

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في ظل جائحة كورونا

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- الهناء الذاتي الاكاديمي-جائحة كورونا

أ.م.د. ضمياء إبراهيم محمد الخزرجي

المديرة العامة لتربية ديالى، معهد الفنون الجميلة للبنات

[dhamya7511@gmail.com](mailto:dhamya7511@gmail.com)

### الملخص

هدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية، والهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مركز محافظة ديالى، والعلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية والهناء الذاتي الاكاديمي وحسب متغير الجنس (ذكور - إناث)، ولأجل تحقيق اهداف البحث تم تبني مقياس اليقظة العقلية (الذهبي، ٢٠٢١)، وبناء مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي بالاعتماد على نظرية دانيير (Diener, 2000)، ومجالاته الثلاث وهي (الرضا عن الحياة، الوجدان الايجابي، غياب الوجدان السلبي)، وقامت الباحثة باستخراج صدق البناء لمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي، وتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٤) فقرة، كما استخراج الصدق والثبات لكلا المقياسين، وطبق المقياسين على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية من طلبة المرحلة الاعدادية، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين. توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:- بان طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون باليقظة العقلية، وهناك فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية ولصالح الذكور الاكثر يقظة عقلية، كما وان الطلبة يتمتعون بالهناء الذاتي الاكاديمي، ولم يظهر هناك فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الهناء الذاتي الاكاديمي، وهناك علاقة طردية بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي الاكاديمي في ظل جائحة كورونا.

### الفصل الأول:- التعريف بالبحث

#### مشكلة البحث Problem of the research

ان انتشار جائحة كورونا (كوفيد، ١٩)؛ ادى الى تعطيل الحياة بكافة مجالاتها، واكثر القطاعات تأثراً بهذه الازمة، وفي جميع دول العالم هي المؤسسات التربوية، اذ ان أكثر من

(١.٦) مليار طفل وشاب قد انقطع عن التعليم في المؤسسات التعليمية، فضلا عن وجود ازمة فعلية ناتجة من انتقال التعليم الى التعليم الالكتروني، كضرورة تفرضها جائحة كورونا وتجعله من اكثر البدائل ملائمة لتلافي الاضرار المتوقعة على العملية التربوية، وفي هذا الوضع التعليمي الحالي والاستثنائي يفتقر الكثير من الطلبة المهارات الاساسية اللازمة للتعليم الالكتروني، مما يؤدي الى تعرضهم للعديد من الضغوط في البيئة الدراسية، وتعمل اليقظة العقلية على مساندة الطلبة لأجل مواجهة المواقف والظروف التي يمرون بها جراء هذه الازمة.

لقد أصبح تعدد المهمات (أي تنفيذ أعمال متنوعة في آن واحد) من أهم وسائل حياة الإنسان اليوم، إذ أصبح الانسان يتحدث بهاتفه الجوال؛ أثناء تنقله في وسائل النقل، وينظر إلى الأخبار، بينما يكتب رسالة بالبريد الإلكتروني. ولكن الانسان وأثناء ركضه اللاهث لتنفيذ المهمات الضرورية؛ فانه غالبا ما يفقد تواصله مع اللحظة الراهنة، وبذلك فإنه يتخلى عن كونه انسان يقظ وواع؛ لما ينفذ من المهمات والانشطة الحياتية (صغيبني، ٢٠١١: ١٠). فالأفراد الذين يتميزون بأساليبهم التلقائية في التفكير؛ ويكون سلوكهم بعيداً عن اليقظة العقلية، هؤلاء الافراد هم دائما ما يفقدون بقائهم بتفكير منفتح على الخبرات الجديدة؛ وبذلك فانهم يعودون الى استخدام فئاتهم القديمة عند التفكير ومواجهة المواقف الجديدة التي يتعرضون لها (Langer, 1992: 229)، أما الأفراد الذين يتسمون باليقظة العقلية، فإنهم يتميزون بكونهم حساسين لكل ما في البيئة، و متمسكين بالواقع ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة (Langer, 2000: 4)

وان احد التغيرات اليوم في المؤسسات التربوية، هي الطلب من الطلاب ان يركزوا انتباههم لمرات عديدة، وعدم تعليمهم كيفية عمل ذلك، والتدريب على اليقظة؛ يعلم الطلبة كيفية التركيز والانتباه، وهذه الطريقة تعزز من التعلم الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي، وككائنات إنسانية فإننا نملك القدرة على تركيز الانتباه لنكون واعين بعالمنا الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما (Flook, 2010: 70).

واوصت دراسة (الذهبي) بإجراء المزيد من دراسات للتعرف على علاقة اليقظة العقلية بمتغيرات نفسية واجتماعية لدى طلبة المرحلة الاعدادية (الذهبي، ٢٠٢١: ٤). كما أوصت دراسة (الزبيدي، ٢٠١٢) و(مخامرة، ٢٠٢١)، ودراسة (حمود، ٢٠٢١) بإجراء الابحاث عن اليقظة العقلية لشرائح وعينات اجتماعية مختلفة، وعن علاقتها مع متغيرات أخرى

ويعد المجال الاكاديمي؛ من المجالات الفرعية التي يتم فيها دراسة الهناء الذاتي اذ اشار لومبي (Lumby,2011) بان هناك تزايد في السنوات الاخيرة على التأكيد بان المدرسة ليس فقط لتزويد الطلاب بالتعليم الاساسي التقليدي والتركيز على الكفاءة الاكاديمية فقط، بل يجب ان تقدم لهم الفرص والادوات التي يحتاجونها لكي يصبحوا واثقين من انفسهم وسعداء وصامدين في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة (Lumby,2011: 247).

لذا اصبح من الضروري ان يتمتع الطالب بالهناء الذاتي الاكاديمي؛ الذي يمكنه من التصدي للضغوطات والاحباطات التي تواجهه، وتحقق له التكيف المناسب مع ظروف الحياة الدراسية ومتغيراتها (ابو حلاوة، ٢٠١٣: ٢٩).

ان خطورة ضُعب الهناء الذاتي الاكاديمي لدى الافراد تكمن؛ في انه يعرض حياة الفرد للعديد من المتاعب والاحاسيس والافكار والسلوكيات السلبية، وكذلك يدفع بالفرد الى الكثير من الاثار السلبية مثل الامراض الجسدية والنفسية كالشعور بعدم الرضا والخوف، وأوصت دراسة (الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠) بإجراء المزيد من الدراسات عن الهناء الذاتي الاكاديمي على شرائح اجتماعية مختلفة، ومعرفة علاقة الهناء الذاتي الاكاديمي مع متغيرات أخرى (الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠: ١٥).

ومن ملاحظات الباحثة الاولى؛ بضعف مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي الاكاديمي بين طلبة، خاصة بعد انتشار جائحة كورونا وتعطيل الحياة بمختلف جوانبها ، فضلاً عن الظروف التي يمر به بلدنا من تغيرات؛ كأحداث من انعدام الامن وضغوط اخرى، من هنا يظهر تساؤل ما العلاقة بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في ظل جائحة كورونا؟

### أهمية البحث The Important of the Research

تعد مرحلة الدراسة الاعدادية إحدى مراحل التعليم المهمة، اذ تعد مرحلة انتقالية من التعليم العام الى التعليم الجامعي، وهي من اهم الفترات النمائية والتطويرية في حياة الانسان، اذ انها مرحلة تتوسط بين الطفولة والرشد، وتشهد تغيرات كبيرة في مختلف جوانب النمو، الامر الذي يتطلب الاهتمام بالطلبة في تلك المرحلة لما يتعرضون له من احداث ومواقف قد تؤثر على النواحي المختلفة لديهم.

وفي ظل الازمة التي يشهدها العالم اليوم وهي انتشار جائحة كورونا، والتي اثرت بشكل كبير على حياتنا اليومية بكل مجالاتها، ففيروس كورونا المستجد من أخطر الفيروسات التي تم معرفتها والتعامل معها حتى هذا الوقت وتأتي خطورته من أنه لا ينتقل بالرداذ والعطاس فقط، بل ينتقل عن طريق اللمس أيضا، وفرض ذلك على الناس والدول الحذر في التعامل مع هذه الفيروس المستجد، حيث أجبر العالم على ان يحجر نفسه، حيث أغلقت الفنادق والمتاجر والمدارس والجامعات ودور العبادة وتوقف النقل وكل ما يتعلق بأماكن التجمعات وتم حضر التجوال فيها، وأيضا فرض اجراءات التباعد الجسدي في المؤسسات التعليمية وتحويلها الى التعليم عن بعد في ظل هذه الازمة (سعيد، ٢٠٢٠: ١٦). وتسعى اليقظة العقلية على حماية الطالب من الظروف التي يمر بها جراء هذه الازمة.

ومفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness) تم وصفه في أحد الاعمال السابقة التي كتبتها الرائدة لنجر (Langer, 1989) وزملاؤها، وهي غالبا ما تتضمن تعليم المشاركين النظر في المعلومات او الحالات من وجهة نظر متعددة، وضمن سياقات جديدة من أجل زيادة التعلم أو الإبداع (Baer, 2003:126).

وتشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات، والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتحديد الجوانب الجديدة في السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية (Langer, 1989:65).

وتعني اليقظة العقلية؛ تقبل الأفكار الجديدة اذ إن الفرد عادة ما يكون آراءه الت تقوم على انطباعاته الاولية للموقف، ويتمسك بهذه الآراء حتى عند ظهور الادلة المعارضة، فالأفراد اليقظون عقليا يتخذون الأدوات الموجودة لديهم لتطوير قدرتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يأخذها الأفراد المتيقظون عقليا؛ تأتي من مصادر عديدة، لذا نرى إن أصحاب التفكير اليقظ لا يحرصون أنفسهم في طريقة واحدة لحل المشكلات او نطاق رؤية واحدة للأمور (Langer, 1989:66). وتؤكد لنجر إن هذه الخبرات تقود الطالب إلى اتخاذ القرارات السديدة والى التكيف مع الأوضاع الجديدة ، وتعلم المهارات الجديدة بسرعة على فهم العلاقات المعقدة والخفية ، والتفكير بمرونة وبالتالي يكون سلوك هؤلاء المتعلمين يقظا مما يساعدهم على التركيز في كل شيء في ذات الوقت وهذا ما نسميه باليقظة العقلية، والتي تكون مفيدة في الصف الدراسي اذ تُعين المتعلم على التحصيل (Langer, 1989:38)

وتستخدم اليقظة العقلية في الكثير من المواقف؛ كمفهوم مرادف للتأمل الواعي؛ لكن في السنوات الأخيرة بحثت كأداة نفسية لها القدرة للحد من التوتر والاجهاد (Jain et a, 2007: 123) كما وان لها دورا مهما في تنمية استراتيجيات المواجهة للمواقف المختلفة (Weinstein et al, 2009: 3).

وعلى الرغم من ان اليقظة العقلية ليس معناها الاستثارة الفسيولوجية او الحث على الاسترخاء والأحداث السلبية التي تستدعي الاسترخاء؛ فان اليقظة الذهنية تؤدي إلى التركيز على الخصائص او العميات الداخلية للأنشطة، وتسهم في التقليل من المزاج السيئ المصاحب للفشل، وتسمح بزيادة خبرات السعادة خلال النشاط او العمل (عبد الله، ٢٠١٢) .

ولأهمية موضوع اليقظة العقلية فقد بحثت الدراسات على ايجاد تأثيراته وعلاقته مع المتغيرات الاخرى فأشارت دراسة براون ( Brown,2003) إن هناك انخفاضا في اضطراب المزاج والتوتر اثر تدخلات اليقظة العقلية (Brown& Ryan,2003:2)، وتوصلت دراسة جاين واخرون (Jain et al,2007) ان اليقظة العقلية تسهم في التقليل من الأسى (Jain et al,2007:1)، وظهرت دراسة (عبد الله، ٢٠١٢) بان اليقظة العقلية لها علاقة مع الوظائف المعرفية والكفاية الذاتية، اما دراسة (الزيدي، ٢٠١٢) فقد اظهرت بان هناك علاقة موجبة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية، وقد سعت دراسة (الذهبي، ٢٠٢١) الى تقنين مقياس اليقظة العقلية، كما بينت دراسة (عبد الامير وحسين، ٢٠٢٢) الى ارتباط اليقظة العقلية بالتحصيل الدراسي. وهناك دراسات بحثت في ايجاد الفروق وفق متغير الجنس (أنثى - ذكر) فقد بينت دراسة (عبد الله، ٢٠١٢) وجود فروق في اليقظة العقلية ولصالح الذكور، اما دراسة (مخامرة، ٢٠٢١) فقد اظهرت عدم وجود اي فرق دال احصائياً بين الذكور والاناث على وفق مقياس اليقظة العقلية.

وقد اكد سيلجمان (Seligman2002) على ان تنمية الافكار والخصال الايجابية لدى الانسان يعد امراً ضرورياً، وحصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما ان لهذه الخصال الايجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي افضل السبل للوصول الى السعادة والهناء الذاتي وتخطي الفشل وتحمل الفرد لقسوة الحياة (8: Seligman,2002).

ويعد مفهوم الهناء الذاتي الاكاديمي (Academic Subjective Well- Being) من المفاهيم التي تتسق مع التحول الحديث نسبياً في علم النفس الايجابي، ويتضمن الاحكام

المعرفية للأفراد على حياتهم ككل وهو ما يعرف بالرضا العام عن الحياة، او جوانب معينة من حياتهم مثل الدراسة او العمل او العلاقات مع الاخرين...الخ، وهو ما يعرف بالرضا عن المجال (ابراهيم، ٢٠١٦: ٢٣٤).

وان اهتمام علم النفس الايجابي بالهناء الذاتي وحسن الحال والشعور بالسعادة، وهذا لا يعني بانهم يهملون الدراسة والبحث في التفكير السلبي، وانما هم يسعون الى الكشف على اهم اسباب التفكير السلبي، في محاولة منهم لتعظيم الجوانب الايجابية لدى الفرد والتي تدفع به الى التخلص من التفكير السلبي (Conoley, 2008: 67-70).

واشار (القرني، ٢٠١٨) الى أنه يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجالات بعينها، وليس دراسته بشكل عام، فالهناء حالة نسبية يختلف الشعور بها من مجال لآخر لدى الفرد نفسه، وعلى سبيل المثال قد يشعر الفرد بالهناء الذاتي في مجال معين كالمجال المهني، ويكون راضياً عن حياته المهنية، ولديه انفعالات ايجابية في مهنته، ولكنه يشعر بالتعاسة والشقاء في مجال آخر، وبالتالي يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجال التعليم ومن واقع حياة الطلاب ، ومدى تقييمهم لحياتهم الاكاديمية، من خلال الانشطة الاكاديمية المختلفة، وهو ما يطلق عليه الهناء الذاتي الاكاديمي ويعني هذا أن الهناء الذاتي الاكاديمي يعد بعداً نوعياً للهناء الذاتي بشكل عام، وهو يقتصر على الهناء الذاتي للطلبة المرتبط بالأنشطة والفعاليات ومواقف التعلم المختلفة (الشهري، ٢٠٢٠: ١٨٣)

كما انه لأهمية موضوع الهناء الذاتي الاكاديمي فقد تناولته عدد من الدراسات للتعرف على مستوى وجود الهناء الذاتي الاكاديمي وعلاقته مع متغيرات كدراسة (القرني ٢٠١٨) والتي كشفت نتائجها عن ارتباط الهناء الذاتي الاكاديمي بالتعاطف، اما دراسة (ابو زيد، ٢٠١٩) فقد اظهرت بان هناك علاقة ارتباطية بين الهناء الذاتي والتفاؤل، كما ارتبط الهناء الذاتي مع متغيرات اخرى بشكل سلبي كدراسة (الشهري، ٢٠٢٠) والتي اشارت الى وجود ارتباط سلبي بين الهناء الذاتي الاكاديمي والاحترق الاكاديمي.

كما بحثت دراسات أخرى عن الفروق بين الجنسين (الذكور - الاناث) في الهناء الذاتي الاكاديمي، وتوصلت الى نتائج مختلفة فمنها ما أظهرت وجود فرق في الهناء الذاتي الاكاديمي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث كدراسة (التميمي وناصر، ٢٠١٩) والتي اظهرت تفوق الاناث عن الذكور بالهناء النفسي، واخرى اظهرت ان الفروق كانت لصالح الذكور كما في دراسة

(الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠)، واخرى لم تظهر وجود اي فرق دال احصائياً بين الذكور والاناث كما في دراستي (ابو زيد ، ٢٠١٩) ودراسة (الشهري ، ٢٠٢٠).

### ويمكن إيجاز أهمية البحث بالنقاط الآتية:

١. انها اجريت على طلبة المرحلة الاعدادية في ظل جائحة كورونا المنتشرة حالياً، والطلبة هنا ضمن مرحلة عمرية مهمة في حياتهم، اذ يتعلم فيها الطلبة مسؤولياتهم بصفتهم مواطنين في المجتمع، وتنمو قدراتهم المعرفية وقيمهم الجمالية، والاجتماعية، والانفعالية نتيجة تفاعلهم مع البيئة الاجتماعية.

٢. تعد اليقظة العقلية والهناء الذاتي الاكاديمي من المتغيرات أكد عليها علم النفس الايجابي

٣. تأتي اهمية الدراسة من هدفها في التعرف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي الاكاديمي في ظل جائحة كورونا.

**اهداف البحث Aims of the Research :-** ترمي الدراسة الحالية التعرف على:-

أولاً:- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

ثانياً:- دلالة الفروق وحسب متغير الجنس(ذكور- أناث ) في اليقظة العقلية

ثالثاً:- مستوى الهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية..

رابعاً:- دلالة الفروق وبحسب متغير الجنس(ذكور- أناث ) في الهناء الذاتي الاكاديمي.

خامساً:- العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

### **Limits of the Research** حدود البحث

يقنصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الاعدادية (ذكور ، إناث)، ولكلا الفرعين (

العلمي والادبي)، في المدارس التابعة لمديرية تربية ديالى في قضاء بعقوبة(المركز)، الدراسة الصباحية، وللعام الدراسي(٢٠٢٠-٢٠٢١) م.

**تحديد المصطلحات Terms Limitation :**

### Mindfulness اليقظة العقلية

هناك تعريفات عدة لليقظة الذهنية ، فقد عرفها كل من:-

- **لنجر (Langer,1992):** - " بأنها حالة من الوعي الحسي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، التي تترك الفرد منفتحاً على الجديد وحساساً لكل من السياق والمنظور" (Langer,1992:300).
- **بروان وريان (Brown&Ryan,2003):** - بأنها حالة من الانتباه والوعي لدى الفرد بما يحدث في الوقت الحاضر او الواقع الحالي (Brown & Ryan, 2003: 822) .
- **كابات - زين (Kabat- Zinn,2009):** - بأنها عملية توجيه الانتباه بطريقة معينة؛ عن قصد الى الموقف الحالي، دون اصدار حكم، والتي تجعل الفرد ببساطة قادر على ملاحظة ما لا يستطيع ملاحظته من قبل، اي انها تجعل الفرد يتحكم بتركيز الانتباه. (Kabat- Zinn,2009:1)

من خلال التعاريف السابقة

- يختلف الافراد في قدراتهم على التفكير والانتباه؛ وبذلك فهم يختلفون في اليقظة العقلية.
  - ان اليقظة العقلية هي حالة من الانتباه والوعي .
  - ان اليقظة العقلية تتم دون اصدار حكم .
- التعريف النظري:** - تم الاعتماد على تعريف لنجر (Langer , 1992) وذلك لتبني الباحثة المقياس الذي اعتمد على هذا التعريف .
- اما التعريف الاجرائي فهو :-** الدرجة التي يحصل عليها الطالب او الطالبة من خلال اجابته على فقرات مقياس **اليقظة العقلية** الذي تبنته الباحثة لهذا الغرض .
- ثانياً:-** **الهناء الذاتي الاكاديمي (Academic Subjective well-being)** عرّفهُ كل من:-
- **دينير (Diener,2000):** - بانه التقييم المعرفي والوجداني لحياة الفرد، فالفرد يخبر بالهناء الذاتي عندما يشعرون بكثير من المشاعر الايجابية، وقليل من المشاعر السلبية، وعندما يندمجون في أنشطة ممتعة ويكونون راضيين عن حياتهم (Diener,2000: 34) .
- **كاسدان (Kasdan,2004):** - بانه مجموعة من التقييمات متعلقة بحياة الفرد، وتتضمن مشاعره السارة، ومدى تحقيق توقعاته وطموحاته المستقبلية الجيدة (Kasdan,2004:1226).

رنشاو ولونج وكوك (Renshaw, long & Cook, 2014):- "بانه مجموعة من الادراكات؛ والتي تعكس احساس التلميذ بمتعة التعلم، وترابطه المدرسي ووضوح الهدف لديه، واعتقاده بفاعلية الدراسة، وما يترتب على ذلك من انجاز دراسي".  
(Renshaw, long & Cook, 2014: 537)

من التعاريف اعلاه يتبين بان الهناء الذاتي الاكاديمي:-

- تقييم معرفي وجداني
  - الهناء الذاتي خبرة ذاتية وشخصية للفرد.
  - الهناء الذاتي حالة مستقرة في شخصية الفرد.
- التعريف النظري:- لقد تبنت الباحثة تعريف دينير (Diener, 2000) للهناء الذاتي الاكاديمي.
- اما التعريف الاجرائي للهناء الذاتي الاكاديمي:- هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب او الطالبة من خلال اجابته على فقرات مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي الذي اعدته الباحثة لهذا الغرض.

**المرحلة الاعدادية:- عرفتھا (وزارة التربية، ١٩٨١):-** بأنها "مرحلة من مراحل التعليم الثانوي تأتي بعد المرحلة المتوسطة مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات تقي بترشيح ما اكتشف من قابليات الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وتعميقها تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية، أو إعداداً للحياة العلمية الإنتاجية" (وزارة التربية، ١٩٨١: ٢).

**جائحة كورونا:- عرفتھا (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠):-** "هي جائحة عالمية؛ سببها فيروس كورونا المسمى (كوفيد ١٩)، وقد انتشر هذا المرض أول مرة في مدينة ووهان الصينية في اوائل ديسمبر (٢٠١٩)، واصلت منظمة الصحة العالمية رسمياً في ٢٣ يناير انتشار الفيروس ، واكدت تحول الفاشية الى جائحة في يوم ١١ مارس". (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠)

## الفصل الثاني:- الإطار النظري

أولاً:- اليقظة العقلية **Mindfulness**

## مقومات اليقظة العقلية :

- ١- وضوح الوعي Clarity of Awareness
- ٢- مرونة الوعي والانتباه Flexibility of Awareness and Attention
- ٣- استقرارية الانتباه والوعي واستمراريته Stability and Continuity of Attention and Awareness
- ٤- المرونة الذهنية Mind Resilience
- ٥- البدائية البناء Constructive Alternativism (عبد الله، ٢٠١٢: ٨٧).

نظرية لنجر لليقظة الذهنية **Langer Theory of Mindfulness**:

العالم النفسي إلين لنجر Ellen Langer الأستاذة في جامعة هارفارد كتبت كتابا لشرح كيف يحاول الإنسان أن يطور لنفسه فنا خاصا ليعيش اللحظة عنوانه اليقظة العقلية (Mindfulness)، وهو مصطلح اطلقته لتلك الحالة النشطة من مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه (صغبيني، ٢٠١١: ١) وقد طورت (الين لنجر) نظرية اليقظة العقلية استنادا الى الابحاث المتعمقة بالسلوك الانساني، إذ اشارت في بحوثها بان السلوك الانساني لا يقتصر على اليقظة فقط وانما اكثر من ذلك فهو طريقة لمواجهة مواقف الحياة المختلفة. وتذكر لانجر (Langer) "ان اليقظة العقلية تعني استقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والقدرة على خلق الفئات الجديدة وبعبارة أخرى اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة. والتي تؤدي إلى رد تلقائي تجعلنا قادرين على اتخاذ خيارات مناسبة" (Langer, 1989: 72)

وتشير لنجر (Langer, 1989) إلى ان اليقظة العقلية تتألف من أربعة أبعاد وهي:-

- ١ • التمييز اليقظ Alertness to Distinction:- ويعني مدى تطوير الفرد لأفكاره الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء.
- ٢ • الانفتاح على الجديد Opening to Living :- وهي مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها.

٣ . التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present :- ويعني درجة انشغال الفرد او استغراقه في اي موقف معين.

٤ . الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives :- ويعني مدى إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة كل منظور ( Langer , 1989:66)

إن نظرية اليقظة الذهنية عند (لنجر) لديها القدرة على أن تصبح اطاراً لتوحيد مجال العلوم النفسية وتشكل النظرية الكبرى ، ولها أهمية عن غيرها من الفروع الاساسية والتطبيقية في علم النفس، بما فيها ( التعليمية والتنظيمية والسريرية). (الزبيدي، ٢٠١٢: ٥٤)

**Langer Theory of Mindfulness** نظرية لنجر لليقظة العقلية  
لأسباب الآتية:.

١ . مجالاتها تم تحديدها بشكل واضح ودقيق . وقدمت النظرية اساساً نظرياً واضحاً لمفهوم اليقظة العقلية.

٢ . لقد استخدمت النظرية في عدد كثير من دول العالم.

٣ . تبني الباحثة مقياساً اعتمد في بناءه على نظرية لانجر لليقظة العقلية.

### ثانياً: - الهناء الذاتي الاكاديمي Academic well-being

الاتجاهات التي فسرت الهناء الذاتي الاكاديمي

الاتجاه الاول:- الوجودي

وقد اشار اليه (Simsik,2008) ويركز هذا الاتجاه على المنظور الكلي عبر الزمن ، اذ يرى ان الهناء الذاتي يتضمن تقييماً للأنشطة العقلية تجاه خبرات الحياة (الماضي والحاضر والمستقبل) معرفياً ووجدانياً، وحدد اوسكار (Oscar etal,2020) بان الهناء الذاتي يمكن قياسه من خلال مكونين اساسيين هما:-

• المكون المعرفي على تقييمات الحياة وكيف يفكر في حياته ويقاس غالباً بمقياس الرضا عن الحياة .

• المكون الوجداني والذي يقاس من خلال مقياس الانسجام مع الحياة ( HILS ) ( البري، ٢٠٢١: ٣٣).

## الاتجاه الثاني:- المقارنة الاجتماعية

يشير هذا الاتجاه ان مستوى الفرد من الهناء الذاتي يتحدد من خلال المقارنات التي يضعها مع المستويات والظروف، اذ ان تقييم شخص ما لمستوى مهارته يتطلب الامر مقارنات اجتماعية تعتمد على كيفية اصدار الناس للأحكام او التقديرات بناءً على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير فمثلاً: يكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين بينما يعتمد تقدير السعادة والهناء على الحالات المزاجية المباشرة، يفترض هذا الاتجاه بأن شعور الفرد بأنه أفضل من الآخرين وأنه في حالة أفضل من الماضي سيكون سعيداً وراضياً، اما اذا حدث العكس وشعر الفرد أن الآخرين وظروف الماضي أفضل فإنه سيكون حزين وغير راضي عن حياته.(راضي، ٢٠٠٨: ٦٢).

## الاتجاه الثالث :- المعرفي الانفعالي

يعد ادوارد دينير (Diener, 1994) اول من استخدم مفهوم الهناء الذاتي وأشار الى ان الهناء الذاتي اعم واشمل من السعادة كحالة ايجابية انفعالية؛ ويشير دانيير بان مستوى الهناء الذاتي للفرد لا يتحدد من خلال المقارنة التي يعقدها مع الآخرين، وتشير الدراسات الحديثة بان عمليات المقارنة اصبحت اكثر تعقيداً لان الافراد لا ينظرون ببساطة الى من حولهم ويحكمون على الهناء، بل اصبحوا يختارون اهدافاً معينة للمقارنة ويحددون وفقاً لها مستوى الهناء الذاتي (Diener & Lucas, 2000).

اذ ان ابرز محددات مفهوم الهناء الذاتي على بانه تقييم لنوعية الحياة ككل، ويشمل هذا التقييم الجانبين المعرفي والمزاجي؛ وتوصل دنيير الى بان هناك عدد من العوامل تؤثر على الهناء الذاتي بشكل كبير مثل خصائص الشخصية، والتوافق والكفاح من اجل تحقيق الاهداف" واهم مكونات الهناء الذاتي والتي حددها دنيير (Diener) هي:-

١. الرضا عن الحياة ويتضمن احكام الفرد الكلية عن الحياة او الرضا عن بعد من ابعادها ويتضمن:

٢. الرضا عن الحياة كتقييم للأهداف التي تحققت في الماضي.

- الحالة المعنوية، والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل.

- السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقيه الفرد من احداث يومية.

٣. الوجدان الايجابي ويعني الكثير من الخبرات السارة

٤. غياب الوجدان السلبي ويعني المرور بخبرات اقل من المشاعر غير السارة.  
( Diener,2000: 34)

تبنت الباحثة الاتجاه المعرفي الانفعالي في تفسير الهناء الذاتي الاكاديمي واعتمدت على المكونات التي حددها دنيير (Diener) للهناء الذاتي في بناء اداة بحثها الحالي.

### الفصل الثالث:- منهجية البحث وإجراءاته

اعتمدت الباحثة في بحثها المنهج الوصفي؛ الارتباطي الذي يعد من المناهج الأكثر

انتشارا واستخداما في البحوث التربوية، وتم اعتماد الإجراءات المنهجية وعلى النحو الآتي:-

**أولاً : مجتمع البحث Population of the Research** :- يعني المجتمع كل مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم، ٢٠٠٠: ٢١٩)؛ ويتضمن مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة الاعدادية، ويبلغ عددهم (٩٥٥١) طالباً وطالبة بواقع (٥٧٣٨) طالب و(٣٨١٣) طالبة.

**ثانياً : عينة البحث The Sample of the Research** :- يتم اختيار عينة البحث وفقاً لقواعد تمثل المجتمع الذي اخذت منه، بمعنى ان تحمل خصائص المجتمع نفسه لأجل الحصول على دراسة موضوعية بعيدة عن التحيز (النعيمي، ٢٠١٤: ٦٣) ، وقد اختارت الباحثة عيبتها؛ بالطريقة الطبقيّة العشوائية ؛ وتشكل العينة نسبة (٤%) من مجتمع البحث. والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)  
عينة البحث موزعة حسب الصف والجنس

ت	اسم المدرسة	اعداد التلاميذ		المجموع
		ذكور	إناث	
١	ثانوية الشام للبنين	١٠٠		١٠٠
٢	اعدادية جمال عبد الناصر	١٠٠		١٠٠
٤	ثانوية التحرير للبنات		١٠٠	١٠٠
٥	اعدادية ام حبيبة للبنات		١٠٠	١٠٠
	المجموع	٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

## ثالثاً: - أدوات البحث Article Of The Research:

أولاً: - مقياس اليقظة العقلية: لأجل تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة تبني مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الاعدادية(الذهبي، ٢٠٢١) أذ وجدته مناسباً لعينة بحثها، والمقياس في حقيقته هو مقياس (لانجر، ١٩٩٢) لليقظة العقلية وقد ترجم المقياس الى العربية من (المعموري وعبد، ٢٠١٨). والمقياس مكون من (٢١) فقرة (الذهبي، ٢٠٢١: ٣٠٤ - ٣٠٥)، وضع للمقياس ثلاثة بدائل لتقدير الاستجابة على فقراته وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي)، وحددت الاوزان من (٣-١) على التوالي ولجميع الفقرات كونها ايجابية. وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (٦٣) درجة وهي تمثل اقصى درجة للمستجيب على فقرات مقياس اليقظة العقلية وادنى درجة يمكن ان يحصل عليها الطالب المستجيب هي (٢١) درجة، والمتوسط الفرضي (٤٢) درجة.

ثانياً: - **الهناء الذاتي الاكاديمي:** لتحقيق أهداف البحث يتطلب قيام الباحثة بإعداد مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي؛ لان الباحثة لم تجد مقياساً أجنبياً او عربياً ملائماً لطبيعة عينة بحثها وطبيعة مجتمعنا وعاداته ومعاييره، وفيما يلي خطوات بناء مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي:

١- تحديد مفهوم الهناء الذاتي الاكاديمي: - تم تعريف مفهوم الهناء الذاتي الاكاديمي في ضوء نظرية دنيير (Diener) بانه "التقييم المعرفي والوجداني لحياة الفرد، فالفرد يخبر بالهناء الذاتي عندما يشعرون بكثير من المشاعر الايجابية، وقليل من المشاعر السلبية، وعندما يندمجون في أنشطة ممتعة ويكونون راضيين عن حياتهم" (Diener, 2000: 34).

٢- اعداد فقرات مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي: - في ضوء الاطار النظري و نظرية دنيير (Diener)، قامت الباحثة بصياغة (٣٦) فقرة، وقد وزعت على ثلاث مجالات (الرضا عن الحياة، الوجدان الايجابي، غياب الوجدان السلبي)، ولكل مجال (١٢) فقرة لقياس الهناء الذاتي الاكاديمي، وقد تم واخذ عدد من الفقرات من مقياسي و (Renshaw, 2014)، و (الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠)

٣- اعداد بدائل الإجابة: اعتمدت الباحثة على طريقه ليكرت (Likert) في إعداد بدائل مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي، وتعد من الطرق المفضلة والشائعة في إعداد البدائل. إذ قامت الباحثة بوضع اربع بدائل للمقياس هي: (وافق بدرجة كبيرة، اوافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، لا اوافق)

٤- إعداد تعليمات المقياس والتطبيق الاستطلاعي:- طبقت الباحثة لمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي على عينة مكونة من (٣٠) طالب، اختيروا عشوائياً من طلبة المرحلة الاعدادية وتم التحقق من مدى وضوح فقرات المقياس؛ فتعليمات المقياس هي بمثابة الدليل للمستجيب أثناء استجابته على فقرات المقياس، لذا عند صياغة الفقرات روعي إن تكون واضحة ومفهومة، وكذلك لأجل تحديد الوقت اللازم للإجابة، وقد تبين بأن مدى الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس بلغ بين (١٠-١٢) دقيقة .

#### التحليل الإحصائي للفقرات:-

١- إستخراج القوة التمييزية:- تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة الـ (٤٠٠) طالب وطالبة ، وتم ايجاد الدرجة الكلية لكل استمارة، ثم قامت بترتيب الاستمارات تنازلياً حسب درجتها الكلية من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم حددت الباحثة المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا وبنسبة (٢٧%) وبذلك بلغ عدد الاستمارات الخاصة بالتحليل الاحصائي (٢١٦) استمارة، (١٠٨) تمثل المجموعة العليا و (١٠٨) تمثل المجموعة الدنيا. وتم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المقياس، وباستخدام الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين تم التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، واتضح إن جميع الفقرات لها قدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين إذ حصلن على قيمة تائية محسوبة محصورة بين (٣,٣٢ - ١٦,٧٨) وعند مقارنة القيم التائية بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) وجد ان جميع القيم دالة لأنها اكبر من الجدولية.

ب-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة Item Validity): تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لاستمارات أفراد العينة البالغة (٤٠٠) استمارة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٧ - ٠,٩٤) في مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي، وقد أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (٠,١٣٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

الأداة في صيغتها النهائية : تضمن مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي بصيغته النهائية (٣٤) فقرة وأمام كل فقرة أربعة بدائل للاستجابة وهي : ( اوافق بدرجة كبيرة ، اوافق بدرجة متوسطة، موافق

بدرجة قليلة ، لا وافق) وأعطيت الدرجات (١-٢-٣-٤) على التوالي لل فقرات الايجابية والدرجات(٤-٣-٢-١) على التوالي لل فقرات السلبية، وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب على المقياس (٣٤) وأعلى درجة (١٣٦) وبمتوسط فرضي(٨٥). ولأجل الحصول على الدرجة الكلية لكل مستجيب تجمع الدرجات التي يحصل عليها في استجابته على فقرات المقياس، وبهذا أصبحت الأداة بصيغتها النهائية جاهزة لتطبيقها على عينة البحث الأساسية (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية .

### الخصائص السايكومترية للمقياسين Psychometric Properties Of Scale

١- الصدق Validity: وتحققت الباحثة منه من خلال الاتي:-

أ- الصدق الظاهري:" تم استخراج الصدق الظاهري للمقياسين بعرض مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (٨) محكمًا لتقدير صلاحية فقرات المقياس. وبناء على آرائهم تم حذف فقرتين لعدم حصولها على اتفاق المحكمين كما عرض مقياس(الذهبي، ٢٠٢١) لغرض التأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث.

ب- صدق البناء (Construct Validity): وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق لمقياس(الهناء الذاتي الاكاديمي) من خلال أتباع خطوات أعداد المقياس واستخراج القوة التمييزية باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين لفقرات المقياس، وإيجاد علاقة الفقرة بالمجال وبالدرجة الكلية للمقياس.

٢- الثبات Reliability : ولأجل حساب ثبات مقياسي الهناء الذاتي الاكاديمي واليقظة العقلية اعتمدت الباحثة على الطريقتين :-

أ- إعادة الاختبار (Test-Retest) : ولحساب الثبات بهذه الطريقة، قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة مكونة من (٥٠) طالبا وطالبة، وبعد مرور اسبوعين تم اعادة التطبيق للمقياسين مرة اخرى، وتم حساب الدرجات للتطبيقين الأول والثاني، واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني، اذ بلغ معامل ارتباط مقياس اليقظة العقلية (٠,٨٨) ، أما معامل ارتباط مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي فقد بلغ (٠,٨٦) وهما معامل ثبات عال، اذ يشير العيسوي بان معامل الثبات الذي يتراوح بين (٧٠ - ٩٠) هو مؤشر جيد للاختبار الثابت.(العيسوي، ١٩٨٥ : ٢٥٠)

ب- معامل الفاكرونباخ Coefficient Cronbach -Alpha :- تم سحب (١٠٠) استمارة، من استمارات عينة التحليل الاحصائي، وتم حساب معامل الفاكرونباخ ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي (٠,٨٥) و (٠,٨٣) لمقياس اليقظة العقلية وبديل هذا بان معامل ثبات المقياسين جيداً .

**التطبيق النهائي لأداة البحث :** - قامت الباحثة بالتطبيق النهائي لأداتي البحث ، على عينة البحث الاساسية (٤٠٠) طالباً وطالبةً في المدة من ١٦ / ٣ / ٢٠٢١ ولغاية ٢٠ / ٣ / ٢٠٢١

**الوسائل الإحصائية :-** استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية لأجل استخراج نتائج البحث الحالي وهي:- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، معادلة الفاكرونباخ، معامل ارتباط بيرسون.

#### الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها والتوصيات والمقترحات

تضمن هذا الفصل عرض لنتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها، كما ويتضمن اهم التوصيات والمقترحات؛ وكما يأتي:-

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

#### الهدف الأول:- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

طبّق مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية على أفراد عينة البحث والتي يبلغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة وتم ايجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ (٤٨,٦٢) وبانحراف معياري مقداره (١٢,١٥)، كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس اليقظة العقلية وكان مقداره (٤٢)، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (١٠,٨٥) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩)، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية، والجدول (٢) يوضح ذلك.

#### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس اليقظة العقلية

عينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية (t)	
				الجدولية	المحسوبة
٤٠٠	٤٨,٦٢	١٢,١٥	٤٢	١,٩٦	١٠,٨٥

يظهر الجدول (٢) بان طلبة المرحلة الاعدادية يتسمون باليقظة العقلية ويمكن تفسير النتيجة في الاطار النظري والنظرية المتبناة بان اليقظة العقلية توجه الطالب لانتقاء المثيرات المناسبة من البيئة الواقعية، وتوجيه انتباههم الى المثيرات الجديدة غير المألوفة، فتجعل الطالب اكثر وعيا ويقظة؛ يعلم ما يدور حوله لحظة بلحظة، دون شرود الانتباه والوعي والانفتاح على المعلومات الجديدة، فعند مواجهة الطالب لموقف ما، فان عقله يصبح نشطا ولديه الرغبة في تحقيق هدف معين غير ممكن تحقيقه بأنماط السلوك التقليدية، هنا يبدأ بتنظيم افكاره، ويرسم الخطط ويتأمل ويحلل الموقف ويضع الفروض، ويتحقق منها لأجل الوصول الى النتائج المطلوبة . (Langer,1989:66)

وان السلوك العقلي اليقظ كما ذكرت لانجر يدفع الفرد الى الاستجابة للبيئة التي تحيط بهم، وبالتالي معالجة ابعادها معرفياً، وانه التفكير المستمر باعتماد الفرد على خبراته وتقييم الاشياء الدقيقة وتحديد الجوانب الجديدة منها، فالفرد اليقظ عقليا يفسر المواقف بابتكار ويستخدمها بصورة متواصلة لفهم الظاهرة المفسرة، كذلك فهو يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ويكون متفاعلا باللحظة الحاضرة بجسمه وعقله معا. (Langer,1989:66)

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (عبد الله، ٢٠١٢) ودراسة (الذهبي، ٢٠١٦)، ودراسة (حمود، ٢٠٢١) التي اظهرت بان الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من اليقظة العقلية، اما دراسة (عبد الامير وحسين، ٢٠٢٢)، التي اظهرت بان عينة البحث لديهم مستوى فوق المتوسط من اليقظة العقلية.

**الهدف الثاني:- التعرف على دلالة الفروق وحسب متغير الجنس (ذكور- اناث) في اليقظة العقلية.**

تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات كل من الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور (٤٩,٦) وانحراف معياري قدره (١٢,٧٥)، اما المتوسط الحسابي لاستجابات الإناث فقد بلغ (٤١,٣٥) وانحراف معياري قدره (١١,٢٤)، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٦,٨٨) هي اعلى من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨)، وجدول (٣) يوضح ذلك.

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث على فقرات مقياس اليقظة العقلية

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
دال لصالح الذكور	١,٩٦	٦,٨٨	١٢,٧٥	٤٩,٦	٢٠٠	ذكور
			١١,٢٤	٤١,٣٥	٢٠٠	إناث

ويظهر الجدول (٣) وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية ولصالح الذكور، بالرغم من ان نظرية لنجر لم توضح الفروق بين الذكور والاناث باليقظة العقلية، لذ سعت الباحثة بالاطلاع على دراسات بتركيب الدماغ والتي اوضحت الاختلافات بين الذكور والاناث، اشارت وتلسون (Witelson,1992) إن الاختلاف الدماغي بين الجنسين يبدو واضحاً من ناحية الشكل والوظيفة، وأن الفرق يبدو واضحاً من خلال قدرة الذكور على القيام بنشاطين مختلفين في نفس الوقت بسهولة أكثر من الإناث، وقد فسر ذلك بأن الأنشطة التي يقوم بها الذكور تتحكم فيه جوانب مختلفة (مناطق متخصصة) في الدماغ، وعلى العكس من ذلك فإن الأنشطة التي تقوم بها الإناث تتحكم بها مناطق موجودة في كلا جانبي الدماغ؛ مما يعطي فرصة كبيرة لتداخل هذه النشاطات مع أخرى، فلن يستطعن مثلاً القراءة والحديث في نفس الوقت، ولكن الذكور بإمكانهم القيام بذلك، إذ أنه لا يتشتت انتباههم بسهولة عند تدفق المعلومات الإضافية مثلما يحدث مع الإناث. (Witelson,1992:732)

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (عبد الله، ٢٠١٢) والتي اظهرت تفوق الذكور في اليقظة العقلية عن الاناث، اما دراسة (مخامرة، ٢٠٢١) ودراسة (حمود، ٢٠٢١) فقد اشارتا بعدم وجود فرق في اليقظة العقلية.

### الهدف الثالث:- مستوى الهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة.

بعد تطبيق مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي بصورته النهائية على أفراد عينة البحث الاساسية البالغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة، وتم إيجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ (٩٢,٧٥) وبانحراف معياري مقداره (١٥,٣)، كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس الهناء الذاتي الاكاديمي وكان مقداره (٨٥)، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (١٠,١٣) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة

(١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية الهناء الذاتي الاكاديمي

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية (t)		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث
	الجدولية	المحسوبة				
دال	١,٩٦	١٠,١٣	٨٥	١٥,٣	٩٢,٧٥	٤٠٠

يظهر الجدول (٤) بان طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بالهناء الذاتي الاكاديمي بمستوى جيد وتعزو الباحثة ذلك وفق نظرية دينير بان شعور الفرد يزداد بالهناء عندما ينخرط في أنشطة مثيرة ويشبع حاجاته الاساسية ويشعر بالرضا عن الحياة. وحينما يخبر بكثير من المشاعر السارة وقليل من المشاعر غير السارة ومما يحقق له جودة للحياة حيث تنعكس سعادة الفرد على سلوكه واستجاباته للأحداث من حوله (Diener, 2000).

كما ترى الباحثة بان انتشار جائحة كورونا وبدأ التعليم الالكتروني، الذي يعد من الاساليب الحديثة التي تسهم في تعزيز فاعلية المتعلم، وتمكنه من تحمل المسؤولية بشكل اكبر مقارنة مع التعلم التقليدي، لذا يصبح المتعلم اكثر قدرة على اكتساب مهارات تعلم عالية المستوى (عبد، ٢٠٢٠: ٣٧٣)، ويلعب هذا دورا مهما في جعل الطالب اكثر هناءً وسعادة في اكتساب المهمات الجديدة رغم الصعوبات والظروف التي يمر بها الطالب جراء انتشار الجائحة.

وجاءت نتائج البحث الحالي متفقة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (ابو زيد، ٢٠١٩) و(الشهري، ٢٠٢٠) و(الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠).

رابعاً: - دلالة الفروق وبحسب متغير الجنس (ذكور- أناث ) في الهناء الذاتي الاكاديمي. قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات كل من الذكور والإناث على مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور (٩٢,٥٢) وبانحراف معياري قدره (١٥,٤٢) اما المتوسط الحسابي لاستجابات الإناث فقد بلغ (٩١,٦٤) وبانحراف معياري قدره (١٤,٨٤)، وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث تبين أن القيمة التائية

المحسوبة وبالبالغة (٠,٥٨) هي اقل من القيمة الجدولية وبالبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)، وجدول (٥) يوضح ذلك

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث على فقرات مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	١,٩٦	٠,٥٨	١٥,٤٢	٩٢,٥٢	٢٠٠	ذكور
			١٤,٨٤	٩١,٦٤	٢٠٠	إناث

ويشير الجدول (٥) الى عدم وجود فرق دال احصائياً في الهناء الذاتي الاكاديمي لدى عينة الدراسة ( طلبة المرحلة الاعدادية) وحسب متغير الجنس، وترى الباحثة أنّ الهناء الذاتي الاكاديمي ليس مرتبط بجنس او فئة بعينها، وان الحياة بطبيعتها التي يعيشها طلبة المرحلة الاعدادية هي متشابهة إلى حد كبير بكل تفاصيلها لكل الطلبة .

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة (ابو زيد ، ٢٠١٩) ودراسة (الشهري ، ٢٠٢٠) إذ اشارتا الى عدم وجود فرقاً دال في الهناء الذاتي الاكاديمي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث). وخالفت نتائج الدراسة الحالية دراسة (الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠) إذ أظهرت بوجود فروق الهناء الذاتي الاكاديمي ولصالح الذكور .

### الهدف الخامس:- العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية و الهناء الذاتي الاكاديمي

قامت الباحثة بتطبيق المقياسين وايجاد الدرجة لكل استمارة، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ثم استخرجت قيمة معامل الارتباط فبلغت (٠,٥٥٦) درجة وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,١٣٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، والجدول (٦) يوضح ذلك

### جدول (٦) معامل الارتباط بين اليقظة العقلية و الهناء الذاتي الاكاديمي

ويبين الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي

مستوى دلالة ٠,٠٥	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحسوبة	الارتباط
دال	٠,١٣٨	٠,٥٥٦	اليقظة العقلية و الهناء الذاتي الاكاديمي

الاكاديمي، ويمكن تفسير ذلك من خلال " ان لليقظة العقلية فوائد كثيرة في مجال الرفاه وتنمية الصحة النفسية، اذ أصبحت أكثر اهمية لدى الطلبة وعلماء النفس الذين استخدموا المصطلح بكثيره في عملهم، واخذت اليقظة العقلية تمارس وتدرس في العديد من مجالات الصحة النفسية والطبية، إضافة إلى ممارستها في المدارس والمؤسسات الأخرى" ( العاسمي، ٢٠٢١: ١).

وبالتالي فان ممارسة اليقظة العقلية تجعل الطلبة اكثر وعياً لما يمر به من ظروف انتشار جائحة كورونا وما ترتب عليه من حجر منولي وتعطيل لمختلف جوانب الحياة، ومنها اغلاق المدارس، وبالتالي سيكون اكثر تحملاً واكثر مرونة في مواجهة الفيروس والتعامل معه بشكل طبيعي، وهذا بدوره سيجعل الطلبة اكثر سعادة وهناءً ذاتياً واكاديمياً

**التوصيات:** استناداً إلى نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:-

- قيام التدريسي بالعمل على تنمية مهارات الوعي والتركيز لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وان يكون ذلك ضمن موضوعاتهم الدراسية.

- توجيه وزارة التربية والتعليم باستمرار معالجة المشكلات التي يعاني منها الطلبة، بهدف شعور الطلبة بالهناء الاكاديمي.

**المقترحات:** استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة القيام بالدراسات الآتية:-

- إجراء دراسة؛ للتعرف على الهناء الذاتي الاكاديمي لدى عينات أخرى .

- اجراء دراسة؛ لمعرفة العلاقة الهناء الذاتي الاكاديمي ومتغيرات أخرى كالصمود الاكاديمي، والتشوهات الاكاديمية، والدافعية العقلية، والطفو الاكاديمي.

- إجراء دراسة؛ للتعرف على اليقظة العقلية لدى عينات أخرى من طلبة الثانوية كالإيتام والمعوقين.

- إجراء دراسة؛ لتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة طالبات المرحلة الاعدادية .

**Abstract****The Mindfulness and its Relationship to the Academic Well-Being among Middle School Students in the Light of the Corona Pandemic**

Assist. Prof. Dhamia Ibrahim Muhammad Al-Khazraji (Ph.D.)

General Directorate of Education- Diyala

Institute of Fine Arts for Girls

**Keywords: Mindfulness, Academic well -being, Corona Pandemic**

The aim of the current research is to identify the mindfulness and the academic well -being among middle school students in the city center of Diyala province. It is to recognize the correlation between the mindfulness and the academic well -being, and to identify the differences in the mindfulness and the academic well -being according to the gender variable (males - females). In order to achieve the objectives of the research, the scale of Mindfulness (Golden, 2021) has been adopted, and the academic well-being scale has been built based on Danier's theory (Diener, 2000), and its three domains (life satisfaction, positive conscience, absence of negative conscience). As the researcher extracted the construction validity of the academic well -being scale. The scale, in its final form, consisted of (34) items. The researcher elicited the validity and the reliability for both scales. The two scales were applied to the research sample of (400) male and female students, who were randomly selected from the high school students. After analyzing the data and processing it statistically using the following statistical means: T- Test for One-sample, T-Test for two independent samples. The researcher reached the following results: - that middle school students have mindfulness. Furthermore, there is a statistically significant difference between males and females in mindfulness and in favor of the most mindful male. It found that the students have academic well -being , and there is no statistically significant difference between males and females in the level of academic well-being. Moreover, there is a direct relationship between mindfulness and academic well - being in light of the Corona Pandemic.

**المصادر**

- ابراهيم، تامر شوقي (٢٠١٦): النمذجة البنائية للتسامح النفسي وعوامل الشخصية في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ابو حلاوة، محمد سعيد(٢٠١٣): المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمها الوقائية ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، .
- ابو زيد، رانيا عبد العظيم(٢٠١٩): الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة ، المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، المجلد الثالث، العدد ١٠.

- البري، امانى محمد رياض(٢٠٢١): الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد٤٥، الجزء الثالث.
- التميمي، رافد صباح وناصر، اشواق صبر(٢٠٢١): الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهناء النفسي لدى طلبة كلية التربية الاساسية، مجلة دراسات تربوية، مجلد ٦، عدد(٣).
- حمود، خولة حسن(٢٠٢١): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد(١٤٧).
- الخطيب، لبنى إبراهيم، والقرعان، جهاد سليمان محمد(٢٠٢٠): مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والايثار لدى طلبة جامعة مؤتة، المجلة التربوية الدولية المتخصصة.
- الذهبي، هناء مزعل حسين(٢٠٢١): تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية، مجلة ابحاث الذكاء، ع(٣١)، المجلد١٥.
- راضي، عفاف (٢٠٠٨):الفروق في الهناء النفسي وتقدير الذات بين المراهقين من اسر مطلقة وغير مطلقة ، رسالة ماجستير، جامعة المينا، كلية الآداب.
- الزبيدي، مروة شهيد(٢٠١٢):الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
- سعيد، محمد أحمد بني عايش(٢٠٢٠): الأردن والعالم وفايروس كورونا المستجد، دار الكتاب الثقافي.
- سلامة، يونس (٢٠١٢): علم النفس الإيجابي للجميع، مصر، مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع.
- الشهري، علي بن عبد الرحمن(٢٠٢٠): الاحتراق الاكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع، العدد (١٧).
- صغيبني ، طوني (٢٠١١) : تطوير اليقظة في الحياة اليومية ، مجلة الإسكندرية الالكترونية، المقال مترجم عن مقال بالإنكليزية لطوني صغيبني، منشور في مجلة ميستيرا، العدد الثالث.
- العاسمي، رياض(٢٠٢١): اليقظة العقلية، أسسها وتطبيقاتها في الإرشاد والعلاج النفسي.

- عبد الامير وحسين (٢٠٢٢): اليقظة الذهنية وعلاقتها بتحصيل مادة التاريخ لدى طالبات الصف الرابع الادبي، مجلة نسق، مجلد ٣٤، العدد (٤).
- العيسوي، عباس محمود (١٩٨٥): تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية، دار الراتب الجامعية، بيروت.
- عبد الله، احلام مهدي (٢٠١٢): الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد.
- عبد، اسماء غازي (٢٠٢٠): اثر التعلم الالكتروني على المستوى الادراكي في ظل جائحة كورونا ، مجلة الاكاديمي، العدد ١٠١.
- مخامرة، كمال (٢٠٢١): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالقيادة الابتكارية لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية وتربية وتعليم يطا من وجهة نظر المعلمين، مجلة كلية التربية جامعة واسط، ع(٤٣) الجزء ٢.
- ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٠): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط٤، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان
- موقع منظمة الصحة العالمية، (٢٠٢٠): مرض فيروس كورونا (كوفيد - ١٩).  
<https://www.who.int/ar/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- النعيمي، مهند محمد عبدالستار (٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى
- وزارة التربية (١٩٨١): المديرية العامة للتخطيط والإحصاء، ط٢، مطبعة وزارة التربية، بغداد، العراق.
- Anastasi, A & Urbina (2010): *Psychological*, PHI Learning private limited, New Delhi.
- Baer, R. A. (2003). **Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review.** *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10
- Bernay, R., (2009), “**Using mindfulness to slow down in order to speed up**
- Brown , K and Ryan, R (2003): the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological, well-bing. **journal personality and social psychology**
- Chapter in M . Lewis & J .M . Haviland (Eds ). (2000): **Hand book of Emotions**, (2 nd E d ) . New York : Guilford

- Conoley. C. and Conoley, J.(2008): Positive Psychology and Family Therapy ,John Wiley & Sons, INC.. Alexandria, Victoria, USA.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. **American Psychologist**, **55**(1), 34-43
- Diener, E. (2002). Psychology of subjective wellbeing. In N.J. Smelser & P.B. Baltes (Eds.), **The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Science** (pp.16451-16454). Oxford : Elsevier
  - Flook, L. (2010): Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school Children, **Journal of Applied School Psychology** (2010) 26: 1٠
- Jain S, Shapiro SL, Swanick S, Roesch SC, Mills PM, Bell I, Schwartz GER. A (2007 ): randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: **Effects on distress, positive states of mind**, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*
- Kabat - Zinn (1990): **Full catastrophe living**: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dilacerate
- Kabat-Zinn, J. (2009): **Mindfulness**. [www.getselfhelp.co.uk/Mindfulness.htm](http://www.getselfhelp.co.uk/Mindfulness.htm)
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). **Personality and individual differences**, **36**(5), 1225-1232.
- Langer, E. J. (1989): **Mindfulness**. New-York: Addison-Wesley. MA: Addison Wesley
- ----- (1992): **Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective** ,*Consciousness and Cognition*,
- ----- (2000) :**Mindful learning**. Current directions in psychological science 9 (6),
- Lumby, j (2011): Enjoyment and learning policy and secondary school learners ,Experience in England, *British Educational Research Journal*.
- \_\_\_Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2014). **Assessing adolescents' positive psychological functioning at school**: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire .*School Psychology Quarterly*. Advance online publication
- Seligman, M. E. & Pawelski (2002): **Positive Psychology Faqs**. *Psychological inquiry* (14), PP159-163
- Weinstein, N., Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2009): **A multimethod examination of the effects of mindfulness on stress attribution**, coping, and emotional well-being.
- Witelson, S (1992): **Language Development and Neurological Theory**. Academic Press ,New York.

## مقياس الهناء الذاتي الاكاديمي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق بدرجة قليلة	لا اوافق
١	استطيع التعبير عن ارائي بحرية امام الاخرين				
٢	اشعر بالراحة مع زملائي				
٣	يصفني زملائي بانني محبوب				
٤	اشعر بالتفاؤل في ودراستي				
٥	اشعر بالرضا عن حياتي				
٦	اهتم بالأنشطة المدرسية المختلفة				
٧	اسجل ملاحظاتي في دفتر خاص				
٨	احرص على مشاركة الاخرين افراحهم				
٩	اتوقع مستقبلا جميلا لي				
١٠	ابتعد عن الاسباب التي تسبب لي القلق				
١١	اسعى لإنجاز واجباتي وعدم تأجيلها.				
١٢	احب ان اكون شخصا مميزا				
١٣	احب ان ارى اصدقائي سعداء				
١٤	اعاني من سوء معاملة اهلي				
١٥	انام بهدوء دون احلام مزعجة				
١٦	استطيع التغلب على لحظات اليأس التي تنتابني				
١٧	اشعر بصعوبة في ترتيب حياتي				
١٨	ابتعد عن مقارنة نفسي بالآخرين				
١٩	انا سعيد فيما حققت				
٢٠	اندمج مع الآخرين بسهولة				
٢١	لدية اصدقاء مخلصين				
٢٢	يثق اصدقائي في قدراتي				
٢٣	اشعر بالفشل في دراستي				
٢٤	ينتقدي الاخرين بأسلوب حياتي				
٢٥	انهزم بسهولة من أي جدال				
٢٦	استطيع حل اي مشكلة توجهني				
٢٧	اعمل واجباتي بنشاط				
٢٨	اشعر بان افكاري مهمة				
٢٩	اتمنى ان احدث تغييرا في حياتي				
٣٠	فقدت اهتمامي بما حولي				
٣١	اعمل بجد لتحقيق اهدافي				
٣٢	اثق في آرائي وان خالفت الاخرين				
٣٣	اشعر بانني تطورت مع الوقت				
٣٤	الحياة لي عملية تعلم مستمر				