

**مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف  
وعلاقتها بأساليب تعلمهم وعدد من المتغيرات الديموغرافية لديهم**

**د. عبد العزيز بن عثمان الزهراني**

**قسم مناهج وطرق تدريس الرياضيات – الكلية الجامعية بالخرمة**

**جامعة الطائف**



## مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف وعلاقتها بأساليب تعلمهم وعدد من المتغيرات الديموغرافية لديهم

د. عبد العزيز بن عثمان الزهراني

قسم مناهج وطرق تدريس الرياضيات – الكلية الجامعية بالخرمة  
جامعة الطائف

تاريخ قبول البحث: ١٤٤٥/٠٧/١٨ هـ

تاريخ تقديم البحث: ١٤٤٤/٠٤/٢٥ هـ

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف وعلاقتها بأساليب التعلم لديهم، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد الدراسة تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والمعدل الأكاديمي والسنة الدراسية ودرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٣٤ طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وجمع البيانات تم استخدام مقياس اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer الذي أعده عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠)، ومقياس بيجز وآخرون لأساليب التعلم (Biggs, et al., 2001) وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد الدراسة جاء بدرجة منخفضة، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للنوع الاجتماعي، كما أظهرت الدراسة فروقاً دالة إحصائية تبعاً للمعدل الأكاديمي والسنة الدراسية ودرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة توعية المجتمع الجامعي بأهمية اليقظة العقلية والعوامل المؤثرة فيها، وتزويد أعضاء هيئة التدريس بوسائل تنميتها، وتقديم برامج إرشادية لتنميتها لدى الطلاب، كما قدم عدد من الدراسات المقترحة في هذا الشأن.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية، الرياضيات، أساليب التعلم، أسلوب التعلم العميق، مواقع التواصل الاجتماعي.

## **The Level of Mindfulness among Students of the Department of Mathematics at Taif University and the Relationship Between their learning styles and a Number of Demographic Variables**

**Dr. Abdulaziz Othman Alzahrani**

Curriculum and Methods of Teaching Mathematics Department - Khurma University College Faculty

Taif university

### **Abstract:**

The target of this study is to determine the level of mental mindfulness among students of the mathematics department at Taif University and the relationship of their learning styles, whether the differences are statistically significant in the level of mental mindfulness through individuals' study according to the variables of gender, academic grade, and academic year and user social networking degree sites. The samples consisted of 334 male and female students, and to achieve the objectives of the research, a descriptive approach, collecting data and the mental alertness scale were used in light of Langer's theory, in which by Abdulmutallab and Khariba (2020), and the Biggs et al. learning styles scale (Biggs et al., 2001). The study found that the level of mental mindfulness among the individuals is low. Also, there can be a statistically significant correlation within mental alertness and learning styles, and no statistically significant differences attributed to gender. Moreover, the study showed that statistically significant differences depend on academic grade, academic year and degree of usage social networking sites. In light of the results, the author recommended the necessity of educating the university community on the importance of mental mindfulness and the factors affecting it. It provides staff members with the means for their development under guidance programs through student instruction, and this has also been presented in this regard.

**key words:** mental mindfulness, mathematics, learning methods, deeper study route, social networking site.

## المقدمة:

تولي معظم أنظمة التعليم بوجهٍ عام اهتماماً كبيراً بالنمو المعرفي والعقلي لدى الطلاب، وتنمية أساليب التفكير السليم لديهم بغية اكسابهم المهارات اللازمة للقرن الحادي والعشرين والمنافسة العالمية، وبدوره يسعى الطالب دوماً إلى الحصول على معدلٍ تراكمي مرتفع من خلال تحصيله العلمي، ولا شك أن ذلك يتطلب قدراً مناسباً من التركيز، والانتباه والحضور الذهني، والتيقظ العقلي.

وتعد اليقظة العقلية، وأساليب التعلم المناسبة من العوامل المساعدة في تحقيق الطالب لذلك، فاليقظة العقلية أحد أهم العناصر في التحصيل الأكاديمي (Brausch,2011)، ويقصد بها الوعي التام في اللحظة الحالية بحياة الفرد الخاصة، وفي تفاعلاته مع الآخرين (McKenzie,2022)، إلا إنه مما يؤثر في كفاءتها وفعاليتها حدوث بعض الاضطرابات السلوكية والنفسية كالقلق والتوتر وفقدان التركيز وتشتت الانتباه التي من أبرز مسبباتها الثورة الهائلة في تقنية المعلومات والاتصالات، والتي أفرزت العديد من الابتكارات والتقنيات كالأجهزة والتطبيقات الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي التي فتحت الباب على مصراعيه أمام الجميع وخاصة الطلاب للولوج إلى عالم غني بالخدمات ووسائل الترفيه بشتى أنواعها، وأصبحت خياراً لا مفرّ منه لتوفير جميع احتياجاتهم وتعاملاتهم الرسمية وغير الرسمية، وهذا ما أكده الضمور (٢٠٢٢) بأن مواقع التواصل الاجتماعي سيطرت على جميع المجتمعات، واتضح تأثيرها على سلوك أفرادها وتغيير أنماط تفكيرهم، ويؤكد هذا أيضاً التقرير العالمي للاتزان الرقمي Sync (https://sync.ithra.com/ar/research) الصادر عن مركز الملك عبدالعزيز الثقافي (إثراء)، والذي يشير إلى عدد من المشكلات التي تواجه الأفراد بسبب الأجهزة المحمولة، وكثرة المشتتات الرقمية، كصعوبات في التركيز

على الأداء، والتضحية بساعات النوم بسبب الإفراط في استخدام التقنية وغيرها، كما أشار عطا (٢٠٢١) إلى ظاهرة النوم فوريا المرتبطة بالاستخدام المفرط للأجهزة المحمولة والتي يكمن خطرها في التأثير الكبير على الأفراد في أعمالهم وعلى التحصيل الدراسي لطلبة الجامعة، ويؤكد بن خليفة (٢٠٢٣) تعرض الطالب الجامعي لكثير من مصادر الضغوط التي تؤثر على قدرته الانتباهية وتركيزه جهوده على مساره الدراسي في ظل تزايد وتعقيد المشتتات الداخلية والخارجية (ص٣٢٧)، ومن تلك الضغوط التي تواجه الطالب الجامعي وتؤدي إلى زيادة تشتت انتباههم زيادة العبء المعرفي الأكاديمي (محمود وعيسى، ٢٠٢٠؛ عطا، ٢٠٢١) والذي يؤدي إلى الإجهاد العقلي وتدني مستوى الكفاءة والدافعية في أداء المهام، وعدم القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات، وعدم القدرة على فهمها (بدوي، ٢٠١٤)، كما أن الفترة التي تسبق الاختبارات، أو عند التعرض لمواقف محبطة تزيد من الضغوط لدى الطلاب (الرواد وحمدي، ٢٠١٤).

إن جميع العوامل السابقة كفيلة بأن تستهلك جزءاً كبيراً من تفكير الطالب، وتشتت انتباهه مما ينعكس على تركيزه وعلى قدرته على تحقيق أهدافه، ومع ذلك فيمكن للطالب تجاوز تلك الضغوطات وتلافيها وذلك من خلال تنمية اليقظة العقلية، حيث تشير بعض المصادر إلى أنها تلعب دوراً كبيراً في خفض مهارات التوتر وتنمية الوعي وزيادة الانتباه (بلبل، ٢٠١٩؛ Brausch, 2011)، فهي ترتبط بالانتباه الذي يرتبط بمعظم العمليات المعرفية كمعالجة المعلومات والادراك والتذكر (عبد الحميد، ٢٠٢١)، كما إنها تعمل كمتغيرٍ وافي في المواقف الصعبة في البيئة الدراسية (Witkiewitz, et al., 2021)، وعماملاً مهماً في تجنب الأحداث الضاغطة في الحياة التعليمية (Koole, 2009) إذ تسهم في تغيير سلوكيات الأفراد السلبية

والروتينية ورفع قدراتهم الإبداعية، والابتعاد عن الأفكار السلبية والتركيز على اللحظة الراهنة، كما إن لها دورًا فعالاً في الصحة النفسية، والوعي بالمراقبة الذاتية وتقبل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث، وتنمية وعي ما وراء المعرفة (علي، ٢٠٢٢؛ محمود وعيسى، ٢٠٢١؛ بن خليفة، ٢٠٢٣؛ Bratto, 2020; Hasker, 2010)، بالإضافة إلى ذلك فإن الطالب الجامعي في هذه المرحلة يلتقي طلاباً آخرين وأساتذة من خلفيات ثقافية متنوعة، ويواجه أيضاً الكثيرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي الذين يختلفون عنه ثقافاً وعرقاً، وهذا يتطلب منه أن يكون منفتحاً على الآخرين متقبلاً لتنوع واختلاف وجهات النظر، وهذا يمكن أن يتحقق بفضل اليقظة العقلية التي من مكوناتها الانفتاح على وجهات النظر المتعددة ومواجهتها دون إصدار أحكام تجاهها (محمد، ٢٠١٩؛ عاشور، ٢٠٢١).

وقد لاقى موضوع اليقظة العقلية رواجاً واسعاً في الميدان التربوي، حيث تناولتها كثير من الدراسات بهدف التعرف على علاقتها بعدد من المتغيرات الشخصية والنفسية والسلوكية والاجتماعية، كعلاقتها بالذكاء الوجداني والصمود الأكاديمي كما في دراسة (محمود وعيسى، ٢٠٢١)، وعلاقتها بالطموح الأكاديمي كما في دراستي (عبدالله، ٢٠٢٣؛ بن خليفة، ٢٠٢٣) وعلاقتها بالتحصيل والنهوض الأكاديمي كما في دراستي (علي، ٢٠٢٢)، (بهنساوي، ٢٠٢٠) على الترتيب، بالإضافة إلى العديد من الدراسات التي حاولت أن تكشف عن أثر بعض الاستراتيجيات على اليقظة العقلية كدراسة (أحمد، ٢٠٢٢)، و(محمد، ٢٠٢١)، و(أحمد، ٢٠٢٣).

ولئن كانت اليقظة العقلية ذات أهمية كبيرة للطلاب الجامعي بشكل عام، فإنها تزداد أهمية لطلاب الرياضيات حيث طبيعة مادة الرياضيات ومحتواها العلمي الذي

يختلف عما سواه في العلوم الأخرى، فهو على سبيل المثال لا الحصر يتطلب التعامل مع المسائل والمشكلات الرياضية واختيار الاستراتيجية المناسبة لحل المشكلة الرياضية، وتقديم الأدلة والبراهين لإثبات صحة النظريات والادعاءات، وفرض الفرضيات واختبار صحتها، واستخدام أساليب وأنواع التفكير المختلفة، وهو ما يؤكد شحاته (٢٠١٧) بأن طبيعة الرياضيات تواكب التطورات التكنولوجية والمعرفية المتلاحقة، وهو ما ألقى بظلاله على طريقة تعلمها لتصبح أكثر ارتباطاً بالتواصل والتفكير المرن في المناقشات والمحادثات مع الآخرين، والقدرة على الاستنتاج والاستنباط والتنبؤ بحلول المشكلات المختلفة، إضافةً إلى ذلك فإن أحد المداخل الحديثة في تعليم الرياضيات هو مدخل ستيـم STEM الذي يركز على أن يكون التعلم ابتكارياً من خلال متعلمين قادرين على الاستكشاف والاستقصاء وحل المشكلات، متحلين بدافعية داخلية للتعلم لمواجهة التحديات بقدر عالٍ من المرونة الفكرية (Edward,2015)، والفرد ذو المعرفة الرياضية العميقة يُظهر بوضوح قدرته على الربط بين الأفكار الجديدة والنتائج المحتملة غير المتوقعة، وتفسير الظواهر الرياضية بدقة، وتوليد بدائل عديدة تعبر عن حلول غير تقليدية للمشكلات الرياضية، مع قدرة على تصور نتائج معينة استناداً إلى معطيات معينة، وإضافة تفاصيل جديدة للفكرة الرياضية، وتحليل وتقويم المعرفة الرياضية الجديدة وتطبيقها في سياقات جديدة غير مألوفة (MacFarlane, Markwell, Ke & Xie,2014)، إضافةً إلى (Date-Huxtable, 2006)، وهذه القدرات والمهارات تتناغم ومكونات اليقظة العقلية، فيمكن تعلم الرياضيات واكتساب تلك القدرات والمهارات من خلال المبادئ والسلوكيات الخاصة باليقظة العقلية التي تمكن المتعلمين من المرونة الفكرية، وتحسّن قدراتهم العقلية ومهاراتهم في التفكير وحل المسائل والمشكلات الرياضية،



والتعبير عن أفكارهم الرياضية، وتحمل مسؤولية تعلمهم، واحترام آراء الآخرين والتعاون معهم وتجنب الاندفاع في العمل والتأني والمرونة (Sternberg,2010)؛ محمود، ٢٠١٨؛ أحمد، ٢٠٢٢)، وبالتالي فإن اليقظة العقلية تعزز القوة الرياضية لدى الطالب والتي بدورها تمثل هدفاً رئيساً في تعلم الرياضيات كما أشار إلى ذلك المركز الوطني للإحصاء التربوي (NCES,2002) National Center for Education Statistics، لاسيما وقد ثبت بالفعل أن اليقظة العقلية لها علاقة بالتحصيل الأكاديمي (Hermana & Suganda (2021) و Franco, Manas, Cangas, & Gallego (2011)، حيث توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي في الرياضيات (الشهراني والوليدي ٢٠٢٢؛ علا، ٢٠٢٠؛ صالح ٢٠١٧؛ Teodorczuk, 2013)، وعليه يمكن القول إن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد طلاب الرياضيات على اكتساب المعارف والمهارات الرياضية اللازمة وأساليب التفكير السليمة، خاصة وأن هناك إجماعاً تقريباً على صعوبة المحتوى الرياضي، وتدني مستوى تحصيل الطلاب في الرياضيات، وهذا ما تتفق عليه الدراسات السابقة في تعليم الرياضيات، فقد أشار (Griggs et al, 2013) إلى ارتباط الرياضيات بمشاعر القلق وانخفاض الكفاءة الذاتية والتي بدورها تؤثر على الإنجاز والنجاح في البيئات التعليمية، وهو ما أكدته تقرير هيئة تقويم التعليم والتدريب (١٤٤٢) بأن نتائج مشاركة طلاب المملكة العربية السعودية في تيمز ٢٠١٩ تشير إلى افتقار الطلاب إلى المعرفة اللازمة التي تمكنهم من الوصول إلى المعيار الدولي المتقدم، كما أن متوسط أداء المملكة لم يتغير من الناحية الإحصائية خلال الفترة السابقة من ٢٠١١ إلى ٢٠١٩، ولذا فإن هذه الدراسة تسعى إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف وعلاقتها بعدد من

المتغيرات خاصة وأن نتائج الدراسات حول مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب متفاوتة، فهو مستوى عالٍ لدى طلاب جامعة بابل (المعموري وعبد، ٢٠١٨) وكذلك (Hermana & Suganda (2021) ومستوى متوسط لدى طالبات الطفولة المبكرة بجامعة أسيوط (محمد، ٢٠٢٠)، ومنخفض لدى الجامعات اليمينية (الضبياني، ٢٠٢١). ومن جهة أخرى يولي التربويون اهتماماً بالغاً بأساليب تعلم الطلاب، إذ إن لكل فرد أسلوب تعلم مختلف وفريد من نوعه، وقد يؤثر في تعلمه وأدائه، Suskie (٢٠٠٣)، وهذه الأهمية فقد ظهرت العديد من النماذج التي حاولت تفسير كيفية تعامل الفرد مع المعلومات التي يستقبلها وطريقة معالجتها، ومن أشهر تلك النماذج نموذج كولب Kolp، ونموذج مكارثي McCarthy، ونموذج بيجز Biggs وغيرها من النماذج التي يزخر بها الأدب التربوي، وقد دلت العديد من الدراسات على وجود علاقة دالة إحصائية بين أسلوب التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات (Marantika, 2022 ; Ocampo, Mobo & Cutillas, 2023)، ويرى (Chen et al., 2018) أن أساليب التعلم أحد العوامل التي يمكن أن تؤثر على نتائج التعلم، ولذا فإن معرفة أنماط التعلم تساعد المتعلمين على أن يكونوا أكثر فعالية وإنجازاً (Baykan & Nacar, 2007)، ونظراً لتلك الأهمية لأساليب التعلم والتي ربما لا يدركها طلاب الرياضيات، فقد يكون من المناسب معرفة علاقتها باليقظة العقلية، وهو ما تسعى إليه أيضاً الدراسة الحالية، خاصة وأن مناهج الرياضيات في التعليم الجامعي تتعمق في فروع الرياضيات وحقولها بشكل كبير وتستخدم مراجع علمية مكتوبة بلغة أكاديمية متقدمة، وتختلف كلياً عن مناهج الرياضيات في التعليم العام التي تُبنى وفق أسس ومعايير تراعي التنوع والاختلافات والفروقات الفردية بين الطلاب وأنماط تعلمهم.

## مشكلة الدراسة:

يعدُّ مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم التي ارتبطت بالمجال النفسي ودخلت حديثاً في مجال التعليم، وقد ازدادت شعبية هذا المفهوم في السنوات الأخيرة، ويدل على ذلك حداثة الدراسات التي تناولته، ويرى (Davidson & Kaszniak, 2015) أنه بالرغم من التقدم الجيد الذي تم إحرازه في العقد الماضي إلا إن هذا المجال لا يزال في بداياته، وما زالت بعض الجوانب تحتاج معالجة، ويؤكد (Ahmed et al., 2017) الحاجة إلى مزيدٍ من الأبحاث التي تقيّم بشكل مباشر تأثيرات اليقظة العقلية في الرياضيات، وأن البحث في هذا الجانب غير مكتمل، وهو ما دعا به بعض الباحثين بضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول هذا المجال (عبد المطلب وخريبه، ٢٠٢٠) و (Sesker et al., 2021; Hermana & Suganda, 2021; Harris & Bostain, 2021) خاصة وأن البعض أصبح رهيناً للعادات والروتين ولا يستطيعون كسر هذا الاستقرار والاستجابة لعالم ديناميكي بأساليب جديدة (Hoy, Gage & Tarter, 2006) ويتضح هذا جلياً في مجال التعليم وهو ما أكدته (Langer & Moldoveanu, 2000) بأن التعليم يزخر باللامبالاة أو الغفلة، وهذا يدعم ملاحظات الباحث المباشرة من خلال عمله كمحاضر في تعليم الرياضيات ورئيس لقسمين علميين ووكيل للكلية الجامعية بالخرمة في فترة سابقة، والتي يؤكدُها أيضاً شكاوى أعضاء هيئة التدريس بالكلية وبقسم الرياضيات بشكل خاص من قلة التركيز والانتباه لدى الطلاب والذي انعكس على أدائهم في الاختبارات، واستعجالهم في اتخاذ بعض القرارات الأكاديمية كالانسحاب من المقرر، والتحويل من قسم إلى آخر بلا مبررات مقنعة، أو ما يدل على أن هناك تأثراً في التفكير واتخاذ القرار، مما يتعارض مع مفهوم اليقظة العقلية والوعي التام، خاصة وأن هناك بعض المؤشرات التي تؤكد وجود بعض المؤثرات على الانتباه والتركيز لدى طلاب الجامعة كمواقع ووسائل

التواصل الاجتماعي (Febrianti, Herawati & Hanifah (2022) ومنصور (٢٠٢٣) في ظل بعض الإحصاءات التي تؤكد تصدر المملكة لقائمة الترتيب عالمياً في بعض مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى أن معظم مستخدميها من الفئة العمرية ١٨ عاماً فما فوق (منصور، ٢٠٢٣)، وهذا ما قد يزيد الأمر تعقيداً ويلقي بظلاله على قدرة الطلاب على التركيز والانتباه، لذا وتأسيساً على ما سبق فإن مشكلة الدراسة تتحدد بالأسئلة التالية:

– ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف؟  
– هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف وأساليب تعلمهم؟

– هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف تبعاً للمتغيرات (المعدل الأكاديمي، النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي)؟

#### أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف وأساليب تعلمهم.
- الكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف تبعاً للمتغيرات (المعدل الأكاديمي، النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي).

## أهمية الدراسة:

### أولاً: الأهمية النظرية:

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية موضوعها الذي يعد من الموضوعات الحديثة في الأدب التربوي، وتوصي العديد من الدراسات بإجراء المزيد من البحث حوله، خاصة في ظل نقص الدراسات العربية في هذا المجال وتحديداً في مجال تعليم وتعلم الرياضيات.

- قد تسهم الدراسة الحالية في دفع عجلة البحث العلمي من خلال التوسع في البحث حول مجال اليقظة العقلية لابتكار مقاييس واستراتيجيات جديدة لتنمية اليقظة العقلية لدى الأفراد.

- قد تكشف نتائج الدراسة الحالية عن بعض العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية والتي يمكن استثمارها لتنمية اليقظة العقلية لدى المتعلمين.

- قد توفر نتائج الدراسة الحالية فهماً أفضل للمختصين حول بعض القضايا التربوية والفكرية التي تتعلق بالتحصيل الدراسي بشكل عام، والانضباط، وقدرات الطلاب، والأمن الفكري، وغيرها.

- قد تفيد هذه الدراسة في لفت انتباه الجهات المعنية في وزارة التعليم إلى تنمية مهارات الطلاب والمعلمين في مجال اليقظة العقلية مما ينعكس إيجاباً على تحسين مهاراتهم في التفكير الناقد واتخاذ القرارات لاسيما في هذا الوقت الذي يواجهون فيه تيارات فكرية مختلفة ومعلومات مختلطة تتطلب منهم حسن التعامل معها.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تعد الدراسة الحالية مهمة من الناحية التطبيقية في مجال تعلم وتعليم الرياضيات؛ إذ تركز اليقظة العقلية على الانتباه والوعي وترتبط بالقدرات العقلية للطلاب،

وتتأثر بقدراتهم وتوقعاتهم الشخصية ودافعيتهم وقدراتهم على التخطيط والإنجاز، وترفع من مستوى المرونة الذهنية لديهم (الهاشم، ٢٠١٧)، وعليه فإن العمل على تنميتها يعني تنمية مهارات التفكير الناقد والإبداعي، وحل المشكلات ومهارات التحليل والتقييم وكذلك مهارات التنظيم الذاتي لديهم، إذ تعد جميع هذه المهارات من المتطلبات الأساسية في تعليم الرياضيات.

- قد تتيح نتائج الدراسة الحالية معرفة نوع واتجاه العلاقة بين متغيراتها وتأثيراتها على تعلم الطلاب للرياضيات واتجاهاتهم نحوها مما يسهم في اقتراح الطرق المناسبة لتوجيههم وإرشادهم تربوياً وأكاديمياً وفكرياً.

- قد تتيح نتائج الدراسة الحالية إمكانية التنبؤ بمستويات التحصيل الأكاديمي في مجال الرياضيات من خلال مستوى اليقظة العقلية للطلاب، مما يوفر بيانات ثرية للمسؤولين للتخطيط المسبق لبرامج تعليمية وإرشادية لتعزيز تقدم الطلاب أو للتغلب على الصعوبات التعليمية التي قد تواجههم في دراسة مقررات الرياضيات.

### حدود الدراسة

تحدد الدراسة بالحدود التالية:

- طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثالث من العام الجامعي ١٤٤٣/١٤٤٤ هـ.  
- طبقت الدراسة في محافظة الطائف والمناطق الإدارية التابعة لها، وهي الخرمة وتربة ورنية.

- شملت الدراسة جميع طلاب وطالبات جامعة الطائف في المقر الرئيس والفروع التابعة لها.

- اقتصرت الدراسة على متغيرات اليقظة العقلية (البحث عن الجديد - الاندماج - إنتاج الجديد - المرونة) وأساليب التعلم (السطحي - العميق) والنوع (طلاب -

طالبات) والمعدل التراكمي (ممتاز - جيد جداً - جيد) ودرجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (بدرجة قليلة - بدرجة متوسطة - بدرجة كبيرة).

### مصطلحات الدراسة:

**اليقظة العقلية:** ويقصد بها في الدراسة الحالية: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية في ضوء نظرية "لانجر" Langer ل (عبدالمطلب وخريبه، ٢٠٢٠).

**أسلوب التعلم:** ويقصد به في الدراسة الحالية: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس أساليب التعلم السطحي والعميق لبيجز وزملائه ( Biggs et al., 2001).

### الإطار النظري للدراسة:

#### اليقظة العقلية:

تناولت العديد من مصادر الأدب التربوي مفهوم اليقظة العقلية، وجميعها تقريباً تشترك في أنّ المقصود بها هو قدرة الفرد على التركيز التام في الوقت الحاضر بدون أي حكم مسبق، حيث يمكن تعريفها بأنها الوعي التام والانتباه إلى اللحظة الحالية دون تحيزات وفحص عمليات الإدراك بعناية (Giluk, 2009)، وتعرف أيضاً بأنها عملية إيلاء الأفراد اهتمامهم بشكل هادف وبدون إصدار أحكام للأحداث الداخلية والخارجية التي تحدث في تلك اللحظة والتعامل مع عواطفهم وأفكارهم وسلوكياتهم وحواسهم في الوقت الحاضر بقبول (Bishop et al., 2004)، ويعرفها صالح (٢٠١٧) بأنها: "ممارسة وإعطاء كامل الانتباه بقلب مفتوح جسدياً وعقلياً إلى كل ما يحدث على الفور في اللحظة الآنية داخلنا وحوصلنا" (ص٤٦٠)، وتعرفها لانجر (Langer 2000) بأنها "حالة ذهنية ننخرط فيها بنشاط في اللحظة

الحالية ونلاحظ أشياء جديدة ضمن السياق" (ص ٢٢٠)، وقد فسرت لانجر مقصدها من مفهوم اليقظة العقلية، بأن الإنسان في حالة عدم اليقظة يتصرف كالألات المبرمجة ويكون سلوكه خاضعاً للروتين الذي اعتاد عليه في الماضي بعكس اليقظة العقلية التي تساعد على إضفاء علامة فارقة وملاحظات جديدة. وتعد اليقظة العقلية من المهارات المهمة التي ينبغي أن يكتسبها طلاب الجامعة لما لها من دور كبير في تنمية قدراتهم على تركيز الانتباه خاصة في الأنشطة الدراسية وتحسين تحصيلهم الدراسي من خلال الانفتاح على المعلومات الجديدة، وبناء تعلم أفضل (محمود وعيسى، ٢٠٢٠)، بالإضافة إلى ذلك فقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية وفوائد اليقظة العقلية، فهي تتيح للأفراد التساؤل باستمرار عن الطريقة التي يفسرون بها المواقف، واكتساب وجهات النظر التي تؤدي إلى تطوير التقييمات المناسبة للمواقف مما يسمح لهم بتجاوز تجاربهم السابقة والبحث عن الحلول المناسبة (Fiol & O'Connor, 2003)، والتي بدورها تسمح بفهم الآخرين والواقع بشكل أفضل (Teasdal & Chaskolsan, 2011)، كما تساعد الأشخاص على تقليل أفكارهم ومشاعرهم السلبية (Gilbert, 2005)، وتشجع الأفراد على التفاعل مع الضغوطات الخارجية بعيداً عن العاطفة (Arch & Craske, 2010)، وتمكّن الطلاب من الاستعداد للتعلم، وتعزيز نتائج التعلم من خلال لفت الانتباه والتركيز أثناء التعلم، بالإضافة إلى إنها تساعد في تقليل تأثير قلق الاختبار والتوتر (Yamada & Victor, 2012; Watts, 2014)، وتعزيز مهارات إدارة الوقت (Long & Barrall, 2017)، وتؤكد مراجعة التحليل البعدي لدراسات اليقظة الذهنية التي أجراها إربي ولورمان (Erbe & Lohromann, 2015) نتائج مهمة حيث يمكن أن تقلل اليقظة العقلية من الاكتئاب والقلق



والتوتر لدى المراهقين، وكذلك تنظيم العواطف والصحة العامة بالإضافة إلى تحسّن كبير في الأداء الأكاديمي، كما أشار (Lueke and Lueke, 2019) إلى تأثيرات اليقظة العقلية على الذاكرة والتعلم، حيث تعمل على زيادة قدرة الذاكرة العاملة من خلال تحسين مستويات الترميز، وبالتالي يمكن تحسين درجات الاختبارات، كما يمكن للأفراد الاستجابة بمرونة للتغيرات والمتطلبات في بيئتهم (Miller et al, 2000)، كما تسهم اليقظة العقلية في جانبٍ يعدُّ مهماً في هذا العصر وأحد مهاراته الضرورية ويتمثل فيما ذكره عيسى (٢٠٢٠) وهو زيادة وعي الطلاب بأهمية القدرات والمهارات الحاسمة، مثل التفكير الناقد وحل المشكلات والمرونة والتفاعل والتكيف مع البيئة الأكاديمية، بالإضافة إلى ذلك فإن يقظة ووعي الأفراد تنعكس على مجتمعاتهم كما أشار إلى ذلك (Hoy, Tarter & Gage, 2006).

#### أبعاد اليقظة العقلية:

نظراً للاهتمام الكبير باليقظة العقلية فقد كانت هناك العديد من المحاولات لقياس اليقظة العقلية والتي تتقارب إلى حدٍ ما، إلا إنها تختلف من حيث عدد مكوناتها وأبعادها، كمقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية لـ Baer, Smith & Allen (٢٠٠٤) والذي يقوم على أربعة أبعاد هي الملاحظة والوصف والتصرف بوعي والتقبل بدون حكم، ومقياس تورنتو (Lau, et. al (2006) ويقوم على بعدين الفضول، وعدم التمرکز، ومقياس فيلادلفيا Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow (2008) ويقوم على بعدين أيضاً الوعي والتقبل، ومقياس اليقظة العقلية ذي الأوجه الخمسة لـ (Baer, et al., 2008)، بالإضافة إلى المقياس الذي تم الاعتماد عليه في الدراسة الحالية، وهو مقياس لانجر (Langer, 1989)، والذي يعتمد على أربعة أبعاد، ويتميز بأنه أكثر اتساقاً داخل السياقات الاجتماعية

من بقية المقاييس (Pirson, Langer, Bodner & Zilcha-Mano (2012)، بالإضافة إلى ذلك، فإن جميع النماذج اللاحقة بعد ذلك انطلقت من الأساس النظري لنظرية لانجر في اليقظة العقلية (عبدالمطلب وخرييه، ٢٠٢٠)، ويتكون مقياس لانجر من أربعة أبعاد:

- السعي نحو الجديد: ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء.

- الاندماج: ويعني درجة انشغال الفرد أو استغراقه في موقف معين.

- إنتاج الجديد: ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة، وانشغاله فيها.

- المرونة: وتعني إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة وأهمية

كل منظور. (عبدالمطلب وخرييه، ٢٠٢٠؛ المعموري وعبد، ٢٠١٨؛ عبد الله، ٢٠١٣؛

Langer & Moldoveanu ; Haigh, Moore, Kashdan & Fresco, 2011 (Langer, 1989 ; (٢٠٠٠)

### أساليب التعلم:

من الثابت أن الأفراد يختلفون في خصائصهم وقدراتهم المعرفية والنفسية، وقد

ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية ما يدل على ذلك كقوله تعالى: (تَرْفَعُ دَرَجَاتٍ

مَنْ نَشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ)، وفي قوله عليه الصلاة والسلام: (حدثوا الناس

بما يعقلون) مما يدل على أن البشر يتفاوتون في أفهامهم وطريقة استقبالهم

ومعالجتهم للمعلومات، وهذا ما يشير إلى مفهوم أسلوب التعلم، وتكاد تتفق

مصادر الأدب التربوي على أن أساليب التعلم يقصد بها الطرق المفضلة لدى

المتعلمين في معالجة المعلومات، ولعل أشهر وأيسر وصف لأساليب التعلم ومنه

اشتقت معظم التعريفات هو ما ذكره كولب (Kolb(1984 بأن أساليب التعلم

هي الطريقة التي يفضلها الأفراد لتلقي المعلومات ومعالجتها شخصياً

(Marantika,2022)، ويؤكد علماء النفس التربوي بأن كل فرد لديه أسلوب تعليمي مختلف وفريد من نوعه (Türker & Bostancı (2023) ، وقد تؤثر على أدائهم ونتائج تعلمهم كما تؤكد ذلك العديد من المصادر (Ocampo, Mobo, )؛ (Marantika,2022 Cutillas ,2023) ، ولذلك نالت أساليب التعلم اهتماماً كبيراً وملحوظاً في ميدان علم النفس وظهرت العديد من النماذج التي تفسر عملية اكتساب الطلاب للمعلومات، وبالتالي كيفية التعلم كنموذج كولب، ونموذج مكارثي، ونموذج مارتون وسالجو، ونموذج بيجز Biggs وهو ما ستعتمده الدراسة الحالية.

### نظرية بيجز لأساليب التعلم:

توصل بيجز في نظريته إلى أن هناك ثلاثة أساليب للتعلم هي: أسلوب التعلم السطحي، وأسلوب التعلم العميق، وأسلوب التعلم التحصيلي، ولكل منهم عنصران هما دافع واستراتيجية، وباتحاد هذين العنصرين يتكون أسلوب التعلم، وتتضمن النظرية ثلاث مراحل، وهي المدخلات والعمليات والمخرجات، حيث تتعلق مرحلة المدخلات بالخبرة السابقة والقدرات وأساليب التعلم، في حين مرحلة العمليات تتعلق بالسياق التدريسي وبيئة التعلم كطرق التدريس والتقييم والمناخ والإجراءات المؤسسية، وتتفاعل هذه العوامل مع بعضها لتحديد استراتيجية الطالب وأسلوبه في التعلم ومن ثم تحدد المخرجات (الددو، ٢٠٢٠؛ صالح، ٢٠١٧: عبدالمطلب وخريبه، ٢٠٢٠؛ المبيحسية، ٢٠١٤)، وقد أعد بيجز Biggs أداة لتطبيق نظريته ومررت في أكثر من مرحلة، بدايةً بإعداده لاستبانة عمليات الدراسة SPQ وتتكون من ٤٢ فقرة لقياس أساليب التعلم الثلاثة (السطحي والعميق والتحصيلي)، ثم عاد وطورها لتتكون من ٣٦ فقرة، وأخيراً قام مع آخرين بتطوير

الاستبانة وتنقيحها لتكون بصورة نهائية وأطلق عليها استبانة عمليات الدراسة المعدلة ذات العاملين وأسمها R-SPQ-2F لتقيس أسلوبي التعلم السطحي والعميق وتتكون من ٢٠ فقرة، وأشار فيها إلى أنها تتمتع بموثوقية عالية وبخصائص سيكومترية جيدة جداً، بالإضافة إلى قلة فقراتها وسهولة استخدامها، ومؤشراتها أكثر صلة بالفصول الدراسية، وبالتالي فهي مناسبة جداً لاستخدام المعلمين والأساتذة في تدريسهم (Biggs et al., 2000)، وفيما يلي تعريف كل من أسلوبي التعلم لبيجز، وهما:

**أسلوب التعلم السطحي:** ويعتمد على الدافعية الخارجية والخوف من الفشل، ويعتقد الطالب من خلال هذا الأسلوب أن التعليم الصفي هو الطريق لغايات أخرى أهمها الحصول على وظيفة، وهدفهم الأساسي إنجاز متطلبات المحتوى الدراسي من خلال الحفظ والتذكر واسترجاع المحتوى ذي الصلة بالاختبار.

**أسلوب التعلم العميق:** ويعتمد على الدافعية الداخلية، والطالب من خلال هذا الأسلوب لديه الفهم الحقيقي لمادة التعلم واستيعابها وإدراك أهميتها المهنية، والقدرة على التفسير والتحليل والتلخيص، والربط بين الخبرات وتكاملها، ويوظفونها في حياتهم اليومية، ولديهم اهتمامات جادة نحو الدراسة.

### الدراسات السابقة:

تناولت العديد من الدراسات موضوع اليقظة العقلية في مجالات متعددة، ومن الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في تعليم الرياضيات دراسة علي (٢٠٢٢) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى التحصيل واتجاه تلاميذ

المرحلة الابتدائية نحو الرياضيات، وبلغت عينة الدراسة ١٠٠ تلميذة بالصف الخامس بالكويت، واستخدم مقياس اليقظة العقلية ومقياس الاتجاهات واختبار تحصيلي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتحصيل والاتجاه نحو مادة الرياضيات لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة أحمد (٢٠٢٢) إلى قياس فاعلية نظام تدريسي مقترح قائم على بعض المنصات الإلكترونية في تنمية التحصيل في الرياضيات باللغة الإنجليزية والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وبلغت عينة الدراسة من ٤٠ تلميذاً وتلميذة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم استخدام اختبار التحصيل ومقياس اليقظة العقلية في الرياضيات باللغة الإنجليزية، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي الدراسة في الاختبار التحصيلي، ومقياس اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة فاوي والهاجري (٢٠٢١) إلى التعرف على فاعلية التعلم الخبراتي في تدريس الرياضيات لتنمية عمق المعرفة الرياضية وتحسين اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ تلميذاً وتلميذة من مدرستي الجيل الصاعد وأبي بكر بمحافظة فنا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين عدد كل منهما ٣٠ تلميذاً وتلميذة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي الدراسة لصالح المجموعة التجريبية في عمق المعرفة الرياضية ككل ومستوياته المعرفية وكذلك في مقياس اليقظة العقلية.

كما سعت بعض الدراسات إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية ببعض المتغيرات، فقد هدفت دراسة عبدالله (٢٠٢٣) إلى التعرف على الفروق بين طالبات جامعة القصيم مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي في اليقظة العقلية والطموح

الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من ٣١٧ طالبة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية، والطموح الأكاديمي والتفكير الإيجابي، وأظهرت الدراسة أن طالبات الجامعة يتمتعن بمستوى مرتفع في التفكير الإيجابي والطموح الأكاديمي ومتوسط في اليقظة العقلية، وفي نفس السياق تقريباً سعت دراسة بن خليفة (٢٠٢٣) إلى بحث العلاقة بين الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة غليزان، واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من إعدادها ومقياس الطموح الأكاديمي (جبر، ٢٠١٢)، وبلغت عينة الدراسة ٢٢٤ طالباً وطالبة، وأظهرت الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية، وأن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة كان متوسطاً.

أما دراسة ناجواني (٢٠١٩) التي طبقت على عينة مكونة من ٦٠٠ طالب وطالبة من طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط بعمان، واستخدمت مقياس كتناكي لليقظة العقلية، فقد توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى أفراد الدراسة، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر، والمستوى التحصيلي.

وتوصلت دراسة الحارثي (٢٠١٩) التي طبقت على ٢٨٤ طالباً من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة إلى أن درجة اليقظة العقلية وكذلك أعراض القلق كانت بدرجة متوسطة لدى عينة الدراسة.

وهدف دراسة الضبياني (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية، وتكونت عينة الدراسة من ٧٧٥ طالباً وطالبة من جامعتي صنعاء وذمار، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية كانتا بدرجة منخفضة لدى عينة الدراسة، كما أظهرت وجود علاقة

طردية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد الدراسة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

وسعت دراسة المعموري وعبد (٢٠١٨) للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل وإذا ما كانت هناك فروق في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص، وقد تم استخدام مقياس اليقظة العقلية للانجر، وبلغت عينة الدراسة ٦٠٠ طالب وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة امتلاك أفراد الدراسة مستوى عالٍ من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب وفقاً لجنسهم وتخصصاتهم.

وهدف دراسة الشهراني والوليدي (٢٠٢٢) إلى التعرف على علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد ريفية، وبلغت عينة الدراسة ٣٥٠ طالبة، وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس المرونة النفسية لكونورد وديفيدسون، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وكذلك بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي في بعدي (الوصف والتصرف الواعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية)، وعدم وجود علاقة دالة إحصائية في بعدي (الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية.

وهدف (Hermana & Suganda, 2021) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية لدى المعلمين قبل الخدمة والكفاءة الاجتماعية والانفعالية والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من ٦٨ طالباً في تخصص اللغة الإنجليزية بكلية تدريب وتعليم المعلمين بإحدى الجامعات في جنوب سومطرة بإندونيسيا، وتم استخدام مقياس

اليقظة الذهنية ذي الجوانب الخمسة، وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد الدراسة يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة الذهنية والكفاءة العاطفية الاجتماعية، وأن هناك علاقة ضعيفة اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي، واليقظة الذهنية والكفاءة العاطفية الاجتماعية تجاه التحصيل الأكاديمي.

وسعت دراسة عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠) إلى الكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر لدى طلبة جامعة الزقازيق، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف كل من الجنس والاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل، وتكونت عينة الدراسة من ٥٧٥ طالباً وطالبة بالكليات النظرية والتطبيقية بالجامعة، وأظهرت الدراسة توافر اليقظة العقلية ومكوناتها بدرجة متوسطة لدى أفراد الدراسة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع مكونات اليقظة تبعاً للجنس أو الاتجاه نحو التخصص في بعض المكونات، في حين وجدت فروق دالة إحصائية في مكوني إنتاج الجديد والاندماج تبعاً لاختلاف التوجه نحو التخصص لصالح الاتجاه الإيجابي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مكونات اليقظة العقلية تعود لاختلاف أسلوب التعلم ماعدا مكون إنتاج الجديد وذلك لصالح الطلاب ذوي أسلوب التعلم العميق.

كما هدفت دراسة بوبلال (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية ل(عبدالله، ٢٠١٣) وأساليب التعلم ل(خزام، ٢٠١٥)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية بدرجة متوسطة لدى أفراد الدراسة، وأن الأسلوب السائد هو التعلم السطحي، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير



الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم، وكذلك عدم وجود فروق في أساليب التعلم تبعاً للمتغيرات نفسها.

وهدفت دراسة صالح(٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة أسوان، والكشف عن الفروق بين أبعاد اليقظة وأسلوب التعلم تبعاً للنوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من ٣٢٠ طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية، واستخدم مقياس كنتاكي لليقظة العقلية ومقياس ييجز لأسلوب التعلم، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وأسلوب التعلم والتحصيل الأكاديمي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في بعدي اليقظة (الملاحظة والوصف) والتعلم السطحي لصالح الطالبات، وفي بعدي الوعي بالفعل والقبول دون حكم، والتعلم العميق لصالح الطلاب.

وسعت دراسة Teodorczuk(2013) للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي وتقييم الجودة التنبؤية لليقظة تجاه التحصيل الأكاديمي، وبلغت عينة الدراسة ٩٠٤ طلاب بقسم علم النفس في جامعة جوهانسبرغ، وتم استخدام مقياس الوعي الذهني ذي الأوجه الخمسة FFMQ؛ وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة هامة، ولكنها ضعيفة بين اليقظة الذهنية مع FCM، وكانت اليقظة الذهنية بمثابة مؤشر مهم للتحصيل الأكاديمي.

وهدفت دراسة محمد(٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الطفولة المبكرة بجامعة أسيوط وعلاقتها بكل من دافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي، وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٠ طالبة، وتم استخدام مقاييس اليقظة العقلية والدافعية وقلق الاختبار وهي من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أن طالبات الطفولة المبكرة يتمتعن بمستوى متوسط من اليقظة العقلية،

وتوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي لدى الطالبات.

كما حاولت بعض الدراسات التحقق تجريبياً من فاعلية بعض المتغيرات في تنمية اليقظة الذهنية، كدراسة (Essa, 2023) التي هدفت إلى معرفة مدى فاعلية التعلم الهجين في تنمية اليقظة العقلية وتعزيز التعلم المتعمق لدى عينة من طلبة جامعة دنمهور، وتكونت عينة البحث من ٣٥٠ طالباً جامعياً من التخصصات الإنسانية والعلمية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة بما في ذلك اليقظة العقلية، ومستويات كفايات التعلم العميق، والتعلم الهجين.

أما دراسة مرازيك وفرانكلين وفيليبس وبيرد وسكولر Mrazek, Franklin, Phillips, Baird & Schooler, (2013) فقد هدفت إلى تطبيق اليقظة الذهنية في الفصل الجامعي لمدة ١٠-٢٠ دقيقة يومياً لمدة أسبوعين، بالإضافة إلى عشر دقائق خارج الفصل، وتم استخدام اختبار (GRE) المستخدم للقبول في الدراسات العليا في الولايات المتحدة وكندا قبل وبعد إدخال اليقظة الذهنية وبعد أسبوعين من ممارسة اليقظة الذهنية ارتفعت درجات المشاركين في اختبار المفردات وفهم القراءة بنسبة ٣٠% في المتوسط.

ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية يمكن ملاحظة تنوع أهداف تلك الدراسات، فمنها ما يهدف إلى قياس مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة كدراسة الشهراني والوليدي (٢٠٢٢)، والضبياني (٢٠٢١)، ومحمد (٢٠٢٠)، وعبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠)، وبوبلال (٢٠٢٠)،

وناجواني (٢٠١٩)، ودراسة الحارثي (٢٠١٩)، ومنها ما هدف للكشف عن علاقة اليقظة العقلية بعدد من المتغيرات، كالعلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم كما في دراسة عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠) ودراسة بوبلال (٢٠٢٠)، وصالح (٢٠١٧) أو العلاقة بين اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كما في دراسة عبدالله (٢٠٢٣) وخليفة (٢٠٢٣)، أو العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل والإنجاز الأكاديمي والكفاءة الذاتية كدراسة Hermana & Suganda (2021) ودراسة Teodorczuk (2013)، كما سعت بعض الدراسات للتحقق تجريبياً من أثر عدد من المتغيرات في تنمية اليقظة العقلية، كدراسة فاوي والهاجري (٢٠٢١) التي هدفت لمعرفة فاعلية التدريس الخبراتي في تنمية اليقظة العقلية، ودراسة Essa (2023) التي هدفت لمعرفة فاعلية التعليم المهجين في تنمية اليقظة العقلية، وهناك دراسات هدفت لمراجعة وتحليل الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية كدراسة Ahmed, Trager, Reangsing, Rodwell, Foinding & Lopez (2017) ودراسة Trakooltorwong, Maneekunwong, Thepsaw & Oerther (2023). أما ما يتعلق بمنهجية الدراسات السابقة، فقد تنوعت ما بين المناهج الوصفية بأساليبها المسحية والارتباطية، والمناهج التجريبية، وبعضها اعتمدت على المناهج المختلطة والتي غالباً ما تكون في الدراسات الأجنبية كدراسة Kosa (2021)، كما تنوعت أدوات تلك الدراسات ما بين مقاييس من إعداد الباحث نفسه، ومقاييس معروفة ومقننة كمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس فيلادلفيا، ومقياس كنتاكي ومقياس لانجر.

أما ما يتعلق بالنتائج، فقد كانت متباينة فيما يتعلق بدرجة توافر اليقظة العقلية حيث كانت مرتفعة في دراسة كل من Hermana & Suganda (2021) والمعموري وعبد (٢٠١٨)، ومتوسطة في دراسة كل من خليفة (٢٠٢٣) وناجواني (٢٠٢٣).

ومحمد(٢٠٢٠) والحارثي(٢٠١٩) وبوبلال (٢٠٢٠)، ومنخفضة في دراسة الضبياني(٢٠٢١)، كما أشارت جميع الدراسات التجريبية إلى فاعلية متغيراتها في تنمية اليقظة العقلية، وباستثناء دراسة صالح (٢٠١٧) فقد اتفقت الدراسات التي تناولت متغير الجنس بعدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للجنس كما في دراسة الضبياني (٢٠٢١) ومحمد(٢٠٢٠) وبوبلال(٢٠٢٠) وناجواني(٢٠١٩) والمعموري وعبد(٢٠١٨)، أما ما يتعلق بعلاقة اليقظة العقلية بالتحصيل والمعدل الأكاديمي فقد تبينت نتائج الدراسات حولها، فبعضها توصلت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بينهما كدراسة علي (٢٠٢٢)، والشهراني والوليدي(٢٠٢٢)، وفواوي والهاجري(٢٠٢١)، وصالح(٢٠١٧)، (Essa(2023)، و Mrazek, Franklin، و Phillips, Baird & Schooler, (2013)، وبعضها توصل إلى عدم وجود علاقة كدراسة ناجواني(٢٠١٩)، أو علاقة ضعيفة كدراسة Teodorczuk(2013) و Hermana & Suganda(2021).

تتفق الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في تناولهم لموضوع اليقظة العقلية، كما تتفق مع بعض الدراسات في منهجها المستخدم، وفي أدوات الدراسة، وفي تناولها لمتغيرات أسلوب التعلم والجنس والمعدل الأكاديمي كدراسة عبدالمطلب وخريبه(٢٠٢٠) وصالح(٢٠١٧)، لكن الدراسة الحالية تتميز باستهدافها لعينة الدراسة التي تمثلت في طلاب الرياضيات كأحد التخصصات الهامة جداً التي ذكر في منتدى التعليم العالي للأعمال (٢٠١١) أنها ضرورية لنمو المجتمع وتقدمه، كما تتميز الدراسة الحالية بتناولها لعدد من المتغيرات التي لم يتم التطرق إليها وهي السنة الدراسية وكذلك تناولها لأحد أهم المتغيرات ذات التأثير الكبير والمتنامي في هذا العصر، وهو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

## منهجية الدراسة واجراءاتها:

### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والارتباطي؛ لكونه المنهج الملائم لطبيعة الدراسة الحالية التي تتطلب التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف، وتحديد العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم وعدد من المتغيرات الديموغرافية الأخرى.

### مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة هو جميع طلاب وطالبات جامعة الطائف وفروعها، والذين بلغ عددهم حسب بيانات الجودة والاعتماد بقسم الرياضيات حتى نهاية العام الجامعي ١٤٤٣/١٤٤٤هـ، ٨٩٠ طالباً وطالبة.

وقد تم استخدام أسلوب الحصر الشامل إذ تم تعميم أداتي الدراسة على مجتمع الدراسة من خلال عمادة البحث العلمي بجامعة الطائف بشكل رسمي، وكذلك من خلال توجيه رؤساء الأقسام بمقار الجامعة الرئيس وفروعها، وقد بلغت نسبة الاسترجاع ٣٨% تقريباً، وبذلك أصبح عدد المشاركين ٣٣٤ طالباً وطالبة، وجدول (١) التالي يبين توزيع أفراد الدراسة حسب المتغيرات المحددة:

جدول (١): توزيع أفراد الدراسة تبعاً لمتغيرات (النوع والمعدل الأكاديمي والسنة الدراسية ودرجة

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي)

درجة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي			السنة			المعدل الأكاديمي			النوع		
%	ك	الفئة	%	ك	الفئة	%	ك	الفئة	%	ك	الفئة
43.7	146	كبيرة	9.2	31	١	22.8	76	ممتاز	39.3	131	طلاب
49.4	165	متوسطة	13.5	٤٥	٢	47	157	جيد جدا	60.7	203	طالبات

6.9	23	قليلة	43.2	145	٣	30.2	101	جيد	-	-	-
-	-	-	33.8	113	٤	-	-	-	-	-	-
100	334	المجموع	100	334	المجموع	100	334	المجموع	100	334	المجموع

## أدوات الدراسة:

### أولاً: مقياس اليقظة العقلية

تم استخدام مقياس لانجر Langer لليقظة العقلية متعدد الأبعاد الذي أعاد صياغته عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠) بعد الحصول على موافقة خطية لاستخدامه، ذلك لكون مقياس لانجر من أشهر المقاييس المستخدمة لليقظة العقلية، ويعد أكثرها وضوحاً من خلال مكوناتها الأربعة، وأكثرها توثيقاً في التراث النظري لعلم النفس، بالإضافة إلى أن بقية النماذج والتصورات النظرية اللاحقة انطلقت من الأساس النظري لها (عبدالمطلب وخريبه، ٢٠٢٠) ويتكون المقياس من أربعة أبعاد: البحث عن الجديد، الاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة، ويتم الاستجابة عليها من خلال مقياس تفضيل خماسي يبدأ من (لا ينطبق نهائياً، لا ينطبق، ينطبق إلى حد ما، ينطبق، ينطبق تماماً) ويعطى الدرجات ٥،٤،٣،٢،١ على الترتيب، وجميع عبارات المقياس موجبة، وقد تم التحقق من صدق، وثبات المقياس على النحو التالي:

- تم التأكد من صدق المقياس من خلال مرحلتين حيث تم في المرحلة الأولى عرضه على عدد من المحكمين في قسم المناهج وطرق التدريس وعلم النفس والقياس والتقويم والذين بلغ عددهم ٦ محكمين للتأكد من وضوح عبارات المقياس وانتمائها لكل بعد تنتمي إليها، وملائمتها للبيئة المحلية، وفي المرحلة الثانية تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية عددها ٧٦ طالباً

وظالبة، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون لكل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك لكل بعد مع المقياس ككل، كما في الجدول (٢):

جدول (٢) معاملات ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	1	13	14	17	20	21	البحث عن الجديد
معامل الارتباط	**٠,٦٧	**٠,٦٩	**٠,٨١	**٠,٨	**٠,٧٧	**٠,٧٨	
رقم العبارة	4	8	9	15	19	_____	الاندماج
معامل الارتباط	**٠,٦	**٠,٨	**٠,٦٥	**٠,٧٤	**٠,٧٥	_____	
رقم العبارة	2	6	10	18	_____	_____	إنتاج الجديد
معامل الارتباط	**٠,٤	**٠,٦٨	**٠,٧١	**٠,٥٦	_____	_____	
رقم العبارة	3	5	7	11	12	16	المرونة
معامل الارتباط	**٠,٦٦	**٠,٧٧	**٠,٧٦	**٠,٨	**٠,٧٥	**٠,٧٢	

جدول (٣) معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

المرونة	إنتاج الجديد	الاندماج	البحث عن الجديد	البعد
**٠,٩٢	**٠,٨٣	**٠,٩٣	**٠,٩١	معامل الارتباط

ويتضح من الجدولين ٢، ٣ أن معاملات ارتباط بيرسون لكل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين كل بعد والمقياس الكلي لليقظة العقلية، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $0.01 \leq \alpha$ ، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

-الثبات: تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، والجدول (٤) يوضح معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس، والمقياس ككل:

جدول (٤) معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والمقياس ككل

المرونة	إنتاج الجديد	الاندماج	البحث عن الجديد	البعد	مقياس اليقظة العقلية الكلي
**٠,٨٨	**٠,٨٦	**٠,٨٦	**٠,٨٩	معامل الثبات	0.95

ويتضح من الجدول (٤) أن معاملات ألفا كرونباخ تراوحت ما بين ٠,٨٦ و ٠,٩٥، وهي معاملات مرتفعة وتشير إلى أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عال ويمكن الوثوق به لأغراض الدراسة الحالية.

### ثانياً: مقياس أساليب التعلم:

تم استخدام مقياس ييجز وآخرون لأساليب التعلم (Biggs, et al.,2001) وهو ما يعرف باستبانة عمليات الدراسة المعدلة ذات العاملين (R-SPQ-2F)، (أسلوب التعلم السطحي، أسلوب التعلم العميق)، وتتكون الاستبانة من ٢٠ عبارة، ١٠ عبارات لأسلوب التعلم السطحي، منها ٥ للدافعية السطحية، و ٥ للاستراتيجيات السطحية، و ١٠ عبارات لأسلوب التعلم العميق (٥ للدافعية العميقة و ٥ للاستراتيجيات العميقة)، وتم الاستجابة عليها من خلال مقياس تفضيل خماسي، ويبدأ من: لا ينطبق علي أبداً، ينطبق علي أحياناً، ينطبق علي نصف الحالات تقريباً، ينطبق علي كثيراً، ينطبق علي دائماً، وتعطى قيماً ١،٢،٣،٤،٥ على الترتيب في حالة العبارات الموجبة، والعكس تماماً في حالة العبارات السالبة، وقد تم التأكد من صدق وثبات المقياس كما يلي:

-الصدق: قام الباحث بترجمة المقياس من خلال أكاديميين متخصصين في الترجمة، ومضاهاة الترجمة بعدد من الدراسات التي ترجمت المقياس كدراسة عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠)، وصالح (٢٠١٧) وخزام (٢٠١٥) والتي اتفقت جميعها في المحتوى، وقد تم عرض المقياس بعد ذلك على عدد من ٦ من أعضاء هيئة التدريس في قسم المناهج وطرق التدريس والقياس والتقويم وعلم النفس للتأكد من صياغة ووضوح عبارات المقياس بعد ترجمته، وفي ضوء مريآتهم تم تعديل الاستجابات المحددة على



المقياس إلى الصياغة المألوفة عادة وهي: (لا ينطبق أبداً، لا ينطبق، ينطبق أحياناً، ينطبق غالباً، ينطبق تماماً). كما تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وتم في ضوء ذلك حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات المقياس والمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك بين كل محور من محاور الاستبانة والاستبانة ككل كما يتضح في الجدولين (٥) و(٦):

جدول (٥) معاملات ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه

العبارة	3	4	7	8	11	12	15	16	19	20
الارتباط	**٠,٦٣	**٠,٦٥	**٠,٦٧	**٠,٦٨	**٠,٦٤	**٠,٧٢	**٠,٦٧	**٠,٦٩	**٠,٦٤	**٠,٥٨
العبارة	1	2	5	6	9	10	13	14	17	18
الارتباط	**٠,٦٨	**٠,٧	**٠,٦١	**٠,٧	**٠,٦٨	**٠,٦٥	**٠,٧١	**٠,٧	**٠,٦٨	**٠,٧١

جدول رقم (٦) معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	أسلوب التعلم السطحي	أسلوب التعلم العميق
الارتباط	**٠,٩٣	**٠,٩٢٨

ويتضح من الجدولين (٥) و(٦) أن معاملات ارتباط بيرسون لكل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين كل بعد والمقياس الكلي لأساليب التعلم جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $0.01 \leq \alpha$ ، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

-الثبات: تم حساب الثبات من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، ويوضح جدول (٧) معاملات الثبات لكل محور من محاور الاستبانة، وكذلك معامل الثبات للاستبانة ككل:

جدول (٧) معاملات ألفا كرونباخ لأسلوبي التعلم السطحي والعميق ومقياس أساليب التعلم الكلي

البعد	أسلوب التعلم السطحي	أسلوب التعلم العميق	مقياس أسلوب التعلم الكلي
الارتباط	0.88	0.89	0.92

ويتضح من الجدول (٧) أن معاملات ألفا كرونباخ لأسلوبي التعلم والمقياس ككل تراوحت بين ٠,٨٨ و ٠,٩٢ وتعد معاملات مرتفعة، مما يعني أن مقياس أساليب التعلم يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الوثوق به لأغراض الدراسة الحالية.

### الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحقيق أهداف الدراسة: التكرارات- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري- اختبار (ت) T-test لعينتين مستقلتين - معامل ارتباط بيرسون- معامل ألفا كرونباخ - تحليل التباين الأحادي ANOVA - اختبار Dunnett C للمقارنات البعدية لعدم تحقق شرط التجانس.

### إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

-اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية، وعينة الدراسة الأساسية من طلاب قسم الرياضيات بكلية العلوم بجامعة الطائف.

-تحديد أدوات الدراسة المستخدمة في الدراسة الحالية، والتأكد من صدقها وثباتها بعرضها على عدد من المحكمين ذوي الاختصاص، وتطبيقها على العينة الاستطلاعية، تمهيداً لإخراجها في صورتها النهائية.

-تطبيق أدوات الدراسة في صورتها النهائية بعد اتباع الإجراءات الرسمية للتطبيق من قبل الجامعة.

-جمع البيانات، ومعالجتها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية .SPSS

-صياغة النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

-تقديم التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة وكتابة خاتمة للدراسة.

### طريقة تصحيح المقياس:

تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى اليقظة العقلية لأفراد الدراسة، وقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفق المعيار الآتي:

المعيار	- ١	- ١,٨	- ٢,٦	- ٣,٤	٥ - ٤,٢
مستوى اليقظة العقلية	منخفض جداً.	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً

**نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:**

**السؤال الأول:** ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى اليقظة العقلية ككل ومكوناتها لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف كما يتضح من الجدول (٨) التالي:

جدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية وجميع مكوناتها لدى أفراد

الدراسة

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى اليقظة العقلية
1	البحث عن الجديد	2.27	0.87	منخفض
٢	الاندماج	2.21	0.86	منخفض
3	إنتاج الجديد	2.3	0.89	منخفض
٤	المرونة	2.2	0.88	منخفض
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	2.25	0.83	منخفض

يتضح من جدول (٨) أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف جاء منخفضاً بشكل عام، إذ بلغ المتوسط الحسابي له (٢,٢٥) بانحراف معياري قدره (٠,٨٣)، وفيما يتعلق بمكونات اليقظة العقلية فقد جاءت أيضاً منخفضة وبمتوسطات حسابية متقاربة جداً، وهي على الترتيب: إنتاج الجديد

بمتوسط حسابي (٢,٣) ثم البحث عن الجديد بمتوسط حسابي (٢,٢٧) تليها المرونة بمتوسط حسابي (٢,٢) وأخيراً الاندماج بمتوسط حسابي (٢,٢١)، وقد يعود السبب في انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد الدراسة إلى عدد من الأسباب منها: أن الطلاب في هذه المرحلة يحملون هاجس المرحلة التالية في حياتهم التي تعقب المرحلة الجامعية وهي الانخراط في سوق العمل والتوظيف والذي يشهد حالياً منافسة قوية، وهذا الأمر قد يولد شعوراً بالقلق والتوتر لدى الطالب من عدم قدرته على الحصول على وظيفة مما يؤثر سلباً على حالته الذهنية، ناهيك عن القلق الناشئ والمتواتر لدى الطلاب بسبب ذلك الاعتقاد العام بصعوبة فهم الرياضيات والاتجاهات السلبية نحوها، وهذا بطبيعة الحال ينعكس على مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد والتي في مفهومها الأساسي تعتمد على التركيز على اللحظة الحالية ومراقبة الأفكار والمشاعر بدون إصدار حكم كما تم الإشارة إلى ذلك في الإطار النظري، وهذا ما تؤكد النماذج النظرية المفسرة لليقظة العقلية كنموذج لانجر (Langer, 1989) ونموذج هاسكر (Hasker, 2010) و (Brwen, 2011) التي تفترض أن اليقظة العقلية قائمة على الانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف (محمد، ٢٠٢١) وهذا يعني أن اليقظة العقلية في جوهرها تعتمد على الجانب النفسي بالإضافة إلى الجانب المعرفي للفرد، أيضاً قد يعود السبب في ذلك إلى أن الطلاب في هذه المرحلة التعليمية يُعدون في مرحلة التهيئة لسوق العمل وخوض غمار تحديات جديدة في التوظيف ويحتاجون إلى مزيد من الوقت والمرونة في خبرات وتجارب تصقل تفكيرهم وشخصياتهم لذا يمكن أن يكون مستوى اليقظة لديهم منخفض خاصة وأن اليقظة العقلية كما تؤكد بعض المصادر ذلك (عبدالله، ٢٠٢٣؛ محمد، ٢٠٢٠؛ عبد المطلب وخرابه، ٢٠٢٠) تُكتسب

من خلال المرور بالتجارب والتفاعل معها واكتساب الخبرات، أي أنها تتأثر بالعمر الزمني للفرد وكلما تقدم في العمر كلما ازداد خبرة وتكونت لديه رؤية واضحة حول واقعه ومحيطه الاجتماعي ومن ثم يكون أكثر توازناً وقدرة على إدارة ذاته وانفعالاته وتكيفاً مع الظروف المحيطة، كما لا يمكن إغفال جانب مهم أيضاً ومؤثر ويتمثل في استخدام الأجهزة المحمولة ومواقع التواصل الاجتماعي والتي أشار إليها تقرير الاتزان الرقمي وأكدت عدد من المصادر تأثيرها على الانتباه والتركيز Febrianti, Herawati & Hanifah (2022) ، ومنصور (٢٠٢٣)، كما يمكن أن يعود السبب أيضاً إلى بعض الضغوط التي يواجهها الطلاب في دراستهم الجامعية كالقلق من الاختبارات وزيادة العبء الأكاديمي في ظل تزايد المشتتات الداخلية والخارجية كما أكدت ذلك بعض الدراسات (الرواد وحمد، ٢٠١٤؛ خليفة، ٢٠٢٣؛ محمود وعيسى، ٢٠٢٠؛ عطا، ٢٠٢١)، تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الضبياني (٢٠٢١) التي أظهرت توافر اليقظة العقلية بدرجة منخفضة لدى طلبة الجامعات اليمنية، كما تتفق جزئياً مع دراسة خليفة (٢٠٢٣) التي أشارت إلى توافر اليقظة العقلية بدرجة قريبة إلى المتوسط لدى طالبات جامعة غليزان، كما تختلف مع نتائج دراسة كل من (عبدالله، ٢٠٢٣)، (ناجواني، ٢٠١٩)، (الحارثي، ٢٠١٩)، (محمد، ٢٠٢٠)، (بوبلال، ٢٠٢٠)، (العصافرة، ٢٠٢١)، (أنديجاني، ٢٠٢٢) التي أظهرت توافر اليقظة العقلية بدرجة متوسطة لدى عيناتها، وتختلف كذلك مع دراسة (بهنساوي، ٢٠٢٢)، (Hermana & Suganda 2021)، (المعموري وعبد، ٢٠١٨)، (عبدالله، ٢٠٢٣) التي أظهرت توافر اليقظة العقلية بدرجة عالية لدى عيناتها.

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  بين مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف وأساليب تعلمهم؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد الدراسة في مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم في مقياس أساليب التعلم، كما يظهر في الجدول (٩):

جدول (٩) معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية ومكوناتها وأساليب التعلم (السطحي - العميق)

أساليب التعلم		المتغير
التعلم العميق	التعلم السطحي	اليقظة العقلية
0.78**	-0.52**	البحث عن الجديد
0.75**	-0.44**	الاندماج
0.77**	-0.42**	إنتاج الجديد
0.8**	-0.46**	المرونة
0.82**	-0.5**	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٩) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $0.01 \leq \alpha$  بين اليقظة العقلية بجميع مكوناتها وأساليب التعلم العميق، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية بجميع مكوناتها وأساليب التعلم السطحي، تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة صالح (٢٠١٧) ودراسة بوبلال (٢٠٢٠) اللتين توصلتا إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية بجميع مكوناتها وأساليب التعلم العميق والسطحي، كما تتفق جزئياً مع دراسة عبدالمطلب وخرابه (٢٠٢٠) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين مكون إنتاج الجديد وأساليب التعلم العميق، كما تتفق مع دراسة (Essa, 2023) التي أظهرت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتعلم العميق، وتختلف

بشكل عام مع نتائج دراسة محمد (٢٠٢٠) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين اليقظة وأساليب التعلم عند جميع مكونات اليقظة العقلية عدا مكون إنتاج الجديد. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تم استعراضه في الإطار النظري، إذ أن اليقظة العقلية تعني الوعي التام والانتباه للحظة الحالية بدون إصدار أحكام، وتتضمن تحليل الموقف من أكثر من زاوية واستكشاف وتطوير للأفكار الجديدة مما يعني المرونة في التفكير والانفتاح على الجديد، وهذا الأمر يزيد من قدرته على تفسير المواقف والأفكار وتحليلها والربط فيما بينها ويزيد من الدافعية الداخلية لديه وهذا بالضبط ما يعرف بأسلوب التعلم العميق، ومن جهة أخرى فإن اليقظة العقلية بمفهومها السابق تساعد المتعلم على اختيار أسلوب التعلم المفضل لديه وتكيفه بما يلائم طبيعة الخبرة التي يمر فيها، وبالمقابل فالطلاب ذوو أسلوب التعلم العميق يمتازون بالفهم الحقيقي لما يتعلمونه، ولديهم شغف بالبحث عن المعنى، وقدرة على الربط بين الخبرات وتكاملها وتوظيفها في حياتهم اليومية، وهذه العوامل تحسن من طرقهم في النظر للأشياء وتطوير أفكارهم مما يسهم في رفع مستوى المرونة لديهم والبحث عن الجديد وإنتاجه وهذه الأمور تعد من مكونات اليقظة العقلية، لذا كانت هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً قوية بين اليقظة العقلية وأسلوب التعلم العميق، وعلاقة ارتباطية سالبة مع أسلوب التعلم السطحي.

**السؤال الثالث:** هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq .05)$  في مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الرياضيات بجامعة الطائف تبعاً للمتغيرات (المعدل الأكاديمي، النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي)؟

للإجابة على هذا السؤال تم تناول كل متغير من المتغيرات السابقة على حدة على النحو الآتي:

أولاً: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف تبعاً لمعدلاتهم الأكاديمية (ممتاز - جيد جداً - جيد وأقل)؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات الدراسة وفقاً للمعدل الأكاديمي، كما يتضح من الجدول (١٠) التالي:

جدول (١٠) تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق بين مجموعات الدراسة وفقاً للمعدل الأكاديمي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البحث عن الجديد	بين المجموعات	13.6969	2	6.848	9.39	*,000**
	داخل المجموعات	241.399	331	0.729		
	التباين الكلي	255.095	333			
الاندماج	بين المجموعات	4.959	2	2.48	3.34 1	*,037*
	داخل المجموعات	245.642	331	0.742		
	التباين الكلي	250.601	333			
إنتاج الجديد	بين المجموعات	5.815	2	2.907	3.70 6	*,026*



		0.785	331	259.677	داخل المجموعات	
			333	265.491	التباين الكلي	
**٠,٠٠٢	6.13 9	4.631	2	9.262	بين المجموعات	المرونة
		0.754	331	249.672	داخل المجموعات	
			333	258.934	التباين الكلي	
**٠,٠٠٢	6.27 3	4.222	2	8.445	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.673	331	222.788	داخل المجموعات	
			333	231.233	التباين الكلي	

يتضح من الجدول (١٠) أن هناك فروقاً دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.01$  في مستوى اليقظة العقلية ككل وفي مكوني البحث عن الجديد والمرونة لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف تبعاً لمعدلاتهم الأكاديمية، وكذلك عند مستوى دالة  $\alpha \leq 0.05$  في مكوني الاندماج وإنتاج الجديد، ولعل هذه النتيجة معقولة ومقبولة منطقياً وعملياً، فمن الناحية المنطقية فلطالما ارتبط التحصيل الأكاديمي بمدى قدرة الطالب على الانتباه والتركيز أثناء عملية التدريس حتى بات هذا الأمر شائعاً في الميدان التربوي، ومن الناحية العملية فقد أكدت العديد من الدراسات كما سيرد لاحقاً التأثير المتبادل والعلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين تجريبياً ووصفياً، ولمعرفة

اتجاه الفروق تم استخدام اختبار Dunnett C للمقارنات البعدية كما يظهر في الجدول (١١) التالي:

جدول (١١): اختبار Dunnett C للمقارنات البعدية لتحديد اتجاه الفروق بين مجموعات الدراسة وفقاً للمعدل الأكاديمي

المحور	المعدل الأكاديمي	المتوسط الحسابي	ممتاز	جيد جداً	جيد وأقل
البحث عن الجديد	ممتاز	2.5636		0.4925*	0.1973
	جيد جداً	2.0711			-٠,٢٩٥*
	جيد وأقل	2.3663			
الاندماج	ممتاز	2.3526		0.2698	0.0497
	جيد جداً	2.0828			-٠,٢٢٠١
	جيد وأقل	2.3030			
إنتاج الجديد	ممتاز	2.4539		0.2963	0.0629
	جيد جداً	2.1576			-٠,٢٣٣٥
	جيد وأقل	2.3911			
المرونة	ممتاز	2.4430		0.3942*	0.1295
	جيد جداً	2.0488			-٠,٢٦٤٧*
	جيد وأقل	2.3135			
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	ممتاز	2.4580		0.347*	0.1171
	جيد جداً	2.0840			-٠,٢٥٦٩*
	جيد وأقل	2.3409			

ويتضح من المقارنات البعدية في الجدول (١١) أن اتجاه الفروق عند مكوبي البحث عن الجديد والمرونة وذلك بين مجموعة الطلاب ذوي المعدل ممتاز والطلاب ذوي المعدل جيد جداً وذلك لصالح ذوي المعدل ممتاز، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلاب ذوي المعدل الممتاز يدركون أهدافهم جيداً ويسعون إلى اكتساب المعلومات والتميز العلمي بدرجة أعلى من نظرائهم ذوي المعدل جيد جداً، كما يحرصون على

اكتساب الخبرات التعليمية والبحث عن المعنى والفهم الحقيقي لما يتعلمونه، وهذا الأمر يساعدهم على معالجة المواقف والأفكار بأكثر من منظور وتحديد جدوى كل منظور، والتالي تتطور طرقهم في النظر إلى الأشياء، وهذا بالضبط ما يعبر عنه مكونا البحث عن الجديد والمرونة، هذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات التي كشفت عن العلاقة الطردية بين اليقظة العقلية والمعدل أو التحصيل الأكاديمي إذ بزيادة أحدهما يزيد الآخر، كدراسة علي (٢٠٢٢) والشهراني والوليدي (٢٠٢٢) ودراسة صالح (٢٠١٧)، كما تتلاءم هذه النتيجة مع دراسة Mrazek, Franklin, Phillips, Baird & Schooler, (2013) التي أشارت إلى تحسن التحصيل الأكاديمي للطلاب بتدريبتهم على اليقظة العقلية، ودراسة Teodorczuk (2013) التي أشارت إلى أن اليقظة الذهنية تعد مؤشر مهم للتحصيل الأكاديمي، وكذلك مع دراسة (Erbe & Lohromann, 2015) التي توصلت إلى إن لليقظة العقلية دور كبير في تحسن التحصيل الأكاديمي، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة ناجواني (٢٠١٩) التي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى للتحصيل الأكاديمي، وكذلك دراسة Hermana & Suganda (2021) التي دلت على علاقة ضعيفة بين اليقظة العقلية والمعدل الأكاديمي.

من جهة أخرى يتضح من الجدول (١١) أيضاً وجود فروق في مكوني البحث عن الجديد والمرونة بين الطلاب ذوي معدل جيد جداً والطلاب ذوي معدل جيد وذلك لصالح ذوي معدل جيد وما دون، وقد تكون هذه النتيجة مستغربة منطقياً بناءً على النتيجة السابقة، لكن يمكن تفسيرها بأن الطلاب ذوي المعدل جيد يدركون أن حصولهم على تقدير أقل من المجموعات الأخرى سيكون بلا شك سبباً في المفاضلة بينهم، وهذا يدفعهم لطرح التساؤلات وتقديم التفسيرات لمحاولة تقييم الموقف وفهم

الواقع، وهذا ما أشار إليه (Fiol & O'Connor, 2003)، (Teasdal & Chaskolsan, 2011)، في وصف اليقظة العقلية، لذا فإن ذلك يخلق تحدياً لهم للتركيز، وتحري الفرص وإبقائهم منفتحين على الجديد من أجل التعويض، مما يسهم في تطوير طرقهم في النظر إلى الأشياء من زوايا عديدة، وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة، وهذا ما يرفع من درجة الوعي لديهم، وبالتالي يكونون في مستوى يقظة أعلى، بخلاف الطلاب ذوي المعدل جيد جداً الذين يعدون أنفسهم في منطقة الراحة وفي منطقة وسط بين مجموعة الطلاب ذوي المعدل ممتاز والطلاب ذوي المعدل جيد، وهذا ما تؤكدته نتائج المقارنات البعدية مع الطلاب ذوي المعدل ممتاز لذلك كان اتجاه الفروق في المقارنات البعدية لصالح المجموعتين الأخيرتين.

من جهة ثالثة يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق بين المجموعات الثنائية في مكوبي الاندماج وإنتاج الجديد إذ إن المتوسطات الحسابية لمجموعات الدراسة في هذين المكونين أكثر تقارباً، مما يعني أن دلالة الفروق التي ظهرت في جدول تحليل التباين الأحادي (١٠) ليست حقيقية، وقد تكون لعامل الصدفة، وتعد هذه النتيجة منطقية إذ ما تم النظر إلى مكوبي الاندماج وإنتاج الجديد بأحما يتطلبان مزيداً من الانشغال والاستغراق في اللحظة الحاضرة وهذا ما لم يتحقق إلا بدرجة منخفضة وكان الجميع فيه سواء، ولذا لم تكن هناك فروق حقيقية.

ثانياً: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف تبعاً للنوع الاجتماعي (طلاب، طالبات)؟ للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار (T-test)، كما يظهر في الجدول (١٢):

جدول (١٢) نتائج اختبار t-test لاختبار الفروق بين مجموعتي الدراسة وفقاً للنوع الاجتماعي

المتغير	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة

0.07	1.08	1.06	2.3893	131	الطلاب	البحث عن الجديد
		0.725	2.1970	203	الطالبات	
0.283	1.19	1.072	2.2870	131	الطلاب	الاندماج
		0.703	٢,١٦١٦	203	الطالبات	
0.284	1.08	1.09	2.3664	131	الطلاب	إنتاج الجديد
		0.74	2.25	203	الطالبات	
0.16	1.41	1.11	2.3117	131	الطلاب	المرونة
		0.69	2.1585	203	الطالبات	
0.143	1.47	1.05	2.3384	131	الطلاب	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
		0.65	2.1877	203	الطالبات	

ويتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.05$  عند كل مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب وطالبات قسم الرياضيات بجامعة الطائف يجمعهم نظام أكاديمي واحد، وتخصص واحد وعوامل ثقافية واجتماعية متقاربة، وعليه فإن الضغوط سواء كانت أعباء أكاديمية، أو مشتتات داخلية، أو خارجية يتعرض لها الجميع، ولا تعتمد على نوع اجتماعي بعينه، كما إنهم يتشاركون جميعاً طموحات التوظيف والتفكير في المستقبل، بالإضافة إلى أن اليقظة العقلية كمتغير فهو يعتمد على قدرات عقلية ترتبط بذات الشخص ووعيه العقلي وليس بنوعه الاجتماعي، لذا لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ناجواني (٢٠١٩) ودراسة الضبياني (٢٠٢١) ودراسة المعموري وعبد (٢٠١٨) ودراسة محمد (٢٠٢٠) ودراسة بوبلال (٢٠٢٠) ودراسة أنديجاني (٢٠٢٢) ودراسة بهنساوي (٢٠٢٢) التي اتفقت جميعها على عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، كما تتفق تقريباً مع دراسة عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جميع

مكونات اليقظة العقلية عدا مكون البحث عن جديد، وتختلف مع دراسة صالح (٢٠١٧) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية لصالح الطالبات، ودراسة عبدالله (٢٠١٣) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الطلاب، كما تختلف مع دراسة عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود فروق في مكون البحث عن الجديد لصالح الذكور.

ثالثاً: هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف وفقاً للسنة الدراسية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات الدراسة وفقاً للسنة الدراسية، كما يظهر في الجدول (١٣) التالي:

جدول (١٣) نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق بين مجموعات الدراسة وفقاً

للسنة الدراسية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البحث عن الجديد	بين المجموعات	33.394	3	11.131	16.569	0.000
	داخل المجموعات	221.702	330	0.672		
	التباين الكلي	255.095	333			
الاندماج	بين المجموعات	28.583	3	9.528	14.161	0.000
	داخل المجموعات	222.018	330	0.673		
	التباين الكلي	250.601	333			
إنتاج الجديد	بين المجموعات	28.294	3	9.431	13.122	0.000
	داخل المجموعات	237.197	330	0.719		

			333	265.491	التباين الكلي	
0.000	17.141	11.637	3	34.910	بين المجموعات	المرونة
		0.679	330	224.024	داخل المجموعات	
			333	258.934	التباين الكلي	
0.000	17.311	10.48	3	31.441	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.605	330	199.792	داخل المجموعات	
			333	231.233	التباين الكلي	

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات الدراسة طلاب (السنة الأولى، السنة الثانية، السنة الثالثة، السنة الرابعة) عند مستوى  $\alpha \leq 0.01$  ولتحديد مصدر واتجاه تلك الفروق تم استخدام اختبار دونت سي Dunnett C للمقارنات البعدية كما يتضح من جدول (١٤):

جدول (١٤): اختبار Dunnett C للمقارنات البعدية لتحديد اتجاه الفروق بين مجموعات الدراسة وفقاً للسنة الدراسية

المحور	درجة التواصل	المتوسط الحسابي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
البحث عن الجديد	السنة الأولى	3.2366		1.1366*	1.1136*	0.9681*
	السنة الثانية	2.1			-0.223	-0.1684
	السنة الثالثة	2.123				-0.1455
	السنة الرابعة	2.2684				
الاندماج	السنة الأولى	3.1097		1.0119*	1.0407*	0.9185*
	السنة الثانية	2.0978			0.0288	-0.0934

-				2.0690	السنة الثالثة	
0.1222				2.1912	السنة الرابعة	
0.8339*	1.0372*	0.9891*		3.1613	السنة الأولى	
-	0.481			2.1722	السنة الثانية	
0.1552				2.1241	السنة الثالثة	إنتاج الجديد
-				2.3274	السنة الرابعة	
0.2033				3.1828	السنة الأولى	
0.9409*	1.1081*	1.2235*		1.9593	السنة الثانية	
-	-0.1155			2.0747	السنة الثالثة	المرونة
0.2826				2.2419	السنة الرابعة	
0.1672				3.1767	السنة الأولى	
0.923*	1.0801*	1.1036*		2.0730	السنة الثانية	
-	-			2.0966	السنة الثالثة	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
0.1877	0.0235			2.2537	السنة الرابعة	
-						
0.1571						

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.01$  عند جميع مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية بين طلاب السنة الأولى (المستجدين) من جهة وبين كل من طلاب السنة الثانية والسنة الثالثة والسنة الرابعة (الخريجين) كلاً على حدة من جهة أخرى، وذلك لصالح طلاب السنة الأولى (المستجدين)، وقد تفسر هذه النتيجة بأن الطلاب المستجدين يخوضون تجربة جديدة تتمثل في مرحلة تعليمية مختلفة كلياً عن المرحلة السابقة التي انتهت بكل



تفاصيلها، وتركيزهم على الموقف الحالي دون التفكير في الماضي، فهم يرون أنهم في موقف جديد يحتم عليهم مزيداً من التركيز والانتباه اليقظ ليبدووا مشواراً جديداً نحو تحقيق أهداف جديدة، خاصة وأن الجامعة في بداية سنتهم الدراسية الأولى تقدم لهم برنامجاً تثقيفياً متكاملًا حول مسؤولياتهم وواجباتهم وحقوقهم ونصائح وإرشادات حول الدراسة الجامعية مما يجعلهم في حالة من الانتباه والوعي المتيقظ، وفي حالة ترقب دائم، ولذلك فهم منفتحون على موقف جديد ومثيرات جديدة، بينما طلاب السنوات الأخرى يمكن القول أنهم اعتادوا العمل في البيئة الجامعية وتعرفوا الأنظمة وطبيعة المقررات والأساتذة ولذا قلت لديهم درجة الوعي والانتباه وهذا ما دلت عليه نتيجة السؤال الأول في الدراسة الحالية، وهذه النتيجة تتناغم مع ما أشار إليه Langer & Moldoveanu (2000) أن مجال التعليم يزخر باللامبالاة خاصة مع بعض العوامل التي تمت الإشارة إليها كالضغوطات التي يواجهها الطالب الجامعي. كما أن هذه النتيجة تتفق مع ما ذهبت إليه النظريات المفسرة لليقظة العقلية كنظرية لانجر (Langer, 1989) التي أوضحت أن اليقظة العقلية تتضمن سلوكيات كإعادة التفكير من القديم إلى الجديد وتعديل السلوك التلقائي وتقبل الأفكار الجديدة (المعموري وعبد، ٢٠١٨؛ محمد، ٢٠٢٠؛ عبدالمطلب وخريبه، ٢٠٢٠؛ بهنساوي، ٢٠٢٠) وهذا ما ينطبق على طلاب السنة الأولى فهم في مرحلة جديدة متأهبون لخوض هذه المرحلة بعيداً عن طرق التفكير في المرحلة السابقة وحريصون على تعديل السلوكيات بما تتطلبه المرحلة الجديدة ومنفتحون على أفكار جديدة من خلال استيعاب النظام الأكاديمي الجديد بتنظيماته ويتطلعون إلى وضع أفضل من المرحلة السابقة، ولذا فقد كان اتجاه الفروق لصالحهم، بينما تختلف هذه النتيجة مع

دراسة بهنساي (٢٠٢٠) وناجواني (٢٠١٩) وبوبلال (٢٠٢٠) التي أظهرت عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

رابعاً: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف وفقاً لدرجة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية بين مجموعات الدراسة وفقاً لدرجة استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي كما في الجدول (١٥):

جدول (١٥) تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق بين مجموعات الدراسة وفقاً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البحث عن الجديد	بين المجموعات	3.889	2	1.945	3.629	*٠,٠٢٨
	داخل المجموعات	126.44 4	331	0.536		
	التباين الكلي	130.33 3	333			
الاندماج	بين المجموعات	3.780	2	1.890	3.521	*٠,٠٣١
	داخل المجموعات	126.67 2	331	0.537		
	التباين الكلي	130.45 2	333			
إنتاج الجديد	بين المجموعات	1.388	2	0.694	1.123	0.327
	داخل المجموعات	145.95 5	331	0.618		

			333	147.34 3	التباين الكلي	
0.085	2.496	1.338	2	2.675	بين المجموعات	المرونة
		0.536	331	126.47 6	داخل المجموعات	
			333	129.15 2	التباين الكلي	
*٠,٠٤٩	3.051	1.468	2	2.936	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.481	331	113.55 5	داخل المجموعات	
			333	116.49 1	التباين الكلي	

يتضح من الجدول (١٥) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $\alpha \leq 0.01$  بين أفراد الدراسة في مكوبي البحث عن الجديد والاندماج، ولتحديد اتجاه الفروق تم استخدام اختبار Dunnett C للمقارنات البعدية كما في جدول (١٦):

جدول (١٦): نتائج اختبار **Dunnett C** للمقارنات البعدية لتحديد اتجاه الفروق بين مجموعات

الدراسة وفقاً لدرجة استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي

المحور	درجة التواصل	المتوسط الحسابي	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
البحث عن الجديد	بدرجة كبيرة	2.0476		-0.2454*	0.0476
	بدرجة متوسطة	2.2931			0.2931
	بدرجة قليلة	2.0000			
الاندماج	بدرجة كبيرة	1.9918		-0.2415*	0.049
	بدرجة متوسطة	2.2333			0.2905
	بدرجة قليلة	1.9429			

0.0901	-0.1286		2.1735	بدرجة كبيرة	إنتاج الجديد
0.2188			2.3021	بدرجة متوسطة	
			2.0833	بدرجة قليلة	
0.0697	-0.196		2.0221	بدرجة كبيرة	المرونة
0.2705			2.2181	بدرجة متوسطة	
			1.9524	بدرجة قليلة	
0.0624	-0.2081		2.0510	بدرجة كبيرة	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
0.2705			2.2591	بدرجة متوسطة	
			1.9887	بدرجة قليلة	

يتضح من الجدول (١٦) أن اتجاه الفروق عند مكوبي البحث عن الجديد والاندماج كان بين كل من المجموعة الأولى أفراد الدراسة الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة كبيرة والمجموعة الثانية الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة متوسطة ولذلك لصالح المجموعة الثانية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء بعض المصادر كالتقرير العالمي للاتزان الرقمي الذي أشار إلى عدد من النقاط ومن أبرزها: أن الجمهور العالمي يواجهون صعوبات كبيرة في التركيز على أدائهم لمهامهم اليومية بسبب كثرة المشتتات الرقمية، وأن نصف الجمهور يقضون على الإنترنت وقتاً أطول مما يرغبون به، مع الشعور بالقلق على صحتهم جراء التقنية، وهذا ما قد يبرر وجود الفروق لصالح المجموعة الثانية الذين يمكن القول أنهم يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بشكل متوازن ولذا يستطيعون الموازنة بين انشغالهم بمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي وانتباههم للمواقف الجديدة وتكون لديهم حساسية بالسياق المحيط بهم ويكونون على وعي ومعرفة بالأحداث الآنية مما يحفزهم

على ابتكار أفكار جديدة، على العكس من طلاب المجموعة الأولى الذين يمكن القول أن افراطهم في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بدرجة كبيرة انعكس سلباً على انتباههم ووعيهم بالأحداث واللحظة الحاضرة ودرجة انشغالهم بها وجعلهم في دائرة ضيقة تنحصر في الاهتمام بما يدور في مواقع التواصل الاجتماعي وهو ما أكده عطا (٢٠٢١) بأن الاستخدام المفرط للأجهزة المحمولة له تأثير كبير على الأفراد في أعمالهم لذلك انخفض لديهم مستوى اليقظة العقلية المتمثل في مكوني البحث عن الجديد والاندماج.

### توصيات الدراسة:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يلي:
- ضرورة توعية المجتمع الجامعي قيادات وأساتذة وطلاباً بمفهوم اليقظة العقلية والعوامل التي تؤثر فيها وتتأثر بها.
  - تقديم برامج تدريبية لتزويد أعضاء هيئة التدريس ببعض الوسائل والتقنيات اللازمة لتنمية اليقظة العقلية لدى طلابهم.
  - استخدام استراتيجيات تدريسية متنوعة تعتمد على الدور الإيجابي للمتعلم والتي تساعد في الحفاظ على مستوى انتباهه وتركيزه وتساهم في رفع مستوى اليقظة العقلية لديه.
  - توعية أساتذة الرياضيات في الأقسام الأكاديمية بأساليب وأنماط تعلم الطلاب، وتوجيههم لمراجعتها أثناء العملية التدريسية خاصة وأن مراجع المقررات الدراسية تُؤلف بلغة أكاديمية متخصصة تركز على المحتوى المعرفي الرياضي ولا تفي بهذا الجانب.

-تقديم برامج إرشادية لطلاب الجامعة وتوعيتهم بأساليب التعلم العميق وتعزيزها لديهم.

### خاتمة الدراسة والتوصيات والمقترحات:

بالرغم من ظهور مفهوم اليقظة العقلية في العقدين الأخيرين من القرن الماضي إلا أنه ما زال موضع اهتمام الباحثين، وبدل على ذلك استمرارية البحث حوله وحادثة الدراسات التي تناولته، ولا غرابة في ذلك نظراً لارتباط اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات ومن أبرزها التحصيل الأكاديمي، فاليقظة العقلية تعني الانتباه والوعي والتركيز على اللحظة الراهنة وانخفاض مستوى الانتباه والوعي هو سبب مباشر في انخفاض مستويات التحصيل خاصة مع كثرة عوامل التشتت وطبيعة هذا العصر بمتغيراته المتسارعة التي أثرت سلباً على مستوى الانتباه لدى الطلاب، وهو ما كان واضحاً وجلياً ويتفق مع ملاحظات الباحث من خلال تدريسه ومسؤوليته الإشرافية على قسم الرياضيات بالكلية.

ولذا فقد استهدفت الدراسة الحالية التعرف على مستويات اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف، بالإضافة إلى التعرف على ما إذا كانت تلك المستويات تختلف باختلاف النوع الاجتماعي لأفراد الدراسة، ومعدلاتهم الأكاديمية، وسنواتهم الدراسية، ودرجة استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، ولتحقيق ذلك فقد تم استخدام المنهج الوصفي بنمطيه المسحي والارتباطي، وقد تمثل مجتمع الدراسة بجميع طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف، وتم استخدام أسلوب الحصر الشامل لاختيار أفراد الدراسة، وجمع بيانات الدراسة فقد تم استخدام أداتين هما:

-مقياس اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer الذي أعاد صياغته عبدالمطلب وخريبه (٢٠٢٠)

-مقياس بيجز وآخرين لأساليب التعلم (Biggs, et al.,2001).

وقد تم التحقق من صدق الأداتين بطريقتي صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي، كما تم التحقق من ثباتهما من خلال تطبيقهما على عينة استطلاعية بلغت ٧٦ طالباً وطالبة، وبذلك أصبحت الأداتان جاهزتين للتطبيق الميداني حيث تم اتباع كافة الإجراءات الرسمية للتطبيق بدءاً من موافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي بالجامعة والحصول على الإذن بتوزيع الأداتين والذي تم أيضاً بشكل رسمي عن طريق عمادة البحث العلمي والقسم الأكاديمي المعني، ولتحليل بيانات الدراسة تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لتحقيق أهداف الدراسة، وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

-مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب قسم الرياضيات بجامعة الطائف

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستويات اليقظة العقلية لدى أفراد الدراسة وأساليب تعلمهم.

-وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات اليقظة العقلية لدى أفراد الدراسة تبعاً لمعدلاتهم الأكاديمية، وسنواتهم الدراسية وكذلك درجة استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.

-عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات اليقظة العقلية لدى أفراد الدراسة تبعاً لنوعهم الاجتماعي.

وهذه النتائج لها دلالات مهمة جداً إذ يمكن من خلالها تفسير نتائج الطلاب في الاختبارات الدورية والنهائية وأدائهم بشكل عام، بالإضافة إلى التنبيه للعوامل المؤثرة

في مستوايهم التحصيلية وتفاعلاتهم الصفية مما يقدم معلومات ثرية لوحداث الإرشاد الأكاديمي في الجامعة يمكن من خلالها اتخاذ قرارات تسهم في تحسين مستويات اليقظة العقلية لدى الطلاب.

كما تبرز نتائج الدراسة الحالية أهمية الجانب التوعوي والتدريبي في الوسط الجامعي وذلك لتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب وتنمية مهارات أعضاء هيئة التدريس في

واستكمالاً لجهود الدراسة الحالية التي تقتصر على قسم الرياضيات في جامعة الطائف، فإن الباحث يرى إمكانية إجراء دراسات علمية تستهدف مقارنة مستويات اليقظة العقلية لدى الطلاب في عدد من الجامعات المحلية والإقليمية والعالمية، كما إن هناك حاجة لبناء مقياس جديد لليقظة العقلية يأخذ في الاعتبار التطورات المتسارعة في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بالإضافة إلى دراسات تجريبية لبناء برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب بشكل عام وقياس فاعليته وكذلك دراسات لقياس أثر استخدام بعض استراتيجيات التدريس في تحسين مستوى اليقظة العقلية.



## قائمة المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- أحمد، إيمان (٢٠٢٢). فاعلية نظام تدريسي مقترح قائم على بعض المنصات التعليمية في تدريس الرياضيات باللغة الإنجليزية لتنمية التحصيل والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة تربويات الرياضيات*، ٢٥ (٥)، ٩١-١٩١.
- أحمد، هبه (٢٠٢٣). أثر استخدام نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تدريس الاقتصاد المنزلي على تنمية مهارات التفكير الجانبي واليقظة العقلية لدى طالبات الصف الأول الثانوي. *مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، يناير (٢)*، ٣٩٢-٤٣٨.
- أنديجاني، عبد الوهاب (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباح. *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية*، (٩)، ج ١، ٩١-١٤٤.
- بدوي، زينب (٢٠١٤). مقياس العبء المعرفي كراسة التعليمات وكراسة الأسئلة. دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- بلبل، يسرى (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية*، ٦١، ٦٣-٢٤٦٣-٢٥٢٠.
- بن خليفة، فاطمة (٢٠٢٣). الطموح الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، *مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية*، ٨ (١)، ٣٣٤-٣٥٥.
- <http://search.mandumah.com/Record1401161>
- بهنساوي، أحمد (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *المجلة التبية*، (٧٨)، ١٢-٧٣. DOI: 10.12816/EDUSOHAG. 2020. 109248
- بوبلال، رانيا (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.

الحارثي، سعد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، (٥٧)، ١٢٩-١٥٧.

الددو، عماد (٢٠٢٢). أسلوبا التعلم السطحي والعميق وعلاقتهما بالتجول العقلي العفوي والمتعمد لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة حلب في المناطق المحررة. مجلة تبيان للعلوم التربوية والاجتماعية، ٢(١)، ٢٣٤-٢٦٧. [http:// search. Mandumah.com/ Record/1251133](http://search.Mandumah.com/Record/1251133)

الرواد، ذيب وحمدي، نزيه (٢٠١٤). تطوير برنامجي إرشادي جشطالتي وعقلي انفعالي واستقصاء فاعليتها في خفض القلق لدى طلبة الجامعة. دراسات العلوم التربوية، الأردن، ٤١(ملحق)، ٥٩٢-٦١١

شحاته، إيهاب (٢٠١٧). تصور مقترح لمشروع تعليمي قائم على مدخل STEM لتنمية مكونات القوة الرياضية واليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٩٠)، ج٢، ٩٧-١٤٤

الشهراني، منيرة والوليدى، علي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث - مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦(٢٩)، ١٠٥-١٣٧. [http:// search. Mandumah. Com/ Record/130820](http://search.Mandumah.Com/Record/130820)

الضبياني، عامر (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، (١٣)، ١٠-٢٤.

<https://www.researchgate.net/publication/352159585>

الضمور، عدنان (٢٠٢٢). مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها على الأمن المجتمعي، المشاركة، أكاديمية العلوم الشرطية مجلة العلوم الشرطية والقانونية، ١٣(١)، ١٦٥-٢٠٨.

عاشور، مريم (٢٠٢١). اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية كمنبئات بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الأقصى، فلسطين.

عبدالحמיד، ميرفت (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٣٠،

١٢٩-١٧٤

عبدالله، سهام (٢٠٢٣). الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية في ضوء مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، جامعة نجر، (٢٩)،

٦٠٣-٦٣٦.

عبدالمطلب، السيد وخريبه، إناس (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل

لدى طلبة جامعة الرقازيق. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، (٦٩)، ١-٤٥

العصافرة، إيهاب (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بمبیسوتا. مجلة الجامعة للدراسات الإسلامية التربوية والنفسية، (٦) ١٩، ٤٠٧-

٤١٩. <https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.29.6/2021/18>

عطا، سالي (٢٠٢١). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين. مجلة البحث في التربية،

٢٢ (٦)، ٢٩٩-٣٧٢

علي، فتحية (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بمستوى التحصيل واتجاه تلاميذ المرحلة الابتدائية نحو مادة الرياضيات بدولة الكويت. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ،

(١٠٧)، ٢٧٩-٣٢٢.

المبيحسية، غديرة (٢٠١٤). العلاقة بين الوعي بما وراء المعرفة وأساليب التعلم والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر بسلطنة عمان [رسالة ماجستير غير منشورة].

جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

محمد، خلف الله (٢٠٢١). فاعلية التعلم الخبراتي في تدريس الرياضيات لتنمية عمق المعرفة الرياضية وتحسين اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. الجمعية المصرية لتربويات

الرياضيات، ٢٤ (٤)، ١٩٦-٢٢٧

محمد، علا (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة في الجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، (١٢)، ٦٩-١.

[http://: search. Mandumah.com/Record/1047358](http://search.Mandumah.com/Record/1047358)

محمود، الفرحاتي. (٢٠١٨). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على أنموذج التفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية القدرات المعرفية للاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والأداء المعرفي على اختبار TIMSS لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ١٠١ (٢)، ٧٣٣-٨٦٥. doi: 10.21608/maed.2018.174617

محمود، إناس وعيسى، محمد (٢٠٢٠). تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية "دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٨٦ (١)، ٢٢-١٣١. DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.168134

المعاضيدي، زياد (٢٠٢٣). أثر استراتيجية واجه-استنتاج-أجب في اليقظة العقلية لطلاب الصف الخامس العلمي في مادة الأحياء. مجلة الدراسات المستدامة، ٥، ١٢٨٨-١٣٠٤. المعموري، علي وعبد، سلام (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، ٢٥ (٣)، ٢٢٩-٢٤٧. <http://search.mandumah.com/Record/925987>

منصور، حسناء (٢٠٢٣). تأثير تصفح تطبيق تيك توك على درجة الانتباه على الشباب السعودي: دراسة شبه تجريبية على طالبات كلية الاتصال والإعلام. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، ٢٢ (١)، ٣٤٥-٣٨١. doi: [10.21608/JOA.2023.292494](https://doi.org/10.21608/JOA.2023.292494)

ناجواني، نجلاء (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٢ (٢)، ٢٢٠-٢٣٤. DOI: 10.21608/JOA.2023.292494

<http://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol13iss2pp220-234>

الهاشم، أماني (٢٠١٧). مستوى التفكير التحليلي وحل المشكلات لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة كلية التربية، ١ (٢)، ٢٣-٨٩.

هيئة تقويم التعليم والتدريب (١٤٤٢). تقرير ٢٠١٩: نظرة أولية في تحصيل طلبة الصفين الرابع والثاني المتوسط في الرياضيات والعلوم بالمملكة العربية السعودية في سياق دولي. هيئة تقويم التعليم والتدريب، الرياض.

<https://spapi.etec.gov.sa:2443/ar/MediaAssets/ReportsAndData/reports/T2019.pdf>

## ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية والعربية المترجمة للإنجليزية:

- Abdel Hamid. M (2021). Mindfulness and its Relationship with Academic Procrastination for College of Education Students in light of Some Demographic Variables. *Dirāsāt ‘Arabīyah fī al-Tarbiyah wa-‘ilm al-nafs* (in Arabic), 130, 129-174
- Abdel Muttalib, A, and Khariba, E. (2020). Mindfulness according to "Langer's theory" and its relationship with attitude towards specification, learning style, and preferred written test type among Zagazig University students. *Journal of education Sohag University* (in Arabic), (69),1-45.
- Abdullah, S(2023). Academic Ambition and Mindfulness in Light of the Level of Positive Thinking among Female Students of Qassim University. *Humanities and Educational Sciences Journal, Taiz University* (in Arabic), (29), 603-636.
- Aḥmad, H (2023). The impact of using Marzano's Dimensions of Learning model in teaching home economicson the development of lateral thinking skill and mental alertness among first year secondary school students. *Majallat Kullīyat al-Tarbiyah benai Suf University* (in Arabic), (2), 392-438.
- Aḥmad,I (2022).The effectiveness of a proposed teaching system based on some electronic educational platforms in teaching Mathematics in English for developing achievement , positive thinking and mindfulness for primary school students (in Arabic). *Majallat trbwyāt al-riyāḍīyāt*, 25 (5), 91-191.
- Ahmed, K., Trager, B., Rodwell, M., Foinding, L., & Lopez, C. (2017). A Review of Mindfulness Research Related to Alleviating Math and Science Anxiety. *Journal for Leadership and Instruction*, 16(2), 26-30.
- Al-Asafra, I. (2021). Mindfulness and Its Relationship to the Quality of Life with the Islamic University of Minnesota Students. *IUG Journal of Educational and Psychology Sciences* (in Arabic), 19 (6), 407-419.

- Al-Dado, I. (2022). Learning Styles (Superficial-Deep) and their Relationship to Mental Wandering (Inadvertent-Deliberate) at a Sample of Students of the Faculty of Education Free Aleppo University. *Tabyan Journal of Educational and Social Sciences (in Arabic)*, 2(1), 234-267.
- Aldbyani, A (2021). Mindfulness and its relationship to self-efficiency among Yemeni university students. *International Journal of Educational and Psychological Studies (in Arabic)*, (13), 10-24.
- Al-Harithi, S. (2019). Mental alertness and its relationship to anxiety symptoms among students of the Technical College in Bisha Governorate. *Journal of education Sohag University (in Arabic)*, (57), 129-157.
- Al-Hāshim, Amānī (2017). *mustawá al-tafkīr al-tahlīlī wa-ḥall al-mushkilāt ladá ṭalabat Jāmi‘at al-Qādisīyah*, Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, 1 (2), 23-89.
- Ali, Fathia (2022). Mental alertness and its relationship to the level of achievement and the attitude of primary school students towards mathematics in the State of Kuwait. *Journal of the Faculty of Education (Kafr El-Sheikh University) (in Arabic)*, (107), 279-322.
- Al-Maadidi, Z. (2023). The effect of the confront-infer-answer strategy on the mental alertness of fifth-grade science students in biology. *Journal of Sustainable Studies (in Arabic)*, 5, 1288-1304.
- Al-Mamouri, Ali and Abdel, Salam (2018). Mindfulness among university students, *Journal of Humanities (in Arabic)*, 25(3), 229-247.
- Al-Rowwad, D. & Nazih, H. (2014). Developing a Gestalt Counseling Program and Rational Emotive Counseling Program and Investigating Their Effectiveness in Reducing

- Anxiety among University Students. Dirasat: Educational Sciences(in Arabic), Jordan, 41, 592-611.
- Al-Shahrani, M and Al-Walidi, A.(2022)Mindfulness and its Relationship to Psychological Resilience and Academic Achievement of High School Students. Arab Journal of Science and Research Publishing - Journal of Educational and Psychological Sciences (in Arabic), 6(29), 105-137.
- Andijani, A(2022). Mindfulness and its relationship to social skills according to some demographic variables among students of the Faculty of Education. Journal of Islamic University for educational and social Sciences (in Arabic).9(1), 91-144.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and nonanxious individuals: The moderating role of mindfulness. Behaviour Research and Therapy, 48, 495-505. <https://doi:10.1016/j.brat.2010.02.005>
- Ata, S(2021). The Relative Contribution of the Mindfulness and Cognitive Load and Some Demographic Variables in Predicting the Academic Procrastination in Student Teachers. Journal of Research in Education (in Arabic), 22(6), 299-372
- Bahnasawy, A.(2020). Mindfulness and its relationship to the of Academic Buoyancy of university students. Journal of education Sohag UNI (in Arabic), 78 ،(٧٣-٧٢).
- Baykan, Z., & Nacar, M. (2007). Learning styles of first-year medical students attending Erciyes University in Kayseri, Türkiye. Advances in Physiology Education, 31(1), 158- 160. <http://dx.doi.org/10.1152/advan.00043.2006>
- Benkhelifa,F(2023). Academic ambition and its relationship to mindfulness among university students. Almuqadimah of Human and Social Studies Journal (in Arabic), 8)١ ،(٣٣٤-٣٥٥.
- Bratto. M. (2020). Exploring Teacher Participation in Mindfulness Interventions and the Subsequent Implementation of



- Mindfulness in the Elementary Classroom. Online Submission , <https://eric.ed.gov/?id=ED604918>
- Brausch, B. (2011): The Role of Mindfulness in Academic Stress, Selfeffic, and Achievement in college students . Unpublished Masters Theses, Eastern Illinois University.
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581.
- Edward M. Reeve (2015). STEM Thinking, Technology and Engineering Teacher, *Journal of (STEM) Teacher Education*, 5, 8- 16.
- Erbe, R., Lohrmann, D. (2015, Fall). Mindful meditation for adolescent stress and well being: A systematic review of literature with implications for school health programs. *Health Educator*, 47(2), 12-19.
- Essa, E. K. (2023). The effectiveness of hybrid learning in enhancing academic mindfulness and deeper learning of university students. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 9(1), 188-202. <https://doi.org/10.46328/ijres.3081>
- Febrianti, Y., Herawati, M., & Hanifah, S. (2022, December). Effect of using TikTok as learning media on academic achievement of pharmacy students. In *AIP Conference Proceedings*, 2645(1). AIP Publishing. <https://doi.org/10.1063/5.0113787>
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. *International Journal of Knowledge Society Research*, 2(1), 14–28. doi:10.4018/jksr.2011010102
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research and use in psychotherapy*. Brunner Routledge.

- Griggs, M. S., Rimm-Kaufman, S. E., Merritt, E. G., & Patton, C. L. (2013). The responsive classroom approach and fifth grade students' math and science anxiety and self-efficacy. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 360.
- Haigh, E. A., Moore, M. T., Kashdan, T. B., & Fresco, D. M. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1), 11-26. DOI: 10.1177/1073191110386342
- Harris, A., & Bostain, N. (2021). The effect of mindfulness techniques on teacher resilience as moderated by conscientiousness. *Journal of Educational Research and Practice*, 11, 81-94. <https://doi.org/10.5590/JERAP.2021.11.1.06>
- Hasker, M. (2010). Evaluation Of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A
- Hermana, P., & Suganda, L. A. (2021). Indonesian Pre-Service Teachers' Mindfulness, Social Emotional Competence, and Academic Achievement. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1176-1184. DOI: 10.11591/ijere.v10i4.21272
- Ke, F., & Xie, K. (2009). Toward deep learning for adult students in online courses. *The Internet and Higher Education*, 12(3-4), 136-140. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1096751609000414?via%3Dihub>
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, Mass.: Addison-Wesley Pub. Co.

- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological science*, 9(6), 220-223.
- Langer, E., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1- 9.
- Long, N.& Barrall, K. (2017). Exploring mindfulness: College students' journey through an abbreviated program Senior Honors Projects. Paper 575. <https://digitalcommons.uri.edu/srhonorsprog/575>
- Lueke, A., & Lueke, N. (2019). Mindfulness improves verbal learning and memory through enhanced encoding. *Memory & Cognition*, 47, 1531-1545. doi: 10.3758/s13421-019-00947-z
- MacFarlane, G. R., Markwell, K. W., & Date-Huxtable, E. M. (2006). Modelling the research process as a deep learning strategy. *Journal of Biological Education*, 41(1), 13-20. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00219266.2006.9656051>
- Mahmoud, Al-Farhati. (2018). The effectiveness of training science and mathematics teachers on the Active Thinking in a Social Context (TASC) model and thinking maps in developing cognitive abilities for reasoning, mental alertness, learning motivation, and cognitive performance on the TIMSS test among second-year middle school students. *Journal of the Faculty of Education in Mansoura (in Arabic)*, 101 (2), 733-865.
- Mansour, H.(2023)The effect of browsing the Tiktok application on Attentiveness and concentration among Saudi youth ,a quasi-experimental study on female students of Communication and Mass Communication College. *Egyptian Journal of Public Opinion Research (in Arabic)*, 22(1), 345-381.
- Marantika, J. E. R. (2022). The relationship between learning styles, gender and learning outcomes. *Cypriot Journal of*

- Educational Science. 17(1), 56-67.  
<https://doi.org/10.18844/cjes.v17i1.6681>
- McKenzie, S. B. (2022). Mindfulness Meditation for Student Success: The Impact of a Virtual Meditation Group on Community College Student Stress Coping, Resilience, and Persistence. A Scholarly Research Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Education, Bradley University
- Miller, A., Wyman, S. E., Huppert, J. D., Glassman, S. L., & Rathus, J. H. (2000). Analysis of behavioral skills utilized by suicidal adolescents receiving dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 183–187.  
[https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(00\)80029-2](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(00)80029-2)
- Mohamed, E and Essa, (2021). The Effect of the Position of Mindfulness and Emotional Intelligence on the Academic Resilience of Students Teachers at the Faculty of Education “A Comparative Study In the Light of the Constructivist Models of Causal Relationships”. *Educational Journal (in Arabic)*, Sohag University, 86(1), 22-131.
- Mrazek, D. M., Franklin, S.M., Phillips, D.T., Baird, B., & Schooler, W. J. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776-781. doi: 10.1177/0956797612459659
- Muhammad, K. (2021). Effectiveness Experiential Learning in Mathematics to developing Levels of Knowledge depth and developing Mindfulness For Primary school students. *Majallat trbwyāt al-riyāḍīyāt (in Arabic)*, 24(4), 196-227.
- Muhammad, O. (2020) The Relationship of Mindfulness, on the Level of Achievement Motivation, Test Anxiety and Academic Achievement among Female Students in Early Childhood

- Field. Journal of Studies in Childhood and Education (in Arabic), (12), 1-69.
- Najewani, N(2019). Mindfulness among the Post- Basic Education Students in Light of Some Variables in the Governorate of Muscat. Educational and Psychological Studies (in Arabic), Sultan Qaboos University, 12(2), 220-234.
- Ocampo, E. N., Mobo, F., & Cutillas, A. L. (2023). Exploring the Relationship between Mathematics Performance and Learning Style among Grade 8 Students. Online Submission, 4(4), 1165-1172. <http://dx.doi.org/10.11594/ijmaber.04.04.14>
- Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T., & Zilcha-Mano, S. (2012). The development and validation of the Langer mindfulness scale-enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. Fordham University Schools of Business Research Paper. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2158921](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2158921)
- Polpol, Y(2019). Mindfulness and its relationship with to both Academic resilience and Perceived life stress among students in faculty of education at Zagazig University. Journal of education Sohag UNI (in Arabic), 68, 2463-2520.
- S. Lu, C.-C. Huang, and J. Rios(2017)Mindfulness and academic performance: an example of migrant children in China, Children and Youth Services Review. 82( 32), 53-59.
- Sesker, A. A., Súilleabháin, P. Ó., Howard, S., & Hughes, B. M. (2016). Conscientiousness and mindfulness in midlife coping: An assessment based on MIDUS II. Personality and mental health, 10(1), 29-42.
- Shehata, I. (2017). Imagine a proposal for an educational project based on the STEM entrance to develop the components of athletic strength and mental alertness among primary school students. Arab Studies in Education and Psychology (in Arabic), (90), vol. 2, 97-144.

- Sternberg, R. J. (2010). Teaching for creativity. In R. A. Beghetto & J. C. Kaufman (Eds.), *Nurturing Creativity in the Classroom*, NY: Cambridge University Press.
- Suskie, L. (2003). What are learning styles? Can we identify them? What is their place in an assessment program? First-year assessment listserv. [www.brevard.edu/fyc/listserv/remarks/suskie2.htm](http://www.brevard.edu/fyc/listserv/remarks/suskie2.htm)
- Teodorczuk, K (2013). Mindfulness and academic achievement in South African university students (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation]. Johannesburg University)., doi: 10.13140/RG.2.1.3307.8169.
- Türker, Ü., & Bostancı, Ö. (2023). Learning Styles Of Talented Pre-Service Teachers. *Problems of Education in the 21st Century*, 81(1), 144-164.
- Watts, L. (2014). Mindfulness in higher education. <https://www.washington.edu/teaching/mindfulness-in-higher-education>
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H.& Hsu, S. (2012). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addict Behav.* 38(2), 1563-1571.