

## مستوى اليقظة الذهنية لدى المرشدين النفسيين في منطقة جبلة

د. هنادي حسون\*

د. سهيلة محمد\*\*

سماح مصطفى\*\*\*

(تاريخ الإيداع 2023/ 3/22. قُبِلَ للنشر في 2023/ 6/5)

□ ملخص □

هدف البحث الحالي للتعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى المرشدين النفسيين في منطقة جبلة، إضافة إلى التعرف إلى دلالة الفرق في اليقظة الذهنية لدى المرشدين النفسيين تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وقد تبنت الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية من دراسة (السيد، 2018)، وبعد التحقق من صدق المقياس وثباته طُبِّقَ على عينة البحث الأساسية البالغة (68) مرشداً ومرشدة نفسية في مدينة جبلة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، جرى التوصل إلى النتائج الآتية: تقع جميع بنود الاستبانة وأبعادها ضمن البديلين (أحياناً- غالباً)، وجاء أعلى متوسط حسابي لبعده الملاحظة (2.5496) ضمن البديل (غالباً) بينما أقل متوسط حسابي لبعده التعامل مع الوعي (2.0245) وهو ضمن البديل أحياناً، ويوجد فرق دال إحصائياً في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة. الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، المرشد النفسي.

\*أستاذ مساعد، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا.

\*\*مشارف مشارك، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا.

\*\*\* طالبة دراسات عليا في الماجستير، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا

## The level of mindfulness among psychological counselors in the city of Jableh

**\*Dr.Hanadi Hasoun**

**\*\*Dr.Sohaila Mouhamad**

**\*\*\*Samah Ali Moustafa**

**(Received 22/3 /2023. Accepted 5/6/2023)**

### □ ABSTRACT □

The research aimed to identify the level of mindfulness among psychological counselors in the area of Jableh, in addition to know the significance of the difference in mindfulness among counselors according to variable "the number of years of experience". The researcher adopted the scale of the five factors of mindfulness from the study (Al-Sayed, 2018), and after verifying the validity and reliability of the scale, it was applied to the main research sample of (68) psychological counselors in the city of Jableh. and after statistical treatment of the data, The following results were obtained:

- All the items and dimensions of the questionnaire are within the two alternatives (sometimes - often). The highest average for "the observation" dimension (2.5496) came within the alternative (often), while the lowest average for the dimension of "dealing with awareness" (2,0245), within the alternative (sometimes), and there is a statistically significant difference in the level of mindfulness according to the variable number of years of experience.

**Key words:** Mindfulness, Psychological Counselor.

---

\*Assistant Professor, Department Of Psychological Counselling, Tishreen University, Lattakia. Syria.

\*\*Assistant Professor, Department Of Psychological Counselling, Tishreen University, Lattakia. Syria.

\*\*\*Postgraduater Student, Department Of Psychological Counselling, Tishreen University, Lattakia. Syria.

**مقدمة:**

يعد مفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness من بين أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي اكتسب اهتماماً متزايداً في المجالات التربوية والتعليمية والنفسية، نظراً لدورها في تحقيق الصحة النفسية للفرد من خلال تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصيته، خاصةً في ظل الظروف الصعبة والمحن التي سببتها الأزمة الراهنة، والتي تؤثر على شخصية الأفراد وتعيق نموهم وتوافقهم، لذلك فإنها تتطلب منهم الوعي واليقظة الذهنية المستمر بهدف توظيف قدراتهم الذهنية للوصول إلى التوازن والتكيف وتحقيق النمو الأمثل لهم.

تشير اليقظة الذهنية إلى الوعي الذي يتجلى من خلال الانتباه المقصود لما يحدث في اللحظة الراهنة، مع القبول وعدم إصدار الأحكام، لكي يكتشف الفرد التجربة لحظة بلحظة (Kabat-Zinn, 2003, 145)، وترجع أصول اليقظة الذهنية إلى الممارسات التأملية في الفلسفة البوذية والتقاليد الروحية الشرقية التي شغلت اهتمام الباحثين في مجال علم النفس كمفهوم نفسي في بداية التسعينات (محمد وطلب، 2013، 4)، لكن ممارسة اليقظة ليس بالضرورة أن تشمل العنصر الروحي وإنما تستخدم مجموعة من التقنيات والأساليب التي تزيد من الوعي بالمحفزات الداخلية الخارجية والتي بدورها تميل للتأثير على العواطف وتؤدي إلى سلوك قادر على التكيف (Blackburn, 2020, 7)، حيث تمت دراسة مفهوم اليقظة الذهنية على أنه يعني التذكر والانتباه إلى ما يحدث في الخبرة الفورية للفرد مصحوبة بالاهتمام والفتنة والتأمل، فاليقظة هي شكل من أشكال الممارسة التأملية التي تؤدي دوراً كبيراً في العلاج النفسي وتساعد على تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر (Kristelle, et, al., 2007, 394).

هناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى أهمية اليقظة الذهنية لارتباطها بالعديد من المتغيرات ذات الصلة بالصحة النفسية كدراسة الرويلي (2019) التي أظهرت نتائجها وجود علاقات ذات ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية ومتغيرات المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المرشدين الطلابيين في المملكة العربية السعودية، ودراسة حميدة (2019) التي أظهرت نتائجها فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ونتيجة الضغوط والأزمات التي واجهتها سورية في أثناء الحرب عليها والتي أدت إلى العديد من المشكلات السلوكية، مما ترك أثراً كبيراً على الأفراد كالتعصب والقلق والاكتئاب والعنصرية والخوف واضطراب ما بعد الصدمة، وغيرها من المشكلات التربوية والاجتماعية والنفسية، لذلك ظهرت الحاجة إلى العديد من الخدمات النفسية الاستشارية التي يقدمها المرشد النفسي باعتباره اختصاصياً معتمداً من قبل هيئات أكاديمية مهنية يمارس دوره المهني من خلال علاقة إرشادية مع المسترشدين لمساعدتهم في التغلب على معوقات نموهم الشخصي، وكذلك مساعدتهم على تحقيق النمو الأمثل لسماتهم الشخصية (الخليفي، 2002، 79) حيث إن السمات الشخصية لها دور مهم وفعال في إحداث التغيير الإيجابي في دور المرشد النفسي للوصول إلى الحلول المناسبة، والأكثر فاعلية في خلق بيئة آمنة ومحفزة للتعليم (محمد عايش، 2023، 241).

وتتأثر الكفاءة المهنية للمرشد النفسي إلى حد كبير بمجموعة من الشروط والمهارات المطلوبة في إطار العلاقة الإرشادية، التي تستند بنحو كبير إلى حالة الوعي الإدراكي، وتركيز الانتباه في أثناء تقديم الخدمات الإرشادية، فضلاً عن المرونة والانفتاح على كل ما هو جديد في مجال عمله، وإملاك مهارات التواصل الفعال والإقناع والالتزام بأخلاقيات المهنة، وهذا ما يتطلب منه أن يكون على درجة عالية من اليقظة

الذهنية، هذه اليقظة التي تتضمن مجموعة من الأبعاد التي تمكنه من مساعدة الآخرين على حل مشكلاتهم، والتغلب على معوقات نموهم الشخصي وتحقيق النمو الأمثل لقدراتهم وإمكاناتهم (الحربي، 2019، 53). لذا تُعد اليقظة الذهنية احد سمات الأفراد التي تمكنهم من الصمود ومقاومة مختلف الضغوط لإنجاز المهام والواجبات الموكلة إليهم، واتخاذ القرارات الملائمة، وتُظهر ما يصدر عنه من أنماط سلوكية تبين مدى قدرتهم على تحقيق التوازن مع البيئة المحيطة بهم ومدى قدرتهم على التعامل مع المشكلات من خلال الممارسات الإيجابية والمقبولة مجتمعياً (الغرايبة، 2022، 172).

وبالتالي من الضروري التعرف إلى اليقظة الذهنية لدى المرشدين النفسيين باعتبارها قوة فاعلة في تقديم الخدمات الإرشادية، لذلك جاء هذا البحث للتعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى المرشدين النفسيين في مدينة جبلة.

### مشكلة البحث:

تنطلق الدراسة الحالية من الاهتمام بمستوى اليقظة الذهنية لدى المرشدين النفسيين؛ باعتبارها أحد أهم المهارات في تحسين الكفاءة المهنية للمرشد النفسي وخبرته في التعامل مع المواقف المختلفة، التي تتطلب امتلاك مهارات التركيز والمراقبة الذاتية والتفكير قبل اتخاذ القرار، لمساعدة المسترشد على تلبية احتياجاته النفسية والمهنية والاجتماعية، في ظل ظروف الحياة الضاغطة والتحديات المستقبلية.

يعدّ مفهوم اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة التي تحظى باهتمام الباحثين في مجال الإرشاد النفسي، نظراً لما له من فوائد ذهنية وسلوكية ونفسية في برامج الإرشاد والعلاج النفسي، و يعد من المصطلحات الجديدة في مجال علم النفس و العلاج النفسي وضمن جوانب القوى في علم النفس الإيجابي(جاد الرب، 2017، ص4)، وهذا ما أظهرته دراسة حسين (2022) فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام تمرينات اليقظة الذهنية على التوجه نحو الحياة وقلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج، ودراسة الهشلمون (2019) التي أظهرت وجود علاقة طردية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية وجودة الأداء لدى المرشدين التربويين، وأوصت بضرورة عمل برامج إرشادية لتطوير اليقظة الذهنية عند بعض المرشدين التربويين الذين لديهم يقظة ذهنية متدنية.

تكمن المشكلة في افتقار العديد من المرشدين النفسيين إلى مهارات تجعلهم على وعي مستمر بما تتطلبه المهنة من خدمات إرشادية يتم تقديمها للمسترشد، والوضع الذي يكون فيه من حالة (حزن، تعرض لصدمة، اضطرابات نفسية...)، فبعضهم متيقظ ومنتهب فكرياً والبعض الآخر شارد الذهن وغير قادر على تركيز انتباهه بالموقف الحالي أو الابتعاد عن إصدار الأحكام بشكل مباشر، وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال عملها في مجال الرعاية النفسية والإرشاد النفسي، وخبرتها الشخصية لعدة سنوات متتالية؛ إذ لاحظت الباحثة أن المرشدين الذين يعانون من الضغوط والاحتراق المهني غير قادرين على التركيز والانتباه، وضبط انفعالاتهم والتعامل مع المواقف الضاغطة بأسلوب تكيفي، وعدم وجود دافع نتيجة التعب، وشعورهم أن ما يقدمونه غير مرغوب به وغير مهم، ونتيجة عدم خضوع العاملين في مجال الإرشاد النفسي لتدريبات تؤهلهم للعمل مع بعض الحالات الإنسانية الخاصة، فإنهم يحتاجون إلى العديد من المهارات التي تساعدهم على الحفاظ على التوازن الداخلي والسلامة النفسية، أهمها اليقظة الذهنية التي تساعدهم في التعامل مع المواقف المختلفة، واتباع الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط والتحديات بشكل إيجابي ومرن، فاليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإرادة

من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات (عبدالله، 2013، 345)، وبناءً على كل ما سبق يمكن تلخيص مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

**ما مستوى اليقظة الذهنية لدى المرشدين النفسيين في مدينة جبلة؟**

**أهمية البحث وأهدافه:**

**أهمية البحث:** تكمن أهمية البحث في النقاط الآتية:

- تعريف مفهوم اليقظة الذهنية باعتبارها من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي، ومن مهارات العلاج بالتقبل والالتزام، ومنبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية.
- يعد متغير اليقظة الذهنية من المتغيرات الحديثة التي لم تحظ بالاهتمام البحثي الكافي في الدراسات العربية في حدود علم الباحثة.
- أهمية الفئة التي يستهدفها البحث وهم المرشدون النفسيون وخاصة في ظل الأزمة الحالية باعتبار الإرشاد النفسي يهدف إلى تقديم المساعدة النفسية.
- توجيه أنظار المعنيين في دائرة الإرشاد النفسي إلى أهمية استخدام اليقظة الذهنية كمهارة للتخفيف من الضغوط التي يعاني منها المرشدون النفسيون والعاملون في مجال الرعاية النفسية.
- توجيه أنظار المسؤولين التربويين إلى أهمية التعرف إلى أبعاد اليقظة العقلية؛ مما يساعد في إعداد البرامج الإرشادية التي تعمل على تنميتها.
- قد يفتح البحث الحالي المجال لأبحاث جديدة فيما يتعلق باليقظة الذهنية وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالمرونة النفسية والرضا عن الحياة.

**أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

1. مستوى اليقظة الذهنية وفقاً لكل بعد من أبعادها (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدينة جبلة.
2. دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

**منهجية البحث:**

اعتمد البحث المنهج الوصفي؛ وهو مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً، لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث (الرشيد، 2000، ص59).

**حدود البحث:**

الحدود الزمنية: العام الدراسي 2022/2023.

الحدود البشرية والمكانية: المرشدون النفسيون في منطقة جبلة.

الحدود العلمية للموضوع: بحث اليقظة الذهنية لدى عينة من المرشدين النفسيين في منطقة جبلة.

**مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:**

• **المرشد النفسي** عرفه روكلان ( **Rockland** ) أنه: المسؤول الأول عن تنفيذ عملية التوجيه المدرسي والمهني والنفسي، وهو مختص في التوجيه، ويعدّ من أقدر الناس وأكفئهم على جمع المعلومات حول المسترشد المراد توجيهه واستغلالها باعتماد مبادئ وتقنيات علم النفس (زايد، 2018، ص32).

• **اليقظة الذهنية**: تتبنى الدراسة الحالية تعريف (Bear, et, al., 2006) لليقظة الذهنية في ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة الذهنية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ويمكن تعريف كل بعد على النحو الآتي:

-الملاحظة: تعني الملاحظة وتركيز الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل (الإحساسات، المعارف، الانفعالات، المشاهد، الأصوات، الروائح).

-الوصف: يعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

-التصرف بوعي: يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

-عدم الحكم أو تقييم الخبرات الداخلية: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

-عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب من دون أن تشتت تفكير الفرد، وتقده تركيزه في اللحظة الراهنة (البحيري وآخرون، 2014، 128).

**وتعرّف إجرائياً بأنها:** درجة استجابة أفراد العينة من المرشدين النفسيين على مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية.

### الإطار النظري:

• **مفهوم اليقظة الذهنية:** تعد اليقظة الذهنية من المفاهيم المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية، فتجعل الفرد قادراً على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين، فالفرد اليقظ عقلياً يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل واضح ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته مما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن حياته (حميدة، 2019)، وترتبط اليقظة الذهنية بعلم النفس الإيجابي ويمكن اعتبارها منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، والأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة الذهنية تظهر لديهم صفات القبول والرحمة والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية ولديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة ذهنية مرتفعة (الرويلي، 2019، 115).

وعُرفت اليقظة الذهنية ضمن ما يسمى بعلاجات الموجة الثالثة التي ظهرت داخل الإطار المعرفي السلوكي القائم على التعقل، والجدل السلوكي والتقبل والالتزام، وركزت هذه الموجة على ما وراء المعرفة والانتباه بشكل مختلط، وعلى التفكير أكثر من المحتوى وتعديل الانفعالات من خلال النظرة للذات كسياق، وإعادة البناء المعرفي للاعتقادات التي تتوسط الانفعالات، والتدريب على اليقظة

الذهنية والتأمل وقبول الخبرات المؤلفة الكامنة وراء السلوك غير المرغوب فيه والالتزام بالسلوك الذي يساعد على التخلص من التوتر والصراع (محمد وطلب، 2013، 18).

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية إلا أنه مازال بحاجة إلى المزيد من الدراسة، وقد تعددت تعريفات اليقظة الذهنية ومنها تعريف براون ورايان (Brown & Rayan, 2003, 822) بأنها حالة يكون فيها الفرد واعياً لما يحدث في الوقت الحاضر وهي الاهتمام المعزز والوعي بالتجربة والواقع الحالي، وعرفها بروش (Brausch 2011, 23) بأنها تركيز الانتباه بشكل مقصود لخبرات اللحظة الحالية أو الراهنة وتجنب الأحكام وخلق الإحساس داخل الفرد بالاتزان، وعرفها بير (Bear, 2003, 125) بأنها تركيز انتباه الفرد عن قصد إلى الخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الراهنة لديه، وملاحظتها دون إصدار أي أحكام وغالباً ما يتم تعلمها من خلال مجموعة من التمارين التأملية، يتعلم من خلالها اعتماد اتجاه خاص نحو تجربته في اللحظة الراهنة، ويتميز هذا الاتجاه بالفضول والانفتاح والقبول، ويرى (صبيغيني، 2001، 21-20) أن لليقظة العقلية فوائد وهي:

- 1- **زيادة في التركيز:** حين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا، والتركيز المتأتي عن اليقظة يحسن أداءنا في العمل، وفي الدراسة، وفي الحياة الاجتماعية وحتى في اللعب والتسلية.
  - 2- **الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر:** كل ما نستمتع به (الطعام، الموسيقى، الفن، الكتب، الرياضة، الرقص، الجنس، ...) يتحسن كثيراً حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط وجلب وعينا الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.
  - 3- **الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين:** حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتتسحب الأعباء إلى الخلفية الصامتة سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز تعاطفنا وربما حبنا للآخرين، والسبب بكل بساطة هو أن ذاتنا ستكون أكثر نشاطاً وقدرة على التواصل مع الغير حين تكون أعباؤها الذهنية والحياتية أقل.
  - 4- **تفتح الذات تجاه البعد الروحي:** الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم.
- وتتضمن بعض فوائد اليقظة الذهنية: تقليل استجابة الجسم للضغوط، وتحسين الصحة النفسية من خلال تنظيم المشاعر وتعزيزها، واستخدام سلوكيات تكيفية في أثناء المواقف العصيبة وتطبيقها بشكل فعال، واستخدام إستراتيجيات حل المشكلات وتوظيف المبررات المنطقية في أثناء الانفعالات (Blackburn, 2020, 12).
- ومن خلال ممارسة اليقظة الذهنية يتمكن الشخص من إدراك الأفكار والمشاعر في اللحظة الحاضرة (هنا والآن) وتحسن من قدرات الأشخاص للتعامل مع التجارب السلبية وتسهيل المشاركة الإيجابية، إلى جانب ذلك تقلل اليقظة الذهنية من أعراض الإجهاد الجسدي والذهني فهي تزيد مستويات هرمون الميلاتونين وتقلل من ضغط الدم والألم ومشاكل الصحة الجسدية (Yelkencioglu & Yukse, 2022, 104).
- مما سبق ترى الباحثة أنه رغم تعدد تعريفات اليقظة الذهنية إلا أنها تركز على نقاط أساسية منها: تركيز الوعي والانتباه للحظة الراهنة، وعدم إصدار الأحكام، وأن اليقظة الذهنية تمكن من الاتصال الأعمق مع

الآخرين، وتتطلب التفتح الذهني والروحي وزيادة الوعي بالحرية والسلام الداخلي، وتجاوز الضغوط، وزيادة القدرة على التحكم والسيطرة على مختلف مجالات الحياة؛ وبالتالي تحسين الأداء وزيادة الكفاءة والنشاط.

**أبعاد اليقظة الذهنية:** لليقظة الذهنية عدة أبعاد منها:

-الملاحظة Observation: تعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، والتي

تشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات.

-الوصف Description: يعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها.

-التصرف بوعي Act with awareness: يعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به

الفرد.

-عدم إصدار الأحكام Non-judgment: يعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات

والمشاعر الداخلية والخارجية.

-عدم التفاعل Non-interactive: يعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه

الفرد في أثناء ممارسة النشاط (الحربي، 2019، 49).

**خصائص اليقظة الذهنية:** لليقظة الذهنية عدة خصائص منها:

-الموافقة: تعني تفتح الفرد لرؤية الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون

الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.

-التعاطف: تعني أن يتصف الفرد بمشاعر يمكنه من خلالها تفهم مواقف ومشاعر الآخرين

في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.

-التفتح: تعني أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو أنه رآها أول مرة، فتنولد لديه احتمالات

من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الأخيرة (حميدة، 2019، 282).

### الإرشاد النفسي:

يستند الإرشاد النفسي إلى مجموعة من الأسس والمبادئ النفسية، تتلخص في الإيمان بمبدأ الفروق

الفردية وتنوع خصائص الفرد وعدم ثباتها، وضرورة إشباع الحاجات الأساسية للفرد، واعتبار عملية الإرشاد

النفسي عملية تعلم. كما يستند إلى مجموعة من الأسس الفنية والأخلاقية تتلخص بضرورة بحث مشكلة الفرد

من جميع زواياها، ومرونة المرشد والمحتفظ على سرية المعلومات وبذل الجهد لمساعدة المرشد على فهم نفسه

وبيئته، وتقبل ذاته على حقيقتها وتغيير طرائق الإرشاد وفقاً لحاجات الفرد، وتحويل بعض الحالات إلى

التخصصات الأخرى عندما يتطلب الأمر ذلك (رزق، 2008، 105)، وتتضح علاقة الإرشاد بالتربية كعلاقة

تكاملية فلا يمكن التفكير في التربية بدون الإرشاد، وتعد المؤسسات التربوية المجال الحيوي الفعال للإرشاد، إذ

إن هذه الأخيرة في أمس الحاجة إلى خدماته؛ وذلك بسبب الفروق الفردية بين الطلاب واختلاف المناهج وازدياد

عدد الطلاب وازدياد المشكلات التربوية كماً وكيفاً، وذلك لإيجاد جو نفسي صحي ودي في المدرسة بين المعلم

والطلاب والإدارة والأسرة وتشجيع الجميع على احترام الطالب كفرد له إنسانيته (أبو عيطة، 2015، 25).

لذلك فإن الإرشاد النفسي هو عملية تمر في خطوات معينة بشكل متتابع ومتصل، وأنه عملية

تعليمية تعلم الفرد على مواجهة مشكلاته وحلها وتركز على تعديل أنماط السلوك غير المرغوب فيه بمعنى أنها

تقدم العون والمساعدة من المرشد إلى العميل، والمرشد هو المخطط للعملية الإرشادية (عبد العظيم، 2008،

24)؛ كذلك هو اختصاصي معتمد من قبل هيئات أكاديمية مهنية يمارس دوره المهني من خلال علاقة إرشادية مع المسترشدين لمساعدتهم في التغلب على معوقات نموهم الشخصي حينما تعترضهم تلك المعوقات، وكذلك مساعدتهم على تحقيق النمو الأمثل لمصادرهم الشخصية (الخليفي، 2002، 79).

**أهمية المرشد النفسي في المدرسة:** من النقاط التي يتجلى من خلالها أهمية المرشد النفسي:

- إرشاد الطلاب في أمور فهم الذات واتخاذ القرارات واستخدام كل من المقابلة والمواقف الجماعية.
- التشاور مع العاملين في المدرسة ومع الأسرة في كل ما يتصل بفهم السلوك وتوجيه الطالب.
- دراسة التغيرات في جمهور الطلاب والقيام بتفسيرات هذه المعلومات للإدارة المدرسية وللجان تطوير المناهج.

- القيام بوظيفة الاتصال بين المدرسة ومصادر الإرشاد سواء في المدرسة أم المجتمع المحلي وتيسير استخدامها للمدرسين والطلاب.

- مساعدة الطلاب بشكل غير مباشر عن طريق الإسهام في تحسين بيئة التعليم في المدرسة من خلال فهم سلوك الطلاب في الصف أفراداً أو جماعات، كما يتحقق ذلك عن طريق إرشاد المدرس نفسه فيما يتصل بأمور حياته.

- مساعدة الطلاب بشكل مباشر فردياً وجماعياً وتلك المساعدة تدور حول مساعدة الطلاب في حجرة الإرشاد في حل المشكلات وعبور الازمات، وتخطي الصعاب (المزوعي، د.ت، 369-370).

### **مناهج وإستراتيجيات التوجيه والإرشاد النفسي:**

**أولاً - المنهج الإنمائي:** إن خدمات التوجيه والإرشاد النفسي تُقدم أساساً للأفراد أو الجماعات العادية من أجل تحقيق زيادة كفاءة الفرد أو الجماعة، وفي العادة يتضمن المنهج الإنمائي الإجراءات الآتية:

- الوصول بالفرد أو الجماعة من خلال النمو إلى أعلى مستوى يمكنه من النضج والصحة النفسية.
- معرفة مفهوم الذات، تقبل الذات، نمو الذات بحيث يكون هذا المفهوم موجباً وواقعياً.
- تحديد أهداف سليمة للحياة.

- رعاية مظاهر النمو الشخصية وجسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً (الأحرش وآخرون، 2002، 37).

**ثانياً - المنهج الوقائي:** منهج في التوجيه والإرشاد النفسي، ويطلق عليه أحياناً التحصين النفسي ضد (المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية)؛ ويهتم المنهج الوقائي بالأسياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرض ليقبهم حدوث المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة هي:

- الوقاية الأولية: تتضمن محاولة منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض بإزالة الأسباب حتى لا يقع المحذور.

- الوقاية الثانوية: تتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه.

- الوقاية من الدرجة الثالثة: وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطراب أو منع أزمات المرض (المزوعي، د.ت، 371).

**ثالثاً - المنهج العلاجي:** يتضمن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الشخص لعلاج مشكلاته والعودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية؛ ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب والطرق والنظريات العلمية

المتخصصة في التعامل مع المشكلات من حيث تشخيصها ودراسة أسبابها وطرق علاجها، والتي يقوم بها المتخصصون في مجال التوجيه والإرشاد (الطراونة، 2008، 22).

### دراسات سابقة:

**دراسة ارسلان (2016) Arslan بعنوان: اليقظة الذهنية والتوتر: دراسة كمية على عدد من المعالجين المتدربين Mindfulness and stress: a quantitative study of therapist trainees**

هدفت الدراسة إلى تعرف مستويات اليقظة الذهنية والإجهاد المدرك لدى المعالجين المتدربين في جامعة مونتانا، وبلغ حجم العينة (80) من طلاب الماجستير في برامج الإرشاد النفسي والعمل الاجتماعي، استُخدم مقياس الإجهاد المدرك ومقياس ضغوط الحياة ومقياس اليقظة الذهنية ذي الأبعاد الخمسة، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي كبير بين اليقظة الذهنية والإجهاد المدرك أي مستويات عالية من اليقظة الذهنية مرتبطة بمستويات أقل من الإجهاد المدرك، وتوصي الدراسة بأهمية النظر إلى برامج التدريب والإرشاد النفسي من خلال إضافة ممارسة اليقظة الذهنية إلى المناهج الدراسية سواء من حيث الرعاية الذاتية للطلاب وكيف يمكنهم الاستفادة من ممارسات اليقظة الذهنية مع العملاء.

**دراسة أبو زيد (2017) بعنوان: فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب.**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، تكونت عينة الدراسة من (15) طالبة مقسمين إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، استُخدم مقياس اليقظة العقلية - العوامل الخمسة، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وبرنامج التدريب على اليقظة العقلية؛ وتم التوصل إلى فاعلية البرنامج في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية.

**دراسة الهشلمون (2019) بعنوان: اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل.**

هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل، وبيان مدى الاختلاف في اليقظة الذهنية ومستوى جودة الأداء تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، المديرية)، استخدم المنهج الوصفي ومقياس اليقظة الذهنية ومقياس جودة الأداء، وبلغ عدد أفراد العينة (159) مرشداً ومرشدة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية وجودة الأداء لدى المرشدين التربويين، وأن درجة توافر اليقظة الذهنية وجودة الأداء جاءت عالية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل

العلمي، سنوات الخبرة، المديرية)؛ وأوصت الدراسة بضرورة عمل برنامج إرشادي لتطوير اليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين.

**دراسة الرويلي (2019) بعنوان: اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية. دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى.**

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف، وتحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين، ودراسة فروق اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي تبعاً لسنوات الخبرة، تكونت عينة البحث من (48) مرشداً ومرشدة؛ استُخدم مقياس اليقظة العقلية ومقياس الأنا ومقياس التدفق النفسي، وتوصلت النتائج إلى أن المرشدين الطلابيين يمتلكون مستوى متوسطاً من اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي، ووجود علاقات طردية إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي، وعدم وجود فروق في اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالمتغيرات النفسية الإيجابية لدى المرشدين الطلابيين.

**دراسة كورتى وجيتالي (2020) Corti et Gelati بعنوان: " اليقظة العقلية والتدريب لتحسين قدرات التعلم عند طلبة الجامعة" في إيطاليا.**

**Mindfulness and coaching to improve learning abilities at University "**  
**".students**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن آثار تدخل قصير مكون من (10) وحدات يسمى (التعلم التفاعلي الذهني) الذي يجمع بين اليقظة والتدريب على إستراتيجيات الدراسة لتحسين قدرات التعلم بين طلاب الجامعات، وإلى كيفية اعتماد التعلم الفعّال والنتائج الأكاديمية الجيدة والمعتمدة على التنظيم الذاتي في أثناء الدراسة، جنباً إلى جنب مع العوامل العاطفية والتحفيزية، وهدفت البحث إلى تدريب الطلاب على هذه الجوانب الثلاثة باستخدام المنهج التجريبي، فبلغ عدد المجموعة التجريبية (20) طالباً وطالبة والمجموعة الضابطة (24) طالباً وطالبة ضمن البرنامج، وتم اعتماد الاستبيان الإيطالي (AMOS) القدرات والدوافع للدراسة والنسخة الإيطالية من مقياس اليقظة العقلية (MAAS)، وأظهرت الدراسة العديد من النتائج أهمها توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واستخدام إستراتيجيات التعلم وتحسين قدرات الطلاب في الجامعة.

**دراسة عبد الرحمن (2020) بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة.**

هدف هذه الدراسة التعرف للعلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي الدولة والكشف عن الفروق في اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي تبعاً لمتغيرات النوع (ذكر/أنثى) ونوع التعليم (متوسط/عالي) وتكونت عينة البحث من (300) موظفاً وطُبق عليهم مقياس اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية بأبعادها والمرونة النفسية والرضا الوظيفي، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور وتبعاً لمتغير نوع التعليم لصالح التعليم العالي.

**تعقيب على الدراسات السابقة:** تبرز أهمية الدراسة في أنها تنطلق من توصيات العديد من الدراسات كدراسة الرويلي (2019) ودراسة الهشلمون (2019) كما يتفرد البحث الحالي بتعرف أبعاد اليقظة الذهنية لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدينة جبلة، وهو بذلك يختلف عن الدراسات السابقة من حيث العينة المستخدمة وكذلك تناول البحث الحالي متغيرات الجنس والخبرة والتخصص الأكاديمي. التي لم يتم تناولها جميعها في العديد من الدراسات السابقة، ويتفق البحث الحالي مع العديد من الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي باستثناء دراسة شاهين (2014) ودراسة كورتي وجيتالي (2020)، كما تم الاستفادة من أغلب الدراسات السابقة في تحديد متغيرات البحث وبناء الإطار النظري واختيار أدوات البحث وتحديد إجراءاته وأساليبه الإحصائية.

### أدوات البحث:

**مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية:** تبنت الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية الذي أعده بير وآخرون (2006). Bear, et, al. من دراسة (السيد، 2018)، وذلك بعد الاطلاع على بنوده وعرضها على المحكمين للتأكد من صلاحيتها وملاءمتها أهداف وموضوع البحث الحالي.

#### أ - صدق المقياس:

**الصدق المحكمي:** اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياس على (10) محكمين متخصصين في مجال التربية وعلم النفس من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية في كل من جامعتي طرطوس وتشيرين لإبداء آرائهم في صلاحية البنود، وبعد الأخذ بآرائهم جرى حذف بعض البنود وتعديل صياغة أخرى، ليصبح عددها (37) بنوداً، تتضمن الأبعاد الآتية:

جدول (١) أبعاد اليقظة الذهنية

أبعاد اليقظة الذهنية	البنود
بعد الملاحظة	35-31-26-21-16-11-6-1
بعد الوصف	36-32-27-22-17-12-7-2
التعامل مع الوعي	28-23-18-13-8-3
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	37-33-29-24-19-14-9-4
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	34-30-25-20-15-10-5

أما بدائل العبارات فكانت وفق سلم رباعي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً) وأعطيت الأوزان التالية (1,2,3,4)؛ أما مع البنود السلبية فجرى عكس الأوزان لتصبح (1,2,3,4).

**الصدق الداخلي:** قامت الباحثة بحساب الصدق الداخلي للمقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وفق الجدول رقم (٢):

جدول (٢) معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس وكل بعد من أبعاده

المحور	الملاحظة	الوصف	التعامل مع الوعي	عدم الحكم على خبرة داخلية	عدم التفاعل مع خبرات داخلية

.556**	.737**	.568**	.557**	.537**	بيرسون	المقياس ككل
.000	.000	.000	.000	.000	مستوى الدلالة	

نلاحظ مما سبق أنّ هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس.

ب- ثبات المقياس: استُخدمت معادلة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة معامل الثبات (0.616)، وجرى حساب الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية المعدلة بمعادلة جيتمان وبلغت قيمته (0.548).  
مجتمع الدراسة وعينتها: تكوّن مجتمع الدراسة من (124) مرشداً نفسياً في منطقة جبلة للعام الدراسي 2023/2022، وتكوّنت عينة الدراسة من (68) مرشداً ومرشدة جرى اختيارهم بطريقة عشوائية.  
المعالجة الإحصائية: استُخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل الثبات (ألفا كرونباخ).
- معامل الثبات بمعادلة جيتمان.
- الإحصاءات الوصفية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات.
- معامل الارتباط الخطي بيرسون.
- اختبار t لعينتين مستقلتين.
- اختبار تحليل التباين الأحادي. Anova.
- اختبار شيفيه.

وذلك اعتماداً على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم النفسية والتربوية (SPSS) للقيام بعملية التحليل الإحصائي وتحقيق الأهداف الموضوعية في إطار هذا البحث، كما تم استخدام مستوى دلالة (0,05%)، ويُعد مستوى مقبولاً في العلوم النفسية والتربوية بصفة عامة.

#### عرض النتائج:

نتيجة السؤال الأول: ما مستوى اليقظة الذهنية وفقاً لكل بعد من أبعادها (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدينة جبلة.

للإجابة عن السؤال الأول قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن كل فقرة من فقرات المقياس وكل بعد من أبعاده.

- أمّا بدائل العبارات فكانت وفق سلّم رباعي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً) وأعطيت الأوزان التالية (4,3,2,1)؛ أما مع الفقرات السلبية فجرى عكس الأوزان لتصبح (1,2,3,4).

- أمّا معيار الحكم على متوسط الاستجابات وفقاً لمقياس ليكرت الرباعي:

المعيار = (درجة الاستجابة العليا - درجة الاستجابة الدنيا) ÷ عدد فئات الاستجابة

المعيار =  $0.75 = 4 \div (4-1)$

- وبناءً عليه تكون الدرجات على النحو الآتي:

المجال	درجة الموافقة
--------	---------------

نادراً	1-1.75
أحياناً	1.76-2.5
غالباً	2.51-3.25
دائماً	3.26-4

وكانت النتائج كما في الجدول (3):

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة الذهنية وأبعاده

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أتعهد ملاحظة تعابير جسدي عند المشي.	2.3088	.95037	غالباً
6	أبقى متيقظاً لأحاسيس الماء على جسدي في أثناء الاستحمام.	2.4706	.90555	أحياناً
11	أشعر بكيفية تأثير الطعام والشراب على: ( أفكاري، تعابير جسدي، مشاعري).	2.6029	.97949	غالباً
16	أشعر بتأثيرات (الرياح على شعري أو الشمس على وجهي).	2.2941	.75427	أحياناً
21	أنتبه للأصوات (دقات الساعة، زقزقة العصافير، مرور السيارات).	2.7647	.79396	غالباً
26	أميز الروائح وعبق الأشياء.	2.5000	1.05802	أحياناً
31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل (الألوان والأشكال والملمس) أو أنماط الضوء والظل.	2.7500	.92033	غالباً
35	أراقب تأثير مشاعري على أفكاري وسلوكي .	2.7059	.73421	غالباً
<b>البعد الأول: الملاحظة</b>				
2	أعبر عن مشاعري وأحاسيسي بكلمات مناسبة.	2.7500	.79879	غالباً
7	أصرح عن معتقداتي وآرائي بسهولة.	2.6176	.79230	غالباً
12	يصعب علي إيجاد الكلمات المناسبة لوصف ما أفكر به.	2.4412	1.08425	أحياناً
17	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات الصحيحة للتعبير عن شعوري تجاه الأشياء.	2.2059	.98585	أحياناً
22	يصعب علي إيجاد الكلمات المناسبة لوصف أحاسيس جسدي .	2.1176	.80167	أحياناً

27	أعبر بالكلمات المناسبة عن الضيق الذي ينتابني .	2.5147	.87234	غالباً
32	أميل لاستخدام الكلمات في التعبير عن مشاعري.	2.6618	.89126	غالباً
36	أستطيع أن أصف ما أشعر به في الوقت الحاضر بتفصيل بالغ الدقة.	2.5147	1.07193	غالباً
<b>البعد الثاني: الوصف</b>				
3	عند القيام بمهامي يتشتت ذهني وأفقد تركيزي.	1.8382	.95590	أحياناً
8	عندما أقوم بعمل يتشتت انتباهي ما بسبب (أحلام اليقظة، القلق) أو غير ذلك.	1.7941	.74431	أحياناً
13	أعمل بشكل آلي من دون وعي كامل لما أفعله.	2.1324	.91267	أحياناً
18	أندمج في النشاطات من دون أن أكون مدركاً لها في الحقيقة.	2.1471	.90215	أحياناً
23	أنفذ الأعمال والمهام بشكل آلي من دون أن أكون واعياً لما أقوم به.	2.1176	1.08627	أحياناً
28	أجد نفسي أقوم بأشياء دون الانتباه لها.	2.1471	.81524	أحياناً
<b>البعد الثالث: التعامل مع الوعي</b>				
4	أنتقد نفسي عندما تنتابني مشاعر غريبة.	2.2794	.91171	أحياناً
9	شعوري تجاه الموقف الحالي يجب أن لا يكون بهذه الطريقة.	2.2206	.68775	أحياناً
14	أعتقد أن بعض أفكارني غير طبيعية وأنه يجب علي أن لا أفكر بهذه الطريقة.	2.2941	.97825	أحياناً
19	أستطيع أن أحكم على أفكارني.	2.6765	.70056	غالباً
24	أخاطب نفسي أنه يجب أن لا أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	2.2500	.95222	أحياناً
29	أعتقد أن بعض أحاسيسي سيئة أو غير ملائمة.	2.0735	.77875	أحياناً
33	عندما يكون لدي أفكار أو تخيلات مزعجة أحكم على نفسي بأنني صالح أو شرير (جيد أو سيء) بالاعتماد على طبيعة الفكرة أو الخيال.	2.7206	.80753	غالباً
37	أكون راضياً عن نفسي عندما تراودني أفكار غير منطقية.	2.3235	.95325	أحياناً
<b>البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرة الداخلية</b>				
5	أنتبه لأحاسيسي ومشاعري دون الحاجة لمواجهتها.	2.3235	.98407	أحياناً
10	أراقب أحاسيسي دون أن تجرّفني أو تسيطر علي.	2.6912	.85094	غالباً
15	يمكنني العودة للوراء بأفكارني وتخيلاتي.	2.6912	.79659	غالباً
20	يمكنني التوقف مؤقتاً دون رد فوري في المواقف الصعبة.	2.2059	.80221	أحياناً
25	عندما تكون لدي أفكار أو تخيلات مزعجة أستطيع استعادة هدوئي.	2.1765	.91327	أحياناً
30	أستطيع ملاحظة أفكارني أو تخيلاتي المزعجة من دون الاستجابة لها.	2.3088	.81511	أحياناً
34	أشعر بالأفكار والتخيلات المزعجة ورغم ذلك أتركها تمر .	2.7353	.66057	غالباً
<b>البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية</b>				
<b>الدرجة النهائية للمقياس ككل</b>				
		2.3847	.23227	أحياناً

يتبين من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لمقياس أبعاد اليقظة الذهنية ككل جاءت (2.3847)، وهي تقع ضمن المجال (2.5-1.76) لتبويات سلم ليكرت الرباعي والتي تقابل البديل أحياناً، وكانت أصغر قيمة لعبارة "عندما أقوم بعمل يتشتت انتباهي ما بسبب (أحلام اليقظة، القلق) أو غير ذلك" بمتوسط حسابي (1.7941)، ويقع ضمن المجال أحياناً، وكانت أكبر قيمة لعبارة "أشعر بالأفكار والتخيلات المزعجة ورغم ذلك أتركها تمر" بمتوسط حسابي (2.7353) وتقع ضمن المجال (غالباً)، وتقع جميع فقرات

الاستبانة وأبعادها ضمن البديلين (أحياناً - غالباً)، وجاء أعلى متوسط حسابي لبعده الملاحظة بمتوسط حسابي (2.5496) ضمن البديل (غالباً)؛ بينما أقل متوسط حسابي لبعده التعامل مع الوعي بمتوسط حسابي (2.0245) ضمن البديل أحياناً، أي أنّ أبعاد اليقظة الذهنية لدى المرشدين النفسيين في مدينة جبلة يقابل المستوى المتوسط.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى كثرة الأعباء الإرشادية التي تتطلبها مهنة الإرشاد النفسي، كما أن ضغوطات العمل التي تواجه المرشد قد تسبب في بعض الأحيان تشتت انتباهه لديه وتؤثر على التعامل مع الوعي بإحساسه ومشاعره وانفعالاته والخبرات التي يمر بها، إلا أنه تبعاً لطبيعة عمله بحاجة إلى الملاحظة والانتباه الدائم للخبرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها في المواقف الإرشادية اليومية في المدرسة، والتعامل مع الأزمات والمشكلات التي تواجه التلاميذ وحسن إدارتها وتجاوزها، والتي تنعكس على فعاليته في استبصار مختلف جوانب العملية الإرشادية والتنظيم الذاتي الجيد لانتباهه، والاتصال بشكل أعمق مع المرشد، وبالتالي الحرص على الاهتمام بالجوانب الإيجابية لدى المرشد؛ لذلك فإنّ المرشد النفسي بحاجة مستمرة لامتلاك مستوى جيد من اليقظة الذهنية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الرويلي (2019)، وربما يعود السبب إلى تشابه عينة الدراسة وهم المرشدون مع عينة الدراسة الحالية، في حين تختلف النتيجة مع نتيجة دراسة الهشلمون (2019) التي أظهرت نتائجها توافر اليقظة الذهنية بدرجة مرتفعة، وربما يعود سبب الاختلاف إلى اختلاف خصائص مجتمع الدراسة عن الدراسة الحالية.

**نتيجة السؤال الثاني: هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم وضع الفرضية "الصفريّة" الآتية: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

وللتحقق من صحة الفرضية أُجري اختبار تحليل التباين باتجاه واحد ANOVA لتبيان إذا كانت هناك دلالة إحصائية للفروق بين متوسط درجات المعلمين على مقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة:

الجدول (4) تحليل التباين ANOVA تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	إحصائية فيشر	مستوى الدلالة
أقل من 5	23	2.4947	.24028	بين المجموعات	.442	2	.221	4.529	.014
بين 5-10	24	2.3491	.19242	داخل المجموعات	3.172	65	.049		
أكثر من 10	21	2.3050	.22920	الإجمالي	3.614	67			

وجد من الجدول (4) أنّ مستوى الدلالة (0.014) أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفيرية ونقبل الفرضية البديلة بوجود فروق جوهرية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

ولمعرفة دلالة الفروق استُخدم اختبار شيفيه لمعرفة دلالة الفروقات بين المتوسطات، والجدول رقم (5) يوضح الفروق بين المتوسطات تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة:

جدول (5) اختبار شيفيه لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة

عدد سنوات الخبرة	الفروق في المتوسطات	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
أقل	بين	.14561	غير دال
أكثر	أكثر	.18969*	دال
بين	أقل	-.14561-	غير دال
	أكثر	.04408	غير دال
أكثر	أقل	-.18969*	دال
بين	بين	-.04408-	غير دال

يتبين من خلال الجدول السابق أن دلالة الفروق جاءت لصالح المرشدين ذوي خبرة أقل من (5) سنوات بتقاطعه مع المعلمين ذوي خبرة (أكثر من 10 سنوات)، إذ جاءت القيمة الاحتمالية أقل من 0.05، وهو بالتالي دال إحصائياً، وعند تحليل المتوسطات الحسابية لترتيب كل فئة نلاحظ أن فئة المعلمين من ذوي الخبرة أقل من (5) سنوات حصلت على أعلى متوسط حسابي (2.4947)، وربما تعود هذه النتيجة إلى أنّ المرشدين ذوي الخبرة أقل من (5) سنوات قد اكتسبوا مهارات وفنيات إرشادية حديثة تقوم على الانفتاح على خبرات الآخرين من مختلف البلدان، في ظل توافر وسائل التواصل الاجتماعي وما لديهم من قدرة على التميز والابداع والتطلع إلى الأفكار الحديثة والوعي بها بما يواكب التطور العلمي والتكنولوجي، ويتلاءم مع العصر الراهن في أثناء فترة اعدادهم، وبدأت ممارستهم هذه الفنيات وتطبيقها مع بداية ممارسة مهنة الإرشاد، وكذلك اهتمام دائرة البحوث بإقامة دورات تدريبية على مستوى عالٍ للمرشدين النفسيين، ووجود لقاء دوري بين الموجه الاختصاصي في مديريات التربية والمرشدين النفسيين للاطلاع ومواكبة ما يجري على أرض الواقع، وهذا يجعلهم أكثر يقظة ووعي بما يسمح لهم باستقبال المعلومات الجديدة بطرق غير نمطية أو تقليدية، لذلك نلاحظ أنّ متغير الخبرة من المتغيرات المؤثرة في استجابة أفراد العينة. وتختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة الهشلمون (2019) ودراسة الرويلي (2019).

### المقترحات:

- 1- إقامة دورات تدريبية مستمرة للمرشدين النفسيين لتوعيتهم بأهمية اليقظة الذهنية في تحقيق أداء مهني أفضل.
- 2- إجراء المزيد من البحوث لدراسة العلاقة بين متغير اليقظة الذهنية والمتغيرات النفسية الإيجابية لدى المرشدين النفسيين.
- 3- تصميم وتطبيق البرامج الإرشادية التي تركز على مفهوم اليقظة الذهنية بما يساعد في جودة أداء المرشدين النفسيين وامتلاك المهارات والفنيات الإرشادية المتطورة.

4- إقامة ورشات عمل حول مفهوم اليقظة الذهنية كمتغير نفسي ضروري لجميع العاملين في المجالات النفسية والتربوية.

## المراجع:

### المراجع العربية:

- الأحرش، يوسف؛ جمعة، الحجاج؛ الصادق، الكوت (2002). المدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ليبيا.
- أبو زيد، أحمد (2017). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات نوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي، ع51ج1، 1-68.
- أبو عيطة، سهام درويش (2015). مبادئ الإرشاد النفسي، دار الفكر، ط3، عمان، الأردن.
- البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ طلب، أحمد علي؛ العوامل، عائدة أحمد (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية- دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، 39، 119 - 161.
- جاد الرب، أحمد محمد (2017). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات نوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي، 51(1)، 1-68.
- الحربي، نجود (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشدات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، مركز الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسيوط، ع6، 43-79.

- حسين، وليد (2022). تأثير برنامج إرشادي نفسي باستخدام تمارين اليقظة الذهنية على التوجه نحو الحياة وقلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، م23، 96-118.
- حميدة، محمد. (2019). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، 1(60)، 248-339.
- الخليفي، إبراهيم (2002). الصورة الذهنية عن المرشد النفسي في المجتمع الكويتي، مجلة العلوم التربوية، ع1، 71-100.
- رزق، أمينة (2005). مشكلات طلبة المرحلة الثانوية وحاجاتهم الإرشادية، مجلة جامعة دمشق، 24(2)، دمشق، سوريا.
- الرشدي، بشير. مناهج البحث التربوي: رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
- الرويلي، النشمي (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية (دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى)، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد7، السعودية، 114-130.
- زايد، أمينة.(2019). سمات شخصية المرشد النفسي التربوي (دراسة ميدانية بمركز التوجيه المدرسي والمهني)- جامعة محمد خبضر بسكرة.
- السيد، هدى جمال (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، دراسات نفسية، م28ع4، 833-945
- صبيغيني، طوني (2011). تطوير اليقظة في الحياة اليومية، مجلة الإسكندرية الإلكترونية، 415، العدد الثالث، آذار.
- الطراونة، عبدالله (2008). مبادئ التوجيه والإرشاد التربوي دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عبد الرحمن، حنان (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ع44ج4، 115-192.
- عبد العظيم، حسين طه (2008). الإرشاد النفسي للأطفال العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- عبدالله، أحلام مهدي (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد 205، العراق- بغداد، 343-366.
- الغرابية، محمود محمد (2022). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الأردن-اليرموك، 30، 170-195.
- محمد، فتحي عبد الرحمن؛ طلب، أحمد علي (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، 34، 1-75.

- محمد عايش، محمد محمود؛ الامام الحاج، الرضا جادين (2023). سمات الشخصية وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة قطاع غزة، المجلة الافريقي للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2، 240-263.
- المزوعي، زينب (د.ت) دور المرشد النفسي في علاج ظاهرة التنمر لدى طلاب المدارس، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية العجيلات والأول لقسمي التربية وعلم النفس واللغة العربية، ج1، 361-379.
- المصري، إبراهيم سليمان (2010). الإرشاد النفسي أسسه وتطبيقاته، الطبعة الأولى، عالم الكتب الحديث، الأردن.
- الهشلمون، رانيه (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل.

### المراجع الأجنبية:.

- Arslan, U(2016). MINDFULNESS AND STRESS: A QUANTITATIVE STUDY OF THERAPIST TRAINEES, International journal of social science,
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and practice*,10 (2),125-143.
- Blackburn,T.(2020). The Relationship Between Mindfulness, Academic Stress, and Attention. UTAH STATE UNIVERSITY Logan, Utah .
- Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Masters of counseling in the graduate school, Eastern Illinois University Charleston, IL.
- Brown, K; Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological, Well-Bing. *Journal personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Corti, L. Gelati, C. (2020). Mindfulness and Coaching to Improve Learning Abilities in University Students: A Pilot Study, International Journal of Environmental Research and Public Health, 1-20.
- Kabat-zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in contest: past, present, and future. *clinical Psychology: science and practice*.10 (2),144-156.

- Kristelle, J.L; Marlette, G.A; Sime, w.E. (2007). Mindfulness and Mediation, integrating Spirituality into Treatment, Journal of Psychosomatic Research, 2(64), 393-402.

-Yelkencioglu,E. Yuksel,A.(2022) . OCCUPATIONAL STRESS AND MINDFULNESS: AN EMPIRICAL STUDY, Journal of Business, Economics and Finance,11(4), 102-109.