



ملخص البحث:

تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية  
لدى طلاب كلية التربية الرياضية

(\*) د. ناصر محمد شعبان

يهدف البحث إلى « يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية » و استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة أسوان للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وبلغ قوام عينة البحث (٦٠) طالب، وقد تم استبعاد (٢٠) طالب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام عينة البحث (٤٠) طالب، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين أحدهما تجريبية (٢٠) طالب والأخرى ضابطة (٢٠) طالب، وكانت من الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث ما يلي .:

- ❖ برنامج تدريبات اليقظة العقلية ساهم في تحسن اليقظة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ❖ برنامج تدريبات اليقظة العقلية ساهم في تحسن محددات الرفاهية النفسية لصالح القياس البعدي.
- ❖ تطبيق تدريبات اليقظة العقلية المقترحة على طلاب الجامعة
- ❖ تطبيق مقياسي اليقظة العقلية والرفاهية النفسية في التعليم العالي.

(\*) أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية — جامعة أسوان



## تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

(\*) د. ناصر محمد شعبان

### المقدمة ومشكلة البحث:

شباب اليوم هم حاضر الأمة ومستقبلها، وعليهم تقع مسؤولية النهوض بمجتمعاتهم، وهذا ما أوجب على القائمين بالأمر الاهتمام بالمرحلة الجامعية وطلابها، فتنقيف الشباب في مرحلة ما بعد التعليم العام وتدريبهم وتأهيلهم نفسياً يساعدهم على المضي في الحياة بخطى ثابتة، بحيث تكون شخصياتهم سوية وسلوكهم إيجابي، على النحو الذي يمكنهم من مواجهة الحياة ومتطلباتها بطريقة إيجابية، خالية من الأعراض المرضية.

والعصر الحالي شهد ثورة معرفية هائلة عملت على إحداث تغييرات عالمية دفعت بالمؤسسات التربوية إلى تبني أنماط تعليمية متطورة للوقوف أمام العديد من المتغيرات المتنوعة في الحياة اليومية وأدى ذلك إلى دفع الباحثين إلى الاهتمام بالدراسات التي تنصب على تطوير الانتباه والوعي لهذي الأفراد ومن هنا نالت اليقظة العقلية اهتمام الباحثين كونها تحتوي على الكثير من القدرات التي يمكن للفرد تعلمها. وقد تم تقييم فائدتها ودورها في تحسين الانتباه والإدراك والأداء الأكاديمي بين الطلاب واعتبرت وسيلة لتوسيع الوعي بالخيارات من خلال الفصل بين أنماط التفكير الانعكاسية والاستجابات التلقائية حيث يتم من خلالها تحقيق الإنجاز الأكاديمي، إضافة إلى أنها تعطي المزيد من المرونة المعرفية والانفتاح على الذات وعلى المحيطين وتساهم في الحد من التوتر عند الأفراد. ونتيجة لذلك فإن الأفراد اليقظين عقلياً لا يحكمون على التجارب بأنها سيئة أو جيدة بل يحكمون على ما يرونه من حولهم كروية مجردة من الأحكام لأنهم يعتبرونها رؤية تمثل الوقت الراهن وليس أكثر من ذلك وأن السعي لتحقيق الأهداف الناجحة في جوانب الحياة يتطلب وجودها.

ويشير **تانج وآخرون Tang, et al. (٢٠١٥)** إلى أن اليقظة العقلية تعد أسلوباً في التفكير غاية في الأهمية باعتبارها أسلوباً مثاليًا لإدراك القيم الخافية لمفهوم التأمل. ويتوقف سلوكنا على كيفية إدراكنا وانتباهنا ووعينا لما يحيط بنا من أشياء وأشخاص ونظم اجتماعية ونحن نتعامل مع المثيرات الموجودة في البيئة كما هي وندركها وليس كما هو عليه في

(\*) أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية — جامعة أسوان



الواقع، إذ أننا نعيش في عالم معقد ومركب، وحواسنا هي وسيلة للانتباه إلى المثيرات من حولنا، والفرد عندما يكون سلوكه غير يقظ ذهنياً هذا يؤدي إلى صعوبة التعامل مع هذه المثيرات والاستجابة بدقة لها. (٢٦: ٥٧)

حيث أن الأفراد الذين لا يتمتعون بسلوك يقظ لا يتبنون ولا يستثمرون بيئتهم بنشاط وإنما هؤلاء يستجيبون إلى البيئة المبنية على نشاط غير يقظ.

وتشير أماني عبد المقصود (٢٠٠٦) أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة. (١: ٧)

ويشير هاسيد Hased (٢٠١٦) أن اليقظة العقلية تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية. أو هي: مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل. (١٧: ٥٢)

ويعرف لانجر Langer (٢٠٠٠) اليقظة العقلية بأنها مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص، ومن دون إصدار أحكام". (١٨: ١)

ويرى نيف Neff (٢٠٠٣) أنها حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن. (٢١: ٢٣٣)

بينما يري برون وريان Brown & Ryan (٢٠٠٧) بأنها الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة. فاليقظة العقلية تتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية. (١٣: ٧١)

وترتبط أهمية اليقظة العقلية بمبادئ سبعة حددها ماي May والتي تمثل مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الفرد فإنها ستحفز الذهن، وتبني المقدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ بالآتي: عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وبث الصبر بالنفس والآخرين، والاستمتاع بجمال وحدائق كل لحظة، والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة، والاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء،



وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون، وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.

وانحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدى عقود عديدة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية، وإهمال خصالها الإيجابية، إذ اهتم علم النفس بإصلاح الأضرار، وعلاج الاضطرابات النفسية أكثر من اهتمامه بمساعدة الأفراد في الحياة بشكل منتج، ومسبب للرضاء، وتطوير قدراتهم، وإمكاناتهم الضرورية للنمو. غير أن هناك توجهاً جديدة أخذت في اكتساب مزيد من المؤيدين وهو علم النفس الإيجابي.

وتشير أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦) أن علم النفس الإيجابي هو ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته وخبائاه عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستبعدة على البحث أو الكشف رغم كونها بقيت مثار رغبة من قبل الفرد في البحث عن تلك الجنبات الآثرة والفائضة التي تضفي على الذات - أو الروح - ذلك السحر وتلك الجاذبية، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تتفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في مجال علم النفس الإيجابي ذلك العلم الذي راح يفتش في الإنسان عن أجمل ما فيه وأنبئ ما فيه من مشاعر وأحاسيس. (١: ٧٩)

ويشير سانجيسا Sangeetha (٢٠٠٤) أن هذا التوجه الذي أخذه علم النفس الإيجابي إنما كان بتوجيه من مؤسس هذا العلم مارتن سيلجمان, Martin Seligman (١٩٩٩) والذي دعا بإيعاز منه علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديلاً عن البحث في تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية. (٢٣: ٧٨)

ويعتبر مفهوم الرفاهية النفسية Psychological Well-Being المفهوم الرئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لإرتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفؤل.

ويرى شابيرو وآخرون Shapiro, et al. (١٩٩٨) مفهوم الرفاهية النفسية بوصفه حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي، وبهذا يصبح الاستمتاع بالحياة حالة وليس سمة شخصية يستشعر الفرد من خلالها بإحساس غامر بالسعادة والبهجة والمتعة. (٢٥: ٥٨١)



ويرى كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) إلى أن الرفاهية النفسية ما هي إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتتبنى أهداف حياتية مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفة واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والأخرين من حوله وقبوله للآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لآرائه وأفكاره هو. (١١ : ٤٤)

وانطلاقاً مما سبق قام الباحث بإجراء هذه الدراسة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية

#### فروض البحث:

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الرفاهية النفسية لصالح القياس البعدي.

#### الدراسات السابقة:

دراسة فرنهام وبتريدز **Furnham & Petrides** (٢٠٠٣) (١٦) بعنوان العلاقة بين الذكاء العاطفي والسعادة والانبساط والانفتاح والعصبية، وشملت الدراسة عينة مكونة من ٨٨ فرداً، وتوصلت الدراسة إلى أن الذكاء العاطفي يرتبط إيجابياً بالسعادة بنسبة (٠.٧٠) والانبساط بنسبة (٠.٣٣) والانفتاح بنسبة (٠.٣٨) ويرتبط عكسياً بالعصبية بنسبة تبلغ ٠.٣٧.

دراسة الدير **Elder** (٢٠١٠) (١٤) بعنوان العلاقة بين الرضا عن الحياة ومجموعة من المقاييس الفرعية للذكاء العاطفي تشمل ابعاد: (الوضوح، وإصلاح المزاج، والانبساط، والاكتئاب، والغضب، والتوتر، والتعب، والعصبية)، وشملت الدراسة عينة مكونة من ٤٨١ طالباً من أسبانيا، ووجد أن العلاقة بين الرضا عن الحياة والذكاء العاطفي بأبعاده التي تشمل: (الوضوح، وإصلاح المزاج، والانبساط) علاقة إيجابية وترتبط العلاقة بين الرضا عن الحياة والذكاء العاطفي بأبعاده التي تشمل: (الاكتئاب، والغضب، والتوتر، والتعب، والعصبية) بعلاقة عكسية.

دراسة فرانكو وآخرون **Franco, et al.** (٢٠١٠) (١٥) بعنوان تأثير برامج اليقظة العقلية على مستوى النتائج الأكاديمية ومفهوم الذات والقلق على طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت



عينة الدراسة من (٢٩) طالبة و (٣١) طالبا. وأظهرت برامج اليقظة العقلية الارتفاع الكبير في المستوى الأكاديمي للطلبة وتغيير في مفهوم الذات وانخفاضا في مستوى القلق لدى المجموعة التجريبية.

دراسة **فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب (٢٠١٣) (١٠)** بعنوان فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، واشتملت الدراسة على عينة غير كلينيكية قوامها (٢٤) طالبا جامعياً (تم اختيارهم من عينة كلية عددها ٢٢٥ طالباً)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١٩ - ٢٣ سنة، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متجانستين (مجموعة تجريبية وضابطة). وطُبقت على العينة: مقياس اليقظة العقلية، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب وقد تم تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية (من تصميم الباحثين) على المجموعة التجريبية على مدار ١٨ جلسة تدريبية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، كما أنه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية، وجاء بُعد "الوعي" أكثر تنبؤاً بأعراض الاكتئاب النفسي من بُعد "النقل". وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً دالاً إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

دراسة **نابورا Napora, (٢٠١٣) (٢٠) (٢٠)** بعنوان تأثير ممارسة اليقظة العقلية في الفصول الدراسية ودورها كأداة تعليمية تسهم في رفع الجانب المعرفي واليقظة العقلية والمستوى الأكاديمي لدى الطلبة وعلاقتها بمتغير الجنس لدى عينة من طلبة الجامعة، وتوزعت عينة الدراسة على مجموعة تجريبية بلغت (١٠٢) ومجموعة ضابطة بلغت (٨٧) ، وأظهرت نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة العقلية والجوانب المعرفية والمستوى الأكاديمي كما وجد علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي وعدم وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الجنس، وأن تأثير اليقظة العقلية أفضل من تأثير الجانب المعرفي في رفع المستوى الأكاديمي.

دراسة **علي بن محمد بن علي (٢٠١٧) (٧)** بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالبا وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالبا، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale من اعداد إيرسمان ورومير (Erisman &Roemer, 2012) حيث قام الباحث بترجمته وإعداده للبيئة العربية في البحث الحالي، ومقياس السعادة النفسية

Psychological well-being scale تعريب أبو هاشم (٢٠١٠)، وخلصت نتائج البحث إلى وجود مستوي متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة احصائياً في الدرجة الكلية وبقيّة الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

دراسة **علي حسين مظلوم، سلام محمد علي (٢٠١٨) (٨)** بعنوان اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، اعتمد الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر (Langer, 1992)، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص.

دراسة **علي محمد الشلوي (٢٠١٨) (٩)** بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودامي، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالب من طلاب كلية التربية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية ومستوى الكفاءة الذاتية كانا مرتفعين عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى ٠.٠١.

دراسة **سهير رعد يحيى، أسيل جليل كاطع (٢٠١٩) (٦)** بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، على عينة مكونة من (١٤٦) طالبة، وبعد معالجة البيانات احصائياً استنتج الباحثان عدة استنتاجات أهمها وجود علاقة معنوية إيجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة.

دراسة **سعد محمد عبد الله الحارثي (٢٠١٩) (٤)** بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، تم اختيار عينة عشوائية من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة بلغ قوامها (٢٨٤)، طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية (محمد، ٢٠١٧)، وأعراض القلق (إعداد: الباحث)، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أبرزها: وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة اليقظة العقلية لديهم (متوسطة)، وأيضاً كانت أعراض القلق لديهم (متوسطة) وأكثرها انتشاراً الأعراض النفسية ثم الأعراض الجسمية، وقد وجدت فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي



ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وتعمل اليقظة العقلية كمنبأ بأعراض القلق.

دراسة سامي محسن الختاتنه (٢٠١٩) (٣) بعنوان فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، وقد تم توزيع المشاركين في الدراسة عشوائياً على مجموعتي الدراسة: مجموعة تجريبية اشتملت على (٦٤) طالبا وطالبة تدربوا على برنامج اليقظة العقلية، وأخرى ضابطة اشتملت على (٦٤) طالبا وطالبة لم يتعرضوا للبرنامج. تم تطبيق كل من مقياس الضغط النفسي ومقياس نمط الحياة، على مجموعتي الدراسة قبل التعرض للبرنامج وبعده، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي ونمط الحياة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل. ولم تظهر النتائج فروق ذات دلالة لأثر الجنس أو التفاعل ما بين الجنس والمعالجة.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسوان للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وبلغ قوام عينة البحث (٦٠) طالب، وقد تم استبعاد (٢٠) طالب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام عينة البحث (٤٠) طالب، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (٢٠) طالب والأخرى ضابطة (٢٠) طالب، وقد أجرى الباحث التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والجدول رقم (١) يوضح ذلك.



## جدول (١)

إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية والعمر التدريبي

ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	بالسم	١٧٣.٢٢	٥.٠٥	١٧٠.٢٥	٠.٩٥٤
الوزن	الكيلو جرام	٧٥.٧٩	٦.٩٨	٧٦.٤٧	٠.٦٨٤ -
العمر الزمني	بالسنة	١٨.٤١	١.١٢	١٨.٨٩	١.٢٨٥ -

يشير الجدول رقم (١) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث ما يلي:

الاختبارات النفسية:

مقياس اليقظة العقلية:

قام الباحث بتطبيق مقياس اليقظة العقلية اعداد لانجر, Langer (١٩٩٢) وتعريب سلام محمد على (٢٠١٨) ويشتمل المقياس على (٢١) عبارة، وهو يشتمل على (٣) بدائل (تطبق على، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق على)، بدرجات (٣-٢-١) على التوالي، وتكون الدرجات معكوسة في حالة العبارات السلبية، وأعلى درجة للمقياس (٦٣) درجة، وأقل درجة (٢١) درجة. (مرفق ١)

مقياس الرفاهية النفسية Psychological Well - Being Scale

أعد مقياس الرفاهية النفسية Psychological wellbeing scale (MIDUS - II) Psychological well-being scale (Version) كارول رايف، Carol Ryff (٢٠٠٧) بهدف تقييم الرفاهية النفسية لدى الأفراد، ويعد هذا المقياس إحدى صور مقاييس رايف للرفاهية النفسية الذي ظهرت صور عديدة منه (١٢٠) عبارة، ٨٩ عبارة، ٥٤ عبارة، ٢ عبارة، ١٨ عبارة). ويتكون مقياس الرفاهية النفسية الحالي من (٤٢) عبارة، بمعدل (٧) بنود لكل بعد من أبعاد الرفاهية النفسية الستة كما هو موضح في الجدول (٢):

**جدول (٢)****توزع البنود على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية**

٤٢-٣٦-٣٠-٢٤-١٨-١٢-٦	تقبل الذات	١
٤٠-٣٤-٢٨-٢٢-١٦-١٠-٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢
٣٧-٣١-٢٥-١٩-١٣-٧-١	الاستقلالية	٣
٣٨-٣٢-٢٦-٢٠-١٤-٨-٢	الإجادة البيئية	٤
٤١-٣٥-٢٩-٢٣-١٧-١١-٥	الهدف في الحياة	٥
٣٩-٣٣-٢٧-٢١-١٥-٩-٣	النمو الشخصي	٦

ومقياس الرفاهية النفسية هو مقياس تقرير ذاتي، يجيب عنه الأفراد باختيار بديل واحد من سبعة بدائل وفق مقياس سباعي التدرج (أوافق بشدة - أوافق بدرجة متوسطة - أوافق بدرجة قليلة - لا أوافق - أرفض بدرجة قليلة - أرفض بدرجة متوسطة - أرفض بشدة)، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات التالية (٧-٦-٥-٤-٣-٢-١) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة. (مرفق ٢)

**المعاملات العلمية:**

قام الباحث بتطبيق مقياسي اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وذلك بعد تعديلهم وتعريبهم لينتاسب مع البيئة المصرية على عينة قوامها (٢٠) طالب، وتم اخذ القياسات في كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان وذلك بهدف ما يلي:

**تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.**

تحديد الزمن الذي يستغرقه المبحوثين في الإجابة على الاستبيان عن طريق المعادلة التالية  
الزمن اللازم للاختبار = الزمن الذي أستغرقه أول طالب + الزمن الذي أستغرقه آخر

طالب

٢

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار المعرفي وكان (١٠) دقائق لمقياس اليقظة العقلية، و(٢٠) دقيقة لمقياس الرفاهية النفسية.

**تحديد صعوبات الصياغة.**

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلص الباحث مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهم، حيث وجد انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها.



## - صدق مقياس اليقظة العقلية.

## صدق الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (٢٠) طالب وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع مجموع درجة المحدد الخاص بها وفيما يلي الجداول الموضحة لهذه النتائج.

## جدول (٣)

## معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

ن = ٢٠

الدرجة	م	الدرجة	م	الدرجة	م	الدرجة	م
*٠.٧٠٠	١٩	*٠.٧٠٣	١٣	*٠.٦٩٠	٧	*٠.٦١١	١
*٠.٧٠٢	٢٠	*٠.٦٩٣	١٤	*٠.٧٠٠	٨	*٠.٦٩٨	٢
*٠.٦٥٢	٢١	*٠.٧٠٠	١٥	*٠.٧١٩	٩	*٠.٧٠٠	٣
		*٠.٦١٤	١٦	*٠.٦٢١	١٠	*٠.٨٦٤	٤
		*٠.٩٠٥	١٧	*٠.٧٧٦	١١	*٠.٦٩٦	٥
		*٠.٨٣٣	١٨	*٠.٧٠٠	١٢	*٠.٧٢٥	٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٤٦٨)

يتضح من جدول (٣) أن درجة كل عبارة كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥

## معامل الثبات:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول (٤)

## الثبات بالتجزئة النصفية لعبارات ومجموع مقياس اليقظة العقلية

ن = ٢٠

الارتباط بالتجزئة النصفية	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٩٤٦	١.١٨	٢٥.٤٤	١.٥٦	٢٥.٥٦	اليقظة العقلية

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٧٥٥



يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (٠.٨٧٦) و (٠.٩٧٤) للمحددات ولمجموع المقياس ٠.٩٣٩، مما يدل على ثبات المقياس.

#### الصدق التمييزي:

استخدم الباحث الصدق التمييزي بالتطبيق على (٢٠) طالب من نفس مجتمع البحث، ولقد اتبع الباحث في ذلك أسلوب الإرباعيات بحساب التباين بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة على المقياس لكل عبارة من عبارات المقياس وذلك كما يوضحه الجدول رقم (٥)

#### جدول (٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لاختبار الرفاهية النفسية

ن = ٢٠

المحاور	الإرباعي الأعلى ن=١٠		الإرباعي الأدنى ن=١٠		قيمة (ت)
	ع	م	ع	م	
تقبل الذات	٤.٦٨	٣١.٢٥	٢٧.٣٤	٥.٠٠	*٤.٦٨
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٣.٥٨	٣٢.٢١	٢٨.٦٤	٤.٦٤	*٤.٨٩
الاستقلالية	٣.٤٧	٣٠.٠٠	٢٥.٠٨	٣.٨٤	*٦.٧٨
الإجادة البيئية	٤.٦٨	٢٧.٠٠	٢٢.٧٤	٣.٦٧	*٩.٤٥
الهدف في الحياة	٤.٨٧	٣٣.١١	٢٤.٦٨	٤.٥٨	*٤.٨٩
النمو الشخصي	٥.١١	٣٠.٦٩	٢٣.٧٩	٣.٩٩	*٥.٧٧

يتضح من جدول (٥) قدرة المفردة على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية كما يعكسه الأداء الكلي على المقياس.

#### صدق الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي، إضافة إلى ما سبق استخدامه من صدق بالتعرف على آرائهم في مدى مناسبة العبارات الخاصة بكل محور لقياس وقد قام الباحث بالتطبيق على (٢٠) طالب من خلال الدراسة الاستطلاعية وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع مجموع درجة المحور الخاص بها. وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج



## جدول (٦)

## معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور

ن = ٢٠

النمو الشخصي	الهدف في الحياة	الإجادة البيئية	الاستقلالية	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	تقبل الذات	مسلسل
٠.٤٨٩	٠.٥١٣	٠.٤٧٧	٠.٦٢٦	٠.٤٣٣	٠.٣٩٧	١
٠.٤٦١	٠.٥٧٢	٠.٥٠٧	٠.٥٣٨	٠.٣٥١	٠.٤١٢	٢
٠.٤٠٥	٠.٤٨٣	٠.٤٩١	٠.٥٤٧	٠.٥٢٦	٠.٣٢١	٣
٠.٣٨٣	٠.٣٥٥	٠.٤٤٢	٠.٤٧٢	٠.٥٨١	٠.٤٥	٤
٠.٥٨٨	٠.٦٤١	٠.٤٦٥	٠.٤٠٩	٠.٤٤٩	٠.٤١٦	٥
٠.٦٩٠	٠.٤٧٦	٠.٣٦٩	٠.٥١٤	٠.٦٣٦	٠.٤٨٨	٦
٠.٥٢٢	٠.٥١٢	٠.٤٣٢	٠.٣٧٧	٠.٥٧١	٠.٣٩٢	٧

دلالة معامل الارتباط (٠.١٩٥) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين العبارات ومحاورها مما يدل على صدق العبارات في قياس محاورها.

## النتائج:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس والجدول التالي يوضح ذلك

## جدول (٧)

## النتائج بالتجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ لمحاور ومجموع اختبار الرفاهية النفسية

ن = ٢٠

معامل الفاكرونباخ	الارتباط بالتجزئة النصفية	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المحاور
		ع	م	ع	م	
٠.٨٢٩	٠.٨٤١	٤.٦٨	٣١.٩٨	٣.٦٨	٣١.٢٥	تقبل الذات
٠.٨٥٠	٠.٨٦٢	٣.٥٨	٣٢.٣٦	٤.٦٩	٣٢.٢١	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.٧٨٣	٠.٧٩٥	٣.٤٧	٣٠.١٦	٤.١١	٣٠.٠٠	الاستقلالية
٠.٧٩١	٠.٨٠٩	٤.٦٨	٢٧.٩٧	٤.٦٥	٢٧.٠٠	الإجادة البيئية
٠.٧٦٦	٠.٧٨٦	٤.٨٧	٣٣.٤٧	٤.٣٦	٣٣.١١	الهدف في الحياة
٠.٧٩٩	٠.٨١١	٥.١١	٣١.٠١	٤.٨٧	٣٠.٦٩	النمو الشخصي

رقم المجلد ( ٢٦ ) شهر ( ديسمبر ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء الثاني عشر ) ( ١٣ )



يتضح من الجدول أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (٠.٧٨٦، ٠.٨٦) للمحاور ولمجموع المقياس (٠.٨٠٧) وبمعالم الفاكرونباخ تراوحت بين (٠.٧٦٦، ٠.٨٥٠) للمحاور ولمجموع المقياس (٠.٧٨٤) مما يدل على ثبات المقياس.

#### أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

##### - الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تطوير اليقظة العقلية لطلاب كلية التربية الرياضية.

##### - أبعاد البرنامج:

يتكون البروتوكول التدريبي للبرنامج التدريبي على اليقظة العقلية من ثماني جلسات ولمدة أربع أسابيع وقد تكون البرنامج التدريبي بهدف زيادة مستوى الوعي الذاتي بالجسم، وقد اشتمل التدريب على تمارين التأمل المختلفة وأهمها.

❖ الكلمة السحرية والجلوس للتأمل وتأمل عدد التنفس وتأمل الرباط المتحرك وتأمل الأكل والتأمل الذاتي خلال المشي وتأمل النظر وأخيرا تمرين لا تتحرك. وقد تم تنفيذ هذه التمارين وفقا للاعتبارات التالية:

❖ ليس من الضروري أن تشعر بالاسترخاء خلال تمرين اليقظة العقلية، وحتى تصبح فعلا مسترخيا، يمكن أن تشعر به لو أنت تفكر بآلاف الأفكار المعقدة، وعلى كل الأحوال فعندما تفتح عينيك في نهاية اليقظة العقلية فإنك سوف تدرك بأنك شعرت باسترخاء أعمق وأفضل مما كنت عليه قبل اليقظة العقلية.

❖ قد تظهر بعض الأفكار السلبية والآلام إلى مستوى ما قبل الشعور وأنت مستغرق في تمارين اليقظة العقلية الأمر الذي قد يسبب لك مشاعر مفاجئة كالغضب والاكتئاب أو البكاء، حاول وبهدوء أن تسمح لنفسك بأن تعبر عن تلك المشاعر بدون مقاومة حتى تتخلص من تلك الأحاسيس، وإذا كانت لديك الحاجة ملحة فعليك أن تتحدث مع صديق أو مرشدك النفسي أو مدرب التأمل الذاتي.

❖ ربما تكون قد قرأت أو سمعت عن ظروف وشروط اليقظة العقلية المثالي التي تتضمن اليقظة العقلية في مكان هادئ وعلى الأقل بعد ساعتين من تناول الطعام، وفي وضع وهيئة تشعرك بالراحة ولمدة ٢٠ دقيقة وغير ذلك. نعم هذه هي شروط مثالية، ولكن الظروف في الحياة ليس دائما مثالية وتأتي وفق ما تشتهي، فإذا لم يكن المكان مريح أو تأملت بعد الغداء مباشرة، فلا تجعل هذه المعوقات تمنعك من القيام بتمارين اليقظة العقلية.



❖ إذا مارست تمارين اليقظة العقلية بشكل يومي، فربما تجد بأن هناك شعور بالملل الأمر الذي يثبط من دافعيتك نحو الممارسة بالمستقبل. عليك أن تتوقع بأنك سوف تحصل على رغبة ونتائج ايجابية مع تقدم عدد مرات اليقظة العقلية. أما إذا شعرت بعدم الراحة أو ضعف الدافعية أو عدم الرغبة في الممارسة فاحرص على أن يكون مكان جلوسك أو هيئتك بوضع مريح، فسوف تزول تلك الاحباطات مع مرور الزمن. وفيما يلي شيئين اثنين يمكن أن يساعدك في الحفاظ على ممارسة اليقظة العقلية ضمن جدول زمني منتظم: اختر وقتا من أوقات اليوم واجعله بصدق وأمانه موعد لا يمكن لك أن تخلفه، ثم حاول أن تجمع عددا من الأفراد على شكل مجموعه تمارسون فيها تمارين اليقظة العقلية حيث أن الجماعة لها أثر في انضباط الفرد نحو القيام بالتمارين

### خطوات تنفيذ البحث:

- بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قام الباحث بإجراء الآتي:
- 1- إجراء القياسات القبليّة يوم ٩/١٠/٢٠١٩م وشملت القياسات الطول والوزن والتعرف على العمر الزمني والتدريبي لكل سباح وتطبيق مقياس اليقظة العقلية، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (٥) ق ولشرح مفهوم الاختبار والهدف منه.
  - ٢ - تطبيق مقياس الرفاهية النفسية، وذلك يوم ١٠/١٠/٢٠١٩م وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (٥) ق ولشرح مفهوم المقياس والهدف منه.
  - ٣- بدء تنفيذ برنامج تدريبات اليقظة العقلية يوم ١١/١٠/٢٠١٩م لمدة (٤) أسابيع ويتكون من (٨) وحدات تدريبية بواقع (٢) وحدة تدريبية أسبوعيا مرفق (٣).
  - ٤- تم إجراء القياسات البعدية يوم ١٥/١١/٢٠١٩م وبنفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- ❖ المتوسط
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ اختبار T
- ❖ معامل الارتباط



عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية  
في مقياس اليقظة العقلية

ن = ٢٠

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±		
اليقظة العقلية	درجة	٤٩.٨٤	٧.٤٥	٥٨.٣٩	٨.٣٧	٪٢١.٤٦	*٨.٤٧

ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس اليقظة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي، وبلغت نسبة التحسن ٣٠.٤٠٪.

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة  
في مقياس اليقظة العقلية

ن = ٢٠

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±		
اليقظة العقلية	درجة	٤٨.٥٦	٦.٦٩	٥١.١٢	٧.٢٤	٪٢١.٤٦	٠.٨٧

ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس اليقظة العقلية، وبلغت نسبة التحسن ٣٠.٤٠٪.

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في مقياس اليقظة العقلية

ن = ٢٠ (٢٠)

المقياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±	
اليقظة العقلية	درجة	٥٨.٣٩	٨.٣٧	٥١.١٢	٧.٢٤	*٨.٤٧

ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦

رقم المجلد ( ٢٦ ) شهر ( ديسمبر ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء الثاني عشر ) ( ١٦ )



يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس اليقظة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار الرفاهية النفسية

ن = (٢٠)

قيمة (ت)	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
		ع ±	س	ع ±	س		
*١٠.٢٩	٢٠.٦٤	٢.٢٨	٣٠.٧٥	٢.١٧	٢٥.٤٩	درجة	تقبل الذات
*١١.٦٥	٣١.٩٤	٢.١٠	٢٩.٩٥	١.٦٩	٢٢.٧٠	درجة	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
*٤.٨٠	١٧.٤٦	٢.٨٣	٢٥.٢٣	٢.٨٢	٢١.٤٨	درجة	الاستقلالية
*٤.٦٨	٣٧.٥٣	٢.٥٢	٣٣.٩	٢.٣٣	٢٤.٦٥	درجة	الإجادة البيئية
*٧.٨٦	١٥.٥٣	٢.٨٧	٣٠.٠٠	٢.٤٦	٢٥.٩٨	درجة	الهدف في الحياة
*٨.٧٩	٢٤.٥٤	٢.٩١	٣٢.٨٩	٢.٧٨	٢٦.٤١	درجة	النمو الشخصي

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.١١

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المرحلة المتوسطة التجريبية قيد البحث في جميع متغيرات الرفاهية النفسية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجادة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي)، وتراوحت نسبة التحسن ما بين ٣٧.٥٣% لمتغير الإجادة البيئية الى ١٥.٥٣% لمتغير الهدف في الحياة.

## جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار الرفاهية النفسية

ن = (٢٠)

قيمة (ت)	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٦٨	٤.٣١	٢.٤٥	٢٦.٨٩	٢.٤٨	٢٥.٧٨	درجة	تقبل الذات
٠.٥٦	١١.٢٠	٢.٦٩	٢٢.٦٤	٢.٩٦	٢٠.٣٦	درجة	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.١٢	٢.٩٨	٢.٧٨	٢٠.٧١	٣.١١	٢٠.١١	درجة	الاستقلالية
٠.٦٨	٤.٩٩	٢.١١	٢١.٦٧	٣.٤٥	٢٠.٦٤	درجة	الإجادة البيئية
١.٠٦	١٤.٥١	٢.٧٨	٢٤.٧٨	٢.٧٤	٢١.٦٤	درجة	الهدف في الحياة
٠.٤٥	٥.٢٣	٢.٧٤	٢٤.٣٥	٢.٦٥	٢٣.١٤	درجة	النمو الشخصي

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.١١

رقم المجلد ( ٢٦ ) شهر ( ديسمبر ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء الثاني عشر ) ( ١٧ )



يتضح من الجدول رقم (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المرحلة المتوسطة الضابطة قيد البحث في جميع متغيرات الرفاهية النفسية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي)، وتراوحت نسبة التحسن ما بين ١١.٢٠% لمتغير العلاقات الإيجابية مع الآخرين إلى ٢.٩٨% لمتغير الاستقلالية.

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الرفاهية النفسية

ن=٢٠ (٢٠)

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		ع ±	س	ع ±	س	
تقبل الذات	درجة	٢.٤٥	٢٦.٨٩	٢.٢٨	٣٠.٧٥	*٥.٨٨
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	درجة	٢.٦٩	٢٢.٦٤	٢.١٠	٢٩.٩٥	*١١.٨٧
الاستقلالية	درجة	٢.٧٨	٢٠.٧١	٢.٨٣	٢٥.٢٣	*٨.٦٩٠
الإجابة البيئية	درجة	٢.١١	٢١.٦٧	٢.٥٢	٣٣.٩	*٣.٦٨
الهدف في الحياة	درجة	٢.٧٨	٢٤.٧٨	٢.٨٧	٣٠.٠٠	*٧.٦٩
النمو الشخصي	درجة	٢.٧٤	٢٤.٣٥	٢.٩١	٣٢.٨٩	*٥.٥٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٢٣٨

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لطلاب المرحلة المتوسطة التجريبية والضابطة قيد البحث في جميع متغيرات الرفاهية النفسية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

### ثانياً - مناقشة النتائج:

يعزي الباحث النتائج السابقة الى طبيعة الخصائص النمائية لأفراد عينة البحث من طلبة الجامعة (مراهقة متأخرة) وفيها يواجه الطلبة سلسلة من الصراعات النفسية والاجتماعية، ويطلق على هذه المرحلة من مراحل النمو النفسي الاجتماعي مرحلة (أزمة الهوية) التي يسعى فيها المراهق للبحث عن الهوية، وتكوين علاقات صداقة قوية، والتكيف مع التغيرات الجسمية والفسولوجية، وتحمل المسؤولية، والاستقلال العاطفي والمادي، والاستعداد للزواج وتكوين أسرة، وكذلك اختيار مهنة مما يجعل المراهق منشغلاً بكل هذه الأمور وكيف يحل صراعاته فيقلل من



انتباهه وتركيزه ووعيه بذاته، ويجعل تفكيره ضيقاً غير منفتح، ولا يتقبل الرأي الآخر، ومن ثم نقل يقظته العقلية.

فالطلاب غير المتيقظين يفتقرون إلى القدرة على الانتباه والتذكر في أعمالهم ويتصفون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد ويتصفون بشرود ذهني وعدم التركيز والنقص في المرونة الذهنية مما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة وبالتالي فالطلبة لا يتفاعلون بشكل مرن وإيجابي، وهذا يتضمن ضعفاً في الاستفادة من الخبرات حيث لا ينتبه الطالب إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر بها، كل ذلك ينعكس في طريقة تعلمه.

أن الأفراد غير اليقظين يطبقون القواعد والتوقعات التعليمية على الحواسيب ببطء فيبالغون في إظهار التعاليم المتمثلة بالبرمجيات وتطبيقاتها على العكس من الأفراد اليقظين ذهنياً. فالأفراد غير اليقظين ليس لديهم القدرة في التغلب على مشكلة أو موقف ما، وهذا يؤثر على شخصية الأفراد فيصبحون ليس لديهم القدرة على اتخاذ القرار والتكيف مع الأوضاع الجديدة.

واليقظة الذهنية تساعد الفرد في التخلص من الاستجابة الآلية والتركيز على تنظيم السلوك الأكثر فاعلية المرتبط بسواء الفرد، لأنها تضيف الحيوية والوضوح للخبرة وبالتالي تسهم في راحة الفرد وسعادته.

والمستويات المنخفضة من اليقظة الذهنية تنتجاً بالاكنتاب، واضطراب ما بعد الصدمة، واستخدام المواد المخدرة.

واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز، وهذا ما أثبتته دراسة التر Alter (٢٠١٢) (١٢).

ويشير ويسبيكر وآخرون Weissbecker, et al. (٢٠٠٢) (٢٧) ان لليقظة العقلية فوائد متعددة منها تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والاحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

#### الاستخلاصات والتوصيات:

##### أولاً- الاستخلاصات:

❖ برنامج تدريبات اليقظة العقلية ساهم في تحسن اليقظة العقلية وذلك لصالح القياس

البعدي للمجموعة التجريبية.



❖ برنامج تدريبات اليقظة العقلية ساهم في تحسن محددات الرفاهية النفسية لصالح القياس البعدي.

#### ثانياً-التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً مما أسفرت عنه هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلي:

- ❖ تطبيق تدريبات اليقظة العقلية المقترحة على طلاب الجامعة
- ❖ تطبيق مقياسي اليقظة العقلية والرفاهية النفسية في التعليم العالي.
- ❖ ادراج اليقظة العقلية ضمن المقررات الدراسية لطلاب الجامعة.

#### قائمة المراجع:

##### أولاً- المراجع العربية:

١. أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، المجلد (٢١)، العدد (٢).
٢. داليا محمد عزت (٢٠٠٤): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، القاهرة.
٣. سامي محسن الختاتنه (٢٠١٩): فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، دراسات - العلوم التربوية، المجلد (٤٦).
٤. سعد محمد عبد الله الحارثي (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية، العدد (٥٧)، كلية التربية، جامعة سوهاج.
٥. سلام محمد علي (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد (٢٥)، العدد الثالث، كلية التربية للعلوم الإنسانية.
٦. سهير رعد يحيي، أسيل جليل كاطع (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٢)، العدد (٤)، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية.



٧. علي بن محمد بن علي الوليدي (٢٠١٧): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد (٢٨)، جامعة الملك خالد - كلية التربية - مركز البحوث التربوية. السعودية.

٨. علي حسين مظلوم، سلام محمد علي (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد (٢٥)، العدد (٣)، جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية.

٩. علي محمد الشلوي (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (١٩).

١٠. فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٣٤)، جامعة أسيوط.

١١. كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس. الجزء الأول، القاهرة: دار النشر للجامعات.

#### ثانياً- المراجع الأجنبية:

12. Alter, S. (2012). Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
13. Brown, K.& Ryan, R. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 14, 71-76.
14. Elder, J. (2010). Mindfulness: A Potentially Good Idea. (Master's Thesis). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 1483074).
15. Franco, C., Manas, I., Cangas, A., & Gallego, Journal (2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School. Springer Verlag Berlin Heidelberg, 1(111), 83-97.
16. Furnham, A. (2006). Trait Emotional Intelligence and Happiness Social behavior and Personalitg, Vol.31, 8, pp. 815- 824 .
17. Hassed, C. (2016). Mindful learning: why attention matters in education. International Journal of School Educational Psychology. 4(1), 52- 60.
18. Langer, E. (2000). The construct of mindfulness. Journal of social Issues. 56(2),1-9.
19. Mace, C. (2008). Mindfulness and mental health: therapy, theory, and science. London: Routledge Taylor & Francis Group.



20. Napora. L. (2013). The Impact of Classroom Based Meditation Practice on Cognitive Engagement Mindfulness and Academic Performance of Undergraduate College Students. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720).
21. Neff, D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 233-250.
22. Salustri, M. (2009). Mindfulness Based Stress Reduction to Improve Wei Being Among Adolescents in an Alternative High School. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3383891).
23. Sangeetha, E. (2014). An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention for adolescents. Ed. D., California State University.
24. Schonert-Reichl, & Lawlor. (2010). The Effects of a Mindfulness Based Education Program on Pre- and Early Adolescents Well Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*. DOI 10.1007/s12671-010-0011-8.
25. Shapiro SL, Schwartz ER, Bonner G. (1998). The effects of mindfulness-based stress reduction on medical and pre-medical students. *Journal Behav Med*. 21:581–599.
26. Tang. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(14), 213-225.
27. Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.