٠,٦٥٦	٠,٧٣٧	مقياس اليقظة العقلية

من الجدول السابق (٢) نجد أن قيمة (KMO) لمقياس اليقظة العقلية تساوي (٠,٧٣٧) وهي قيمة مقبولة وتحقق شرط استخدام التحليل العاملي لمناسبة عينة الدراسة، حيث أن القيمة المقبولة (٠,٥٠)، كما يتضح من الجدول أن درجة الدلالة الإحصائية لاختبار (Bartlett) هي أقل من (٠,٠٥) مما يدل على توافر علاقات ارتباطية دالة إحصائية كافية لاستخدام التحليل العاملي، وتم التأكد من عدم وجود ازدواجية خطية من خلال ايجاد محدد المصفوفة حيث كانت قيمة محدد المصفوفة أكبر من (٠,٠٠٠٠١) وهو الشرط لتحقيق عدم الازدواجية ونظرًا لتحقيق الشروط السابقة فقد قامت الباحثة باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من صدق المقياس، فقد تم استخدام تحليل المكونات الأساسية Principle Components Analysis مع إجراء التدوير المتعامد للمحاور بطريقة (Varimax)، وتم اعتماد محك كايزر Kasaer Criterion والذي يعد من أكثر المحكات شيوعًا واستخدامًا ويعتمد على كون قيمة الجذر الكامن (Eigenvalue) الواحد الصحيح أو أكثر، وحك تشبعات العبارات ضمن أبعادها حيث تم عدّ التشبع بمقدار (٠,٣٠) فأكثر للعبارة مقبولًا وفقًا لخطوات التحليل العاملي وسيتم استبعاد العبارات التي كانت أقل من (٠,٣٠). والجدول التالي (٣) يوضح مصفوفة العوامل وتشبعات العبارات بالإضافة إلى قيم الجذر الكامن ونسبة التباين المفسر للعوامل واشتراكات عبارات المقياس.

جدول (٣) مصفوفة العوامل وتشبعات العبارات بالعوامل التي استخلصت بطريقة المكونات الرئيسية بعد التدوير بطريقة فاريماكس لأداة الدراسة

الاشتراكات	العوامل					م
	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٦٥٠					٠,٤٢٣	١
٠,٧٣٥				٠,٥٥٧		٢
٠,٧١٦			٠,٦٦٢			٣
٠,٧١٣		٠,٦٥٧				٤
٠,٥٦٢	٠,٧١٣					٥
٠,٦٢١					٠,٤٦٥	٦
٠,٧٤١				٠,٥١٤		٧
٠,٦٦١			٠,٦٠٢			٨
٠,٨٠٢		٠,٧١٨				٩
٠,٧٠٦	٠,٤٨٦					١٠
٠,٧٨٠					٠,٤٣٧	١١

الاشتراكات	العوامل					م
	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٨٦٨				٠,٦٧١		١٢
٠,٧٧٤			٠,٥٥٢			١٣
٠,٨٦٥		٠,٦٠٠				١٤
٠,٧٨٥	٠,١٧٢					١٥
٠,٧٣٣					٠,٥٥٥	١٦
٠,٨٧٥				٠,٥٢٧		١٧
٠,٧٥٣			٠,٥٦٨			١٨
٠,٧٥١		٠,٧٧٩				١٩
٠,٧٤٨	٠,٤١٤					٢٠
٠,٧٧٣					٠,٧١١	٢١
٠,٨٥٢				٠,٥٧٦		٢٢
٠,٧٦٧			٠,٦٣٨			٢٣
٠,٨١٣		٠,٦٨١				٢٤
٠,٨٤٣	٠,٣٦٩					٢٥
٠,٧٦٤					٠,٧٤١	٢٦
٠,٧١٠				٠,٧٠٠		٢٧
٠,٧٥١			٠,٥٦٩			٢٨
٠,٨٢٠		٠,٦٠٠				٢٩
٠,٨٥٥	٠,٥٢٠					٣٠
٠,٧٥٣					٠,٦٤٥	٣١
٠,٧٥٥				٠,٦٠٣		٣٢
٠,٨٠٩			٠,٦٥٤			٣٣
٠,٦٤١		٠,٤٦١				٣٤
٠,٧٨٧	٠,١٢٤					٣٥
٠,٧٦٣					٠,٤٦٢	٣٦
٠,٦٤٥				٠,٦٧٨		٣٧

الاشتراكات	العوامل					م
	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٧٢١			٠,٧٧٢			٣٨
٠,٧٤٥		٠,٦٢٤				٣٩
٠,٦٩٣	٠,٤٦٣					٤٠
	١,٩٨٩	٢,٦٠٢	٣,٣٢٦	٧,٢٣٥	٨,١١٨	الجذر الكامن
	٤,٩٧٣	٦,٥٠٦	٨,٣١٦	١٨,٠٨٨	٢٠,٢٩٥	نسبة التباين
	٥٨,١٧٨	٥٣,٢٠٥	٤٦,٦٩٩	٣٨,٣٨٣	٢٠,٢٩٥	نسبة التباين التراكمية

ويتضح من خلال الجدول السابق (٣) أن الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح، وقد أسفر عن استخلاص (٥) عوامل استوعبت (٥٨,١٧٨%) من نسبة التباين الكلي للمصفوفة وهي قيمة تتجاوز النسبة المطلوبة وقدرها (٥٠%)، ويتفحص معاملات تشبع العوامل بالفقرات المختلفة، وجد أن هناك عبارتين فقط كان معامل تشبعها أقل من (٠,٣٠) ولذلك تم حذف هذه العبارات من المقياس.

العامل الأول: (الملاحظة) تشير إلى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية ويضم (٨ عبارات) كما هو دون تغيير، لأن معاملات التشبع الخاصة بهذه الفقرات كانت (٠,٣٠) فأكثر، وقد بلغ الجذر الكامن (Eigenvalue) لهذا العامل (٨,١١٨)، وأسهم في تفسير ما نسبته (٢٠,٢٩٥%).

العامل الثاني: (الوصف) يعنى التعبير بشكل لفظي (كلمات) عن الخبرات الداخلية، ويضم (٨ عبارات) كما هو دون تغيير، لأن معاملات التشبع الخاصة بهذه الفقرات كانت (٠,٣٠) فأكثر، وقد بلغ الجذر الكامن (Eigenvalue) لهذا العامل (٧,٢٣٥)، وأسهم في تفسير ما نسبته (١٨,٠٨٨%).

العامل الثالث: (العمل بوعي) يقصد به: التعامل بوعي مركز مع الحاضر ودرجة انشغال الفرد في الوقت الحالي أو استغرقه في أي موقف معين، ويضم (٨ عبارات) كما هو دون تغيير، لأن معاملات التشبع الخاصة بهذه الفقرات كانت (٠,٣٠) فأكثر، وقد بلغ الجذر الكامن (Eigenvalue) لهذا العامل (٣,٣٢٦)، وأسهم في تفسير ما نسبته (٨,٣١٦%).

العامل الرابع: (عدم الحكم على الخبرة الذاتية) يقصد بها إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، ويضم (٨ عبارات) كما هو دون تغيير، لأن معاملات التشبع الخاصة بهذه الفقرات كانت (٠,٣٠) فأكثر، وقد بلغ الجذر الكامن (Eigenvalue) لهذا العامل (٢,٦٠٢)، وأسهم في تفسير ما نسبته (٦,٥٠٦%).

العامل الخامس: (عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) يقصد به: الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر تأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد، ويضم (٦ عبارات) بعد استبعاد عبارتين هما العبارة رقم (١٥)، والعبارة رقم (٣٥) نتيجة لتشبعهما بأقل من (٠,٣٠) على العامل، وقد بلغ الجذر الكامن (Eigenvalue) لهذا العامل (١,٩٨٩)، وأسهم في تفسير ما نسبته (٤,٩٣٧%).

١. صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، ويوضح الجدول التالي نتائجها.

جدول (٤) معاملات ارتباط بيرسون عبارات أداة الدراسة بالدرجة الكلية لكل بعد

عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية		عدم الحكم على الخبرة الذاتية		العمل بوعي		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٦٣٩	٥	**٠,٤٤٢	٤	**٠,٥٥٨	٣	**٠,٥٩٦	٢	**٠,٧١٩	١
**٠,٦١٦	١٠	**٠,٦٣٦	٩	**٠,٧٣٠	٨	**٠,٤٩٢	٧	**٠,٥٥٨	٦
حذفت*	١٥	**٠,٤٥٨	١٤	**٠,٦٢٢	١٣	**٠,٤١٨	١٢	**٠,٧٧١	١١
**٠,٥٥٨	٢٠	**٠,٥٩٢	١٩	**٠,٧٥٤	١٨	**٠,٤٢٦	١٧	**٠,٦٣٩	١٦
**٠,٤٣٠	٢٥	**٠,٦٨١	٢٤	**٠,٥٨٧	٢٣	**٠,٥٤٥	٢٢	**٠,٦٢٦	٢١
**٠,٦٨٨	٣٠	**٠,٦٠٢	٢٩	**٠,٦٥٦	٢٨	**٠,٦٢٥	٢٧	**٠,٥١٢	٢٦
حذفت*	٣٥	**٠,٦١٤	٣٤	**٠,٦٩٥	٣٣	**٠,٦٣٤	٣٢	**٠,٤٤٨	٣١
**٠,٤٨٧	٤٠	**٠,٥١٠	٣٩	**٠,٥٢٨	٣٨	**٠,٤٣٧	٣٧	**٠,٦٩٧	٣٦

\* حذفت لأن معاملات التشعب الخاصة بهذه العبارات كانت أقل من (٠,٣٠) في نتائج التحليل العاملي الاستكشافي، \*\* دال عند المستوى (٠,٠١) من خلال الجدول السابق يتضح بأن معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وجاءت جميع قيم معاملات عالية حيث تراوحت في البعد الأول: الملاحظة بين (٠,٤٤٨ - ٠,٧٧١)، أما البعد الثاني: الوصف فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٤١٨ - ٠,٦٣٤)، وجاء البعد الثالث: العمل بوعي بمعاملات ارتباط تتراوح بين (٠,٥٢٨ - ٠,٧٥٤)، في حين كانت بمعاملات ارتباط للبعد الرابع عدم الحكم على الخبرة الذاتية تتراوح بين (٠,٤٤٢ - ٠,٦٣٦)، وجاءت معاملات الارتباط في البعد الخامس عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية بين (٠,٤٣٠ - ٠,٦٨٨)، مما يدل على توافر درجة مقبولة من صدق الاتساق الداخلي لعبارات أداة الدراسة.

٢. الصدق البنائي:

تم التحقق من الصدق البنائي من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والمجموع الكلي لأداة البحث، والجدول التالي يوضح نتائجها:



جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لأداة الدراسة

أبعاد مقياس اليقظة العقلية	الملاحظة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم على الخبرة الذاتية	عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية
معامل الارتباط	**٠,٦١٢	**٠,٦٥١	**٠,٨٣٧	**٠,٧٧٤	**٠,٧٣٤

\*\* دال عند المستوى (٠.٠١)

نلاحظ في الجدول السابق بأن قيم معاملات الارتباط للأبعاد التي تتكون منها أداة الدراسة جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط بين (٠,٦١٢ - ٠,٨٣٧)، مما يدل على توافر درجة عالية من الصدق البنائي لأداة الدراسة.

#### ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بقياس ثبات أداة البحث باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معامل الثبات لأداة البحث.

جدول (٦) معامل الثبات ألفا كرونباخ لأداة الدراسة

أبعاد مقياس اليقظة العقلية	الملاحظة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم على الخبرة الذاتية	عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية
ألفا كرونباخ	٠,٨٦٨	٠,٧٨١	٠,٩١٦	٠,٨٣٤	٠,٧٤١
الثبات الكلي للأداة	٠,٨٨٢				

يتضح من جدول السابق أن أداة الدراسة تتمتع بثبات عالي إحصائياً، حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ (٠,٨٨٢)، وهي درجة ثبات عالية، كما أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد أداة البحث تتراوح بين (٠,٧٤١ - ٠,٩١٦)، وهذا يعني أن معاملات الثبات مرتفعة.

### ٣. Results display interpretation عرض وتفسير النتائج

#### ٤-١- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩؟

للحكم على مستوى امتلاك أفراد عينة الدراسة لليقظة العقلية فقد أعطيت المتوسطات التدرج الآتي:  
 (١-أقل من ٢,٣٣ منخفض ) ، (٢-٣,٣٣ أقل من ٣,٦٧ متوسط ) ، (٣-٣,٦٧ فأعلى مرتفع )  
 وللإجابة على هذا السؤال، فقد تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومن ثم ترتيب العبارات  
 تنازلياً حسب المتوسط الحسابي لكل بعد، ويبين ذلك الجدول (٧) التالي:  
 جدول (٧) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية  
 بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	درجة الاستجابة
١	الملاحظة	٣,٧٢	٠,٦٣٧	١	غالبًا
٢	الوصف	٣,٥٥	٠,٤٧٣	٢	غالبًا
٤	عدم الحكم على الخبرة الذاتية	٣,٣٣	٠,٦٢٠	٣	أحيانًا
٥	عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية	٣,٣١	٠,٦٢٦	٤	أحيانًا
٣	العمل بوعي	٣,١٥	٠,٦٥٨	٥	أحيانًا
	مقياس اليقظة العقلية	٣,٤١	٠,٤٣٨	-	غالبًا

يتضح من الجدول السابق (٧) أن مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ جاءت بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي ٣,٤١ بانحراف معياري ٠,٤٣٨، ما عدا بعد الملاحظة جاءت مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي ٣,٧٢ بانحراف معياري ٠,٦٣٧ ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية لانجر التي ترى أن الأفراد اليقظين عقلياً يتواصلون مع أي نشاط بفعالية عالية ، كما أنها تجعل الأفراد أكثر انفتاحاً على الخبرات الجديدة وتجعلهم مركزين انتباههم على الموضوعات الجديدة وأكثر تقبل لها.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الوليدي (٢٠١٧) ونتائج دراسة بديوي (٢٠١٨) ونتائج دراسة جبر (٢٠١٨) ونتائج دراسة الربيع (٢٠١٨) ونتائج دراسة الحارثي (٢٠١٩) ونتائج دراسة صلاحات والزغول (٢٠١٨) ونتائج دراسة ناجواني (٢٠١٩) ونتائج دراسة عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠). وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبدالله (٢٠١٣)، ودراسة إسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة الشلوي (٢٠١٨)، ودراسة المعموري وعبد (٢٠١٨)، والعكايشي (٢٠١٩)، ودراسة شاهين وريان (٢٠٢٠)، حيث جاء مستوى اليقظة العقلية مرتفعاً.

ويمكن تفسير حصول عينة البحث على مستوى متوسط في مقياس اليقظة العقلية إلى الأسباب التالية:

١. قد يعود ذلك إلى الضغوطات النفسية والقلق في ظل أجواء انتشار جائحة كوفيد ١٩ مما تسبب في فقدان حالة الوعي المستمرة لحظة بلحظة ، مما جعل طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى يستجبن حسب خبراتهن

وتجاربهن، السابقة فيتبعن أساليب التفكير الروتينية التي اكتسبها سابقاً، وكانت تصرفاتهن نمطية وغير محفزة لتغيير نمط أفكارهن مما يقلل من مستوى اليقظة العقلية لديهن.

٢. قد تعود إلى طبيعة المناهج وإستراتيجيات التدريس النمطية من قبل أعضاء هيئة التدريس ، والتي لا تعمل على تنمية مستويات اليقظة العقلية لدى الطالبات، حيث لا يدركون أهمية التركيز عليها مما يقلل من مستوى اليقظة العقلية لديهن.

٣. فضلاً عن أن المرحلة الجامعية تتضمن أعباءً دراسية مثل الاختبارات والواجبات، وهذه الأعباء قد تكون مقبولة ومتقبلة لدى البعض ، ومصدرًا للقلق والضغط النفسي لدى البعض الآخر، مما يقلل من مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات، كما أن أفراد عينة الدراسة يمرون بمرحلة مهمة في تحديد مستقبلهن وهي المرحلة الجامعية، وبناءً على نجاحهن في هذه المرحلة تتحدد نوعية حياتهن المستقبلية من ناحية المهنية ومستوى الاستقرار بشكل عام، فهذا الشعور يزيد من شعور الطالبات بالقلق المبالغ فيه نتيجة تزايد الأفكار السلبية المتعلق بالمستقبل والانغماس في الأفكار السلبية مما يقلل من مستوى اليقظة العقلية لديهن. وهذا كله ربما يكون جزءاً من تفسير اليقظة العقلية بدرجة متوسطة، أما ما يخص بُعد الملاحظة في اليقظة العقلية والذي كان مرتفعاً فيرجع السبب في ذلك إلى كون هذا البعد يتضمن ملاحظة الطالبة لخبراتها الداخلية والخارجية وتركيز انتباهها على المحيط الخارجي لها ، ونظراً إلى أن المرحلة الجامعية تتطلب من الطالبة أن تكون أكثر استقلالية وأكثر اعتماداً على النفس في اكتساب المعلومات والبحث عنها من مصادر التعلم المختلفة، فقد ساعد ذلك على زيادة التركيز والانتباه لديها مما رفع من مستوى بعد الملاحظة .

#### ٢-٤- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟ وللإجابة على هذا السؤال، فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA Test)، للتعرف على دلالة ما قد يوجد من فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، ويوضح نتائجه الجدول (٨) الآتي:

جدول ( ٨ ) نتائج اختبار (تحليل التباين الأحادي) للكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
*٠,٠٠٠	١٤,٧١٩	٢,٣٧٢	٣	٧,١١٧	بين المجموعات

		٠,١٦١	٢١٣	٣٤,٣٣٠	دخل المجموعات
			٢١٦	٤١,٤٤٧	المجموع

\* دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) نلاحظ من الجدول السابق (٨) بأنه توجد فروق بين متوسطات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائزة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، حيث جاءت (ف) بقيمة (١٤,٧١٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ولمعرفة اتجاه الفروق بالنسبة فقد تم استخدام اختبار LSD للمقارنات البعدية كما يوضحها الجدول (٩) التالي:

جدول (٩) نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاه الفروق حول استجابات طالبات كلية التربية

بجامعة أم القرى في ظل جائزة كوفيد-١٩

على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	بكالوريوس	دبلوم عالي	ماجستير	دكتوراه
بكالوريوس	٦٨	٣,٢٣	٠,٤٦٨	-	*٠,٠٠٠		*٠,٠٠٠
دبلوم عالي	٢٠	٣,٧٦	٠,٣٢٩		-		
ماجستير	٨٢	٣,٣٦	٠,٣٠٥		*٠,٠٠٠	-	*٠,٠٠٠
دكتوراه	٤٧	٣,٦٢	٠,٤٦٨				-

\* دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) يتضح من الجدول السابق (٩) أن اتجاه الفروق لصالح طالبات دبلوم العالي مقابل طالبات البكالوريوس والماجستير، وكذلك كان اتجاه الفروق لصالح طالبات الدكتوراه مقابل طالبات البكالوريوس والماجستير.

تفسير نتيجة السؤال الثاني: يمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى أدبيات الدراسة المتعلقة باليقظة العقلية التي تتأثر بالعمر، وأنها تزيد بنقدم العمر، ففي مرحلة الدكتوراه تمر الطالبات في هذه المرحلة بخبرات تعليمية متعددة ومتنوعة وقد تكيّفن مع طبيعة متطلبات التعليم الجامعي، مما جعلهن أكثر وعياً وانتباهاً وتركيزاً ودقة بمعالجة المعلومات أكثر من طالبات مرحلة البكالوريوس والماجستير، وكذلك وجد أن طالبات الدبلوم العالي أفضل من طالبات البكالوريوس والماجستير، وقد يعود ذلك إلى قدرتهن على الانتباه والتركيز لكل الخبرات التعليمية التي تمارس أثناء عملية التعلم داخل القاعة الدراسية، وقد يعود ذلك إلى طبيعة اليقظة العقلية كمتغير؛ فهي مكون يتم تعلمه واكتسابه من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة، والذي ينتج عنه تحقيق مكتسبات متعددة، فطالبات كلية التربية بجامعة أم القرى يخضن في البيئة التعليمية الجامعية مثل هذه التجارب من التعلم والاكتساب للخبرات من خلال تفاعلهن في البيئة الجامعية، وهو ما يظهر من خلال تكوين الوعي المتوازن والرؤية الواضحة لذواتهن وانفعالاتهن، من خلال الخبرات التي يكتسبها من تعاملتهن

(Brown & Ryan, 2003)، و تتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة الربيع (٢٠١٨) التي أظهرت فروقاً دالة إحصائياً بين طلبة المستوى الثانية والسنة الرابعة، وكانت لصالح السنة الثانية، وتتعارض مع نتائج دراسة جبر (٢٠١٨) التي أظهرت عدم وجود فروق بين مستوى اليقظة العقلية تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية، ونتائج دراسة ناجواني (٢٠١٩) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى اليقظة العقلية والصف الدراسي لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي.

### ٣-٤- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات كلية التربية جامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الدراسي؟ وللإجابة على هذا السؤال، فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA Test)، للتعرف على دلالة ما قد يوجد من فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الدراسي، ويوضح نتائجه الجدول (١٠) التالي:

جدول (١٠) نتائج اختبار (تحليل التباين الأحادي) للكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الدراسي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
*,0,000	١٣,٥١٣	١,٨٤٥	٧	١٢,٩١٤	بين المجموعات
		٠,١٣٧	٢٠٩	٢٨,٥٣٤	دخل المجموعات
			٢١٦	٤١,٤٤٧	المجموع

\* دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) نلاحظ من الجدول السابق (١٠) بأنه توجد فروق بين متوسطات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الدراسي، حيث جاءت (ف) بقيمة (١٣,٥١٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥). ولمعرفة اتجاه الفروق بالنسبة فقد تم استخدام اختبار LSD للمقارنات البعدية كما يوضحها الجدول (١١) التالي:

جدول ( ١١ ) نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاه الفروق حول استجابات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الدراسي

التخصص الدراسي (أ)	(ب) التخصص الدراسي	متوسط الفرق (أ - ب)	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية	اتجاه الفروق
المناهج وطرق التدريس	الإدارة التربوية والتخطيط	-٠,٤٨٩	٠,٠٨٦	*٠,٠٠٠	لصالح الإدارة التربوية و التخطيط
	علم النفس	-٠,٠٥٣	٠,٠٨٣	٠,٥٢٩	لا توجد فروق
	التربية الإسلامية	-٠,٠١٥	٠,٠٩٦	٠,٨٧٧	لا توجد فروق
	التربية الفنية	-٠,٠٥٣	٠,١٠٨	*٠,٠٠٠	لصالح التربية الفنية
	التربية الأسرية	-٠,٠٢١	٠,٠٩٠	٠,٨١٥	لا توجد فروق
	رياض الأطفال	٠,٢٩٦	٠,٠٩١	*٠,٠٠١	لصالح المناهج وطرق التدريس
	التربية الخاصة	-٠,٠٦٨	٠,١١٠	٠,٥٤٠	لا توجد فروق
الإدارة التربوية والتخطيط	علم النفس	٠,٤٣٧	٠,٠٩١	*٠,٠٠٠	لصالح الإدارة التربوية و التخطيط
	التربية الإسلامية	٠,٤٧٤	٠,١٠٣	*٠,٠٠٠	لصالح الإدارة و التخطيط التربوية
	التربية الفنية	-٠,٠٦٤	٠,١١٤	٠,٥٧٧	لا توجد فروق
	التربية الأسرية	٠,٤٦٨	٠,٠٩٧	*٠,٠٠٠	لصالح الإدارة التربوية و التخطيط
	رياض الأطفال	٠,٧٨٥	٠,٠٩٨	*٠,٠٠٠	لصالح الإدارة التربوية و التخطيط
	التربية الخاصة	٠,٤٢٢	٠,١١٦	*٠,٠٠٠	لصالح الإدارة التربوية و التخطيط
	التربية الإسلامية	٠,٠٣٨	٠,١٠١	٠,٧٠٩	لا توجد فروق
علم النفس	التربية الفنية	-٠,٥٠٠	٠,١١٢	*٠,٠٠٠	لصالح التربية الفنية
	التربية الأسرية	٠,٠٣١	٠,٠٩٥	٠,٧٤٠	لا توجد فروق

التخصص الدراسي (أ)	(ب) التخصص الدراسي	متوسط الفرق (أ - ب)	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية	اتجاه الفروق
	رياض الأطفال	٠,٣٤٨	٠,٠٩٦	*٠,٠٠٠	لصالح علم النفس
	التربية الخاصة	٠,٠١٥-	٠,١١٤	٠,٨٩٥	لا توجد فروق
التربية الإسلامية	التربية الفنية	٠,٥٣٨-	٠,١٢١	*٠,٠٠٠	لصالح التربية الفنية
	التربية الأسرية	٠,٠٠٦-	٠,١٠٦	٠,٩٥٤	لا توجد فروق
	رياض الأطفال	٠,٣١١	٠,١٠٧	*٠,٠٠٤	لصالح رياض الأطفال
التربية الفنية	التربية الخاصة	٠,٠٥٣-	٠,١٢٤	٠,٦٧١	لا توجد فروق
	التربية الأسرية	٠,٥٣٢	٠,١١٧	*٠,٠٠٠	لصالح التربية الفنية
	رياض الأطفال	٠,٨٤٩	٠,١١٧	*٠,٠٠٠	لصالح التربية الفنية
التربية الأسرية	التربية الخاصة	٠,٤٨٥	٠,١٣٣	*٠,٠٠٠	لصالح التربية الفنية
	رياض الأطفال	٠,٣١٧	٠,١٠٢	*٠,٠٠٢	لصالح التربية الأسرية
رياض الأطفال	التربية الخاصة	٠,٠٤٦-	٠,١١٩	٠,٦٩٧	لا توجد فروق
	التربية الخاصة	٠,٣٦٣-	٠,١٢٠	*٠,٠٠٣	لصالح التربية الخاصة

\* دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق (١١) أن اتجاه الفروق لصالح طالبات تخصص الادارة التربوية و التخطيط مقابل تخصصات المناهج وطرق التدريس، علم النفس، التربية الإسلامية، التربية الأسرية، رياض الأطفال، التربية الخاصة. في حين كان اتجاه الفروق لصالح طالبات تخصص التربية الفنية مقابل تخصصات المناهج وطرق التدريس، علم النفس، التربية الإسلامية، التربية الأسرية، رياض الأطفال، التربية الخاصة، وكان اتجاه الفروق لصالح طالبات تخصص المناهج وطرق التدريس مقابل تخصص رياض الأطفال، وكان اتجاه الفروق لصالح تخصص علم النفس مقابل تخصص رياض الأطفال، وكان لصالح رياض الأطفال مقابل تخصص التربية الإسلامية، وكان اتجاه الفروق لصالح التربية الأسرية وكذلك لصالح التربية الخاصة مقابل الطالبات اللواتي تخصصهن رياض الأطفال.

تفسير نتيجة السؤال الثالث: يرجع إلى أن طالبات تخصص الادارة والتخطيط التربوية لديهن تخطيط واضح للمستقبل مبني على قناعاتهن بتخصصاتهن مما يدفعهن على الاجتهاد والمثابرة، والسعي نحو إنتاج كل ما هو جديد حرصاً منهن على التفوق والتميز في تخصصاتهن الأكاديمية وتطوير ذواتهن من ناحية أخرى، وقد يرجع

إلى مناسبة التخصص الدراسي لميولهنّ واتجاهاتهنّ مما يعكس إيجابياً على مستوى الأداء لديهنّ، و قد يعود ذلك إلى طبيعة المناهج في التخصصات الدراسية في كلية التربية بجامعة أم القرى، والتي فرضت على الطالبة الجامعية أسلوب حياة معين، فهي تحتاج الى تخصيص الكثير من الوقت لتحليل المحتوى العلمي، والبحث عن أدق التفاصيل المتعلقة بالمقررات الدراسية، وفهم النظريات العلمية التي تتضمن غالباً بشيء من التعقيد. كما قد يعود ذلك إلى طبيعة المقررات الدراسية والأنشطة التعليمية في التخصصات الدراسية التي تهتم بتدريب الطالبات على مهارات الوعي، والانتباه الذي يؤدي بدوره إلى الاستنباط واختيار أفضل الاستجابة. و قد يعود إلى طبيعة الأنشطة في المقررات الدراسية في كلية التربية محفزة وموجهة نحو تنمية مستويات عالية من اليقظة العقلية لدى الطالبات. وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبدالله (٢٠١٣)، ودراسة جبر (٢٠١٨)، ودراسة الربيع (٢٠١٨)، ودراسة المعموري وعبد (٢٠١٨)، ودراسة العكايشي (٢٠١٩)، ودراسة شاهين وريان (٢٠٢٠)، ودراسة عبد المطلب وخريبه (٢٠٢٠) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية والتخصص.

#### ٤-٤- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي؟

وللإجابة على هذا السؤال، فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA Test)، للتعرف على دلالة ما قد يوجد من فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي، ويوضح نتائجه الجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢) نتائج اختبار (تحليل التباين الأحادي) للكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طالبات كلية التربية جامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
*,0,000	٦١,٨٤٦	٧,٥٢٥	٢	١٥,٠٥١	بين المجموعات
		٠,١٢٢	٢١٣	٢٥,٩١٨	دخل المجموعات
			٢١٥	٤٠,٩٦٩	المجموع



\* دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) نلاحظ من الجدول السابق (١٢) بأنه توجد فروق بين متوسطات درجات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي، حيث جاءت (ف) بقيمة (٦١.٨٤٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥). ولمعرفة اتجاه الفروق بالنسبة فقد تم استخدام اختبار LSD للمقارنات البعدية كما يوضحها الجدول (١٣) التالي:

جدول (١٣) نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاه الفروق حول استجابات طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩ على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي

التحصيل الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	منخفض	متوسط	مرتفع
منخفض	١٦	٣,٣١	٠,٥٣٢	-		*٠,٠٠٠
متوسط	١٢٦	٣,٢١	٠,٣٤٢		-	*٠,٠٠٠
مرتفع	٧٤	٣,٧٨	٠,٣١٠			-

\* دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) يتضح من الجدول السابق (٢٠) أن اتجاه الفروق لصالح طالبات اللواتي تحصيلهن الدراسي مرتفع مقابل طالبات اللواتي كان تحصيلهن متوسط ومنخفض.

تفسير نتيجة السؤال الرابع: يمكن تفسير هذه النتيجة: تعود على طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع ، وهنّ أكثر شعوراً بالثقة في النفس، وأكثر شعوراً بالطمأنينة على مستقبلهنّ الأكاديمي مما انعكس على أدائهنّ فأصبحنّ أكثر انتباهاً وتركيزاً ووعياً من الطالبات ذوات التحصيل الدراسي المنخفض، وقد تعود أيضاً إلى أن الطالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع أكثر قدرةً ويقظةً في التعامل مع الأحداث الضاغطة والأزمات في ظل جائحة كوفيد ١٩ بصورة إيجابية وأكثر توجهاً نحو المستقبل لتحقيق الآمال والطموحات، وأكثر شعوراً بالرضا عن الحياة، ولديهنّ القابلية على فهم انفعالاتهنّ وانفعالات الآخرين، ومن ثمّ استخدامها بصورة إيجابية تتسم بالتنوع والتبديل مقارنةً بالطالبات ذوات التحصيل الدراسي المنخفض، كما أن لديهنّ القدرة والوقت الكافي لتنظيم مهارات التعلم الذاتي لديهنّ، والاستفادة من مهارة إدارة الوقت التي من شأنها رفع مستوى اليقظة العقلية لديهنّ. وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة الربيع (٢٠١٨)، ودراسة ناجواني (٢٠١٩)، حيث لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

**التوصيات :**

١. تصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات.
٢. ضرورة إدراج مقرر دراسي في الجامعات يدرس لطلبة الجامعة بهدف تعزيز اليقظة العقلية.
٣. إقامة دورات تدريبية لتدريب أعضاء هيئة التدريس على استخدام إستراتيجيات التدريس التي تحفز اليقظة العقلية لتحسين العملية التعليمية.
٤. ضرورة وجود مراكز تدريبية داخل الجامعة لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

**المقترحات:**

١. إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على طلاب كلية التربية بجامعة أم القرى.
٢. إجراء دراسة تطويرية لليقظة العقلية عبر مراحل عمرية مختلفة.
٣. إجراء دراسة عن علاقة اليقظة العقلية بأساليب التعلم المفضلة.

**Recommendations:**

1. Designing training programs to raise mindfulness level among female students.
2. The necessity to include a course in universities to be taught to university students to their enhance mindfulness
3. Holding training courses to train faculty members to use teaching strategies that stimulate mindfulness in order to improve the educational process.
4. The necessity of having training centers within the university to raise mindfulness level among undergraduate students.

**The proposals:**

1. Conducting a study similar to this current study on College of Education Students at Umm Al-Qura University.
2. Conducting a developmental study for Mindfulness across different life stages.
3. Conducting a study on the relationship of Mindfulness to preferred learning methods.

## References

1. Ismail, Hala Khair Sennari (2017), Psychological flexibility and its relationship to Mindfulness among College of Education students, Journal of Psychological Counseling, Part 1, issue 50, pp. 288–335
2. Badiwi, Zainab Hayawi (2018): Mindfulness among university students, Basra Research Journal for the Humanities, Vol. 43, issue 1, pp. 418–442
3. Jabr, Amal Mahdi. (2018): Mindfulness and its relationship to learning styles among College of Education students, The 9th International Academic Conference Contemporary Trends on the Social, Human and Natural Sciences "July 17–18, Istanbul, pp. 856–873
4. Al-Harithi, Saad Muhammad (2019): Mindfulness and its relationship to anxiety symptoms among Technical College students in Bisha Governorate. The Educational Journal, Issue 57, pp. 130–157
5. Al-Khatinah, Sami Mohsen (2019): Effectiveness of Mindfulness training program in reducing stress and improving lifestyle among public university students in Jordan, Educational Sciences Studies, Vol. 46, pp. 61–78.
6. Khashabah, Fatima Al-Sayed Hassan (2018). Predicting the level of Mindfulness through some psychological variables among university students, Journal of the College of Education at Al-Azhar University, Vol. 11, issue 179, pp. 494–598
7. Al Rabie, Faisal. (2018) Emotional intelligence and its relationship to Mindfulness among the students of Yarmouk University, The Jordanian Journal of Educational Sciences, Vol. 15, issue 1, pp. 79–97
8. Shaheen, Muhammad; Rayan, Adel. (2020) The level of Mindfulness among educational sciences students at Al-Quds Open University and its relationship to problem-solving skills, The Palestinian Journal of Open Education and E-learning, Vol. 8, issue 14, pp. 1–13
9. Al-Shilwi, Ali (2018): Mindfulness and its relationship to self-efficacy among a sample of students from the College of Education in Dawadmi, Journal of Scientific Research in Education, issue 19, pp. 1–24

10. Salahat, Muhammad Ali; Al-Zaghoul, Rafe' Aqeel. (2018), the predictive ability of major factors of personality in Mindfulness among Yarmouk University students, Journal of Al-Quds Open University for Research and Educational and Psychological Studies, Vol. 9, issue 25, pp. 21-38
11. Al-Dhab', Fathy Abdul Rahman; Mahmoud, Ali Tileb, (2013), The effectiveness of Mindfulness in reducing symptoms of depression among a sample of university students. Journal of Psychological Guidance, Egypt, p. 34, pp. 1-75
12. Abdullah, Ahlam Mahdi. (2013), Mindfulness among university students, Al-Ustaz Magazine, Vol. 2, issue 205, pp. 343-366
13. Abdul-Muttalib, Al-Aayed, Khouriba, Enas. (2020): Mindfulness in light of Langer's theory and its relationship to each of the tendency towards specialization and the style of learning and the type of written test preferred by students of Zagazig University, The Educational Journal, issue 69, pp. 148-189
14. Al-Akayshi, Bishri Ahmed. (2019): The predictive ability of Mindfulness in determining psychological rigidity level in a sample from the University of Sharjah students, International Journal of Educational Research, Vol. 43, issue 3, pp. 263-290
15. Al-Ma'mouri, Ali; Abd, Salam. (2018): Mindfulness among university students, Journal of the Human Sciences, issue 3, pp. 1-19
16. Nagooni, Najla' Abdul Khaliq. (2019): Mindfulness among post-primary education students in light of some variables in Muscat Governorate at Sultan Qaboos University, Educational and Psychological Studies Journal, Vol. 13, issue 2, pp. 220-234
17. Nouri, Taha Asma' (2012), the impact of Mindfulness dimensions on organizational creativity, a field study in a number of colleges of Baghdad University, Journal of Economic and Administrative Sciences, University of Baghdad, Vol. 18, issue 68, pp. 206-236
18. Al-Waleedi, Ali Muhammad. (2017): Mindfulness and its relationship to psychological happiness among King Khalid University students King Khalid, Journal for Educational Sciences, vol. 28, pp. 41-68

## المراجع

١. إسماعيل، هالة خير سناري.(٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة الإرشاد النفسي، ج١، ع٥٠، ص ٢٨٨-٣٣٥
٢. بديوى، زينب حيوي.(٢٠١٨).اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مج٣، ع٤٣، ص١٤، ص٤١٨-٤٤٢
٣. جبر، أمل مهدي.(٢٠١٨).اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية. المؤتمر الأكاديمي الدولي التاسع للاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية،الانسانية،الطبيعية"١٧-١٨ يوليو،اسطنبول ، ص ٨٥٦-٨٧٣
٤. الحارثي، سعد محمد.(٢٠١٩).اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض الفلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية، ع٥٧، ص١٣٠-١٥٧
٥. الخاتنة، سامي محسن.(٢٠١٩).فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، دراسات العلوم التربوية ،مج٤٦، ص٦١-٧٨
٦. خشبة، فاطمة السيد حسن.( ٢٠١٨ ).التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر ،مج ١١، ع١٧٩، ص ٤٩٤-٥٩٨
٧. الربيع، فيصل.(٢٠١٨). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية،مج١٥، ع١٥، ص٧٩-٩٧
٨. شاهين ، محمد ؛ ريان، عادل.(٢٠٢٠).مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني،مج٨، ع١٤، ص١-١٣
٩. الشلوي، علي.(٢٠١٨).اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية، ع ١٩، ص ١-٢٤
- ١٠.صلاحات، محمد علي؛ الزغول، رافع عقيل.(٢٠١٨).القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية.مج٩، ع٢٥، ص٢١-٣٨

١١. الضبع، فتحي عبدالرحمن؛ محمود، علي طلب.(٢٠١٣).فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب

لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، مصر، ع ٣٤، ص ٧٥-١

١٢. عبدالله، أحلام مهدي.(٢٠١٣).اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ،مج ٢، ع٢٠٥، ص٣٤٣-

٣٦٦

١٣. عبدالمطلب، السيد؛ خريبه، إيناس.(٢٠٢٠).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 ، ع٦٩، ص١٤٨-١٨٩

١٤. العكايشي، بشري أحمد.(٢٠١٩).القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة

طلبة جامعة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية،مج٤٣، ع٣، ص ٢٦٣-٢٩٠

١٥. المعموري، علي؛ وعبد، سلام.(٢٠١٨).اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم الإنسانية، ع٣،

ص١-١٩

١٦. ناجوني، نجلاء عبدالخالق.(٢٠١٩).اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض

المتغيرات في محافظة مسقط بجامعة السلطان قابوس، مجلة الراسات التربوية والنفسية،مج١٣، ع٢، ص

٢٢٠-٢٣٤

١٧.نوري ،طه اسماء.(٢٠١٢).أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات

جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد ،مج ١٨، ع ٦٨، ص٢٠٦-٢٣٦

١٨. الوليدي، علي محمد.(٢٠١٧).اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة

الملك خالد للعلوم التربوية، ع٢٨، ص ٤١-٦٨

## المراجع الاجنبية

1. Brown, K.W. & Ryan , R .M.(2003). the benefits of being present :mindfulness and its role in psychological well-being. Journal personality and Social psychology,84(2),822-848
2. Brown, K.& Ryan, R. (2007). Minfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 14, 71-76
3. Brown, p.(2011).Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia,Unpulished Doctral Dissertation , The University of Montana, Missoula ,MT.
4. Burgoon J, Berger C, Waldron V. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. Journal Soc Issues. 56:105-127.
5. Feltman, R. Robinson M, Ode S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: a self-regulation perspective. J Res Pers. 43:953-961
6. Langer, E. J(2002) Mindful learning , current direction in Psychological science, P 220-223
7. Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 9(4), 297-307
8. Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H.& Hsu, S. (2012). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. Addictive Behaviors. 38(2), 1563-1571