

## مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية

حسين مشوح محمد القطيش

وزارة التربية والتعليم

### الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية من وجهة نظرهم. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق ذلك قام الباحث ببناء مقياس لليقظة الذهنية مكونة من (28) فقرة، وتكونت عينة الدراسة من (190) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين كان مرتفعاً، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الإناث، فيما لم تظهر النتائج جود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الفرع الدراسي.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة الذهنية، الطلبة المراهقين، طلبة المدارس، البادية الشمالية الشرقية.

## **The Level of Mindfulness for Adolescent students in the Northern East Badia schools**

### **Abstract**

The study aimed at investigating the level of mindfulness for Adolescent students in the Northern East Badia schools from their point of view. The study adopted the descriptive analytical method. To achieve this, the researcher build a measure of the feeling of mindfulness consist of (28) items. The study sample consisted of (190) male and female students in a stratified random way. The results showed a high level of mindfulness. The study also revealed significant differences in the level of mindfulness based on gender, in favor of females. The study did not reveal significant differences in the level of mindfulness based on the variable study branch.

**Key words:** Mindfulness, Adolescents, School Students, Northern East Badia.

## مقدمة

يشهد هذا القرن تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية وسياسية فضلاً عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، وتسببت في صراعات بين ما هو قديم وجديد، لذلك فإن الشباب يتعرضوا إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق بعضهم على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية؛ ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، وتصادف الطلبة في حياتهم العديد من التحديات (الاقتصادية والاجتماعية والأكاديمية)، ويتعرضون للعديد من الصراعات والإحباطات التي تترك خبرات مؤلمة، وربما أزمات تؤثر على وعيهم وتركيزهم وعلى إنجازهم الأكاديمي وعلى مختلف جوانب حياتهم، وتؤدي اليقظة الذهنية دوراً مهماً في العملية التعليمية، وأحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية التي تعدّ من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي (القطيش، 2016).

وتعد اليقظة الذهنية من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حالياً في علم النفس الإيجابي، وترجع أهميتها إلى التوجهات الحديثة للاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية، حيث بدأ دخول هذا المفهوم حديثاً إلى علم النفس الإكلينيكي وعلم النفس التربوي كمتغير يمثل كفاءة الوعي والقدرة على الاستبصار الذاتي والاستجابة بمهارة إلى العمليات العقلية التي تسهم في التركيز والوعي والأداء الأكاديمي (عبدالمطلب وخريبة، 2020).

وتوصف اليقظة الذهنية بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الإيجابية أو السلبية، كذلك فإن الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها إيجابية أو سلبية، فإنه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف (Kettler, 2013).

ويذكر كل من ليونج وراسلي (Leong & Rasli, 2013) بأن اليقظة الذهنية حالة خاصة من الوعي ينطوي على الانتباه بطريقة مميزة وهادفة إلى اللحظة الراهنة من دون إصدار حكم لإشعار المناطق المحيطة بأشياء جديدة دون الوقوع في بؤرة التقييم والمقارنة، أو أي من المعالجات المعرفية الأخرى ذات الصلة بالذات. ونظراً لأهمية اليقظة الذهنية

في مجال التربية وعلم النفس، فقد تعددت الأدلة البحثية التي تشير إلى أنّ لليقظة الذهنية تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج، واعتبرها البعض مهارة أساسية في الحياة لدى كل الأفراد، وأن تدريباتها تركز على الوعي بالعقل والجسم والانفعالات وتنمي السعادة النفسية لديهم (شمبولية، 2019).

ومن النظريات الأوائل التي فسرت اليقظة الذهنية، نظرية لأنجر (Langer) حيث ذكرت أنّها معرفة إدراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب واحد، وعدتها من أهم عناصر الصحة النفسية للفرد لاسيما في زيادة القدرة على إيجاد الحلول المبتكرة، وحددت لها أربعة مكونات، شملت البحث عما هو جديد، والارتباط، وتقديم الجديد، والمرونة، وتم التوصل من خلال هذه النظرية إلى فهم الكيفية التي تعمل بها اليقظة الذهنية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى مثل: التوقع، والأدوار، والعادة، والتثبيت الوظيفي والتلقائية، وكيف يتم التمييز بينها وبين تلك المفاهيم، لقد اختلفت اليقظة الذهنية عن تلك المفاهيم؛ لأنّ تكوينها يتطلب أن تكون هناك معالجة للموضوعات بشكل أوسع من المفاهيم الأخرى (إسماعيل، 2017).

ومن النظريات الأخرى نظرية التنظيم الذاتي حيث تنسب هذه النظرية إلى أدوارد ديسي وريتشارد راين (Edward Deci & Richard Ryan) وقد افترضت هذه النظرية أن الوعي المنفتح للفرد يمكن أن تكون له قيمة كبيرة في تيسير اختيار الأنماط السلوكية التي ينسجم مع احتياجات الفرد وقيمة واهتماماته، وبالمقابل، فإنّ المعالجة التلقائية المسيطر عليها، غالباً ما تقف عائقاً أمام رؤى الخيارات بشكل أكثر من أن تكون أكثر انسجاماً مع القيم والإحتياجات، وفي ضوء هذه النظرية قد تقوم اليقظة الذهنية بتيسير عمل الذاكرة عن طرق النشاط ذاتي التنظيم وتعمل على إشباع الإحتياجات النفسية الأساسية، وترى هذه النظرية أنّ الأفراد المتيقظين ذهنياً للخبرة الحسية، عادة ما يكونون أكثر ذاكرة من أولئك الأفراد الذين يمارسون عملاً مشتتاً للذهن (Hodgings & Knee, 2002).

وقد تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة الذهنية وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛ ويشير هسكر (Hasker, 2010) إلى أن هناك مكونين أساسيين لليقظة الذهنية يتمثلان في التنظيم الذاتي للإنتباه، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. في حين حدد ميلر (Miller, 2011) مكونات اليقظة الذهنية بمكونين اثنين، يتمثل الأول منهما بحالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف أي التركيز الموجه، أمّا المكون الثاني فيتمثل بالمعالجات المعرفية لليقظة الذهنية، وتفسير هذا المكون المعرفي على أنه الملاحظة المحايدة دون إصدار الأحكام

التقييمية على المنبهات كما هي في الوقت الحاضر. بينما أشار شبيرو وكارلسون واستن وفريدمان ( Shapiro, Carlson, ) (Astin, Freedman, 2006) إلى أن اليقظة الذهنية لها أربعة مكونات هي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف.

اليقظة الذهنية فوائد عديدة، حيث تؤدي إلى تحسين عملية الاستبصار لدى الفرد، وتساعد على شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها، كما تحسن اليقظة الذهنية شعور الفرد بالصلابة النفسية، إذ إنّ الوعي لحظة بلحظة يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، كما تساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله، كما أنّ لليقظة الذهنية فوائد نفسية في خفض المخاوف المرضية، والاكتئاب، والقلق، وتعمل على تحسين عمليات الانتباه، والتسامح والرضا عن الحياة والسعادة النفسية (Bajaj & Panda, 2015).

ويمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلّمها من خلال إدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التركيز، كما أنّ لليقظة الذهنية فوائد نفسية وبيولوجية، وتتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح، أما الفوائد البيولوجية فتتمثل في التغيرات البيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن، كما تؤدي اليقظة الذهنية إلى منع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية، وتسمح له أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وتطفل الأفكار المشوهة، كما تعمل على تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية، والمساهمة في اختيار السلوكيات التي تكون متسقة مع احتياجات الفرد وقيمه ومصالحه، كما تعمل على تنظيم السلوك بطريقة تلبى هذه الاحتياجات (عيسى، 2018؛ Deurr, 2008).

وحددت أبعاد اليقظة الذهنية وفق الآتي:

**التمييز اليقظ:** ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر الى الاشياء، فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم إبداعاً بتولد أفكار جديدة، أما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة . بمعنى أنّ اليقظة الذهنية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة (العكايشي، 2019).

**الانفتاح على الجديد:** ويتجسد باكتشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجدية بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحدياً عقلياً، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي من متناول ايديهم (يونس، 2015).

**التوجه نحو الحاضر:** درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدرکه أنياً، فالفرد الحساس الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث، وأن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها (الحري، 2021).

**الوعي بوجهات النظر المتعددة:** ويشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة، فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية، وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة (عبد الله، 2013).

ترى نوري (2015) أن اليقظة الذهنية ترتبط بزيادة الإبداع وانخفاض مستوى الاحتراق النفسي وكذلك ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، وتحسين القدرة على اتخاذ القرارات وزيادة الثقة بالنفس، كما ترى أن ممارسة اليقظة الذهنية تؤدي إلى عدم التسرع في الحكم على النفس والآخرين والأحداث عند وقوعها، وغرس الصبر بالنفس والآخرين، والاستمتاع بجمال وحدانية كل لحظة يمر بها الفرد.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هنالك العديد من المجالات والتمرينات التي يمكن من خلالها تنمية اليقظة الذهنية ومنها اليوغا والتمارين الرياضية التي تركز على الانتماء والإدراك، وذلك من أجل الوصول إلى عمليات عقلية تحت على الضبط والتحكم الإرادي، فبهذه الوسائل يعزز ويقوى الذهن، كما أنه يسهم في الهدوء والتركيز والصفاء، وزاد الاهتمام باليقظة الذهنية في السنوات الأخيرة، وذلك بعد نمو وتعاضم الأدلة على فعاليتها في مجال علم النفس والأنشطة الاجتماعية، كما تم تطبيقها في العلاج الطبي من خلال اعتماد برامج متفاوتة للتحقق من فعاليتها (Whitesman& Mash,2016).

وفي ضوء ما سبق فإنّ اليقظة الذهنية تسهل عملية التذكر وتؤدي إلى تنظيم الأنشطة وتعمل على إشباع الحاجات الأساسية، فإنّ الطالب المتيقظ ذهنياً يكون أكثر تذكراً واندماجاً في الدراسة، مما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة التي تهدف التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية.

وتناولت الدراسات موضوع اليقظة الذهنية باعتبارها من متغيرات علم النفس الإيجابي، وفيما يلي أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية ومنها دراسة الحربي (2021) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس لليقظة الذهنية مكوناً من (38) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة بلغ عددهن (217) طالبة. أشارت نتائج البحث إلى أن مستوى اليقظة الذهنية كان متوسطاً لدى الطالبات، وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح طالبات الدبلوم العالي، كذلك وجدت فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات نوات التحصيل الدراسي المرتفع.

وقام شاهين وريان (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. وقد تكونت العينة من (251) طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى اليقظة الذهنية جاء بدرجة مرتفعة، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير الحالة الوظيفية لصالح الطلبة العاملين، في حين لم تكن الفروق دالة وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مستوى اليقظة الذهنية ومهارات حل المشكلات.

وقام المالكي (2019) بدراسة هدفت إلى التعرف على درجة اليقظة الذهنية والتفكير التحليلي والعلاقة بينهما لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية من ميسان، واتبع المنهج الوصفي بصورته الارتباطية، حيث تم استخدام مقياس اليقظة العقلية، واختبار التفكير التحليلي، ومن ثمّ تطبيقهما على عينة الدراسة البالغ عددها (280) طالباً وطالبة. وقد توصلت الدراسة إلى أنّ درجة اليقظة الذهنية لدى الطلبة المتفوقين كانت (مرتفعة)، فيما كانت درجة التفكير التحليلي لدى الطلبة المتفوقين (متوسطة)، كذلك وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والتفكير التحليلي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية وفق متغير الجنس لصالح الذكور، فيما لم تكن الفروق في هذا المتغير دالة وفق متغير الصف الدراسي.

وأجرى الربيع (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (420) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الذكاء الانفعالي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، بينما لم تكشف الدراسة عن فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى إلى متغيري التخصص، ومستوى التحصيل. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي.

وأجرت العكايشي (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة، وقد بلغت عينة الدراسة (250) طالباً وطالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن طلاب جامعة الشارقة يتمتعون باليقظة الذهنية والصلابة النفسية، كما تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير التخصص.

وأجرى الوليدي (2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية، والسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الملك خالد بالسعودية، وتكونت عينة الدراسة من (137) طالباً و(138) طالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة جامعة الملك خالد يتمتعون بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية، وأن الإناث يتفوقن على الذكور في مستوى اليقظة الذهنية.

وهدف دراسة فونديرهايد (Vonderheyde,2017) إلى التعرف إلى العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغط لدى طلبة جامعة روان في فرنسا، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن اليقظة الذهنية كانت لدى طلبة الجامعة عالية، بينما مستوى الضغط كان منخفضاً، مما يشير إلى وجود علاقة سالبة بين المتغيرين.

وهدف دراسة تيلاهن (Tilahun, 2017) إلى تعرف أثر التدريب في مجال اليقظة الذهنية للتقليل من الإجهاد النفسي لدى الطلبة في جامعة كاليفورنيا. تضمنت الدراسة (22) طالباً وطالبة، اشتركوا في برنامج التدريب في اليقظة

الذهنية واعتمدت الاستبانة أداة لجمع البيانات. وأشارت النتائج إلى أن الطلبة أظهروا مستوى منخفضاً من الإجهاد النفسي بعد مشاركتهم في البرنامج التدريبي وأن (95%) من الطلبة شاركوا في البرنامج كان لديهم اعتقاد بأن لليقظة الذهنية تأثيراً في خفض مستوى التوتر لديهم.

وهدف دراسة حيدري ومورفاتي (Haidari & Morvati, 2016) إلى بحث العلاقة السببية بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط، مع توسط قواعد الكفاءة الذاتية، والذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية لدى طلبة جامعة آزاد في إيران، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً وطالبة. وكشفت نتائج الدراسة علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط، وأن متغيرات الكفاءة الذاتية، والذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية هي متغيرات وسيطة في العلاقة بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط.

وهدف دراسة باو واكسيوم وكونغ (Bao, Xuem & Kong, 2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الميول لليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي، وإدراك الضغوط، أجروا دراستهم على عينة من (380) بالغاً من الصينيين. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين اليقظة الذهنية، والذكاء الانفعالي، وأن مكونات الذكاء الانفعالي تتوسط العلاقة بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط.

وقام جريبيل (Grieble, 2015) بدراسة لمعرفة أي من عوامل اليقظة الذهنية يتنبأ بالرفاه الذاتي، والذكاء الانفعالي، على عينة من (123) طالباً وطالبة من جامعة شرق إلينوي في الولايات المتحدة الأمريكية. بينت نتائج الدراسة أن الذكاء الانفعالي يتوسط جزئياً العلاقة بين جميع مظاهر اليقظة الذهنية وكل من مكونات الرفاه الذاتي، والرضا عن الحياة. كما بينت النتائج أن عوامل اليقظة الذهنية (الوصف) و(التفاعل) أكثر قدرة على التنبؤ بالذكاء الانفعالي، والرفاه الذاتي.

ويلاحظ مما سبق عرضه من الدراسات السابقة أن معظمها متفق تقريباً في تناول اليقظة الذهنية وذلك ضمن بيانات مختلفة مثل دراسة الحربي (2021)، ودراسة الوليدي (2017) في السعودية، ودراسة المالكي (2019) في العراق، دراسة شاهين وريان (2020) في فلسطين، ودراسة الربيع (2019) في الأردن، ودراسة العكايشي (2019) في الإمارات، ودراسة تيلاهن (Tilahun, 2017) ودراسة جريبيل (Grieble, 2015) في الولايات المتحدة الأمريكية، ودراسة فونديرايد

(Vonderheyde, 2017) في فرنسا، ودراسة حيدري ومورفاتي (Haidari & Morvati, 2016) في إيران، ودراسة باو واكسيوم وكونغ (Bao, Xuem & Kong, 2015) في الصين. وأغلب هذه الدراسات كانت عينتها من طلبة الجامعات، وتعد هذه الدراسة الأولى - في حدود علم الباحث- على المستوى المحلي، وكذلك اختلفت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بمكانها وعينتها، وتم الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم مقياس الوحدة النفسية، ومناقشة النتائج.

### مشكلة الدراسة وسؤالها:

إن كثيراً من الطلبة في مرحلة المراهقة يعانون من ضعف التركيز والانتباه داخل الغرفة الصفية، رغم ما لذلك من أهمية؛ الأمر الذي يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي، وينعكس أيضاً بصورة مباشرة، أو غير مباشرة على طبيعة إدارة انفعالاتهم، والتعاطف، والتواصل مع الآخرين، وتركيز الانتباه، والتركيز في أداء أي مهمة كانت؛ وبالتالي يؤثر ذلك على التعلم الأكاديمي والسلوكي للطلاب (الربيع، 2019). فضلاً عن العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة المالكي (2019)، ودراسة الربيع (2019) التي توصي بإجراء دراسات تتناول اليقظة الذهنية على عينات أخرى كالمراهقين، كما توصي دراسة عبدالله (2013) بضرورة الكشف عن اليقظة الذهنية والعمل على تعزيزها وتنميتها، والعمل على توجيه المرشدين التربويين إلى ضرورة إعداد البرامج اللازمة لتنميتها. ومن خلال عمل الباحث في ميدان التعليم وكونه مشرفاً تربوياً للمعلمين في المدارس، شعر بأهمية هذا الموضوع حيث لاحظ تنوعاً في اليقظة الذهنية عند الطلبة أثناء الزيارات الصفية، من هنا جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية، وتحددت مشكلة الدراسة بالإجابة عن السؤالين الآتيين:

1. ما مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية تعزى للنوع الاجتماعي والفرع الدراسي؟

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية من خلال ما تسعى إليه من استكشاف طبيعة اليقظة الذهنية التي تعمل على زيادة الوعي والانتباه وملاحظة الذات بما يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات، كما تتمثل الأهمية النظرية في كونها

تشكل إضافة علمية جديدة في مجال الدراسة وتسهم في تكوين قاعدة معلومات وبيانات بموضوع اليقظة الذهنية، وتعد إضافة نوعية للمعرفة العربية في هذا الجانب، كما توفر مراجعة دقيقة، لمفهوم حديث نسبياً، وهو اليقظة الذهنية. بالإضافة إلى أن هذه الدراسة قد تسهم بجذب اهتمام الباحثين والدارسين بهذا الموضوع والتوسع في دراسته مستقبلاً بربطه مع متغيرات أخرى لدى الباحثين في مراحل نمائية مختلفة.

أما الأهمية العملية والتطبيقية للدراسة فتتمثل في توجيه البرامج الإرشادية والتنموية التي تستهدف الارتقاء باليقظة الذهنية للطلبة المراهقين؛ فالطلبة فئة اجتماعية مهمة جديدة بالدراسة على أساس أنهم قادة المستقبل، وشريحة عمرية مهمة، وقد تفيد نتائج الدراسة المرشدين والاختصاصيين النفسيين في المؤسسات التربوية والاجتماعية في التعرف بصورة أكبر على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة لوضع برامج إرشادية، كما يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة كل من المعلمين والأهل في رعاية الطلبة عن طريق توفير المناخ الملائم لهم نفسياً واجتماعياً والذي يؤدي إلى اليقظة الذهنية؛ مما سينعكس إيجاباً على تحصيلهم الأكاديمي وإنهمآهم في مهامهم الأكاديمية.

## أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

1. الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية.
2. الكشف عن الفروق الجوهرية إن وجدت في مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية تعزى للنوع الاجتماعي والفرع الدراسي.

## التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

**اليقظة الذهنية:** هي حالة مرنة للعقل والانفتاح لابتكار أشياء جديدة، إذ تترك الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد (الحربي، 2021:6). وتعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية.

**المراهقين:** وهم الأفراد الذي يتراوح أعمارهم ما بين (14-20) سنة ويشمل الذكور والإناث.

## حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين.
- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على المدارس الحكومية في البادية الشمالية الشرقية.
- الحدود الزمنية: نفذت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2021/2022.
- الحدود البشرية: تم تطبيقها على الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (14-18) سنة الملتحقين بالدراسة.

## الطريقة والإجراءات:

### منهج الدراسة:

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة هذه الدراسة.

### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (14-18) سنة في المدارس الحكومية في لواء البادية الشمالية الشرقية والبالغ عددهم (3642)، وتكونت عينة الدراسة من (190) طالباً وطالبة، (95) طالباً و(95) طالبة يدرسون في المدارس الحكومية التابعة لمديرية تربية البادية الشمالية الشرقية، وقد تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية.

### أداة الدراسة:

تم بناء مقياس اليقظة الذهنية بعد الاطلاع على المقاييس التي اهتمت بقياس اليقظة الذهنية في الدراسات السابقة كدراسة الحربي (2021)، ودراسة شاهين وريان (2020)، ودراسة المالكي (2019)، ودراسة العكايشي (2019)، ودراسة الوليدي (2017)، ونتيجة لذلك أصبح المقياس بصورته الأولية يتكون من جزأين، الجزء الأول: اشتمل على معلومات عامة، والجزء الثاني: اشتمل على (30) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: مجال التمييز اليقظ (8) فقرات، ومجال التوجه نحو الحاضر (8) فقرات، ومجال الانفتاح على الجديد (7) فقرات، ومجال الوعي بوجهات النظر المتعددة (7) فقرات. وأعطى الباحث لكل فقرة من فقرات الاستبانة وزناً متدرجاً وفق مقياس ليكرت الخماسي لتحديد درجة الاستجابة (قليلة جداً، قليلة، متوسطة، كبيرة، كبيرة جداً)، وتمثل رقماً (1،2،3،4،5) على الترتيب.

### صدق الأداة:

تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين في مجال علم النفس أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، وبلغ عددهم (11) محكماً، وذلك للحكم عليها من حيث الصياغة اللغوية والوضوح والشمولية ومناسبة الفقرة للمجال الذي تنتمي إليه، وقد أخذ الباحث بالآراء والملاحظات للسادة المحكمين، إذ اقتصر ملاحظاتهم على تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات وشطب بعضها، واستقر المقياس على (28) فقرة.

وللتأكد صدق الاتساق الداخلي للأداة قام الباحث بتطبيقها على (36) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة من مجتمع الدراسة من أجل التعرف على مدى الاتساق الداخلي لأداة الدراسة، حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي للاستبانة حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة كما يوضح ذلك الجدول (1).

### الجدول (1):

معاملات ارتباط بيرسون لفقرات كل مجال بالدرجة الكلية للمجال

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال الأول	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال الثاني	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال الثالث	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال الرابع
1	**0.632	8	**0.567	15	**0.503	22	**0.585
2	**0.455	9	**0.533	16	**0.353	23	**0.732
3	**0.357	10	**0.689	17	**0.408	24	**0.768
4	**0.525	11	**0.501	18	**0.563	25	**0.656
5	**0.362	12	**0.521	19	**0.385	26	**0.692
6	**0.603	13	**0.792	20	**0.716	27	**0.735
7	***0.052	14	**0.789	21	*0.620	28	**0.558

\*\* يلاحظ دال عند مستوى الدلالة 0.01 فأقل

يتضح من الجدول (1) أن قيم معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات مع مجالاتها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى

الدلالة (0.01) فأقل مما يدل على صدق اتساقها مع مجالاتها.

### ثبات الأداة:

للتأكد من ثبات الأداة تم تطبيقها على (36) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة من مجتمع الدراسة باستخدام

طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) وبعد ذلك تم حساب ثبات الارتباط بمعادلة بيرسون إذ بلغ (0.85)،

ومعادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للأداة ككل فكان (0.82) وهو قيمة مقبولة لأغراض الدراسة. ويبين الجدول (2) قيم معامل مجالات المقياس.

#### جدول (2):

معاملات ثبات مقياس اليقظة الذهنية ومجالاته

المجال	عدد الفقرات	قيم الثبات بطريقة الاختبار وإعادة	قيم ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)
التمييز اليقظ	7	0.79	**0.585
التوجه نحو الحاضر	7	0.85	**0.732
الانفتاح على الجديد	7	0.78	**0.768
الوعي بوجهات النظر المتعددة	7	0.83	**0.656
المقياس ككل	28	0.85	**0.692

واستخدم المعادلة التالية لغرض تحديد مستوى اليقظة الذهنية:

$$\text{طول الفئة} = (\text{الحد الأعلى للبدل} - \text{الحد الأدنى للبدل}) / \text{عدد المستويات} \leftarrow \text{طول الفئة} = 3 / (1 - 5) = 1.33$$

وبذلك تكون الدرجة المنخفضة من: (1-2.33)، وتكون الدرجة المتوسطة من: (2.34-3.66)، وتكون الدرجة

المرتفعة من: (3.67-5).

#### إجراءات الدراسة:

اتبع الباحث في تنفيذ دراسته الإجراءات الآتية: تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها ومتغيراتها والأسلوب الإحصائي، ثم إعداد وتطوير أداة الدراسة بصورتها النهائية بعد التأكد من صدقها وثباتها، وبعد ذلك تم توزيع مقياس اليقظة الذهنية على جميع أفراد عينة الدراسة ثم بعد استجابة أفراد عينة الدراسة على المقياس تم تغريغ البيانات إلكترونياً وتحليلها ومعالجتها إحصائياً من خلال برنامج (SPSS)، وإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة وتفسيرها ومناقشتها.

#### المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة بعد إدخال البيانات التي تم جمعها في ذاكرة الحاسوب؛ لتحليلها ومعالجتها باستخدام الرزمة الإحصائية (SPSS)، وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب للإجابة على السؤال الأول، أما للإجابة على السؤال الثاني فقد استخدم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الثنائي.

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول ومناقشتها وينص على: ما مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس اليقظة الذهنية وكل مجال من مجالاتها، وذلك كما هو مبين في الجدول (3).

### جدول (3):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية لكل مجال مرتبة تنازلياً

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم	الرتبة	المجال
مرتفعة	1.10	3.77	لدي قدرة على الاستماع والعمل في آن واحد	5	1	الأول: التمييز اليقظ
مرتفعة	1.12	3.68	لدي قدرة على التنبؤ بالأحداث	3	2	
متوسطة	1.06	3.62	أعتمد على خبراتي السابقة في التصدي للمشكلات المتشابهة في المستقبل.	2	3	
متوسطة	1.22	3.34	أعمل على حل المشكلات المعقدة والبسيطة	6	4	
متوسطة	1.27	3.24	أتمتع بطرح الأفكار المبدعة والجديدة	7	5	
متوسطة	1.26	3.17	لدي قدرة الحكم على الأفكار إذا كانت جيدة أم لا.	4	6	
متوسطة	1.33	2.76	أقبل كافة الأفكار وإن اختلفت عن أفكاري	1	7	
متوسطة	1.05	3.37	المجال الأول ككل			
مرتفعة	0.83	4.01	أندمج مع الآخرين دون أن أكون منتهياً لذلك	13	1	الثاني: التوجه نحو الحاضر
مرتفعة	0.85	3.98	تنقصني قدرة التعبير عن مشاعري	10	2	
مرتفعة	0.96	3.91	ينشغل جزء من تفكيري في العمل الذي أقوم به	8	3	
مرتفعة	1.01	3.84	أهتم بما يجري من أحداث وقضايا حولي	14	4	
مرتفعة	0.97	3.82	يصيبني الشرود الذهني دون أن أشعر بذلك	12	5	
مرتفعة	1.08	3.68	أفقد انتباهي للأشياء بكل بساطة	9	6	
مرتفعة	1.23	3.69	أسعى إلى القيام بالعديد من الأمور في وقت واحد	11	7	
مرتفعة	0.79	3.85	المجال الثاني ككل			
مرتفعة	0.91	4.11	أسعى إلى معرفة الأمور التي تثير انتباهي	19	1	الثالث: الانفتاح على الجديد
مرتفعة	0.93	3.89	أملك روح المغامرة	13	2	
مرتفعة	1.02	3.85	أسعى إلى معرفة ما يدور حولي لحظة بلحظة	16	3	
مرتفعة	1.11	3.76	أملك قدرة ابتكار الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهني	17	4	
مرتفعة	0.95	3.74	أتمتع بحب الاستطلاع	20	5	
مرتفعة	0.94	3.70	لدي بعض الأفكار غير العقلانية	18	6	
مرتفعة	1.03	3.68	أشعر بالقلق من أي جديد يحدث في حياتي	15	7	
مرتفعة	0.82	3.81	المجال الثالث ككل			
مرتفعة	0.89	4.12	أنقني الكلمات المناسبة في التعبير عن مشاعري	21	1	هات

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم	الرتبة	المجال
مرتفعة	0.90	4.10	أتعلم من أخطائي في التعامل مع المواقف الصعبة مستقبلاً.	28	2	
مرتفعة	0.94	3.93	أشترك في الآراء مع أصدقائي عند حل مشكلة محددة	25	3	
مرتفعة	1.01	3.90	أعمل على تنمية وتطوير مهاراتي المعرفية من المصادر المتاحة لدي	22	4	
متوسطة	1.17	3.50	أعتمد على أكثر من طريقة في حل المشكلات التي أتعرض لها	27	5	
متوسطة	1.18	3.43	أستطيع أن أقدر عواقب الأمور	24	6	
متوسطة	1.16	3.36	أحکم على أهمية الأشياء من خلال خبرتي في الحياة	23	7	
مرتفعة	0.85	3.77	المجال الرابع ككل			
مرتفعة	0.80	3.70	الدرجة الكلية			

تبين نتائج الجدول (3) أن مستوى اليقظة الذهنية للطلبة المراهقين كان بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.70) للمقياس ككل وانحراف معياري بلغ (0.80)، وتراوح المتوسطات الحسابية للمجالات بين (3.37-3.81)، وكان أعلاها مجال التوجه نحو الحاضر بمتوسط حسابي (3.85)، وانحراف معياري (0.79)، وبدرجة مرتفعة، يليه في المرتبة الثانية مجال الانفتاح على الجديد بمتوسط حسابي (3.81) وانحراف معياري (0.82)، يليه في المرتبة الثالثة مجال الوعي بوجهات النظر المتعددة بمتوسط حسابي (3.77) وانحراف معياري (0.85)، وفي المرتبة الأخيرة مجال التمييز اليقظ بمتوسط حسابي (3.37)، وانحراف معياري بلغ (1.05) وبدرجة متوسطة. ومن الممكن تفسير وصول الطلبة المراهقين إلى هذه المستوى من اليقظة الذهنية إلى أن معظم عينة الدراسة يدركون أن لديهم القدرة على التخلص من القيود التي تسيطر على الأفكار، والفعالية في إيجاد الحلول للمشكلات المعقدة، كذلك يمكن 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، كذلك إن اليقظة الذهنية تعمل في زيادة تركيز الانتباه على حياتنا وتقبل الأفكار الجديدة، والإقرار على العملية وتأكيدنا بدلاً من النتيجة، وهنا يجبر الفرد على التفكير بلغة الانعكاسية (كيف أقوم بذلك) بدلاً من (هل يمكنني القيام بذلك) والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة وقبول كل مرحلة وفقاً لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى حصول نتائج أفضل إضافة إلى تطوير منظور عدم التمرکز وهذه الطريقة تعزز التعليم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي. كما يمكن تفسير حصول مجال التوجه نحو الحاضر على أعلى المتوسطات؛ إلى أن الطلبة اثبتوا قدرتهم في الحصول على المعلومات الجديدة التي تسمح لهم في الوصول إلى الخبرة القيمة وتوظيفها في واقعهم الذي يعيشونه، مما يضمن نجاحهم في استخدام

قدراتهم العقلية في اكتشاف كل جديد، ويسمح لهم بتطوير معرفتهم. أما حصول مجال التمييز اليقظ على المرتبة الأخيرة يمكن تفسيره إلى أساليب التفكير الروتينية التي اكتسبوها سابقاً، وكانت تصرفاتهم نمطية وغير محفزة لتغيير نمط أفكارهم مما يقلل من مستوى التمييز اليقظ لديهم.

كذلك تبين نتائج الجدول (3) أنّ المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لفقرات مجال التمييز اليقظ تراوحت ما بين (2.76-3.77)، وفقرات هذا المجال جاءت ما بين مرتفعة ومتوسطة، وجاءت الفقرة (5) التي نصها " لدي قدرة على الاستماع والعمل في آن واحد " بالمرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره (3.77) وانحراف معياري قدره (1.10) وبدرجة مرتفعة، ويعزى ذلك إلى أن قدرة الفرد على الاستماع من المهارات الشخصية التي تؤدي إلى التواصل والتفاعل والعمل مع الأفراد والجماعات بشكل فعال، فالاستماع الفعال هو القدرة على التركيز بشكل كامل على المتحدث، وفهم رسالته، وفهم المعلومات والرد بعناية، يستخدم المستمعون النشيطون تقنيات لفظية وغير لفظية لإظهار اهتمامهم بالمتحدث، يمكن أن يُظهر تطوير مهارات الاستماع النشط واستخدامها لزملائك أنك تشارك وتهتم بالمشروع أو المهمة المطروحة. في حين جاءت الفقرة (1) ونصها " أتقبل كافة الأفكار وإن اختلفت عن أفكاري " بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (2.76) وانحراف معياري قدره (1.33) وبدرجة متوسطة. ويفسر ذلك إلى محاولة المراهق الظهور أمام الآخرين بقدرته على طرح أفكار جديدة أمام الزملاء، فالمراهق عندما يكون منفتح الذهن، يصبح أكثر قدرة على تحدي أفكاره ومعتقداته، ويكتشف أنّ تقليد أفكار جديدة وتفحصها لن يكسبه معارف جديدة حول العالم وحسب، بل سيعلمه أشياء جديدة عن نفسك أيضاً.

بينما مجال التوجه نحو الحاضر جاءت فقرات هذا المجال مرتفعة إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.69-4.01)، وجاءت الفقرة (13) وهي "أندمج مع الآخرين دون أن أكون منتبه لذلك" بالمرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره (4.01) وانحراف معياري قدره (0.83) وبدرجة مرتفعة، ويعزى ذلك إلى أن الاندماج مع الآخرين ضرورة إنسانية، فالطلبة المراهقين لديهم اندفاع للمشاركة والاتصال مع غيرهم. في حين جاءت الفقرة (11) ونصها " أسعى إلى القيام بالعديد من الأمور في وقت واحد " بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (3.68) وانحراف معياري قدره (1.23) وبدرجة مرتفعة. ويعزى ذلك إلى أن معظم الطلبة لا يستطيعون الاحتفاظ إلا بمهام قليلة في أذهانهم، لذلك إن كان لدى

الشخص الكثير من المهام، ولم يقد بتدوينها؛ فلن يستطيع تذكرها، وسوف يفقد المزيد من الوقت في تذكر الشيء التالي الواجب عليه فعله.

إما مجال الانفتاح على الجديد فجاءت جميع الفقرات بدرجة مرتفعة، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.68-4.11)، وجاءت الفقرة (19) التي نصها "أسعي إلى معرفة الأمور التي تثير انتباهي" بالمرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره (4.11) وانحراف معياري قدره (0.91) وبدرجة مرتفعة، وتعزى هذه النتيجة إلى أن المراهق في هذه المرحلة يحاول جذب انتباه الآخرين إليه، حيث يسعى للقيام بالأمور من حوله بشكل آخر غير الذي اعتاد عليه الآخرون منه، ولا يتردد في تسخير قدرات الدماغ وطريقته في استقبال ومعالجة المعلومات من حوله لصالحه، واستخدامها لجذب اهتمام الآخرين وانتباههم إليه. في حين جاءت الفقرة (15) ونصها "أشعر بالقلق من أي جديد يحدث في حياتي" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (3.68) وانحراف معياري قدره (1.03) وبدرجة مرتفعة. وتعزى هذه النتيجة إلى أن المراهق في هذه المرحلة لديه حاجات وأفكار خاصة لا يجد عادة من يفهمها ومن يعبر عنها أمامه ومن يناقشها معه، وهذه الأفكار والتأملات تأتي من خصوصية مرحلة المراهقة، وما تسببه هذه المرحلة من تحولات وضغوط، ومع أن المراهق يعلم أن أصدقاءه حوله، لكنه يشعر أنهم ليسوا بالشكل الذي يطمح إليه.

وجاءت فقرات مجال الوعي بوجهات النظر المتعددة بين المرتفعة والمتوسطة إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.38-4.12)، وجاءت الفقرة (21) التي نصها "أنتقي الكلمات المناسبة في التعبير عن مشاعري" بالمرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره (4.12) وانحراف معياري قدره (0.89) وبدرجة مرتفعة، أن المراهق يسعى إلى تحديد هويته وينتابه قلق عميق تجاه مستقبله، فهو يريد الخروج من مقم الأهل والتبعية للسلطة الأبوية، وبناء نفسه كشخص فعّال، وفي هذه المرحلة صار لديه قدرة على التفكير المجرد، ويحاول توقع الأمور، فيضع الفرضيات أمامه ويفكر في النتائج المحتملة، وبالتالي فإنه يرفض أن يملي عليه أهله وجهة نظرهم في ما يتعلق بمستقبله، لذا فهو يعلن تمرده، ولن يكون تابعاً مشلول التفكير، ينصاع لرغبات والديه وإن كان غير مقتنع بها، بل يريد أن يثبت لهما أنه أصبح مستقلاً وقادراً على اتخاذ القرارات الصائبة، خصوصاً في ما يتعلق بمستقبله الأكاديمي أو العملي، وهذا لا يتعلق فقط بمحيطه العائلي بل بالمجتمع حوله. لذلك ينصح الأهل بأهمية أن يتيحوا لأبنائهم المراهقين التعبير عن آرائهم وأفكارهم التي قد يرونها غريبة وغير واقعية. في حين جاءت الفقرة (24) ونصها "أحكم على أهمية الأشياء من خلال خبرتي في الحياة" بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي

قدره (3.36) وانحراف معياري قدره (1.16) وبدرجة متوسطة. ويرجع ذلك إلى أنّ المراهق ينتقد أسلوب حياة أهله، ويرفض القوانين التي يفرضونها عليها لذا لا يستفيد من تجارب ابوية في الحياة، علاوة على ذلك خبرته في الحياة قصيرة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شاهين وريان (2020)، ودراسة المالكي (2019)، ودراسة فونديرايد (2017) (Vonderheyde)، التي أظهرت نتائجها أنّ مستوى اليقظة الذهنية جاء بدرجة مرتفعة. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحربي (2021)، ودراسة الربيع (2019)، ودراسة الوليدي (2017) أشارت نتائجهم إلى أن درجة اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة كانت متوسطة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني ومناقشتها وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية تعرى لمتغيري النوع الاجتماعي والفرع الدراسي؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام تحليل التباين الثنائي، والجدول ذوات الأرقام (4، 5) تبين ذلك.

#### جدول (4):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والفرع الدراسي

المتغير	الفئات	العدد	التمييز اليقظ	التوجه نحو الحاضر	الانفتاح على الجديد	الوعي بوجهات النظر المتعددة	الكلبي
النوع الاجتماعي	ذكر	متوسط حسابي	3.59	3.27	3.67	3.74	3.68
		انحراف معياري	0.84	1.04	0.88	0.85	0.86
	أنثى	متوسط حسابي	3.79	3.45	3.84	3.94	3.93
		انحراف معياري	0.75	0.96	0.81	0.72	0.78
الفرع الدراسي	العلمي	متوسط حسابي	3.74	3.41	3.82	3.88	3.86
		انحراف معياري	0.81	1.02	0.84	0.79	0.83
	الادبي	متوسط حسابي	3.63	3.31	3.68	3.79	3.75
		انحراف معياري	0.79	1.01	0.86	0.78	0.81

يبين الجدول (4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد العينة على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والفرع الدراسي، ولمعرفة فيما إذا كانت الفروق الظاهرية في المتوسطات فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، تم إجراء تحليل التباين الثنائي، والجدول (5) يبين نتائج هذا التحليل.

جدول (5):

تحليل التباين الثنائي لإيجاد دلالة الفروق بين مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والفرع الدراسي

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
النوع الاجتماعي هوتلنج=0.065 ح=0.026	التمييز اليقظ	5.004	1	5.004	7.451	*0.007
	التوجه نحو الحاضر	3.491	1	3.491	5.641	*0.018
	الانفتاح على الجديد	2.209	1	2.209	3.072	0.081
	الوعي بوجهات النظر المتعددة	2.915	1	2.915	2.885	0.090
	الدرجة الكلية	3.330	1	3.330	5.201	*0.023
الفرع الدراسي هوتلنج=0.615 ح=0.008	التمييز اليقظ	3.74	3.41	3.82	3.88	3.86
	التوجه نحو الحاضر	0.81	1.02	0.84	0.79	0.83
	الانفتاح على الجديد	3.63	3.31	3.68	3.79	3.75
	الوعي بوجهات النظر المتعددة					
	الدرجة الكلية	0.79	1.01	0.86	0.78	0.81
الخطأ	التمييز اليقظ	236.401	187	0.672		
	التوجه نحو الحاضر	217.849	187	0.619		
	الانفتاح على الجديد	253.086	187	0.719		
	الوعي بوجهات النظر المتعددة	355.676	187	1.010		
	الدرجة الكلية	225.356	187	0.640		
الدرجة الكلية	التمييز اليقظ	5445.031	189			
	التوجه نحو الحاضر	5504.082	189			
	الانفتاح على الجديد	5321.656	189			
	الوعي بوجهات النظر المتعددة	4411.184	189			
	الدرجة الكلية	5116.553	189			

\* ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ )

يبين الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، استناداً إلى قيمة (ف) إذ بلغت (5.201) وبمستوى دلالة (0.023) للدرجة الكلية ولصالح الإناث، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مجالين هما (التمييز اليقظ، التوجه نحو الحاضر) ولصالح الإناث، حيث كانت قيم الدلالة الإحصائية أقل من مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ )، ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مجالي (الانفتاح على الجديد، الوعي بوجهات النظر المتعددة). وربما يعزى ذلك إلى أنّ هذا عائد إلى أسباب كثيرة أهمها اختلاف تطلعات الإناث عن الذكور نتيجة اختلاف المكونات الفيزيولوجية للجنسين، إضافة إلى طبيعة النتشة النفسية والاجتماعية والثقافية تختلف لكليهما، كما يرجع ذلك إلى شعور الطالب في مرحلة المراهقة بأنه لا يجد من

يتفهمه ويتفهم احتياجاته، وانشغال الآباء عن أبنائهم في ظروف الحياة التي تمنعهم من الاستماع إلى مشكلات أبنائهم لفترة طويلة، ومن جهة أخرى فإن الابن المراهق في المجتمع الأردني يلقي معاملة مختلفة تماماً عن الفتاة، إذ إنّه في الوقت الذي يسعى فيه الابن لتأكيد ذاته واكتساب مشاعر الهوية والاستقلالية وهي خصائص وسمات أساسية في هذه السن، يواجه مقابل ذلك أزمة الفجوة الجيلية مع الآباء وصرامة المعايير الاجتماعية، التي تضع بدورها كثيراً من التوقعات العالية والالتزامات والمسؤوليات، كما أنّ التزام الفتاة وعدم اختلاطها بأفراد الجنس الآخر، يجعل حالتها النفسية والعاطفية والانفعالية في حالة هدوء واستقرار؛ نتيجة شعورها بالراحة النفسية والطمأنينة لعدم تعرضها لكثير من المواقف والأوضاع الاجتماعية والأسرية المحرجة التي قد تدفع المراهق إلى الإنزواء خشية المساءلة والتعليقات الكثيرة سواء من الأهل أو الأقارب أو الهيئة المدرسية. ومن جانب آخر يمكن القول إنّ طبيعة الأنثى قد تكون أكثر التزاماً بالقيم والمعايير الاجتماعية وأكثر صدقاً وعطفاً وفطنة وفتحاً ذهنياً، وأكثر وعياً بذاتهن وأكثر شفافية وصفاءً روحياً وذهنياً من الذكور التي تطحنهم ضغوط الحياة وتكبلهم وتحرقهم نفسياً، هذا كله قد يسبب في أن تكون الإناث أعلى في اليقظة الذهنية من الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العكايشي (2019)، ودراسة الوليدي (2017) اللتين أشارتا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث. وتختلف مع نتيجة دراسة المالكي (2019)، ودراسة الربيع (2019) اللتين أشارتا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما تختلف مع نتيجة دراسة شاهين وريان (2020) أظهرت نتائجها عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في اليقظة الذهنية تعزى للجنس.

كما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية تعزى لمتغير الفرع الدراسي في الدرجة الكلية، استناداً إلى قيمة (ف) المحسوبة إذ بلغت (1.589) وبمستوى دلالة (0.208)، وكذلك عدم وجود فروق في جميع المجالات، حيث تعد هذه القيم غير دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة مستوى الدلالة المحسوبة كان أكبر من (0.05). ويمكن تفسير هذه النتيجة من كون الطلبة من كلا الفرعين العلمي والأدبي، يتعرضون للظروف نفسها تقريباً في المدرسة، مما يجعل كلا الفرعين يمرّون بظروف متشابهة تقريباً، كذلك عائدة إلى تقارب المرحلة العمرية وتشابه نماذج الحياة التي يعيشها كليهما تشجعهم على التحليل

والاستنتاج واستكشاف ما حولهم، فإنهم متشابهون في الظروف التي يمرون بها، ومطالبون بالواجبات نفسها، ويتعرضون للإحباطات نفسها.

### التوصيات:

في ضوء ما أشارت إليه نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1. تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للطلبة المراهقين وخاصة الذكور من جهة، ولأسرهم من جهة أخرى؛ تبين ماهية اليقظة الذهنية وأهدافها وأهميتها.
2. توفير الجو النفسي المشبع بالود والتفهم والتقبل لكافة الأفكار والتقدير والحوار والمناقشة بين الطلبة المراهقين.
3. ضرورة اهتمام المرشد التربوي والمعلم بتوجيه الطلبة نحو ممارسة الأنشطة المعززة لليقظة العقلية، بما يمكنهم من تنمية قدراتهم الأكاديمية، والتخلص من حالات القلق والتوتر المصاحبة للاختبارات المدرسية.
4. إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومتغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي وأنواع الذكاءات المتعددة.

## المصادر والمراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية:

- إسماعيل، هالة خير (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الكلية: دراسة تنبؤية، مجلة الإرشاد النفسي، 50(1)، 288-335.
- الحربي، نوار محمد (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، مجلة البحوث التربوية والنفسية، 58(1)، 1-31.
- الربيع، فيصل خليل (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 15(1)، 79-97.
- شاهين، محمد وريان، عادل عطية (2020). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح، 8(14)، 1-13.
- شمبولية، هالة محمد (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية، مجلة كلية التربية ببها، 119(1)، 1-28.
- عبد الله، أحلام (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، 205 (2)، 343 - 366 .
- عبد المطلب، السيد وخريبة، إيناس محمد (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، 69(1)، 1-45.
- العكايشي، بشرى أحمد (2019). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، 43(3)، 262-290.

- عيسى، هبه مجيد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة: بناء وتطبيق، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، (2)43، 295-268.
- القطيش، حسين مشوح (2016). مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، (22)4(ب)، 301-279.
- المالكي، ماجد أحمد (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، (10)35، 349-309.
- نوري، أسماء طه (2015). أثر أبعاد اليقظة العقلية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، (18)68، 236-206.
- الوليدي، علي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 28، 68-41.
- يونس، أسهمان (2015). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط، العراق.

### ثانياً: المراجع العربية (المرومنة):

- Ismail, Hala Khair (2017). Psychological resilience of College of Education students' and their relation to their mindfulness :a predictive study, Journal of Counseling Psychological, 50 (1), 288-335.
- Al-Harbi, Nawar Muhammad (2021). The impact of teaching thinking skills in critical thinking skills and self-esteem among a sample of undergraduate students at the University of Umm Al-Qura in light of the COVID-19 pandemic, Journal of Arab Studies in Education and Psychology, (58), 1-31.
- Al-Rabea, Faisal Khalil (2019). Emotional Intelligence and its Relation to Mindfulness Among Yarmouk University Students, Jordan Journal of Educational Sciences, 15 (1), 79-97.

- Shaheen, Mohamed and Ryan, Adel Attia (2020). The level of Mindfulness Among the Students of the Faculty of Educational Sciences at al-Quds Open University and Its Relationship to Problem Solving Skills, *Palestinian Journal of Open Learning and E-Learning*, 8(14), 1-13.
- Shambuliyah, Hala Muhammad (2019). Mental alertness among university students: a comparative study between the ordinary and the superior in the light of gender and class, *Journal of the Faculty of Education in Benha*, 119 (1), 1-28.
- Abdullah, Ahlam (2013). Mindfulness among university students, *Al-Ustad's Journal*, 205 (2), 343 - 366.
- Abdel Muttalib, El-Sayed and Khreibeh, Enas Mohamed (2020). Mental vigilance in the light of Langer's theory and its relationship to the trend toward specialization, learning style, and the type of written test preferred by Zagazig University students, *Journal of Educational*, (69), 1-45.
- Al-Akaishi, Bushra Ahmed (2019). The predictive ability of mental alertness in determining the level of psychological rigidity in the sample of students of the University of Sharja, *International Journal for Research in Education*, 43(3), 262-290.
- Issa, Heba Majeed (2018). Mindfulness and its relation to metacognitive thinking and the need for knowledge among students in colleges of education for human sciences and pure sciences: Construction and Application, *journal of Basrah researches for Human Sciences*, 43 (2), 268-295.
- Al Quteish, Hussein Mshawh (2016). Level of psychological loneliness for adolescent students in the Badia schools of the North Eastern, *Al-Manara Journal for Research and Studies*, 22(4/b), 279-301.
- Al-Maliki, Majid Ahmed (2019). Mindfulness vigilance and its relationship with the analytical thinking styles among the highest achievers students in secondary school, *Journal of Faculty of Education*, 35(10), 309-349.
- Nouri, Asmaa Taha (2015). The impact of dimensions of mental alertness on organizational creativity: a field study in a number of colleges of the University of Baghdad, *Journal of Economic and Administrative Sciences*, 18 (68), 206-236.

- Al-Walidy, Ali (2017). Mental alertness and its relationship to psychological happiness among King Khalid University students, King Khalid University Journal of Educational Sciences, 28, 41-68.
- Younes, Asmahan (2015). Mental vigilance and its relationship to learning styles among middle school students, unpublished master's thesis, Wasit University, Iraq.

### ثالثاً: المراجع الأجنبية:

- Bajaj, B., & Panda, N. (2015). Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective wellbeing, Personality and Individual Differences.
- Bao, X., Xue, S. & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness & perceived stress: The role of emotional intelligence. Personality & Individual Differences, 78, 48-52.
- Deurr, M.(2008). The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers :A prospectus. Report prepared to center for contemplative mind in society.
- Griebel, C. (2015). Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness & subjective well-being. Un published master thesis, Eastern Illinois University.
- Hasker, M. (2010). Evaluation of the mindfulness acceptance commitment approach for enhancing athletic performance .Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University, Pennsylvania.
- Heidari, M. & Morovati, Z. (2016). The causal relationship between mindfulness & perceived stress with mediating role of self-efficacy, emotional intelligence and personality traits among University Students. Electronic Journal of Biology, 12(4), 357-362.
- Hodgins, H.S. & Knee, C.R. (2002). The integration of self and conscious experience. In E.L. Deci, & R. M. Ryan (eds.), Handbook of self – determination research, Rochester, New York: University of Rochester Press.
- Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. New York. The Eagle Feather, 10(5).

- Leong, C.& Rasli, A.(2013). Investigation of the Langer's mindfulness scale from an industry perspective and an examination of the relationship between the variables. In Proceeding of the Global Conference for Academic Research on Economics and Business Management, 29-30 june, kuala lampur , Malaysia, P.P. 1-6.
- Miller, J.I, (2011).Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia, Theses, Dissertations, professional papers.
- Shapiro, S.L. Carlson, L. Astin, J.A. & Feedman, B (2006). Mechanisms of mind fullness, Journal of Clinical psychology, 5 (1), 124-151.
- Tilahun, L. (2017). The effect of mindfulness training on stress levels of university students, MAI, 55(02) (E).
- Vonderheyde, E. (2017). The relationship between mindfulness and stress among college students. A Thesis submitted to the department of educational services and leadership college of education, Rowan University, New Jersey, USA.
- Whitesman S. & Mash, R. (2016). Examining the effects of a mindfulness-based distance learning professional training module on personal and professional functioning: a qualitative study, BMC Med Educ, 16(1), 287.