مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات

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

محمد عبد الفتاح شاهين
أستاذ دكتور / جامعة القدس المفتوحة / فلسطين

Mohammad Abed Alftah Shaheen
Professor/ al-Quds Open University/ Palestine
mshaheen@qou.edu

عادل عطية ريان
أستاذ دكتور / جامعة القدس المفتوحة / فلسطين

Adel Atieh Rayyan
Professor/ al-Quds Open University/ Palestine
arayyan@qou.edu

تاريخ الاستلام: 11/ 7/ 2018م، **تاريخ القبول:** 27/ 4/ 2019م.
E- ISSN: 2520 - 5692
P- ISSN: 2074 - 5656

Received: 11/ 7/ 2018, **Accepted:** 27/ 4/ 2019
DOI:10.33977/0280-008-014-001
http: https://journals.qou.edu/index.php/jropenres

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتي الدراسة بعد أن تم التحقق من صدقهما وثباتهما على عينة مؤلفة من (251) طالباً وطالبة،تم اختيارهم بطريقة طبقية من جميع طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2017 /2018.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية قد جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة، وجاء مجال «الملاحظة والوصف» في الترتيب الأول،يليه مجال «الانفتاح»، فمجال «الوعي»، وفي الترتيب الأخير جاء مجال «تحييد المشاعر»، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الحالة الوظيفية لصالح الطلبة العاملين، في حين لم تكن الفروق دالة وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، والحالة الاجتماعية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مستوى اليقظة العقلية ككل وبمجالاتها الأربعة ومهارات حل المشكلات، كما تبين أن مجال "الوعي" أكثر قدرة على التنبؤ بمهارات حل المشكلات، يليه "الانفتاح" ثم "تحييد المشاعر".

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، مهارات حل المشكلات، جامعة القدس المفتوحة

Abstract

The present study sought to identify 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. In order to achieve the objectives of the study, the study tools were applied, after verifying their validity and stability, on a sample that consisted of 251 students. The sample was selected through Stratified sampling method. The population study consisted of all the students at the Faculty of Educational Sciences at al-Quds Open University in Hebron branch, during the first semester of the academic year 2017/ 2018.

The results of the study showed that the level of mindfulness was generally high among the students. The domain of "observation and description" came in the first order, followed by the domains of "openness" and "awareness". In the last order came the domain of «neutralizing feelings.» There were significant differences at ($a \leq 0.05$) in the level of mindfulness due to the occupation variable, in favor of working students. There were no significant differences due to the variables of gender, specialization and marital status. The results also showed a statistically positive relationship between the level of mindfulness as a whole and its four domains and the problem-solving skills. Moreover, the domain of "awareness" came first in its ability to predict problem-solving skills, followed by "openness" and "neutralize feelings".

***Keywords**: Mindfulness, Problem Solving Skills, Al-Quds Open University*

مقدمة الدراسة وخلفيتها:

تستند فلسفة التعليم المفتوح في جامعة القدس المفتوحة إلى اعتماد الطلبة على أنفسهم في دراستهم، فهم أحوج ما يكونون إلى امتلاك المهارات والخصائص التي تمكنهم من تحقيق الإنجازات الأكاديمية، ومن ضمن تلك الخصائص المرتبطة بالإنجاز ، والانتباه، والوعي، والقدرة على الفهم، وحل المشكلات واليقظة العقلية.

يرجع أصل اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية التي ظهرت في الهند منذ 2500 عام وانتشرت فيما بعد في معظم بلدان الشرق الأقصى، وترجمتها الإنجليزية Mindfulness وهي ترجمة إنجليزية لكلمة "Sati" في لغة "Pali" وهي لغة هندية قديمة تشير إلى الوعي والانتباه والتذكر، وتجدر الإشارة هنا إلى أن كلمة "Sati" تمت ترجمتها إلى كلمة Mindfulness عام 1921م (الضبع ومحمود، 2013).

وبالرغم من أصولها الهندية إلا أن لها ارتباطات تاريخية بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس، فقد اتضح وجود أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات الروحية في الديانات اليهودية والمسيحية والديانة الإسلامية، والتي كانت تركز بشكل أساسي على ممارسات التأمل، وذلك لتعزيز الصفات الإيجابية لدى الأفراد كالوعي والحكمة والرحمة، وهذا ما يمكن أن يساعد الأفراد على النمو الإيجابي (الوليدي، 2017).

وقد طورت (لانجر) نظرية اليقظة العقلية انطلاقاً من علاقتها بعلم النفس، لا سيما البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، حيث أشارت إلى أن السلوك البشري لا يقتصر على حالة اليقظة، بل يتعداه إلى طريقة لمواجهة الحياة، وقد استطاعت أن تميز بين اليقظة العقلية وبعض المفاهيم الأخرى مثل التوقع والمسميات والأدوار، والتلقائية وغيرها، فكل تلك المفاهيم تحمل في طياتها بعض العناصر المتماثلة من عمليات معالجة المعلومات (الزبيدي، 2012).

وتشير عبد الله (2013) إلى أن الأفراد الذين يتميزون باليقظة العقلية لا يدخرون وسعاً في تحسين قدراتهم على الفهم من مصادر متعددة، كما أنهم لا يحصرون تفكيرهم في نطاق رؤية واحدة عند ممارسة التفكير لحل المشكلات التي تواجههم؛ لأن اليقظة العقلية تعمل على رفع مستوى أدائهم من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات لتقليل الالتزام الكامل بالأفكار والمعتقدات.

أما بالنسبة لمفهوم اليقظة العقلية، فقد أشار نايت (Knight, 2009) إلى أنها تعني تقنية أو أسلوبالتغيير عمق علاقتنا بأفكارنا ومشاعرنا، والتي يمكن أن تتم من خلال التمرن والتدريب على تلك

التقنية، فهي في المحصلة محاولة أو مسعى لملاحظة ما يحدث مع تركيز خاص في محتوى الخبرة الداخلية وبدون إصدار أحكام، وكانت "لانجر" قد عرفت اليقظة العقلية عام 1992م بأنها حالة من الوعي توصف بالتمييز الفعال لملامح الأحداث التي تجعل الفرد منفتحاً ومتقبلاً لكل ما هو جديد، وحصرت المفهوم في التمييز، والانفتاح، والوعي، والتوجه نحو الحاضر (Demick, 2002).

بينما اعتبر بير (Bear) أن اليقظة العقلية هي عملية قيادة واستحضار الفرد للانتباه الكامل في الخبرة الحالية لحظة بلحظة، وبمعنى آخر هي توجيه الانتباه بصورة خاصة في الغرض أثناء اللحظة الراهنة وبدون أحكام، كما حدد عاملين تتضمنهما اليقظة العقلية وهما الملاحظة وعدم إصدار الأحكام، فيما هنالك عوامل أخرى مثل التركيز، والذي يتعلق بتسليط الانتباه على شيء ما في اللحظة الراهنة، إضافة للوصف والتمييز (Wray, 2004).

أما كابات زين Kabat-Zinn فقد عرفها في بعدها النفسي بأنها إعارة الانتباه بطرق متعددة في الغرض في اللحظة الراهنة وعدم الحكم (Vonderheyde 2017)، كما أشار إلى أنها تستند إلى ثلاث حقائق أساسية، هي: القصد، والانتباه، والاتجاه، وأنها ليست مفصولة عن بعضها البعض، بينما حدد براون وريان ولوفيتش وبيقيل ووست (Brown, Ryan, Loverich, Biegel & West, 2011) مكونين لليقظة العقلية يتمثل الأول منهما في الوعي في اللحظة الحاضرة، والثاني يتضمن المعالجة المعرفية، واعتبر أن هذا المكون محايد، ولا يعني إصدار الأحكام ، في حين حدد هاسكر (Hasker, 2010) مكونين لليقظة العقلية؛ الأول التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الراهنة، والثاني هو الانفتاح والوعي بالتجارب الحالية، كما عرفها ليو وزملاؤه (Lau et al 2006) بأنها توجيه الانتباه بطريقة محددة لغرض ما في اللحظة الحالية، وتتضمن الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة فيما يتعلق بما يجري في اللحظة الراهنة، مع الوعي الذي يتم من خلال الانتباه المقصود بطريقة منفتحة على الأحداث الراهنة، وهذا الانتباه يتكون من بعدين هما: حب الاستطلاع، والتمركز.

أما براون وريان (Brown & Ryan, 2004) فقد عرفا اليقظة العقلية بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بما يجري في اللحظة الحاضرة، كما رأى بيشوب وزملاؤه (Bishop et al) أن لليقظة العقلية مكونين متداخلين يتضمن المكون الأول التنظيم الذاتي للانتباه، فيما يتضمن المكون الثاني الاتجاه، والذي يتشكل من حب الاستطلاع والانفتاح والتقبل (Neuser, 2010).

وتتفق معظم التعريفات بالتعريف الذي قدمه دافيس وهايس (Davis & Hayes, 2011) ويشير إلى الوعي بالخبرات لحظة بلحظة ودون إصدار أية أحكام، وبطبيعة الحال فكلهم يرون أن اليقظة العقلية حالة وليست سمة، وأنه بالإمكان تنميتها من خلال الممارسة والتدرب على العديد من الأنشطة وأهمها التأمل.

وفي ضوء تعدد وجهات النظر في أبعاد اليقظة العقلية ومفهومها ، فقد حدد بير وسميث وهوبكينز وتوني (Baer, Smith, Hopkins & Toney, 2006) خمسة أبعاد لمفهوم اليقظة العقلية، وكل منها يعزز معتقدات الأفراد حول الإدراك، وهذه الأبعاد هي الملاحظة والوصف، والوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم الامتثال للمشاعر الداخلية.

وكان كابات زين (Kabat-Zinn, 2006) قد أشار إلى أن اليقظة العقلية تتعلق بالنظر للأفكار والانفعالات بوصفها أحداثاً عابرة، بدلاً من الرضوخ لها أو التفاعل معها، بينما يرى سميث (Smith, 2006) بأن اليقظة العقلية هي مراقبة الفرد للخبرات، مع التركيز على الخبرات الحالية بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المتوقعة، و تقبل الخبرات والانفتاح عليها دون إصدار الأحكام.

ومن خلال تتبع التعريفات السابقة لليقظة العقلية يمكننا الاستنتاج أن هذا المفهوم يركز بشكل أساسي على الملاحظة والتركيز والانتباه والانفتاح والتقبل، مع عدم إصدار الأحكام للخبرات الراهنة، فيما هنالك تباين في الأبعاد التي يمكن أن تتضمنها، إذ تباينت وجهات النظر حولها، وهذا بطبيعة الحال دفع الباحثين إلى اقتراح العديد من المقاييس لقياسها، ومع مطلع السبعينات من القرن الماضي وجه الباحثون اهتماماتهم لليقظة العقلية من خلال دراساتهم التي اهتمت بتأثير التأمل على العقل والجسم، كذلك اهتمت بعض الدراسات المبكرة بالوعي والتركيز في الأفكار والمشاعر والمثيرات دون إجراء تقييم لها أو إصدار حكم عليها، كما أنهم وظفوا الممارسة التأملية في مجال العلاج النفسي، ولعل هذا ما أتاح المجال أمام اليقظة العقلية لاقتحام علم النفس المعاصر بجدارة، ومنذ ذلك الحين توجهت أنظار الباحثين في مجالي التربية وعلم النفس بمجالاته المختلفة لليقظة العقلية (البحيري ومحمود والعواملة والضبع، (2014). ومما عزز من تناول اليقظة العقلية أيضاً تطبيقاتها في التجارب الإنسانية منذ آلاف السنين، لا سيما أنه وُجد لها اهتمامٌ وقيمة عالية في مختلف الديانات وفي دول أسيا وأوروبا وأمريكيا (Knight, 2009).

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هنالك العديد من المجالات والتمرينات التي يمكن من خلالها تنمية اليقظة العقلية ومنها اليوغا والتمارين الرياضية التي تركز على الانتباه والإدراك، وذلك من أجل الوصول إلى عمليات عقلية تحث على الضبط والتحكم الإرادي، فبهذه الوسائل يعزز و يقوى الذهن، كما أنه يساهم في الهدوء والتركيز والصفاء (Davis & Hayes 2011). وقد زاد الاهتمام باليقظة العقلية في السنوات الأخيرة، وذلك بعد نمو وتعاظم 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).

ولإبراز فوائد اليقظة العقلية، فقد أوضحت العديد من الدراسات فعالية التدريب على اليقظة العقلية في معالجة الكثير من القضايا النفسية، فقد توصل هوفمان وسوير ويت واو (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010) من خلال تحليلهم لأكثر من 39 دراسة أن اليقظة العقلية ساهمت في التأثير الإيجابي على اضطراب المزاج والقلق بمستويات مختلفة، كما تبين أثرها في التقليل من مستوى الهلع وتهدئة أعراض الاضطراب والضغط والقهر والقلق الاجتماعي، أما ايبرث وسيدلمير (Eberth & Sedlmeier 2012) فقد قاماأيضاً بتحليل 39 دراسة هدفت التعرف إلى حجم أثرها في خفض الضغوط والمشاعر السلبية والقلق، تبين من خلالها أن التدريب على اليقظة العقلية أسهم في خفض مستوى الضغوط والاحتراق الذاتي وتحسين الاسترخاء والرضا عن الحياة.

وقد بين دافيس وهايس (Davis & Hayes, 2011) نتائج العديد من الدراسات التي بينت أن اليقظة العقلية تنمي الإدراك لما وراء المعرفي، وتعزز طاقة الانتباه من خلال زيادة عمل الذاكرة، إضافة لدورها في التقليل من التشتت، وتقليل مستوى الإجهاد وزيادة فعالية العمليات العقلية ورفع كفاءة الذاكرة العاملة، وزيادة التركيز، في حين ساهمت في تقليل التفاعل العاطفي، وعززت رؤية الذات والحدس وتسريع معالجة المعلومات.

أما سوكي وديبورش (Suki & Deborah) فقد أوضحا أن هناك فوائد متنوعة لليقظة العقلية في التعليم سواء كان ذلك للمعلم أو للطالب على حد سواء، فهي بالنسبة للطلبة تدعم الاستعداد للتعلم، وتعزز الإنجاز الأكاديمي، وتقوي الانتباه والتركيز، وتقلل من مستوى قلق الاختبار، وتنمي ممارسات التأمل الذاتي، وتحسن مستوى المشاركة الصفية، كما أنها تسهم في تخفيض الضغوط، وتعزز التعلم الاجتماعي، وتقوي السلوكات الاجتماعية الراقية (Watts, 2014).

ولذلك نشطت الحركة البحثية التي تناولت اليقظة العقلية من عدة أبعاد؛ فقد أجرى شوت ومالوف (Schutte & Malouff, 2011) دراسة لاختبار ما إذا كان هنالك علاقة بين الذكاء العاطفي واليقظة العقلية، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن المستوى العالي من اليقظة العقلية يصاحبه ذكاء عاطفي عالٍ، كما أجرت الزبيدي (2012) دراسة هدفت إلى تقصي العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقد بينت نتائج الدراسة أن الطلبة يتمتعون بيقظة عقلية عالية، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الاستقرار النفسي واليقظة العقلية، أما دراسة عبد الله (2013) فقد اتجهت نحو معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة القادسية، وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود درجة عالية من اليقظة العقلية لدى الطلبة بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية تبعاً للنوع الاجتماعي ولصالح الذكور، مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير التخصص.

كما أجرى يامادا وفيكلور (Yamada & Viclor, 2012) دراسة لمعرفة تأثير اليقظة العقلية على مخرجات التعلم، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية ساهمت في تحقيق مخرجات تعلم عالية بين الطلاب الجامعيين، كما أنها قللت من مستوى القلق لديهم، كذلك أجرى محمود (2013) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الحاجة للمعرفة واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة المتوسطة في العراق، إذ تبين من نتائج الدراسة أن هنالك علاقة بين الحاجة إلى المعرفة واليقظة العقلية، أما دراسة يونس (2015) فقد هدفت إلى الوقوف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية في العراق، وقد توصلت الباحثة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم.

وأجرت أحمد (2016) دراسة لمعرفة ما إذا كان هنالك علاقة بين الذكاء الثلاثي الأبعاد واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن هنالك علاقة دالة إحصائياً بين بعدي الذكاء (القدرة التحليلية والعملية) باليقظة العقلية. أما لو وهوانج وريوس (Lu, Huang & Rios, 2017) فقد أوضحوا في دراستهم أن هنالك علاقة ارتباط موجبة بين اليقظة العقلية والدرجات العالية في المدرسة؛ أي أن هنالك علاقة ارتباط موجبة بالتحصيل الدراسي.

كذلك قام فلاح (Fallah 2017) بإجراء دراسة لاستكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وفعالية الذات وقلق اللغة الأجنبية لدى طلبة تخصص اللغة الإنجليزية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هنالك علاقة ارتباط سلبية بين اليقظة العقلية والقلق، في حين وجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وفعالية الذات. أما دراسة لونج وبارال (Long & Barral 2017) فقد هدفت إلى معرفة أثر التدريب على اليقظة العقلية في تحسين مهارات إدارة الوقت بالنسبة للطلاب الجامعيين، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية ساهمت في تحسين مهارات إدارة الوقت في مسيرة الحياة اليومية إضافة إلى تأثيرها في تخفيض مستوى القلق.

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

من خلال ما تقدم يتبين أهمية اليقظة العقلية وعلاقتها بالعديد من المتغيرات ذات العلاقة بالمجالات الأكاديمية على وجه الخصوص، وقد تزايد عدد الدراسات التي تناولت طلبة الجامعات والمدارس، والتي أوضحت وجود أثر إيجابي لليقظة العقلية في تقليص قلق الدراسة، كما حسنت من مستوى التركيز لدى الطلبة (Sinopoli 2016).

كما بين مورجان (Morgan, 2017) أن تدريب الطلبة على اليقظة العقلية يهدف في الأساس إلى مد الطلبة بأدوات لمساعدتهم ليكونوا أكثر هدوءاً والإبقاء على الانتباه والتركيز، وهذا بطبيعة الحال سوف يساعدهم على تحقيق إنجازات أعلى، ويخلصهم من القلق والضغوط الناجمة عن المناهج والتدريس. ويشير كينجيري (Kingery 2017) إلى أن طلاب الجامعات يعانون دوماً من مشاكل متعددة منها أكاديمية إضافة لمشكلات القلق والضغط والاكتئاب، فيما تبين أن تدريب هؤلاء على اليقظة العقلية ترك أثراً إيجابياً عليهم، حيث تم تخفيض مستوى القلق والتقليل من أعراض الاكتئاب، وزادت من درجة الوعي والضبط الذاتي، وحسنت من إنجازهم الأكاديمي.

وفي مجال التعلم الذاتي والتعلم عن بعد، فقد أشار فريشمان ومولينار (Freshman & Molinari, 2013) إلى أن طلبة التعليم العالي المفتوح بحاجة إلى زيادة الإدراك الذاتي والمسؤولية الذاتية، حيث إن قدرات الطلبة تعتبر على درجة عالية من الأهمية بالنسبة لهؤلاء الطلبة، خصوصاً وأن طلبة التعلم المفتوح كثيراً ما يعانون من القلق الدراسي، والضغط والإرهاق، ولذلك فإن اليقظة العقلية تساعدهم على تجاوز تلك المشكلات، وقد أوضح أيضاً رؤوف وموسر وأوهاغن (Rauf, Mosser & O›Hagan, 2004) أن الطلبة الجامعيين يعانون عادة من الضغط، وسوء إدارة الأعمال الأكاديمية، والتوفيق الزمني بين المتطلبات الأكاديمية والنوم الكافي، وقد تبين أن تلك المشكلات لا يمكن حلها إلا من خلال التأمل واليقظة العقلية.

فقد وجد الباحثون أن هناك علاقة إيجابية بين اليقظة والإبداع، كما بينوا أن اليقظة العقلية تسهم في الحلول الحدسية

للمشكلات (Ostafin & Kassman, 2012)، كما اعتبرت مهارة حل المشكلات من المهارات الأساسية للطلبة في مؤسسات التعليم المفتوح، كونها تساعدهم في حل المشكلات ومواجهة التحديات، لا سيما وأن حل المشكلات يتطلب مستويات عالية من مهارات التفكير مثل التحليل، والتفسير، والتلخيص، والمعالجة، والتعميم، والتجميع (Widiash, Permanasari, Riandi & Damayanti).

ولما كان نظام التعليم المفتوح يتطلب من المتعلمين تكييف أنفسهم مع متطلبات هذا النظام، فقد بينت الدراسات أن الطلبة المعلمين في مثل هذه البرامج ينبغي أن يمتلكوا العديد من الكفايات المتعلقة بمواجهة تحديات النظام والتحضير المسبق للمهام الدراسة والمثابرة والإبداع وحل المشكلات، من خلال إيجاد الحلول الشخصية لها، بحيث يكون لديهم القدرة على تحديد المشكلات وتصنيفها، وإيجاد الحلول الإبداعية لها، لأن لها تأثيراً مباشراً في مستوى جودة دراستهم، من هنا اعتبرت مهارة حل المشكلات مطلباً أساسياً للمتعلمين في تلك البرامج (Mpofu, 2017).

وانطلاقاً من خبرة الباحثين في التدريس الجامعي بجامعة القدس المفتوحة، فقد لاحظا أن الطلبة يحضرون اللقاءات والمناقشات الصفية، ولكن أداءهم في الامتحانات لم يكن مرضياً، ولما كان هنالك العديد من الدراسات التي تؤكد على العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي، فقد ارتأيا القيام بهذه الدراسة على طلبة جامعة القدس المفتوحة، بهدف معرفة مستوى اليقظة العقلية لديهم، كونهم يعتمدون في دراستهم على مهاراتهم الذاتية، إضافة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعتمد طلبة التعليم المفتوح في دراستهم على جهودهم الذاتية، وهذا بطبيعة الحال يتطلب من الطلبة امتلاك العديد من المهارات المتعلقة باستثمار مصادر التعلم المتاحة والبحث عن مصادر تعلم أخرى، إضافة إلى حاجتهم إلى امتلاك مهارات إدارة الوقت والتعلم الذاتي والتخطيط الدراسي وتقييم إنجازاتهم ذاتياً والتوفيق بين متطلبات العمل والدراسة، من هنا تبرز أهمية امتلاك هذه الفئة من الطلبة لمستوى عال من اليقظة العقلية، من أجل مساعدتهم على تجاوز المشكلات المتعلقة بمسيرتهم الأكاديمية، لذا جاءت هذه الدراسة بهدف تقصي مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل وعلاقتها بمهارات حل المشكلات.

وقد سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

◄ ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل؟

◄ هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل تعزى لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية؟

◄ هل توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل؟

◄ ما هي القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في مهارات حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل؟

فرضيات الدراسة:

انبثقت عن أسئلة الدراسة الفرضيات الآتية:

1. لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل تعزى لمتغير الجنس.
2. لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل تعزى لمتغير التخصص.
3. لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل تعزى لمتغير الحالة الوظيفية.
4. لا توجد فروق ذات دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
5. لا توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1. تقصي مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل.
2. فحص دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل وفقاً لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية.
3. فحص دلالة العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل؟
4. فحص القدرة التنبؤية لمستوى اليقظة العقلية في مهارات حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل.

أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية هذه الدراسة من الاعتبارات الآتية :

1. تستهدف قياس مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة الملتحقين في نظام التعليم المفتوح المطبق في جامعة القدس المفتوحة.
2. كما تنبثق أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع

المستهدف، باعتبار اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات من أبرز المتغيرات ذات الصلة بالإنجاز الأكاديمي للطلبة، بالإضافة إلى تأثيرها في الحد من المتغيرات غير المعرفية المعيقة لهذا الإنجاز.

3. من المتوقع أن تساعد هذه الدراسة في توجيه الأنظار نحو الاهتمام باليقظة العقلية في الممارسات التربوية وإثراء أدبيات هذا المسار.

4. من المتوقع أن توفر هذه الدراسة بعض المؤشرات التي تساعد في تطوير أنظمة الإرشاد الأكاديمي داخل الجامعة وخارجها.

5. توفر هذه الدراسة مقياساً لليقظة العقلية يمكن للعديد من الجهات البحثية الإفادة منه في أعمال بحثية وأكاديمية لاحقة.

حدود الدراسة:

1. اقتصرت هذه الدراسة على طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة القدس المفتوحة المسجلين في فرع الخليل، خلال الفصل الأول من العام الجامعي 2017/2018.

2. اقتصرت هذه الدراسة على طلبة كلية العلوم التربوية في تخصصات: المرحلة الأساسية الأولى، وتعليم التربية الإسلامية، واللغة العربية وأساليب تدريسها، واللغة الإنجليزية وأساليب تدريسها، وتعليم الاجتماعيات، والرياضيات وأساليب تدريسها، وتعليم العلوم.

3. اقتصر مقياس اليقظة العقلية على أربعة مجالات، هي: الملاحظة والوصف، والوعي، والانفتاح، وتحييد المشاعر.

التعريفات الإجرائية:

تعتمد الدراسة التعريفات الآتية لمصطلحاتها:

اليقظة العقلية: يعرفها (Brown & Rayan, 2003) بأنها حالة عقلية من التركيز الطوعي للانتباه والوعي للأحداث الراهنة بجوانبها الحسية والعقلية والانفعالية وبدون إصدار أحكام مسبقة.

ويعرفها الباحثان إجرائياً بأنها حالة عقلية تنشأ عن تركيز الانتباه المقصود على الخبرات الحالية والأحداث الجارية، بهدف التخلص من الشرود الذهني دون إصدار أحكام، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس اليقظة العقلية المعد لهذا الغرض.

مهارات حل المشكلة: يعرفها قطيط (2011: 23) بأنها «العملية التي يستخدم فيها الفرد ما لديه من معارف مكتسبة وخبرات سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ما ليس مألوفاً، وقد تستند العملية إلى الأداء العقلي أو المهاري أو الوجداني، وقد تستند لها مجتمعة».

ويعرفها الباحثان إجرائياً بأنها مجمل العمليات والمهارات العقلية التي يوظفها المتعلم في حل أي مشكلة تواجهه في مسيرة حياته اليومية، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مهارات حل المشكلات المعد لهذا الغرض.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة، واختبار فرضياتها بما يحقق الأهداف المنشودة منها، جرى اتباع المنهج الوصفي، باعتباره المنهج المناسب والقائم على وصف السمة المراد قياسها، وذلك من خلال جمع البيانات اللازمة باستخدام أداتي اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل، المسجلين خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2017/ 2018، والبالغ عددهم (696) طالباً وطالبة منهم (98) طالباً و(598) طالبة (جامعة القدس المفتوحة، 2018).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (251) طالباً وطالبة، جرى اختيارهم بطريقة العينة الطبقية، وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية.

الجدول (1):

توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية

المتغيرات	المستويات	العدد	النسبة المئوية	القيم المفقودة
الجنس	ذكر	34	13.5	.....
	أنثى	217	86.5	
التخصص	المرحلة الأساسية الأولى	89	35.5	.....
	تعليم التربية الإسلامية	31	12.4	
	اللغة العربية وأساليب تدريسها	22	8.8	
	اللغة الانجليزية وأساليب تدريسها	39	15.5	
	تعليم الاجتماعيات	32	12.7	
	الرياضيات وأساليب تدريسها	27	10.8	
	تعليم العلوم	11	4.3	
الحالة الوظيفية	يعمل	34	13.7	3
	لا يعمل	215	86.3	
الحالة الاجتماعية	أعزب	114	45.6	1
	متزوج	129	51.6	
	غير ذلك	7	2.8	

أداتا الدراسة:

1. أداة اليقظة العقلية: تم تطوير هذه الأداة بالاستفادة من مقاس براون وريان (Brown & Ryan, 2004)، ومقياس (عبد الله، 2013)، ومقياس (البحيري وآخرون، 2014)، ومقياس والاش وبوشهيلد وبوتينميلر وكلينكنيشت وشميدت (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht & Schmidt, 2006) وفي ضوء ذلك جرى صياغة (38) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: الملاحظة

والوصف، والوعي، والانفتاح، وتحييد المشاعر، بحيث خصص لكل فقرة سلم استجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي: دائماً (5)، غالباً (4) ، أحياناً (3)، نادراً (2) مطلقاً لا (1).

صدق الأداة:

جرى عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص وعددهم (9 محكمين) لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من الناحيتين التربوية واللغوية للموضوع المراد دراسته، ومدى انتماء الفقرة للمجال الذي تقيسه، وإبداء التعديلات أو الملاحظات في حال احتياج الفقرة إلى تعديل، وفي ضوء ملاحظات المحكمين والتي تضمنت تعديل بعض الصياغات اللغوية لبعض فقرات الأداة، واستبعاد (6)، قام الباحثان بإجراء التعديلات المقترحة، وبالتالي أصبحت الأداة مكونة من (32) فقرة، موزعة على مجالاتها الأربعة.

ثبات أداة الدراسة:

جرى التحقق من ثبات استبانة اليقظة العقلية، باستخراج معامل الاتساق الداخلي، وذلك باستخدام معادلة (ألفا – كرونباخ)، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2):

معاملات ثبات مجالات أداة اليقظة العقلية

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	معامل الثبات
1	الملاحظة والوصف	7	7 – 1	0.81
2	الوعي	9	16 – 8	0.72
3	الانفتاح	9	25 – 17	0.72
4	تحييد المشاعر	7	32 – 26	0.74
	الأداة ككل	32	32 - 1	0.85

2. أداة مهارات حل المشكلات:

جرى تطوير هذه الأداة بالاستفادة من دراسة (حمدي، 1998)، ودراسة (عمران، 2014)، وفي ضوء ذلك تم صياغة (33) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: التوجه العام، وتعريف المشكلة، وتوليد البدائل، واتخاذ القرار، والتقييم، بحيث خصص لكل فقرة سلم استجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي: دائماً (5)، غالباً (4) ، أحياناً (3)، نادراً (2) مطلقاً لا (1).

صدق الأداة:

جرى عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص وعددهم (9 محكمين) لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من الناحيتين التربوية واللغوية للموضوع المراد دراسته، ومدى انتماء الفقرة للمجال الذي تقيسه، وإبداء التعديلات أو الملاحظات في حال احتياج الفقرة إلى تعديل، وفي ضوء ملاحظات المحكمين والتي تضمنت تعديل بعض الصياغات اللغوية لبعض فقرات الأداة، واستبعاد (2)، قام الباحثان بإجراء التعديلات المقترحة وبالتالي أصبحت الأداة مكونة من (31) فقرة، موزعة على مجالاتها الخمسة.

ثبات الأداة:

جرى التحقق من ثبات أداة قياس مهارات حل المشكلات بحساب معامل الاتساق الداخلي للاستبانة ككل ولكل مجال من مجالاتها باستخدام معادلة (ألفا – كرونباخ)، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3):

معاملات ثبات مجالات أداة مهارات حل المشكلات

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	معامل الثبات
1	التوجه العام	8	1، 6، 9، 12، 15، 19، 23، 27	0.81
2	تعريف المشكلة	4	2، 10، 24، 28	0.61
3	توليد البدائل	6	3، 7، 13، 16، 20، 29	0.770
4	اتخاذ القرار	6	4، 14، 17، 21، 25، 30	0.71
5	التقييم	7	5، 8، 11، 18، 22، 26، 31	0.63
	الأداة ككل	31	31 - 1	0.91

يتبين من مؤشرات الصدق والثبات السابقة تمتع أداتي الدراسة بخصائص سيكومترية تدلل على صلاحيتهما للاستخدام بما يحقق الهدف التي أعدت من أجلهما.

المعالجة الإحصائية:

أُستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على أداة اليقظة العقلية، وللحكم على مستوى امتلاك أفراد العينة لليقظة العقلية، فقد أعطيت المتوسطات التدريج الآتي: (1 – أقل من 2.33 متدنية ، 2.33 – أقل من 3.67 متوسطة، 3.67 – فأعلى مرتفعة)، كما تم استخدام تحليل التباين الرباعي، واختبار معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Test، بالإضافة إلى اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد، Multi-ple Linear Regression ، وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً – النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الأول ومناقشته

◄ نص السؤال الأول على: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل؟

للإجابة عن هذا السؤال، أُستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على أداة اليقظة العقلية، وذلك كما هو واضح في الجدول (4).

الجدول (4):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وفقاً لكل مجال وللأداة ككل

رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	الملاحظة والوصف	3.90	0.43	1	مرتفعة
3	الانفتاح	3.89	0.50	2	مرتفعة
2	الوعي	3.76	0.49	3	مرتفعة
4	تحييد المشاعر	3.42	0.65	4	متوسطة
	الأداة ككل	3.75	0.34		مرتفعة

يتضح من الجدول السابق (4) أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على الأداة ككل (3.75)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لمجالات الدراسة ما بين 3.42 إلى 3.90 وجميعها حازت على درجة مرتفعة باستثناء المجال الرابع «تحييد المشاعر» حيث حاز على درجة متوسطة، وجاء مجال «الملاحظة والوصف» في الترتيب الأول بمتوسط حسابي مقداره (3.90)، يليه مجال «الانفتاح» بمتوسط حسابي مقداره (3.89)، وفي الترتيب الثالث جاء مجال «الوعي» بمتوسط حسابي مقداره (3.76)، وفي الترتيب الأخير جاء مجال «تحييد المشاعر» بمتوسط حسابي (3.42).

ويعزو الباحثان ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة إلى طبيعة المسؤوليات والمهام الملقاة على عاتق طالب التعلم وفق نظام التعليم المفتوح، والتي تتطلب منه الاعتماد على نفسه في الدراسة، واستثمار مصادر التعلم، وامتلاك مهارات إدارة الوقت وتنظيمه، ومهارات التقويم الذاتي والمهارات التقنية للاستفادة منها في التعلم، والتي تتطلب منه التركيز فيما يقوم به من أنشطة، وتقبل التوجيهات والإرشادات، وتلقي التغذية الراجعة من أعضاء هيئة التدريس حول مستويات أدائه. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع بعض نتائج دراسة عبد الله (2013)، ودراسة الزبيدي (2012)، ودراسة فونديرهايد (Vonderheyde 2017)، ودراسة شوت ومالوف (Schutte & Malouff, 2011)، في حين تتعارض مع بعض نتائج دراسة الوليدي (2017).

- **ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الثاني ومناقشته**

نص السؤال الثاني على: هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل تعزى لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية؟

للإجابة عن هذا السؤال، أُستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد العينة على أداة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة، والجدول رقم (5) يبين ذلك.

الجدول (5):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على أداة اليقظة العقلية تبعاً لمتغيرات: الجنس، والتخصص، والحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية

المتغير	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	34	3.76	0.36
	أنثى	217	3.75	0.34
التخصص	المرحلة الأساسية الأولى	89	3.71	0.30
	تعليم التربية الإسلامية	31	3.80	0.33
	اللغة العربية وأساليب تدريسها	22	3.76	0.35
	اللغة الإنجليزية وأساليب تدريسها	39	3.84	0.40
	تعليم الاجتماعيات	32	3.71	0.38
	الرياضيات وأساليب تدريسها	27	3.74	0.32
	تعليم العلوم	11	3.78	0.33
الحالة الوظيفية	يعمل	33	3.86	0.35
	لا يعمل	215	3.74	0.33
الحالة الاجتماعية	أعزب	114	3.76	0.33
	متزوج	129	3.75	0.34
	غير ذلك	7	3.76	0.53

يشير الجدول السابق (5) إلى وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة على أداة الدراسة وفقاً لمتغيراتها المستقلة، ولفحص الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم استخدام تحليل التباين الرباعي، والجدول رقم (6) يبين ذلك.

الجدول (6):

نتائج اختبار تحليل التباين الرباعي لدلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	الدلالة الإحصائية
الجنس	0.204	1	0.204	1.790	0.182
التخصص	0.455	6	0.076	0.664	0.679
الحالة الوظيفية	0.487	1	0.487	4.270	0.040
الحالة الاجتماعية	0.008	2	0.004	0.036	0.965
الخطأ	27.053	237	0.114		
المجموع الكلي	3528.760	248			

يتضح من الجدول السابق (6):

1. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل وفقاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة «ف» (1.790)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الطلبة بغض النظر عن جنسهم لديهم نفس المهام والمسؤوليات الأكاديمية، كما يطلب منهم امتلاك نفس المهارات التي تعينهم في دراستهم، بالإضافة إلى خضوعهم لنفس المتطلبات التقويمية مثل الامتحانان والتعيينات الدراسية والبرامج العملية. وتتعارض نتيجة هذه الدراسة مع بعض نتائج دراستي عبد الله (2013) والوليدي (2017).

2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل وفقاً لمتغير التخصص، إذ بلغت قيمة (ف) (0.664)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). وتعود هذه النتيجة كما يراها الباحثان إلى أن جميع التخصصات تخضع لنفس الأنظمة والتعليمات الجامعية، ويتقدم الطلاب لنفس النمط من الامتحانات كما ورد في التفسير السابق. وتتفق هذه النتيجة مع بعض نتائج دراسة عبد الله (2013) .

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل وفقاً لمتغير الحالة الوظيفية، إذ بلغت قيمة (ف) (4.270)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، وبالرجوع إلى جدول المتوسطات رقم (8) يتضح أن الفروق كانت لصالح الطلبة العاملين. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى سعي الطلبة بالالتزام بالعمل، مما يتطلب من الطالب درجة عالية من التركيز والانتباه حفاظاً على عمله، وللتوفيق بين عمله ودراسته، وربما بشكل أكبر من زملائه الطلبة الذين لا يعملون، وبخاصة وان التركيز في العمل قد ينعكس إيجاباً أيضاً على التركيز في الدراسة وإنجاز المتطلبات الدراسية.

4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة «ف» (0.036)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$). وتعود هذه النتيجة كما يراها الباحثان إلى أن التحاق الطلبة بنظام التعلم المفتوح يستدعي منهم جميعاً وبغض النظر عن حالتهم الاجتماعية إبداء قدر عال من المسؤولية الذاتية والانتباه النشط لجميع مثيرات التعلم المتاحة، مما يسهم في تعظيم قدراتهم الأكاديمية التي تمكنهم من النجاح في دراستهم.

- **ثالثاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الثالث ومناقشته**

نص السؤال الثالث على: هل توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل؟

للإجابة عن هذا السؤال، استخدم اختبار معامل ارتباط بيرسون، والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7):

معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية للعلاقة بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات

اليقظة العقلية	مهارات حل المشكلات					
	التوجه العام	تعريف المشكلة	توليد البدائل	اتخاذ القرار	التقييم	الأداة ككل
الملاحظة والوصف	**0.230	**0.202	**0.258	**0.233	**0.419	**0.272
الوعي	**0.389	**0.328	**0.345	**0.276	**0.429	**0.462

اليقظة العقلية	مهارات حل المشكلات					
	التوجه العام	تعريف المشكلة	توليد البدائل	اتخاذ القرار	التقييم	الأداة ككل
الانفتاح	**0.380	**0.301	**0.434	**0.331	**0.437	**0.430
تحييد المشاعر	**0.240	**0.190	**0.285	**0.316	**0.523	**0.285
الأداة ككل	**0.479	**0.393	**0.510	**0.446	**0.691	**0.560

يتضح من الجدول السابق (7):

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مستوى اليقظة العقلية ككل من جهة وبين كل من مهارات «التوجه العام» (R= 0.479)، و"تعريف المشكلة" (R=0.393)، و"توليد البدائل" (R= 0.510)، و"اتخاذ القرار" (R= 0.446)، و"التقييم" (R= 0.691)، ومع مهارات حل المشكلات ككل (R= 0.560)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$).

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مجال "الملاحظة والوصف" من جهة وبين كل من مهارات "التوجه العام" (R= 0.230)، و"تعريف المشكلة" (R=0.202)، و"توليد البدائل" (R= 0.258)، و"اتخاذ القرار" (R= 0.233)، و"التقييم" (R= 0.419)، ومع مهارات حل المشكلات ككل (R= 0.272)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$).

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مجال "الوعي" من جهة وبين كل من مهارات "التوجه العام" (R= 0.389)، و"تعريف المشكلة" (R=0.328)، و"توليد البدائل" (R= 0.345)، و"اتخاذ القرار" (R= 0.276)، و"التقييم" (R= 0.429)، ومع مهارات حل المشكلات ككل (R= 0.462)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$).

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مجال "الانفتاح" من جهة وبين كل من مهارات "التوجه العام" (R= 0.380)، و"تعريف المشكلة" (R=0.301)، و"توليد البدائل" (R= 0.434)، و"اتخاذ القرار" (R= 0.331)، و"التقييم" (R= 0.437)، ومع مهارات حل المشكلات ككل (R= 0.430)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$).

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مجال "تحييد المشاعر" من جهة وبين كل من مهارات "التوجه العام" (R= 0.240)، و"تعريف المشكلة" (R=0.190)، و"توليد البدائل" (R= 0.285)، و"اتخاذ القرار" (R= 0.316)، و"التقييم" (R= 0.523)، ومع مهارات حل المشكلات ككل (R= 0.285)، وجميعها قيم دالة إحصائياً دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$).

ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه أدبيات الموضوع من أن اليقظة العقلية تعزز مهارات الانتباه النشط للمثيرات الخارجية لدى الطلبة، وتمكنهم من توظيف مهارة الملاحظة والتأمل في مجمل الأنشطة الأكاديمية والحياتية، كما أن الطلبة الذين يمتلكون مستوى عالياً من اليقظة العقلية يستطيعون التصرف بوعي، ولديهم القدرة الكافية على تقييم قدراتهم وتوظيفها في مختلف المواقف التي تواجههم، كما أنهم أكثر توجهاً نحو استثمار مصادر التعلم وفهمها، ويميلون نحو ابتكار أساليب وطرق جديدة في معالجة الأفكار التي يحصلون عليها، بالإضافة إلى حرصهم على الانفتاح على التجارب الحالية وتقبلها، وتعتبر هذه السمات متطلبات أساسية لمهارات حل المشكلات، الأمر الذي يفسر العلاقة الموجبة بين اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلة.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى أظهرت وجود علاقة بين اليقظة العقلية ومتغيرات أخرى، ومنها دراسة الوليدي (2017) التي أشارت إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ودراسة محمود (2013) التي بينت وجود علاقة بين اليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة، ودراسة الزبيدي (2012) التي أشارت إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والاستعداد النفسي، ودراسة أحمد (2016) التي أشارت إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والذكاء ثلاثي الأبعاد.

- **رابعاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن سؤال الدراسة الرابع ومناقشته**

نص السؤال الثالث: «ما هي القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في مهارات حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل ؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار الانحدار الخطي المتدرج، وقد بلغ معامل التحديد المحسوب وفق هذا الاختبار (0.369)، في حين بلغ معامل التحديد المعدل (0.358)، وهذا يعني أن مجالات اليقظة العقلية الدالة في التنبؤ قد فسرت مجتمعة ما نسبته (35.8 %) من التباين في مهارات حل المشكلات. وللتحقق من دلالة القيمة التنبؤية للنموذج، تم استخراج معادلة تباين الانحدار، والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

الجدول (8):

نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي المتعدد لمهارات حل المشكلات في ضوء اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الانحدار	15.553	4	3.888	35.913	0.000
البواقي	26.634	246	0.108		
الكلي	42.187	250			

يتضح من الجدول السابق (8) أن قيمة «ف» قد بلغت (35.913)، بدلالة إحصائية (0.000)، مما يعني إمكانية تنبؤ المتغيرات المستقلة (اليقظة العقلية) بمهارات حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة في فرع الخليل، ولتحديد القدرة التنبؤية النسبية لكل مجال من مجالات اليقظة العقلية، تم استخراج انحدار اليقظة العقلية على مهارات حل

المشكلات، كما هو موضح في الجدول (9).

الجدول رقم (9):

نتائج معاملات الانحدار النسبي لليقظة العقلية على مهارات حل المشكلات

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (T)	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	1.036	0.247		4.200	0.000
الملاحظة والوصف	0.027	0.055	0.028	482.	0.630
الوعي	0.341	0.043	0.407	7.903	0.000
الانفتاح	0.261	0.048	0.316	5.467	0.000
تحييد المشاعر	0.083	0.036	0.132	2.333	0.020

يتضح من الجدول السابق (9):

- أن مجال (الوعي) أكثر تأثيراً من حيث قدرته على التنبؤ بمهارات حل المشكلات، إذ بلغ معامل الانحدار (0.341)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$).

- جاء مجال (الانفتاح) في الترتيب الثاني من حيث قدرته على التنبؤ بمهارات حل المشكلات، إذ بلغ معامل الانحدار (0.261)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$).

- جاء مجال (تحييد المشاعر) في الترتيب الثالث، حيث بلغ معامل الانحدار(0.083)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

- أما مجال (الملاحظة والوصف) فقد جاء غير منبئٍ بمهارات حل المشكلات، حيث بلغ معامل الانحدار (0.027)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

- بلغ ثابت الانحدار (1.036)، وهي قيمة دالة إحصائياً، إذ بلغت قيمة "ت" (4.200)، وجاءت هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$). وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو الآتي:

مهارات حل المشكلات = 1.036 + 0.341 (الوعي) + 0.261 (الانفتاح)+ 0.083 (تحييد المشاعر)

ويرى الباحثان –كما أشير سابقاً– إلى أن وعي الطلبة بما يحيط بهم من أحداث وما يتعرضون له من مضامين معرفية وخبرات تعلمية بالإضافة إلى الانفتاح على الخبرات الجديدة وتطويعها والنظر إليها من زوايا متعددة يعزز المرونة المعرفية لديهم، وهذا بالتالي يقود إلى تعظيم قدراتهم في ممارسة مهارات حل المشكلة، إذ إن الإحساس بالمشكلة وتعريفها وتوليد البدائل واتخاذ القرار وتقييم البدائل يتطلب مستوى عالياً من الوعي والانفتاح الذي يقود إلى توظيف هذه المهارات في المواقف التي تواجههم، كما أن تحييد المشاعر بما يتضمنه من تحكم الفرد بمشاعره الداخلية ومنعها من قيادته يسهم في تقليل حالات القلق والتوتر التي قد يتعرض لها أثناء مواجهة المشكلة، وهذا يؤدي بطبيعة الحال إلى حالة من الاستقرار النفسي، والابتعاد عن المشاعر السلبية، وكلها مؤشرات على مقدرة الفرد على مواجهة المشكلات التي يسعى إلى حلها.

التوصيات:

انبثق عن نتائج الدراسة التوصيات الآتية:

1. ضرورة اهتمام برامج الإرشاد الأكاديمي بتوجيه الطلبة نحو ممارسة الأنشطة المعززة لليقظة العقلية، بما يمكنهم من تنمية قدراتهم الأكاديمية، والتخلص من حالات القلق والتوتر المصاحبة للاختبارات الجامعية.
2. تضمين مقرر التربية العملية بشقيه النظري والعملي بمضامين معرفية وتطبيقية لليقظة العقلية، بحيث تمكن الطلبة المعلمين من توظيفها في ممارساتهم التدريسية، سواء كان ذلك في مرحلة المشاركة أو الممارسة.
3. إجراء المزيد من الدراسات الوصفية التي تستهدف علاقة اليقظة العقلية بمتغيرات أخرى، وعلى مراحل دراسية مختلفة.
4. إجراء المزيد من الدراسات التجريبية التي تستهدف تقصي أثر أنشطة اليقظة العقلية على بعض المتغيرات المعرفية والانفعالية ذات صلة بمخرجات التعلم المنشودة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. أحمد، نهلة .(2016). الذكاء الثلاثي الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية، مجلة الأستاذ، ملحق العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع، 111 – 136.
2. البحيري، عبد الرقيب ومحمود، أحمد وعبد العزيز، عائدة والضبع، فتحي. (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، 39، 119 – 166.
3. جامعة القدس المفتوحة. (2018). إحصاءات جامعة القدس المفتوحة/ فرع الخليل، الخليل، فلسطين.
4. حمدي، نزيه. (1998). علاقة مهارة حل المشكلات بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية، مجلة دراسات، 25(1)، 90 – 95.
5. الزبيدي، مرة .(2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالي.
6. الضبع، فتحي ومحمود، أحمد .(2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، 34، 1 – 75.
7. عبد الله، أحلام . (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة

الأستاذ، 205(2)، 343 – 366.

8. عمران، محمد . (2014). عادات العقل وعلاقتها باستراتيجية حل المشكلات –دراسة مقارنة– بين الطلبة المتفوقين والعاديين بجامعة الأزهر –غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

9. قطيط، غسان .(2011). حل المشكلات إبداعياً، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.

10. محمود، إياد .(2013). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة الفتح، 55، 240 – 254.

11. الوليدي، علي . (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد، 28، 40 – 67.

12. يونس، أسمهان .(2015). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة واسط. تاريخ الاسترجاع 24 أغسطس، 2018م.

http://search.shamaa.org/FullRecard?ID=113786

ثانياً: المراجع الاجنبية:

1. *Baer, S., Smith, J., Hopkins, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27- 45.*

2. *Brown, K. W., Ryan, R. M., Loverich, T. M., Biegel, G. M., & West, A. M. (2011). Out of the armchair and into the streets: Measuring mindfulness advances knowledge and improves interventions. Psychological Assessment, 23, 1041–1046.*

3. *Brown, W. & Ryan, R. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 242- 248.*

4. *Brown, W. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personal and Social psychology, 84, 822- 848.*

5. *Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy, 48(2), 198-208.*

6. *Demick, T. (2002). Toward a mindful psychological science: Theory and application. Social Issues, 56(1), 141- 159.*

7. *Eberth, J. & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. Mindfulness, 3(3), 174- 189.*

8. *Fallah, N. (2017). Mindfulness, coping self-efficacy and foreign language anxiety: A mediation analysis. Educational Psychology, 37(6), 745- 756.*

9. *Freshman, M. & Molinari, C. (2013). Mindful meditation for online learning: Lighting the fire by dimming the lights: Helping college students relax and focus to prepare for online learning. Internet Learning, 2(2), 1- 28.*

10. *Hasker, S.M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. Retrieved June 18, 2017, from: https://knowledge.library.iup.edu/etd*

11. *Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A. & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. J Consult Clin Psychol, 78(2), 169–183.*

12. *Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness Based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 125- 143.*

13. *Kingery, J. (2017). Mindfulness as an active learning strategy: Building students' resilience and coping skills. Retrieved August 20, 2017, from: http://noba.to/9m5bph7a*

14. *Knight, L. (2009). Mindfulness: History, technologies, research, applications. Retrieved August 20, 2017, from: https://allansousa.files.wordpress.com/2009/11/mindfulnessarticleluis.pdf*

15. *15. Lau, M., Bishop, S.R., Segal, Z.V., Buis, T., Anderson, N.D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale development and validation. Journal of Clinical Psychology, 62(12), 1445–1467.*

16. *Long, N.& Barrall, K. (2017). Exploring mindfulness: College students' journey through an abbreviated program. Retrieved August 20, 2017, from: http://digitalcommons.uri.edu/srhonorsprog/575*

17. *Lu, S., Huang, C. & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children China. Children and Youth Services Review, 82, 53 – 59.*

18. *Morgan, K. (2017). What is mindfulness. Retrieved August 20, 2017,from: https:// mindfulness for student.com*

19. *Mpofu, N.(2017). Distance learning: the five qualities student teachers need to succeed. Retrieved November 21, 2018,from: http://theconversation.com/distance-learning-the-five-qualities-student-teachers-need-to-succeed-86550*

20. *Neuser, N. (2010). Examining the factors of mindfulness: A confirmatory analysis of the five fact mindfulness questioner. PHD Dissertation, School of psychology, Pacific University.*

21. *Ostafin, B. & Kassman, K. (2012). Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. Consciousness and Cognition, 21(2), 1031- 1036.*

22. *Rauf, D., Mosser, T. & O'Hagan, C. (2004). Reality check: freshman survivors tell. Careers & Colleges, 24(4), 30- 34.*

23. *Schutte, N. & Malouff, M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective. Well-being Personality and Individual Differences, 50(7), 1116 – 1119.*

24. *Sinopoli , A. (2016). The pedagogical role of mindfulness meditation: The effects of mindfulness on education, student mental state & learning potential. A research paper submitted in conformity with the requirements for the degree of master of teaching department of curriculum, teaching and learning Ontario institute for studies in education, University of Toronto.*

25. *Smith, A. (2006). Like waking up from a dream: Mindfulness training for older people with anxiety and depression (pp. 191–215). In. R. Baer (Ed.), Mindfulness-based treatment approaches. New York: Academic Press.*

26. *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.*

27. *Walach H., Buchheld N., Buttenmuller V., Kleinknecht N. & Schmidt S.(2006). Measuring mindfulness- The Freiburg mindfulness inventory (FMI). Personality and Individual Differences, 40(8), 1543–1555.*

28. *Watts, L. (2014). Mindfulness in higher education . Retrieved August 18, 2017, from: https://www.washington.edu/teaching/2014/10/07/mindfulness-in-higher-education/*

29. *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.

30. *Widiasih, w., Permanasari, A., Riandi, R. & Damayanti, T. (2018).The profile of problem-solving ability of students of distance education in science learning. Journal of Physics: Conf. Series 1013(2018) 012081.*

31. *Wray, I. (2004). The development of a state measure of mindfulness. Thesis submitted for degree of doctor of clinical psychology. University of Sheffield. Department of psychology.*

32. *Yamada, K. & Victor, T. (2012). The impact of mindful awareness practices on college student health, well-being, and capacity for learning: A pilot study. Psychology Learning and Teaching, 11(2), 139- 145*