

## اليقظة العقلية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة

هديل بنت محمود عبد الحميد فارح

باحثة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية  
Hadeel\_b1@hotmail.com

سميرة بنت عبد الله كردي

أستاذ صحة نفسية وإرشاد نفسي، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية  
Samkurdi@kau.edu.sa

### المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة. ولتحقيق أغراضها؛ اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والمقارن، كذلك أجريت على عينة بلغ قوامها (304) معلمة، وطُبق على أفراد العينة، مقياس اليقظة العقلية واللياقة النفسية بمدراس منطقة مكة المكرمة من إعداد الباحثة، بعد التأكد من خصائصهما السكومترية، التي جاءت بدرجة عالية جدًا، قامت الباحثة بتحليل البيانات من خلال برنامج (SPSS)، متبعة الأساليب الإحصائية المناسبة، وقد توصلت إلى العديد من النتائج، أبرزها: أن مستوى كُلى من اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى مُعلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة مرتفعان، وفقًا لاستجابات أفراد العينة على المقياسين، كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى معنوي (0.05) بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية، وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، فقد خلصت الباحثة إلى طرح العديد من التوصيات والدراسات المستقبلية المقترحة؛ التي بوسعها أن تسهم في تعزيز مفهوم اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى المعلمات في المؤسسات التعليمية.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية، اللياقة النفسية، المعلمات، المرحلة الثانوية.

---

## Mindfulness and its Relationship with Psychological Fitness among a Sample of High School Female Teachers in Makkah Al-Mukarramah

**HADEEL FARI**

Master's researcher in Educational Psychology, College of Education, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia  
Hadeel\_b1@hotmail.com

**Samirah Kurdi**

Professor of Mental Health and Psychological Counseling, College of Education, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia  
Samkurdi@kau.edu.sa

### ABSTRACT

The study aimed to identify the relationship between Mindfulness and psychological fitness for a sample of High School Female Teachers in Makkah Al-Mukarramah, it also relied on the descriptive approach with its correlative and comparative methods. It was also conducted on a sample of (304) female teachers, and the two measures of Mindfulness and psychological fitness were applied to them, prepared by the researcher, after verifying their psychometric properties, which came in a very high degree, the researcher analyzed the data through the (SPSS)program, following appropriate statistical methods, It has reached many results, most notably: that the levels of Mindfulness and psychological fitness for a sample of High School Female Teachers in Makkah Al-Mukarramah are high, according to the responses of the sample members on the two scales. Also, there is a positive and statistically significant correlation at the level of significance (0.05), between the Mindfulness and the Psychological Fitness, there are also statistically significant differences at a significant level (0.05) between the mean scores of the sample members on the psychological fitness due to the marital status. In light of the results of the study, the researcher concluded by putting forward many recommendations and proposed

future studies, which can contribute to strengthening the concept of Mindfulness and Psychological Fitness among teachers in educational institutions.

**Keywords:** Mindfulness, Psychological Fitness, Female Teachers, High School.

### مقدمة الدراسة

يُعد المعلم اللبنة الأولى في العملية التعليمية، والركن الأساسي في نهضة أي مجتمع، ولا يتحقق التقدم والتطور في التعليم إلا في حال امتلاك المعلم المهارات والأساليب اللازمة التي تحقق هذا التطور، بالإضافة إلى العلم والشغف والاهتمام والرغبة في العمل، ولا يقتصر دور المعلم على التعليم، بل يتعدى ذلك بكونه قائد ومربي وموجه، وبهذا يصبح دور المعلم في العملية التعليمية مهمًا ويتحقق أثره على سلوك الطلاب داخل وخارج المدرسة (سيد، 2021).

ويواجه المعلم أثناء ممارسته لمهنة التدريس مواقفًا وظروفًا ضاغطة، تؤثر عليه وتجعله أكثر عرضة للإصابة بالقلق، والتوتر، وهذا يؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والجسدية للمعلم، كما ينعكس ذلك على مستوى أدائه في العمل، مما يؤدي إلى عدم قدرته على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المرجوة (عبد الباسط، 2018). وأشارت دراسة Walker (2017) بأن هناك علاقة بين ما يفكر به المعلم ويشعر به في فترة زمنية وأفعاله في نفس هذه الفترة وهذا يدل على أن مشاعر وأفكار المعلمين تؤدي دورًا مهمًا في عملية التدريس والتعليم.

وذكر Seligman (2011) أن المعلم من خلال اتباعه أساليب ومهارات وتقنيات إيجابية مثل الوعي والتركيز والانتباه على اللحظة الحالية، يستطيع إدراك انفعالاته، وتتأثر بذلك قراراته وأفكاره، ويصبح لديه شعورًا بالسعادة والانسجام، وهذه الأساليب تُسمى باليقظة العقلية. وأكدت دراسة الهاشم (2017) أن اليقظة ترفع المرونة العقلية لدى الفرد وتساعد على التعامل مع الانفعالات وتصبح لديه القدرة على تنظيمها، كما أشارت دراسة Jennings (2017) أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد ودوافعه وشخصيته وقدرته على الإنجاز والتخطيط.

وهذا ما أشارت إليه دراسة Schoberlein and Sheth (2009) أن المعلمين ذوي اليقظة العقلية هم معلمون مدركون لأنفسهم ومنسجمون مع طلابهم، ووجودهم يؤدي إلى ازدهار الطلاب من الناحية الأكاديمية والعاطفية والاجتماعية، ويصبح المعلمين أكثر مهنية وشخصية. وتؤكد دراسة سيد (2021) أهمية ربط متغير اليقظة العقلية بالمؤشرات الدالة على الصحة النفسية.

ومن جانب آخر سعى علم النفس الإيجابي إلى التركيز على الخصائص الإيجابية في الشخصية الإنسانية، ومن مفاهيم علم النفس الإيجابي مفهوم اللياقة النفسية التي لها تأثيرًا واضحًا على كافة جوانب الشخصية. وأكدت ذلك دراسة شمولية (2019) ودراسة رفعت (2013).

وتُعد اللياقة النفسية عملية تساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجهه في حياته اليومية، بقدر كبير من التوازن، وتصبح لديه القدرة على التعبير بشكل مناسب، وأيضا القدرة على التحكم الانفعالي والاسترخاء العقلي والبدني ليحقق الفرد المستوى الأمثل من الوعي عند مواجهة المواقف الضاغطة، والتمتع بمهارات نفسية عالية لمواجهة الضغوط الحياتية (رفعت، 2013).

أن اللياقة النفسية أحد المتغيرات النفسية للفرد فهي تُسهم بشكل كبير في التوافق النفسي الذي يشعر الفرد بالسعادة والرضا والتوافق مع الآخرين، ويصبح قادرًا على تحقيق ذاته والاستفادة من قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن (القطان وآخرون، 2008).

وأكدت دراسات عديدة مثل (Mayer and Carey 2016)، Gary (2001) أهمية اللياقة النفسية للعاملين في الوظائف والمهام الحساسة التي يقع على أصحابها عبء كبير حتى يستطيعوا أن يؤدي أدوارهم، حيث يعاني أصحاب المهن من ضغوط ومشكلات من الممكن أن تؤدي إلى إخلال مستوى اللياقة النفسية لديهم. فالشخص اللائق نفسيًا يمتلك العديد من المهارات والمصادر التي تؤهله للاستجابات الناجحة للضغوط التي تواجهه، حيث يستطيع التعامل مع الضغوط السلبية بطريقة فعالة مستخدمًا مهارات المواجهة الفعالة، بالإضافة إلى مستوى مرتفع من التنظيم والوعي الذاتي التي يصدر من خلالها سلوكيات تتسم بالمرونة (مصطفى، 2020).

وبناءً على ما تقدم جاءت أهمية اليقظة العقلية في بيئة العمل؛ لما تحتويه البيئة المهنية من تفاعلات عدة، سواء مع الجهة الإدارية، أو الزملاء، وأولياء الأمور، والطلاب في المقام الأول والمدرسة بكل معطياتها ومحتوياتها لتحقيق الصحة النفسية للمعلم (سيد، 2021).

وهذا يجعل المعلمين شريحة مهمة لها دورًا كبيرًا ومؤثرًا على الطلاب من الناحية النفسية، والاجتماعية، والانفعالية. حيث أوضحت دراسة الشهري والعبودي (2021) أن اللياقة النفسية تجعل المعلمين قادرين على التأثير إيجابًا على التلاميذ ورفع الوعي لديهم، ومساعدتهم على التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية، تنعكس على استجاباتهم مع المواقف الحياتية المجهدة.

وفي حدود إطلاع الباحثة على موضوع الدراسة من المصادر المتاحة لها، لاحظت ندرة وجود الدراسات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية وعلاقتها باللياقة النفسية. لذا تأتي هذه الدراسة؛ لتغطي هذا المجال

في ضوء الكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى عينة من المعلمات بالمرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

شهدت اليقظة العقلية اهتمامًا خاصًا من المهتمين بالأبحاث النفسية، وقد تناولها الباحثون بالدراسة وقدمت كمفهوم نفسي، وعلى الرغم من اختلاف تعاريفها إلا أنها تمحورت حول التوازن والاستقرار الداخلي للنفس (دغوش، 2020). حيث تطرأ على الفرد عوامل داخلية وخارجية تُسهم اليقظة العقلية في بناء علاقة بينهما، عن طريق التوجه الداخلي للفرد والسلوكيات الخارجية وضبطها (Chang jeo Ho., 2017). ويشير (Schoeberlein and Sheth (2009 إلى أن كل ضبط يحدث داخل الفرد بطريقة هادفة وواعية وتُحسن من أدائه وإدراكه العقلي، وتجعل الفرد على استعداد دائم بما يحدث حوله، يطلق عليها اليقظة العقلية.

فاليقظة العقلية تعني كفاءة الوعي للخبرة سواء كانت داخلية أم خارجية، مع القدرة على الوصف الدقيق والملاحظة بطريقة مباشرة دون قيود، وتقبل الفرد لنفسه، والإحساس والإدراك بمعايشة التجربة، وشعور الفرد بمعنى الحياة وتفتح ذاته نحو البعد الروحي له (خشبة، 2018). ويرى (Jaiya 2018) و (Choles and Rea أن مستوى الإدراك والانتباه المرتفع يعزز الصحة النفسية بشكل كبير لدى الفرد، ويحسن طريقة حياته ليعيش حاضره بطريقة مثالية.

وتؤدي اليقظة العقلية إلى العديد من الفوائد الفسيولوجية والنفسية وتتمثل الأولى بالتغيرات التي تحدث لدى الفرد منها تحقيق جودة النوم وتحسين الوظيفة المناعية، بينما تتمثل الثانية في خفض الضغوط والقلق وتحسن الذاكرة وعمليات الانتباه (Duerr, 2008).

فلا بد من الاهتمام بكل ما يتعلق بالصحة النفسية؛ لأنها تساعد الفرد على الانسجام مع كل متطلبات الحياة والتغلب عليها، لتحقيق مستويات الصحة النفسية، والشعور بالرضا والسعادة، وللمستويات الصحية النفسية مؤشرات منها، اللياقة النفسية وهي مستوى معين من الصحة النفسية ناتجة عن تحقق تناسق بين العمليات النفسية وتفاعلاتها من الناحية الاجتماعية والحضارية للفرد. وتؤدي اللياقة النفسية دورًا مهمًا في تشكيل شخصية الفرد، وتُسهم بدرجة كبيرة في التطور والارتقاء في المهارات والاستعدادات والقدرات، ويصبح لدى الفرد قدرة على تحمل الأعباء النفسية فينمو فردًا متزنًا بدنيًا، وصحيًا، ونفسيًا، وعقليًا، ويحقق أداءً مثاليًا (محمد، 2020).

ومما سبق يتضح أن لليقظة العقلية واللياقة النفسية تأثيرًا مهمًا في تحقيق الصحة النفسية على المستوى الفردي، وعلى مستوى الأداء والتوافق الشخصي في بيئة العمل، وترى الباحثة أنه من المهم

دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها باللياقة النفسية، وأشارت العديد من الدراسات كدراسة إسماعيل (2017) ودراسة الضبع وطلب (2013) على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية وتعد اللياقة النفسية واحدة منها.

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية عامل مهم لحدوث اللياقة النفسية حيث يلاحظ مدى أهمية كلاً منهما في حياة الفرد خاصة في البيئة المهنية، فانبثقت مشكلة الدراسة الحالية من خلال الخبرة التدريسية للباحثة كمعلمة سابقاً، والتدريب الميداني في المدرسة لاحظت- بشكل عام- تباين قدرات المعلمات على الانتباه اللحظي للمواقف، واختلاف قدراتهن على التصرف واستجابتهن للضغوط، وغالبًا يواجهن صعوبات أثناء ممارسة العملية التعليمية.

وبالتالي فإن الصحة النفسية للمعلمين تنعكس بدورها على الطلاب من حيث النمو الانفعالي والاجتماعي والأداء المدرسي؛ لذلك فإن تمتع المعلمين بالصحة النفسية يعد أمرًا ضروريًا؛ لإعداد جيل يمكن الاعتماد عليه (جوهر، 2022).

ومما لاشك فيه أن المعلمات لديهن الإمكانيات والخبرات التي تسهم في صقل شخصياتهن وتجعلهن يتسمن باليقظة العقلية واللياقة النفسية إلا أنه بالرجوع للدراسات المرجعية- وفي حدود إطلاع الباحثة- وجدت الباحثة أن هذه الدراسات لم تتطرق لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية، ونظرًا لأهمية فئة المعلمات اللاتي يعتبرن جزءًا كبيرًا في العملية التعليمية؛ تحاول الباحثة في هذه الدراسة إلقاء الضوء على اليقظة العقلية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة لما لها من أهمية في الدراسات النفسية التربوية لذا؛ تبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: ما العلاقة بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة؟

ويتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية في منطقة مكة المكرمة؟
2. ما مستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية في منطقة مكة المكرمة؟
3. هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى عينة من المعلمات بمنطقة مكة المكرمة؟
4. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في اليقظة العقلية وفقًا للمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)؟

5. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في اللياقة النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)؟

### فروض الدراسة

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في اليقظة العقلية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في اللياقة النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية).

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة.
- مستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة.
- العلاقة بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة.
- الفروق في اليقظة العقلية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية).
- الفروق في اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية).

### أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في محورين:

### الأهمية النظرية:

- تناولت الدراسة فئة مهمة من فئات المجتمع ومنطقة مركزية بها العديد من المعلمات ألا وهي منطقة مكة المكرمة.
- إضافة علمية للمكتبات العربية والعالمية؛ ولاسيما أنها تعد- على حد علم الباحثة- المحاولة الأولى لجمع المتغيرين سويًا وتطبيقهما على معلمات المرحلة الثانوية.
- تسليط الضوء على أهمية إجراء البحوث التطبيقية والتربوية في المؤسسات التعليمية.
- تقديم صورة واقعية عن مستوى اليقظة العقلية واللياقة النفسية لمعلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة.
- تسليط الضوء على الفئة المستهدفة، ولفت نظر المسؤولين، إلى أهمية اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى المعلمين.

### الأهمية التطبيقية:

- المساهمة في تحفيز الجهات التعليمية لتقديم دورات تدريبية؛ لتأهيل المعلمات وزيادة كفاءتهن التربوية والنفسية.
- توفير مقاييس، يمكن استخدامها لتحديد مستوى اليقظة العقلية واللياقة النفسية في بيئة العمل.
- أن نتائج هذه الدراسة قد تُسهم في استحداث خدمات جديدة ومطورة تساعد في تقديم الدعم النفسي والمعرفي للمعلمين.
- إثراء المكتبة العربية بنتائج الدراسة الحالية، خاصة في ظل استمرار الأبحاث التربوية فيما يتعلق بمتغيري الدراسة.

### حدود الدراسة

- الحدود الموضوعية: تقتصر متغيرات الدراسة الحالية على متغيري اليقظة العقلية واللياقة النفسية.
- الحدود المكانية: منطقة مكة المكرمة.
- الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على عينة من معلمات المرحلة الثانوية.

الحدود الزمانية: طُبقت الدراسة خلال العام الدراسي 1444-1445 هجري في الفصل الدراسي الثاني.

### مصطلحات الدراسة

#### اليقظة العقلية (Mindfulness):

عرفتها الباحثة: هي قدرة الفرد على التصرف بوعي مع المثيرات التي حوله بشكل كامل، فيتفاعل معها ويصفها ويكتسب من خلالها خبرات تمكنه أن يكون مرتناً، ولديه قدرة على الملاحظة التي تمكنه من الانفتاح على الخبرات الجديدة التي تساعد الفرد على الابتكار والتميز وتقبل الذات دون إصدار أحكام. وتُعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي تحصل عليها المعلمة عند الإجابة على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية والمُعد من قبل الباحثة.

#### اللياقة النفسية (Psychological Fitness):

عرفتها الباحثة بأنها: قدرة الفرد على معرفة مشاعره والانتباه لها وفهمها بطريقة تساهم في تحفيز دوافعه ومعالجة انفعالاته التي تدفعه للانخراط في الحياة والتعامل معها بكل مرونة، والإدراك الدقيق لانفعالات الآخرين والاندماج معهم بطريقة تساعد الفرد على الرقي وتحقيق الأهداف. وتُعرفها إجرائياً: هي الدرجة التي تحصل عليها المعلمة من استجابتها على مقياس اللياقة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية والمُعد من قبل الباحثة.

### الإطار النظري

#### المحور الأول: اليقظة العقلية (Mindfulness)

بالرغم من ازدياد الاهتمام باليقظة العقلية خلال العشرين سنة الماضية، وقع مفهوم اليقظة العقلية في إطار اهتمام علم النفس الإيجابي، ويعد أحد المنبهات القوية بالصحة النفسية للفرد التي لها تأثير إيجابي على الأداء الإنساني والاجتماعي، لذا تعددت مفاهيم اليقظة العقلية بوصفها مفهوم نفسي، فعرفها Langer (2002) بأنها نشاط عقلي مرن ومتفتح على الأفكار الجديدة من أجل ابتكار حاجات فعالة وجديدة، بينما وذكر بير وآخرون (2006). Baer et al بأنها المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة بدلاً من الخبرات الماضية، وتقبل الخبرات ومواجهة الأحداث، فيما عرفها (2013) Park إلى أن اليقظة العقلية هي حالة تغير ديناميكية، وسمة يختلف فيها الأفراد عن بعضهم البعض، ومهارة يمكن تنميتها عن طريق التدريب، أما الوليدي (2017) يعرفها بأنها التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة

الواقع دون إصدار أحكام، وعرفتها خشبة (2018) بأنها كفاءة الوعي للخبرة الأتية سوء كانت داخلية أم خارجية مع الوصف والملاحظة الدقيقة دون التقيد للأحكام، ومعايشة التجربة، والإدراك، والوعي.

### أبعاد اليقظة العقلية:

تنوعت توجهات الباحثين حول أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لتوجهياتهم النظرية ما بين البناء الأحادي والبناء المتعدد الأبعاد والمكونات، فنجد أن البعض قسمها إلى أبعاد تعرف بنموذج CCE هي: التركيز (Concentration) التي يتم من خلالها ملاحظة موضوع الاهتمام والانتباه وتزداد فاعلية اليقظة العقلية من خلالها، الوضوح الحسي (Sensory clarity) وهي الاستطاعة على فهم التجارب وإدراكها والخبرة الحسية التي يشعر بها الفرد بطريقة مباشرة دون أن يقيد بالأفكار والأحكام التي حولها، الإجماع (Equanimity) وهي شعور بالتوازن الداخلي التي تشمل تقبل التغيرات المستمرة في طبيعة الخبرات التي يمر بها الفرد سوء سارة أم غير سارة، وعدم مقاومة التغيرات التي تحدث أو التشبث بهذه الخبرات (Barratt,2017).

بينما أضاف (2006) Shapiro et al ثلاثة أبعاد وهي القصد والتي تعني "ماذا" وراء ممارسة اليقظة العقلية، الانتباه وهي مراقبة التجارب الداخلية والخارجية عند حدوثها، الموقف وهي الصفات التي يتبناها الفرد لممارسة اليقظة العقلية لذا فقد عرفوها بأنها رؤية شخصية لما يأمل الفرد أن يحققه من ممارسة اليقظة العقلية.

### النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

#### نظرية لانجر:

تفترض نظرية لانجر إن جميع الاستعدادات محدودة وذلك نتيجة لتقبل غير واع للإبدايات المعرفية السابقة لأوانها، وترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال معلومات جديدة، والانفتاح على كل جديد وتقبلها، ويمكن القول إن اليقظة العقلية تساعد الفرد على النظر للأشياء بطريقة مبتكرة، مما تؤدي إلى السيطرة على السياق واتخاذ قرارات.

#### نظرية البديهيات الثلاث:

أسست هذه النظرية على يد (شونا شايبرو) في 2006 استخلصت شونا أن لليقظة العقلية ثلاث بديهيات وأطلقوا عليها "ميكانزمات اليقظة العقلية" وأشاروا أن هذه البديهيات هي القصد والانتباه والموقف، وأكدوا أنها تحدث في وقت واحد لإنتاج اليقظة العقلية (2006) Shapiro et al.

لذا فسروا كيفية عمل هذه البديهيات لتحقيق اليقظة العقلية:

### النية Intention:

هي الرؤية الشخصية للفرد لما يريد الحصول عليه أو تحقيقه من خلال ممارسة اليقظة العقلية، ولاحظت شاييرو بأن نية المتأملين من ممارسة اليقظة العقلية مرتبطة بمدى رغبتهم بالنتيجة. (Shapiro&Carlson, 2017).

### الانتباه Attention:

وتتضمن مراقبة الفرد للعمليات العقلية والاهتمام إلى التجارب الداخلية والخارجية، فمن خلال الانتباه يتعلم الفرد الاهتمام بالوعي لحظة بلحظة، فيظهر المتأمل اهتمام واضح على تجربة ما من تجاربه، ويدرك بأن هذه التجارب مصحوبة بظروف حول هذه التجربة. (Madonna, 2018).

### الاتجاه Attitude:

هو العنصر العاطفي والتقييمي الموجه نحو موضوع معين أو نشاط معين، وهو يشير إلى الرحمة والصبر وعدم المقاومة والتعاطف، وهو يؤدي إلى تنمية القدرة على عدم التشبث بالمتعة والبعد عن قمع الألم. (White, 2014).

### فوائد اليقظة العقلية:

- 1- الاستماع بجمال كل لحظات الحياة التي يمر بها الفرد والشعور بها.
- 2- زيادة القدرة على الأبداع، والمساهمة في تخفيض الاحتراق النفسي، وأيضا تطور ردود الفعل تجاه العواطف والأفكار، والثقة بالنفس. (نوري، 2012).
- 3- تساعد على تقليل أعراض الضغوط النفسية، تحسن جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية.
- 4- تدعم الشعور بالفرد بإمكانية إدارة البيئة المحيطة من خلال التشجيع والتعزيز لاستجاباته خلال المواقف الضاغطة، والمقدرة على التكيف.
- 5- زيادة الوعي والإدراك لحظة بلحظة مما يساعد على الانفتاح على الخبرات والتجارب. (weissbecker et al., 2002).

## المحور الثاني: اللياقة النفسية (Psychological Fitness)

تُعد اللياقة النفسية مفهوم حديث في التراث السيكولوجي، وهي أحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية، هي حالة دائمة نسبيًا حيث يكون الفرد متوافق نفسيًا ويشعر بالسعادة ويكون قادر على تحقيق ذاته وإمكانياته وقدراته بأقصى حد ممكن، وأيضًا يصبح قادر على مواجهة الحياة (حبيب، 2001).

وذكر مصطفى (2020) أن مصطلح اللياقة مرتبط غالبًا بالحالة الجسدية للفرد، والتي تشمل قدرة الفرد على أداء الأنشطة المجهددة، ولكنها تقترن بكلمات أخرى مثل الانفعالية والاجتماعية، بينما يرى (2009) Steward أن معنى اللياقة لا يزال غير واضح بما يكفي، وأفترض أنها متكونة من ثلاثة مفاهيم، الأول له علاقة بحالة الجسد المثالي الذي يتحقق من خلال نمط الحياة وممارسة الرياضة، والثاني مرتبط بالأداء الأمثل لأنظمة الجسم والتي تعرف من الناحية الطبية بأنها لائقة، والثالث مرتبط بمتطلبات العمل من ناحية الامتثال للمعايير المجتمعية والأنظمة، كما عرفها أسامة كامل (2004) بأنها قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الحياة بشكل يومي، ومدى استعداده الحقيقي لإنجازها.

وتُعرف اللياقة النفسية بأنها جزء من مفهوم اللياقة الكلية التي تعرف بأنها التكامل والدمج بين الأداء الفعال؛ لكلاً من العمليات الإدراكية والسلوكيات والانفعالات والقدرات والتي من خلالها تنعكس على جودة حياة الفرد وقدرته على الاستجابة للضغوطات، وتقاس في ضوء ثلاث متطلبات وهي تنظيم الذات والانفعال والمعرفة (Robson, 2014).

### مكونات اللياقة النفسية:

تتميز اللياقة النفسية بمجموعة من الصفات التي تتكامل فيها القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية، للوصول إلى أداء أفضل وتساعد على تحسن المرونة النفسية لدى الفرد، ويقصد بالمرونة هنا بأنها قدرة الفرد على التعافي والصمود والنمو بتوافق مع ظروف الحياة وصعوباتها، فبدونها قد يعاني الأفراد من خلل في جميع نواحي الحياة ويصبحوا عاجزين مما يؤثر على لياقتهم النفسية (Bates et al., 2010).

وذكر المعهد الأمريكي للدراسات المستقلة الدولية في القرن الواحد والعشرين أن اللياقة النفسية تُحسن التكامل العقلي والانفعالي بالإضافة إلى المرونة في التعاملات السلوكية لذا فإن مكونات اللياقة النفسية كالتالي:

- 1- اللياقة العقلية: يقصد بها المقدرة على التعامل والتفكير في المواقف المختلفة مثل الانتباه والتحكم والثقة بالنفس.
- 2- اللياقة الانفعالية: هي مشاعر الفرد حول نفسه والأخرين في البيئة المحيطة بهم.

3- اللياقة السلوكية: تصرف الفرد تجاه أفكاره ومشاعره مثل المشاعر الإيجابية والقدرة على التعايش (شمولبة، 2019).

بينما قامت المرسى (2005) بتحليل أبعاد ومكونات اللياقة النفسية في ضوء نظرية الذكاء الوجداني إلى خمسة أبعاد وهي:

1. إدراك الانفعالات الذاتية.

2. فهم انفعالات الآخرين.

3. إدراك المهارات الاجتماعية.

4. الدافعية.

5. تنظيم وإدارة الانفعالات.

### مهارات اللياقة النفسية:

ذكر عبد الوهاب كامل أن هناك مهارات تساعد على تكوين وتنمية اللياقة النفسية وهي: مهارة الاسترخاء والتي تعد من أهم المهارات النفسية للفرد، مهارة التعامل مع الضغوط النفسية، وإدارة الغضب (قبل، بعد، وأثناء الحدث)، مهارة التحكم بالذات، ومهارة تركيز الانتباه، والتدريب البصري الحركي السلوكي التخيلي (الجعافرة، 2020).

### خصائص اللياقة النفسية:

يتميز الأفراد ذو اللياقة النفسية بعدة خصائص منها:

النظرة الواقعية للحياة، والمسؤولية، والثبات الانفعالي، ارتفاع مستوى الطموح، الاتجاهات الاجتماعية الإيجابية للفرد (نوري، عودة، 2015). بينما ذكرت زواتين يزيد (2014) أن خصائص اللياقة النفسية هي الجرأة، والوعي، والمسؤولية الذاتية، والأخلاق، والتوازن.

### النظريات المفسرة للياقة النفسية:

### اللياقة النفسية في ضوء نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis Theory:

قسم فرويد الشخصية إلى ثلاثة أجهزة وهي (الهو، الأنا، والأنا الأعلى) حيث إن لكل واحد من هذه الأجهزة مكونات وخصائص، ويعد سلوك الفرد محصلة للتفاعل والصراع بين هذه الأجهزة (Biordi&Nicholson, 2013).

ويذكر (Corey 2013) تعريف الهو: هو الجزء من النفس الإنسانية الذي يميل إلى إشباع النزوات، والرغبات المكبوتة دون الاعتبار للقيم والمبادئ والتقاليد والعادات وهو يعمل وفق مبدأ اللذة.

أما الأنا الأعلى: فهو جزء من النفس الإنسانية الذي يرفض رفضًا باتًا إشباع الغرائز بطرق مشروعة أو غير مشروعة فهو عكس الهوا، وهو يعمل وفق مبدأ المثال.

أما الأنا: هو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يقوم بدور الوسيط بين مطالب كلاً من الهوا والأنا الأعلى ويحاول أن يوفق بينهما، وهو يعمل وفق مبدأ الواقع.

ويؤكد أصحاب هذه النظرية على أن العمليات النفسية قد تحدث اضطرابات عقلية، والحوادث الداخلية اللاشعورية قد تؤثر في معظم السلوكيات وأن الاندفاعات اللاشعورية تؤدي إلى القلق، وتنشئ الاضطرابات العقلية عندما يفشل الأنا في إيجاد حلول مناسبة للصراعات القائمة بين الهوا ومتطلبات الواقع، وتكون الشخصية في حالة صراع دائم (Cavas, 2011).

ومن خلال هذه النظرية نستطيع أن نعرف الشخصية السوية وهي التي تتمتع بقوة الأنا فهي قادرة على تحقيق توافق بين مطالب الهوا والأنا الأعلى؛ وبذلك تتميز هذه الشخصية باللياقة النفسية، أما عندما تكون الأنا ضعيفة فتصبح الشخصية غير متوازنة بسبب احتمالية سيطرة الهوا عليها فتطغى الغرائز وتصبح الشخصية منحرفة وشهوانية، واحتمالية سيطرة الأنا الأعلى فيطغى عليها الجمود وتصبح الشخصية معقدة ومريضة ومنغلقة، وبذلك تصبح الشخصية غير سوية وتفقد لياقتها النفسية.

### اللياقة النفسية في ضوء النظرية الوجودية:

اهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد، وطرحت نمط أساسي للأشخاص هو نمط الشخص الأصيل الذي يدرك الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان ويكون مدرك لسلوكه تمامًا، وأن الإنسان عن طريق حرية الإرادة واختبار المعنى وخلقه قادر على تغيير العلاقات السببية ونتائجها، ويركز الاتجاه الوجودي على أن الصحة النفسية تتجلى في الآتي: إدراك الإنسان وجوده ومعناه، إدراكه لقدراته وإمكانياته، أن يكون حرًا في تحقيق ما يريد بالأسلوب الذي يختاره، تفهمه لجوانب ضعفه وتقبلها، ومعرفته للحياة وتناقضاتها، ويعتقد الوجوديون أن الإنسان قادر على اختيار سلوكه في جميع الأوقات وأن الراشدين يتحملوا مسؤولية أفعالهم وقراراتهم (Cully&Teten, 2020). فإذا فشل الفرد في إدراك ما سبق فذلك يعني أن لديه خلل في لياقته النفسية.

## الدراسات السابقة

### أولاً: دراسات تناولت اليقظة العقلية:

أجرى (Rupprecht et al. (2017) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير تدريب اليقظة العقلية على التنظيم الذاتي والأداء الصفي في عينة من معلمي المدارس الألمانية، وتكونت العينة من (32) معلمة، واتبع المنهج التجريبي، وتم جمع البيانات بطريقة نوعية وكمية واستخدم التدخل للتأثير على المعلمين، وأشارت النتائج إلى أن التدخل يؤثر إيجابياً على مشاركة المعلم، وأوضحت المقابلات النوعية الضوء على الطريقة التي قد يؤثر بها اليقظة العقلية على مشاركة المعلم وتحسين الأداء.

كما اهتم (Dallas et al. (2019) بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط المدركة وتحسين جودة الحياة لمقدمي الرعاية الصحية، وفاعلية التدخل القائم على اليقظة العقلية في الحد من الضغوط المدركة وتحسين جودة الحياة المهنية، وطبقت على (15) فرداً، واستخدم المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية، كما وضح التدخل أثر فاعل لليقظة العقلية في الحد من الضغوط المدركة والتكيف معها.

أجرى بدر (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لمعلمي المرحلة الابتدائية، وتم استخدام مقياس Jennings & Greenberg Frank لليقظة العقلية، وأعد مقياس التفاؤل الأكاديمي، وطبق على (228) معلماً من مدينة الزقازيق، واستخدم المنهج الوصفي، وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود تأثير لكل من النوع ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما على اليقظة العقلية، وكذلك التفاؤل الأكاديمي.

وفي دراسة علي (2020) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والضغط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، طبقت على (258) عضواً، اعتمد على المنهج الوصفي، واعد مقياس اليقظة العقلية والضغط المهنية، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والضغط المهنية، كما لم تظهر فروق ترجع إلى النوع في اليقظة العقلية وطبيعة التخصص والدرجة الوظيفية، ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في اليقظة العقلية، كما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية ببعديها، ولم يظهر تفاعل بين تلك المتغيرات في الضغوط المهنية ببعديها، ويمكن التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال اليقظة العقلية.

### ثانياً: دراسات تناولت اللياقة النفسية:

هدف (ChouskSe et al (2019) إلى الكشف عن مدى تأثير معسكر اليوغا السكني قصير المدى، على مستوى اللياقة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، طبقت على عينة مكونة من (510) طالب وطالبة، اعتمد على المنهج التجريبي، استخدم مقياس اللياقة النفسية، وبرنامج إرشادي يتضمن جلسات يوغا، وقد توصلت النتائج إلى فاعلية الالتحاق بمعسكر اليوغا السكني لمدة عشرة أيام كحد أدنى لتحسين اللياقة النفسية لدى أفراد العينة.

أجرت شمبولية (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على اللياقة النفسية لدى معلمي الأفراد ذوي الإعاقات دراسة عامليه في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت العينة من (170) معلم للتربية الخاصة بمدينة القاهرة، وأعدت مقياس اللياقة النفسية، واعتمدت على المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب العاملي، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اللياقة النفسية، تبعاً للعوامل الديموغرافية.

قام مصطفى (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القدوة كما تدركها عينة من المراهقين، وكلاً من الشعور بالانتماء واللياقة النفسية، بلغ عدد العينة (197) طالباً من المستوى الأول بجامعة عين شمس، استخدم مقياس الشعور بالانتماء، ومقياس اللياقة النفسية، وأتبع المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القدوة وكلاً من الانتماء واللياقة النفسية.

وكذلك أجرى سراج (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية (التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء) لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والفردية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، اختير (80) طالب، ولتحقيق غرض الدراسة اتبع المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم استخدام مقياس اللياقة النفسية، ومقياس التصور العقلي، ومقياس القدرة على الاسترخاء، واختبار شبكة تركيز الانتباه؛ وقد توصل إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية بأبعادها المختلفة، وبعض المتغيرات العقلية؛ التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء.

### تعليق عام على الدراسات السابقة:

من خلال الاستعراض السابق للدراسات على الصعيدين العربي والأجنبي، التي تناولت متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية؛ اللياقة النفسية) أن تلك الدراسات بحثت عنها بشكل مستقل أو تابع أو مع متغيرات أخرى، وما يميز الدراسة الحالية بأنها تناولت علاقة المتغيرين معاً، وفي هذا الخصوص، توصلت

الباحثة إلى الهدف التي تسعى لتحقيقه من خلال معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة، في ضوء بعض المتغيرات، في - حد إطلاع الباحثة- أنه مبحث جديد لم تأخذ به الدراسات السابقة.

وفضلاً عن ذلك؛ طبقت الدراسة الحالية على عينة تمثلها معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة، والتي لم تطبق عليها جميع الدراسات السابقة؛ لذا تميزت هذه الدراسة لتمثيلها هذه العينة، إلى جانب ذلك اعتمدت الدراسة على المقاييس المعدة من قبل الباحثة.

### منهجية الدراسة

انطلاقاً من مشكلة الدراسة والأسئلة التي تسعى الدراسة للإجابة عليها والأهداف المراد تحقيقها، جاء المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن مطابقاً لما تسعى الدراسة للوصول إليه؛ وذلك لمعرفة مستوى اليقظة العقلية واللياقة النفسية ومعرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية، ودراسة إذا كان هناك فروق بين درجات أفراد العينة على أداتي الدراسة وفقاً للمتغيرات؛ (الحالة الاجتماعية، العمر، عدد سنوات الخبرة).

وعليه يُعرف المنهج الوصفي بأنه الأسلوب لدراسة الظواهر والمشكلات العلمية كما هي على أرض الواقع من خلال الوصف الدقيق للظاهرة بطريقة علمية، يعبر عنها كمياً وكيفياً وعن طريقها يتم الوصول إلى تفسيرات منطقية، مبنية على براهين ودلائل تساعد الباحث على وضع أطر للمشكلة، التي لها دور في تحديد نتائج الدراسة سيبوكر ونجاسي (2018).

### العينة الأساسية

هي العينة التي استخدمت للإجابة عن أسئلة الدراسة، والتحقق من فرضياتها، وبعد الانتهاء من إجراءات العينة الاستطلاعية، استبعد أفرادها من الدخول ضمن العينة الأساسية؛ للوصول إلى نتائج علمية دقيقة، باستخدام الطريقة العشوائية وقد بلغ عدد الاستبيانات الصالحة للتحليل (304).

### أدوات الدراسة

#### مقياس اليقظة العقلية:

يتكون المقياس بصورته النهائية من ثمانية عشر عبارة، منها سبعة عشر عبارة إيجابية وعبارة واحدة سلبية مقسمة على ثلاثة أبعاد كالتالي (الوصف، التصرف بوعي، المرونة والملاحظة) كما أن لكل عبارة

خمسة بدائل للتصحيح (ليكرت خماسي) هي: (تنطبق تمامًا- تنطبق- محايد- لا تنطبق- لا تنطبق تمامًا) لتتراوح الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية ما بين 18-90 درجة.

### مقياس اللياقة النفسية:

يتكون المقياس من واحد وعشرون عبارة، منها عشرون عبارة إيجابية وعبارة واحدة سلبية مقسمة على ثلاثة إبعاد كالتالي (اللياقة العقلية، اللياقة الانفعالية، اللياقة السلوكية) كما أن لكل عبارة خمسة بدائل للتصحيح (ليكرت خماسي) هي: (تنطبق تمامًا- تنطبق- محايد- لا تنطبق- لا تنطبق تمامًا)، لتتراوح الدرجة الكلية على مقياس اللياقة النفسية ما بين 21-105 درجة.

### الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

#### أولاً: الصدق العاملي:

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية PAC Principal Components Analysis كما أجري التدوير المائل للأبعاد من خلال طريقة (Quarimax Rotation)، وقد حددت أربعة عوامل لمقياس اليقظة العقلية، وقد تشبع العامل الرابع على مفردتين، لذا تم حذف العامل الرابع، ثم تم إعادة التدوير للمفردات على الثلاثة العوامل الأخرى وقد تشبعت كافة العوامل على أكثر من مفردتين وهو شرط التحليل العاملي، أن يكون كل عامل متشعب بثلاث مفردات أو أكثر، وكانت قيمة مؤشر (KMO) لحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي هي (0.507) وهي مناسبة للتحليل، وبالتالي يمكن أن نحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، علمًا بأن قيمة اختبار (KMO) تتراوح بين (0-1)، كما كانت قيمة (Chi-Square) لاختبار (Bartlett's) بمقدار (259.008) وبمستوى دلالة (0.000).

جدول (1): البنود المتشعبة على عوامل مقياس اليقظة العقلية ودرجة تشبع كل عبارة

العامل			العبارة	رقم العبارة
3	2	1		
		0.741	أصف خبراتي وتجاربي في كلمات واضحة ومحددة.	5
		0.587	أعبر عن أفكاري بكلمات مناسبة.	7
		0.731	يصعب عليّ التعبير عن آلامي الجسمية.	8
		0.410	أميل إلى التفكير الإيجابي عندما يكون لدي مشكلة.	9
		0.751	أركز في تحويل أفكاري غير المنطقية إلى أفكار منطقية إيجابية.	12
		0.633	أنتقد تصرفاتي غير اللائقة.	13
		0.618	أتأني في اتخاذ أي قرار عندما أتعرض لموقف ما.	14
		0.620	ألاحظ انفعالاتي وأتحكم بها.	17
		0.625	أتمالك نفسي في المواقف الصعبة دون تردد.	18
	0.657		أشعر بحركات جسمي عند القيام بأي نشاط ما.	1
	0.624		أستمع بالأصوات من حولي كتغريد الطيور.	2
	0.541		أطلع إلى تطوير ذاتي ومتابعه كل ما هو جديد.	6
	0.667		أفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها.	10
	0.734		أستطيع التركيز عندما أنجز عدة مهام في نفس الوقت.	11
0.750			أنتبه لرائحة الأشياء من حولي.	3
0.497			ألاحظ أي تغير يطرأ على الأشياء المحيطة بي.	4
0.802			أغير رأبي بسهولة عندما يظهر لي أنه غير صحيح.	15
0.678			أستطيع استبدال المشاعر السلبية بأخرى إيجابية عندما ينتابني الشعور باليأس.	16
<b>1.975</b>	<b>3.688</b>	<b>4.228</b>	<b>الجذر الكامن</b>	
<b>10.970</b>	<b>20.491</b>	<b>23.491</b>	<b>نسبة التباين المفسرة للعوامل</b>	

يتضح من الجدول (1) أن العامل الأول قد تشبع عليه 9 مفردات وهي (5،7،8،9،12،13،14،17،18) لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (الوصف) وقد بلغ جذره الكامن (4.228) وفسر (23.491%) من

التباين الكلي للمصفوفة، بينما العامل الثاني قد تشعب عليه 5 مفردات وهي (1،2،6،10،11) لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (التصرف بوعي) وقد بلغ جذره الكامن (3.688) وفسر (20.491%) من التباين الكلي للمصفوفة، فيما ظهر لنا أن العامل الثالث قد تشعب عليه 4 مفردات وهي (3،4،15،16) لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (المرونة والملاحظة) وقد بلغ جذره الكامن (1.975) وفسر (10.970%) من التباين الكلي للمصفوفة.

وأن نسبة التباين المفسر للعوامل مجتمعة تفسر ما مجموعه (54.952%) من التباين الكلي للمصفوفة مما يؤكد على صدق المقياس وإمكانية تطبيقه على عينة الدراسة.

### ثانياً: الاتساق الداخلي:

#### (أ) حساب الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد:

حُسبت قيمة معامل الارتباط بين درجات المعلمات في كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين درجات المعلمات في كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد

المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التصرف بوعي			الوصف		
5	**0.673	0.000	1	**0.586	0.001
7	**0.558	0.001	2	**0.797	0.000
8	**0.484	0.006	6	**0.608	0.000
9	**0.751	0.000	10	**0.725	0.000
12	**0.720	0.000	11	**0.709	0.000
13	**0.670	0.000	المرونة والملاحظة		
14	**0.652	0.000	3	**0.802	0.000
17	**0.634	0.000	4	**0.649	0.000
18	**0.647	0.000	15	**0.717	0.000
			16	**0.673	0.000

\*\* عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات المعلمات على العبارة والدرجة الكلية للبعد كانت دالة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة ما بين (0.484-0.802) وهي قيم إحصائية دالة عند مستوى دلالة (0.01).

### (ب) حساب الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

تم التأكد من ارتباط الدرجة الكلية للعوامل مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول (3): يوضح معامل ارتباط عوامل مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس

العوامل	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.572	0.001
2	**0.656	0.000
3	**0.705	0.006

يتضح من خلال الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين عوامل مقياس اليقظة العقلية كانت تتراوح ما بين (0.572- 0.705) مما يدل على صدق الاتساق بين عوامل المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يشير على أن المقياس يتمتع بصدق دال إحصائياً مما يؤكد صلاحيته للتطبيق الميداني.

### ثالثاً: ثبات درجات مقياس اليقظة العقلية:

#### (أ) حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

لحساب معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية، استخدمت الباحثة معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل عامل من عوامل المقياس كلاً على حدة كما هو موضح في جدول (4).

جدول (4): ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة معامل ألفا كرونباخ

العبرة	معامل الثبات	العبرة	معامل الثبات
العامل الأول		العامل الثاني	
5	0.789	1	0.621
7	0.801	2	0.652
8	0.827	6	0.660
9	0.774	10	0.550

معامل الثبات	العبرة	معامل الثبات	العبرة
0.530	11	0.780	12
0.661	ثبات البعد	0.787	13
	العامل الثالث	0.790	14
0.462	3	0.794	17
0.635	4	0.792	18
0.552	15	0.812	ثبات البعد
0.687	16		
0.653	ثبات البعد		

يتبين من الجدول (4) أن قيم معامل ألفا كرونباخ تتراوح ما بين (0.653-0.812) وهي قيم ثبات مرتفعة لكل بعد من أبعاد المقياس، مما يشير إلى ثبات مقياس اليقظة العقلية.

### (ب) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تأكدت الباحثة من الثبات بحساب ثبات الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية باستخدام طريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في جدول (5).

جدول (5): ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية

جتمان	سييرمان-بروان	الدرجة الكلية للمقياس
0.672	0.684	

يتضح من جدول (5) أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بثبات مرتفع مما يؤكد على صلاحيته للتطبيق الميداني.

### الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة النفسية:

#### أولاً: التحليل العاملي الاستكشافي:

تم إجراء التدوير المائل للأبعاد من خلال طريقة (Quarumax Rotation)، وقد حددت ثلاثة عوامل لمقياس اللياقة النفسية، وقد تشبعت كافة العوامل على أكثر من مفردتين وهو شرط التحليل العاملي، وكانت قيمة مؤشر (KMO) لحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي هي (0.541) وهي

مناسبة للتحليل، وبالتالي يمكن أن نحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، علماً بأن قيمة اختبار (KMO) تتراوح بين (0-1)، كما كانت قيمة (Chi-Square) لاختبار (Bartlett's) بمقدار (417.563) وبمستوى دلالة (0.000). والجدول (6) يوضح العوامل المستخرجة وتشبعها بعد التدوير المائل لمصفوفة مقياس اللياقة النفسية.

جدول (6): البنود المتشعبة على عوامل مقياس اللياقة النفسية ودرجة تشبع كل عبارة

رقم العبارة	العبارة	العامل		
		1	2	3
2	أخطط قبل القيام بأي مهمة.	0.723		
5	أنتبه لانفعالاتي عند مواجهة الآخرين بالمواقف المختلف.	0.678		
9	أسعى لتنميه قدراتي لتحقيق أهدافي المنشودة	0.768		
12	أسعى لتغيير الجوانب السلبية في شخصيتي.	0.660		
13	أبحث عن حلول للمشكلات التي تواجهني دون ملل.	0.625		
14	أركز على جوانب المشكلة التي تعترضني دون الشعور بالضيق.	0.675		
17	أفكر بحكمة في كل الخيارات المطروحة قبل اتخاذ قرار حولها.	0.689		
19	أسعى لتحقيق أهدافي مهما كلفني ذلك من جهد.	0.637		
21	تتسم سلوكياتي بالاندفاعية	0.441		
1	لدي القدرة على التعامل مع الآخرين بشكل جيد.		0.635	
4	أستمع لمشاكل الآخرين.		0.803	
6	أقدر مشاعر الآخرين عند تعرضهم لمشكلات		0.724	
7	أعبر عن انفعالاتي بطريقة جيدة أثناء المواقف الصعبة.		0.560	
8	أبادر بتقديم نفسي للآخرين.		0.708	
10	أتعاطف مع الآخرين بسهولة.		0.534	
15	أخفي مشاعري السلبية خلال تواجدي مع الآخرين.		0.692	
16	أتعامل بشكل لائق في المواقف التي أتهم فيها بالتقصير.		0.663	
18	أشعر بالثقة عندما تتابع الإدارة أدائي في العمل.		0.630	
3	أستطيع أن أعبر عن رأيي بسهولة.		0.640	
11	أسيطر على شعوري بالحزن في أغلب المواقف.		0.785	
20	غالباً ما أضع نفسي مكان الآخرين قبل اتخاذ أي قرار.		0.573	
	الجذر الكامن	6.905	2.888	1.919
	نسبة التباين المفسرة للعوامل	32.882	13.750	9.137

يتضح من الجدول (6) أن العامل الأول قد تشبع عليه 9 مفردات وهي (13،14،17،19،21،12،2،5،9) لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (اللياقة العقلية) وقد بلغ جذره الكامن (6.905) وفسر (32.882 %) من التباين الكلي للمصفوفة، بينما العامل الثاني قد تشبع عليه 9 مفردات وهي (1،4،6،7،8،10،15،16،18) لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (اللياقة الانفعالية) وقد بلغ جذره الكامن (2.888) وفسر (13.750 %) من التباين الكلي للمصفوفة، فيما ظهر لنا أن العامل الثالث قد تشبع عليه 3 مفردات وهي (3،11،20) لذا تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (اللياقة السلوكية) وقد بلغ جذره الكامن (1.919) وفسر (9.137 %) من التباين الكلي للمصفوفة.

وأن نسبة التباين المفسر للعوامل مجتمعة تفسر ما مجموعه (55.769 %) من التباين الكلي للمصفوفة مما يؤكد على صدق المقياس وإمكانية تطبيقه على عينة الدراسة.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

(أ) حساب الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد:

حُسبت قيمة معامل الارتباط بين درجات المعلمات في كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (7): قيم معاملات الارتباط بين درجات المعلمات في كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد

العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اللياقة العقلية			اللياقة الانفعالية		
2	**0.740	0.000	1	**0.625	0.000
5	**716.3	0.001	4	**0.798	0.000
9	**0812	0.000	6	0.755	0.000
12	**0.622	0.000	7	**0.619	0.000
13	**0.739	0.000	8	**0.766	0.000
14	**0.705	0.000	10	**0.480	0.000
17	**0.660	0.000	15	**0682	0.000
19	**0.611	0.000	16	**0.713	0.000
21	**0.539	0.002	18	**0.708	0.000
اللياقة السلوكية					
3	**0.704	0.000	20	**0.609	0.000
11	**0.830	0.000			

\*\* عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات المعلمات على العبارة والدرجة الكلية للبعد كانت دالة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة ما بين (0.830-0.480) عند مستوى دلالة (0.01).

### (ب) حساب الارتباط بين الإبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

تم التأكد من ارتباط الدرجة الكلية للعوامل مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول (8): يوضح معامل ارتباط عوامل أبعاد مقياس اللياقة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.773	0.000
2	**0.667	0.000
3	**0.717	0.000

يتضح من خلال الجدول (8) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اللياقة النفسية تراوحت ما بين (0.773-0.667) مما يدل على صدق الاتساق بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق دال إحصائياً مما يؤكد صلاحيتها للتطبيق الميداني.

### ثالثاً: ثبات درجات مقياس اللياقة النفسية:

#### (أ) حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

لحساب معامل الثبات لمقياس اللياقة النفسية، استخدمت الباحثة معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس كل على حدة كما هو مبين في الجدول التالي.

جدول (9): ثبات مقياس اللياقة النفسية بطريقة معامل ألفا كرونباخ

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
العامل الأول		العامل الثاني	
2	0.810	1	0.826
5	0.813	4	0.808
9	0.804	6	0.815
12	0.824	7	0.826
13	0.810	8	0.818
14	0.825	10	0.849
17	0.822	15	0.827
19	0.826	16	0.817
21	0.850	18	0.817
ثبات البعد	0.837	ثبات البعد	0.839
العامل الثالث			
3	0.405	20	0.483
11	0.354	ثبات البعد	0.528

يتبين من الجدول (9) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تتراوح ما بين (0.528- 0.839) وهي قيم ثبات مرتفع لكل بعد من أبعاد المقياس، مما يشير إلى ثبات مقياس اللياقة النفسية.

### (ب) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

كما تأكدت الباحثة من الثبات بحساب ثبات الدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية باستخدام طريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (10): ثبات مقياس اللياقة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

جتمان	سيروان_بروان	
0.883	0.887	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (10) أن مقياس اللياقة النفسية يتمتع بقدر مرتفع من الثبات مما يؤكد على صلاحيته للتطبيق الميداني.

## نتائج الدراسة

- عرض نتيجة السؤال الأول وتحليله وتفسيره، والذي ينص على: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية في منطقة مكة المكرمة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة بحساب المتوسط المرجح، والانحراف المعياري، لاستجابات أفراد العينة عن الأسئلة الواردة في مقياس ليكرت الخماسي وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول (11): المتوسطات المرجحة والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة العقلية

م	البُعد	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الاتجاه	المستوى	الترتيب
1	الوصف	3.93	0.49	تنطبق	مرتفع	3
2	التصرف بوعي	4.10	0.55	تنطبق	مرتفع	2
3	المرونة والملاحظة	4315	0.58	تنطبق	مرتفع	1
	الإجمالي	40.3	0.43	تنطبق	مرتفع	

تبين من جدول (11)، أن الاتجاه العام لاستجابات أفراد عينة الدراسة جاء بـ(تنطبق) وبمستوى (مرتفع)، حيث بلغت قيمة المتوسط المرجح (4.03)، وانحراف معياري (0.43)، أي أن مستوى اللياقة العقلية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة مرتفع، مما تبين أن بُعد: المرونة والملاحظة هو أكثر الأبعاد شيوعًا بمستوى متوسط، وبمتوسط مرجح بلغ (4.15) وانحراف معياري (0.58)، يليه بُعد التصرف بوعي، بمستوى مرتفع، وبمتوسط مرجح بلغ (4.10) وانحراف معياري (0.55)، وبالأخير بُعد الوصف بمستوى مرتفع، وبمتوسط مرجح بلغ (3.93) وانحراف معياري (0.49).

وعليه، تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري على النحو التالي: إنّ مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة؛ ووفقًا لنظرية لانجر (Langer, 2000) التي ترى أن الأفراد اليقظين عقليًا يتواصلون مع أي نشاط بفعالية عالية، كما أنها تجعل الأفراد يرغبون بالانفتاح على الخبرات الجديدة دون تردد، وتجعلهم أكثر تقبلًا لها، فاليقظة العقلية تعمل على كيفية التركيز والانتباه ومن خلال هذه الطريقة يعزز التعلم من الناحية الاجتماعية والأكاديمية والعاطفية، والفرد بطبيعته يملك القدرة على التركيز مما تساعد على الوعي بالعالم الداخلي والخارج والتفاعل معهما بتوازن، وتصبح لديه القدرة على ممارسة استراتيجيات حل المشكلات في المواقف المهنية والحياتية بهدوء.

- عرض نتيجة السؤال الثاني، وتحليله وتفسيره والذي ينص على: "ما مستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية في منطقة مكة المكرمة؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة بحساب المتوسط المرجح، والانحراف المعياري، لاستجابات أفراد العينة عن الأسئلة الواردة في مقياس ليكرت الخماسي وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول (12): المتوسطات المرجحة والانحرافات المعيارية لمقياس اللياقة النفسية

م	البُعد	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الاتجاه	المستوى	الترتيب
1	اللياقة العقلية	3.99	0.48	تنطبق	مرتفع	2
2	اللياقة الانفعالية	4.19	0.49	تنطبق	مرتفع	1
3	اللياقة السلوكية	3.97	0.63	تنطبق	مرتفع	3
	الإجمالي	4.08	0.44	تنطبق	مرتفع	

يتضح من جدول (12)، أن الاتجاه العام لاستجابات أفراد عينة الدراسة جاء بـ(تنطبق) وبمستوى (مرتفع)، حيث بلغت قيمة المتوسط المرجح (4.08)، وانحراف معياري (0.44)، أي أن مستوى اللياقة النفسية المعلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة مرتفع، مما تبين أن بُعد: اللياقة الانفعالية هو أكثر الأبعاد شيوعاً بمستوى متوسط، وبمتوسط مرجح بلغ (4.19) وانحراف معياري (0.49)، يليه بُعد اللياقة العقلية، بمستوى مرتفع، وبمتوسط مرجح بلغ (3.99) بانحراف معياري (0.48)، وبالأخير بُعد اللياقة السلوكية بمستوى مرتفع، وبمتوسط مرجح بلغ (3.97) بانحراف معياري (0.63).

وعليه، تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري على النحو التالي: إن ارتفاع مستوى اللياقة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة يرجع إلى امتلاكهن لدرجة عالية من الوعي الذاتي، الذي يساهم بشكل كبير في إدراك السعادة الشخصية ومسبباتها، وأيضاً يصبح لديهن نظرة موضوعية للأمور، والوصول إلى الاستقرار النفسي وسلامة ردود الأفعال والسيطرة على الأفكار والقدرة على تهدئة النفس واكتساب النضج المعرفي والنفسي وامتلاك المرونة النفسية العالية، واكتساب العديد من الخبرات التي تؤدي إلى التنبؤ بقدراتهن على مواجهة المواقف الضاغطة في الحياة. والفهم الدقيق لانفعالات الآخرين والاندماج معهن في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد على الرقي الفكري والنفسي والمهني وتحقيق الأهداف.

- عرض النتيجة المتعلقة بالفرض الثالث وتحليله وتفسيره والذي ينص على: "هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى عينة من المعلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة؟"

تم التحقق من الفرضية التالية "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة" وذلك عن طريق استخدام معامل الارتباط (بيرسون)؛ لاختبار تلك الفرضية كما هو موضح في جدول التالي:

جدول (13): معاملات ارتباط بيرسون لاختبار ارتباط العلاقة بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية

الدرجة الكلية	مقياس اللياقة النفسية			مقياس اليقظة العقلية
	اللياقة السلوكية	اللياقة الانفعالية	اللياقة العقلية	
**0.754	**0599	**0.639	**0.699	الوصف
**0.487	**0.386	**0.408	**0.456	التصرف بوعي
**0.543	**0.432	**0.505	**0.457	المرونة والملاحظة
**0.759	**0.603	**0.655	**0.629	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (13) وجود علاقة ارتباطية مرتفعة موجبة في الدرجة الكلية بين مقياس اليقظة العقلية واللياقة النفسية (0.759)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.01)، وبذلك نرفض الفرضية السابقة ونقبل الفرضية البديلة وهي "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة"، بمعنى أنه كلما زاد مستوى اليقظة العقلية، زاد مستوى اللياقة النفسية لديه.

وعليه، تفسر الباحثة هذا النتيجة في ضوء الإطار النظري، على النحو الآتي: إن وجود علاقة ارتباطية موجبة مرتفعة، فيما بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة، يدل على قدرة المعلمات على الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والانفعالات، وقدرتهن على الاستنتاجات وتحيز المعتقدات غير المرنة، حيث أن قدرة المعلمة على ضبط نفسها في الأمور الصعبة، وقدرتها على ملاحظة ما حولها من أصوات أو عناصر محيطة بها، يمكن من خلال ذلك التنبؤ على أن المعلمة ستتمكن من الوصول لأهدافها، ويوضح مدى امتلاك المعلمات لمستوى مرتفع من اليقظة العقلية، ويظهر من خلال القدرة على تنظيم العواطف، فعالية إدارة الصف التي تتطلب من المعلمة قدرة عالية في التركيز والوعي، والتركيز على سلوك الآخرين التي تتمثل في التصرف بطريقة منفتحة مع الطالبات ومعرفة احتياجات الطالبات والتعاطف معهن، كما أن هناك عوامل جعلت المعلمة ذات لياقة نفسية عالية أهمها: مهارات اتخاذ القرار، الوعي بالذات، القدرة على التعامل مع الإجهاد، المشاركة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين.

- عرض النتيجة المتعلقة بالسؤال الرابع وتحليله وتفسيره والذي ينص على: "هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في اليقظة العقلية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)؟"

تم التحقق من الفرضية التالية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في اليقظة العقلية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)، وذلك عن طريق استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (One Way ANOVA)، لاختبار تلك الفرضية، وجاءت النتيجة كما في الجدول التالي:

جدول (14): نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد (One Way ANOVA) لمقياس اليقظة العقلية وفقاً للمتغيرات التالية: (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)

مقياس اليقظة العقلية							
المتغيرات الديموغرافية	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (F)	مستوى المعنوية	الدلالة
العمر	أقل من 30 سنة	24	3.93	0.44	1.584	0.731	غير دالة
	من 30 - 40 سنة	103	4.02	0.43			
	من 41 - 50 سنة	137	4.02	0.43			
	أكثر من 50 سنة	40	4.15	0.42			
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	52	3.95	0.44	0.833	0.505	غير دالة
	من 5 - 10 سنوات	64	4.02	0.41			
	من 11 - 15 سنة	79	4.04	0.44			
	من 16 - 20 سنة	31	4.01	0.39			
	21 سنة وما فوق	78	4.09	0.44			
الحالة الاجتماعية	عزباء	51	3.96	0.40	2.092	0.82	غير دالة
	متزوجه	210	4.07	0.42			
	مطلقة	29	3.86	0.45			
	أرمله	11	4.13	0.60			
	منفصلة	3	3.945	0.29			

تشير النتائج في جدول (14) إلى ما يلي:

#### بالنسبة للعمر:

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير العمر، حيث بلغت قيمة مستوى المعنوي (0.731) حيث (P- > 0.05)، ويشير ذلك إلى أن وجهات نظر معلمات المرحلة الثانوية نحو اليقظة العقلية كانت متقاربة، باختلاف أعمارهن، وبذلك ترفض الفرضية السابقة وتقبل الفرضية الصفرية بأنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير العمر.

وعليه، تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري على النحو التالي: إن تصور المعلمة بشأن يقظتها العقلية تحدده المواقف وليس سنها، كما إن هذه النتيجة تدل على أن المعلمات الأكبر سنًا، لسن أكثر يقظة عقلية والعكس.

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية حالة من التأمل والتركيز التي يمكن تنميتها وتطويرها عن طريق مزاولتها بشكل فعلي فتصبح جزء لا يتجزأ من شخصيتها، فالتقدم بالعمر أمر حتمي وعندما يسير الفرد دون ممارستها فإنها لا تكفي لنمو اليقظة العقلية؛ وبذلك تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة أحمد (2021) على أنه لا توجد فروق في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير العمر، فيما اختلفت دراسة (2017) Prakash&Schirda التي أكدت على تفوق الأكبر سنًا في اليقظة العقلية.

#### بالنسبة لسنوات الخبرة:

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير سنوات الخبرة، حيث بلغت قيمة مستوى المعنوي (0.505) حيث (P- > 0.05)، ويشير ذلك إلى أن وجهات نظر معلمات المرحلة الثانوية نحو اليقظة العقلية كانت متقاربة، باختلاف خبراتهن، وعليه ترفض الفرضية السابقة وتقبل الفرضية الصفرية بأنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير سنوات الخبرة.

وعليه، تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري على النحو التالي: إن طبيعة عمل المعلمة ينمي العديد من الجوانب المعرفية والنفسية والاجتماعية، ويساعد دور المعلمة داخل الفصل على المشاركة والانخراط في العملية التعليمية لتقديم أقصى ما لديها، وذلك من خلال مرور المعلمة بالتجارب الفعلية داخل الفصل.

وتعتبر المعلمة العنصر الأساسي في العملية التعليمية، وعلى اختلاف سنوات الخبرة، إلا أن التعليمات المعطاة لهم من قبل وزارة التعليم واحدة مما حدا بهم القيام بأدوارهن بغض النظر عن سنوات خبرتهن، أيضا اختبار الرخصة المهنية التعليمية حددت معايير واضحة لمهنة التعليم ومسؤوليتها دون النظر لسنوات الخبرة. وبذلك تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة نجمي (2021) على أنه لا توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لسنوات الخبرة، بينما اختلفت مع دراسة أحمد (2021) التي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الفئة الأعلى خبرة.

#### بالنسبة الحالة الاجتماعية:

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة مستوى المعنوي (0.082) حيث  $P > 0.05$ ، ويشير ذلك إلى أن وجهات نظر معلمات المرحلة الثانوية نحو اليقظة العقلية كانت متقاربة، باختلاف الحالة الاجتماعية، وعليه ترفض الفرضية السابقة وتقبل الفرضية الصفرية بأنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

وعليه، تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري على النحو التالي: أن المعلمات على الرغم من اختلاف حالاتهن الاجتماعية، إلا أن هذه النتيجة تعود على اختلاف أنماط الشخصية، وذلك أن لكل فرد نمط خاص به يميزه عن الآخرين في محيطه، من حيث السمات التي تعود للعوامل الأسرية والاجتماعية والاقتصادية ومكون الشخصية بحد ذاته له تأثير في تفكير الفرد ومدى ووعيه من خلال اختلاف البيئة المحيطة به والعوامل الثقافية والتربوية، وبذلك تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة عامر (2016) التي أشارت على عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والحالة الاجتماعية للمعلمات.

- عرض النتيجة المتعلقة بالسؤال الخامس، وتحليله وتفسيره والذي ينص على: "هل توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في اللياقة النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)؟"

تم التحقق من الفرضية التالية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في اللياقة النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)"، وذلك باستخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (One Way ANOVA)، لاختبار تلك الفرضية، وجاءت النتيجة كما في الجدول التالي:

جدول (15): نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد (One Way ANOVA) لمقياس اللياقة النفسية وفقاً للمتغيرات التالية: (العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)

مقياس اللياقة النفسية							
المتغيرات الديموغرافية	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (F)	مستوى المعنوية	الدلالة
العمر	أقل من 30 سنة	103	4.05	0.43	2.125	0.097	غير دالة
	من 30 - 40 سنة	137	4.07	0.43			
	من 41- 50 سنة	40	4.22	0.42			
	أبر من 50 سنة	304	4.08	0.44			
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	52	4.02	0.46	1.430	0.224	غير دالة
	من 5- 10 سنوات	64	4.04	0.43			
	من 11- 15 سنة	79	4.07	0.45			
	من 16- 20 سنة	31	40.3	0.42			
	21 سنة وما فوق	78	4.17	0.42			
الحالة الاجتماعية	عزباء	51	3.95	0.42	2.438	0.47	دالة
	متزوجه	210	4.12	0.44			
	مطلقة	29	3.94	0.39			
	أرمله	11	4.23	0.57			
	منفصلة	3	4.11	0.36			

تشير النتائج في جدول (15) إلى ما يلي:

#### بالنسبة للعمر:

يتضح من الجدول أعلاه، أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقاً لمتغير العمر، حيث بلغت قيمة مستوى المعنوي (0.097) حيث  $(P\text{-value} > 0.05)$ ، ويشير ذلك إلى أن وجهات نظر معلمات المرحلة الثانوية نحو اللياقة النفسية كانت متقاربة، باختلاف أعمارهن، وعليه ترفض الفرضية السابقة وتقبل الفرضية الصفرية بأنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقاً لمتغير العمر.

وعليه، تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري على النحو التالي أن معلمات المرحلة الثانوية على رغم اختلاف أعمارهن، إلا أنهم يسعون إلى تأدية أدوارهن بطريقة إيجابية وعلى نحو مرتفع من

الاهتمام فالمعلمات لهن دور مهم وفعال خلال العملية التعليمية، وعندما تنظر المعلمة لنفسها بهذه الطريقة يتضح لنا تفانيها خلال عملها والعكس صحيح.

ومما يساعد على تحدد فاعلية المعلمة داخل المدرسة هي مدى ما تقدمه وليس العمر، وأيضا طبيعة عملهن تتطلب منهن أن يكون قادرات على تأدية المهام الوظيفية. وبذلك تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة الشهري والعبيدي (2022) التي أشارت أن اللياقة النفسية لجميع الأعمار متساوية، بينما اختلفت مع دراسة الحازمي (2019)، التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى اللياقة النفسية تعزى لمتغير العمر لصالح الفئات العمرية الأكبر.

#### بالنسبة لسنوات الخبرة:

يتضح من الجدول أعلاه، أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقاً لمتغير سنوات الخبرة، حيث بلغت قيمة مستوى المعنوي (0.224) حيث ( $P\text{-value} > 0.05$ )، ويشير ذلك إلى أن وجهات نظر معلمات المرحلة الثانوية نحو اللياقة النفسية كانت متقاربة، باختلاف خبراتهن، وعليه ترفض الفرضية السابقة وتقبل الفرضية الصفرية بأنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية وفقاً لمتغير سنوات الخبرة.

وعليه، تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري على النحو التالي: أن سنوات الخبرة ليس لها أثر حقيقي على اللياقة النفسية للمعلمة، مما يظهر أن جميع المعلمات لا يختلفن عن بعضهن البعض في أبعاد اللياقة النفسية (اللياقة العقلية، اللياقة الانفعالية، اللياقة السلوكية) بغض النظر عن عدد سنوات العمل، وبذلك تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة شمبولية (2019) التي أكدت على عدم وجود تأثير لسنوات الخبرة على اللياقة النفسية، بينما اختلفت مع دراسة الشهري (2022) التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين مستوى اللياقة النفسية وسنوات الخبرة بمعنى أنه كلما قلة سنوات الخبرة ازداد مستوى اللياقة النفسية.

#### بالنسبة الحالة الاجتماعية:

يتضح من الجدول أعلاه، أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة اللياقة النفسية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة مستوى المعنوي (0.047) حيث ( $P\text{-value} < 0.05$ )، وعليه تقبل الفرضية السابقة بصورة جزئية، ولمعرفة مصدر الفروق، تم استخدام الاختبارات البعدية (post Hoc test) وتحديدًا اختبار (LSD)، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول (16): نتائج اختبار (LSD) لمعرفة مصدر الاختلاف بين متوسطات استجابات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية والتي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

مقياس اللياقة النفسية				
الدلالة لصالح	مستوى المعنوية	الفرق بين المتوسطات	الحالة الاجتماعية (J)	الحالة الاجتماعية (I)
متزوجة	0.019	*0.16072	عزباء	متزوجة
متزوجة	0047	*0.17244	مطلقة	

يتضح من الجدول (16)، أن نتائج اختبار المقارنة البعدية للفروق الدالة إحصائيًا لصالح المعلمات المتزوجات، وهذا يعني أن المعلمات المتزوجات يتمتعن باللياقة النفسية أكثر من المعلمات العزباء أو المطلقات.

وعليه، تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري على النحو التالي: أن الحالة الاجتماعية لدى المرأة بوسعها التأثير على مستوى اللياقة النفسية لديها، فالمرأة المتزوجة حققت درجة عالية من اللياقة النفسية التي ساعدتها على التمتع بالصحة النفسية وتحقيق شعور الرفاه والسعادة نحو كل ما تمر به من أحداث الحياة متغلبه على الصعاب بكل فاعلية.

وتفسر الباحثة أن الحالة الاجتماعية للمطلقة بوسعها التأثير على مستوى لياقتها النفسية بدرجة أكبر من العزباء وذلك، نتيجة تعرضها لخبرة سابقة من الممكن أن تكون مؤلمة وصادمة، والقلق حيال المشاكل والضغوطات التي قد تواجهها وكيفية تفاديها. وبذلك اختلفت نتيجة هذا الفرض مع دراسة الشهري والعبودي (2022) التي أشارت أن اللياقة النفسية لجميع الفئات للحالات الاجتماعية متساوية، وبالتالي تفردت الدراسة الحالية عن غيرها في الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اللياقة النفسية بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة.

### ملخص نتائج الدراسة

توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج، يمكن إيجازها فيما يلي:

أولاً: أن أعلى نسبة من المشاركات في الدراسة كانت تتراوح أعمارهن أكثر من 50 سنة وقد بلغت نسبتهن حوالي 46%، أما المعلمات اللاتي يمتلكن خبرة تدريسية 21 سنة وما فوق بلغت نسبتهن حوالي 26.7%، أما المعلمات المتزوجات بلغت نسبتهن حوالي 70.2%.

ثانياً: أن مستوى اليقظة العقلية جاء مرتفع، لدى أفراد العينة، كما أن مستوى اللياقة النفسية جاء مرتفع، لدى أفراد العينة، ويستنتج من ذلك أن هناك عوامل ذاتية وخارجية أسهمت في ارتفاع مستوى اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى أفراد العينة.

ثالثاً: وجود علاقة ارتباطية موجبة مرتفعة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واللياقة النفسية، ويستنتج من ذلك أنه كلما زاد مستوى اليقظة العقلية، زاد مستوى اللياقة النفسية.

رابعاً: عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي أفراد العينة وفقاً لمتغير العمر، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، ويستنتج من ذلك أن هناك عوامل ذاتية وخارجية، أسهمت في تقارب اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، بغض النظر عن أعمارهن أو خبراتهن أو حالاتهن الاجتماعية.

خامساً: عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي أفراد العينة وفقاً لمتغير العمر، سنوات الخبرة. أما الحالة الاجتماعية وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطي أفراد العينة، على مقياس اللياقة النفسية، وكانت لصالح المتزوجات، ويستنتج من ذلك أنه ربما يعود إلى تحققهن درجة عالية من التمتع بالصحة النفسية للتغلب على أحداث الحياة بفاعلية.

### توصيات الدراسة

استناداً إلى ما تقدم، تُوصي الباحثة بما يلي:

- إعداد برامج تدريبية وإرشادية تسهم في تنمية اليقظة العقلية واللياقة النفسية بأبعادهما، وفقاً للنظريات الإرشادية.
- أهمية إثراء المناهج التعليمية بطرق واستراتيجيات تعزز من مفهوم اليقظة العقلية لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية؛ مما له الأثر في تنمية وعي الطلاب بذاتهم وطرق تفكيرهم والمساهمة في تحقيق درجات عالية من التوافق الاجتماعي والعاطفي والنفسي.
- إعداد دورات تدريبية وورش عمل لتنمية اليقظة العقلية لدى المعلمين والمعلمات في مختلف أنحاء المملكة العربية السعودية.
- العمل على تطوير وتقنين مقياسي اليقظة العقلية واللياقة النفسية في بيئة العمل؛ ليتناسب مع كافة الموظفين في القطاع التعليمي.
- الالتفات إلى اللياقة النفسية لدى المعلمين/المعلمين من قبل المسؤولين في وزارة التعليم.

- متابعة اللياقة النفسية لدى الموظفين في المؤسسات التعليمية، من قبل المسؤولين؛ وذلك عن طريق عمل مقاييس نفسية مناسبة.
- إعداد برامج إرشادية تساعد في تحسين المعلمات/المعلمين، وتطويرهم نفسياً ومهنياً، وتحقيق مستوى مقبول من اللياقة النفسية؛ ذلك من خلال كيفية التعامل مع ضغوطات العمل.

### مقترحات الدراسة

- أثر برنامج قائم على نظرية البديهيات الثلاث في تعزيز اليقظة العقلية لدى المعلمات والمعلمين.
- فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين جودة الحياة لدى معلمي التعليم العام.
- أثر برنامج قائم على نموذج الحاجات الإنسانية في تعزيز اللياقة النفسية لدى المعلمات والمعلمين.
- دراسة اللياقة النفسية وأثرها على الرضا الوظيفي لدى معلمات المدراس الأهلية بمدينة جدة.

### المراجع العربية

#### أولاً: المراجع العربية

1. إسماعيل، هالة خير سناري. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة الارشاد النفسي، 50 (50)، 288-335. [https://journals.ekb.eg/article\\_42852.html](https://journals.ekb.eg/article_42852.html)
2. بدر، أميرة محمد. (2019). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية. 117 (30)، 399-482. [https://jfeb.journals.ekb.eg/article\\_59561.html](https://jfeb.journals.ekb.eg/article_59561.html)
3. الجعافرة، إبراهيم موسى عتيق، أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف عبد الرحمن. (2020). فعالية برنامج تدريبي إرشادي قائم على تنمية المصادر البشرية لتنمية اللياقة النفسية والالتزان الانفعالي وخفض حمى البداية لدى عينة من لاعبي كرة القدم [رسالة دكتوراه منشورة، جامعة مؤتة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
4. جوهر، إيناس سيد علي عبد الحميد (2022). تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد، 1 (22)، 221-310. <https://dx.doi.org/10.21608/jfkgp.2022.228513>
5. حبيب، ماري عبد الله. (2001). تنمية اللياقة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
6. خشبة، فاطمة السيد حسن. (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات جامعة. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، 37 (179)، 494-598. [https://journals.ekb.eg/article\\_23906.html](https://journals.ekb.eg/article_23906.html)

7. دغن وش، نورة. (2020). اليقظة العقلية من منظور علم نفس الإيجابي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 9 (4)، 559-533 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/134045>
8. رفعت، ابتسام السعيد. (2013). اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الأداء المهارى وتماسك الفريق في الألعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة حلوان]. مكتبة حلوان الرقمية .
9. سراج، ربيع السيد. (2020). اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية والفردية بكلية التربية جامعة مدينة السادات. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 88(4)، 192-216. <https://jsbsh.journals.ekb.eg/>
10. سيبوكر، إسماعيل، ونجالي، نجلاء. (2018). أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الإنسانية. مقاليد، 6(8) 43-54 <https://www.asjp.cerist.dz/en>
11. سيد، الحسين بن حسن. (2021). الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 16(5) 69-102. [https://ajahs.journals.ekb.eg/article\\_140329\\_20768.html](https://ajahs.journals.ekb.eg/article_140329_20768.html)
12. شمولية، هالة محمد كمال. (2019). اللياقة النفسية لدى معلمي الأفراد ذوي الإعاقات: دراسة عاملية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 29(102)، 483-459. <https://eaps-eg.com/>
13. الشهري، سعاد سفير، العبيدي، عيبر مسفر. (2021). التفكير العقلاني وعلاقته بمستوى اللياقة النفسية لدى عينة من معلمات مدراس التعليم العام بمدينة مكة. مجلة الدوريات المصرية 7(139)، 173-200. <https://dx.doi.org/10.21608/saep.2021.204167>
14. عبد الباسط، إيمان حسن. (2018). الضغوط المهنية لدي معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 4(10)، 323-354. <https://jfust.journals.ekb.eg/>
15. علي، فدوى أحمد وجدي توفيق. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. مجلة البحث العلمي، 21(5)، 133-183. [https://jsre.journals.ekb.eg/article\\_106005.html](https://jsre.journals.ekb.eg/article_106005.html)
16. القطان، طارق محمد شكري، موسى، عماد عبد الحميد. (2008). تمارين الاسترخاء وتأثيرها على اللياقة النفسية ودرجة التوتر لدى للاعبي كرة السلة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة أسيوط، 3(26)، 49-72.

17. مصطفى، ساره حسام الدين. (2020). القدوة كما تدركها عينة من المراهقين وعلاقتها بكل من الانتماء واللياقة النفسية لديهم. مجلة العلوم التربوية، 28 (3)، 309-389. <https://ssj.journals.ekb.eg/>
18. المرسي، منى المختار. (2005). بناء مقياس للياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالمية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للبنين، (44) 305-355.
19. محمد، هبة عبد الكريم العال. (2020). اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 26 (1)، 165-193. [https://jsu.journals.ekb.eg/article\\_93045.html](https://jsu.journals.ekb.eg/article_93045.html)
20. نوري، أسماء طه. (2012). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، 18(68) 206-236. <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-398949>
21. نوري، رياض، عودة، حيدر. (2015). دراسة تحليلية لمستويات اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، (44) 334-345. <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-674971>
22. الهاشم، أماني عبد الله عقله، والشريفي، عباس عبد مهدي. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. [رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط]. <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=128247> قاعدة شمة.
23. الوليدي، علي. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 4(1)، 41-68. <http://search.mandumah.com/Record/879579>
24. يزيد، زواتين. (2014). الإجهاد المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة وخصائص اللياقة النفسية. [رسالة ماجستير منشورة، جامعة العربي بن مهدي]. المستودع الرقمي لجامعة العربي بن مهدي أبو البواقي.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

2. Barratt, C. (2017). Exploring how mindfulness and self-compassion can enhance compassionate care. *Nursing Standard*. Royal College of Nursing 31(21), 55-62  
<https://doi.org/10.7748/ns.2017.e10671>
3. Bates, M.J., Bowles, S., Hammermeister, J., Stokes, C., Pinder, E., Moor, M. (2010) Psychological fitness. *Military Medicine*, 175, (8). 21-38. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00073>
4. Biordi, D. L., & Nicholson, N. R. (2013). Social isolation. Lubing, M & P. D Larsen, *Chronic illness: Impact and intervention*, (pp. 85-115). Jones and Bartlett Learning.
5. Cavas, P. (2011). Factors affecting the Motivation of Turkish Primary students for science learning. *Science education international*. 22 (1), 31-42. <https://eric.ed.gov/?id=EJ941653>
6. Chen, L; Wu, Chia-huei & Change Jen- Ho. (2017). Gratitude and Athlete's life satisfaction: the moderating role of mindfulness. *Journal Happiness study*, 18, (4) 1147-1159.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9764-7>
7. Choles, J. R. (2018). Impacts of mindfulness training on mechanisms underlying stress reduction in teachers: Results from a randomized [Doctoral dissertation, Portland State University] controlled trial. <https://doi.org/10.15760/etd.6352>
8. Corey, G. (2013). *Case approach to counseling and psychotherapy*. (8<sup>th</sup> ed). Belmont, CA: Brooks Cole.
9. Cully J. & Teten, A. & Hamer, J. & Dawson, D. (2020). *A therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Department of Veterans Affairs.
10. Dallas, M.D., Penberthy, J.K., Schorling, J.B., Leavell, V.A. & Calland, J.F. (2019). Mindfulness for Healthcare Providers fosters Professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Journal Pre-proof*, 1-29.  
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.07.015>
11. Deurr, M. (2008). The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus. Report prepared to center for contemplative mind in society Northampton, MA. <https://www.contemplativemind.org>
12. Gary, F. (2001). Psychological Fitness- for-Duty Examinations: Practical Considerations for Public Safety Departments. *Illinois Law Enforcement*. 1, 77-92.

---

<https://psycheval.com/wp-content/uploads/2016/06/Psychological-Fitness-For-Duty-Examination-1.pdf>

13. Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., et al. (2017). Impacts of the CARE for Teachers' program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1–20. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>

14. Langer, E.J (2002) Mindful learning. *Current Direction in Psychological Science*, 9 (6), 220-223. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00099>

15. Madonna, Josephine. (2018). Mindfulness Practitioners Clarify the concept of 'Re-Perceiving' 'A Qualitative Interview Study, Bridgewater State University, 3, (19).111-133. [https://vc.bridgew.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1068&context=grad\\_rev](https://vc.bridgew.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1068&context=grad_rev)

16. Mayer, M.J., & Corey, D.M. (2016). Current issues in psychological fitness-for-duty evaluations for law enforcement officers: Legal and practice implications. In C.L. Mitchell & E. Dorian (Eds), *Police psychology and its growing impact on modern law enforcement*, 93-111. <http://www.jones-mayer.com/news/wp-content/uploads/2016/11/Ch-5.pdf>

17. Robson, S. (2014). *Psychological Fitness and Resilience: A Review of Relevant Constructs, Measures, and Links to Well-being*. *Rand Health Quarterly*, 4(1). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

18. Rupperecht, S., Paulus, P., & Walach, H. (2017). Mind the Teachers! The Impact of Mindfulness Training on Self-Regulation and Classroom Performance in a Sample of German School Teachers. *European Journal of Educational Research*, 6(4), 565-581. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.6.4.565>

19. Schoeberlein, D, & Sheth, S. (2009). *Mindful teaching & teaching Mindfulness a guide for anyone who teaches anything* Somerville MA: Windom Publications.

20. Seligman, M. (2011). *A visionary new understanding of happiness and well-being*, free press a division of Simon & Schuster Library of Congress cataloging in publication data, New York.

21. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.

<https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

22. Steward, B. (2009). Fit to Telework: The changing meaning of fitness in new form of employment. *Advances in physiotherapy* (3),2,103-111.

<https://doi.org/10.1080/14038190050175781>

23. Walker, S. (2017). The effects of mindfulness training on teacher perception of stress and teacher self-efficacy [Doctoral dissertation Baker University]. ProQuest. <https://www.proquest.com/>

24. Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A.&Sephton, E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*,9 (4),297-307.

<https://doi.org/10.1023/A:1020786917988>

25. White, Naomi. (2014). Mechanisms of mindfulness: evaluating theories and proposing A model, [Master's thesis, university of Wellington]. Semantic Scholar.

<https://www.semanticscholar.org/paper/Mechanisms-of-mindfulness%3A-Evaluating-theories-and-hite/323702dc8c1a5c336516203dcb6f496593a26a2d>

الملاحق

ملحق (1)

مقياس اليقظة العقلية الدراسة بصورته النهائية

المتغيرات الديموغرافية

- العمر:

1. أقل من 30 سنة.
2. 30-40 سنة.
3. 41-50 سنة.
4. أكثر من 50 سنة.

- سنوات الخبرة:

- أقل من 5 سنوات.
- من 5-10 سنوات.
- 11-15 سنة.
- 16-20 سنة.

- الحالة الاجتماعية:

- عزباء.
- متزوجة.
- مطلقة.
- أرملة.
- منفصلة.

رقم العبارة	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق	محايد	لا تنطبق	لا تنطبق إطلاقاً
1	أصف خبراتي وتجاربي في كلمات واضحة ومحددة.					
2	أعبر عن أفكارى بكلمات مناسبة.					
3	يصعب على التعبير عن آلامي الجسمية.					
4	أميل إلى التفكير الإيجابي عندما يكون لدى مشكلة.					
5	أركز في تحويل أفكاري غير المنطقية إلى أفكار منطقية إيجابية.					
6	أنتقد تصرفاتي غير اللائقة.					
7	أتأني في اتخاذ أي قرار عندما أتعرض لموقف ما.					
8	ألاحظ انفعالاتي وأتحكم بها.					
9	أتمالك نفسي في المواقف الصعبة دون تردد.					
10	أشعر بحركات جسمي عند القيام بأي نشاط ما.					
11	استمتع بالأصوات من حولي كتغريد الطيور.					
12	أطلع الى تطوير ذاتي ومتابعه كل ما هو جديد.					
13	أفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها					
14	أستطيع التركيز عندما أنجز عدة مهام في نفس الوقت.					
15	أنتبه لرائحة الأشياء من حولي.					
16	ألاحظ أي تغير يطرأ على الأشياء المحيطة بي.					
17	أغير رأبي بسهولة عندما يظهر لي أنه غير صحيح.					
18	أستطيع استبدال المشاعر السلبية بأخرى إيجابية عندما ينتابني الشعور باليأس.					

ملحق (2)

مقياس اللياقة النفسية الدراسة بصورته النهائية

المتغيرات الديموغرافية:

- العمر:

5. أقل من 30 سنة.

6. 30-40 سنة.

7. 41-50 سنة.

8. أكثر من 50 سنة.

- سنوات الخبرة:

• أقل من 5 سنوات.

• من 5-10 سنوات.

• 11-15 سنة.

• 16-20 سنة.

- الحالة الاجتماعية:

• عزباء.

• متزوجة.

• مطلقة.

• أرملة.

• منفصلة.

رقم العبارة	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق	محايد	لا تنطبق	لا تنطبق إطلاقاً
1	أخطط قبل القيام بأي مهمة.					
2	أنتبه لانفعالاتي عند مواجهة الآخرين بالمواقف المختلفة.					
3	أسعى لتنمية قدراتي لتحقيق أهدافي. المنشودة					
4	أسعى لتغيير الجوانب السلبية في شخصيتي.					
5	أبحث عن حلول للمشكلات التي تواجهني دون ملل.					
6	أركز على جوانب المشكلة التي تعترضني دون الشعور بالضيق.					
7	أفكر بحكمة في كل الخيارات المطروحة قبل اتخاذ قرار حولها.					
8	أسعى لتحقيق أهدافي مهما كلفني ذلك من جهد.					
9	تتسم سلوكياتي بالاندفاعية.					
10	لدي القدرة على التعامل مع الآخرين بشكل جيد.					
11	أستمع لمشاكل الآخرين.					
12	أقدر مشاعر الآخرين عند تعرضهم لمشكلات.					
13	أعبر عن انفعالاتي بطريقة جيدة أثناء المواقف الصعبة.					
14	أبادر بتقديم نفسي للآخرين.					
15	أعاطف مع الآخرين بسهولة.					
16	أخفي مشاعري السلبية خلال تواجدي مع الآخرين.					
17	أعامل بشكل لائق في المواقف التي أتهم فيها بالتقصير.					
18	أشعر بالثقة عندما تتابع الإدارة أدائي في العمل.					
19	أستطيع أن أعبر عن رأيي بسهولة.					
20	أسيطر على شعوري بالحزن في أغلب المواقف.					
21	أضع نفسي مكان الآخرين قبل اتخاذ أي قرار.					