

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

An Analytical Study of Differences in Mindfulness among Secondary School Students in the Light of Certain Demographic Variables

إعداد

د/ منتصر عادل سيد أحمد

دكتوراه الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الوادي الجديد

مستخلص الدراسة: -

هدفت الدراسة للتعرف عن الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. لدى عينة تكونت من (٣٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب الثانوي، والذين تم اختيارهم من الطلاب مدارس الثانوية التابعة لإدارة الداخلة التعليمية بمدينة الداخلة في محافظة الوادي الجديد، الذين تراوحت اعمارهم بمتوسط عمري (١٧,٧٤) سنة وانحراف معياري (١,٤٠٣) سنة ، وقد تم استخدام مقياس اليقظة العقلية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الفرقين الأولى والثالثة في الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحداثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) وذلك لصالح طلاب السنة الثالثة. وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية لصالح طلاب التخصصات العلمية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، طلاب المرحلة الثانوية، المتغيرات الديموجرافية.

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية

An Analytical Study of Differences in Mindfulness among Secondary School Students in the Light of Certain Demographic Variables

إعداد

د/ منتصر عادل سيد أحمد

دكتوراه الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة الوادي الجديد

مقدمة:

تزايد الاهتمام بالبحث حول أهمية اليقظة العقلية، وتطبيقاتها في مجال البحوث النفسية والتربوية، وذلك لأهميتها في الأبعاد المختلفة المختلفة للحياة الأكاديمية، وتساعد اليقظة العقلية الطالب على اكتساب سلوكاً إيجابياً في بيئته الأكاديمية، حيث يتعامل بوعي وانتباه مع المثيرات المختلفة، مراقباً تفكيره ومشاعره لحظة بلحظة، واكتشاف الخبرات الجديدة التي تسهم في تنظيم سلوكه الذاتي.

ويشتمل مفهوم اليقظة العقلية على الاستجابة والتقبل، مما يعني أن الطالب يولي اهتماماً بتفكيره ومشاعره دون الحكم عليها، ويشعر عند ممارسة اليقظة العقلية في لحظة معينة أن أفكاره تتوافق مع ما يشعر به في الوقت الحاضر، بدلاً من إعادة صياغة الماضي أو التفكير فيما سيكون عليه مستقبلاً.

ولليقظة العقلية دور هام في تحسين الصحة النفسية لدى الفرد، كما أن ارتفاع معدل اليقظة العقلية يؤدي إلى دعم المواقف المختلفة التي تسهم في مكونات حياته وعندما يكون الفرد يقظاً عقلياً يكون من السهل الاستمتاع بالحياة، من خلال ممارساته في الأنشطة الحياتية المختلفة، كما تساعده على التعامل مع الأحداث والمواقف السلبية بإيجابية، كما تعمل على وقايتها من الشعور بقلق المستقبل، أو النكوص إلى الماضي، كما أن اليقظة العقلية تساعد الفرد من خلال التدريب العقلي على تجدد الأفكار الإيجابية والتخلص من الأفكار السلبية وتهدة الاستقرار العقلي والنفسي. (صبري بهنساوي، ٢٠٢١).

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

وتؤدي ممارسة اليقظة إلى تنمية مهارات ما وراء المعرفة، الذي يتم تعلمه وضبط الأفكار والمشاعر الإيجابية، اللازمة لمواجهة المشاعر السلبية. (Hasker, ٢٠١٠)، كما أن توظيف اليقظة العقلية يساعد الفرد على التصالح مع ذاته، وخاصة عندما يكون لديه الضغوط والتوتر (Grow, et al, 2017).

وتعتمد اليقظة العقلية على ممارسة العقل والجسم معاً، لتسهم في تحقيق الصحة النفسية والبدنية على حد سواء، فالتغيير النفسي الأساسي الذي يحدث أثناء اليقظة العقلية هو زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس مع استمرار الوقت والظروف التي يعيشها الفرد.

مشكلة الدراسة:

تحددت مشكلة الدراسة في التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين. حيث أن اليقظة العقلية لها تأثيرها في حياة طالب الثانوي وتساعد على اكتساب الطالب لمهارات الانتقاء للمثيرات المختلفة، وهي من الاستراتيجيات المهمة في التعليم والتي تسهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم وتساعدهم على تنمية مهارات التركيز، والفهم، كما تعمل على إكسابهم المرونة والانفتاح على النفس والآخرين وتنمي لديهم القدرة علي تحسين الأداء الحالي والمستقبلي.

كما أن الطلاب اليقظين عقلياً يمكنهم السيطرة علي البيئة بصورة جيدة، وأيضاً يمكنهم الانفتاح علي المعلومات الجديدة، ويكون لديهم بدائل عديدة في حل المشكلات التي يمكن أن تواجههم باستخدام تلك الخبرات السابقة. كما يؤكد (Meiklejohn, et al, ٢٠١٢) أن اليقظة العقلية تزيد من قدرات الطلاب على التنظيم الذاتي للشخصية.

ومن هذه الدراسات ما توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تُعزى لمتغير النوع، ومنها ما توصل إلي وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح الطلاب الذكور ومنها دراسة (فاطمة الزهراء عبد العظيم، ٢٠٢٢) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، و أيضاً دراسة (محمود رامت، ٢٠٢٢) والتي بينت وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور. كما توصلت بعض الدراسات إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح الإناث.

وتتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

١. ما الفروق بين مستويات اليقظة العقلية لدى طلاب الثانوي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية؟
٢. ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية التي تُعزى إلى اختلاف النوع (ذكور، إناث).
٣. ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية التي تُعزى إلى اختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي).
٤. ما الفروق بين متوسطات درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية التي تُعزى إلى اختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الثالثة).

أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة النظرية في الموضوع الذي تمت دراسته وهو اليقظة العقلية والتي تلعب دوراً أساسياً وهاماً في العديد من المتغيرات المعرفية لطالب الثانوي كما تبدو أهميتها في توفير أداة جديدة لقياس اليقظة العقلية للباحثين في مجال الدراسات النفسية. كما أن عينة الدراسة تنتمي إلى مرحلة تعليمية هامة وبالغة التأثير في النواحي والمستقبلية للطلاب وهي المرحلة الثانوية.
- وتتحدد الأهمية التطبيقية لتلك الدراسة في التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في اليقظة العقلية بين الفرق الدراسية (الأولى، الثالثة)، وبين (الذكور والإناث) والذي بدوره يمكن أن يقود إلى دراسات أخرى ووضع الخطط والبرامج التدريبية لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهداف الدراسة:

١. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية التي تُعزى إلى اختلاف النوع (ذكور، إناث).
٢. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية التي تُعزى إلى اختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي).

٣. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية التي تُعزى إلى اختلاف الفرق الدراسية (الأولى، الثالثة).

المفاهيم النظرية للدراسة:

مفهوم اليقظة العقلية: -

تعرف اليقظة العقلية بأنها حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار أحكام تقييمية عليها. ولقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية وفقاً للباحثين واتجاهاتهم النظرية، فيرى فريق منهم أنها مفهوم نفسي، بينما يراها آخرون أنها سمه شخصية، و فريق ثالث يرى أنها مهارة ذاتية.

كما عرفها كل من (Cutright, Padgett, Awada, Pabis & Pittman (2019) بأنها حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد الارتباط الزائد بالهوية الذاتية في لحظة معينة، وإتاحة الفرصة للخبرة والتركيز على الخبرات الحاضرة دون التفكير في الماضي أو المستقبل. وترى (حنان عبد الرحمن، ٢٠٢٠) أنها قدرة الفرد على التركيز في اللحظة الحاضرة والتعامل بوعي في الوقت الحاضر، وملاحظة الخبرات والأحداث الخارجية والمحيط به، والقدرة على الوصف الدقيق لما يشعر به من قدرات وأفكار ومشاعر داخلية، والقدرة على التمييز والتفريق بين الأشياء والصواب والخطأ، مما يساعد الفرد على تقنين الحاضر والتنبؤ بالمستقبل لتحسين الأداء الوظيفي للفرد.

وعرفها محمود الطنطاوي (٢٠٢٠: ٢١٧) بأنها وعي الشخص بحالاته الداخلية ومحيطه الخارجي، من أجل الحد من الاستجابات التلقائية والسلبية، ويحدث هذا من خلال تعلم ملاحظة أفكاره وانفعالاته وتجاربته وخبراته الحاضرة، دون إصدار أحكام عليها أو الاستجابة برد فعل نحوها.

خصائص اليقظة العقلية:

١- تنطوي اليقظة العقلية على محتوى ومضمون متكامل من الأحاسيس Feelings والأفكار Ideas والانفعالات Emotions التي تنشأ من دون تقويم لها على أنها جيدة أو سيئة، صحيحة أم خاطئة، ولكن لا بد من توظيف مهارات اليقظة العقلية في علاج الاضطرابات النفسية، واضطرابات القلق.

٢- تتطلب اليقظة العقلية من الفرد الشفقة بالذات Self-Compassion ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها، ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، فضلاً عن عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات Over Identification.

٣- ترى (Kristeller & Marlatt, 1999) أن الإقرار بأهمية اليقظة العقلية تعد تجربة بالغة الأهمية، فهي الطريقة المثالية لفهم القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل، وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مخاوفه وهواجسه حتى يصل إلى مرحلة القبول والرضا.

٤- أن اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة أفكاره وانفعالاته، وأن الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الآخرين، يكون في حالة تركيز على عملية الاتصال نفسها وأن تفاعل الفرد بانفتاح عقلي مع الآخرين أي القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل، وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مخاوفه حتى يصل إلى مرحلة القبول والرضا.

٥- بعد التأمل (Meditation) من أهم سبل اليقظة العقلية، فلكي يكون الفرد متيقظاً عقلياً عليه أولاً ممارسة التأمل لكي يصل إلى مرحلة متقدمة من الانفتاح العقلي على نفسه وعلى الآخرين وعلى البيئة المادية المحيطة به. فالتأمل يدفع إرادة الفرد حتى تتمكن من السيطرة على عقله، وتمنعه من التردد أمام معوقات تحقيق ذاته.

٦- أوضح (Bar at el, 2006) أن اليقظة العقلية بأنها تتألف من وصف عامل الانتباه والوعي، وما يجري في الوقت الحاضر، وأن اليقظة العقلية ضمن القدرة على دفع الانتباه الكامل إلى اللحظة الحاضرة.

٧- تقبل الأفكار الجديدة حيث إن الأفراد عادة ما يشكلون آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه (Langer) 1989، الالتزامات الإدراكية غير الناضجة.

ثالثاً: مكونات اليقظة العقلية:

(أ) الوعي والقبول وهي الحاجة الأساسية ليكون الأفراد قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم، حيث تساعد اليقظة العقلية في القدرة على تحمل الضغوط ومواجهة الأحداث الحالية والمستقبلية والتي يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن، والتواصل المباشر مع الواقع.

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

(ب) المرونة في الوعي والانتباه والمرونة سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين.

(ج) الاستمرارية في الوعي والانتباه: توصف اليقظة العقلية بأنها القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد على التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية. (سعد أنور، ٢٠١٠).

كما تشمل مكونات اليقظة العقلية على: الوصف، والعمل بوعي، وعدم إصدار أحكام، وعدم التفاعل.

خصائص المتيقظين عقليا:

- الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقليا تتمثل فيما يأتي:-
- الشخص المتيقظ عقليا يرى الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة، بما يعني انفتاحه على التعامل مع الأشياء .
- تتصف الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.
- لديه ثقة بذاته وانفعالاته.
- لديه فهم للحاضر وتقبله يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
- يتصف بالمشاعر الطيبة تجاه الآخرين في اللحظة الحاضرة.
- يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا ومتسامحا. (فاطمة عباس، ٢٠١٩، ٦٥٢)
- وتأسيسا على ما سبق يمكن القول بأن الفرد المتيقظ عقليا هو ذلك الشخص الذي يتمتع بالاستقرار الداخلي بحيث يكون قادرا على التفكير الإبداعي وأداء مهامه الاجتماعية والمهنية.

مقومات اليقظة العقلية:

- (١) وضوح الوعي يتصف الشخص المتيقظ عقليا بممارسة أنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.
- (٢) المرونة في الوعي والانتباه: وتعني القدرة على تغيير الحالات العقلية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المألوف، وتقديم أفكار حول استجابات متعددة ومختلفة.

(٣) الاستمرارية في الوعي للانتباه: وهي صفات للوعي والانتباه، ويتميز بها الأشخاص المتيقظين عقلياً. (رانيا موفق ، ٢٠١٨ ، ١٨)

وتوصف اليقظة العقلية أيضاً بأنها القدرة الكامنة للفرد والتي تتفاوت في قوتها من موقف إلى آخر. والتي قد تكون نادرة الحدوث. (خلود رحيم، و، سهام كاظم ، ٢٠١٦ ، ٦).

ابعاد اليقظة العقلية:

التمييز اليقظ Alertness to Distinction

ويقصد به قدرة الفرد على تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء فالأفراد اليقظون عقلياً يبدون أكثر إبداعاً عند توليدهم للأفكار الجديدة فاليقظة العقلية عامل أساسي من عوامل تشكيل الإبداع.

الانفتاح على الجديد Opening to Living

ويقصد به القدرة على استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، ويتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والانفتاح إمام الأفكار المتحدية عقلياً، ومن الناحية المفاهيمية فإن الاستطلاع يتداخل مع نماذج الاستغراق المعرفي

Cognitive Absorption

ويتحدد مصطلح حب الاستطلاع ضمن مفهوم الاستغراق المعرفي على أنه درجة استثارة خبرة معينة لحب الاستطلاع الحسي والمعرفي لدى الفرد، ويتصف الاستغراق المعرفي بحالة الانشغال In Evolverment العميق حيث يكون الأفراد اليقظين ذهنياً محبين للاستطلاع ومنفتحين على الخبرات الجديدة، فأنهم في الغالب لا يفقدون مسارهم الزمني أو يفقدون تركيزهم على المثيرات الواقعة خارج نطاق مجال تكنولوجيا المعلومات أو المهام التي يستطيعون أداءها. كما ترتبط اليقظة العقلية بالانفتاح على الجديد وما يُعرف بالتجديد الشخصي personal Innovativeness وتعني (رغبة الفرد في التجربة والتعرف على المستجدات)، فقد يشترك التجديد الشخصي والانفتاح على الجديد في مجال تكنولوجيا المعلومات، مثلاً في الوقت الذي يتسم فيه السلوك اليقظ عقلياً بالانفتاح أمام الطرق الجديدة في انجاز الأشياء، فإنه ليس بالضرورة للأفراد اليقظين عقلياً أن يقوموا بالمخاطرة، غير المحسوبة وفي الوقت الذي يكون فيه الأفراد قادرين على الاستكشاف في مجال تكنولوجيا المعلومات والتجربة فيها، فإنهم يكونون أيضاً قادرين على الاستبصار بما قد يحدث مستقبلاً.

التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present

ويقصد به مدى اهتمام الفرد أو استغراقه في أي موقف معين فالأفراد اليقظون عقلياً والحساسون لسياقهم ينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها على سبيل المثال، التطور الحاصل في برمجيات الحاسوب Computers Programs وهؤلاء الأفراد معرفة بالفئات الجديدة لتطبيقاتها فيطبقون بصورة انتقائية تتناسب مع اهتماماتهم رغم اختلاف هذا التطور والاختلاف من سياق إلى آخر.

الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives

يقصد بهذا البعد مدى إمكانية تحليل الموقف من جوانب عديدة، وتحديد قيمة كل منظور وذلك لأن معالجة المعلومات من وجهات نظر متعددة وهذا يساعد الأفراد على تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة.

فالأفراد الذين يمتلكون سعة الأفق، يمتلكون القدرة على ابتكار الحلول التجريدية للمشكلات ويعدلون من سلوكهم للاستفادة من تغير البيئات فعلى سبيل المثال، قد يبتكر الأفراد اليقظين عقلياً ضمن مجال تكنولوجيا المعلومات استعمالات متعددة لتطبيق برنامج معين أو ممكن استخدامات جديدة لم يتوصل إليها معد البرنامج ذاته.

تتألف أبعاد اليقظة العقلية حسب مفهوم (Bermny, 2009)

١) اليقظة للفوارق أو الاختلافات Alertness to Distinction

٢) الانفتاح على الحداثة Openness to Novelty

٣) التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present

٤) الوعي لوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspective

حيث يشمل البعد الأول على تطوير أفكار جديدة للنظر للأشياء، بينما يسعى البعد الثاني إلى أنواع جديدة ومختلفة من المحفزات ويشير البعد الثالث إلى مستوى عالٍ من الوعي والمشاركة أو الانغماس في أي حالة يواجهها الفرد، أما البعد الرابع فيركز على ما يضعه الأفراد في الاعتبار لوجهات النظر المتعددة ويعترف بأن أي منظور يمكن أن يكون ذو قيمة، وقد أضاف (Langer, 1989) بعداً آخرًا يصف فيه خاصية أخرى لليقظة الذهنية تمثلت في الحساسية للسياقات المختلفة Sensitivity to Different Contexts (ليطور جهده في هذا المجال ويشير إلى أربعة أبعاد لليقظة العقلية البحث عن الحداثة، وإنتاج ما هو جديد، من

حيث المرونة، والارتباط بالأهداف) كما اشار (Wick & Satticelift, 2001) إلى بضعة أبعاد معرفية تشكل اليقظة العقلية تتمثل في الانشغال بالأخطاء والتردد في تبسيط الإجراءات والحساسية تجاه العمليات والالتزام بالمرونة، واحترام الخبرة.

فيما اقترح باحثون نموذجًا ثنائي الأبعاد لليقظة العقلية (Scot, et al. 2004) يركز الأول على المهارات العقلية التي تدفع لأعلى مستوى من الأداء، فيما يخص الثاني التوجهات والمواقف التنبؤية في جوانب التنظيم الذاتي لاختلاف اتجاهات الحفاظ على اليقظة العقلية ويتمثل هذان العاملان فيما يأتي:

١- التنظيم الذاتي للانتباه إذ يتم الحفاظ عليه واستمراره في ضوء الخبرة المباشرة

المكتسبة، مما يسمح بزيادة تمييز الأحداث التي تحدث في وقتها.

٢- التوجه نحو الخبرة وهو الاتجاه الذي يتميز بالانفتاح وحب الاستطلاع.

٣- كما أشار (Germer, 2005) الى أن اليقظة العقلية تتكون بشكل عام بالوعي

التجربة الحالية (القبول)، فيما ذهب (Bear, et al., 2006) ليحدد ابعاد لليقظة

العقلية كما يأتي:

- عدم التأثر بالتجارب الداخلية.
- الحكم من خلال التجربة.
- مراقبة وملاحظة والاصغاء للإحساس
- الوصف مع الكلمات.
- والتصور، والمشاعر والتفكير.

أهمية اليقظة العقلية:

١- تعمل اليقظة العقلية على زيادة الإرادة، وتسهم بتعزيز الوعي وملاحظة الذات وتقلل من الالتزامات الحرفية بالأفكار والمعتقدات وقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة الذهنية في علاج العديد من الحالات مثل الاضطرابات النفسية التي يصاب بها كثير من الأفراد.

٢- ترتبط أهمية اليقظة العقلية بمبادئ حددها (May, 2006) التي تتمثل في مجموعة

الأنشطة التي فيما إذا انخرط فيها الأفراد، فأنها ستحفز الذهن وتبني القدرات الفردية وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ في الآتي:

- عدم التسرع في الحكم على النفس والآخرين، والأحداث عند وقوعها وزيادة الثقة بالآخرين.

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

- الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة الاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء أشياء أخرى. غير محددة وغير معروفة وكذلك القدرة على التعلم والتفكير الإيجابي مما يساعد على تحسين نوعية حياة الفرد وذلك باكتساب الثقة، والهدوء دون الانفعال، والحكمة بمعرفة الذات والآخر.
- ٣- كما تتمثل أهمية اليقظة العقلية في علاقتها بصراع الأدوار والأخلاق التنظيمية كالقيم والرموز الأخلاقية.
- ٤- تعمل اليقظة العقلية على توسيع مجال الرؤية والمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، وتنبه إلى ما فيه من الإمكانيات والقدرة على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، التي تفرض الروتين والجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة والمغايرة في التصرفات الذي يذهب إليها الفكر الجامد والذي يتسم بالثبات والجمود.
- ٥- تساعد اليقظة العقلية على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعي للأفعال، وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل وتؤكد شعور الفرد بمعنى الحياة.
- ٦- تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها، فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء
- ٧- أوضح (Durr. 2008: 383)، أنه يمكن استخدام اليقظة العقلية في تنمية الوعي بما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال أدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز حول الذات والتطلع إلى الآفاق الدينية والأخلاقية وتحسين جودة الحياة والدافعية للأنجاز.
- ٨- ان تطوير اليقظة العقلية يساعد كثيراً على تحويل النفس من العيش في حالة مستمرة من رد الفعل إلى الحالة الواعية للفعل، كما تساعد على التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح المجال لرؤية العالم والآخرين كما هم في كل لحظة، من دون أعباء الأحكام المسبقة والتوقعات المستقبلية.
- ٩- تساعد اليقظة العقلية على نمو القدرة على التركيز والاستمتاع بالإدراك الحسي ومراقبة الذات والفهم الواعي لها مما يساعد على اتزان الشخصية وتحقيق السلام الداخلي للنفس.

النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

النظرية الاجتماعية المعرفية لليقظة العقلية

(Langer , 1989 , Langer, 2014 , Langer&Moldoveanu,200)

يفترض هذا الاتجاه أن اليقظة العقلية هي عملية نشطة يتم خلالها ملاحظة الجوانب الجديدة الخاصة بالموقف الحالي، مع الأخذ في الاعتبار السياق البيئي الذي تتم فيه تلك التغيرات بحيث تتم الاستجابة المرنة لهذه المستجدات دون التقييد بالاستجابات التقليدية التي تتم غالباً بصورة تلقائية، ويتضمن ذلك أربعة أبعاد هي:

– التمييز اليقظ Alert Distinction ويشير إلى طريقة الفرد في التعامل مع المواقف الطارئة بحيث يطور أفكاراً جديدة وفعالة.

– الانفتاح على الجديد Openness of Novelty ويعني الميل إلى الاستكشاف وحب الاستطلاع وتجريب حلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، وتفضيل الأعمال التي تمثل تحديات القدرات الفرد.

– التوجه نحو الحاضر Orientation to the Present ويعني تركيز الانتباه في الموقف الحالي وتوليد اختيارات بديلة عند أداء المهام.

Awareness of Multiple Perspectives الوعي بوجهات النظر المتعددة – ويعني تناول الموقف برؤى مختلفة دون التقييد برأي محدد، مما يتيح للفرد الوعي التام بجوانب الموقف وتبني الرأي المناسب.

٢- نظرية الوعي بالخبرة (Bishop, et al .، ٢٠٠٦)

تفترض أن اليقظة العقلية تمثل نمطاً للوعي Mood of Awareness كنتيجة لتنظيم الانتباه بطريقة تجعل الفرد قادراً على الوعي اليقظ بالخبرة الآنية والتعامل معها بحسب استطاع وقبول تجعله يتخلى عن أي مجهود عقلي لتغيير الخبرة الآنية، ويتحدد ذلك من خلال بعدين هما: – التنظيم الذاتي للانتباه Self-Regulation of Attention ويشير إلى توجيه الوعي للتعامل مع الخبرة الحالية من خلال رصد التغيرات التي تحدث للأفكار والمشاعر، ويتضمن ذلك تفعيل عدة مهارات أساسية منها الانتباه المتواصل للتغيرات التي تحدث، والمرونة في الانتقال من موضوع لآخر بسهولة.

- التوجه نحو الخبرة Orientation to experience ويتضمن هذا التوجه حب الاستطلاع والانفتاح والقبول، إذ تعمل هذه الخصائص على تهيئة ذهن الفرد لاستيعاب الخبرة بشكل شامل وتجعله يتخلى عن محاولة تغييرها.

٣- نظرية العوامل المتعددة (Baer, et al., ٢٠٠٦)

تتضمن نظرية العوامل المتعددة الأبعاد الآتية:

- أ- الملاحظة Observation وتتمثل في الانتباه ومراقبة الخبرات الداخلية والخارجية مثل المشاعر والانفعالات والمشاهدات.
 - ب- الوصف Describing ويشير إلى تعبير الفرد بشكل لفظي واضح عن خبرته الداخلية ومشاعره وانفعالاته.
 - ج- التصرف بوعي: Acting with Awareness ويشير إلى انتباه الفرد الواعي إلى الأعمال التي يقوم بها بدلاً من السلوكيات التي تحدث بشكل آلي.
 - د- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: Non-Judging of inner experience ويعني عيش التجربة دون إصدار أحكام تقييمية مثل كونها جيدة أو سيئة.
 - هـ- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non-Reactivity with Inner Experience: ويعني السماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون الانشغال بها عن متابعة عناصر الخبرة الخارجية الحالية.
- وتعليقاً على ما سبق انققت التفسيرات النظرية السابقة على أن اليقظة العقلية تتضمن توجيه الوعي والانتباه إلى عناصر الخبرة الآتية:
- أشارت النظريات إلى أن التوجه نحو الخبرة الحالية يسمح للفرد باستكشاف عناصر التميز في الخبرة الحالية والتعامل معها دون التقيد برد فعل مسبق تم تكوينها كنتيجة للخبرات السابقة.
 - بينما ركزت نظرية كل من (Baer, et al., ٢٠٠٦, Bishop, et al., ٢٠٠٦) على جانب المشاعر والانفعالات التي يمكن أن تستثيرها الخبرة الحالية، وافترض أن تقبل تلك المشاعر وعدم إصدار أحكام تقييمية لها هو أحد عناصر اليقظة العقلية،

- نجد أن نظرية (Langer ، ٢٠١٤) ركزت على المعالجة المتسقة لمعطيات الموقف وتوليد استجابات بديلة ومبتكرة كوسيلة لتعديل الانفعالات بدلا من تقبلها كما هي دون تقييم.
- انطلاقا من النظرية الاجتماعية المعرفية التي استندت إليها نظرية Langer ، (2014) نجد أن اليقظة العقلية تعتمد على تفعيل عملية التفاعل المتبادل بين الخصائص الشخصية للفرد وكل من متطلبات السياق المجتمعي وقدره الفرد على تنظيم سلوكه وتعديله وفقا لذلك.
- وتتبنى الدراسة الحالية نظرية (Langer، ٢٠١٤) التي تتناول اليقظة العقلية باعتبارها عملية إعادة إدراك للمستجدات في البيئة مما يعمل على ظهور استجابات أكثر ملاءمة ومرونة مقارنة بالأنماط الاعتيادية والجامدة من ردود الأفعال التي تنتج وتحدد من خلال الخبرات السابقة للفرد. وتشير إلى أن اليقظة العقلية تظهر في سلوك الفرد خلال تفاعله مع بيئته الخارجية من خلال خمسة أشكال هي:
 - أ. تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة حيث يعيد الفرد التفكير في الفئات التي يصنف من خلالها الأفراد والمواقف مما يسمح له بالمزيد من الخيارات والبدائل التي تساعده في أداء العمل بصورة أفضل.
 - ب. تعديل السلوك التلقائي: حيث إن سيطرة الأساليب التقليدية للأداء تدفع بالفرد إلى التنفيذ الآلي للمهام المطلوبة والمفروض أن لا يحصر الأفراد اليقظون أنفسهم في نطاق منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات.
 - ج. التأكيد على الفعل بدلا من النتيجة حيث يتجه تفكير الفرد نحو الخطوات اللازمة لتحقيق أهدافه، ويسمح بإجراء التعديلات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل.
 - د. ويقترح (Gantman, et al., ٢٠١٤،) أن اليقظة العقلية تحدد اختيار الفرد لأهدافه المستقبلية وقدرته على التمييز بين الأهداف الفعالة التي تخدم مستقبله وبين الأهداف غير المجدية التي تستنفذ طاقته والتي عادة ما ترتبط بمحددات غير موضوعية كضغوط الأقران أو العادات والثقافة السائدة.
 - هـ. تعمل اليقظة العقلية على مجابهة الفرد لمخاوفه حيال نجاحه أو فشله في أداء السلوكيات المرتبطة بتحقيق الأهداف، وكلما كانت توقعات النجاح مرتفعة أدى ذلك

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

إلى التزام الأفراد بالسعي نحو تحقيقها إما توقعات النجاح المتدنية فتؤدي إلى انسحاب الأفراد وقبولهم واستسلامهم للواقع دون محاولة للتغيير أو التحدي.

دراسات سابقة:

دراسة (Franco,et al. ٢٠١٠) تأثير برامج اليقظة العقلية على مستوى النتائج الأكاديمية ومفهوم الذات والقلق لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩) طالبة و (٣١) طالباً. وأظهرت برامج اليقظة العقلية الارتفاع الكبير في المستوى الأكاديمي للطلبة وتغيير في مفهوم الذات وانخفاض في مستوى القلق لدى المجموعة التجريبية.

كما قامت دراسة (Cole, Nonterah, Utsey, Hook, Hubbard, opare-)

Henaku, & Fischer, 2015)

إلى التعرف على الدور الوسيط لمرونة الأنا واليقظة العقلية بين الضغوط الأكاديمية وأعراض الصحة النفسية (الاكتئاب - القلق) لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٧) طالب وطالبة بواقع (١٨١ ذكور، ٢٢٦ إناث)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط الأكاديمية ترتبط إيجابياً مع القلق والاكتئاب، كما أن اليقظة العقلية ومرونة الأنا ترتبط سلبياً مع القلق والاكتئاب، كما أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة الإيجابية بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب، بينما مرونة الأنا تتوسط العلاقة الإيجابية بين القلق والضغوط الأكاديمية، وأن درجة اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة كانت مرتفعة.

(Gonzalez, Amutio, Oriol and Bisquerra, 2016) دراسة هدفت

البحث إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والعادات المتعلقة بالاسترخاء، وتكونت عينة البحث من (٤٢٠) طالباً من المرحلة الثانوية، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية ومقياس الأداء الأكاديمي ومقياس العادات المتعلقة بالاسترخاء (إعداد الباحثين)، وأوضحت النتائج أنه توجد علاقة بين اليقظة العقلية وبين الأداء الأكاديمي في مدارس التعليم الثانوي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع، الشخصية، والأسرة.

وأوضحت دراسة (Hj Ramli, Alavi, Mehrinezhad& Ahmadi, 2018)

التعرف على الدور الوسيط لليقظة العقلية بين الضغوط الأكاديمية والتنظيم الذاتي لدى طلاب الثانوية في ماليزيا، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٣) طالب بواقع (٢٩٠ ذكر - ٩٤ أنثى) تراوحت أعمارهم من ١٨-٢٥، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة

العقلية والتنظيم الذاتي وعلاقة سلبية بين الضغوط الأكاديمية واليقظة العقلية وعلاقة سلبية بين التنظيم الذاتي والضغوط الأكاديمية.

كما كشفت دراسة (وليد محمد حسين، ٢٠٢٠): عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً من المرحلة الثانوية بالفرقة الثانية، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس اليقظة العقلية (إعداد محمد عبد الرحمن، ٢٠١٦)، ومقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، وأن الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي وأبعاده وهي (التوقعات الإيجابية، ضبط الانفعالات، التقييم الإيجابي، المساعدة الإيجابية للآخرين، تقبل المسؤولية، التقبل الإيجابي للآخرين) ارتبطت ارتباطاً إيجابياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعاده وهي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال)، وجود علاقة عكسية بين بعدي من أبعاد اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التفكير الإيجابي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية.

فروض الدراسة:

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة تم تحديد الفروض الآتية:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية تُعزى إلى النوع (ذكور، إناث).
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية تُعزى إلى اختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي).
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية تُعزى إلى اختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الثالثة).

إجراءات الدراسة:

١. منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي (السببي-المقارن)؛ لملاءمته لمشكلة الدراسة حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة الفروق على مقياس اليقظة العقلية وعوامله

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

الفرعية تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث)، والتخصص الدراسي (علمي، أدبي)، والفرقة الدراسية (الأولى، الثالثة).

٢. عينة الدراسة:

انقسمت عينة الدراسة إلى قسمين هما:

١. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: تكونت العينة من (٣٠٠) طالبًا وطالبة من المدارس الثانوية التابعة لإدارة الداخلية التعليمية بمدينة الداخلية محافظة الوادي الجديد، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-٢٠) سنة، بمتوسط عمري (١٧,٧٤) سنة وانحراف معياري (١,٤٠٣) سنة، وبواقع (١٢٩ ذكور، ١٧١ إناث). وفيما يلي جدول توزيع العينة:

جدول (١)

المؤشرات الإحصائية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	١٢٩	١٧,٨٢	١,١٨	%٤٣,١
	إناث	١٧١	١٧,٤٧	١,٣٢	%٥٧
الفرقة الدراسية	الفرقة الأولى	١٤٥	٢٠,١٦	٠,٤٠٥	%٤٨,٣٣
	الفرقة الثالثة	١٥٥	١٨,٤٢	٠,٧٢٧	%٥١,٦٧
عينة التحقق من الخصائص السيكومترية ككل		٣٠٠	١٧,٤٨	١,٤٠٣	%١٠٠

٣. العينة الأساسية للدراسة: وتكونت تلك العينة من (٤٠٠) طالبًا وطالبة، والذين تم اختيارهم من طلاب المدارس الثانوية بمدينة الداخلية بمحافظة الوادي الجديد، وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٦-٢٠) سنة، ومتوسط عمري (١٩,٨٦) سنة وانحراف معياري (١,٦١٠) سنة، وبواقع (١٧٧ ذكور، ٢٢٣ إناث)، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية.

جدول (٢)

المؤشرات الإحصائية لعينة البحث الأساسية.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	١٧٧	١٩,٦٦	١,٥٨٥	%٤٤,٢٥
	إناث	٢٢٣	٢٠,٠٣	١,٦١٥	%٥٥,٧٥
التخصص الدراسي	علمي	١٧٠	١٩,٦٤	١,٥٦٨	%٤٢,٥
	أدبي	٢٣٠	٢٠,٠٣	١,٦٢٤	%٥٧,٥
الفرقة الدراسية	الأولى	١٩٥	١٩,٣٣	١,٥٢٥	%٤٨,٧٥
	الثالثة	٢٠٥	٢٠,٣٧	١,٥٢٧	%٥١,٢٥
العينة الأساسية ككل		٤٠٠	١٩,٨٦	١,٦١٠	%١٠٠

٤ . أدوات الدراسة:

اشتملت الأدوات على مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد تلك الأداة وخصائصها السيكمترية:

١ . مقياس اليقظة العقلية لدى المرحلة الثانوية:

يهدف هذا المقياس إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الثانوي من خلال عوامله الأربعة، وهي: اليقظة للفوارق أو الاختلافات، الانفتاح على الحادثة، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة.

- خطوات بناء المقياس:

- تم الاطلاع على بعض المقاييس المستخدمة في الدراسات العربية والأجنبية مثل:
- ١ . مقياس (٢٠١٠) Franco,et al و Hj Ramli, Alavi, Mehrinezhad& (Ahmadi,2018) ومقياس (إعداد محمد عبد الرحمن، ٢٠١٦).
 - ٢ . اتضح أن المقاييس الخاصة باليقظة العقلية غير مناسبة لأهداف الدراسة الحالية. ولذا تم إعداد المقياس الحالي.

- وصف المقياس وكيفية تصحيحه:

تكون المقياس في صورته الأولى من (٤٠) مفردة ، وتم تصميم المقياس على طريقة ليكرت حيث تحددت الإجابة في خمسة اختيارات يختار منها الطالب، وهي: أوافق بشدة، أوافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة ، حيث تحسب الدرجة (٣-٢-١-٤-٥) على المفردات الإيجابية، والعكس صحيح في المفردات السلبية.

٢. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى المرحلة الثانوية:

أولاً: صدق المقياس

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية، ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار، ويقصد بصدق الاختبار " أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه " (علي ماهر خطاب، ٢٠٠٤، ٣٢٩)، وقد تم حساب صدق المقياس من خلال طريقتي صدق المقارنة الطرفية، والصدق العاملي.

(١) صدق المقارنة الطرفية:

أخذت الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية محكاً للحكم على صدق أبعاده، كما أخذ أعلى وأدنى ٢٧% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٢٧% الطلاب المرتفعي اليقظة العقلية، وتمثل مجموعة أدنى ٢٧% من درجات الطلاب منخفض اليقظة العقلية، وباستخدام اختبار " T-Test للتحقق من دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، ويوضح جدول (٣) النتائج حيث جاءت على النحو التالي:

جدول (٣)

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية.

المقياس وعوامله الفرعية	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اليقظة للفوارق أو الاختلافات	المجموعة الدنيا	٨١	٢٣,٠٧	٤,١٦٢	١٦٠	١٦,٥٣٨-	دالة عند ٠,٠٠١
	المجموعة العليا	٨١	٣٥,٥٤	٥,٣٦٠			
الانفتاح على الحداثة	المجموعة الدنيا	٨١	١٨,٠٧	٢,٧٧٤	١٦٠	١٨,٤٢٩-	دالة عند ٠,٠٠١
	المجموعة العليا	٨١	٣٠,١٠	٥,١٧٦			
التوجه نحو الحاضر	المجموعة الدنيا	٨١	٢٠,١٥	٣,١١٥	١٦٠	٢٠,٦٨٣-	دالة عند ٠,٠٠١
	المجموعة العليا	٨١	٣٤,٦٢	٥,٤٧٢			
الوعي بوجهات النظر المتعددة	المجموعة الدنيا	٨١	٢١,٢٢	٤,١٣٢	١٦٠	١٩,٧٢٧-	دالة عند ٠,٠٠١
	المجموعة العليا	٨١	٣٦,١٤	٥,٤٠٥			
مقياس اليقظة العقلية ككل	المجموعة الدنيا	٨١	٨٢,٥٢	٨,٩١٨	١٦٠	٣٣,٩٧٩-	دالة عند ٠,٠٠١
	المجموعة العليا	٨١	١٣٦,٤٠	١١,١٤١			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٦٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ = ٢,٥٧٦

يتبين من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الأداء في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (اليقظة للفوارق أو الاختلافات، الانفتاح على الحداثة، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة) في اتجاه الطلاب مرتفعي الأداء؛ ما يدل على القدرة التمييزية المرتفعة للمقياس.

٢) الصدق العاملي Factorial validity

تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتلينج Hotelling باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v.25)، والاعتماد على محك كايزر Kaiser Normalization الذي وضعه جوتمان Guttman، وفي ضوء هذا المحك يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره الكامن عن الواحد الصحيح، كذلك يتم قبول العوامل التي تشبع عليها ثلاثة بنود على الأقل بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠,٣)، وقد تم اختيار طريقة المكونات الأساسية باعتبارها من أكثر طرق

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

التحليل العاملي دقة ومميزات، ومن أهمها إمكانية استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتلخص المصفوفة الارتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل.

تم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (٣٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب الثانوي، وأسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس عن وجود (٤) أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٤٠,٧٤٢%) من التباين الكلي، ويوضح جدول (٤) مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا الفاريماكس Varimax، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (٤)

مصنوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور (مقياس اليقظة العقلية).

العوامل المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
٢١	٠,٦٥٥		٠,٣٠٢	
٢٧	٠,٦٥٣			
٢٦	٠,٦٠٤			
٢٨	٠,٥٩٦	٠,٤٩٨		
٩	٠,٥٨٢			
٣٧	٠,٥٦١	٠,٤٢٩		
٣٠	٠,٥٤٨			
٨	٠,٥٤٦			
٣٨	٠,٥٢٢			
٢٤	٠,٥٠٨			
١٠	٠,٥٠١		٠,٣١٥	
١٨	٠,٥٠٠			٠,٣٥٢
٢٣	٠,٤٩٧		٠,٣١٦	
٢٢	٠,٤٧٧			
٣٣		٠,٦٩٦		
٣٥		٠,٦٧٤		
٣٦		٠,٦٤٥	٠,٣٢٣	
٣٢		٠,٥٣٣		
٣٤	٠,٣٧٩	٠,٥١٣		٠,٣١٩
٤٠	٠,٣٩٤	٠,٤٧٠		٠,٣٦٧
٣١		٠,٤٣٤	٠,٣٦٠	
٣٩		٠,٣٥٣		
١٣		٠,٣٣٣		
١١			٠,٧٠٤	
١٩	٠,٣٩٧		٠,٦٤٤	
٢٠			٠,٥١٦	
١٥			٠,٤٧٦	
٢٥		٠,٣٠٢	٠,٤٦٠	
١٧			٠,٤٤٥	٠,٤١٣

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

العوامل المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١٦		٠,٣١٤	٠,٤٤٤	
١٢			٠,٣٥٢	
١٤			٠,٣٤٠	
٣				٠,٦٣٠
١				٠,٦١٤
٧				٠,٥٥٣
٢				٠,٤٩٢
٤	٠,٤٣١			٠,٤٨٧
٦			٠,٣٠٩	٠,٤٧٩
٢٩		٠,٣٠٦		٠,٤١٨
٥			٠,٣٧١	٠,٣٧٨
الجذر الكامن	٥,٥٧٥	٣,٨٤٨	٣,٦٠٠	٣,٢٧٤
نسبة التباين	%١٣,٩٣٩	%٩,٦١٩	%٩,٠٠٠	%٨,١٨٤
نسبة التباين التراكمية	%١٣,٩٣٩	%٢٣,٥٥٨	%٣٢,٥٥٨	%٤٠,٧٤٢
اختبار كايزر- ماير- أوليكن	٠,٨٧١ (أكبر من ٠,٦٠)			
اختبار بارتليت	٤٢٨٨,٦٦١ (دالة عند مستوى ٠,٠٠١)			

وباستقراء النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد تشبعات أقل من ٠,٣٠ لذلك لم يتم حذف أي مفردة؛ ومن ثم يظل طول المقياس مُكوّنًا من (٤٠) مفردة، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيًا بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا:

جدول (٥)

درجات تشبع مفردات العامل الأول مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٢١	أضع لنفسى اهدافا بعيدة المدى	٠,٦٥٥
٢٧	اعتقد باننى اقتررب من تحقيق اهدافى الحالية	٠,٦٥٣
٢٦	يبدو لى مستقبلى ممتدا الى ما لانهاية	٠,٦٠٤
٢٨	يشغل تفكيرى ما اتوقع حدوثه فى الوقت الحاضر	٠,٥٩٦
٩	لدى قدرة عالية على التركيز والانتباه لفترة طويلة	٠,٥٨٢
٣٧	اشعر بأنى شخص يتمتع بروح الفكاهة	٠,٥٦١
٣٠	اشعر بالطمأنينة دائماً	٠,٥٤٨
٨	استطيع التركيز على مهنة واحدة	٠,٥٤٦
٣٨	لدى قدر عالى من الثبات الانفعالى	٠,٥٢٢
٢٤	اعتقد باننى سوف احقق اهدافا فى الوقت الحاضر.	٠,٥٠٨
١٠	استطيع أن التميز بين المواقف الصحيحة والخاطئة	٠,٥٠١
١٨	استطيع التنبؤ بما سيحدث لاحقاً	٠,٥٠٠
٢٣	تبدو لى الاحداث فى الوقت الحاضر غير محددة ولا يمكن توقع ما سيحدث	٠,٤٩٧
٢٢	افكر فيما يحدث فى الوقت الحالى .	٠,٤٧٧

يتضح من جدول (٥) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٤٧٧ : ٠,٦٥٥) وبلغ جذرها الكامن (٥,٥٧٥)، ويفسر هذا العامل (١٣,٩٣٩%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "التوجه نحو الحاضر".

جدول (٦)

درجات تشبع مفردات العامل الثاني مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٣٣	أعي بعواقب أخطائي وتصرفاتي	٠,٦٩٦
٣٥	أميلا إلى ممارسة النشاطات الجماعية وأعي بما أقوم به.	٠,٦٧٤
٣٦	اعتقد بأني شخص مبدع	٠,٦٤٥
٣٢	أنا على وعي تام بأفكار ومشاعر الآخرين	٠,٥٣٣
٣٤	أتحدث عن أخطائي أمام الآخرين واتعلم منها	٠,٥١٣
٤٠	لدي القدرة على اقناع الآخرين بوجهة نظري	٠,٤٧٠
٣١	اتقبل آراء الآخرين واحترمهم	٠,٤٣٤
٣٩	اعتقد بأني شخصية متزنة اتقبل كل وجهات النظر	٠,٣٥٣
١٣	اسعى إلى الابتعاد عن كل ما هو تقليدي	٠,٣٣٣

يتضح من جدول (٦) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٣٣٣ : ٠,٦٩٦) وبلغ جذرها الكامن (٣,٨٤٨)، ويفسر هذا العامل (٩,٦١٩%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " الوعي بوجهات النظر المتعددة ".

جدول (٧)

درجات تشيع مفردات العامل الثالث مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشيع
١١	اسعى لتطوير مهاراتي باستحداث مهارة جديدة	٠,٧٠٤
١٩	اصاب بالشروود الذهني عند التفكير في المستقبل	٠,٦٤٤
٢٠	احاول اطور من قدراتي التقنية والتكنولوجيا	٠,٥١٦
١٥	استطيع التعبير عن افكاري	٠,٤٧٦
٢٥	افكر في الوقت الحاضر فقط ولا اتوقع المستقبل	٠,٤٦٠
١٧	أكون شديد الانتباه للأشياء المختلفة وأتسوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه منها	٠,٤٤٥
١٦	أحاول الاستفادة من آراء و افكار زملائي لحل المشكلات التي تواجهنا	٠,٤٤٤
١٢	استطيع تنظيم ذاتي داخليا	٠,٣٥٢
١٤	أشعر بأني حر في اختيار نمط حياتي	٠,٣٤٠

يتضح من جدول (٧) أن تشيعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٣٤٠ : ٠,٧٠٤) وبلغ جذرها الكامن (٣,٦٠٠)، ويفسر هذا العامل (٩%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " الانفتاح على الحداثة ".

جدول (٨)

درجات تشبع مفردات العامل الرابع مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٣	لدي قدرة على حل المشكلات بطريقة مبتكرة	٠,٦٣٠
١	أستطيع أنجاز أكثر من شيء في نفس الوقت	٠,٦١٤
٧	الاحظ نفسي فيما كنت قلق أو مسترخي	٠,٥٥٣
٢	لدي حب الاستطلاع لكل ما هو جديد	٠,٤٩٢
٤	أستطيع إنهاء مهام مع الأصغاء لأحد المدرسين	٠,٤٨٧
٦	أنا أجيد وصف مشاعري	٠,٤٧٩
٢٩	لدي احساس بالأمل عندما انجز مهامي في الحاضر	٠,٤١٨
٥	أستخدم طرق مبتكرة لمواجهة الضغوط	٠,٣٧٨

يتضح من جدول (٨) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٣٧٨ : ٠,٦٣٠) وبلغ جذرها الكامن (٣,٢٧٤)، ويفسر هذا العامل (٨,١٨٤%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "اليقظة للفوارق أو الاختلافات".

ثانيًا: الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة قوامها (٣٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه والمقياس ككل، وفيما يلي النتائج:

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه
ومقياس اليقظة العقلية ككل.

العوامل الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالمقياس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	معامل الارتباط بالمقياس
العامل الأول (التوجه نحو الحاضر)	٨	**٠,٥٩٥	**٠,٥١٣	٢٤	**٠,٦١٦	**٠,٥٨٣
	٩	**٠,٦٣٤	**٠,٥٦٩	٢٦	**٠,٥٤٣	**٠,٣٩٩
	١٠	**٠,٥٨١	**٠,٥٠٥	٢٧	**٠,٦٥١	**٠,٥٤٢
	١٨	**٠,٥٩١	**٠,٥٦٧	٢٨	**٠,٦٩٦	**٠,٦٥٨
	٢١	**٠,٦٤٣	**٠,٥٢١	٣٠	**٠,٦٠٣	**٠,٥٠٤
	٢٢	**٠,٥٣٤	**٠,٤٧٩	٣٧	**٠,٦٧٠	**٠,٥٩٨
	٢٣	**٠,٥٨٥	**٠,٥٥٢	٣٨	**٠,٦٠٢	**٠,٥٣٠
العامل الثاني (الوعي بوجهات النظر المتعددة)	١٣	**٠,٥٤٥	**٠,٤٥٠	٣٥	**٠,٧٠٠	**٠,٤٨٥
	٣١	**٠,٥٠٢	**٠,٣٤٠	٣٦	**٠,٦٦٠	**٠,٤٤٠
	٣٢	**٠,٥٥٨	**٠,٤٠٦	٣٩	**٠,٥٨٠	**٠,٥٤٢
	٣٣	**٠,٦٨٣	**٠,٤٩٩	٤٠	**٠,٥٩٩	**٠,٥٦٤
	٣٤	**٠,٦١٤	**٠,٦٠٦			
العامل الثالث (الانفتاح على الحداثة)	١١	**٠,٦٣١	**٠,٤٢٢	١٧	**٠,٤٩١	**٠,٤١٧
	١٢	**٠,٤٩٤	**٠,٣٩٢	١٩	**٠,٧٠٨	**٠,٥٥٣
	١٤	**٠,٤٤٢	**٠,٢٧١	٢٠	**٠,٦٤٣	**٠,٥٣٤
	١٥	**٠,٥٧٦	**٠,٤٢٢	٢٥	**٠,٦٤٩	**٠,٥٢٨
	١٦	**٠,٥٣٢	**٠,٣٧٧			
العامل الرابع (اليقظة للفوارق أو الاختلافات)	١	**٠,٦٢٢	**٠,٢٩٤	٥	**٠,٥٢٩	**٠,٤٨٤
	٢	**٠,٥٧١	**٠,٤٤٦	٦	**٠,٦٠٠	**٠,٥٥٢
	٣	**٠,٦٠١	**٠,٢٦٥	٧	**٠,٥٤١	**٠,٢٦٥
	٤	**٠,٥٧٨	**٠,٤٢٧	٢٩	**٠,٤٧٨	**٠,٢٣٦

(**) دال عند مستوى ٠,٠١

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٢٣٦, **) : (٠,٧٠٨, **)، وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للعوامل الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحادثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) والمقياس ككل؛ وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحيته المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين العوامل الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحادثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، ويوضح جدول (١١) نتائج معاملات الارتباط:

جدول (١١)

معاملات الاتساق الداخلي لعوامل مقياس اليقظة العقلية (ن=٣٠٠).

المقياس وعوامله الفرعية	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات النظر المتعددة	الانفتاح على الحادثة	اليقظة للفوارق أو الاختلافات	مقياس اليقظة العقلية ككل
التوجه نحو الحاضر	١	**٠,٥٦٧	**٠,٥٦٣	**٠,٤٣٢	**٠,٨٨٠
الوعي بوجهات النظر المتعددة	**٠,٥٦٧	١	**٠,٥٢٧	**٠,٤٠٠	**٠,٧٩٦
الانفتاح على الحادثة	**٠,٥٦٣	**٠,٥٢٧	١	**٠,٣٤٢	**٠,٧٥٩
اليقظة للفوارق أو الاختلافات	**٠,٤٣٢	**٠,٤٠٠	**٠,٣٤٢	١	**٠,٦٥٢
مقياس اليقظة العقلية ككل	**٠,٨٨٠	**٠,٧٩٦	**٠,٧٥٩	**٠,٦٥٢	١

(*) دال عند مستوى ٠,٠٥ (**) دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين العوامل الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحادثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات)، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب

الثانوي، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث العوامل الفرعية.

ثالثاً: ثبات مقياس اليقظة العقلية

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا-كرونباخ، على عينة قوامها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الثانوي، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

أ) حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ على عينة قوامها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الثانوي، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٢)

قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا-كرونباخ.

المقياس وعوامله الفرعية	عدد المفردات	ألفا-كرونباخ
العامل الأول (التوجه نحو الحاضر)	١٤	٠,٨٧٠
العامل الثاني (الوعي بوجهات النظر المتعددة)	٩	٠,٧٨١
العامل الثالث (الانفتاح على الحداثة)	٩	٠,٧٤٣
العامل الرابع (اليقظة للفوارق أو الاختلافات)	٨	٠,٦٩٣
مقياس اليقظة العقلية ككل	٤٠	٠,٩٠٨

ويتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس اليقظة العقلية، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل عامل من العوامل الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتى جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان-براون على عينة قوامها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية.

جدول (١٣)

قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية.

معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان-براون "		عدد المفردات	المقياس وعوامله الفرعية
	بعد التصحيح	قبل التصحيح		
٠,٧٨٢	٠,٧٨٣	٠,٦٤٤	١٤	العامل الأول (التوجه نحو الحاضر)
٠,٨٥١	٠,٨٥٦	٠,٧٤٦	٩	العامل الثاني (الوعي بوجهات النظر المتعددة)
٠,٧٤٥	٠,٧٤٧	٠,٥٩٤	٩	العامل الثالث (الانفتاح على الحداثة)
٠,٦١٨	٠,٦١٩	٠,٤٤٨	٨	العامل الرابع (اليقظة للفوارق أو الاختلافات)
٠,٨٢٢	٠,٨٢٧	٠,٧٠٥	٤٠	مقياس اليقظة العقلية ككل

ويتضح من خلال جدول (١٣) أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠,٦١٨ : ٠,٨٥٦)، وهي قيم مقبولة ومطمئنة مما يدل على ثبات مقياس اليقظة العقلية.

وصف مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية وطريقة تصحيحه:

كان المقياس في صورته النهائية بعد حساب الخصائص السيكمترية له مكوناً من (٤٠) مفردة، وأمام كل مفردة خمسة بدائل هي (موافق بشدة، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة)، أبحاث يتم تصحيح المفردات الإيجابية باتجاه (١-٢-٣-٤-٥) والمفردات السلبية باتجاه (١-٢-٣-٤-٥)، بحيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٠-٢٠٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، والدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب، وجدول (١٤) يوضح أرقام مفردات كل عامل من العوامل الفرعية لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (١٤)

توزيع المفردات على العوامل الفرعية لمقياس اليقظة العقلية.

العوامل الفرعية	عدد المفردات	أرقام المفردات
العامل الأول (التوجه نحو الحاضر)	١٤	١ _____ ١٤
العامل الثاني (الوعي بوجهات النظر المتعددة)	٩	١٥ _____ ٢٣
العامل الثالث (الانفتاح على الحادثة)	٩	٢٤ _____ ٣٢
العامل الرابع (اليقظة للفوارق أو الاختلافات)	٨	٣٣ _____ ٤٠

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١. نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية التي تُعزى إلى اختلاف النوع (ذكور، إناث) "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحادثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) تبعاً لاختلاف النوع (ذكور، إناث):

جدول (١٥)

الفروق على مقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية تبعًا لاختلاف النوع (ن=٤٠٠).

المقياس وعوامله الفرعية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
التوجه نحو الحاضر	ذكور	١٧٧	٤٠,٥٤	١١,٠٩٦	٣٩٨	١,٠٧٣-	(٠,٢٨٤) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٢٢٣	٤١,٧٧	١١,٥٩٦			
الوعي بوجهات النظر المتعددة	ذكور	١٧٧	٢٧,٨٩	٦,٠٩٩	٣٩٨	٠,٢٠٦	(٠,٨٣٧) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٢٢٣	٢٧,٧٥	٧,١٥٩			
الانفتاح على الحداثة	ذكور	١٧٧	٢٢,٩٧	٦,٨٩٦	٣٩٨	٠,٦٩٥-	(٠,٤٨٧) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٢٢٣	٢٣,٤٧	٧,٢٠٠			
اليقظة للفوارق أو الاختلافات	ذكور	١٧٧	٢٥,١٢	٥,٦١٩	٣٩٨	١,٣٤١-	(٠,١٨١) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٢٢٣	٢٥,٨٨	٥,٧٠٤			
مقياس اليقظة العقلية ككل	ذكور	١٧٧	١١٦,٥٣	٢٥,٢١٩	٣٩٨	٠,٨٩٣-	(٠,٣٧٣) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٢٢٣	١١٨,٨٧	٢٦,٨٤٩			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٩٨) = ١,٩٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ ودرجات حرية (٣٩٨) = ٢,٥٧٦

باستقراء النتائج الواردة في جدول (١٥) يتضح عدم تحقق الفرض الأول، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحداثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) قد بلغت (١,٠٧٣-، ٠,٢٠٦-، ٠,٦٩٥-، ١,٣٤١-، ٠,٨٩٣-)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة ٠,٠٥ و ٠,٠١؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحداثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات).

باستقراء هذه النتيجة نرى أنها متوافقة مع اقتراح (Gantman, et al .، ٢٠١٤)، أن اليقظة العقلية تحدد اختيار الفرد لأهدافه المستقبلية وقدرته على التمييز بين الأهداف الفعالة التي تخدم مستقبله وبين الأهداف غير المجدية التي تستنفذ طاقته والتي عادة ما ترتبط بمحددات غير موضوعية كضغوط الأقران أو العادات والثقافة السائدة، كما أن اليقظة العقلية

تعمل على مجابهة الفرد لمخاوفه حيال نجاحه أو فشله في أداء السلوكيات المرتبطة بتحقيق الأهداف، وكلما كانت توقعات النجاح مرتفعة أدى ذلك إلى التزام الأفراد بالسعي نحو تحقيقها. وفي هذا الصدد تشير نتائج العديد من الدراسات السابقة إلى أن اليقظة العقلية لا تتأثر بشكل واضح بمتغير النوع (الذكور أو الإناث) في مرحلة المراهقة، وهي المرحلة التي يمر فيها الأفراد بتحويلات معرفية وانفعالية متقاربة نسبيًا. فقد أوضحت دراسة Gonzalez, Amutio, Oriol, & Bisquerra (2016) أن العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي قائمة، إلا أنها لم تجد فروقًا دالة تعزى لمتغير النوع، ما يدل على أن اليقظة العقلية لا تتمايز بشكل ملحوظ بين الجنسين في بيانات التعليم الثانوي. كما دعمت ذلك دراسة Ramli et al. (2018) التي لم تُبلغ عن فروق بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية رغم تحليلها لعينة كبيرة من الطلبة، وهو ما يعزز فكرة استقرار هذا المتغير عبر النوع الاجتماعي. وعلى المنوال ذاته أوضحت دراسة وليد حسين (٢٠٢٠) أن مستويات اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية لا تختلف باختلاف التخصص (علمي/أدبي)، وهو مؤشر إضافي على أن العوامل الفردية والمهارات النفسية الذاتية مثل التقبل، والانتباه الواعي، وعدم التحيز قد تكون أكثر تأثيرًا في اليقظة العقلية من المتغيرات الديموغرافية العامة كالجنس أو التخصص. هذا يدفع إلى اعتبار أن الفروق النوعية المحتملة في هذا السياق ليست نمطية أو حتمية، وإنما قد ترتبط بعوامل بيئية أو ثقافية خاصة بسياق العينة المدروسة. بناءً على ذلك فإن بوجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية يبدو مخالفًا لتيار الأدبيات السابقة، مما قد يشير إلى أن البحث الحالي يستهدف اختبار هذه الفروق في سياق ثقافي أو تربوي جديد قد يُظهر نمطًا مختلفًا. وإن ثبتت الفروق فقد تكون ناتجة عن اختلافات في التنشئة الاجتماعية أو أساليب التربية أو الضغوط المدرسية المرتبطة بالنوع، وهي عوامل تتطلب بحثًا أعمق. أما في حال عدم وجود فروق فسيُعزز ذلك التوجه النظري القائل بأن اليقظة العقلية خاصية معرفية وانفعالية تتطور بشكل متشابه بين الجنسين في هذه المرحلة العمرية.

٢. نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية التي تُعزى إلى اختلاف

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

التخصص الدراسي (علمي، أدبي)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحداثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) تبعًا لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي):

جدول (١٦)

الفروق على مقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية تبعًا لاختلاف التخصص الدراسي (ن=٤٠٠).

المقياس وعوامله الفرعية	التخصص الدراسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
التوجه نحو الحاضر	علمي	١٧٠	٤٦,٠٨	١٠,٤٨٢	٣٩٨	٧,٨٧٧	(٠,٠٠٠) دالة عند ٠,٠٠١
	أدبي	٢٣٠	٣٧,٦٤	١٠,٦٨٣			
الوعي بوجهات النظر المتعددة	علمي	١٧٠	٢٩,٤٩	٥,٩٩٨	٣٩٨	٤,٣٨٩	(٠,٠٠٠) دالة عند ٠,٠٠١
	أدبي	٢٣٠	٢٦,٥٨	٦,٩٣٦			
الانفتاح على الحداثة	علمي	١٧٠	٢٧,١٢	٦,٨١٤	٣٩٨	١٠,٦٧٢	(٠,٠٠٠) دالة عند ٠,٠٠١
	أدبي	٢٣٠	٢٠,٣٩	٥,٧٧١			
اليقظة للفوارق أو الاختلافات	علمي	١٧٠	٢٧,٥٢	٥,٤٧٣	٣٩٨	٦,٢٨٠	(٠,٠٠٠) دالة عند ٠,٠٠١
	أدبي	٢٣٠	٢٤,٠٨	٥,٣٧٦			
مقياس اليقظة العقلية ككل	علمي	١٧٠	١٣٠,٢١	٢٥,٥٥٢	٣٩٨	٨,٩٠٧	(٠,٠٠٠) دالة عند ٠,٠٠١
	أدبي	٢٣٠	١٠٨,٦٩	٢٢,٥٩١			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٩٨) = ١,٩٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ ودرجات حرية (٣٩٨) = ٢,٥٧٦

باستقراء النتائج الواردة في جدول (١٦) يتضح تحقق الفرض الثاني كليًا، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحداثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) قد بلغت (٧,٨٧٧، ٤,٣٨٩، ١٠,٦٧٢، ٦,٢٨٠، ٨,٩٠٧) بالترتيب، وهي قيم دالة إحصائيًا مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٠١؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين

متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحادثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) لصالح طلاب التخصصات العلمية. بالاعتماد على النظريات والدراسات السابقة التي تم عرضها، يمكن تفسير الفرض القائل بوجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعواملها الفرعية لصالح طلاب التخصصات العلمية، في ضوء عدد من العوامل النفسية والمعرفية والسياقية. يرتبط هذا التفسير أولاً بطبيعة اليقظة العقلية كما فسّرت في نظرية إلين لانجر (Langer, 2014)، والتي ترى أن اليقظة العقلية لا تعني مجرد الانتباه، بل هي حالة عقلية نشطة تُبنى على وعي الفرد بالتغيرات الدقيقة في الموقف، وقدرته على التعامل مع المستجدات من خلال استجابات مرنة ومبدعة بدلاً من السلوكيات الآلية. وهي تتضمن أربعة أبعاد رئيسية: التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المتعددة. ومن المعروف أن التخصصات العلمية بطبيعتها تتطلب من الطلاب التعامل مع مسائل متغيرة، وفهم الأنماط الدقيقة، واستكشاف حلول غير تقليدية، وهو ما يعزز حضور هذه الأبعاد لديهم. فالطالب العلمي يحتاج إلى أن يكون واعياً للسياق، مميزاً للفروق، قادراً على توليد خيارات متنوعة في حل المشكلات، وهو ما يتوافق تماماً مع السمات الجوهرية لليقظة العقلية. كما أن نظرية "الوعي بالخبرة" (Bishop et al., 2006) تدعم هذا التوجه من خلال تأكيدها على أن اليقظة العقلية تتكون من بعدين رئيسيين: التنظيم الذاتي للانتباه والتوجه نحو الخبرة. وتُشير إلى أن الفرد اليقظ ذهنياً هو من يكون قادراً على ملاحظة التغيرات في خبرته الآنية من أفكار ومشاعر، ويتعامل معها بقبول ووعي دون محاولة تغييرها أو إصدار أحكام عليها. في ضوء ذلك، يمكن افتراض أن طلاب التخصصات العلمية، بحكم ممارساتهم التعليمية اليومية التي تتطلب ضبط الانتباه وملاحظة التفاصيل الدقيقة في الظواهر والمعادلات والتجارب، هم أكثر تمرساً في تنمية هذا النوع من التنظيم الذاتي والانفتاح الذهني، مقارنة بطلاب التخصصات الأدبية الذين قد لا تتطلب طبيعة موادهم الدراسية نفس القدر من الدقة الحسية والانتباه المستمر للمتغيرات.

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

وتعزز نظرية العوامل المتعددة (Baer et al., 2006) هذا التفسير، من خلال اعتبارها لليقظة العقلية كتركيب مكون من عدة أبعاد: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. فطلاب التخصصات العلمية قد يتفوقون بشكل خاص في بعد "التصرف بوعي" لما تتطلبه أنشطتهم الأكاديمية من وعي كامل أثناء إجراء العمليات والتحليلات، إضافة إلى "الملاحظة" و"الوصف"، حيث إن الدقة في ملاحظة الظواهر ووصفها تمثل جوهر العمل العلمي.

من جهة أخرى كشفت عدة دراسات تطبيقية عن نتائج تدعم هذا التوجه، مثل دراسة (Franco et al., 2010) التي أظهرت أن برامج اليقظة العقلية تُسهم في رفع التحصيل الأكاديمي وخفض القلق وتحسين مفهوم الذات، وهي متغيرات ترتبط غالبًا بمستويات أعلى من التنظيم والانتباه، والتي تكون أكثر وضوحًا عند الطلاب ذوي التخصصات العلمية. ودعمت دراسة (Cole et al., 2015) الدور الوسيط لليقظة العقلية بين الضغوط الأكاديمية والصحة النفسية، حيث ارتبطت اليقظة العقلية سلبًا مع القلق والاكتئاب، وكشفت أن الطلاب ذوي مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية استطاعوا التكيف بشكل أفضل مع التحديات الأكاديمية، وهو أمر شائع بين طلاب التخصصات العلمية الذين يتعرضون عادة لضغوط عالية تتطلب تنظيمًا ذاتيًا مرتفعًا واستراتيجيات تأقلم فعالة.

كما أظهرت دراسة (Oriol & Bisquerra, Gonzalez, Amutio, 2016) أن هناك علاقة موجبة بين مستوى اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بينما لم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات النوع أو الشخصية، مما يدعم فرض أن الفروق في اليقظة العقلية يمكن أن تُعزى إلى طبيعة التخصص الدراسي نفسه. ويُضاف إلى ذلك ما جاء في دراسة (Ramli et al., 2018) من أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتنظيم الذاتي، وهو ما يُفسر بشكل منطقي لماذا قد يظهر طلاب التخصصات العلمية بمستويات أعلى في اليقظة العقلية، إذ أن تدريبهم الأكاديمي يتطلب مرونة معرفية وقدرة على إعادة التكيف بشكل متكرر.

كذلك دعمت الدراسة العربية التي أجراها (وليد حسين، ٢٠٢٠) هذا الاتجاه من خلال إثبات العلاقة الإيجابية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث يرتبط بعدا "عدم إصدار أحكام" و"عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية" سلبياً بأبعاد التفكير الإيجابي.

وهذا يعكس البنية المعرفية الأكثر انضباطاً لدى الطلاب الذين يميلون إلى استخدام نماذج تفكير أكثر موضوعية وأقل تأثراً بالانفعالات، وهو ما قد يتوافر بشكل أكبر لدى طلاب التخصصات العلمية.

ويمكن فهم التفوق في درجات اليقظة العقلية لدى طلاب التخصصات العلمية في ضوء ما أشار إليه (Langer, 2000: 125) بأن اليقظة العقلية تمثل "مرونة في الذهن تتمثل في الانفتاح على الجديد، وتتسم بالنشاط التمييزي لابتكار الجديد"، وهي خصائص مطلوبة بشدة في التخصصات العلمية التي تعتمد على الملاحظة الدقيقة، التجريب، النقد، والابتكار. لذلك فإن ما سبق يبرر وجود فروق دالة لصالح طلاب التخصصات العلمية، نتيجة طبيعة ما يتعرضون له من أنشطة تعليمية تتطلب مستويات مرتفعة من الانتباه والمرونة العقلية والانفتاح المعرفي، وهي كلها مكونات أساسية لليقظة العقلية كما فسرتها النظريات والدراسات الحديثة

٣. نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الثانوي على مقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية التي تُعزى إلى اختلاف الفرق الدراسية (الأولى، الثالثة)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحادثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) تبعاً لاختلاف الفرق الدراسية (الأولى، الثالثة):

جدول (١٧)

الفروق على مقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية تبعًا لاختلاف الفرقة الدراسية
($n=400$).

المقياس وعوامله الفرعية	الفرقة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	الدالة الإحصائية
التوجه نحو الحاضر	الأولى	١٩٥	٣٨,٩٤	١١,٤١٢	٣٩٨	٣,٩٩٧-	دالة (٠,٠٠٠) عند ٠,٠٠١
	الثالثة	٢٠٥	٤٣,٤٠	١٠,٩٣٩			
الوعي بوجهات النظر المتعددة	الأولى	١٩٥	٢٦,٤٥	٦,٩٥٩	٣٩٨	٤,٠٦٠-	دالة (٠,٠٠٠) عند ٠,٠٠١
	الثالثة	٢٠٥	٢٩,١٢	٦,١٩١			
الانفتاح على الحداثة	الأولى	١٩٥	٢٢,١١	٦,٩٤٦	٣٩٨	٣,١٨٤-	دالة (٠,٠٠٢) عند ٠,٠٠١
	الثالثة	٢٠٥	٢٤,٣٣	٧,٠١٨			
اليقظة للفوارق أو الاختلافات	الأولى	١٩٥	٢٣,٥٩	٥,٥٣٦	٣٩٨	٧,١١١-	دالة (٠,٠٠٠) عند ٠,٠٠١
	الثالثة	٢٠٥	٢٧,٤٠	٥,١٦٦			
	الثالثة	٢٠٥	٢٧,٤٠	٥,١٦٦			
مقياس اليقظة العقلية ككل	الأولى	١٩٥	١١١,٠٩	٢٦,٢٥٦	٣٩٨	٥,١٩٨-	دالة (٠,٠٠٠) عند ٠,٠٠١
	الثالثة	٢٠٥	١٢٤,٢٥	٢٤,٣٩٩			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٩٨) = ١,٩٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ ودرجات حرية (٣٩٨) = ٢,٥٧٦

يتضح من النتائج الواردة في جدول (١٧) تحقق الفرض الثالث كليًا، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحداثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) قد بلغت (٣,٩٩٧-، ٤,٠٦٠-، ٣,١٨٤-، ٧,١١١-، ٥,١٩٨-) بالترتيب، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة (٠,٠٠١، ٠,٠١)؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة (٠,٠٠١، ٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب الفرقتين الأولى والثالثة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحداثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) لصالح طلاب الصف الثالث الثانوي.

هذا الفرض يستند إلى أساس نظري يرتبط بطبيعة اليقظة العقلية كمجموعة من العمليات النفسية التي تشمل عدة أبعاد:

- التركيز والانتباه الواعي.
 - القبول وعدم الحكم على التجارب الذهنية والانفعالية.
 - الوعي الذاتي بالمشاعر والأفكار.
 - القدرة على ضبط الانتباه وتنظيم الذات.
- ووفقاً لنظرية (Langer, 2014) التي تناولتها الدراسة، فإن اليقظة العقلية هي حالة متطورة تتأثر بالعمر، الخبرة التعليمية، وضغط الإنجاز، كما يلي:

- **النمو المعرفي والتجربة الدراسية:**
- يمتلك طلاب الصف الثالث خبرة دراسية أوسع مقارنة بطلبة الصف الأول، مما ينعكس إيجابياً على قدراتهم في توجيه وتركيز الانتباه بوعي أكبر خلال المواقف التعليمية، وهذا يعزز من بعد "التركيز والانتباه الواعي" في اليقظة العقلية. (حسب ما ورد في الدراسة: "تتطور مهارات اليقظة العقلية مع تراكم الخبرات التعليمية والنمائية")

- **الوعي الذاتي ومراقبة الأفكار:**
- من خلال أبعاد اليقظة العقلية المتعلقة بالوعي الذاتي، يُصبح طلاب الصف الثالث أكثر قدرة على ملاحظة أفكارهم ومشاعرهم بدون إصدار أحكام سريعة، ما يزيد من وضوح وإدراك حالتهم الذهنية والانفعالية أثناء الدراسة، وهو ما يعزز التفاعل الواعي مع التجربة التعليمية.

- **الضغوط الأكاديمية ودوافع الإنجاز:**
- يشير الجزء النظري إلى أن ضغوط الأداء الأكاديمي، مثل الامتحانات النهائية في الصف الثالث، تزيد من الحاجة إلى انتباه مركز ويقظة عقلية مستمرة، وهذا الضغط يدفع الطلاب إلى تحسين التنظيم الذاتي للانتباه وتقليل التشتت، مما يرفع من مستوى اليقظة العقلية لديهم مقارنة بالصف الأول

- **القدرة على تنظيم الذات (تنظيم الانتباه):**
- يرتبط بعد تنظيم الانتباه وتنظيم الذات ارتباطاً وثيقاً بالنمو النفسي والمعرفي المستمر، وهو أمر متطور أكثر عند طلاب الصف الثالث الذين اكتسبوا مهارات أفضل في إدارة أفكارهم وسلوكياتهم مقارنة بطلبة الصف الأول. (Bishop, et al .، 2006)

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

لذلك وفقًا للأبعاد النظرية لليقظة العقلية (الانتباه الواعي، القبول، الوعي الذاتي، وتنظيم الانتباه)، والخبرات التعليمية والضغوط الأكاديمية المتزايدة التي يواجهها طلاب الصف الثالث، يتوقع أن يكون لديهم مستوى أعلى من اليقظة العقلية مقارنة بطلاب الصف الأول. وحيث تكمن أهمية اليقظة العقلية في أنها تجعل الفرد أكثر تركيزًا على المستقبل وتمكنه بصورة أفضل من التفاعل والاستجابة السريعة في حياته اليومية، وتساعد على التحكم في انفعالاته والتغلب عليها فاليقظة العقلية هي أحد التدخلات التي لها تأثير إيجابي على وتعزيز الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الذاتي وجودة حياة الفرد النفسية لأنها تعمل على اكساب الفرد استراتيجيات تكيفيه (Sun, 2022:1287).

الحالية مع دراسة Oriol and Bisquerra, 2016) (Gonzalez, Amutio, واتفقت نتيجة الدراسة

حيث أوضحت النتائج أنه توجد علاقة بين اليقظة العقلية وبين الأداء الأكاديمي في مدارس التعليم الثانوي، بينما لا توجد فروق ذات دالة إحصائية تعزى لمتغير النوع، الشخصية، والأسرة. خلاصة نتائج الدراسة:

يمكن تلخيص نتائج الدراسة فيما يلي:

١. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرقتين الأولى والثالثة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحادثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) لصالح طلاب الفرقة الثالثة.
٢. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحادثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات).
٣. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وعوامله الفرعية (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، الانفتاح على الحادثة، اليقظة للفوارق أو الاختلافات) لصالح طلاب التخصصات العلمية.

توصيات الدراسة:

- الاهتمام بالبرامج التدريسية والتنقيفية لتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الذين هم بحاجة لتنميتها.
- عقد ندوات ومحاضرات للتعريف باليقظة العقلية وفائدتها في شتى نواحي الحياة
- الدعوة إلى إقامة ورش عمل ودورات تدريبية للتعريف باليقظة العقلية في الوسط التربوي للمعلمين وأولياء الأمور.

بحوث مقترحة:

- اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالإنجاز الأكاديمي لدى المرحلة الثانوية.
- إجراء دراسات تهدف لقياس درجات اليقظة العقلية عند فئات مختلفة من المجتمع حيث أن اغلب الدراسات المتوفرة اقتصرت على فئة المرحلة الثانوية.
- اليقظة العقلية وعلاقتها بفعالية الذات الاكاديمية لدى المرحلة الثانوية.

- **المراجع:**
- **أولاً: المراجع العربية**
- حنان أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، ٤٤(٤).
- خلود رحيم، وسهام كاظم (٢٠١٦). علاقة اليقظة العقلية بصراع الأدوار لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية للبنات، مؤتمر العلمي التخصصي ٢١ لكلية التربية الجامعة المستنصرية - بغداد. طلبة جامعة الجوف. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج ١٦. ع ١، ص ١ - ٥٦.
- رانية موفق طوطو (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة البعث، المجلد ٤٠ العدد ٤.
- سعد أنور بطرس (٢٠١٠)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير، بغداد، كلية الآداب.
- سعد محمد عبد الله الحارثي، (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية العدد ٢٢.
- صبري السيد أحمد بهنساوي (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين، دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق - كلية التربية، ١١٢.
- علي حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الانسانية، ٢٥ (٣)، ٢٢٩ - ٢٤٧.
- فاطمة الزهراء عبد العظيم حسين (٢٠٢٢). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العالقة بين القلق الاجتماعي والغتراب النفسي لدي المراهقين. مجلة كلية الاداب جامعة بورسعيد. ٢٠، ١٦٤ - ٢٠١.
- فاطمة عباس مطلق (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الايجابي. مجلة كلية التربية، جامعة المستنصرية م. (٨)، ع (٦)، ص ٦٤٥ - ٦٧٦.

- محمود رامز يوسف (٢٠٢٢). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية " دراسة ارتباطية - تنبؤية ". مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٦.
- محمود محمد الطنطاوي (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض شدة التلثم وتحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة من الطلاب المتعلمين. جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ (١٥).
- وليد محمد حسين أبو الحسن (٢٠٢٠). العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة العلمية - كلية التربية - جامعة الوادي الجديد.
- ثانيًا: المراجع باللغة الأجنبية:
 - Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Five Facet Mindfulness Questionnaire [Database record]. Retrieved from PsycTESTS. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/t05514-000>.
 - Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. Toney, L. (2006). Using self – report assessment methods to explore factes of mindfulness, Assessment, 13, 27 – 45.
 - Cole, W., & Nonterah, T., Utsey, E., Hook, D., Hubbard, K., Opare-Henaku, G. & Fischer, M. (2015). Intermediate role of ego flexibility and mental alertness between academic pressures and symptoms of mental health (depression – anxiety). Behavior Therapy, 53.
 - Franco, C., Manas, I., Cangas, A., & Gallego, Journal(2010). The Applications of Mindfulness with students of Secondary school. Springer Verlag Berlin Heidelberg, 1(111)
 - Gonzalez ,L. L.; Amutio ,A.; Oriol X.; Bisquerra ,R.(2016). Habits related to relaxation and Mindfulness of high school students: Influence on classroom climate and academic performance ,Revista de Psicodidctica ,21(1) ,121-138.
 - Grow, J., Collins, s., Harrop, E.&Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. Addictive Behaviors, 40(1), 16-20.

دراسة تحليلية للفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية

- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach for Enhancing Athletic Performance. Doctoral Dissertation, Indiana, PA: Indiana University of Pennsylvania. <http://dspace.iup.edu/handle/2069/276>
- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehreznah, S. & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. Behavior Science, 8(1).
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness, Journal of Social Issue, 56 (1), 1 – 9.
- Langer, E. (2014). Mindfulness forward and back, In: A. Le ; C. Ngoumen L.& Langer (eds.) The Wiley Blackwell handbook of mindfulness, John Wiley & Sons, 7 – 20.
- Sun, X. (2022). A Review of Mindfulness and social media Excessive Use. In 2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021) (pp. 1286-1294). Atlantis Press.

Abstract:

The study aimed to identify differences in mindfulness among high school students in the light of certain demographic variables. The sample consisted of 300 male and female students from secondary schools affiliated with the Al-Dakhla Educational Administration in Al-Dakhla City, New Valley Governorate. The students' ages had a mean of 17.74 years with a standard deviation of 1.403 years. The researcher used a mindfulness scale that they developed.

The results of the study showed statistically significant differences between the mean scores of first-year and third-year students on the total mindfulness scale and its sub-dimensions (orientation to the present, awareness of multiple perspectives, openness to novelty, and alertness to distinctions), in favor of third-year students.

However, no statistically significant difference between males and females in the total mindfulness score and its sub-dimensions. Furthermore, the results indicated statistically significant difference among students in scientific and literary tracks on the total mindfulness scale and its sub-dimensions, in favor of students in the scientific major.

Keywords: Mindfulness, High School Students, Demographic Variables