



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية

مجلة علمية دورية محكمة

العدد التاسع - الجزء الأول
شعبان 1443 هـ - مارس 2022 م

معلومات الإيداع في مكتبة الملك فهد الوطنية

النسخة الورقية :

رقم الإيداع: 1441/7131

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8509

النسخة الإلكترونية :

رقم الإيداع: 1441/7129

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8495

الموقع الإلكتروني للمجلة :

<https://journals.iu.edu.sa/ESS>



البريد الإلكتروني للمجلة :

ترسل البحوث باسم رئيس تحرير المجلة

iujournal4@iu.edu.sa

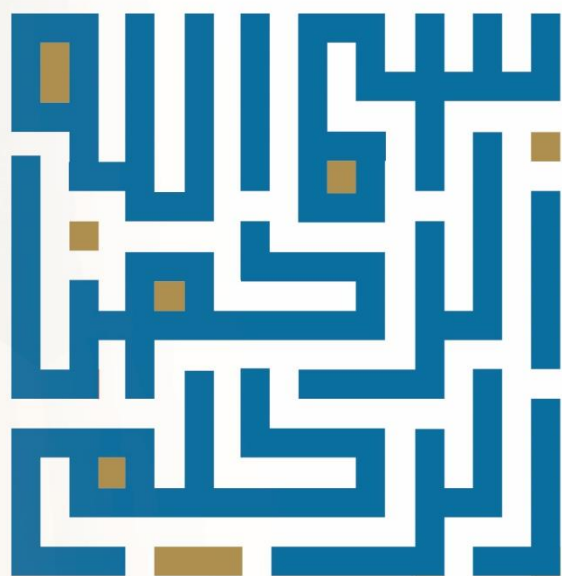




الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

البحوث المنشورة في المجلة
تعبر عن آراء الباحثين ولا تعبر
بالضرورة عن رأي المجلة

جميع حقوق الطبع محفوظة
للجامعة الإسلامية



قواعد وضوابط النشر في المجلة

أن يتسم البحث بالأمانة والجدية والإبتكار والإضافة المعرفية في التخصص.

لم يسبق للباحث نشر بحثه.

أن لا يكون مستلماً من رسالة علمية (ماجستير/دكتوراة) أو بحوث سبق نشرها للباحث.

أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.

أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.

أن لا تتجاوز نسبة الاقتباس في البحث المقدم (25%).

أن لا يتجاوز مجموع كلمات البحث (12000) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي وقائمة المراجع.

لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.

أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الإصدار السادس، وفي الدراسات التاريخية نظام شيكاغو.

أن يشتمل البحث على : صفحة عنوان البحث ، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة ، وصلب البحث ، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات ، وثبت المصادر والمراجع ، والملاحق اللازمة مثل: أدوات البحث، والموافقات للتطبيق على العينات وغيرها؛ إن وجدت.

يلتزم الباحث بترجمة المصادر العربية إلى اللغة الإنجليزية.

يرسل الباحث بحثه إلى المجلة إلكترونياً ، بصيغة (WORD) وبصيغة (PDF) ويرفق تعهداً خطياً بأن البحث لم يسبق نشره ، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه في المجلة.

المجلة لا تفرض رسوماً للنشر.



الهيئة الاستشارية :

معالي أ.د : محمد بن عبدالله آل ناجي

مدير جامعة حفر الباطن سابقاً

معالي أ.د : سعيد بن عمر آل عمر

مدير جامعة الحدود الشمالية

معالي د : حسام بن عبدالوهاب زمان

رئيس هيئة تقويم التعليم والتدريب سابقاً

أ. د : سليمان بن محمد البلوشي

عميد كلية التربية بجامعة السلطان قابوس سابقاً

أ. د : خالد بن حامد الحازمي

أستاذ التربية الإسلامية بالجامعة الإسلامية سابقاً

أ. د : سعيد بن فالح المغامسي

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية سابقاً

أ. د : عبدالله بن ناصر الوليعي

أستاذ الجغرافيا بجامعة الملك سعود

أ.د. محمد بن يوسف عفيفي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية



هيئة التحرير :

رئيس التحرير :

أ.د. : عبدالرحمن بن علي الجهني

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية

مدير التحرير :

أ.د. : محمد بن جزاء بجاد الحربي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية

أعضاء التحرير :

معالي أ.د. : راتب بن سلامة السعود

وزير التعليم العالي الأردني سابقا
وأستاذ السياسات والقيادة التربوية بالجامعة الأردنية

أ.د. : إبراهيم بن عبدالرافع السمذوني

وكيل كلية التربية للدراسات العليا بجامعة الأزهر
وأستاذ أصول التربية بجامعة الأزهر

أ.د. : بندر بن عبدالله الشريف

أستاذ علم النفس بالجامعة الإسلامية

أ.د. : عبدالرحمن بن يوسف شاهين

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية

أ.د. : عبدالعزيز بن سليمان السلومي

أستاذ التاريخ الإسلامي بالجامعة الإسلامية

أ.د. : عبدالله بن علي التمام

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية

أ.د. : محمد بن إبراهيم الدغيري

أستاذ الجغرافيا الاقتصادية بجامعة القصيم

أ.د. : علي بن حسن الأحمدي

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية

د : رجاء بن عتيق المعيلي الحربي

أستاذ التاريخ الحديث والمعاصر المشارك بالجامعة الإسلامية

سكرتير التحرير :

أ. مجتبي الصادق المنا

الإخراج والتنفيذ الفني :

م. محمد حسن الشريف

المنسق العلمي :

أ. محمد سعد الشال



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH



فهرس المحتويات :

م	عنوان البحث	الصفحة
1	التفكير القائم على الحكمة لدى القادة الأكاديميين بجامعة نجران د. فيصل بن علي يحيى نجمي	1
46	درجة توظيف معلمي ومعلمات اللغة العربية لمهارات وأساليب التهيئة للدرس في المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم د. يحيى بن علي عقيل قناعي	2
90	اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة كلية التربية جامعة الباحة د. عبد الوهاب بن مشرب أنديجاني	3
142	تقييم أساليب التفكير الشائعة لطلبة المرحلة الثانوية بمدينة نجران في ضوء نظرية هاريسون وبرامسون د. محمد بن حسين فهيد اليامي	4
182	واقع برنامج الحملات الصيفية للتوعية ومحو الأمية من وجهة نظر منفذي البرنامج د. موسى بن سليمان الفيقي	5
224	العوامل ذات العلاقة بالتحويلات السلبية لمتابعة مشاهير السناج شات "دراسة ميدانية على طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس" د. صالح بن عبد العزيز التويجري	6
276	توظيف تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تدريب أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية من وجهة نظر خبراء التربية - تصور مقترح - د. ماجد بن عبدالله بن محمد الحبيّب	7
318	مستوى وعي طالبات كلية التربية في جامعة طائل بمعايير الجمعية الدولية لتقنية التعليم ISTE والتطبيقات الرقمية في ضوءها بالتعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا د. أسماء بنت سعد بن سعيد القحطاني	8
356	معوقات التخطيط الاستراتيجي في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية د. نجلاء بنت عمر بن صالح العُمري	9
408	التحليل المكاني للأسواق الأسبوعية بمنطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية أ. أسيل بنت عبد العزيز السليم / أ.د. محمد بن إبراهيم الدغيري	10

* ترتيب الأبحاث حسب تاريخ ورودها للمجلة مع مراعاة تنوع التخصصات

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق
بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة كلية
التربية جامعة الباحة**

Mindfulness and its relationship to social skills
according to some demographic variables among
students of the Faculty of Education,
Al Baha University

إعداد

د. عبد الوهاب بن مشرب أنديجاني

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك بجامعة الباحة

Dr. Abdulwahab Mishrb Andijani

Associate Professor
Al-Baha University, College of Education, Department of
Education
and Psychology



المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الباحة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، إعداد (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Tony (2006)، وتعريب البحيري وآخرين (2014)، ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد الباحث، على عينة مكونة من (88) طالبا وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى العينة كانت متوسطة، وأن درجة أبعادها امتدت بين المتوسطة والعالية، وكانت درجة المهارات الاجتماعية وأبعادها متوسطة. ولا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في اليقظة العقلية وأبعادها، وكذلك المهارات الاجتماعية. وتوجد فروق دالة في اليقظة العقلية في الدرجة الكلية، وفي بُعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، بين الطلبة الذين يعيشون مع والديهم والذين لا يعيشون معهم لصالح الفئة الأولى، بينما لا توجد فروق في باقي الأبعاد، كما لا توجد فروق في المهارات الاجتماعية وأبعادها تبعاً لمتغير العيش مع الوالدين، ولا توجد فروق في اليقظة العقلية وأبعادها، والمهارات الاجتماعية وأبعادها تبعاً لمتغير الترتيب الولادي. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية مع جميع الأبعاد والدرجة الكلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المهارات الاجتماعية.

Abstract:

The purpose of this study was to identify the relationship between mindfulness and social skills among a sample of education faculty students at Al-Baha university. Mindfulness scale prepared by Bare, et al (2006) translated by Buhairi et al (2014), and social skills scale prepared by the researcher were used on (88) male and female students. The result showed that: the level of mindfulness and its dimensions were medium as well as social skills. There was no difference between male and female in mindfulness and its dimension, and social skills too. There are significant differences in mindfulness in the total degree, and in the dimension of acting consciously at the present moment, between students who live with their parents and those who do not live with them in favor of the first group. While there was no difference in social skills. No difference was found in mindfulness and its dimension, and social skills and its dimension according to birth order. There was a positive correlation between mindfulness and social skills.

Key words: mindfulness, social skills

مقدمة:

تشير اليقظة العقلية إلى التأمل الداخلي للحظة الحالية والتركيز على المواقف والأحداث الإيجابية والسلبية على حدٍ سواء وتقبلها دون أن يتعين على الفرد إصدار حكم على تلك المواقف، وتهدف عادة إلى تدريب الفرد على التأملات والتركيز على الوضع الحالي، والتناغم بين أفكار الفرد وأحاسيسه دون تقييمها أو إصدار أحكام عليها، وتركز على الانتباه الواعي للحظة الراهنة بصرف النظر عن طبيعتها سارة أو غير سارة.

وتتميز اليقظة العقلية بأنها إحدى مظاهر الصحة النفسية للفرد، والتوافق النفسي، كما أنها تساعد على تحقيق ذلك (الضبع، محمود، ٢٠١٣؛ والفقيري، ٢٠١٦؛ آمال الفقي، ٢٠١٨). وقد زاد الاهتمام باليقظة العقلية خلال العقدین الأخيرین، حيث أدخلت في برامج علاجية نفسية عديدة، وفي البرامج التي تسعى إلى تعديل السلوك بشكل كبير. ويشتمل ذلك السلوك على كل ما يصدر عن الفرد من نشاط سواء كان مع ذاته، أو مع الآخرين، ويعد ذلك صورة من صور المهارات الاجتماعية (الضبع، محمود، ٢٠١٣، ١٠)، وقد أشار (Calvin, 2009) إلى أن المهارات الاجتماعية هي القدرة على السلوك الاجتماعي المناسب، والعلاقات والتفاعل مع الأفراد المحيطين.

ومن خلال الدراسات السابقة والأطر الفلسفية وجد أن المهارات الاجتماعية والنفسية والشخصية تتأثر على اليقظة العقلية، حيث إنها ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفزهم إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقييد بالأفكار الجامدة، لذلك جاءت العديد من البحوث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية (Marlatt, & Kristeller, 1999)، والضبع، ومحمود، ٢٠١٣، والبحيري، وآخرون ٢٠١٤، والمعموري، وعبد، ٢٠١٨، وهبه عيسى، ٢٠١٨) والتي أظهرت قيمتها العلمية.

ويمكن إظهار قيمة اليقظة العقلية وتفاعلها وأهميتها بالنسبة للمهارات الاجتماعية والتي تؤدي دوراً فاعلاً في الحياة اليومية للفرد حيث إنها تمثل القدرة على ممارسة السلوك الاجتماعي

المناسب والعلاقات، والتفاعل مع الأفراد المحيطين كالمعلم والزملاء في الدراسة والعمل، فضلا عن إنشاء علاقات ودية وتوافقية والحفاظ عليها، والتفاعل مع الآخرين بطرق مختلفة من شأنها أن تسفر عن نتائج إيجابية (Calvin، ٢٠٠٩، ١٤)، وقد تناولت بعض البحوث والدراسات المهارات الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (عواطف صالح ٢٠٠٢، Ozben 2013, Bolsoni-Silva، ٢٠١٤، Loureiro، 2014). وتبرز مشكلة الدراسة في ندرة الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة الحالية في المجتمع المحلي مع العينة الحالية. لذلك انطلقت الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الباحة.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

إيماناً بالدور المهم الذي تؤديه المرحلة الجامعية والتي تعد من المراحل المهمة في حياة الطلبة العلمية والاجتماعية، حيث إنها مرحلة المراهقة المتأخرة والتي تتصف باكتساب المهارات العقلية والتفكير المتقدم، والاتصال العقلي مع الآخرين، ووصول الذكاء الاجتماعي إلى مستويات عليا، والقدرة على التعرف على الحالة النفسية للمتكلم (زهران، ٢٠٠٥، ٤١٥) وأن هذه المرحلة تحتاج إلى قدر كبير من المهارات التي تساعدهم على التوافق، حيث يشير العاسمي (٢٠١٤، ٢٠) إلى أن طلبة الجامعة يتعرضون إلى مواقف وتحديات متباينة، أكاديمية، ونفسية، واجتماعية، ويتفاوتون في مواجهتها وفي كيفية التعامل معها فقد ينجح بعضهم، وقد يخفق بعضهم الآخر وبدرجات مختلفة وذلك اعتمادا على ما يتصف به الطالب من خصائص نفسية وعقلية. حيث أشار البحيري وآخرون (٢٠١٤، ١٢١) إلى أن الأفراد المتمتعين باليقظة العقلية لديهم القدرة على التأمل والوعي بالخبرات دون إصدار حكم، وأن المواقف الحالية التي يمر بها عبارة عن أحداث عقلية مؤقتة، وقد لا تمثل الواقع مما يجعلهم يستبصرون بالموقف الذي يعيشونه والتوافق معه.

وقد ورد في دراسة أحلام عبد الله (٢٠١٣) ضرورة الكشف عن اليقظة العقلية والعمل على تعزيزها والمساعدة على تنميتها. وما للمهارات الاجتماعية من أهمية في المرحلة الجامعية إلا أنها لم تحظ بالاهتمام الكافي وفي ضوء ذلك يمكن أن تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما العلاقة بين درجة توافر اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية والمهارات الاجتماعية من وجهة نظرهم؟

وللإجابة على هذا السؤال تم وضع التساؤلات التالية:

- ١- ما مستوى درجة اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الباحة؟
- ٢- ما مستوى درجة المهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الباحة؟
- ٣- هل توجد فروق في درجة اليقظة العقلية، وأبعادها، والمهارات الاجتماعية وأبعادها لدى عينة الدراسة تعزى للنوع "طالب/ طالبة"؟
- ٤- هل توجد فروق في درجة اليقظة العقلية وأبعادها، والمهارات الاجتماعية وأبعادها لدى عينة الدراسة تعزى إلى العيش مع الوالدين؟
- ٥- هل توجد فروق في درجة اليقظة العقلية وأبعادها، والمهارات الاجتماعية وأبعادها لدى عينة الدراسة تعزى للترتيب الولادي؟
- ٦- هل هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- التعرف على مستوى درجة اليقظة العقلية، والمهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة.
- ٢- معرفة الفروق تبعاً للنوع (طالب / طالبة، العيش مع الوالدين، الترتيب الولادي) في اليقظة العقلية ومكوناتها، والمهارات الاجتماعية.
- ٣- معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية.

أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله كونها من الدراسات القلائل التي تعنى بهذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة في المجتمع السعودي، لما لهذه الفئة من أهمية،

ولما تتمتع به من خصائص معرفية وعلمية، وعملية في الميدان التربوي والتي تعكس مدى إدراكها للدور المناط بها في خدمة ذواتها ومجتمعها، فضلا عن السعي للعمل على حل مشكلاتها بما يزيد من دافعيتها للتعلم من خلال الحد من المشكلات التي قد تزيد من التوتر والقلق والاحباط لديها.

- ولقلة الدراسات التي أجريت على المجتمع المحلي فقد تشكل هذه الدراسة إضافة علمية جديدة للدراسات النفسية في المجتمع السعودي، والتي تظهر نتائجها درجة اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية وعلاقة كل منهما بالآخر.

- قد توفر هذه الدراسة معلومات مفيدة على المستوى المحلي والإقليمي مما يسهم في بناء قاعدة معلومات حول هذه المتغيرات تسهم على توجيه الدراسات المستقبلية تجاه دراسة المتغيرات الحالية أو غيرها من المتغيرات.

الأهمية التطبيقية:

١- قد يستفاد من نتائج هذه الدراسة وتوصياتها في استشارة اهتمام المختصين في الكليات التربوية بالجامعات السعودية إلى الاهتمام باليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية وهذا يؤدي بدوره إلى:

أ- الاهتمام بإعداد طلبة المرحلة الجامعية من خلال البرامج التعليمية التي تهتم بتشجيعهم على اكتساب اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية وتنميتها، والتي سوف تساعدهم في حياتهم العلمية والعملية، فهم معلمو ومعلمات المستقبل، حيث أشار النجار (٢٠١٩، ١٠٢) بأن Arthurson & Beray قد أكدوا على أن اليقظة العقلية ضرورية للمعلمين فهي تنمي الرفاهية الشخصية لديهم، وتخفض الاجهاد، وتجعلهم أكثر تركيزا في التخطيط للدرس، وفي مراعاة احتياجات الطلاب، وتضمن برامج إعداد المعلمين: التدريس على اليقظة العقلية من أجل تحسين المهارات الحياتية للطلاب، وتنمية التوازن العاطفي، والحد من التوتر، وتعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية.

ب- الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية وأبعادها، والمهارات الاجتماعية ومكوناتها واعتبارها أهدافا أساسية من أهداف التعليم الجامعي.

٢- إن إضافة مقياس للمهارات الاجتماعية لدى الشباب والذي يخدم الباحثين وخصوصاً الحديثين منهم كطلاب الماجستير، ويتمشى مع طبيعة المجتمع السعودي للاستفادة منه في هذه الدراسة الحالية، وفي دراسات أخرى مستقبلية قد يؤدي إلى إثراء المكتبة النفسية السعودية.

مصطلحات الدراسة:

١- البقطة العقلية:

عرف (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006, 27) بأنها: "جذب الانتباه الكامل للفرد إلى التجارب التي تحدث في الوقت الحاضر، دون إصدار أحكاماً عليها أو قبولها". وعرفها (Cardaciotto 2008, 2) بأنها: "المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام". وتعرف إجرائياً بأنها: "الدرجة المتحصلة على المقياس المستخدم في الدراسة".

٢- المهارات الاجتماعية:

هي "قدرة الفرد على التعبير بطريقة لفظية، والمهارة في ضبط الانفعال والتعبيرات غير اللفظية، واستقباله من الآخرين وتفسيره، وقدرته على تأدية الدور واستحضار الذات اجتماعياً" (Riggio, Throckmorton, & Depaola, 1990, 749).

ويتكون مقياس المهارات الاجتماعية من:

مهارة التواصل: هي "المهارات والأساليب المستخدمة في تواصل الفرد وتفاعله مع الآخرين".

مهارة التعبيرات الانفعالية: وتعني "قدرة الفرد السيطرة على تعبيراته اللفظية وغير اللفظية".

المهارات الأكاديمية: هي "جميع الأنشطة التي يقوم بها الطالب ولها علاقة بالجانب

الأكاديمي".

ويعرف إجرائياً بأنها: "الدرجة المتحصلة على المقياس المستخدم في الدراسة".

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة باستجابات طلبة كلية التربية بجامعة الباحة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (١٤٤١هـ)، على مقياس اليقظة العقلية تعريب البحيري، وآخرين (٢٠١٤)، ومقياس المهارات الاجتماعية إعداد الباحث، وبالأساليب الإحصائية المناسبة.

الإطار النظري:

المحور الأول: مفهوم اليقظة العقلية:

من خلال اطلاع الباحث على المراجع المختلفة مثل: (الضبع، ومحمود، ٢٠١٣؛ والبحيري وآخرين، ٢٠١٤؛ والمعموري، وعبد، ٢٠١٨) وجد أن مصطلح (Mindfulness) تعود أصوله إلى كلمة (Sati) في اللغة الهندية القديمة، ثم ترجم إلى كلمة (Mindfulness) في اللغة الإنجليزية وكان ذلك في بداية التسعينيات من القرن الماضي، ثم ترجم إلى اللغة العربية باليقظة العقلية من خلال الضبع، ومحمود (٢٠١٣) وعند العودة إلى جذور اليقظة العقلية نجد ذات أصول ومعتقدات دينية قديمة في جنوب وشرق آسيا، وهي تعتمد على فكرة التأمل وانعكاساتها على جسد الإنسان وعقله، ثم وظف ذلك مع إدخال بعض التطويرات عليها فاهتمت بدراسة الوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات دون التطرق إلى إصدار حكم أو تفسير. وفي بداية السبعينات من القرن الماضي استخدمت في العلاج النفسي بمفهوم التأمل والاسترخاء (البحيري، وآخرون، ٢٠١٤، ١٢٠٠).

ومن خلال رجوع الباحث للأطر النظرية لاحظ عدم وجود اتفاقٍ في تعريف اليقظة العقلية، ولكن يمكن تصنيفها في مجالين هما:

أ-اليقظة العقلية كحالة:

عرفها (Kristeller & Marlatt 1999, 69) بأنها: "الإدراك والوعي بالموقف الكلي للخبرات الحادثة والكائنة، والانتباه للخبرة الآنية وقبولها دون إصدار حكم، سواء كانت سارة أو غير سارة،

سليمة أو مرضية، لها جدوى أو ليس لها جدوى، وتقبل جميع التجارب تماماً كما هي وفي اللحظة الآنية".

وعرفها (Davis & Hayes (2011, 198) بأنها: "وعي الفرد بتجربته بالخبرات لحظة بلحظة، دون إصدار أحكام أو تقييمات عليها، ويمكن تطويرها من خلال التدريب والممارسة مثل التأمل". كما عرفها Allen, Blashki & Gullone (2006, 286) بأنها: "تركيز الفرد لانتباهه عن قصد في اللحظة الآنية، ودون أن يصدر قرارات أو أحكاماً على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، وبحيث يتخلص الفرد من التمرکز في الأفكار، ويكون على وعي بأنها أحداث عقلية مؤقتة، ولا تمثل الواقع، مما يجعله يستبصر بالموقف الذي يعيشه".

بينما عرفها الضبع، ومحمود (2013، 12) بأنها: "التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية، أي يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية".

وعليه فإن اليقظة العقلية: توصف بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الآنية من حياة الفرد دون تفسيرها، أو إصدار أحكام تقييمية عليها، وإنما يتم التعايش معها بكل تفاصيلها حيث إنها أحداث مؤقتة.

وهذا يؤكد ارتباطها بمفهوم علم النفس بصورة عامة وسياق علم النفس الإيجابي بصورة خاصة.

ب- اليقظة العقلية كسمة:

عرف (Brown & Ryan (2003, 822) اليقظة العقلية بأنها: "سمة تعتمد على الانتباه لما يجري للفرد في الوقت الحاضر ومنذ فترة في الماضي".

وعرفها (Kettler (2010, 1) بأنها: "سمة ترتبط بالشخصية بشكل كبير، ويتم قياسها عن طريق التقدير الذاتي، وترتبط إيجاباً وسلباً، وقد تكون إيجابية مع العديد من الخصائص والسمات

النفسية الإيجابية، وسلبية مع عوامل الخطر الناتجة عن القلق، والغضب، والاكتئاب، وبعض الأمراض العضوية كالأزمات القلبية".

وعرفها Loucks, Schuman-Olivier, Britton, Fresco, Desbordes, Brewer, & Fulwiler (٢٠١٥، ٣) بأنها: "قدرة الأفراد على الانتباه للعمليات الجسمية البدنية والعقلية وذلك أثناء المهام اليومية، وتشمل ركنين هما:

التنظيم الذاتي للانتباه، والذي يسمح بزيادة التعرف على الأحداث العقلية في الوقت الراهن.

وتبني توجهاً معيناً نحو التجارب والخبرات في اللحظة الحالية، وهذا يتطلب الانفتاح والتعرف والقبول من الطرف الآخر".

كما عرفت آمال الفقي (٢٠١٨، ٥) بأنها: "السيطرة الذاتية العقلية على الذهن عن طريق الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه، والتركيز على الحاضر لحظة بلحظة دون إصدار أحكام مسبقة، ويمكن تنميتها بالتأمل والملاحظة والانفتاح على ثقافة الآخرين وتجاربهم".

ومن خلال التعاريف السابقة لليقظة العقلية يرى الباحث أن اليقظة العقلية تعتمد على الحس الواعي والإيجابي المقصود للحظة الراهنة، والاستجابة لأفكار الفرد وأحاسيسه، والانفتاح الذهني على الخبرات دون تقييم أو إصدار حكم، كما أنها تهتم بالانتباه إلى خصائص المثير في المواقف الخارجية، والوعي بالخبرات سواء كانت إيجابية أو سلبية.
مكونات اليقظة العقلية:

أشار (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006,35) إلى أن مكونات اليقظة العقلية

خمسة، وهي:

- الملاحظة (Observation) وتعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية.
- الوصف (Description): ويعني وصف وتعبير عن الخبرات الداخلية بشكل لفظي.
- التصرف بوعي Act with awareness: ويعني التعامل بانتباه ووعي وتركيز مع الوقت

الراهن.

- عدم الحكم على الخبرات الداخلية (Non Judgment of inner experience)، وعدم إصدار تقييم أو أحكام للخبرات الداخلية أو الخارجية.
- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Non-reactive of inner experience): ويعني عدم الاستجابة والتفاعل للأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تتتاب الفرد والتي تؤثر عليه.
- من خلال الاطلاع على المكونات التي أشار إليها Bare, et al (٢٠٠٦) لليقظة العقلية يتضح أنها تشتمل على أجزاء سلوك الفرد، فالفرد يوجه ملاحظته وانتباهه للمواقف والخبرات التي عاشها أو يعيشها الآن، وهي عبارة عن إدخال هذه المعلومات إلى الجهاز العصبي والعقل من خلال الملاحظة، ومن ثم تتم المعالجة للتعبير عنها لفظياً كما هي، الأمر الذي يؤدي به إلى التعامل مع هذه المواقف بعوي ودون ردة فعل للموقف، ودون أن يصدر أحكام بأنها إيجابية أو سلبية، وهذا بدوره يؤدي بالفرد إلى عدم الاستجابة للأفكار والمشاعر. كل هذا يجعل الفرد في نوع من الاسترخاء والتأمل والهدون عند اتخاذ قراراته.
- وقد قام النجار (٢٠١٩، ١٠٢) بتلخيص آراء المختصين حول مكونات اليقظة العقلية على النحو التالي:
- ترى لانجر Langer أنها تتكون من أربعة مكونات هي:
- البحث عن جديد، والارتباط، وتقديم الجديد، المرونة.
- وترى شابيرو وآخرون Shapiro et al. أنها تتكون من أربعة مكونات هي:
- تنظيم الذات، وإدارة الذات، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية، وتوضيح القيم.
- وذكر هاسكر Hasker أنها تتكون من مكونين رئيسيين هما:
- الانتباه المنظم ذاتياً، والوعي بالخبرة، حيث إن الانتباه المنظم ذاتياً يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية، وأن الوعي بعد الحكم على الخبرة يحدث من خلال الانفتاح والاستعداد للتجارب في اللحظة الراهنة.
- كما حددت ميللر Miller لليقظة العقلية مكونين هما:
- حالة الوعي مع الشعور الهادف، والمعالجة المعرفية اليقظة للمعلومات.

- وكما حددت لانجر ومولد دورو Langer & Molddoreau أربعة مكونات لليقظة العقلية

هي:

التميز اليقظ، والانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المختلفة.

النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

تناولت بعض النظريات والنماذج اليقظة العقلية، وسوف يتم عرض نبذة مختصرة عنها

على النحو التالي:

أشارت White (٢٠١٤، ١٧-١٩) إلى بعض هذه النظريات حيث أوضحت بأن:

نموذج Shapiro et al (٢٠٠٦). قدم نموذج البديهيات الثلاث، وهي التي تحدث في وقت

واحد لإحداث اليقظة العقلية، وهذه المبادئ هي:

النية Intention والانتباه Attention والموقف Attitude وقد تم اشتقاق هذه المبادئ من

تعريف، kabaf - Zinn لليقظة العقلية.

وتؤكد بشكل أساسي على أن النية، والانتباه، والموقف، يدعم التأثيرات اللاحقة لليقظة

العقلية، وأن هذه المبادئ توجد عملية تنتج الواقعية التي هي وعي المرء، وتعد منفصلة عن محتويات

الوعي، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين تنظيم الذات، وتوضيح القيم، وتحسين الإدراك، والسلوك

والعاطفة والمرونة.

وتؤكد shapiro et al (٢٠٠٦) على أن الانتباه ينطوي على توجيه تركيز الوعي والذي

يستخدم مهارات الانتباه المستمر (الحفاظ على الانتباه لفترة طويلة من الزمن)، والتعديل (توجيه

الاهتمام عند الرغبة)، والتنشيط المعرفي.

نموذج Holzel et al (٢٠١١). وهو نموذج تنظيم الذات المعززة الذي يقوم على أن ممارسة

اليقظة العقلية تتضمن الحفاظ على الانتباه، وأن جزءا مختارا من الخبرة يكون تنظيم الانتباه.

وعادة ما يكون تركيز الانتباه على جانب من جوانب الخبرة الداخلية، وأنه من خلال

الحفاظ على الانتباه فإن الوعي بالجسد يتزايد، وأن تنظيم العاطفة في شكل إعادة تقييم يتم

استخدامه، حيث يتم إعادة تفسير التجربة على أنها مفيدة وذات مغزى، وأن إعادة التقييم هو في

الأساس تغيير في الموقف، وبعد ذلك يحدث تنظيم الموقف عند طريق التعرض، والإزالة، وإعادة الدمج من خلال الإدراك، والتقبل، وعدم الحكم على الخبرة.

نموذج (Bear et al ٢٠٠٦) والذي تم إعداده لقياس اليقظة العقلية، ويتضمن عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، ومراقبة الخبرة، والوعي بالفعل، ووصف أو تسمية الخبرة بالكلمات وعدم الحكم على الخبرة، وأن التعاطف مع الذات يعد عنصرًا أساسيًا لنواتج اليقظة العقلية في ضوء التفاعلية الفردية للخبرة الذاتية.

نظرية التعميم الذاتي Theory of self-determination

عرضت زينب بديوي، ومها عبد (٢٠١٨) النظرية والتي تفترض أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تنسجم مع احتياجات الفرد واهتماماته، وفي المقابل فإن المعالجة التلقائية والسيطرة عليها غالباً ما تفوق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاماً مع الاحتياجات والقيم. وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط ذاتي التنظيم وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية (النشاطات التي يجرى اختيارها بحرية)، وتؤكد هذه النظرية أن عملية انعدام التنظيم يمكن أن تحدث عندما يجرى إهمال الرموز أو كتبها، كما يحدث عند تناول العقاقير والمخدرات. وترى أن الأشخاص مستيقظي الذهن يكونون أفضل ذاكرة من الأشخاص مشتتي الأذهان. وتشمل هذه النظرية أبعاد اليقظة الذهنية التي حددها Brown & Ryen وهي: وضوح الوعي، ومرونة الوعي والانتباه، واستقرار الانتباه والوعي واستمراريتهما، والمرونة الذهنية والبدائل البناءة.

نظرية Langer:

أوضح المعموري، وعبد (٢٠١٨، ٢٣٢) جوانب هذه النظرية، والتي أشارت إلى أن اليقظة العقلية تتفاعل مع بيئة الفرد بأساليب خمسة هي: إنشاء مجموعات جديدة وتحديث القديمة منها، وتعديل السلوك التلقائي، والالتزامات الإدراكية غير الناضجة، والتركيز على الخطوات بدلا عن النتائج، والسماح بالشك.

ومن خلال النظر إلى النظريات والنماذج السابقة يتضح أن هناك اختلافا في مكونات اليقظة العقلية، ولكنها تدور مجملها في انتباه الفرد للحظة والتفاعل الإيجابي مع المواقف والخبرات. وقد تبنت الدراسة الحالية نموذج (Bear et al ٢٠٠٦).

أهمية وخصائص اليقظة العقلية:

أظهرت مجموعة من البحوث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وأصلت لها نظريا أن هناك خصائص وأهمية لها، نوجزها فيما يلي:

ذكر صغيبي (٢٠١١) مجموعة من الخصائص والأهمية على النحو التالي:

أن الأبحاث في الطب التكاملي أظهرت بأن الأجساد (وحتى الأعضاء الداخلية) والعقول تحتاج للانتباه؛ وللتبقيط الذهني لتعزيز فعالية كل العمليات الذهنية والبيولوجية، ويمكن مقارنة ذلك في حالي اليقظة والشهود.

أن اليقظة العقلية هي الهدف الأساسي من التأمل، حيث إن وسادة التأمل تعد أرض التدريب للعقول، وحيث يمكن تنمية القدرة على اليقظة لكي تمارس فيما بعد في الحياة اليومية وفي الحياة بصورة عامة.

أن تطوير اليقظة العقلية يساعد كثيرا على تحويل الذات من العيش في حالة مستمرة من رد الفعل إلى الحالة الواعية للفعل، أي تحديد المسؤولية عن النفس والمزاج والفعل لا العكس. أن اليقظة العقلية هي قمة الإفادة من ممارسة التأمل حيث يمكن تغيير الحياة بطرق كثيرة منها: المزيد من التركيز، والاستمتاع بما تحمله الحواس بشكل أكبر، والمزيد من اليقظة تجاه المشاعر، والاتصال بشكل أعمق مع الآخرين، وانفتاح الذات تجاه البعد الروحي.

أن اليقظة العقلية استخدمت في تنمية ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها بملاحظة الأفكار أو المشاعر، مثل: التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق (الضبع، محمود، ٢٠١٣، ١٥).

أن اليقظة العقلية لا تسيير بنمط خطي، وأن المواقف ينبغي أن ينظر إليها من زوايا مختلفة، وبالتالي يكون لها تفسيرات عديدة يمكن أن تحدث (محمود، ٢٠١٧، ٤٨).

أما تسير في إطار التحرر من سيرة الأفكار، وجعلها أحداثاً عقلية مؤقتة زائلة، وهي لا تمثل الحقيقة والواقع، مما ينعكس على الفرد بزيادة الاستبصار بمواقف الحياة (فاطمة خشبة، ٢٠١٨، ٥١٨)

أن اليقظة العقلية استخدمت في بعض البرامج العلاجية المختلفة مثل برنامج علاجي لخفض بعض أعراض الفصام (الفقيري، ٢٠١٦)، وبرنامج تدريبي لخفض صعوبات التنظيم الانفعالي.

(أبو زيد ٢٠١٧)، وبرنامج تدريبي لحل الصراع الزوجي (آمال الفقي ٢٠١٨).

مما سبق يمكن استخلاص بعض الفوائد لليقظة العقلية على النحو التالي:

أن لها تأثيراً إيجابياً على التركيبات المتعلقة بالمرونة وعوامل الحماية، حيث إنها وسيلة تعمل على تقليل الاستجابات الآلية، وتقليل التوتر النفسي، وتعزيز وتطوير الجانب الفكري، كما تسهم في اختيار السلوكيات التي تكون متسقة مع احتياجات المرء، وقيمه، ومصالحه، وتعمل على تنظيم السلوك بطريقة تلي هذه الاحتياجات.

المحور الثاني: المهارات الاجتماعية:

يمكن النظر إلى المهارات الاجتماعية على أنها فئة استجابة مكونة من السلوكيات الاجتماعية التطبيقية (الطبوغرافية)، ويمكن تصنيف هذه السلوكيات في نفس فئة الاستجابة الوظيفية؛ لأنها تعطي نفس النتائج أو تخدم نفس الوظيفة بالنسبة للأفراد، فعلى سبيل المثال يمكن تصنيف السلوكيات المنفصلة، مثل إقامة التواصل البصري مع الآخرين، وتحية الآخرين لفظياً، والاستماع للآخرين، وإيجاد مدخل ملائم إلى مجموعة الأقران تحت فئة الاستجابة لـ "المهارات الاجتماعية ذات الصلة بالنظير لهذه السلوكيات، وعلى الرغم من أنها تختلف طبوغرافياً، إلا أنها قد تخدم نفس وظيفة الاهتمام الاجتماعي الإيجابي مع الأقران 364 (Gresham, Van, & Cook, 2006). إن المهارات الاجتماعية يمكن النظر إليها من المنظور الاجتماعي على أنها سلوكيات اجتماعية معينة، وفتات استجابة تتنبأ بالنتائج الاجتماعية الهامة للفرد.

وتمثل المهارات الاجتماعية مجموعة من الكفاءات التي تسهل المبادرة، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وتساهم في قبول النظر، وتنمية الصداقة، وتؤدي إلى التوافق الدراسي والعملية المرضي، وتسمح للأفراد بالتعامل والتوافق مع متطلبات البيئة الاجتماعية (Gresham, 2002,405)

تعريف المهارات الاجتماعية:

تعد المهارات الاجتماعية ذات طبيعة مختلفة، حيث تعددت تعريفاتها تبعاً لاختلاف وجهات النظر لها؛ لأنها ذات استخدامات عديدة، وتصنيفات نظرية مختلفة، مما أدى إلى التباين في تعريفها، وعدم الاتفاق على مفهوم محدد المعالم لأن تلك التعريفات تعكس وجهة نظر صاحبها، ومن تلك التعريفات ما يلي:

تعريف Riggio, Throckmorton, & Depaola (١٩٩٠، ٧٤٩) للمهارات الاجتماعية بأنها: "قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي بطريقة لفظية، إلى جانب مهارته في ضبط تعبيراته غير اللفظية، وتنظيمها كقدرته على ضبط الانفعال، واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها، وقدرته على تأدية الدور، واستحضار الذات اجتماعياً".

وعرفها Calvin (٢٠٠٩، ١٤) بأنها: "القدرة على إظهار السلوك الاجتماعي المناسب، والعلاقات والتفاعل مع الأفراد المحيطين بالمعلم، والزملاء في الدراسة، والعمل، والقدرة على إقامة علاقات سليمة، والحفاظ عليها، والقدرة على التفاعل مع الآخرين بطرق تؤدي إلى إيجابية".

وعرفها المزين (٢٠١٠، ٦) بأنها: "تغيير في السلوكيات يمكن ملاحظته وقياسه، ويستخدمها الفرد أثناء تفاعله مع الآخرين، وهي ليست سمة ثابتة لكن بتضافرها من عدة جوانب تصبح سمة ملازمة للإنسان طيلة حياته، كما أنها مظهر للكفاءة في إدارة العلاقات وبنائها، والقدرة على إيجاد أرضية مشتركة، وبناء اهتمامات".

وعرفها المقداد، وبطابنة، والجراح (٢٠١١، ٢٥٨) بأنها: "مجموعة من السلوكيات والأفعال التي يسلكها الفرد لتحقيق أهداف مرغوبة على الصعيدين الشخصي والاجتماعي".

كما عرفتها فاطمية خليفة (٢٠١٧، ٤٤) بأنها: "أنماط وأساليب من السلوك المتعلم بالتفاعل الاجتماعي، من خلال ردود أفعال منسجمة مع المواقف الاجتماعية يتمكن الفرد من خلالها الوصول إلى أهدافه والتوافق مع محيطه".

مما سبق يمكن القول بأن المهارات الاجتماعية هي: قدرة الفرد المكتسبة من المجتمع، والتي تتم من خلال التعلم بالقدوة والمشاهدة للتواصل مع من حوله، وتوصيل الأفكار والمعلومات إلى الآخر بأفضل ما يمكن.

ب- البحوث والدراسات السابقة:

توفر للباحث بعض البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة، والتي سوف يتم عرضها مرتبة زمنياً من الأقدم إلى الأحدث وفي ضوء المحاور التالية:

أخو الأول: بحوث ودراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أجرى Sturgess (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر المتغيرات الديموغرافية: العمر والجنس على اليقظة العقلية، وتم تطبيق مقياس تورونتو لليقظة العقلية إعداداً (Lau et al، ٢٠٠٦)، على عينة قوامها (٤٠٦) من الذكور والإناث (٤٠٦) من جميع أنحاء نيوزيلندا، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة اليقظة العقلية لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور، كما وجدت فروق دالة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير العمر لصالح العمر الأكبر.

كما قام (Sinha ٢٠١٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات، وتقدير الذات، والهوية العرقية، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداداً (٢٠٠٤) (Baer, Smith, & Allen، ومقياس الشفقة بالذات إعداداً (Neff 2003)، ومقياس تقدير الذات إعداداً (Rosenberg 1989)، على (٤٧٩) من طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبين الشفقة بالذات، وتقدير الذات، وعدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والهوية العرقية، كما وجدت فروق في درجة اليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وللضبع، ومحمود (٢٠١٣) دراسة أجريها هدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب النفسي، وقد أجريت على عينة من طلاب الجامعة وعددهم

(٢٤) طالباً، وطبق مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية إعداد (٢٠٠٨) Cardaciott et al.، وقائمة بيك الثنائية للاكتئاب (٢-د)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين درجات المتغيرين، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب من درجات اليقظة العقلية. وأجرت أحلام عبد الله (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق تبعاً لنوع الجنس والتخصص، وقد تم تطبيق مقياس لليقظة الذهنية من إعداد الباحثة على عينة من طلبة الجامعة وعددهم (٥٠٠) طالباً وطالبة. وقد أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، وأنه توجد فروق دالة بين الطلبة في اليقظة العقلية تبعاً لنوع لصالح الطلاب، ولا توجد فروق تبعاً للتخصص. كما قام البحيري، والضبع، وطلب، والعوامل (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية، لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (٢٠٠٦) Bear et al. حيث تم تطبيقه على (١٢٠٠) طالباً وطالبة (مصري/ سعودي/ أردني)، وقد أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة يمكن الاعتماد عليها، وعدم وجود فروق دالة في العوامل الخمسة لليقظة العقلية ترجع إلى متغير الثقافة، وأن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات في عملي الملاحظة والوصف لصالح الطالبات، بينما لا توجد فروق في باقي العوامل، والدرجة الكلية للمقياس.

وفي دراسة أجراها Nivenitha & Nagalakshmi (٢٠١٦) بهدف التعرف على تأثير اختبار القلق، واليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي لدى المراهقين، حيث تم تطبيق مقياس قلق اختبار Westide الذي طوره دريسكول وجرد، ومقياس مهارات اليقظة العقلية إعداد (٢٠٠٤) Bear et al. الذي طورته روث، وطبق على (١٠٠) من طلبة الجامعة، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي، وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، وعلاقة سلبية بين الأداء الأكاديمي وقلق الاختبار، كما وجد أن الذكور يتمتعون بدرجة عالية من اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي بينما الإناث يتمتعن بدرجة عالية من قلق الاختبار، كذلك وجود فروق في اليقظة العقلية بين الجنسين لصالح الذكور.

كذلك بحث عبد الرحمن، والطائي (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الجامعية في مصر والعراق، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد، إعداد بيير وآخرين وتعريب عبد الرحمن (٢٠١٥)، ومقياس بيك الصورة الثالثة تعريب عبد الفتاح (٢٠٠٠) على (٢١٨) طالبا وطالبة مصريا، و(٢٠٨) طالبا وطالبة عراقيا، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها، وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين اليقظة العقلية وبين الاكتئاب، ووجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب.

وفي دراسة الوليدي (٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، إعداد إيرسمان ورومي، تعريب الباحث، على (٢٧٥) طالبا وطالبة، وخلصت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى العينة، ووجود فروق دالة بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الطالبات.

وقامت هالة إسماعيل (٢٠١٧) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية، وتم تطبيق مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب. إعداد عثمان (٢٠١٠)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear, et al. (2006 ترجمة البحيري وآخرين (٢٠١٤) طبق على (٢٢٣) من طلبة كلية التربية وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات أعلى من المتوسط في اليقظة العقلية، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية.

كذلك بحث المعموري، وعبـد (٢٠١٨) في التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والفروق تبعاً للجنس، والتحصيل الدراسي، وتم تطبيق مقياس لانجر (١٩٩٢) على (٦٠٠) طالبا وطالبة من جامعة بابل، وأظهرت النتائج تمتع العينة بمستوى عال من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً للجنس، والتخصص.

كما قامت هبة عيسى (٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، وتم تطبيق مقياس تورنتو لليقظة العقلية (٢٠٠٦)، تعريب الباحثة، على (٢٦٠) طالبا وطالبة من جامعة البصرة، وتوصلت النتائج إلى أن درجة اليقظة

العقلية كانت في مستوى عال، ووجود فروق دالة في متغير اليقظة العقلية بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب.

أجرى الشلوي (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي. حيث تم تطبيق مقياسي اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية (من إعداد الباحث)، على عينة مكونة من (١٥٤) طالبا من طلاب الكلية، وقد أظهرت النتائج أن كلاً من مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية كانا مرتفعين، كما أن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

المحور الثاني بحوث ودراسات تناولت المهارات الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

أجرت عواطف صالح (٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين العزلة الاجتماعية، والمهارات الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية، لدى الشباب الجامعي. وقد تم تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية من إعداد الباحثة، ومقياس رونالد رجبو (١٩٩٠) لقياس المهارات الاجتماعية، تعريب عبد الرحمن (١٩٩٢)، ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية إعداد ترنو وآخرين (١٩٩٣)، تعريب عبد الرحمن، و الشناوي (١٩٩٤)، على عينة قوامها (٣٢٥) من طلبة جامعة الزقازيق، وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود علاقة سالبة دالة بين المهارات الاجتماعية وبين التجنب الاجتماعي، والقلق الاجتماعي، وبين العزلة الاجتماعية، كما توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في المهارات الاجتماعية لصالح الذكور، والحساسية الاجتماعية لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق بين طلاب الكليات العلمية، وطلاب الكليات النظرية من الجنسين في العزلة الاجتماعية، والمهارات الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية.

وقام Griffiths (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين عدم كفاية المهارات الاجتماعية/ الاجتماعية، وتكرار اللعب بلعبة الكمبيوتر لدى طلاب الجامعة، وتم تطبيق استبيان صممه Griffiths (1997) باستخدام معايير DSM، والجزء الثاني من الاستبيان من إعداد (١٩٧٤) Bryant & Trower's (SSQ) طبق على (١٤٤) طالباً جامعياً، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يلعبون بالكمبيوتر بصورة عالية أظهروا قلقاً اجتماعياً أكثر من الذين يلعبون به بصورة منخفضة.

أما دراسة المزين (٢٠١٠) والتي هدفت إلى التعرف على مدى توافر المهارات الاجتماعية لدى طلبة كليتي الشريعة، وأصول الدين، وسبل الارتقاء بها، من طلبة الجامعة في غزة وقد تم تطبيق استبانة المهارات الاجتماعية، إعداد الباحث على عينة مكونة من (١٨٢) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أن درجة توافر المهارات الاجتماعية لدى العينة كانت بنسبة عالية، وأنه لا توجد فروق في درجة المهارات الاجتماعية تبعا للترتيب الولادي، ومكان الإقامة، والنوع.

كذلك بحث Ozben (٢٠١٣) العلاقة بين المهارات الاجتماعية، والرضا عن الحياة، ومستويات الشعور بالوحدة، وتم تطبيق مقياس الشعور بالوحدة، إعداد رسل Russell، (١٩٩٦)، ومقياس الرضا عن الحياة، إعداد Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (١٩٨٥)، ومقياس المهارات الاجتماعية، واستمارة البيانات الشخصية، إعداد الباحث، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة في مستويات المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة لصالح الطالبات، ووجود علاقة سالبة دالة بين المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة مع الوحدة، بينما توجد علاقة موجبة بين المهارات الاجتماعية والرضا عن الحياة.

وقام Bolsoni-Silva & Loureiro (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى مقارنة المؤشرات السلوكية للمهارات الاجتماعية بين الطلاب العاديين والطلاب الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي، وتكونت العينة من (٢٨٨) طالبًا جامعيًا، موزعة بالتساوي بين الأسوياء، والذين يعانون من اضطراب القلق، وتم تطبيق استبيان تقييم السلوكيات والسياق لطلاب الجامعة QHC (2011) BolsoniSilva، لتقييم المهارات الاجتماعية، ومقياس (Del Prette & Del Prette 2001) لتقييم الصحة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أن طلاب الجامعة القلقين يعانون من اضطرابات في الشخصية، ومهارات اجتماعية أقل، خاصة فيما يتعلق بالحديث العام، والتواصل والتعبير عن المشاعر الإيجابية، والمشاعر السلبية، والآراء، والتعامل مع النقد، والتعامل مع العلاقات العاطفية والأسرية، ويمكن القول أن المشاعر الإيجابية المرتبطة بالمهارات الاجتماعية وكذلك المشاعر السلبية

المرتبطة بالمشاكل تعمل كمؤشرات لوجود أو عدم وجود صعوبات توافقية، في التفاعلات الاجتماعية المختلفة التي يمر بها طلبة الجامعة .

المحور الثالث بحوث ودراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض مظاهر

المهارات الاجتماعية:

أجرى Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, & Dewulf (2008) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والأداء، حيث تم تطبيق مقياس كنتاكي، إعداد (Baer, Smith, & Allen, 2004) على (113) طالبا، و(226) من أولياء الأمور، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية.

وفي دراسة قام بها Jones & Hansen (2015) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية FFMQ، إعداد Baer et al (2006). ومقياس المهارات الاجتماعية، إعداد (Riggio, 1986)، طبق على (215) طالبا من الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية وبين المهارات الاجتماعية. كذلك أجرى الضبيان (2021) دراسة هدفت إلى معرفة درجة مستوى اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي، والعلاقة بينهما؛ تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية، إعداد (Baer et al, 2006)، ومقياس التعاطف، إعداد (Davis, 1983) ومقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي، إعداد (الداودي، 2004) على (509) من الطلبة اليمنيين الجامعيين في الصين؛ توصلت الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية والتعاطف منخفضة جدا، بينما السلوك الاجتماعي الإيجابي جاء بدرجة متوسطة. توجد علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كذلك توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور، وفروق في مستوى التعاطف لصالح الإناث، فيما لا توجد فروق في مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي.

التعليق على البحوث الدراسات السابقة:

أخو الأول اليقظة العقلية:

من حيث الأهداف: تنوعت أهداف البحوث والدراسات السابقة: فهدفت بعضها إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات النفسية، مثل تقدير الذات، والشفقة بالذات، والاكتماب النفسي، والكفاءة الذاتية، وبعضها هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية، وبعضها الآخر هدفت إلى معرفة مستويات اليقظة العقلية، ومعرفة الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية.

من حيث العينة: تنوعت فئات العينات من حيث النوع فاشتمل بعض منها على طلاب فقط، بينما اشتمل بعضها الآخر على طلاب وطالبات من مرحلة مختلفة، ومن حيث الحجم امتد عددها بين أقل من (٥٠ - ١٢٠٠) حالة.

من حيث الأدوات: تنوعت الأدوات المستخدمة فمنها ما طبق مقياس اليقظة العقلية، إعداد (Baer, Smith & Allen (2004)، ومنها ما استخدم مقياس تورونتو لليقظة العقلية، إعداد (Lau et al. (2006)، ومقياس فيلادلفيا إعداد (Cardaciott et al (٢٠٠٨)، ومقياس لانجر (١٩٩٢)، وجميع المقاييس المستخدمة تم إعدادها في بيئات أجنبية، وتم تعريبها من قبل الباحثين أو من باحثين لهم اهتمامات بالموضوع. عدا دراسة الوليدي حيث قام الباحث بتعريب مقياس اليقظة العقلية، إعداد (Erisman & Roemer (2012).

من حيث النتائج: توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات النفسية أو المتغيرات المستقلة، بينما البعض الآخر توصل إلى عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبين بعض المتغيرات سواء النفسية أو المستقلة.

أخو الثاني: المهارات الاجتماعية:

من حيث الهدف: تنوعت أهداف البحوث والدراسات السابقة فهدفت بعض منها إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الاجتماعية وبعض المتغيرات النفسية، مثل: العزلة، والمساندة الاجتماعية، وتكرار اللعب بألعاب الكمبيوتر، والرضا عن الحياة، والشعور بالوحدة، وبعضها

الآخر هدف إلى الكشف عن درجة توافر المهارات السلوكية، بينما هدف غيرها إلى التعرف على فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية على متغيرات أخرى.

من حيث العينة: تنوعت فئات العينة من حيث النوع حيث اشتمل بعض منها على طلاب فقط، بينما بعضها الآخر اشتمل على طلاب وطالبات من المرحلة الجامعية. ومن حيث الحجم امتد عددها بين (١٠٠ - ٥٢٥) حالة ومن مختلف التخصصات الجامعية.

من حيث الأدوات: تنوعت الأدوات المستخدمة فمنها ما طبق مقياس رونالد رجيو (١٩٩٠) لقياس المهارات الاجتماعية، أو مقياس اليوت وغريشان إليوت (١٩٩٠)، أو مقياس (١٩٧٤) Bryant & Trower's، كما أن بعضها الآخر قام الباحثون فيها بإعداد مقياس خاص لتحقيق أهداف الدراسة.

من حيث النتائج: توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين المهارات الاجتماعية وبعض المتغيرات النفسية، كما توصل بعضهم إلى وجود فروق بين الجنسين في المهارات الاجتماعية، بينما توصل بعضهم إلى عدم وجود فروق بينهما، كما توصلت بعض الدراسات إلى تأثر المهارات الاجتماعية ببعض الممارسات السلوكية كاللعب بالكمبيوتر.

المحور الثالث: اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض مظاهر المهارات الاجتماعية:

من حيث الهدف: هدفت بعض البحوث الدراسات السابقة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات النفسية مثل تقدير الذات، والأداء الاجتماعي، المهارات الاجتماعية.

من حيث العينة: تنوعت فئات العينة من الطلبة وأولياء الأمور، أما حجم العينة فكان بين (١١٣ - ٢١٥) حالة.

من حيث الأدوات: تم استخدام مقياس كنتاكي، إعداد (Baer, Smith & Allen (2004).

من حيث النتائج: توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبين المهارات الاجتماعية.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤١ / ١٤٤٢ والبالغ عددهم (٦٠٠) طالبًا وطالبة.

عينة الدراسة:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (٣٠) طالبًا وطالبة وتم توظيفها لاستخراج معالم الصدق والثبات.

ب- عينة الدراسة الأساسية: تكونت من (٩٠) طالبًا وطالبة من كلية التربية وتم استبعاد استمارتين بسبب عدم جدية الاستجابة، وأصبح العدد النهائي (٨٨) طالبًا وطالبة وهم يمثلون ١٥% من مجتمع الدراسة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الكلية، وكان متوسط أعمارهم (٢١) عامًا للطلاب، والطالبات (٢٠,٥) عامًا، والجدول (١) يوضح خصائص العينة.

جدول (١): توزيع أفراد العينة تبعًا للجنس، والعيش مع الوالدين، والترتيب الولادي.

المتغير	الفئات	التكرارات	النسب
النوع الاجتماعي	ذكر	٤٠	%٤٥,٤٥
	أنثى	٤٨	%٥٤,٥٥
المجموع		٨٨	%١٠٠
العيش مع الوالدين	نعم	٦٩	78.41%
	لا	١٩	21.59%
المجموع		٨٨	%١٠٠
الترتيب الولادي	الأول	١٠	%١١,٣٦
	الأوسط	٥٧	%٦٤,٧٧
	الأخير	٢١	%٢٣,٨٦
المجموع		٨٨	%١٠٠

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المقاييس التالية:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

أ- تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، إعداد (Baer, Smith, ٢٠٠٦)، Hopkins, Krietemeyer, & Tony، وتعريب البحيري وآخرين (٢٠١٤)، وقد عمل معدو المقياس على تطويره، حيث قاموا بجمع عبارات خمسة مقاييس من التراث النفسي الذي يقيس اليقظة العقلية، بين عام (٢٠٠١ - ٢٠٠٥). فقد تكونت الصورة الأولية له من (١٠٢) فقرة، وبعد استخدام التحليل العاملي الاستكشافي، والتحليلي العاملي التوكيدي، أسفرت النتائج عن (٣٩) عبارة موزعة على خمسة عوامل لليقظة وهي:

١- الملاحظة: وتتكون من (٨) فقرات تقيس الملاحظة والانتباه للخبرات.

٢- الوصف: ويتكون من (٨) فقرات تقيس وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها.

٣- التصرف بوعي: ويتكون من (٨) فقرات وتقيس ما يقوم به الشخص من أنشطة في وقت معين.

٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويتكون من (٨) فقرات تقيس عدم إصدار الأحكام.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويتكون من (٧) فقرات تقيس الميل إلى السماح للأفكار والأحاسيس لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد. وقد أظهر المقياس في صورته الأصلية مستوى جيد من الصدق والثبات حيث امتدت قيم ألفا كرونباخ بين (٠,٩١، ٠,٧٥)، وامتدت معاملات الارتباط البينية بين العوامل الخمسة بين (٠,٣٤ - ٠,١٠). كما تحقق البحيري وآخرون (٢٠١٤) من الصدق والثبات من خلال اتساق العبارات مع أبعادها والتي امتدت بين (٠,٣٥٦ - ٠,٦٦٥)، هي دالة إحصائية، كما امتدت معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٧٠٦ - ٠,٤٥٢)، كما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ

(٠,٧٤٩)، والتجزئة النصفية (٠,٧١٩) (٠,٧١٨) بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان براون، ومعادلة جتمان على التوالي.

ب- الخصائص السيكومترية (الصدق، والثبات) لمقياس البقطة العقلية في الدراسة الحالية:
أ- الصدق: ١- صدق المحكمين*: تم عرض المقياس على عدد من المتخصصين في مجال علم النفس وكانت نسبة الاتفاق بين المحكمين ٨٠% وأكثر.

٢- الاتساق الداخلي: للتأكد من الصدق قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبًا وطالبة.

.....

*أسماء المحكمين أ.د. محمد حمزة السليمان، أ.د. محمد جعفر جمل الليل، د. عبد الله أحمد العطاس، د. ياسين عبد الوهاب، د. علي الوليدي.

١- معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه والجدول (٢) يوضح النتيجة:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه: ن=(٣٠).

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة		عدم الحكم على الخبرات		عدم التفاعل مع الخبرات	
رقم	درجة	رقم	درجة	رقم	درجة	رقم	درجة	رقم	درجة
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	**437	٩	**406	١٧	**5٠٢	٢٥	**٤٨٠	٣٣	**٤٦٦
٢	**416	١٠	**491	١٨	**٣٤٢	٢٦	**٣٥٦	٣٤	**٣٦٣
٣	**404	١١	*364	١٩	**٤٠٠	٢٧	**٤٩٨	٣٥	**٥٠٧
٤	**282	١٢	*398	٢٠	**٤٣٢	٢٨	**٥٠٩	٣٦	**٤٨٨
٥	*329	١٣	**455	٢١	**٤٦٨	٢٩	**٤٦٧	٣٧	**٤٣١
٦	**421	١٤	**367	٢٢	**٤٧٦	٣٠	**٢٩٠	٣٨	**٤٢٨
٧	**514	١٥	**430	٢٣	**٤٦٢	٣١	**٤٤٧	٣٩	**٦٣٠
٨	**504	١٦	**323	٢٤	**٤٤٧	٣٢	**٤٣٧	---	-----

**دال عند (٠,٠١) * دال عن (٠,٠٥).

- معامل الارتباط بين الإبعاد وبعضها مع بعض والمجموع الكلي والجدول (٣) يوضح

النتيجة:

جدول (٣) معامل الارتباط بين الإبعاد وبعضها مع بعض والمجموع الكلي و $n=30$.

الدرجة الكلية	٥	٤	٣	٢	١	الأبعاد
.433**	.311**	.411**	.510**	.513**	-	الملاحظة
.787**	.441**	.399**	.340**	-		الوصف
.518**	-.428**	.392**	-			التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
.392**	-.277**	-				عدم الحكم على الخبرات الداخلية
.412**	-					عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

معامل الارتباط دال عند مستوى (٠,٠١) **.

ب- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول (٤) يوضح

النتيجة:

جدول (٤) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعالة سبيرمان وبراون
الملاحظة	٠,٧٣١	٠,٧١١
الوصف	٠,٧٥٤	٠,٦٩٤
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٠,٧٣٤	٠,٧٣٥
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٧٧٢	٠,٧٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٧٨٧	٠,٧٢٠
الدرجة الكلية	٠,٨٧٦	٠,٨٤٢

طريقة التصحيح: يتكون المقياس المستخدم في الدراسة من (٣٩) عبارة، موزعة على

خمسة أبعاد وذات مقياس تدريجي خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) ومعطى الأوزان من

(١-٥) في حالة الفقرات الإيجابية، وتعكس في حالة الفقرات السلبية.

الابعاد	أرقام العبارات واتجاهاتها	الجموع
الملاحظة	٣٦،٣١،٢٦،٢٠،١٤،١١،١٥	٨
الوصف	٣٧،٣٢،٢٧،*٢٢،*١٦،*١٢،٧،٢	٨
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	*٣٨،*٣٤،*٢٨،*٢٣،*١٨،*١٣،*٨،*٥	٨
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	*٣٩،*٣٥،*٣٠،*٢٥،*١٧،*١٤،*١٠،*٣	٨
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٣٣،٢٩،٢٤،٢١،١٩،٩،٤	٧
	الجموع الكلي	٣٩ عبارة

*تعني العبارات سالبة الاتجاه.

- مدى المتوسط الموزون*:

وقد امتدت الدرجة الكلية للمقياس بين (٣٩ - ١٩٥)، أما الدرجات الخاصة بالأبعاد: الملاحظة، الوصف، التصرف في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، فقد امتدت بين (٨ - ٤٠)، أما البعد الخامس عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية فقد امتدت الدرجات بين (٧ - ٣٥). كما تم تقسيم الدرجات الكلية للمقياس إلى خمسة مستويات في ضوء مدى المتوسط الموزون.

ثانياً: مقياس المهارات الاجتماعية:

وهو من إعداد الباحث وقد ظهر المقياس في صورته النهائية عبر المراحل التالية: تحديد الهدف من المقياس؛ وهو التعرف على المهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. والاطلاع على التراث النفسي الخاص بالمهارات الاجتماعية، كما تم الاطلاع على دراسات سابقة حول الموضوع، والاستفادة منها في بناء المقياس. وتم الاطلاع على بعض المقاييس حول المهارات الاجتماعية مثل، مقياس رونالد ريجيو، ترجمة عبد الرحمن (١٩٩٢) موجود عند حسيب (٢٠٠١)، مقياس العازمي (٢٠٠٩)، وندي عبد الحميد (٢٠١١)، وحنان أبو منصور (٢٠١١)، وعكاشة، وعبد المجيد (٢٠١٢). ثم استخلص الباحث مما سبق محاور المقياس والتي تمثلت في ثلاثة محاور وهي مهارة التواصل، ومهارة التعبيرات الانفعالية، والمهارات الأكاديمية. ثم تم إعداد المقياس في صورته الأولية ليشمل (٣٧) عبارة موزعة على المحاور السابقة. وتم معرفة الصدق الظاهري، من خلال عرض المقياس على بعض أساتذة علم النفس في بعض الجامعات السعودية،

وعدددهم (٥) وقد تم الاستفادة من ملاحظاتهم ومريياتهم حول عبارات المقياس ومحاوره، (تم ذكرهم سابقاً)، وأجريت التعديلات المناسبة، حيث تم الإبقاء على العبارات التي أظهرت نسبة اتفاق ٨٠% فأكثر وأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٣٣) عبارة، ويشتمل على التعليمات، وطريقة الإجابة، ومثال يوضح ذلك.

حيث كان مقياس التقدير يعد كل عبارة ثلاثي (دائماً، أحياناً، نادراً)، وتعطى الأوزان من (١-٣) في حالة العبارات الموجبة، وتعكس في حالة العبارات السالبة.

* حددت درجة المتوسط في ضوء المستويات التالية: ١,٠٠ - أقل من ١,٨٠ من منخفضة جداً، ١,٨٠ - أقل من ٢,٦٠ منخفضة، ٢,٦٠ - أقل من ٣,٤٠ متوسطة، ٣,٤٠ - أقل من ٤,٢٠ عالية، ٤,٢٠ - ٥ عالية جداً.

-العبارات الخاصة بكل بعد:

المجموع	أرقام العبارات	البعد
١١	١١*،١٠،٠٩،٠٨،٠٧*،٠٦،٠٥*،٠٤،٠٣،٠٢،٠١*	مهارة التواصل
١٠	٢١*،٢٠،١٩،١٨*،١٦،١٧*،١٥*،١٤،١٣*،١٢	مهارة التعبيرات الانفعالية
١٢	٣٢*،٣١*،٣٠*،٢٩،٢٨،٢٦،٢٧*،٢٥،٢٤،٢٣،٢٢ ٣٣*	المهارات الأكاديمية
٣٣	المجموع الكلي	

*تعني العبارات سالبة الاتجاه.

صدق وثبات المقياس:

وللتأكد من الصدق قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة ومن خارج عينة الدراسة، وتم حساب ما يلي: ١- معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ن(=٣٠)

المهارات الأكاديمية		مهارة التعبيرات الانفعالية		مهارة التواصل	
درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة
**٠,٧٢٦	٢٣	**٠,٦٥٦	١٢	**٠,٤٥٩	١
**٠,٦٩٧	٢٤	**٠,٥٩٠	١٣	**٠,٥٧١	٢
**٠,٦٨٥	٢٥	**٠,٦١٩	١٤	**٠,٥٧٣	٣
**٠,٧١٥	٢٦	**٠,٦٨٠	١٥	**٠,٧٩٠	٤
**٠,٦٠٢	٢٧	**٠,٦٨٩	١٦	**٠,٧٤٤	٥
**٠,٦٣١	٢٨	**٠,٧٠٥	١٧	**٠,٧٠٦	٦
**٠,٦١٥	٢٩	**٠,٦٦٠	١٨	**٠,٧٦٩	٧
**٠,٦٢٤	٣٠	**٠,٦٨٠	١٩	**٠,٦٥٥	٨
**٠,٥٢٢	٣١	**٠,٦٧٠	٢٠	**٠,٦١٤	٩
**٠,٦٧٣	٣٢	**٠,٧٢٦	٢١	**٠,٧٤٩	١٠
**٠,٧٠٧	٣٣	**٠,٧٠٤	٢٢	**٠,٧٧٢	١١

** دال عند (٠,٠١)

من الجدول (٥) نجد أن جميع معاملات الارتباط تمتد بين (٠,٤٥ - ٠,٧٩) وهي دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١).

٢- معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها مع بعض والمجموع الكلي والجدول (٦) يوضح النتيجة.

جدول (٦) معامل الارتباط للمحاول مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	المهارات الأكاديمية	مهارة التعبيرات الانفعالية	مهارة التواصل	الأبعاد
.833**	.540**	.509**	-	مهارة التواصل
.477**	.432**	-		مهارة التعبيرات الانفعالية
.841**	-			المهارات الأكاديمية

** دال عند (٠,٠١)

ب: ثبات المقياس:

تم حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والجدول (٧) يوضح النتيجة

جدول (٧) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعامل سيرمان وبراون
مهارة التواصل	٠,٧٨١	٠,٦٦٧
مهارة التعبيرات الانفعالية	٠,٧٧١	٠,٦٧٧
المهارات الأكاديمية	٠,٧٢١	٠,٦٦٦
الدرجة الكلية	٠,٧٩٢	٠,٦٧٠

طريقة التصحيح:

يتكون مقياس المهارات الاجتماعية من (٣٣) عبارة موزعة على ثلاث محاور، وذات مقياس تدرجي ثلاثي (دائما، أحيانا، نادرا) وتعطى الأوزان من (٣-١) في حالة الفقرات الإيجابية، وتعكس في حالة الفقرات السلبية. وامتدت الدرجة الكلية بين (٣٣-٩٩). أما الدرجات الخاصة بأبعاد: مهارة التواصل، امتدت بين (١١-٣٣)، ومهارة التعبيرات الانفعالية امتدت بين (١٠-٣٠)، والمهارات الأكاديمية امتدت بين (١٢-٣٦). مدى المتوسط الموزون*: كما تم تقسيم الدرجة الكلية للمقياس إلى ثلاث مستويات.

عرض النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول: ما مستوى درجة اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الباحه؟ وللإجابة على السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (٨) يوضح النتيجة.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية وأبعادها ن=(٨٨)

الدرجة	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
عالية	3.94	4.93	31.55	الملاحظة
متوسطة	3.20	5.35	25.58	الوصف
متوسطة	3.09	4.09	24.70	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
متوسطة	2.66	5.49	21.28	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
متوسطة	3.09	3.67	21.65	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
متوسطة	3.20	11.40	124.76	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٨) أن الطلبة أظهروا مستوى متوسطاً في اليقظة العقلية وأبعادها، عدا بعد الملاحظة والذي كان في مستوى عالٍ، وتعزى هذه النتيجة إلى تأثير المتغيرات الثقافية والاجتماعية لعينة الدراسة والتي قد يكون لها أثرًا على مستوى اليقظة العقلية لديهم. وهذا ما أشار إليه (١٠٧٢٠١٣) Park, spaorg & crossl إلى أن اليقظة العقلية حالة متغيرة ديناميكية أو سمة يتباين فيها الأفراد، وأنه يمكن تنميتها من خلال الممارسات. كما قد يعود ذلك إلى عوامل متعلقة بالطلبة أنفسهم، وقدراتهم الذاتية على التعامل مع الخبرات الجامعية والتي قد تختلف تماما عن المراحل التعليمية السابقة، ووصولهم إلى المرحلة الجامعية، وتشكيل علاقات اجتماعية وأكاديمية أوسع مما كانت عليه في السابق، فضلا عن ارتباط هذه المرحلة بالمستقبل مما يجعلهم يفكرون كثيرا بشيء من الوعي والإدراك للواقع الذي يعيشون فيه، وتكوين رؤية واضحة لذواتهم وانفعالاتهم والعمل على التوافق معها. كما قد يعود ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية للمرحلة الجامعية حيث إنها تمثل مرحلة المراهقة المتأخرة والتي يسعى الفرد فيها إلى تحديد هويته وأسلوب حياته، حيث تعد هذه المرحلة كما ذكر أريكسون بأنها مرحلة أزمة الهوية والتي تكون مليئة بالكثير من المتغيرات. (الزغول، الدبابي، وعبد الرحمن، ٢٠١٩، ٢٥٦)، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الوليدي (٢٠١٧).

*حددت درجة المتوسط في ضوء المستويات التالية: من (١-) إلى أقل (١,٦٧) منخفضة، من (١,٦٧-) إلى أقل (٢,٣٤) متوسطة، من (٢,٣٤-) إلى أقل (٣) عالية.

السؤال الثاني: ما مستوى درجة المهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الباحة؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (٩) يوضح النتيجة:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات الاجتماعية وأبعدها ن=٨٨

الدرجة	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسطة	2.30	3.49	25.31	المهارات الأكاديمية
متوسطة	2.23	3.05	24.51	مهارة التواصل
متوسطة	2.04	1.96	22.42	مهارة التعبيرات الانفعالية
متوسطة	2.19	6.41	72.24	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٩) أن الطلبة أظهروا مستوى متوسطاً في المهارات الاجتماعية وأبعدها، وقد يرجع ذلك إلى أن بعض الطلبة قد يجد صعوبة في بناء وتكوين علاقات اجتماعية متميزة بصورة عامة، حيث أشار (١٢-١٣، Kelly 1982) إلى أن الأشخاص الذين يعانون من سوء توظيف للمهارات الاجتماعية؛ يعانون صعوبة في تأسيس علاقات اجتماعية في المجتمع عالية وتمتيزة، وربما يؤدي بهم الأمر إلى محاولة تجنب المواقف التي تتطلب مبادرات ومشاركات اجتماعية عالية الجودة. كما أوضح روبنز وسكوت (٢٠٠٠، ٣٧١) أن القصور الاجتماعي الذي يكشف عنه بعض الطلبة يرجع أساساً لعدم اكتساب الدروس الأكثر أساساً وأهمية للتفاعل الاجتماعي في حياتهم. كما قد يرجع ذلك إلى احتمال وجود بعض المشكلات أو الاضطرابات التي قد يعاني منها بعض الطلبة، تتسبب في تذبذب المهارات الاجتماعية. وقد يكون السبب في ذلك يعود إلى طبيعة البيئة الأكاديمية الجامعية والتي قد لا تساعد على إظهار المهارات الاجتماعية بصورة عامة، والأكاديمية والتفاعلية بصورة خاصة، حيث يسيطر عليها محدودية التفاعل والتعامل إلا في ضوء ما هو مسموح به، حيث إن جملة الضغوطات سواء الأكاديمية أو التفاعلية أو الانفعالية التي يواجهها الطالب ويتعايش معها في البيئة الجامعية والتي تلقى عليه من قبل أعضاء هيئة التدريس، أو الزملاء، أو المتطلبات الدراسية، أو المتطلبات الشخصية قد تؤثر على ممارسة المهارات الاجتماعية

وتوظيفها. وقد يؤول إلى الافتقار للمهارات الاجتماعية المثلى المتميزة، وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة المزين (٢٠١٠).

السؤال الثالث: هل توجد فروق في درجة البقطة العقلية، والمهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة تعزى للنوع "طالب/ طالبة"؟
أولاً: البقطة العقلية:

تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (ت) والجدول (١٠) يوضح النتيجة.

جدول (١٠) فروق درجة البقطة العقلية وأبعادها لدى عينة الدراسة تبعاً للنوع الاجتماعي "طالب/طالبة"

البعد	الفئات	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
الملاحظة	طلاب ن=٤٠	30.58	4.40	86	-1.704	غير دال
	طالبات ن=٤٨	32.35	5.24			
الوصف	طلاب ن=٤٠	25.70	4.83	86	.192	غير دال
	طالبات ن=٤٨	25.48	5.80			
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	طلاب ن=٤٠	24.40	4.28	86	-0.635	غير دال
	طالبات ن=٤٨	24.96	3.96			
عدم الحكم على الحزرات الداخلية	طلاب ن=٤٠	21.10	4.87	86	-0.286	غير دال
	طالبات ن=٤٨	21.44	6.00			
عدم التفاعل مع الحزرات الداخلية	طلاب ن=٤٠	22.00	3.55	86	.820	غير دال
	طالبات ن=٤٨	21.35	3.78			
الدرجة الكلية	طلاب ن=٤٠	123.78	11.26	86	-0.739	غير دال
	طالبات ن=٤٨	125.58	11.56			

يتضح من الجدول (١٠) أنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في البقطة العقلية وأبعادها، مع ملاحظة أن الطالبات أظهرن مستوى من البقطة العقلية أعلى من الطلاب، ولكن لم يرق إلى مستوى الدلالة الإحصائية، وهذا قد يشير إلى أن كلا الفئتين تتقاربان في درجة البقطة العقلية حيث إنهما تنتميان إلى بيئة تعليمية واحدة، وبيئة اجتماعية متقاربة، مما يجعل السياق العام للفكر اليقظ يسير في نطاق رؤية أو طريقة متقاربة للنظر في المواقف المختلفة وحل المشكلات،

فضلاً عن الالتزام بالأفكار والمعتقدات السائدة في المحيط الاجتماعي الذي ينتمون إليه، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة البحيري، والضبع، وطلب، والعوامل (٢٠١٤)، وتختلف مع دراسة كل من أحلام عبد الله (٢٠١٣) الوليدي (٢٠١٧)، وعبد الرحمن، والطائي (٢٠١٧)، وهبة عيسى (٢٠١٨).

ثانياً: المهارات الاجتماعية:

جدول (١١) اختبار (ت) للفروق في المهارات الاجتماعية وأبعادها لدى عينة الدراسة تبعاً للنوع الاجتماعي
"طالب/طالبة" ن= (٨٨)

البيد	الفئات	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
مهارة التواصل	طلاب ن=٤٠	24.63	3.27	86	.317	غير دال
	طالبات ن=٤٨	24.42	2.89			
مهارة التعبيرات الانفعالية	طلاب ن=٤٠	22.25	1.88	86	-.741	غير دال
	طالبات ن=٤٨	22.56	2.04			
المهارات الأكاديمية	طلاب ن=٤٠	25.10	3.63	86	-.506	غير دال
	طالبات ن=٤٨	25.48	3.40			
الدرجة الكلية	طلاب ن=٤٠	71.98	6.57	86	-.350	غير دال
	طالبات ن=٤٨	72.46	6.34			

يتضح من الجدول (١١) أنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في درجة المهارات الاجتماعية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تم عرضه من المواقف التي تضمنها مقياس المهارات الاجتماعية، والتي تمثلت في واقع معيشة الطلبة في الحياة الجامعية المعتادة، حيث أن كلا الفئتين الذكور والإناث تنتمي إلى بيئة التعلم المتاحة والتي تكاد تكون واحدة لجميع الطلبة. كذلك طرق وأساليب التدريس السائدة والتي تتسم عادة بالتقليدية حيث تركز على المعلومات دون المهارات التي ترتبط بالطالب والطالبة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلٍّ من عواطف صالح (٢٠٠٢)، ودراسة المزين (٢٠١٠).

السؤال الرابع: هل توجد فروق في درجة اليقظة العقلية، والمهارات الاجتماعية لدى عينة

الدراسة تعزى إلى العيش مع الوالدين؟

أولاً: البقطة العقلية:

جدول (١٢) اختبار (ت) للفروق في البقطة العقلية وأبعادها لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير العيش مع الوالدين ن=(٨٨)

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	الفئات	البعد
غير دال	.228	86	5.19	31.61	نعم ن=69	الملاحظة
			3.94	31.32	لا ن=19	
غير دال	1.563	86	5.33	26.04	نعم ن=69	الوصف
			5.24	23.89	لا ن=19	
دال إحصائياً	2.021	86	4.06	25.16	نعم ن=69	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
			3.88	23.05	لا ن=19	
غير دال	1.887	86	5.46	21.86	نعم ن=69	عدم الحكم على الخيرات الداخلية
			5.21	19.21	لا ن=19	
غير دال	-.329	86	3.91	21.58	نعم ن=69	عدم التفاعل مع الخيرات الداخلية
			2.73	21.89	لا ن=19	
دال إحصائياً	2.391	86	10.57	126.25	نعم ن=69	الدرجة الكلية
			12.92	119.37	لا ن=19	

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة في البقطة العقلية للدرجة الكلية، وفي التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة لصالح الذين يعيشون مع والديهم. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الفئة التي تعيش مع الأسرة تشعر بالاستقرار والأمن النفسي أكثر من التي لا تعيش مع الأسرة، الأمر الذي يجعل أفراد تلك الفئة يعيشون اللحظة دون النظر إلى الماضي على أنه سيئ أو المستقبل على أنه مخيف، وقد أشارت باسمة حلاوة (٢٠١١) أن Carton أوضح بأنه إذا كانت العلاقة بين الوالدين متمسمة وقائمة على أساس راسخ من الحب والتفاهم والتعاون، فإن ذلك يشكل لدى الطفل مفهوم الذات الإيجابية التي تتضح مظاهرها في احترام الذات، وتقديرها، والحفاظ على مكانتها الاجتماعية، كما تظهر في الثقة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي، فيعبر الفرد عن تقبل ذاته ورضاه عنها، كما يعبر عن قدرته على تحمل المسؤولية، وأنه شخص يتفاعل مع الآخرين تجاه متطلبات الحياة، والتي ينتقل أثرها مع الفرد في مراحل حياته.

ثانياً: المهارات الاجتماعية:

جدول (١٣) الفروق في المهارات الاجتماعية وأبعادها تبعاً لمتغير العيش مع الوالدين ن= (٨٨)

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	الفئات	البعد
غير دال	.836	86	3.01	24.78	نعم ن=69	مهارة التواصل
			2.62	24.12	لا ن=19	
غير دال	.289	86	2.09	22.45	نعم ن=69	مهارة التعبير الانفعالية
			1.45	22.29	لا ن=19	
غير دال	1.424	86	3.51	25.71	نعم ن=69	المهارات الأكاديمية
			2.67	24.41	لا ن=19	
غير دال	1.267	86	6.47	72.94	نعم ن=69	الدرجة الكلية
			4.73	70.82	لا ن=19	

يتضح من الجدول (١٣) أنه لا توجد فروق بين أفراد العينة في المهارات الاجتماعية وأبعادها تبعاً لمتغير العيش مع الوالدين. وهذا يشير إلى أن متغير العيش مع الوالدين موضع الدراسة لم يؤدِّ دوراً في المهارات الاجتماعية، مما قد يشير إلى ضعف تأثير الأسرة على الجيل الجديد وتحوله إلى الأقران والأصدقاء ووسائل الاتصال الحديثة، حيث أشار زهران (٢٠٠٥، ٤١٩) إلى أن المراهق يسعى لتحقيق الحصول على احترام أقرانه وزملائه، وبالتالي العمل على مسايرتهم في سلوكهم وكل ما يرتبط بذلك. كما يعزي الباحث ذلك إلى أن الفتتين تنتميان إلى بيئة اجتماعية واحدة من حيث السياق الاجتماعي بصورة عامة، ومن حيث العادات والتقاليد والتفكير بصورة خاصة، وهذا يشير إلى تحقيق شيء من تساوي الفرص الاجتماعية المتاحة للفتتين، وخصوصاً بعد انتشار وسائل الاتصال الحديثة والانفتاح المعرفي والتواصل الاجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المزين (٢٠١٠).

السؤال الخامس: هل توجد فروق في درجة اليقظة العقلية، والمهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة تعزى للترتيب الولادي؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه والجدول التالية

(١٤-١٦) توضح النتيجة:

أولاً: البقطة العقلية

جدول (١٤) الفروق في البقطة العقلية وأبعادها تبعاً لمتغير الترتيب الولادي ن(٨٨)

الدلالة الاحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
غير دال	.070	1.735	2	3.470	بين المجموعات	الملاحظة
		24.851	85	2112.349	داخل المجموعات	
غير دال	1.342	38.145	2	76.289	بين المجموعات	الوصف
		28.414	85	2415.154	داخل المجموعات	
غير دال	.730	12.313	2	2491.443	بين المجموعات	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
		16.867	85	24.626	داخل المجموعات	
غير دال	.569	17.300	2	34.600	بين المجموعات	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
		30.415	85	2585.298	داخل المجموعات	
غير دال	1.831	24.241	2	48.482	بين المجموعات	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
		13.242	85	1125.598	داخل المجموعات	
غير دال	1.042	135.279	2	270.557	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		129.829	85	11035.431	داخل المجموعات	

يتضح من الجدول (١٤) أنه لا توجد فروق في البقطة العقلية ، وأبعادها تبعاً لمتغير الترتيب الولادي. وهذا يشير إلى أن متغير الترتيب الولادي لم يؤدّ دوراً في البقطة العقلية وأبعادها، وقد يعود السبب في ذلك إلى تقارب الأعمار بين الإخوة في عينة الدراسة، أو أن الترتيب الولادي كمتغير مستقل ليس له تأثير بصورة عامة على جوانب الشخصية المختلفة. حيث أوضح Rodica & Brent 2015 أن الجدل حول تأثير الترتيب الولادي على الشخصية لا يزال مستمراً لأكثر من مئة عام سواء من وجهة نظر العامة، أو من وجهة نظر العلماء المختصين، وقد ذكر المرجع نفسه

بعض الدراسات التي تشير إلى عدم وجود تأثير للترتيب الولادي على شخصية الفرد، وذكر أنه تم إجراء دراستين حديثتين، وهما تُعدّان من الدراسات الحاسمة التي أوضحت أن تأثير الترتيب الولادي ضئيل جداً، أو ليس له تأثير على الشخصية، فقد توصلت نتائج الدراسة الأولى والتي أجريت على عينة كبيرة جداً أن حجم تأثير العلاقة كان ٠.٢٠. وأما الدراسة الأخرى التي أجريت على عينة كبيرة جداً في كلٍّ من بريطانيا، والولايات المتحدة، وألمانيا أوضحت أن الترتيب الولادي له تأثير صفري على الشخصية، مما يشير إلى عدم تأثير الترتيب الولادي على الفرد وهذا ما توصلت إليه نتائج هذا السؤال.

ثانياً: المهارات الاجتماعية:

جدول (١٥) الفروق في المهارات الاجتماعية وأبعادها تبعاً لمتغير الترتيب الولادي ن(٨٨)

الدلالة الاحصائية	قيمة (ف)	متوسط المرابعات	درجة الحرية	مجموع المرابعات	مصدر التباين	البعد
غير دالة	.021	.195	2	391	بين المجموعات	مهارة التواصل
		9.525	85	809.598	داخل المجموعات	
غير دال	1.108	4.262	2	8.523	بين المجموعات	مهارة التعبير
		3.846	85	326.920	داخل المجموعات	الانفعالية
غير دال	.046	.574	2	1.148	بين المجموعات	المهارات الأكاديمية
		12.442	85	1057.568	داخل المجموعات	
غير دال	.125	5.244	2	10.487	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		41.994	85	3569.502	داخل المجموعات	

يتضح من الجدول (١٥) أنه لا توجد فروق في المهارات الاجتماعية وأبعادها تبعاً لمتغير الترتيب الولادي، وهذه النتيجة تتماشى مع ما أظهرته نتيجة الجزء الأول من إجابة السؤال الخامس، وبالتالي يمكن تفسير ذلك في ضوء ما ذكر آنفاً، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المزين (٢٠١٠).

السؤال السادس: هل هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة؟

وللإجابة على السؤال تم حساب معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول (١٦) يوضح النتيجة:

جدول (١٦) معامل الارتباط بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية ن(٨٨)

الدرجة الكلية للمهارات	المهارات الأكاديمية	مهارة التعبيرات الانفعالية	مهارة التواصل	أبعاد المهارات الاجتماعية وأبعادها
				أبعاد اليقظة العقلية وأبعادها
.320**	.329**	.228*	.355**	الملاحظة
.298**	.243*	.374**	.301**	الوصف
.388**	.326**	.277**	.255*	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
.219*	.245*	.228*	.248*	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
.335**	.30**	.225*	.387**	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
.464**	.206*	.365**	.328**	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

** دال عند (٠,٠١) * دال عن (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٦) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة بلغ (٤٦٤٠٠)، وهو ارتباط موجب ومتوسط ودال إحصائياً، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Jones, & Hansen, 2015). كما نجد أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد المهارات الاجتماعية كانت دالة إحصائياً، وهذه العلاقة تدفعنا للقول بأن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً مقبولاً بالمهارات الاجتماعية. ولعل أبرز هذه السمات وضوح التعبيرات الانفعالية وهي من المهارات التي يمكن للعوامل التكوينية أن تحدد درجة السلوك الانفعالي، إضافة للعوامل التربوية والثقافية والاجتماعية وتجارب الحياة المتنوعة التي يتعرض لها الفرد، وقد ذكر المالح (٢٠٠٩) أن التعبير الانفعالي يشتمل على خمسة نماذج من أشكال التعبير هي: تعبير واضح وشديد عن الانفعال، وتعبير هادئ ومنطقي عن الانفعال، وهروب من التعبير الانفعالي، وضبط شديد للتعبير الانفعالي، وتنصل من الانفعالات. وأن هذه الأساليب تمتاز أحياناً وتتعدّل وتصبح أكثر مرونة وفقاً لشخصية الفرد وظروفه وأحواله، وأن الحياة اليومية وما تتطلبه تجعل الفرد الناضج والناجح أكثر مرونة في طرق وأساليب تعبيره الانفعالي، وقد أوضح الضبع ومحمود (٢٠١٣)، أن اليقظة العقلية تقلل الانفعال السلبي وتحسن الصحة النفسية كما أشار Beauchemin, Hutchins & Patterson (٢٠٠٨) إلى أن اليقظة العقلية تقلل من التوتر لدى الأفراد وتساعد على التركيز والاهتمام بالذات، مما يعزز بدوره المهارات الاجتماعية. ويتضح مما سبق أن اليقظة العقلية تزيد من مهارات التعبيرات الانفعالية.

التوصيات والمقترحات:

بناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن هناك بعض التوصيات والمقترحات والتي يمكن إجمالها على النحو التالي:

أولا توصيات الدراسة:

- ١- العمل على معرفة الطلبة الذين لديهم انخفاض في اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية، والعمل على تبصيرهم ومساعدتهم على رفع مستوى هذا الجانب.
- ٢- تعزيز دور الأسرة من خلال البرامج والدورات؛ لتوضيح كيفية توفير مناخ نفسي واجتماعي للأبناء يعمل على تحقيق المهارات الاجتماعية، وغيرها من المتغيرات المرتبطة بأبعاد الشخصية المعرفية والانفعالية والسلوكية.
- ٣- مرونة إدارة الكليات والأقسام في تشجيع الطلبة على ممارسة جوانب اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية في حياتهم الأكاديمية والشخصية.
- ٤- الحرص على إتاحة الفرصة للطلبة لتنمية قدراتهم ومهاراتهم عن طريق التدريب، واللقاءات العلمية في المجالات المرتبطة باليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية.

المقترحات:

- ١- من المفيد ومن خلال بحوث مستقبلية تناول المزيد من الدراسات على عينات أكبر حجما وفي مختلف مناطق المملكة العربية السعودية حول اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية، والمتغيرات المعرفية لدى الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة.
- ٢- إجراء دراسة لتحديد فاعلية التدريب على استراتيجيات اليقظة العقلية على المهارات الاجتماعية لدى عينات من فئات عمرية مختلفة.
- ٣- إجراء أبحاث متعلقة بالعلاقة بين أنماط التنشئة الأسرية واليقظة العقلية، والذكاء المتعدد، والمهارات الاجتماعية بصورة عامة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي، ع ٥١٤، ١-٨٦.
- أبو منصور، حنان خضران. (٢٠١١). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة.
- إسماعيل، هالة خير سناري. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، دراسة تنبؤية، مجلة الإرشاد النفسي، ع ٥٠٤، ٢٨٧ - ٣٣٥.
- البحيري، عبد الرقيب أحمد، والضبيح، فتحي عبد الرحمن، وطلب، أحمد علي، والعوامل، عائدة أحمد (٢٠١٤) الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، ع ٣٩٤، ١١٩ - ١٦٦.
- بديوي، زينب حياوي، وعبد، مها صدام. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٣(١)، ٤١٨ - ٤٤٢.
- حسيب، عبد المنعم عبد الله. (٢٠٠١). المهارات الاجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعادين والمتأخرين دراسياً، مصر، علم النفس، س ١٥، ع ٥٠، ١٢٤-١٣٩. س ١٥، حلاوه، باسمه. (٢٠١١). دور الوالدين في تكوين الشخصية الاجتماعية عند الأبناء: دراسة ميدانية في مدينة دمشق، مجلة جامعة دمشق، ٢٧(٣)، ٧١ - ١٠٩.
- خشبة، فاطمة السيد حسن. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، جامعة الأزهر، مجلة التربية، ١(١٧٩)، ٤٩٤-٥٩٨.

- خليفة، فاطمية. (٢٠١٦). صعوبات التعلم والمهارات الاجتماعية، مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، (١٨، ١٧)، ٤٩-٣٧.
- روبنز، ب & سكوت ج (٢٠٠٠) الذكاء الوجداني ترجمة (صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاني)، القاهرة، دار قباء للنشر والتوزيع.
- الزغول، رافع عقيل، والدباي، خلدون إبراهيم، وعبد الرحمن، عبد السلام هاني. (٢٠١٩). نظريات الشخصية، عمان، دار المسيرة.
- زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ط ٦، القاهرة، عالم الكتب.
- الشلوي، علي محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩٤، ١-٢٤.
- صالح، عواطف حسين صالح. (٢٠٠٢). العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، جامعة بنها، مجلة كلية التربية، ١٢(٥٣)، ١٧٨ - ٢٢٩.
- صغيبني، طوى. (٢٠١١). اليقظة الذهنية، المقال مترجم عن مقال بالإنجليزية منشور في مجلة ميستير العدد الثالث، استرجع بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٣ من موقع alexanzia415.wordpress
- الضبع، فتحى عبد الرحمن، ومحمود، أحمد على طالب. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤٤، ١-٧٥.
- الضبياني، عامر محمد. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين، جامعة ذمار اليمن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٥(١١)، ١٣٦-١٤٧.
- الغازمي، مبارك ناصر سليمان. (٢٠٠٩). تقويم المهارات الاجتماعية لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت، مجلة بحوث التربية الشاملة، مج ١، ١٥٦-١٩٢.
- العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، ٣٠(١)، ١٧-٥٦.

عبد الحميد، ندى نصر الدين. (٢٠١١). مقياس المهارات الاجتماعية للمراهقات، المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي: الإرشاد النفسي وإدارة التغيير. مصر بعد ثورة ٢٥ يناير، القاهرة ٢٠١١، مج ٢، ١١٢٣ - ١١٤٢.

عبد الرحمن، محمد السيد، والطائي، إيمان محمد. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق (دراسة عبر ثقافية مقارنة)، جامعة الرقازيق، مجلة كلية التربية، ع ٩٧، ٥ - ٤٠.

عبد الله، أحلام مهدي. (٢٠١٣). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ، ٢ (٢٠٥)، ٣٤٣ - ٣٦٦.

عكاشة، محمود فتحي، وعبد المجيد، أماني فرحات. (٢٠١٢). تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية المدرسية، المجلة العربية لتطوير التفوق، ٣ (٤)، ١١ - ١٤٧.

عيسى، هبه مجيد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصفحة: بناء وتطبيق، مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)، ٤ (٢)، ٢٦٨ - ٢٩٥.

الفي، أمال إبراهيم. (٢٠١٨). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات، جامعة بنها، مجلة كلية التربية، ٢٩ (١١٦)، ١ - ٤٦.

الفقيري، معتز فواد أحمد. (٢٠١٦). فعالية مدخل اليقظة العقلية في خفض بعض أعراض الفصام لدى الشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بور سعيد، مجلة كلية التربية.

المالح، حسان. (٢٠٠٩). أساليب التعبير الانفعالي والصحة النفسية، تم الاسترجاع من موقع annajah.net بتاريخ ٢٥ / ٥ / ٢٠٢١.

محمود، الفرحتي السيد. (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخراط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، مصر، ٤٤، ١٢ - ١٢٥.

المزين، سليمان حسين. (٢٠١٠). مدى توافر المهارات الاجتماعية لدى طلبة كليتي الشريعة واصول الدين الجامعة الإسلامية بغزة وسبل الارتقاء بها، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ع ١٠٠، ١٧٤ - ٢٢٧.

المعموري، علي حسين مظلوم، وعبد، سلام محمد علي هادي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية، ٢٥(٣)، ٢٢٩- ٢٤٧.

المقداد، قيس، وبطايبة، أسامة، والجراح، عبدالناصر. (٢٠١١). مستوى المهارات الاجتماعية لدى الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم في الأردن من وجهة نظر المعلمين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٧(٣)، ٢٥٣ - ٢٧٠.

النجار، حسن زكريا السيد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، جامعة بنا، مجلة كلية التربية، ١٢٠(٣)، ٩٢ - ١٢٥.

الوليدي، علي محمد علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ع ٢، ٤١-٦٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Allen, N. B., Blashki, G. & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- 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.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34-45.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2014). The role of social skills in social anxiety of university students. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24(58), 223-232.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Calvin Eleby, Jr. (2009) *The Impact of a Student's Lack of Social Skills on their Academic Skills in High School*, Thesis For the Degree of (M.Ed.) Marygrove College, Detroit, Michigan.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behavior. *Personality and individual differences*, 44(5), 1235-1245 .
- Gresham, F. M. (2002). Teaching Social Skills to High-Risk Children and Youth: Preventive and Remedial Strategies. In M. R. Shinn, H. M. Walker, & G. Stoner (Eds.), *Interventions for academic and behavior problems II: Preventive and remedial approaches* (p. 403-432). National Association of School Psychologists
- Gresham, F. M., Van, M. B., & Cook, C. R. (2006). Social skills training for teaching replacement behaviors: Remediating acquisition deficits in at-risk students. *Behavioral Disorders*, 31(4), 363-377.

- Griffiths, M. D. (2010). Computer game playing and social skills: a pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 27, 301-310 .
- Jones, S. M., & Hansen, W. (2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6 (5), 1115 -1128 .
- Kelly, J. (1982) social skillstraining aprokicol guidefor untervention . N. y Springer, pullilling company
- Kettler, K. M. (2010). Mindfulness and Cardiovascular Risk in College Students .
- Loucks, E. B., Schuman-Olivier, Z., Britton, W. B., Fresco, D. M., Desbordes, G., Brewer, J. A., & Fulwiler, C. (2015). Mindfulness and cardiovascular disease risk: state of the evidence, plausible mechanisms, and theoretical framework. *Current Cardiology Reports*, 17(12), 112.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (67–84). American Psychological Association .
- Nivenitha, P., & Nagalakshmi, K. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 34-39.
- Ozben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(2), 203-213 .
- Park, T.R. Speng, M & Gross, c (21013) Mind fullners ?
- Riggio, R. E., Throckmorton, B., & Depaola, S. (1990). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 11(8), 799-804.
- Rodica, L, D & Brent w. R (2015) Settling the debate on birth order and personality , PNA, 11 (46) 14119 – 14120.
- Sinha, A. (2012). Exploring the relationships between mindfulness, self-compassion, and ethnic identity development. Thesis Prepared for (M A) University of North Texas .
- Sturgess, M. A. (2012). Psychometric validation and demographic differences in two recently developed trait mindfulness measures.
- White , Naomi (2014) Me chanisms of mirdfulnes eualuating theorlesand proposing amedif master thesis , viction elvvelity of wingtip .

References:

- Abu Zaid, Ahmed Muhammad Jad Al-Rub. (2017). The Effectiveness of Mental Alertness Training as a Dialectical Behavioral Approach on Reducing the Difficulties of Emotional Regulation for Female Students with Borderline Personality Disorder and its Impact on the Symptoms of this Disorder", *Psychological Guidance Journal*, Vol. 51, 1-86.
- abu mansour, hanan khadran. (2011). Emotional Sensitivity and its Relationship to Social Skills Among The Hearing Impaired in the Governorates of Gaza, an Unpublished Master's Thesis, Faculty of Education, Islamic University, Gaza.
- Ismail, Hala Khair Sinnari. (2017). Psychological Flexibility and its Relationship to Mental Alertness Among Students of the of Education Faculty: a predictive study, *Psychological Counseling Journal*, Vol. 50, 287-335.
- Al-Buhairi, Abdel Raqib Ahmed, Eldabea, Fathi Abdel Rahman, Talib, Ahmed Ali, & Al-Awamleh, Aida Ahmed. (2014). The Arabic Image of the Five Factors Scale of Mental Alertness, a Field Study on a Sample of University Students in Light of the Impact of the Variables of Culture and Gender, *Journal of Psychological Guidance*, Vol. 39, 119-166.
- Badawi, Zainab Hayawi, & Abd, Maha Saddam. (2018). Mental Alertness among University Students, *Basra Research Journal for Human Sciences*, 3 (1), 418-442.
- Haseeb, Abdel Moneim Abdullah. (2001). Social skills and self-effectiveness for superior, ordinary and academically tardiness for university students, *Egypt, Psychology*, Q15, Pg. 5, 124-139.
- Halawa, Bassima. (2011). The role of parents in forming the social personality of children: a field study in the city of Damascus, *Damascus University Journal*, 27(3), 71-109.
- Khashaba, Fatma El-Sayed Hassan. (2018). Predicting the mental alertness' level through psychological variables among university students, *Al-Azhar University, Journal of Education*, 1(179), 494-598.
- Khalifa, Fatimia. (2016). Learning difficulties and social skills, *Jill Eloum Journal for Humanities and Social Sciences*, (18, 17), 49-37.
- Robbins, B & Scott J. (2000). *Emotional Intelligence*, translated by: Safaa Al-Assar and Alaa El-Din Kafani, Cairo, Dar Quba Publishing and Distribution.

- Al-Zogoul, Rafe Oqil, Al-Dababi, Khaldoun Ibrahim, & Abdul Rahman, Abdul Salam Hani. (2019). *Personality Theories*, Amman, Dar Al Masirah.
- Zahran, Hamed Abdel Salam. (2005). *The psychology of childhood and adolescence development*, 6th edition, Cairo, World of Books.
- Al-Shalawi, Ali Muhammad. (2018). Mental alertness and its relationship to Self-Efficiency among a students of the education faculty's sample, in Al-Dawadmi, *Journal of Scientific Research in Education*, Vol. 19, 1-24.
- Saleh, Awatef Hussein Saleh. (2002). Social isolation, with its relationship to social skills and social support, Benha University, *Journal of the Faculty of Education*, 12(53), 178-229.
- Saghbini, Towa. (2011). Mental Alertness, the article is translated from English article published in Mister magazine, issue 3, March 2011, retrieved on 3/9/2020 from alexanzia415.wordpress.
- El-Dabaa, Fathi Abdel-Rahman, & Mahmoud, Ahmed Ali Talib. (2013). The effectiveness of mental alertness in reducing symptoms of psychological depression among a sample of university students, *Journal of Psychological Counseling*, p. 34, 1-75.
- Al-Dhabiani, Amer Muhammad. (2021). Mental alertness with its relationship to empathy and positive social behavior among Yemeni students in China, Dharam University of Yemen, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 5(11), 136-147.
- Al-Azmi, Mubarak Nasser Suleiman. (2009). Assessment of social skills for physical education teachers in Kuwait, *Journal of Comprehensive Education Research*, Vol. 1, 156-192.
- Al-Asmy, Riyadh Nile. (2014). Self-compassion and its relationship to some personality traits among a sample of King Khalid University students, *Damascus University Journal*, 30 (1), 17-56.
- Abdel Hamid, Nada Nasr El-Din. (2011). The social skills scale for adolescent girls, sixteenth annual conference for Psychological Counseling: Psychological Counseling and Managing Change, Egypt after the January 25 Revolution, Vol. 2, 1123-1142.
- Abdel-Rahman, Mohamed El-Sayed & Al-Taai, Eman Muhammad. (2017). Mental alertness and its relationship to depression among university students in both Egypt and Iraq: a comparative cross-cultural study, Zagazig University, *Journal of Education Faculty*, p. 97, 5-40.

- Abdullah, Ahlam Mahdi. (2013). Mental alertness among University Students, The Professor's Journal, 2(205), 343-366.
- Okasha, Mahmoud Fathy & Abdul Majeed, Amani Farhat. (2012). Developing the social skills of gifted children with school behavioral problems, The Arab Journal for the Development of Excellence, 3(4), 11-147.
- Issa, Heba Majid. (2018). Mental awareness and its relationship to metacognitive thinking and the need for knowledge among Education faculty students for Humanities and Banking: Construction and Application, Basra Research Journal (Humanities), 43(2), 268-295.
- El-Feki, Amal Ibrahim. (2018). The effectiveness of training on Mental alertness in resolving marital conflict in a sample of wives", Journal of the Education faculty, 29(116), 1-46.
- Al-Faqiri, Moataz Fawad Ahmed. (2016). The effectiveness of the mindfulness approach in reducing some symptoms of schizophrenia in youth, Unpublished PhD thesis, Port Said University, Journal of the Education faculty.
- Al-Maleh, Hassan. (2009). Methods of emotional expression and mental health, available from annajah.net on 25/5/2021.
- Mahmoud, El-Farhaty El-Sayed. (2017). The effectiveness of training science and mathematics teachers on integrating active thinking in a social context TASC and thinking maps in developing reasoning capabilities, mental alertness, learning motivation and cognitive levels for TIMS Test, International Journal of Educational and Psychological Sciences, Egypt, v4, 12- 125.
- Al-Muzayin, Suleiman Hussein. (2010). The availability of social skills among students of Sharia and Fundamentals' of religion, faculties, Islamic University of Gaza and ways to advance it", The Egyptian Society for Reading and Knowledge, pp. 100, 174-227.
- Al-Mamouri, Ali Hussein Mazloun & Abd, Salam Muhammad Ali Hadi. (2018). Mental alertness among university students", Journal of Human Sciences, 25(3), 229-247 .
- El-Miqdad, Qais, & Batayneh, Osama, & Al-Jarrah, Abdel-Nasser. (2011). The level of social skills among ordinary children and children with learning difficulties in Jordan from the point of view of teachers, The Jordanian Journal of Educational Sciences, 7(3), 253-270.

Al-Najjar, Hassan Zakaria Al-Sayed. (2019). Mental alertness with its relationship to the need for Knowledge and academic integration for postgraduate students in the college of education, University of Bena, Journal of the College of Education, 120(3), 92 - 125.

Al-Walidy, Ali Muhammad Ali. (2017). Mental alertness and its relationship to psychological happiness among King Khalid University students, King Khalid University Journal of Educational Sciences, Vol. 2, 41-68.





الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH





الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

Journal of Islamic University

for Educational and Social Sciences

Refereed Periodic Scientific Journal

