



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

اليقظة العقلية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى

طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة

إعداد

الطالب/ عبد الرحمن محمد بطيحان الشهراني

إشراف

الدكتور/ محمد عبد العظيم محمد محمود

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية- جامعة الباحة

﴿ المجلد الرابع والثلاثون - العدد العاشر - أكتوبر ٢٠١٨ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

مستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، ولتحقيق هذا الهدف اتبعت الدراسة المنهج الوصفي بصورته الارتباطية، حيث تم التحقق من صدق وثبات مقياسي: اليقظة العقلية (إعداد: محمد)، الأساليب اللاعقلانية (إعداد: الباحث)، وتطبيقهما على عينة الدراسة البالغ عددها (٢٩٥) طالباً من المتدربين بالكلية التقنية بالمستويين الأول والثالث، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة إلى أن درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية كانت (متوسطة)، كما أظهر طلاب الكلية التقنية مستويات متباينة من الأداء على مقياس الأفكار اللاعقلانية وكانت أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشاراً هي على الترتيب: ، كما كشفت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى نوعية المستوى الدراسي، كذلك لم يظهر أثر لهذا المتغير في الدرجة الكلية لمتغير الأفكار اللاعقلانية، واستناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات، وكذلك البحوث المقترحة لاستكمال مسيرة البحث العلمي في مجال الخصائص النفسية الإيجابية لطلبة الكلية التقنية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- الأفكار اللاعقلانية- التعليم التقني.

Abstract

The study aimed to identify the degree mindfulness and its relationship to and irrational thoughts among the students of the technical college in Bisha governorate. To achieve this goal, the study followed the descriptive method in its correlative form. The validity and consistency of the measure were verified: mental alertness (prepared by Muhammad), irrational methods), And applied them to the sample of the study (295) students of the trainees in the technical college level I and III, and using the appropriate statistical methods, the study found that the degree of mental alertness of the students of the technical college was (medium) The results revealed that there were no statistically significant differences in mental alertness due to the quality of the academic level, nor did the effect of this variable appear in the total degree of the irrational variable of ideas. The results of the study results were presented a set of recommendations, as well as the proposed research to complete the process of scientific research in the field of positive psychological characteristics of students of the College of Technology.

.Keywords: Mindfulness – Irrational Thoughts– Technical Education

مدخل عام للدراسة

مقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة المتأخرة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، فهي بوابة الفرد للدخول على عالم وحياء الراشدين، وتستغرق هذه الفترة على المستوى التعليمي نهاية الدراسة الثانوية وحتى بداية التعليم الجامعي، ولذا تتشكل فيها خصائص شخصية المراهق، وما يرتبط بها من انفعالات وأفكار.

وتتضمن اليقظة العقلية شفقة الفرد بنفسه ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات Over-Identification وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات (العاسمي، ٢٠١٤: ٢٧).

ويرى "إليس" أن الفرد يكتسب تلك الأفكار اللاعقلانية منذ الصغر، حين يكون الطفل غير قادر على التفكير بشكل واضح، ويستمد حقائقه في تخيله للعديد من المخاوف ويعتمد في تخطيط حياته على الآخرين، وما توارثوه من الخرافات والاتجاهات التعصبية التي يتبعونها مباشرة من الأسرة (المرشدي والطفيلي، ٢٠١٥: ٢٧).

فإن الدراسة الحالية تأتي كمحاولة للكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة.

مشكلة الدراسة:

تبين الدراسات أن هناك انتشاراً واسعاً للأفكار اللاعقلانية بين طلاب المدارس والجامعات في البيئة العربية بصفة عامة كما في دراسة كل من: عبد الجبار (٢٠١٥)؛ وفاكهة جعفر (٢٠١٢)، وفي البيئة السعودية بصفة خاصة كما في دراسة كل من: الشريقي (١٤٣٥هـ)؛ والعنزي (١٤٣١هـ)؛ وأن هناك علاقة سلبية بين تلك الأفكار والعديد من الجوانب المعرفية لديهم.

ولذا كان البحث عن مجموعة العوامل التي من شأنها الحد من انتشار هذه الأفكار لدى الشباب الجامعي - ومنهم طلاب الكليات التقنية - من جهة، والتقليل من تأثير هذه النوعية من الأفكار على الشخصية والسلوك من جهة أخرى

فإن هذا ما أوجد الإحساس بمشكلة الدراسة الحالية لدى الباحث، في سعيها نحو الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي: ما طبيعة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟

أسئلة الدراسة:

١. ما هي درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟
٢. ما هي درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟
٣. ما دلالة العلاقة الارتباطية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية، ومتوسط استجاباتهم على مقياس الأفكار اللاعقلانية؟

أهداف الدراسة:

١. التعرف على درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة.
٢. تحديد درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة.
٣. التعرف على نوعية العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من خلال جانبين، وهما:

الأول؛ نظري، وهو متعلق بالبحث في مجموعة العوامل التي من شأنها الحد من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية، فضلاً عن محاولة إثراء الأدب النظري عن متغيرات الدراسة خاصة فيما يتعلق باليقظة العقلية؛ والتي تبدو في الأدبيات التربوية العربية قليلة إلى حد كبير.

الثاني؛ تطبيقي، وتتمثل أبعاده في الجوانب التالية:

١. من المؤمل أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم تغذية راجعة إلى المسؤولين عن الكليات التقنية عن الأثر الذي تؤدي إليه الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكليات التقنية،
٢. تعمل الدراسة الحالية على توجيه الباحثين نحو الاهتمام بدراسة المداخل العقلية الجديدة - ومنها اليقظة العقلية -
٣. تقدم الدراسة مقياساً جديداً لقياس الأفكار اللاعقلانية لدى الشباب تتوفر له معايير الصدق والثبات في البيئة السعودية.

مصطلحات الدراسة:

تتناول الدراسة الحالية المصطلحات التالية:

- اليقظة العقلية Mindfulness :

عرفها مارك وداني (Mark & Danny, 2011, 72) على أنها طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغط النفسية عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها.

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآتية أو الحاضرة مع قبولها وعدم إصدار أحكام ذاتية بحقها، وتُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الذي يتم استخدامه لأغراض الدراسة الحالية.

الأفكار اللاعقلانية Stress:

عرف "إليس" الأفكار اللاعقلانية بأنها تلك الأفكار السالبة الخاطئة، وغير المنطقية، وغير الواقعية، والتي تنسم بالذاتية وعدم الموضوعية، وتتأثر بالأهواء الشخصية، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والمبالغة والتي لا تتفق مع إمكانيات الفرد الواقعية (Ellis, 2004, 18).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها أنماط من التفكير غير السوي، والبعيد عن المنطق؛ والذي يؤدي إلى سوء التكيف، وتُقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة.

- التعليم التقني :

يُعرف التعليم التقني إجرائياً بأنه تعليم فني يهتم بتدريب الطالب المتدرب على عمل تطبيقي محدد يؤهله للالتحاق بعالم العمل بعد تخرجه.

حدود الدراسة:

1. الحد الموضوعي: تقتصر الدراسة الحالية على تناول متغيري اليقظة العقلية والأفكار اللاعقلانية.
2. الحد البشري: طلاب الكلية التقنية الذين يدرسون بالمستويات المختلفة بالفصل الأول.
3. الحد المكاني: يتم تطبيق أدواتي بالكلية التقنية بمحافظة بيشة.
4. الحد الزمني: يتم تنفيذ إجراءات الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري.

المحور الأول: اليقظة العقلية.

مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness

عرف كل من براون وريان (Brown & Ryan, 2003) اليقظة العقلية بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآتية مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها.

وهي الوعي الذي يظهر عبر الاهتمام بالغرض في اللحظة، بدون حكم على الأشياء كما هي، أو بالاستناد إلى الخبرة غير المكتشفة لحظة بلحظة (Fries, 2009, 2).

من هنا يرى الباحث أنه إذا توحد الفرد مع الأفكار والمشاعر والذكريات والإحساسات المؤلمة واندمج فيها وعاشها فهي كابوس يملأه ويحيط به

النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

طورت لانجر (Langer (1989 (في: محمود، ٢٠١٣، ٢٤٤) نظرية اليقظة العقلية استناداً إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في اعتبارها إن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة.

إن صياغة اليقظة العقلية تتضمن الاستيعاب والانفتاح على المهام الإدراكي وهذا قد يتداخل مع الصياغة الحالية لوجهات نظر متعددة لتعريف اليقظة العقلية (Bodner & Langer, 2001, 823).

المحور الثاني: الأفكار اللاعقلانية.

مفهوم الأفكار اللاعقلانية:

عرّف حسيب (٢٠٠٠، ٤٩) بأنها "مجموعة من الأفكار الخاطئة التي لا تتفق مع المنطق أو العقل السليم، وتعتمد على المبالغة والتوهيل، والتعميم الخاطئ وتشمل طلب الاستحسان وابتغاء الكمال الشخصي، واللوم القاسي للذات وللآخرين، وتوقع الكوارث والتهور الانفعالي والقلق الزائد، وتجنب المشكلات والاعتمادية والشعور بالعجز، والانزعاج لمشاكل الآخرين، وابتغاء الحلول الكاملة".

النظريات المفسرة للأفكار اللاعقلانية:

تتعدد النظريات التي تفسر الأفكار اللاعقلانية، وذلك طبقاً للتوجه الذي تأخذه النظرية في تناولها للأفكار اللاعقلانية، ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

١- النظرية المعرفية في تفسير الأفكار اللاعقلانية:

يقوم الافتراض الأساسي الذي تقوم عليه النظرية هو أن المشكلات النفسية التي يمر بها الأفراد تعزى إلى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف، أي أن التفكير هو الذي يقرر السلوك (الضامن، ٢٠٠٣، ١٤٩).

٢- نظرية (الحدث. المعتقد. النتائج) A. B. C. عند أليس:

يرى أليس (Ellis, 2004, 45) أن السبب وراء الانفعال والسلوك هو أفكار الفرد واعتقاداته حول الأحداث، فالناس يخلقون لأنفسهم مشكلات نفسية من خلال حديثهم مع أنفسهم، ومن تقويمهم لأنفسهم ومن خلال تحويل تفضيلاتهم إلى حاجات ملحة فالأفراد في نظر (أليس) يشتركون في غايتين أساسيتين هما: الحفاظ على الحياة والإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم، وتتمثل العقلانية في التفكير بطرق تسهم في تحقيق هاتين الغايتين، أما اللاعقلانية، فهي تشمل على التفكير بطرق تعيق، أو تمنع تحقيقها.

المحور الثالث: التعليم التقني والمهني.

تتبع الكلية التقنية ببيشة المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني، وهي الجهة الحكومية المعنية بالتدريب التقني والمهني في المملكة العربية السعودية، وقد صدر قرار مجلس الوزراء رقم (٢٦٨) بتاريخ ١٤٢٨/٨/١٤هـ بإعادة تنظيمها وتحديد مهامها وأهدافها.

ثانياً: دراسات سابقة.

المحور الأول: دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقته ببعض المتغيرات.

ومنها دراسة كل من فيلتمان، روبيسون، وأودي (Feltman, Robinson & Ode, 2009) عن اليقظة العقلية كوسيط لارتباطات نتائج العصابية، والتي هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين العصابية واليقظة العقلية، لدى عينة مكونة من (٢٨٩) طالباً جامعياً، حيث كان متوسط أعمارهم (٢٢.٤) سنة، وقد استخدم الباحثون مقياس تورنتو لليقظة العقلية، ومقياس الشفقة بالذات، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس الاكتئاب والغضب، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية والعصابية والاكتئاب والغضب، بينما كانت العلاقة ايجابية بين اليقظة العقلية وكلّ من الانفتاح على الخبرة والمقبولية والضمير الحي والانبساطية.

وكذلك دراسة هويل وبورو (Howell& Buro, 2011) والتي هدفت إلى تناول العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي المتعلق بضبط الذات وانفعالات التحصيل الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٩٠) طالباً من طلاب الجامعة، وقد طبقت عليهم مقاييس خاصة بمتغيرات الدراسة، ودلت نتائج الدراسة على أن مؤشرات اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً موجباً مع كل من التنظيم الذاتي المتعلق بالإنجاز، والرغبة في الإنجاز الأكاديمي، كما تعمل اليقظة العقلية كمنبأ بنوعية الانفعالات المرتبطة بالإنجاز الأكاديمي.

المحور الثاني: دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

هدفت دراسة بوياسجولو وكويك (Boyacioglu& Kucuk, ٢٠١١)، إلى تحديد مدى التنبؤ بقلق الاختبار من خلال المعتقدات اللاعقلانية للطالب، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي. اختيرت عينة مكونة من (٥٥٧) طالبا وطالبة من المراهقين بالمدارس التركية، وطبق عليهم مقياس المعتقدات اللاعقلانية للمراهقين ومقياس قلق الاختبار. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين قلق الاختبار والدرجة الكلية للمعتقدات اللاعقلانية و(٣) مقاييس فرعية فيها هي طلب النجاح وطلب الراحة وطلب التقدير. كما أشارت النتائج إلى أن معتقدات الطالب اللاعقلانية حول طلب النجاح وطلب الراحة كانت هي المنبئة بصورة دالة بقلق الاختبار لدى الطلاب.

بينما هدفت دراسة روبي (٢٠١٢) إلى فحص العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والاكنتاب لدى عينة من المراهقين، والكشف عن طبيعة العلاقة في جميع الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشرة التي حددها لبرت ليس وعلاقة كل فكرة بالاكنتاب، وللتحقق من ذلك اعتمد على مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين (لمحمد السيد عبدالرحمن ومعتز سيد عبدالله) ومقياس الاكنتاب للأطفال والمراهقين (لأحمد عبد الخالق)، وطبقت الأدوات على عينة عشوائية عنقودية قوامها (١٣١)مراهقا ومراهقة، معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي الارتباطي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فكرة طلب الاستحسان، وفكرة ابتغاء الكمال الشخصي، وفكرة اللوم القاسي للذات وللآخرين، وفكرة توقع الكوارث، وفكرة التهور الانفعالي، وفكرة القلق الزائد، وفكرة الشعور بالعجز، وفكرة ابتغاء الحلول الكاملة، والاكنتاب.

ما تستفيده الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

أمكن للدراسة الحالية الاستفادة من الدراسات السابقة في إعداد الإطار النظري الخاص بها، وكذلك تحديد الأدوات المستخدمة في قياس متغيراتها، كذلك تفسير نتائجها من حيث اتفاقها أو اختلافها مع نتائج الدراسات السابقة.

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام المنهج الوصفي في صورته الارتباطية، حيث يُعد المنهج الأكثر مناسبةً لطبيعة الدراسة الحالية الهادفة إلى تحديد علاقة اليقظة العقلية بالأفكار اللاعقلانية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الكلية التقنية (ذكور) بمحافظة بيشة، والبالغ عددهم (٧٠٠) طالباً، وفقاً لإحصائية الكلية للعام الدراسي (١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ)؛ والمتاحة على الرابط: <http://www.tvtc.gov.sa>.

عينة الدراسة:

مع اتباع الدراسة للمنهج الوصفي، فقد تم اختيار عينة عشوائية من طلاب الكلية التقنية؛ بلغ عددهم (٢٩٥) طالباً - وذلك وفق معادلة روبرت ماسون Mason لتحديد حجم العينة - ممن يدرسون بأقسام الكلية الخمسة، وذلك في المستويين: الأول والثالث

أدوات الدراسة:

تحددت أدوات الدراسة في أداتين، وهما كالتالي.

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

أعد هذا المقياس في صورته الأصلية كل من جونسون وبيرك وبرينكمان وواد (Johnson, Burke, Brinkman & Wade, 2016)، وقام محمد (٢٠١٧) بتقنيته في البيئة العربية، والتحقق من صدقه وثباته.

ثانياً: مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد: الباحث).

يهدف المقياس إلى قياس درجة الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة.

إجراءات الدراسة:

١- إجراءات ما قبل التطبيق :

أ- تم أخذ خطاب من سعادة عميد كلية التربية بجامعة الباحة، رقم (٤١) بتاريخ ١٤٣٩/١/٧ هـ موجه إلى عميد الدراسات العليا بجامعة الباحة لتسهيل مهمة الباحث، وتمكينه من تطبيق أدوات بحثه .

ب- الحصول على خطاب وكيل عميد الدراسات العليا موجه إلى من يهيمه الأمر، وذلك بغرض مساعدة الباحث، والتعاون معه لتطبيق أدوات دراسته .

ج- حدد الباحث مجتمع الدراسة في جميع طلاب الكلية التقنية الذكور بمحافظة بيشة؛ والبالغ عددهم (٧٠٠) طالباً، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على (٥٠) طالباً، فيما تكونت العينة الأساسية من (٢٩٥) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من الدراسين بأقسام الكلية الخمسة.

٢- إجراءات التطبيق، حيث طبقت الدراسة وفقاً للخطوات التالية:

أ- تم تطبيق أداة الدراسة الحالية في الفترة من ١٤٣٩/١/٨ إلى ١٤٣٩/١/١٩ هـ، واستغرقت مدة التطبيق أسبوعين، حتى أمكن تجميع الأدوات من أفراد عينة الدراسة.

ب- تم تحليل النتائج ومعالجة التساؤلات والوصول إلى النتائج؛ والتي على ضوءها قدم الباحث عدداً من التوصيات البحثية والمقترحات المستقبلية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث باستخدام مجموعة الأساليب الإحصائية التالية:

١. معامل الارتباط البسيط لبيرسون لحساب صدق المقياس، والإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة الدراسة.

٢. معادلة ألفا كرونباخ للثبات، لحساب ثبات المقياس.

٣. المتوسطات والانحرافات المعيارية للإجابة عن سؤالي الدراسة الأول والثاني.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

نتيجة السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

والذي نصه: "ما درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟".

يتبين أن متوسط استجابات عينة الدراسة من طلاب الكلية التقنية على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية بلغت القيمة (٣.٣٢)، بانحراف معياري (٠.٩٥) مما يشير إلى أن درجة اليقظة العقلية الكلية لدى عينة الدراسة كانت (متوسطة).

نتيجة السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

والذي نص على: "ما هي درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة؟"

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية الموزونة وفق معادلة "فيشر"، والحكم على المتوسط وفق المعيار الخاص بالبحث الحالي تبين النتائج أن مستوى الاستجابة لتقدير أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية جاء بمتوسط (٢.٢٨) وانحراف معياري (٠.٧٧)، ومن ثم تشير هذه النتيجة إلى أن مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة (منخفضة).

نتيجة السؤال الثالث وتفسيرها ومناقشتها.

والذي نص على: "ما دلالة العلاقة الارتباطية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية، ومتوسط استجاباتهم على مقياس الأفكار اللاعقلانية؟".

يتبين ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية (سالبة) ودالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية، والدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠.٢٦)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

ملخص نتائج الدراسة وتوصياتها ومقترحاتها

نتائج الدراسة.

على ضوء ما تم عرضه في الفصل السابق من تحليل لنتائج الإجابة عن أسئلة الدراسة، وتفسيرها ومناقشتها؛ فإن الباحث يذكر في هذا الجانب أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، وهي على النحو الآتي:

١. بلغ متوسط استجابات عينة الدراسة من طلاب الكلية التقنية على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية القيمة (٣.٣٢)، بانحراف معياري (٠.٩٥) مما يشير إلى أن درجة اليقظة العقلية الكلية لدى عينة الدراسة كانت (متوسطة).

٢. جاءت الاستجابة لتقدير أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية بمتوسط (٢.٢٨) وانحراف معياري (٠.٧٧)، ومن ثم تشير هذه النتيجة إلى أن مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة (منخفضة).

٣. توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية، ومتوسط استجاباتهم على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

توصيات الدراسة:

١. العمل على تعزيز مستويات التفكير العقلاني لدى طلاب الكلية التقنية، حيث أظهرت النتائج وجود انتشار منخفض للأفكار اللاعقلانية.
٢. تفعيل الخدمات الإرشادية داخل نطاق الكلية

ثالثاً: البحوث المقترحة.

- تأسيساً على النتائج التي تم التوصل إليها، وفي ضوء التوصيات السابقة، يقترح الباحث القيام بالبحوث والدراسات المستقبلية التالية:
- ١) فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في إثراء مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية.
 - ٢) دراسة الخدمات الإرشادية المقدمة لطلاب الكلية التقنية، ودورها في رفع مستوى الصحة النفسية لديهم.

مراجع الدراسة

المراجع العربية:

١. أبو علام، رجاء محمود (٢٠١٢). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. ط ٧، القاهرة: دار النشر للجامعات.
٢. أحمد، نهلة نجم اللين مختار (٢٠١٦). *الذكاء الثلاثي الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية*. *مجلة الأستاذ*، ملحق العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع لسنة ٢٠١٦م، ١١١-١٣٦.
٣. جعفر، فاكهة جعفر (٢٠١٢). *الأفكار العقلانية و اللاعقلانية و علاقتها بالاكنتاب لدى طلبة كلية التربية - صبر - جامعة عدن*. *مجلة كلية التربية - اليمن*، ع(١٢)، ١١٧ - ١٤٢.
٤. حجازي، علاء (٢٠١٣). *القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية بمحافظة غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
٥. حسن، سعيد عبد الواحد عبدربه. (٢٠١٥). *فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في خفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلاب الجامعة*. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
٦. حسن، كمال إسماعيل عطية (٢٠١٧). *الاسهام النسبي لانفعالي الإنجاز "الفخر، الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم*. *مجلة كلية التربية بجامعة بنها-مصر*، ٢٨ (١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.
٧. حمد، روية سعد الدين أحمد (٢٠١٦). *درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم*. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
٨. الحميدي، حسن عبدالله (٢٠١٤ ب/). *العلاقة بين الأفكار غير العقلانية و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت*. *المجلة التربوية - الكويت* (١١٠) ٢٨، ص: ١٤١ - ١٧٦.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

9. Balkis, M. (2013). Academic efficacy as a mediator and moderator variable in the relationship between academic procrastination and academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 45, 1-16.
10. Bauer-Wu, S. (2010). Mindfulness meditation. *Integrative oncology*, 24(10), 36-40.
11. Bishop, Scott R.; Lau, Mark; Shapiro, Shauna; Carlson, Linda; Anderson, Nicole D.; Carmody, James; Segal, Zindel V. ; Abbey, Susan; Speca, Michael; Velting, Drew & Devins, Gerald (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical psychology: science and practices*, 11(3), 230-241.
12. Blanc, M. M. (2009). Returning to the source: using mindfulness and depth psychology to transform symptoms of depression. Unpublished Master theses, Pacifica Graduate Institute.
13. Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
14. Brown, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. Unpublished Doctoral Dissertation, the University of Montana, Missoula, MT.
15. Cardaciotto, L. (2005). Assessing mindfulness the development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance. Unpublished Doctoral thesis submitted to the faculty of Drexel University.
16. Crozier , R &. Alden, E. (2001). *International handbook of social anxiety: concepts, research and interventions relating to the self and shyness* . Chichester: Wiley.
17. Ellis, A. (2004). *Rational emotive behavior therapy ,it works for me, it can work for you*. London: Prometheus Books.