

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم: علم النفس و علوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطلبة : جميلة ولدبوله + سايح نادية

بعنوان:

مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ورقلة  
داسة ميدانية على طلبة تخصص علوم تربية (علم النفس  
التربوي، إرشاد وتوجيه، تربية خاصة).

نوقشت و أجزت علنا بتاريخ : 2024/06/06

أمام لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة :

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
زكور محمد مفيدة	أستاذ محاضر أ	ورقلة	رئيسا
بن عمارة سمية	أستاذ	ورقلة	مشرفا ومقررا
غندير نور الدين	أستاذ محاضر " ا"	ورقلة	مناقشا

الموسم الجامعي: 2024/2023



جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم: علم النفس و علوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطلبة : جميلة ولدبوله + سايح نادية

بعنوان:

مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ورقلة  
دارسة ميدانية على طلبة تخصص علوم تربية (علم النفس  
التربوي، إرشاد وتوجيه، تربية خاصة).

نوقشت و أجزت علنا بتاريخ : 2024/06/06

أمام لجنة المناقشة المكونة من الأساتذة :

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
زكور محمد مفيدة	أستاذ محاضر أ	ورقلة	رئيسا
بن عمارة سمية	أستاذ	ورقلة	مشرفا ومقررا
غندير نور الدين	أستاذ محاضر " ا"	ورقلة	مناقشا

الموسم الجامعي: 2024/2023

## الإهداء

تخرجت و أهم الأشياء أن اهدي تخرجي إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد طريق العلم، إلى الرجل الأول في حياتي إلى أعلى ما في الكون، إلى أبي الغالي أهديك هذه الفرحة فرحة التخرج

إلى المرأة المعجزة التي تجعل كل شيء ممكنا بصبرها و دعمها، إلى من رضعنتي الحب و الحنان و بلسم الشفاء والدتي العزيزة، أهديك ثمرة نجاحي تخرجي.

إلى إخوتي كل باسمه من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات و الصعاب (جمعة، نور الهدى، زهراء، نصيرة، الهاشمي، لينة، بلخير، محمد رضا ، محمد انس)، إلى ابنة خالتي ورفيقة دربي (وداد) أهديكم باقة من الورد

إلى زوج أختي المتوفى (مصطفى) أهديك ثمرة نجاحي ، اللهم أبدله دارا خيرا من داره و أهلا خيرا من أهله و ادخله الجنة ، اللهم ارحم روحا صعدت إليك لم يعد بيننا و بينها إلا الدعاء

## الشكر و العرفان

الحمد و الشكر لله الذي وفقنا إلى ما استطعنا الوصول إليه لانجاز هذا العمل المتواضع . و إذا كان الحمد فله وحده . و إذا كان الشكر فله قبل كل واحد .  
نحمده و نشكره على توفيقنا .

أما بعد فإنني أتوجه بأسمى عبارات الشكر و خالص الدعاء إلى أستاذتنا الكريمة "بن عمارة سمية " لما قدمته لنا من نصائح و إرشادات من خلال إشرافها على توجيه و تنظيم و انتقاداتها القيمة . وكذا نتقدم بالشكر إلى الطلبة الذين تعاونوا معنا في ملء الاستبيان . بدون أن ننسى عميد الكلية و الطاقم الإداري

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة تخصص علوم تربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة . و تحديد الفروق في ضوء بعض المتغيرات. هي : التخصص الدراسي و المستوى الدراسي .

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الاستكشافي ، من خلال الاستعانة بمقياس اليقظة الذهنية لأحلام مهدي عبد الله ، وقد طبق على عينة قوامها (193) طالبا وطالبة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ، اختيرت بطريقة العينة العشوائية البسيطة، و تم تطبيق اختبار الفروق "ت" لدراسة الفروق وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة مرتفع ، و لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة باختلاف التخصص الدراسي ، و لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية باختلاف المستوى الدراسي . وقد تم تفسير النتائج استنادا على الخلفية النظرية للموضوع .

**الكلمات المفتاحية : اليقظة الذهنية ، طلاب الجامعة ، تخصص علوم التربية**

## **Summary:**

The current study aimed to identify the level of mental alertness among students majoring in educational sciences at the University of Kasdi-Merbah Ouargla, and to determine the differences in light of some variables. They are: academic specialization and academic level.

To achieve the objectives of this study, we relied on the exploratory descriptive approach, by using the mental alertness scale of Ahlam Mehdi Abdallah. It was applied to a sample of (193) male and female students at the University of Kasdi-Merbah Ouargla, who were chosen using a simple random sampling method, and a difference test was applied. To study the differences

The results of the study showed that the level of mental alertness among students is high, and there are no statistically significant differences in the level of mental alertness among students according to the academic specialization, and there are no statistically significant differences in the level of mental alertness according to the academic level.

The results were interpreted based on the theoretical background of the topic.

**Keywords: mindfulness, university students, educational sciences major**

## فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
ا	الإهداء
ب	الشكر و العرفان
ج/د	ملخص الدراسة
هـ	فهرس المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	فهرس الأشكال والملاحق
2	المقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة</b>	
6	1- إشكالية الدراسة
8	2- أسئلة الدراسة
8	3- أهداف الدراسة
9	4- أهمية الدراسة
9	5- التعريف الإجرائي
9	6- حدود الدراسة
<b>الفصل الثاني: اليقظة الذهنية</b>	
11	تمهيد
12	1- مفهوم اليقظة الذهنية
12	2- الجذور التاريخية لليقظة الذهنية
14	3- أهمية اليقظة الذهنية

14	4- مكونات اليقظة الذهنية
15	5 نظرية الين لانجر في اليقظة الذهنية
15	6- أبعاد اليقظة الذهنية
17	خلاصة الفصل

الجانب الميداني	
الفصل الثالث: إجراءات ميدانية للدراسة	
20	تمهيد
21	1-الدراسة الاستطلاعية
22	2- مجتمع الدراسة
23	3- أداة الدراسة
24	4-المنهج المتبع
25	5- الخصائص السيكمترية
27	6- الدراسة الأساسية
28	7-الأساليب الإحصائية
30	خلاصة الفصل
الفصل الرابع : عرض و تحليل و مناقشة وتفسير النتائج	
32	تمهيد
33	1 -عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتيجة السؤال الأول
34	2-عرض و تحليل ومناقشة وتفسير نتيجة السؤال الثاني
35	3-عرض وتحليل ومناقشة و تفسير نتيجة السؤال الثالث
39	4-الخلاصة العامة
40	5- اقتراحات و توصيات الدراسة
42	قائمة المراجع

46	الملاحق
----	---------

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
21	الجدول(1):خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص
22	الجدول(2): خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى الجامعي
24	الجدول(3) الصدق الأصلي للمقياس
25	الجدول (4): نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية
26	الجدول (5):قيمة معامل الفاكرونباخ للمقياس
27	الجدول (6):قياس ثبات المقياس على طريقتي التجزئة النصفية و معامل الارتباط
27	الجدول (7):خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص
28	الجدول (8): خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الجامعي
32	الجدول (9):نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية و المتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على الاستبيان
33	الجدول (10):دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص
35	الجدول (11):دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الجامعي

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
49	النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	1
50	النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الجامعي	2
52	النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص	3
53	النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الجامعي	4

## فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملاحق	الرقم
47	مقياس الدراسة	1
48	مخرجات الدراسة	2

مقدمة

## مقدمة

إن المرحلة الجامعية تمثل قمة الهرم التعليمي الذي يجسد المرحلة النهائية في إعداد الأطر البشرية المؤهلة علميا وثقافيا و تربويا ، حيث تعد الجامعة وسيلة فعالة في إعداد الطاقات الطلابية ، فهم العنصر الأساس في بناء الجامعة كونهم قادة المستقبل ، فلا بد على الطالب أن يكون واعي و مستبصرا و يقظا بالخبرات التي تقوده إلى اتخاذ القرارات الصائبة ، ولا يتسنى له ذلك إلا بتوفر خصائص اليقظة الذهنية في الطالب ، التي تجعل منه شخص أكثر انتباها و إدراكا و إبداعا ، حيث تتفق الدراسات على أن اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي و الانتباه للحواس والعقل ، حيث تسمح للشخص بتركيز انتباهه في اللحظة الحالية وبدون تشتت ، وهي مهارة هامة تساعد على تعزيز الانتباه ، حيث تعتبر أساسية لممارسة الاستراتيجيات العقلية مثل حل المشكلات و اتخاذ القرارات وإدارة الضغوطات النفسية بشكل ناجح .

وهنا يمكن القول أن اليقظة الذهنية تلعب دورا حيويا في تعزيز الصحة النفسية و الجسدية للطالب و تحسين جودة حياته بشكل عام، ومن هنا جاءت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ورقلة في ضوء بعض المتغيرات ، ولقد تضمنت هذه الدراسة جانبين و هما الجانب النظري و الجانب التطبيقي

1/الجانب النظري : وقد تكون من فصلين

أ/الفصل الأول :تعرفنا فيه على مشكلة الدراسة و أسئلة الدراسة و أهدافها و أهميتها وحدود الدراسة والتعريف الإجرائي لمتغير الدراسة

ب/الفصل الثاني : تطرقنا فيه إلى الجانب النظري لليقظة الذهنية ،مفهومها و نشأتها و خصائصها ومقوماتها ونظرية الين لانجر في اليقظة الذهنية...

2/الجانب الميداني :وتكون من فصلين

ج/الفصل الثالث : وتناولنا فيه المنهج المستخدم في الدراسة ، و الدراسة الاستطلاعية و أداة الدراسة و مجتمع الدراسة و الأساليب الإحصائية.

د/الفصل الرابع: وتناولنا فيه عرض وتفسير النتائج الخاصة بالدراسة , عرض نتائج التساؤل الأول والثاني والثالث.

الخلاصة العامة و الاقتراحات و التوصيات: وتم ذكر فيها لما ورد في الدراسة ,وبعض الاقتراحات و التوصيات التي تخص الدراسة.

# الجانب النظري

## الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة

1/مشكلة الدراسة

2/أسئلة الدراسة

3/أهداف الدراسة

4/أهمية الدراسة

5/التعريف الإجرائي

6/حدود الدراسة

## 1- مشكلة الدراسة

في عصرنا اليوم يعيش الأفراد في عالم سريع التغير يمتاز بمتغيرات تتطلب منا الفهم والوعي بطرق وأساليب التعامل المرنة، ليتمكن الأفراد من تحقيق التفاعل الذاتي والاجتماعي، ومع هذا العصر السريع لحركة حياة الإنسان أصبح الفرد بحاجة إلى يقظة ذهنية تساعده على فهم وإدراك ما حوله من أحداث متسارعة، ( فيصل حمدي، 2022ص337)، فاليقظة الذهنية توسع الرؤية ،و بالتالي التركيز على الجديد في البيئة ، والانتباه إلى ما فيها من إمكانات ليست جلية للوهلة الأولى بدلا من سجن المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، فالطالب النمطي يجد نفسه في روتين وجمود وتقل عليه باب رؤية جديد ومغاير ، فيتصرف فكرا ووعيا في حيز الرؤية النمطية الجامدة المتسمة بالثبات والسلوك الآلي، فاليقظة الذهنية تشير إلى التفحص الدقيق للتوقعات و التفكير المستمر من خلال اعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة من السياق أيضا التي من شأنها الاستبصار وتقبل الأفكار الجديدة، حيث أن الأفراد عادة ما يقومون بتشكيل آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكوا بها حتى عند ظهور الدليل المعارض ، حيث تطلق عليه لانجر بالالتزامات الإدراكية غير الناضجة .

فالطلبة اليقظون يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم ، فالمعلومات الجديدة التي يتلقاها الأفراد المتيقظين ذهنيا تأتي من مصادر متعددة لذا نرى الطلبة المتيقظين لا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات (أحلام مهدي، 2013، ص343) ، فاليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بالذات لطالب، فالطلبة يمثلون الجامعة ، ووسيلة تنمية ولهم القدرة على العطاء في ميادين الحياة الاجتماعية و العلمية والثقافية السياسية ، ومن هنا يأتي دور الجامعة في اهتمامها بالطلبة .كون المرحلة الجامعية تعد من المرحلة الأساسية في حياة المجتمع، فالجامعة تمثل قمة الهرم التعليمي الذي يجسد المرحلة النهائية في إعداد الأطر البشرية المؤهلة والمدرية تدريباً عاليا معرفيا وعلميا وتربويا وثقافيا ومهنيا، ثم إن الجامعة تعد وسيلة فعالة للنهوض بالمجتمع من خلال إعداد هذه الكوادر والطاقات الطلابية ، فطلبة الجامعة هم العنصر الأساس في بناء الجامعة لكونهم قادة المستقبل ، لهذا كان اهتمام الجامعات ينصب على توعية الطالب و إعدادة إعدادا معروف ومتخصص في شتى. الميادين التي يحتاجها المجتمع ، الأمر الذي يحتم على الطالب أن يكون يقظا مدركا لذاته مستبصرا بالخبرات التي تقوده إلى اتخاذ القرارات السديدة، و تمكنه من التكيف مع الأوضاع الجديدة و امتلاك العديد من المهارات المتعلقة باستثمار مصادر التعليم المتاحة و البحث عن مصادر

تعلم جديدة، وهذا يحدث عندما يكون الطالب يقظا ذهنيا قادرا على الفحص الدقيق و التفكير المستمر الذي يجعله معتمدا على خبراته، فيمتاز الطلبة الذين يتصفون باليقظة الذهنية في عملية التعلم ، بأنهم أكثر انتباها و إدراكا في أداء المهمات، ويمتلكون أيضا فكر إبداعي أثناء التعلم ، والى جانب ذلك فإن اليقظة الذهنية تؤثر في العديد من المهارات والاستجابات ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية وزيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه الطلبة في المرحلة الجامعية .

وهناك عدة دراسات تناولت نفس متغير دراستنا الحالية (اليقظة الذهنية) والتي أوصت على ضرورة الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة والعمل على تعزيزها والمساعدة على تنميتها كدراسة طالبة دكتوراه أحلام مهدي عبد الله التي هدفت دراستها إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري ( الجنس والتخصص) وتحقيقا لأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية اعتماداً على نظرية (الين لانجر) وتكون من (36) فقرة وطبق المقياس على عينة البالغ عددها (500) طالب وطالبة و توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير ( الجنس) ، (أحلام مهدي، 2013، ص343)

وهناك دراسة أخرى أيضا بعنوان قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة من إعداد حيدر جليل عباس، حيث هدف البحث الحالي إلى : بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة، والتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، وتكونت العينة من (400) طالب، وتم بناء مقياس اليقظة الذهنية ، و توصلت النتائج إلى : يمتلك طلبة الجامعة مستوى مرتفعا من اليقظة الذهنية، و ليس هناك فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس ، وليس هناك فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص.(حيدر جليل،2022، ص286).

وهناك أيضا دراسة نوير سليمان البلوي، بعنوان العلاقة بين اليقظة الذهنية و الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية، تم اعتماد على المنهج المسحي الارتباطي، وتألفت العينة من (97) طالب، وتم تطوير مقياس اليقظة الذهنية وتكون من (42) محور، وتطوير مقياس الكفاءة الأكاديمية وتكون المقياس من (20) فقرة واستخدم مقياس "ليكرت الخماسي" للإجابة عن فقرات المقياسين وأظهرت النتائج وجود سمة اليقظة الذهنية لدى الطلاب بمستوى مرتفع، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية

ذات دلالة إحصائية بين مستويات اليقظة الذهنية و الكفاءة الذاتية الأكاديمية بلغت (0,732) وهي قيمة مرتفعة تدل على الارتباط الكبير بين متوسطهم، وعليه أوصت الباحثة بتقديم برامج تدريبية و دورات متخصصة تهدف إلى تحسين مفهوم اليقظة الذهنية وتعمل على رفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب. (نوير سليمان، 2022، ص146).

وفي هذا السياق جاءت دراستنا الحالية كاستجابة بما أوصت به الدراسات السابقة و مما سبق فإن مشكلة البحث تثير التساؤلات الآتية:

1- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة تخصص علوم التربية؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة باختلاف تخصصهم الدراسي (إرشاد وتوجيه، علم النفس تربوي، تربية خاصة)؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة باختلاف مستواهم الدراسي ( 3 ليسانس/ أولى ماستر /ثانية ماستر )؟

### 3- أهداف الدراسة:

1.3 التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة تخصص علوم التربية بجامعة ورقلة

2.3 التعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة باختلاف التخصص الدراسي).  
إرشاد وتوجيه، علم النفس تربوي، تربية خاصة)

3.3 التعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة باختلاف المستوى الدراسي(3 ليسانس/ أولى ماستر/ ثانية ماستر)

### 4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية بحثنا في كون أن:

4.1 اليقظة الذهنية إحدى المتطلبات الرئيسية لكثير من العمليات العقلية كالتذكر. بالإضافة إلى تأثيرها الخاص على الصحة النفسية .

4.2 اليقظة الذهنية لها أهمية كبيرة في حياة الفرد بشكل عام و الطلبة بشكل خاص، إذ أنها تعمل على زيادة الإرادة والوعي لدى الطالب.

4.3 كما أن الدراسة سلطت ضوء على عينة هامة من أفراد المجتمع وهي عينة الطلبة الجامعيين الذين عليهم مسؤولية العلم والعطاء و النهوض بالمجتمع

4.4 قد تأثرت اليقظة الذهنية في الذكاء الانفعالي لدى الطالب

#### 4-حدود الدراسة:

. الحدود البشرية: طلبة تخصص علوم التربية

.الحدود المكانية :جامعة قاصدي مرباح ورقلة

.الحدود الزمنية: الموسم الجامعي 2023/2024

.الحدود الموضوعية: الأداة المطبقة هي مقياس اليقظة الذهنية ،و المتغيرات المستخدمة هو متغير واحد اليقظة الذهنية ، والمنهج المتبع هو المنهج الوصفي الاستكشافي.

#### 6-التعريف الإجرائي:

حالة من الوعي الشعوري الذي يجعل الطالب الجامعي تخصص علوم التربية بجامعة ورقلة في الموسم الجامعي 2023/2024منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر، ويتم قياسه بالدرجة الكلية من خلال استجابات طلبة تخصص شعبة علوم تربية من خلال مقياس اليقظة الذهنية المعتمد لأحلام مهدي عبد الله، لأبعاده الأربعة(الانفتاح عن الجديد، الوعي بوجهات النظر المتعددة، التمييز اليقظ،التوجه نحو الحاضر)

# الفصل الثاني

## اليقظة الذهنية

تمهيد

1- مفهوم اليقظة الذهنية

2- الجذور التاريخية لليقظة الذهنية

3- أهمية اليقظة الذهنية

4- مكونات اليقظة الذهنية

5- نظرية الين لانجر في اليقظة الذهنية

6- أبعاد اليقظة الذهنية

خلاصة

**تمهيد**

تعتبر اليقظة الذهنية من المواضيع الحديثة في علم النفس الايجابي ، حيث تعمل على زيادة الفرص و تتسم بالمرونة و بالقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة ، و التنبيه إلى ما فيها من إمكانية إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة ، فاليقظة الذهنية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يميل إلى الرتابة و التكرار ، وفي هذا الفصل سنحاول عرض مفهوم اليقظة الذهنية و بعض المضامين المتعلقة بها .

## 1/ مفهوم اليقظة الذهنية:

تعرفها لانجر ( 1992): بأنها حالة من الوعي الشعوري يتصف بالنشاط التمييزي الذي يجعل الفرد منفتحاً أمام الجديد و حساس بالسياق و الرؤية . (زينب حياوي ، 2018 ص 422) .

بمعنى أن اليقظة الذهنية تتسم في البحث عن الجديد بعيداً عن الرؤية الضيقة

يوضح جون كابات الزين تعريفه لليقظة الذهنية : بأنها الانتباه بطريقة معينة و بشكل معتمد في اللحظة الحالية و بدون إصدار أحكام. (اليزابيث كوزون، 2017 ص 21) .

بمعنى أن اليقظة الذهنية هي الوعي الذي يظهر عندما يواجه الفرد عقله عمداً في اللحظة الحالية ، بدون مرشح أي نقبل ما يأتي بدون حكم ، لا نقرر ما إذا كان جيداً أو سيئاً ، مرغوباً أو لا . بمعنى أن نكون على دراية تامة بما يحدث معنا في اللحظة الحالية بدون أن نعطي أحكاماً تقييمية . عرفها أيضاً بأنها البقاء حاضراً لا أكثر . (جون كابات ، 2015 ص 16) .

و تعرفها دينا معوض: أنها تنظيم الانتباه الواعي للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة و الانفتاح عليها بفضول و تقبل دون إصدار الأحكام. (عبد الرزاق مختار، 2024 ص 173)

وهناك مقولة لشادويك في اليقظة الذهنية يقول: "ترك بابك الأمامي و الخلفي مفتوحين و اسمح لأفكارك أن تأتي و تذهب، فقط لا تقدم لهم الشاي. ( شادويك ، 1999 ص 22)

بمعنى أن نفسح المجال لذهن لكي يأتي بأفكار جديدة ، مع عدم السماح بأخذ الفكرة كما هيا بدون ابتكار .

## 2/ الجذور التاريخية لليقظة الذهنية:

إن ممارسة اليقظة الذهنية قديمة تعود إلى آلاف السنين ، و الكثير من التقاليد الملهمة شجعت على عيش اللحظة كطريقة داخلية تتيح لنا التوصل مع ذواتنا أو مع الكينونة الإلهية ، فعلى سبيل المثال في البوذية تعد اليقظة الذهنية جزءاً أساسياً من تعليماتها أكثر من أي تقليد آخر ، و قد اهتم المفكرون البوذيون اهتماماً كبيراً خلال عدة قرون بالطريقة التي يعمل بها العقل الإنساني ، و بتطوير أساليب لتدريب الذهن ليكون أكثر حضوراً و تركيزاً و انتباهاً ، كما أن التقنيات العملية لليقظة الذهنية التي يتم استخدامها في الوقت الحالي وصلت إلينا بشكل كبير من

التقاليد البوذية ، بالإضافة إلى العناصر التي تم اقتباسها من التدريب الهندي لضبط توجه الجسد "لهاتا يوغا".

ونظرا للأوضاع السياسية في عام (1960) في الدول الآسيوية مثل فيتنام و إقليم "التبت" ، تم إرسال معلمين بوذيين إلى منفى في الغرب ، مما اضطرهم إلى الاستفادة من هذا التحدي في تعليم جماهير جديدة ، فان ممارسات اليقظة الذهنية التي تمت تقليدية بواسطة "الرهبان " في الغابات أو دور العبادة ، تم تكييفها لتصبح مناسبة للغربيين المنشغلين بأعمالهم و عائلاتهم ،ومن المعلمين المؤثرين البوذيين معم "زن البوذية" الياباني "شائر ياسوزوكي" و الراهب الفيتنامي "فيتش نيات هان" و "تبيان شوقيام ترونقبا" و أيضا المعروف "دلالي لاما" الزعيم الروحي " لإقليم التبت" ، فإنهم يروا بأنه ليس من الضروري أن تكون متدينا ا وان تصبح بوذيا أو أن تؤمن في شيء معين لكي تمارس اليقظة الذهنية ، ومنذ عام (1970) تطورت اليقظة الذهنية في الغرب إلى دروس علمية منظمة مما جعلها في متناول الجميع بشكل متزايد .

و انتشرت اليقظة الذهنية بشكل هائل في الوعي العام للمجتمع ، و في عام (1970) أنشأ الأمريكي "جون كابات زين" برنامجا تعليميا مكونا من ثمانية أسابيع في الكلية الطبية لجامعة "ماساتشوستس" لمساعدة الأفراد الذين يعانون من حالات حرجة مثل الأمراض المزمنة و الايدز و السرطان ، و دون أن يكون قادرا على معالجتهم ، فقد اكتشف أن اليقظة الذهنية قد تساعدهم على اتصاتهم بضعفوتهم ومعاناتهم بطريقة مختلفة ، ويتم استخدام برنامج " خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية "حول العالم ، وليس فقط للمرضى و لكن لآلاف الطلبة الذين يريدون بكل بساطة إيجاد طريقة للتعامل مع صعوبات الحياة اليومية و الاستمتاع بالحياة بشكل كامل.

و في عام (1990) حققت اليقظة الذهنية نقلة نوعية في عالم الصحة النفسية و العلاج النفسي، حيث أسس ثلاثة رواد في علم النفس الاكلينيكي من المملكة المتحدة و كندا برنامج "العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية" ،كعلاج للأفراد الذين لديهم تاريخ من " الاكتئاب الدوري . إن برنامج " العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية " ، شبيه جدا ببرنامج " خفض التوتر القائم على اليقظة الذهنية " مع مزيد من التركيز حول كيفية التعامل مع " التفكير السلبي " ، و الذي قد يؤدي إلى الاكتئاب ، و قد بدأت اليقظة الذهنية باجتياح مهنة العلاج النفسي مما أدى إلى تأسيس أنواع جديدة في العلاج النفسي مثل ( العلاج بالتقبل والالتزام ) ، و هناك العديد من

المعالجين الذين يستخدمونه لعملائهم كجزء من أدواتهم في الصحة النفسية .(سامي بن صالح، 2021ص15) .

### 3/أهمية اليقظة الذهنية :

1-المزيد من التركيز: حين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة و القوة في مجالات حياتنا , فالتركيز المتأني في عملية اليقظة الذهنية ،يحسن أدائنا في الدراسة و العمل و في الحياة الاجتماعية.

2-الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل اكبر: أي كل ما نستمتع به الطعام ، الفن ،الكتب ،الرياضة ،نتحسن كثيرا حين نمتلك القدرة على الاسترخاء و التحرر من الضغوط و جلب وعينا الجسدي والذهني لكامل حواسنا.

3-المزيد من اليقظة الذهنية تجاه مشاعرنا : حين نكون متيقظين اتجاه كينونتنا الداخلية ، سيكون لدينا قدرة متصاعدة على ملاحظة حالة تغير مشاعرنا الحقيقية خاصة تلك السلبية.

4-الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي ، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين و تعزيز عرفاننا بالجميل ، و ربما حبنا للآخرين.(زينب حياوي ، 2008 ،ص423).

أي باختصار تكمن أهمية اليقظة الذهنية في تقليل الإجهاد و القلق و الاكتئاب ، و إحداث تغيرات ايجابية في بنية الدماغ .

### 4/ مكونات اليقظة الذهنية:

يمكن تقسيم اليقظة الذهنية إلى ثلاث مواقف أساسية :

- 1-هو الحد الأقصى لفتح مجال الانتباه ، الذي يغطي التجربة الشخصية الكاملة للحظة. بمعنى آخر كل ما هو موجود في العقل لحظة بلحظة ، إدراك إيقاع التنفس و الأحاسيس الجسدية و ما نراه و نسمعه ،و الحالة العاطفية و الأفكار التي تأتي و تذهب .
- 2-الانفصال عن الميول للحكم على تجربة اللحظة الحالية أو التحكم فيها أو توجيهها.

3- الوعي الذي لا نسعى من خلاله إلى التحليل أو التعبير عن الكلمات، بل إلى الملاحظة و التجربة. (اليزابيث، 2017ص22)

أي بالمختصر تتكون اليقظة الذهنية في الانتباه إلى ما يحدث في أجسادنا ، في أذهاننا (أفكارنا و عواطفنا) ، في بيئتنا (الأصوات، الأشكال ، الألوان ، الروائح ،الأذواق ).

### 5/نظرية الين لانجر في اليقظة الذهنية:

ترى "لانجر" أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة و استقبال المعلومات الجديدة ، و الانفتاح على وجهات نظر مختلفة و السيطرة على السياق، و التأكيد على النتيجة ، و بعبارة أخرى اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة و مدروسة مما يؤدي إلى ردود تلقائية، التي تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات ، وتفترض نظرية اليقظة الذهنية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع، للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ، فقد أظهرت نتائج دراسة "لانجر" (1979) انه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى و قصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية ، و ذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية ، و هي ترى أن التفريق بين الذهن و الجسد هو واحد من الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ، وتقترح أن الناس من خلال إيمانهم بالحدود (القيود) الطبيعية للجسد و الذهن ، لأنهم يقيدون بحدة إمكاناتهم الكامنة بأدائهم المنقيد بصورة ذاتية لاشعورية ،فالتأثيرات العميقة لانعدام اليقظة الذهنية تتغلغل كل جوانب الحياة ،بما في ذلك الأداء المعرفي و طول العمر، و أن هؤلاء الأفراد يقوموا بتحطيم الإبداعات المعرفية السابقة لأوانهم التي تكبهم .(احمد إسماعيل ،2017ص483)

### 7/أبعاد اليقظة الذهنية:

حددها "الين لانجر" أبعاد اليقظة الذهنية في:

- 1- التمييز اليقظ: تعني تطوير أفكار جديدة و مبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة الذهنية ، بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون على الأفكار و الأحكام السابقة
- 2-الانفتاح على الجديد :و يعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف ،و التجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحدي لهم

3-التوجه نحو الحاضر: أي أن الأفراد اليقظون ذهنيا يبقون على معرفة بتطور الأحداث ، وهو درجة انشغال الفرد و استغراقه في موقف معين يدركه أنيا ، و الانتباه لأحداث جديدة و متابعة التطورات المتعلقة بهذه الأحداث .

4-الوعي بوجهات النظر المتعددة: و يعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي ،مما يمكنه من الوعي التام للموقف مع اتخاذ القرار المناسب(زينب حياوي، 2018ص483)

### خلاصة الفصل

في نهاية هذا الفصل يمكن القول أن اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي الشعوري الذي يجعل الفرد منفتحاً أمام الجديد .

كما أن الأفراد المتيقظين يمتازون بعدة خصائص منها القبول و التعاطف و الانفتاح ، كما أن ليقظة الذهنية فوائد و عائد ايجابي على الصحة النفسية و الجسدية كالتخلص من الضغوطات النفسية ، وعليه بعد ما تطرقنا إلى الجانب النظري سوف ننتقل إلى الجانب التطبيقي .

**الجانب الميداني**

## الفصل الثالث : إجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1/المنهج المتبع في الدراسة

2/مجتمع الدراسة

3/الدراسة الاستطلاعية

4/أدوات الدراسة

5/ الدراسة الأساسية

6/الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعد الجانب الميداني جزء مهم ضمن خطوات البحث العلمي والمتعلقة بجهود الباحث في التحقق من موضوع دراسته. وعليه ومن هذا المنطلق سيتم التطرق في هذا الفصل إلى منهج الدراسة المعتمد ووصف لعينة الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، وكذلك وصف لأدوات الدراسة واختبار لبعض خصائصها السيكومترية، بالإضافة إلى وصف لعينة الدراسة الأساسية وخطوات إجرائها، وفي الأخير عرض للأساليب الإحصائية المستعملة حسب ما تقتضيه طبيعة الدراسة ومجرياتها.

## 1/ الدراسة الاستطلاعية:

طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة من طلبة تخصص شعبة علوم تربية مكونة من 30 طالبا خلال الموسم الدراسي 2024/2023 ، بجامعة ورقلة ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة والجدول الموالية توضح توزيع أفراد العينة

## جدول رقم (01.) يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

المتغير	الفئة	التقييم	
		التكرار	النسبة
التخصص	إرشاد وتوجيه	15	50%
	علم نفس تربوي	9	30%
	تربية خاصة	6	20%
	المجموع	30	100%

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد فئة إرشاد وتوجيه بلغ ( 15 ) والتي تمثل 50 %

أما بالنسبة إلى عدد فئة علم نفس تربوي فقد بلغ (9) والتي تمثل بنسبة 30%

أما بالنسبة إلى عدد فئة تربية خاصة فقد بلغ ( 6 ) والتي تمثل بنسبة 20%

من حجم العينة الاستطلاعية

جدول رقم (02) يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى

الجامعي

التقييم		الفئة	المتغير
النسبة	التكرار		
%23	7	ثالثة لليسانس	المستوى الجامعي
%47	14	أولى ماستر	
%30	9	ثانية ماستر	
%100	30	المجموع	

نلاحظ من خلال الجدول رقم أن عدد فئة ثالثة لليسانس بلغ ( 7 ) والتي تمثل 23 %

أما بالنسبة إلى عدد فئة أولى ماستر فقد بلغ ( 14 ) والتي تمثل بنسبة 47%

أما بالنسبة إلى عدد فئة ثانية ماستر فقد بلغ ( 9 ) والتي تمثل بنسبة 30%

## 2/مجتمع الدراسة:

يتمثل المجتمع الأصلي في طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة تخصص شعبة علوم تربية

## 3/ أداة الدراسة:

تمثلت أداة الدراسة في مقياس اليقظة الذهنية لأحلام مهدي عبد الله المتكون من 36 بند ذو أربعة أبعاد وهي (التمييز اليقظ، الانفتاح عن الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة)

وقد وضعت الباحثة 5 بدائل وهي ( ينطبق علي دائما ،ينطبق علي غالبا،ينطبق علي أحيانا،ينطبق علي نادرا، لا ينطبق علي أبدا) مع مفتاح التصحيح (1،2، 3، 4،5) للفقرات السالبة، (1،2،3،4، 5) للفقرات الموجبة

## 3-1الصدق الأصلي للمقياس:

حيث قامت الباحثة بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري الذي عرض فيه المقياس على مجموعة من الخبراء في علم النفس وعلوم تربية و القياس النفسي للحكم عن صلاحية المقياس و بذلك يكون قد تحقق هذا النوع من الصدق .

وقامت أيضا بحساب صدق البناء عن طريق أسلوب الارتباطات (ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، علاقة درجة الفقرة بالمجال)

## 3-2مصفوفة الارتباطات الداخلية

قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس الثلاث، و تبين أن جميع الارتباطات الداخلية سواء ارتباط المجالات بعضها مع البعض الآخر أو ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس ، و قد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين ( 0.259 - 0.834 ) وجميعها دالة إحصائيا عند المستوى 0.01، وهذا يشير إلى صدق البناء و الجدول رقم 3 يوضح ذلك

الجدول رقم (03)

الوعي	التوجه نحو الحاضر	الانفتاح على الجديد	التميز اليقظ	المقياس ككل	أبعاد اليقظة الذهنية
				1	المقياس ككل
			1	0.834	التميز اليقظ
		1	0.566	0.796	الانفتاح على الجديد
	1	0.268	0.287	0.557	التوجه نحو الحاضر
1	0.509	0.451	0.510	0.747	الوعي بوجهات

أما بالنسبة لثبات المقياس فاعتمدت الباحثة طريقتين لحساب الثبات هما:

أ/إعادة الاختبار :حيث قامت بتطبيقه على عينة مؤلفة من (50)طالب وطالبة باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث بلغ (0.79)

ب/معامل الاتساق الداخلي(الفاكرونباخ): وعند حساب معامل ثبات قدر ب(0.82)

(أحلام مهدي،2013،ص358)

ومن هنا يمكن القول أن المقياس يتمتع بالصدق والثبات لذلك تم تطبيقه في دراستنا

4/المنهج المتبع في الدراسة:

بما أن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة فقد تم إتباع المنهج الوصفي الاستكشافي كونه الأنسب لهذه الدراسة.

### 5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

تم قياس بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والمتمثلة في:

#### - الصدق:

لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة

أ/ - صدق المقارنة الطرفية: تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لاختبار مدى قدرته على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا في السمة لدى العينة الاستطلاعية

تم ترتيب الدرجات من العليا إلى الدنيا، وأخذ نسبة (33% العليا) ونسبة (33% دنيا) ، وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفئة العليا والدنيا، ثم حساب نسبة (ت) وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم ( 04) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية ( ن =30

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الفئة العليا	9	151.44	7.58	7.92	16	0.00	0.01
الفئة الدنيا	9	117.00	10.51				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (151.44) بانحراف معياري قدره (7.58)

بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (117.00) بانحراف معياري قدره (10.51) و"ت" المحسوبة لتي بلغت

(7.92) وبحساب درجة الحرية التي قدرت ب(16) وقيمة sig بلغت (0.00) ولوحظ أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01).

و بذلك يعتبر الاستبيان يتمتع بقدر عالي من الصدق ويمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

### ب/ الثبات:

حيث تم إجراء خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بواسطة "ألفا كرونباخ"،

وهو يعتمد على ارتباط البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار وكلما كانت البنود متجانسة كان التناسق عالي فيما بينها ونتائج ثبات ألفا كرونباخ موضحة في الجدول الموالي

### جدول رقم ( 05) يوضح بقيمة معامل Cronbach's Alpha للمقياس

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
اليقظة الذهنية	36	0.88

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر 0.88 وهي أكثر من 0.70 فالبنود تعتبر ثابتة ،وعليه تم اعتماد المقياس

### ج/ الثبات: حيث تم إجراء خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بواسطة التجزئة

النصفية، هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (06) لقياس ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل الارتباط

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	0.70	0.82	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معامل الارتباط قبل التعديل بمعامل الارتباط بيرسون قدرت ب ( 0.70 ) ونسبة معامل الارتباط بعد التعديل بمعامل سبيرمان براون قدرت ب ( 0.82 ) وهيدالة عند 0.01 وعليه يمكن القول بان الاستبيان يتمتع بالثبات .

#### 6/ الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية على طلبة تخصص شعبة علوم تربية خلال الموسم الدراسي 2024/2023 والبالغ عددهم (193) حيث تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، والجدول الموالية توضح توزيع وخصائص عينة الدراسة الأساسية.

جدول رقم ( 07 ) يوضح خصائص عينة الدراسة لأساسية حسب التخصص

المتغير	الفئة	التقييم	
		التكرار	النسبة
التخصص	إرشاد وتوجيه	81	42%
	علم نفس تربوي	83	43%
	تربية خاصة	29	15%
	المجموع	193	100%

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد فئة إرشاد وتوجيه بلغ ( 81 ) والتي تمثل 42 %، أما بالنسبة إلى عدد فئة علم نفس تربوي فقد بلغ ( 83 ) والتي تمثل بنسبة 43% أما بالنسبة إلى عدد فئة تربية خاصة فقد بلغ ( 29 ) والتي تمثل بنسبة 15% من حجم العينة الأساسية

جدول رقم (08) يوضح خصائص عينة الدراسة لأساسية حسب المستوى الجامعي

المتغير	الفئة	التقييم	
		التكرار	النسبة
المستوى الجامعي	ثالثة لليسانس	70	36%
	أولى ماستر	40	21%
	ثانية ماستر	83	43%
	المجموع	193	100%

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد فئة ثالثة لليسانس بلغ ( 70 ) والتي تمثل 36 % أما بالنسبة إلى عدد فئة..أولى ماستر فقد بلغ ( 40 ) والتي تمثل بنسبة 21% أما بالنسبة إلى عدد فئة ثانية ماستر فقد بلغ ( 83 ) والتي تمثل بنسبة 43% من حجم العينة الأساسية.

### 7/ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة الأساسية تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي. اختبار الفروق"ت" لدراسة الفروق  
الانحراف المعياري.

معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية.

**خلاصة الفصل:**

تم في هذا الفصل عرض لإجراءات الدراسة الاستطلاعية والأساسية، بدءاً بالمنهج المعتمد في هذه الدراسة لملاءمته لطبيعة وموضوع الدراسة الحالية، ثم عينة الدراسة الاستطلاعية، وكذلك التطرق إلى أدوات الدراسة من خلال اختبار بعض الخصائص السيكومترية من ثبات وصدق من أجل الاطمئنان للنتائج المتحصل عليها في الدراسة الأساسية، هذه الأخيرة التي تم وصف لعينتها وإجراءاتها، وقد خلص الفصل إلى عرض الأساليب الإحصائية التي تم بها تحليل بياناتها سواء المتعلقة بمعالجة الخصائص السيكومترية أو المتعلقة بفرضيات الدراسة والتي سيتم عرض وتفسير نتائجها في الفصل الموالي .

## الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

1- عرض و تفسير نتائج التساؤل الأول

2- عرض و تفسير نتائج التساؤل الثاني

3- عرض و تفسير نتائج التساؤل الثالث

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات التي تم طرحها، وهذا من خلال ما توصلنا إليه من نتائج بعد المعالجة الإحصائية للبيانات على عينة قوامها (193) فقد اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة وكذا محاولة معرفة دلالة الفروق في درجات باختلاف (التخصص. المستوى الجامعي )

1 - عرض وتفسير نتائج التساؤل الأولي: ينص التساؤل الأول على ما يلي:

— ما مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة؟

للتحقق من هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، علما أن المتوسط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (108) وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

المتوسط النظري = عدد الفقرات \* (الدرجة القصوى + الدرجة الدنيا)/2/

• المتوسط النظري 36 \* 2/(1+5) = 108

الجدول رقم ( 9 ) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين

المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على الاستبيان

المتغير	عدد البنود	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	36	108	133.37	12.76	192	27.62	0.00	0.01

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد البنود كان (36) أما المتوسط النظري لدرجات أفراد العينة قد قدر ب (108) في حين المتوسط الحسابي قد بلغ (133.37) وبانحراف معياري قدره (12.76) وتم اختبار الفرق بين المتوسطين وتبين أنه لصالح المتوسط النظري باعتماد الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة، إذ بلغت درجة الحرية عند (192) و القيمة التائية (27.62) في حين بلغت القيمة الاحتمالية (sig)(0.00) عند مستوى الدلالة (0.01) ووهي دالة إحصائية، وعليه كلما كان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النظري فهذا يعني أن المستوى مرتفع

وعليه فان مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة مرتفع ، وقد يرجع هذا إلى التطور العلمي الواضح في السنوات الأخيرة أدى إلى زيادة الوعي لدى طلبة جامعة ورقلة تخصص علوم تربية حول مساهم الدراسي

الحالي و حول المسار المهني المستقبلي ، و كذا الرغبة في الاستفادة من التطور العلمي و التكنولوجي الحاصل أدى بهم إلى البحث عن الجديد ، والانفتاح على الأفاق المستقبلية في مجال الدراسة و المهن ، وهذا ما أظهرته التعريفات الخاصة باليقظة الذهنية ، التي تتفق على أنها المرونة في التفكير و الانفتاح على الجديد والبحث عليه ، وهذا بدوره يجعل من الطالب الجامعي يساير التطورات المستجدة ، والبحث عن غير المؤلف و هذه من خصائص الأفراد اليقظين ذهنيا .

ويمكن إرجاع ذلك أيضا على طبيعة المهام الملقاة على عاتق الطلبة و التي تتطلب منهم الاعتماد على أنفسهم في الدراسة واستثمار مصادر التعلم

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (حيدر عبد الجليل) في وجود مستوى مرتفع لليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، و تتفق أيضا مع دراسة هالة كمال الدين حسين مقلد في وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى طلاب العينة ، ومن جهة أخرى نجد الدراسة الحالية تتفق مع دراسة نوير سليمان البلوي في وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى الطلاب

في حين اختلفت مع دراسة (زينب بديوي) التي وجدت مستوى بحدود المتوسط و تم الاختلاف أيضا في متغيرات الدراسة نحن وضعنا التخصص و المستوى وهذه الأخيرة وضعت الجنس و التخصص، واختلفت أيضا مع دراسة صاحب اسعد ويس الشمري في وجود مستوى جيد من اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

## 2 - عرض و تفسير نتائج التساؤل الثاني: ينص التساؤل الثاني على ما يلي :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فياليقظة الذهنية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص؟

ولتحقق من هذا التساؤل اعتمدنا على اختبار(أنوفا ) لتحليل التباين تم عرضها في الجدول التالي :

### الجدول رقم (10). يوضح دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	م.د
التخصص	بين المجموعات	45.91	2	22.95	0.14	0.05
	داخل المجموعات	31219.47	190	164.31		
	الإجمالي	31265.38	192	/		

من خلال الجدول يتضح أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر ب ( 45.91) عند درجة الحرية (2) ومتوسط المربعات قدر ب( 22.951 )

أما داخل المجموعات فقد قدر مجموع المربعات(31219.47) عند درجة الحرية (190)

وقدر متوسط المربعات ب(164.31) وبهذا يكون المجموع الكلي بالنسبة لمجموع المربعات هو

(31265.38) ودرجة الحرية (192) وعليه قدرت قيمة (F) ب (0.14) وهي قيمة غير دالة إحصائية مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص، وقد يرجع هذا إلى أن طلبة الجامعة يوجهون انتباههم للمثيرات الجديدة وهي من صفات المتعلمين الذين يتميزون بيقظة ذهنية .

-كما أن التقدم العلمي و التكنولوجي و توفر وسائل الاتصال المختلفة ، والانترنت يعزز ويدعم أنواع جديدة من التعلم وحب الاستطلاع و امتلاك رؤية جديدة للواقع وحب الفضول نحو كل ما هو جديد .

وربما كونهم من نفس الفرع التعليمي (ع نفس تربوي ، تربية خاصة ،إرشاد وتوجيه ) فهناك بعض المقررات الدراسية المشتركة .

واحتمال أيضا بسبب تشابه الخبرات التي مروا بها سابقا و التي تجعلهم أكثر يقظة ووعي بالأحداث التي قد يتعرضوا لها

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (ميادة عبدالله 2022) في عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التخصص الجامعي .

في حين اختلفت مع دراسة (فيصل حمدي 2022) في وجود فروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تعزى التخصص الجامعي

### 3 - عرض و تفسير نتائج التساؤل الثالث: ينص التساؤل الثالث على ما يلي :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الجامعي؟

ولتحقق من هذا التساؤل اعتمدنا على اختبار (أنوفا ) لتحليل التباين تم عرضها في الجدول التالي:

الجدول رقم ( 11 . ) يوضح دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الجامعي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	م. د.
المستوى الجامعي	بين المجموعات	575.94	2	287.97	1.78	0.05
	داخل المجموعات	30689.44	190	161.523		
	الإجمالي	31265.38	192	/		

من خلا الجدول يتضح أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر ب ( 575.94) عند درجة الحرية

(2) ومتوسط المربعات قدر بـ(287.97)

أما داخل المجموعات فقد قدر مجموع المربعات بـ(30689.44) عند درجة الحرية (190)

وقدر متوسط المربعات بـ(161.523) وبهذا يكون المجموع الكلي بالنسبة لمجموع المربعات هو

(31265.38) ودرجة الحرية (192) وعليه قدرت قيمة (F) بـ (1.78) وهي قيمة غير دالة إحصائية

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير

المستوى الجامعي ، وقد يعود هذا إلى الاندماج الاجتماعي داخل الجامعة ، بين الطلبة الجدد وهم 3

ليسانس و الطلبة قدامى و هم الأولى ماستر و ثانية ماستر ، في مختلف الأنشطة الثقافية و الاجتماعية

و النشاطات المقامة في الجامعة التي يلتقون فيها بعضهم البعض مما يوحد رؤيتهم و يعدم الفروق

بينهم من حيث مستوى يقظتهم الذهنية ، فوجدت بمستوى متماثل ، وهذا يشير إلى أن اقدمية الطالب

الجامعي في الجامعة قد لا تفرق بينه وبين طالب جامعي مستجد ، على اعتبار اندماجهم مع بعضهم و

تشابه البيئة التعليمية المحيطة بهم.

و قد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (اسماء باهي 2022) في عدم وجود فروق دالة في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تعزى المستوى الجامعي

في حين اختلفت مع دراسة (الحربي 2021) في وجود فروق دالة في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة تعزى المستوى الجامعي.

الخلاصة العامة

### الخلاصة العامة

بعد تحديد الموضوع و الغرض منه والدوافع التي أدت إلى اختيار متغير اليقظة الذهنية ، وطرح مشكلة الدراسة وتحديد أهميتها وطرح التساؤلات الخاصة بالدراسة والحدود الزمنية و المكانية، حيث موضوع دراستنا يستكشف حول معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ورقلة تخصص شعبة علوم تربية ، ودلالة الفروق في ضوء بعض المتغيرات توصلت نتائج الدراسة إلى :

-مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة ورقلة مرتفع

-لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة باختلاف تخصصهم الدراسي

-لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة باختلاف مستواهم الدراسي.

### اقتراحات وتوصيات الدراسة :

#### 1/اقتراحات:

-إجراء دراسات حول اليقظة الذهنية على عينات أخرى من المتدرسين مثل طلبة كلية الحقوق أو الاقتصاد , وعلى ضوء متغيرات ديموغرافية أخرى: الإقامة (مقيم/ غير مقيم) , الحالة الاجتماعية أعزب متزوج .

-إجراء دراسات تربط متغير اليقظة الذهنية بمتغيرات أخرى مثل المستقبل المهني / الذكاء الوجداني/ جودة الحياة .

#### 2/توصيات :

-العمل على ترجمة البحوث و النظريات العلمية الخاصة باليقظة الذهنية لتسهيل الوصول و الاستفادة منها .

-ضرورة تصميم مقاييس نفسية خاصة باليقظة الذهنية مكيفة على البيئة المحلية.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

1. أحلام، مهدي عبدا لله، (2013). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .مجلة الأستاذ، المجلد 8- (ع205)*. تم الاسترجاع من موقع

<https://www.buhoth.com>

2. احمد إسماعيل، عبدا لله، (2017). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم للتعلم لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية، المجلد 28- (ع2)*. تم الاسترجاع من موقع

<http://search.shamaa.org>

3. اسماء، باهي، (2022). *اليقظة العقلية لدى الطلبة. أطروحة دكتوراه غير منشورة . جامعة الوادي: الجزائر*. تم الاسترجاع على موقع

<http://dspace.univ-eloued.DZ>

4. حيدر، جليل عباس، (2022). *قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية، المجلد 47- (ع4)*. تم الاسترجاع من موقع

<https://www.researchgate.net>

5. الحربي، نوار محمد سعد، (2021). *مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية . مجلة الدراسات المستدامة ، المجلد 4- (ع2)*. تم الاسترجاع من موقع

<http://search.google.com>

6. زينب، حياوي بديوي، (2018). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة . مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية النفسية و التربوية، العدد 1*. تم الاسترجاع من موقع

<https://journals.eg>

## قائمة المراجع

7. سامي، بن صالح العرجان، (2021). *اليقظة الذهنية دليلك نحو حياة أكثر سعادة*، الأردن: دار الفكر.  
تم الاسترجاع من موقع

8. عبد الرزاق، مختار محمود، (2024). *أبعاد اليقظة العقلية و مدى توافرها لدى*

*التلاميذ الموهوبين*. المجلة العلمية لبحوث والنشر العلمي، المجلد 40- (ع1). تم الاسترجاع من موقع

<https://search.emarefa.net>

9. فيصل، حمدي رزيق، (2022). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى طلبة جامعة*

*الكتاب*. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد 29- (ع1). تم الاسترجاع من موقع

<https://search.emarefa.net>

10. ميادة، عبد الله خزعل، (2022). *مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية*. مجلة الدراسات

المستدامة، المجلد 4- (ع2). تم الاسترجاع من موقع

<https://scholar.google.com>

11. هالة، كمال الدين مقلد، (2020). *اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي*

*لدى طلاب الجامعة*. مجلة كلية التربية، المجلد 4- (ع123). تم الاسترجاع من موقع

<https://www.researchgate.net>

المراجع الأجنبية:

1-chadwick,(1999).*crooked cucumber The life and Zen teaching of shumryu.*

2-Gon kabat-zin,(2015).*Mindfulness for BeGinners.*published The keep.  
printed in canda.

3-elisabeth couzon,(2017).*la pleine conscience.* Paris.

# فهرس الملاحق

الملحق رقم (1): مقياس اليقظة الذهنية .

الملحق رقم (02) مخرجات الجزمة الإحصائية

الملحق رقم(1):مقياس اليقظة الذهنية

جامعة قاصدي مرباح ورقة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم تربية



□تعليمية :

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر نضع بين أيديكم مجموعة من الفقرات ، التي تستهدف بحثنا من خلال إجابتكم عنها و الوقوف على مواقفكم الحقيقية ، وذلك من خلال وضع إشارة ( + ) على احد البدائل الخمسة لكل فقرة من فقرات هذا المقياس ،مع خالص شكرنا و تقديرنا لتعاونكم معنا

المستوى الدراسي:

-ثالثة ليسانس ( ) ، أولى ماستر ( ) ،ثانية ماستر ( )

-التخصص الدراسي .....

رقم العبارة	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
1	أجد نفسي قادرا على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وأن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه					
2	أنا محب للاستطلاع					
3	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به					
4	أستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم					

## الملاحق

				أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة	5
				لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات	6
				أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت	7
				لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني	8
				أستخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	9
				أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها	10
				أستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل	11
				أشعر أنني أوجه ألبا دون أن أكون على وعي بما أفعله	12
				من السهل أن أصاب بالشرود الذهني	13
				أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة	14
				أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث	15
				أنتشوق لمعرفة ما سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي	16
				من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه	17
				أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين	18
				أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة ( أنا أفكر إذا أنا موجود	19
				لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة	20
				أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكد أنني منتبه إليهم	21
				أنا شخص مرن	22
				أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة	23
				أؤدي وظائف والمهام الموكلة إلي بشكل ألي دون أن أعني ما أفعله	24
				أحدث عن أخطائي و أجد سبيلا لأتعلم منها	25
				أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ	26
				أميل إلى تجريب كل ما هو جديد	27
				أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي	28

## الملاحق

					أنا شخص مبدع	29
					أميل إلى تجريب كل ما هو جديد	30
					أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي	31
					أتمتع بروح الدعابة والفكاهة	32
					أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي	33
					أجيد اختيار الكلمات التي أصف إحساسي	34
					أقبل كل الأفكار السارة وغير السار	35
					أمتلك أفكار غير عقلانية	36

## الملاحق

### الملحق رقم (02) مخرجات الجزمة الإحصائية

وصف الدراسة الاستطلاعية:

		التخصص	المستوى
N	Valid	30	30
	Missing	0	0

مخرجات خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

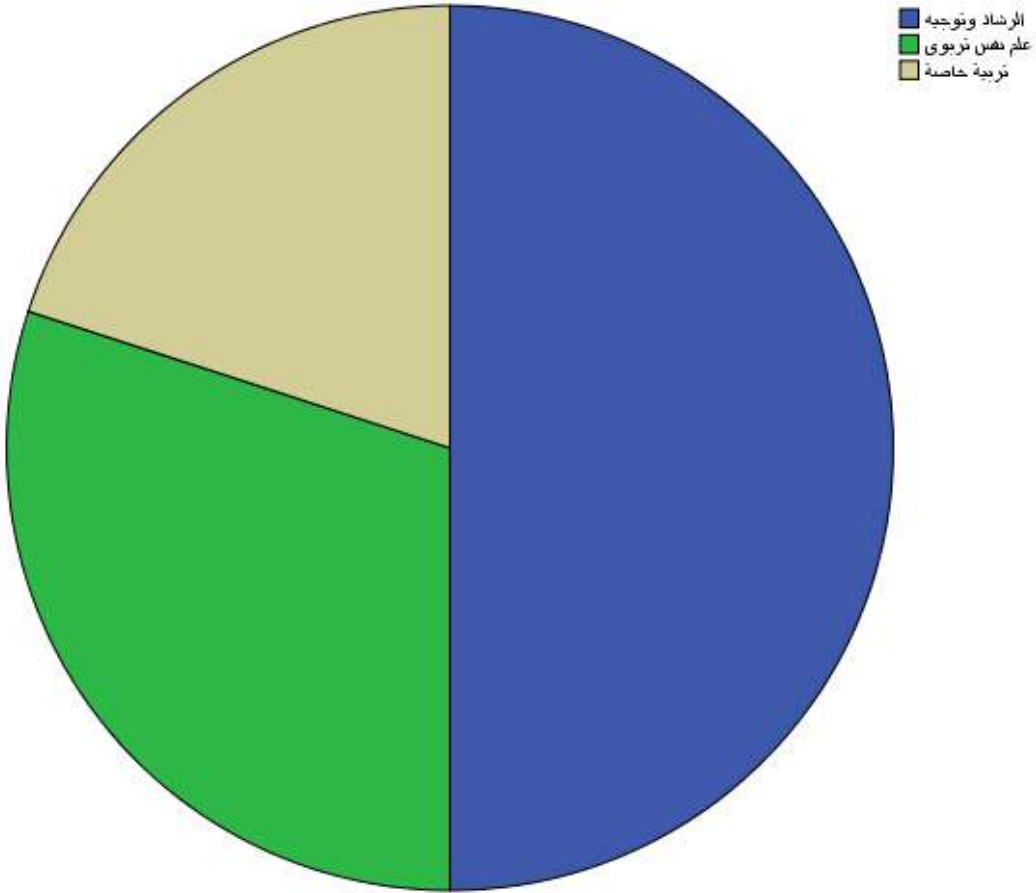
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	الرشاد وتوجيه	15	50.0	50.0	50.0
	علم نفس تربوي	9	30.0	30.0	80.0
	تربية خاصة	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

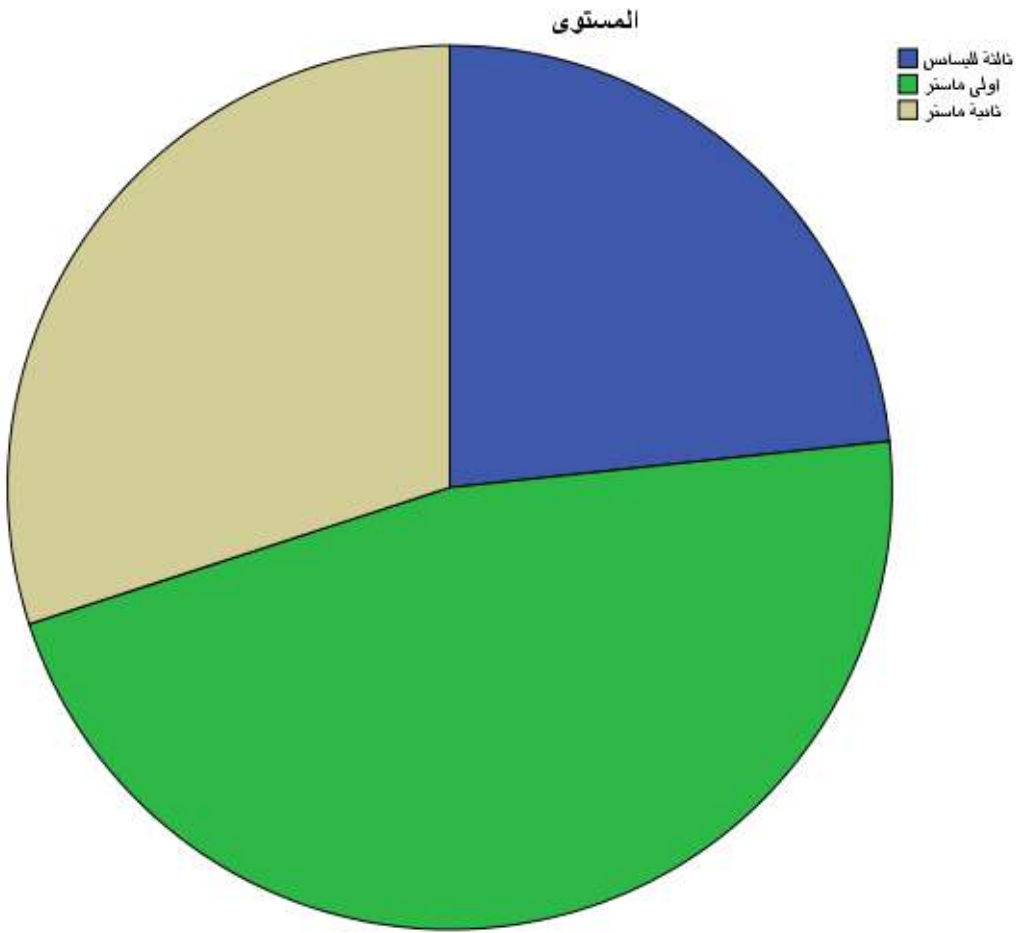
مخرجات خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى الدراسي

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	ثالثة لليسانس	7	23.3	23.3	23.3
	اول لمامستر	14	46.7	46.7	70.0
	ثانية ماستر	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

الشكل رقم (01): النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير التخصص الجامعي

التخصص





الشكل رقم ( 02 ) : النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الجامعي

## الملاحق

### بعض الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

مخرجات نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

Group Statistics

المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العليا	9	151.4444	7.58471	2.52824
المجموع الدنيا	9	117.0000	10.51190	3.50397

مخرجات معامل "الفكرونباخ"

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	36

### وصف الدراسة الأساسية

Statistics

		التخصص	المستوى
N	Valid	193	193
	Missing	0	0

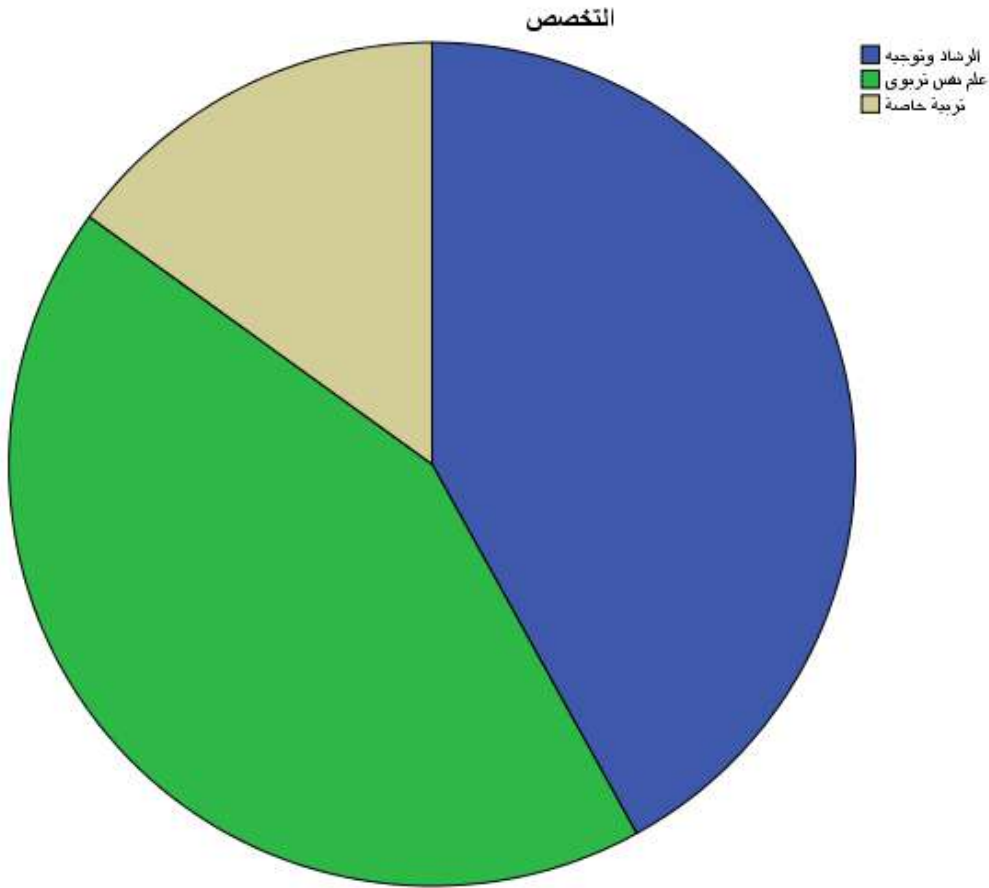
### Frequency Table

مخرجات الدراسة الأساسية حسب التخصص الجامعي

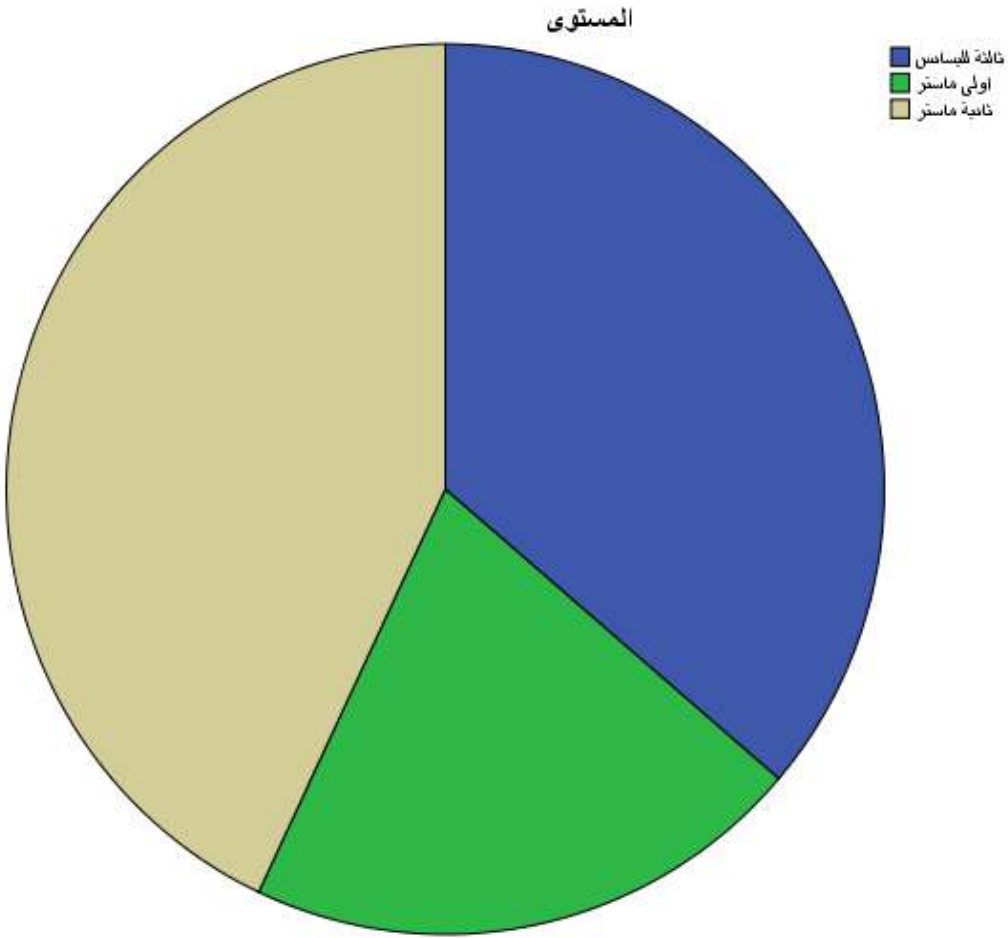
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	إرشاد وتوجيه	81	42.0	42.0
	علم النفس تربوي	83	43.0	85.0
	تربية خاصة	29	15.0	100.0
Total	193	100.0	100.0	

مخرجات الدراسة الأساسية حسب المستوى الجامعي

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ثالثة ليسانس	70	36.3	36.3	36.3
أولى ماستر	40	20.7	20.7	57.0
ثانية ماستر	83	43.0	43.0	100.0
Total	193	100.0	100.0	



الشكل رقم(03): النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير التخصص الدراسي



الشكل رقم (04): النسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الجامعي

## الملاحق

مخرجات نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية و  
المتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على الاستبيان

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اليقظة الذهنية	193	133.3782	12.76090	.91855

One-Sample Test

	Test Value = 108					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
اليقظة الذهنية	27.629	192	.000	25.37824	23.5665	27.1900

مخرجات دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص الجامعي

اليقظة الذهنية

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	45.915	2	22.957	.140	.870
Within Groups	31219.474	190	164.313		
Total	31265.389	192			

Post Hoc Tests

## الملاحق

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: اليقظة الذهنية

LSD

(I) التخصص	(J) التخصص	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
إرشاد وتوجيهه	علم النفس تربوي	1.04671	2.00206	.602	-2.9024-	4.9958
	تربية خاصة	.73138	2.77390	.792	-4.7402-	6.2030
علم النفس تربوي	إرشاد وتوجيه	-1.04671-	2.00206	.602	-4.9958-	2.9024
	تربية خاصة	-.31533-	2.76508	.909	-5.7695-	5.1389
تربية خاصة	إرشاد وتوجيه	-.73138-	2.77390	.792	-6.2030-	4.7402
	علم النفس تربوي	.31533	2.76508	.909	-5.1389-	5.7695

مخرجات دلالة الفروق لدى افراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الجامعي

اليقظة الذهنية

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	575.941	2	287.971	1.783	.171
Within Groups	30689.447	190	161.523		
Total	31265.389	192			

### Post Hoc Tests

Dependent Variable: اليقظة الذهنية

LSD

(I) المستوى	(J) المستوى	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
ثالثة لليسانس	أولى ماستر	-4.51071-	2.51904	.075	-9.4796-	.4582
	ثانية ماستر	-.53270-	2.06241	.796	-4.6009-	3.5355
أولماستر	ثالثة لليسانس	4.51071	2.51904	.075	-.4582-	9.4796
	ثانية ماستر	3.97801	2.44625	.106	-.8473-	8.8033
ثانية ماستر	ثالثة لليسانس	.53270	2.06241	.796	-3.5355-	4.6009
	أولماستر	-3.97801-	2.44625	.106	-8.8033-	.8473