

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض النوموفوبيا وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية

د/ محمد إبراهيم أبو السعود خليل
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

أ.م.د/ السيد رمضان بريك
أستاذ علم النفس التربوي المساعد (المشارك)
جامعة الملك سعود - جامعة مطروح

٢٠٢٥/٢/١
٢٠٢٥/٢/١٢
dr.sayed073@gmail.com

تاريخ استلام البحث :
تاريخ قبول البحث :
البريد الالكتروني للباحث :

DOI: JFTP-2502-1460

المستخلص

هدف البحث الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض النوموفوبيا وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، تكوّنت عينة البحث من (٦٤) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية - جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩,٣١-١٩,٨١) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٩,٥٦) عاماً، وانحراف معياري قدره ($\pm ٠,٢٣$) عاماً، تمّ تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت التدريب على أبعاد اليقظة العقلية، وتكوّنت من (٣٢) طالباً وطالبة، بواقع (١٦) من الذكور، و(١٦) من الإناث، ومجموعة ضابطة لم تتلق التدريب على أبعاد اليقظة العقلية، وتكوّنت من (٣٢) طالباً وطالبة، بواقع (١٦) من الذكور و(١٦) من الإناث، اشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين)، مقياس النوموفوبيا (إعداد/ محمد (٢٠٢٢)، مقياس العزم الأكاديمي (إعداد الباحثين)، البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثين)، اعتمد البحث المنهج شبه التجريبي، وباستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة، توصل البحث إلى مجموعة من النتائج، أهمها: وجود فروقٍ دالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس النوموفوبيا لصالح المجموعة الضابطة وعلى مقياس العزم الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروقٍ دالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس النوموفوبيا لصالح القياس القبلي وعلى مقياس العزم الأكاديمي لصالح القياس البعدي، ووجود فروقٍ دالةٍ إحصائيةٍ بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس النوموفوبيا لصالح القياس البعدي وعلى مقياس العزم الأكاديمي لصالح القياس التتبعي؛ ممّا يُشير إلى أنّ البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية ذو فعالية في خفض النوموفوبيا وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، النوموفوبيا، العزم الأكاديمي، طلبة كلية التربية.

ABSTRACT

The research aimed to reveal the effectiveness of a mindfulness-based training program in reducing nomophobia and improving academic grit among students of the Faculty of Education. The research sample consisted of (64) male and female students from the second year of the Faculty of Education - Kafr El-Sheikh University, whose ages ranged between (19.31 and 19.81) years, with an average age of (19.56) years and a standard deviation of (± 0.23) years. They were divided equally into two groups: an experimental group that received training on the dimensions of mindfulness and consisted of (32) male and female students, (16) males and (16) females, and a control group that did not receive training on the dimensions of mindfulness and consisted of (32) male and female students, (16) males and (16) females. The research tools included the mindfulness scale prepared by/ researchers, the nomophobia scale prepared by/ Mohamed (2022), the academic grit scale prepared by/ researchers, the mindfulness-based training program Prepared by the researchers, the research relied on the quasi-experimental approach, and using the (t) test to indicate the differences between the related and unrelated averages, the research reached a set of results, the most important of which are: the existence of statistically significant differences between the average scores of the students of the experimental and control groups in the post-measurement on the nomophobia scale in favor of the control group and on the academic grit scale in favor of the experimental group, and the existence of statistically significant differences between the average scores of the students of the experimental group in the pre- and post-measurement on the nomophobia scale in favor of the pre-measurement and on the academic grit scale in favor of the post-measurement, and the existence of statistically significant differences between the average scores of the students of the experimental group in the post- and follow-up on the nomophobia scale in favor of the post-measurement and on the academic grit scale in favor of the follow-up measurement; which indicates that the training program based on mindfulness is effective in reducing nomophobia and improving academic grit among students of the College of Education.

KEYWORDS: Mindfulness: Nomophobia, Academic grit, College of Education Students

مقدمة:

يمتلك الشباب وخاصة في المرحلة الجامعية عديداً من القدرات والمهارات التي تُسهم في تنمية المجتمع الذي ينتمون إليه؛ ومن ثم فمن الضروري دراسة خصائص هؤلاء الطلاب المعرفية والنفسية والاجتماعية، وأهم المشكلات التي تواجههم أثناء الدراسة والتي قد تحول بينهم وبين تحقيق نواتج التعلم المنشودة؛ مما يؤثر ذلك سلباً عليهم وعلى مجتمعهم.

ويذكر الجاسر (٥٩٩،٢٠١٨) أن التطور غير المسبوق في تقنيات الهواتف الذكية، وتعدد وظائفها وتطبيقاتها واستعمالاتها، ونقلها من مجرد وسائل اتصال عادية إلى امتدادات للشخصية الإنسانية؛ قد أسهم في تكريس اعتماد طلبة الجامعة عليها والتعلق الشديد بها وصعوبة التخلص منها؛ مما أدى إلى ظهور ظاهرة نفسية سلبية جديدة لديهم أطلق عليها ظاهرة فقدان الهاتف الذكي النوموفوبيا *Nomophobia*.

ويشير شوقي (١٨،٢٠٢٢) إلى أن النوموفوبيا شعور الفرد بالخوف والقلق الشديد من مجرد التفكير بفقدان وعدم القدرة على استعمال الهاتف الذكي، أو انتهاء طاقة شحنه، أو التواجد خارج تغطية شبكة الاتصالات؛ مما يسبب المشكلات النفسية والصحية والعقلية والسلوكية، ويذكر (Janatolmakan et al., 2024,8) أنه حالة من التوتر والقلق التي تنتاب الفرد ناتجة من ابتعاده عن هاتفه الذكي؛ بسبب نفاذ شحن البطارية، أو انقطاع شبكة المحمول، أو عدم القدرة للوصول للإنترنت، أو ضعف إشارة البيانات.

وفي هذا الصدد يذكر (Notara et al., 2021,54) أن ظاهرة النوموفوبيا أصبحت تمثل تهديداً للصحة الاجتماعية والعقلية والجسدية لطلاب الجامعة، وهناك حاجة متزايدة لمزيد من البحث في هذه الظاهرة للتصدي لها، ويضيف زيدان (٢٨٨،٢٠٢٤) أن الطالب الجامعي يواجه العديد من المشكلات التي قد تؤثر على تحصيله الدراسي في ظل عصر التكنولوجيا والتقدم الرقمي، ومن بين أهم تلك المشكلات مشكلة النوموفوبيا، التي تؤثر سلباً على تحصيله الأكاديمي وتحقيق أهدافه المنشودة.

ويشير عبد العال (١٤٣،٢٠٢٣) إلى أن أهم الآثار السلبية الناتجة عن ظاهرة النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، تتمثل في: انخفاض مستوى الانتباه والإدراك أثناء التعلم، وصعوبة التفكير في حل المشكلات التعليمية، وضعف مستوى الذاكرة، وضعف القدرة على اتخاذ القرارات، وصعوبة التفكير الإبداعي، وصعوبة التركيز عند القيام بالمهام التعليمية المختلفة، ويضيف (Janatolmakan et al., 2024,87) أن من أهم أعراض النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة الشعور بالقلق المستمر، وصعوبة تنفيذ المهام التعليمية والحياتية بدقة، وانخفاض مستوى الدافعية أثناء التعلم، وإهمال حضور المحاضرات والمشاركة في الأنشطة التعليمية، والشعور بالملل والضجر الدراسي، وفقدان الشغف أثناء

التعلم، وعدم القدرة على تحمل بذل الجهد عند القيام بالمهام الأكاديمية، وظهور مشكلة أكاديمية تتمثل في انخفاض مستوى العزم الأكاديمي.

ويذكر (Cadête et al., 2021,44) أن العزم الأكاديمي من أكثر المصطلحات التي تحظى بأهمية في التعليم؛ حيث نشأ هذا المفهوم كرد فعل طبيعي لمواجهة ضعف الأداء الأكاديمي لدى الطلاب الناجم عن القصور في الدافعية والمثابرة والاهتمام، وضعف المشاركة في العملية التعليمية والانخراط فيها، وتُشير جلجل، وهنداوي (٢٠٢٣، ٤٥١) إلى أنه قدرة الطالب على بذل المزيد من الجهد والمثابرة دون توقف أو ملل وتجنب المثيرات التي تضيق وقته، وشغفه لعملية التعلم بحماس واستمراره في السعي لتحقيق أهدافه المنشودة رغم الصعوبات والتحديات التي قد تواجهه.

ويذكر حسن (٢٠٢٢، ٤٢٩) أن العزم الأكاديمي أصبح من أهم المعايير العالمية في تعليم الطلاب؛ لأنه يحتاج إلى المزيد من المثابرة والجهد من جانب الطالب؛ وهذا ما دفع العلماء في البحوث النفسية والتربوية إلى البحث في القدرات غير المعرفية المرتبطة بالنجاح الأكاديمي للطلاب في الآونة الأخيرة؛ لأنها تقوم بدور مهم في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لهم، وتُشير عبد الفتاح (٢٠٢٢، ٥٧٦) بأنه سمة تساعد الطلاب على الاستمرار في تحقيق النجاحات التعليمية بشغف وتحذّر بالرغم من الصعوبات والمشكلات التي قد تواجهه أثناء التعلم.

ويُشير (Tóth et al., 2022,167) إلى أنه مصطلح يسهم في أدوار كثيرة ومهمة في حياة الطلبة الأكاديمية؛ حيث إنّه يدفعهم إلى الشغف، والسعي الدائم لتحقيق أهداف معينة، وهو بمنزلة حوافز قوية تزيد من دافعيتهم في التغلب على العقبات أو التحديات الأكاديمية التي تواجههم، ويرتبط مفهوم العزم بعدد من المفاهيم السيكلوجية، مثل: المثابرة، والصلابة، والصمود، والطموح، والحاجة إلى الإنجاز، والإتقان، ويذكر (Shao et al., 2024,578) إلى أنه يساعد الطلبة على مواصلة الأداء وبذل أقصى مجهود لديه أثناء عملية التعلم لتحقيق الأهداف المرغوب فيها، ويضيف السماحي (٢٠٢٤، ١٥٦) أنه بمنزلة الحصن الواقي للطلاب عندما يصابون بخيبة الأمل، ومشاعر الملل أو الانتكاسات التي قد تحدث لهم أثناء عملية التعلم.

ويُعد طلبة الجامعة الذين يعانون من ظاهرة النوموفوبيا التي تؤثر سلبًا على تعلمهم من خلال فقدان الدافعية أثناء التعلم، وشعورهم بالقلق والملل الأكاديمي، والعزوف عن المشاركة في الأنشطة الأكاديمية، وصعوبات التفكير وحل المشكلات والذاكرة والانتباه وغير ذلك، بحاجة ماسة إلى اكتساب مهارات وسلوكيات جديدة، تمكنهم من تركيز الانتباه أثناء التعلم، والتفكير والمراجعة لكثير من ردود أفعالهم التلقائية، والشعور بالوعي أثناء القيام بالمهام المختلفة بغرض تحقيق الأهداف المنشودة في الوقت المناسب، ويُمكن تحقيق ذلك من خلال ممارسة اليقظة العقلية أثناء التعلم؛ حيث يُشير (Shapiro et al., 2006,87) إلى أن الأساليب التي تعتمد على اليقظة العقلية تساعد طلاب

الجامعة على تحسين الإرادة، وتعزيز الوعي وملاحظة الذات؛ وينعكس ذلك على العزم الأكاديمي لديهم، ويذكر (Renshaw 2014,67) أن علاج المشكلات النفسية في الآونة الأخيرة مثل النوموفوبيا لدى طلاب الجامعة اعتمد على كثير من المتغيرات النفسية ومن أكثرها استخدامًا متغير اليقظة العقلية.

وفي هذا الصدد يذكر بلبل (٢٠١٩، ٣٠٨) أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل مباشر بالعملية التعليمية؛ فهي تساعد الطلبة على زيادة وعيهم وتركيز انتباههم، وتعزز المرونة الذهنية لديهم، بالإضافة إلى أنها تبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضائقة والاستفادة من الخبرات ونقلها لحياتهم العملية، ويضيف (Marais & Shankland 2020,1037) أن اليقظة العقلية تساعد طلاب الجامعة على التحكم في الانتباه وتنظيم الانفعالات والمرونة وتطوير المهارات الاجتماعية والتفاعل بطريقة ملائمة، وتحسين العلاقات بين الأفراد.

ويشير البديوي (٢٠١٨، ٤٤) إلى أن اليقظة العقلية تعني القدرة على ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والانتباه لهذه الخبرة والوعي بالمدى الكلي للخبرات الموجودة، وتقبلها دون إصدار أحكام على هذه الخبرات، أو التفاعل معها، ويشير النجار (٢٠٢٠، ٨٨) بأنها: حالة يقوم من خلالها الشخص بتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية والمواقف الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية سواء كانت إيجابية أو سلبية، وتقبل كل خبرات الحياة دون انزعاج، أو قلق، أو توتر، ويذكر (Juozelskyte & Catling 2024,249) بأنها: قدرة الفرد على تركيز الانتباه عن قصد على الخبرات الحالية بدلاً من الانشغال بالخبرات السابقة أو الأحداث المستقبلية، ووصف هذه الخبرات وتقبلها والتعايش معها دور إصدار أحكام تقييمية عليها؛ مما يساعد الفرد على التفكير بشكل أكثر واقعية، وتحقيق استجابة التكيف المطلوبة.

وفي هذا الصدد أشارت عديد من الدراسات والبحوث ذات الصلة إلى وجود علاقة موجبة بين كل من: اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي من ناحية، واليقظة العقلية والنوموفوبيا من ناحية أخرى، فقد توصلت دراسة (Leppma & Darrah 2023) وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي، وأنه يمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، ودراسة Hosseini et al., (2024) التي أشارت إلى أن العزم الأكاديمي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والملل في تعلم اللغة، كما توصلت دراسة (Tu & Shi 2024) إلى أن اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي لهما دور فعال في تعزيز شعور الطلاب بالتوافق الأكاديمي، كما أشارت عدد من الدراسات والبحوث إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وظاهرة النوموفوبيا؛ حيث توصلت دراسة (Arpaci 2019) إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا، ودراسة Chan & Abas (2022) التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة.

وعليه فإنَّ استخدام اليقظة العقلية كأحد أهم الطرق التي تساعد في مواجهة المشكلات النفسية والتعليمية، وذلك من خلال دورها في تمكين المتعلم من مراقبة أفكاره ومشاعره دون الحكم عليها، وتحسين طرائق تفكيره عند مواجهة المواقف والمشكلات والتحديات التعليمية، وتدريب عقله على التركيز في المهمة أو الموضوع المنوط بتنفيذه ليصبح أكثر وعيًا بما يقوم به، مع الانفتاح على جديد ذات الصلة، والاستفادة من خبرات وأفكار الآخرين الإيجابية للوصول إلى تحقيق أفضل أداء ممكن، يُمكن أن يساعد في خفض النوموفوبيا لدى طلبة المرحلة الجامعية من جهة، وتحسين العزم الأكاديمي لديهم من جهة أخرى.

مشكلة البحث:

تبرز مشكلة البحث الحالي من خلال خمسة أبعاد أساسية؛ يتمثل البُعد الأول في ملاحظة الباحثين للاستخدام المفرط لطلبة كلية التربية للهواتف الذكية سواء داخل قاعات المحاضرات أو خارجها، وانشغالهم بذلك لفترات طويلة حتى أثناء حركتهم في ممرات الكلية، وأحيانًا ينقطع التواصل بينهم وهم في نفس المكان وكأنهم في جزر منعزلة يتفاعل كل واحد منهم مع عالمه الافتراضي دون الاكتراث بعالمه الواقعي، وربما تؤدي هذه الحالة إلى معاناة العديد من الطلبة من بعض المشكلات السلوكية والاجتماعية والأكاديمية.

فقد أشار Buctot, Kim & Kim (2020,45) إلى أن عديدًا من الطلاب يقضون فترات طويلة من وقتهم في استخدام هواتفهم الذكية؛ من أجل ممارسة الألعاب الإلكترونية أو مشاهدة الفيديوهات أو تصفح الإنترنت، أو التحقق من إشعارات مواقع التواصل الاجتماعي؛ مما يزيد من فرصة اعتمادهم بشكل مفرط على هواتفهم الذكية، وظهور العديد من الاضطرابات السلوكية والتي من بينها الخوف من فقدان الهاتف الذكي، أو ما تمَّ التعارف عليه بمصطلح النوموفوبيا.

وقد هدفت عدد من الدراسات إلى استقصاء نسبة انتشار النوموفوبيا في المراحل التعليمية المختلفة وخاصة في المرحلة الجامعية، منها: دراسة Mengjie, et al, (2024) التي توصلت إلى أن النوموفوبيا تنتشر بنسبة (40,1%) لدى عينة من طلاب وطالبات كلية الطب، وتوصلت دراسة Qutishat et al., (2020) إلى نسبة انتشار النوموفوبيا لدى طلاب جامعة السلطان قابوس التي بلغت نسبة (20%)، وتحليل نتائج 28 دراسة أجريت على 11300 مشارك من ثماني دول، توصلت دراسة Kimberly et al., (2023) إلى أن معدل انتشار رهاب النوموفوبيا الخفيف 24%، ومعدل انتشار رهاب النوموفوبيا المعتدل 56%، ومعدل انتشار رهاب النوموفوبيا الشديد 17%.

ويرتبط البُعد الثاني لمشكلة البحث الحالي بالمشكلات السلوكية والاجتماعية والأكاديمية الناتجة عن رهاب النوموفوبيا؛ حيث إنَّ المتتبع لهذه الظاهرة يلاحظ زيادة كبيرة في عدد المشكلات الناتجة عن إساءة استخدام الهواتف الذكية، وارتبط ذلك بزيادة الدراسات والأبحاث التي تهتم بظاهرة إدمان الهواتف

الذكائية، والذي يعتبر بالفعل مثل أي إدمان آخر للمواد الضارة، ويعتبر من مشكلات الصحة العامة؛ وهذا بسبب الاستخدام المفرط للأجهزة، والاعتماد الذي تولده هذه التكنولوجيا (Lee et al., 2014). ويذكر (Huamani et al., 2019, 56) أن الاستخدام العشوائي للهواتف الذكية يؤدي إلى بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، مثل: رهاب الخوف المرضي من فقد الهاتف الذكي أو النوموفوبيا؛ الأمر الذي قد يؤدي إلى اضطرابات القلق والعصبية وعدم الراحة ونقص دافعية التعلم، وقد أشارت عدد من الدراسات للاضطرابات الناتجة عن معاناة الفرد برهاب النوموفوبيا؛ حيث توصلت دراسة الجاسر (٢٠١٨) إلى أنه كلما ارتفع مستوى النوموفوبيا انخفض مستوى التحصيل، وأشارت دراسة (Ranjbaran et al., 2019) إلى وجود علاقة موجبة بين الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية واضطرابات النوم والقلق، وأثبتت دراسة (Brooks, 2020) أن النوموفوبيا تنتشر بقوة بين طلاب الجامعات وترتبط بعادات النوم السيئة والارهاق والتعب، كما أوضحت دراسة (Mengjie, 2024) أن اضطراب النوموفوبيا يُعد أمرًا في غاية الخطورة لدى طلاب المدارس والجامعات وينتج عنه انخفاض في جودة النوم لديهم، وضعف تحصيلهم الأكاديمي بسبب عدم الانتباه والتركيز أثناء المحاضرات، كما توصلت دراسة (Sasn et al., 2023) إلى وجود علاقة ارتباطية بين النوموفوبيا والاكسيثيميا لدى طلبة الجامعة.

ويتمثل البُعد الثالث لمشكلة البحث الحالي فيما يقوم به العزم الأكاديمي من أدوار مهمة في حياة الطالب الأكاديمي؛ حيث يذكر (Duckworth & Yeager, 2015, 23) أن العزم الأكاديمي من السمات الشخصية التي يجب توافرها لدى الطلاب في القرن الحادي والعشرين، كما أنه أصبح من أهم المعايير العالمية في تعليم الطلاب؛ لأنه يحتاج إلى المزيد من المثابرة والجهد من جانب الطالب، ويُشير (Cadête, et., al, 2021, 44) أن امتلاك الطالب للعزم الأكاديمي يحميه من خيبات الأمل ويحافظ على جهده رغم مرات تكرار الفشل التي قد يمرُّ بها معتمدًا على امتلاكه حيوية ذاتية تساعد على التمتع بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه، والتغلب على العقبات التي تواجهه.

ويرتبط البُعد الرابع بالدراسات والبحوث التي أشارت إلى طبيعة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي؛ حيث أشارت دراسة (Arpaci, 2019) إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا، وأشارت دراسة (Chan & Abas, 2022) إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بعلاقة عكسية بالنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، وتوصلت دراسة (Leppma, 2023) إلى أنه يُمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، وأشارت دراسة (Hosseini, 2024) إلى أن العزم الأكاديمي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والملل في تعلم اللغة الثانية، كما توصلت دراسة (Tu & Shi, 2024) إلى أن اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي لهما دور فعال في تعزيز شعور الطلاب بالتوافق الأكاديمي، وأشارت دراسة حكيمي (2025) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين

اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وإمكانية التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، ويُعد النهوض الأكاديمي من المتغيرات المرتبطة إيجابًا بالعزم الأكاديمي.

ويرتبط البُعد الخامس لمشكلة البحث الحالي بعدم وجود دراسات عربية في ضوء اطلاع الباحثين قد تناولت تدريب طلاب الجامعة على اليقظة العقلية لخفض النوموفوبيا وتحسين العزم الأكاديمي، على الرغم من أن اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة في حياة الطالب الجامعي؛ فهي تساعده في مواجهة المواقف والمشكلات الصعبة وتحقيق أهدافه. ويذكر (Hussain & Thakur, 2019, 32) أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع في اليقظة العقلية يتميزون بأن لديهم قدرة على تمييز ومعرفة الحقائق والأفكار المختلفة، ولا يصعدون أحكامًا متسرعة تجاه الموضوعات، بل يعملون العقل، كما أنهم أكثر مرونة في التفكير ويتقبلون أفكارًا وآراء الآخرين عند حل المشكلات والمواقف الصعبة، ويحاولون دائمًا اكتشاف الأفكار الجديدة، ويتبعون عن الأفكار التقليدية.

كما يضيف النجار (٢٠٢٠، ٥٣) أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع في ممارسة اليقظة العقلية يتمتعون بقدرة عالية على التركيز والانتباه عند مواجهة المواقف والأحداث المختلفة، ولديهم شعور بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية، ويتفق كلٌّ من: بهنساوي (٢٠٢٠، ٢٨)؛ وعمارة (٢٠٢٢، ١٢٦)، و (González, et al., 2023, 16) على أن الأفراد ذوي مستوى اليقظة العقلية المرتفع لديهم انتباه أكبر ورغبة في أداء المهام ويكونون أكثر إبداعًا، ولديهم مستوى عالٍ من الوعي بشكل كامل بالبيئة وما يدور حولهم بذهن حاضر، ويتوجهون بانتباههم تجاه المثيرات غير العادية، كما أن لديهم قدرة فائقة في التعلم المستمر، ويتمتعون بكفاءة ذاتية عالية وخاصة في المواقف الأكاديمية، ولديهم قدرة عالية على الفهم وسرعة الاستجابة، ولديهم قدرة على التحليل المنطقي السريع.

ويُشير (Lillo, et., al (2024, 39) أن الأفراد ذوي مستوى اليقظة العقلية المرتفع لديهم القدرة على التوافق وتحقيق التوافق النفسي عند التفاعل مع المواقف والأحداث المختلفة، كما يتمتعون بمستوى أكاديمي مرتفع يظهر نتيجة قدرتهم على تركيز الانتباه أثناء التعلم في الوقت الراهن، والتصرف بوعي في المواقف التعليمية المختلفة، والاستماع لآراء باقي المتعلمين وتقبلها، والقدرة على ضبط انفعالاتهم أثناء التعلم، كما يتميزون بأن لديهم قدرة على اتخاذ القرارات الحياتية والتعليمية الملائمة.

وفي ضوء ما سبق؛ يُمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض النوموفوبيا وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية؟

وينبثق من السؤال الرئيس السابق السؤالان الفرعيان التاليان:

١. ما فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض النوموفوبيا لدى طلبة كلية التربية؟

٢. ما فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية؟

أهداف البحث:

يتحدد الهدف العام للبحث الحالي في خفض النوموفوبيا وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية عن طريق التدريب على اليقظة العقلية، وينبثق من هذا الهدف عددٌ من الأهداف الفرعية تتمثل فيما يلي:

١. محاولة فهم العلاقة بين كلٍّ من: النوموفوبيا والعزم الأكاديمي باليقظة العقلية، وذلك عن طريق عرض الإطار النظري والدراسات والبحوث ذات الصلة بهذه المتغيرات.

٢. الكشف عن دور برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض النوموفوبيا، وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

٣. محاولة التحكم في المتغيرات التابعة عن طريق خفض النوموفوبيا، وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية، وتتمثل في:

١. تناول البحث أحد المتغيرات الأساسية في مجال علم النفس وهو اليقظة العقلية والذي يُعد مطلباً أساسياً للحفاظ على الصحة النفسية للطلاب في ظل التغيرات والمشكلات الأكاديمية والنفسية.

٢. إلقاء الضوء على ظاهرة نفسية جديدة تحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث لخطورة انتشارها على الفرد والمجتمع، وهي ظاهرة إدمان استخدام الهاتف (النوموفوبيا) التي انتشرت لدى جميع المستويات العمرية لا سيما طلبة الجامعة؛ ممّا قد يسهم ذلك في فقدان الشغف والمثابرة أثناء التعلم، ممّا يؤثر ذلك سلبيًا على مستوى تحصيلهم الأكاديمي.

٣. تناول البحث الحالي متغير العزم الأكاديمي والذي يُعد من العوامل المؤثرة والحاسمة في الأداء والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

٤. عدم وجود دراسات وبحوث نفسية في حدود اطلاع الباحثين تناولت التدريب على اليقظة العقلية في خفض النوموفوبيا وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

الأهمية التطبيقية، وتتمثل في:

١- إمداد المجال النفسي والتربوي ببرنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية؛ مما قد يسهم في إجراء المزيد من البحوث لدراسة أثره في جوانب معرفية واجتماعية ووجدانية متنوعة، وعلى مراحل تعليمية مختلفة.

٢- إثراء المجال النفسي والتربوي بمقياس جديد لليقظة العقلية، يساعد الباحثين عند إجراء دراسات وبحوث ذات الصلة لدى طلبة الجامعة.

٣- تقديم مجموعة من البحوث والدراسات المقترحة المنبثقة من نتائج البحث الحالي.

٤- تقديم مجموعة من التوصيات منبثقة من نتائج البحث، تفيد القائمين على التعليم الجامعي في كيفية خفض ظاهرة النوموفوبيا من جهة، وطرق تحسين العزم الأكاديمي من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة.

٥- قد تفيد نتائج البحث الحالي في تقديم الأسس والمقومات التي تساعد القائمين على التعليم الجامعي على عقد الدورات وورش العمل التدريبية لطلبة الجامعة، التي تهدف نشر ثقافة الوعي بخطورة إدمان استخدام الهاتف الذكي (النوموفوبيا) لديهم، وما يرتبط به من آثار سلبية تلحق بالضرر بهم وبالمجتمع، وقد يؤثر بالسلب على مستوى عزمهم وتحصيلهم الأكاديمي.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث:

١- اليقظة العقلية:

يُعرفها الباحثان إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على الوعي بالأهداف والمهام المختلفة في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام فورية، والتركيز على رؤيتها من زوايا متعددة مع تقبل آراء الآخرين الإيجابية، والسعي نحو استكشاف الأفكار الجديدة المرتبطة بها؛ مما يسهم ذلك في تحقيق وتنفيذ الأهداف والمهام المنشودة. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين).

٢- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية:

يُعرفه الباحثان إجرائياً بأنه: مجموعة من الإجراءات تتم في صورة جلسات منظمة ومحددة، يتم فيها تناول برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية عن طريق تقديم محتوى تدريبي، باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية؛ بهدف إكساب الطلاب المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهم أبعاد اليقظة العقلية.

٣- النوموفوبيا:

تُعرفها محمد (٢٠٢٢، ١١٠) بأنها: حالة الخوف من فقدان الهاتف الذكي سواء بنسيانه في مكان ما، أو تعطله عن العمل أو الاتصال، أو السير بدونه، أو فقدان شبكة الاتصال، ينتج عن هذه الحالة

القلق والعصبية والشعور بعدم الارتياح، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس النوموفوبيا، إعداد/ محمد (٢٠٢٢).

٤- العزم الأكاديمي:

يُعرفه الباحثان إجرائيًا بأنه: قدرة الطالب على بذل المزيد من الجهد والمثابرة أثناء قيامه بالمهام والأنشطة الأكاديمية بحماس دون توقف أو شعور بالممل، وشغفه بما يتعلمه واستمراره في السعي لتحقيق أهدافه الأكاديمية المنشودة رغم الصعوبات والتحديات التي قد تواجه أثناء التعلم، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العزم الأكاديمي (إعداد الباحثين).

الإطار النظري:

يعرض الباحثان الإطار النظري للبحث في أربعة محاور رئيسية، تتمثل في: اليقظة العقلية، العزم الأكاديمي، النوموفوبيا، والدراسات التي ربطت بين اليقظة العقلية، وكل من: العزم الأكاديمي والنوموفوبيا، وذلك على النحو التالي:

المحور الأول: اليقظة العقلية:

تُعد اليقظة العقلية من أهم المتغيرات النفسية التي لاقت اهتمامًا واسعًا من قبل الباحثين؛ وذلك نظرًا للأدوار المهمة التي تقوم بها في مسيرة الطالب الأكاديمية، فقد ذكرت شاهين (٢٠١٧، ٥١٦) أن اليقظة العقلية تُعد أحد أهم التوجهات الحديثة في مجال العلوم النفسية والتربوية؛ حيث إنها تعزز من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، كما أنها تحسن من شعور الفرد بالتماسك؛ لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والشعور بها، كما تمنحه مزيدًا من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب مزيدًا من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة.

١- مفهوم اليقظة العقلية:

يُشير مفهوم اليقظة العقلية إلى حالة الفرد التي يكون فيها متنبهًا وواعيًا بالذي يحدث في الوقت الحاضر والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي (Renshaw, 2014, 423)، ويعرفها (Hassed 2016, 62) بأنها: وعي الفرد والانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها مما يمكنه ذلك من التفكير في الموضوعات المختلفة بواقعية.

كما عرفها شاهين (٢٠١٧، ٢٩) بأنها: عملية تنظيم الانتباه الواعي للخبرة التي تحدث في الخطة الراهنة، والانفتاح عليها وتقبلها دون إصدار أية أحكام مسبقة ودون توحيد معها وما يتطلب ذلك من تنظيم ذاتي ومرونة وفهم مستبصر، ويدعم ذلك أبو زيد (٢٠١٧، ٤٥) حينما عرفها بأنها: الوعي بعدم إصدار أحكام مسبقة والتفاعل مع الخبرة بدل التفاعل مع الحقيقة، ويرى البديوي (٢٠١٨، ٤٤) أن

اليقظة العقلية تُشير إلى القدرة على ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والانتباه لهذه الخبرة والوعي بالمدى الكلي للخبرات الموجودة، وتقبلها دون إصدار أحكام على هذه الخبرات، أو التفاعل معها. كما تُشير اليقظة العقلية إلى حالة من الوعي الحسي يتميز بصورة مختلفة وفعالة؛ إذ تترك الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد (الربيع، ٢٠١٩، ٦٩)، ويتفق النجار (٢٠٢٠، ٨٨) مع ذلك؛ حيث يُشير إلى أنها حالة يقوم من خلالها الشخص بتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية والمواقف الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية سواء كانت إيجابية أو سلبية، وتقبل كل خبرات الحياة دون انزعاج، أو قلق، أو توتر.

ويعرفها Juozelskyte & Catling (2024,249) بأنها: قدرة الفرد على تركيز الانتباه عن قصد على الخبرات الحالية، ووصف هذه الخبرات وتقبلها والتعايش معها دور إصدار أحكام تقييمية عليها؛ مما يساعد الفرد على التفكير بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف المطلوبة. ومن خلال عرض التعريفات السابقة ذات الصلة باليقظة العقلية يستنتج الباحثان أنه ثمة اختلافاً بين العلماء والباحثين في تحديد ماهية اليقظة العقلية الذهنية، فالبعض ينظر إليها على أنها عملية أو حالة مؤقتة، مثل: (Renshaw, 2014)، شاهين (٢٠١٧)، الربيع (٢٠١٩)، النجار (٢٠٢٠)، والبعض الآخر ينظر إليها على أنها قدرة معرفية أو سمة مستقرة في الشخصية، أو على أنها أسلوب معرفي، مثل: البديوي (٢٠١٨)، Juozelskyte & Catling (2024)، والبعض الآخر يراها سمة من سمات الوعي فهي وعي متميز من نماذج أو طرق أو وسائط أخرى من المعالجات الذهنية للدوافع والإدراك والعواطف التي تسمح للأفراد بالعمل بفاعلية، وهكذا يُمكن للفرد أن يكون واعياً بالمحفزات الحسية والإدراكية والمراقبة باستمرار لبيئته الداخلية والخارجية، مثل: (Hassed, 2016)، أبو زيد (٢٠١٧). وفي ضوء ذلك يمكن تعريف اليقظة العقلية بأنها: قدرة الفرد على الوعي بالأهداف والمهام المختلفة في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام فورية، والتركيز على رؤيتها من زوايا متعددة مع تقبل آراء الآخرين الإيجابية، والسعي نحو استكشاف الأفكار الجديدة المرتبطة بها؛ مما يساهم ذلك في تحقيق وتنفيذ الأهداف والمهام المنشودة.

٢- أهمية اليقظة العقلية

تتمثل أهمية اليقظة العقلية فيما يلي:

- تساعد الفرد في أن يكون أكثر مرونة وتكيفاً مع المواقف والأحداث المتغيرة، فهي تساعد في استخدام البدائل المختلفة وفقاً لمقتضيات الموقف الذي يمر؛ حيث يؤكد أبو زيد (٢٠١٧، ٤٣) أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد الفرد في تغيير أساليب التفكير التي يمارسها وفقاً لطبيعة المواقف والأحداث، والتمتع بالقدرة على ضبط الانفعالات من خلال إدراكه أن الأفكار غير الإيجابية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيء لا تمثل سوى أفكار وليست انعكاساً حقيقياً للموقف، وأن

هذا الموقف لا يتطلب منه سوى إدارة ذاته بصورة واعية، وفي نفس الاتجاه يذكر البديوي (٢٠١٨، ١٧٢) أن تدريب الفرد على ممارسة اليقظة العقلية يساعده على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام بدائل متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط الانفعالية، والوعي بانفعالاته وعملياته المعرفية وما وراء المعرفة التي يمكنه استخدامها في إدارة انفعالاته، كما يضيف Chen,et.,al(2023,83) أن اليقظة العقلية تساهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي وزيادة وعي الفرد بالواقع الحالي، كما أنها تساعد الفرد على تغيير العادات السلوكية وأنماط السلوك غير الصحي، والتعبير عن المشاعر الإيجابية، كما أنها تساعد في خفض مستويات الضغوط والتوتر عند الفرد وتحسين الوظائف النفسية، بما يساعد على التنبؤ بالصلاية والمرونة والتكيف، والتدفق النفسي لدى الفرد.

-تعمل اليقظة العقلية على تحسين مستوى الوعي والتركيز لدى الفرد، فقد أشار النجار (٢٠٢٠، ٤٥). أن اليقظة العقلية تحقق المزيد من التركيز والانتباه لدى الفرد عند مواجهة المواقف والأحداث المختلفة، وتعزز شعوره بالقدرة على مواجهة الضغوط في البيئة التي يعيش بها، وتساعد في تحسين شعوره بالتماسك من خلال الوعي بما يفعل باستمرار عند التعامل مع الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، كما أنها تزيد من تعزيز شعوره بمعنى الحياة، كما أن اليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلاً لوضعه الراهن حتى وإن كان يتعرض للضغط الانفعالي والألم النفسي، فهو يواجه الموقف بدلاً من تجنبه.

- تحسن اليقظة العقلية الوعي ما وراء المعرفي وزيادة التوافق والتحصيل الدراسي، فقد أكد عبد الحميد (٢٠٢١، ١٦٦) أن اليقظة العقلية تساهم في تنمية وعي الفرد بما وراء المعرفة من خلال قدرته على ملاحظة الأفكار والمشاعر مثل التفكير والعاطفة، كما أنها تساهم في خفض الضغوط والقلق والمخاوف التي يتعرض لها الفرد، فضلاً عن أنها تساعد في تحسين عمل الذاكرة العاملة، وتحسين مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، كما اتفق كلٌّ من: السماحي (٢٠٢٤، ١٥٨٤)، وVidic(2024,13) على أنها تساعد الطلاب في تحقيق التوافق الدراسي عند التفاعل مع المواقف والأحداث التعليمية؛ ومن ثمَّ زيادة تحصيلهم الدراسي من خلال قدرتهم على تركيز الانتباه أثناء التعلم في الوقت الراهن، والتصرف بوعي في المواقف التعليمية المختلفة، والاستماع لآراء باقي المتعلمين وتقبلها، والقدرة على ضبط الانفعالات أثناء التعلم، فضلاً عن القدرة على اتخاذ القرارات التعليمية الملائمة، وخفض الانفعالات الأكاديمية غير المرغوب بها مثل القلق والملل الأكاديمي، وزيادة مستوى التفكير العلمي والدافعية للتعلم.

- تزيد اليقظة العقلية من مستويات السعادة النفسية لدى الفرد؛ حيث يذكر Chen,et.,al (2023,83) أن اليقظة العقلية تزيد من مستويات السعادة النفسية لدى الفرد وتقلل من الضغوط

وتجعله قادرًا على استخدام نقاط القوة بشكل أفضل لتحقيق أهدافه، وتساعد في الحفاظ على توازنه عند التعامل مع الضغوط التي يتعرض لها على المدى الطويل وتغير أفكاره وعواطفه وسلوكياته الناجمة عن طرق جديدة للصمود والشعور بالسعادة النفسية.

- تساعد اليقظة العقلية على تحسين المرونة العقلية والتعامل بفاعلية مع الخبرات الجديدة، ويتفق ذلك مع ما ذكره خليفة (٢٠٢٣، ٣٦١) أن غياب اليقظة العقلية غالبًا ما يجعل الطلبة يفقدون أو تغيب عنهم المعلومات الضرورية لتوسعة الآفاق الذهنية؛ لمعالجة المواقف التي يواجهونها؛ مما يؤدي إلى غياب المعالجة المعرفية المرنة، وبذلك فإنهم غالبًا ما يكونون غير منفتحين على الخبرات الجديدة.

- تعمل اليقظة العقلية على تحسين جوانب مختلفة في شخصية الفرد، وهذا ما أكده عبد الله (٢٠٢٣، ٦٣٩) من أن ممارسة الفرد لليقظة العقلية تنعكس على الجانب النفسي؛ حيث تعمل على خفض الضغوط، وأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والمخاوف المرضية، وكذلك الجانب الفسيولوجي حيث تؤدي إلى خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، بالإضافة للجانب الشخصي فهي تعزز الشعور بمعنى الحياة وتغير علاقة الفرد بأفكاره، وتجعله ينظر إلى هذه الأفكار على أنها شخصية وقصيرة المدى، كما تنعكس أيضًا على الجانب المعرفي حيث تعمل على تنمية وعي ما وراء المعرفة الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر، والجانب الاجتماعي حيث تعمل على تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك.

٣- خصائص الأفراد ذوي اليقظة العقلية:

يتميز الأفراد ذوو اليقظة العقلية بعدد من الخصائص لعل من أهمها أن لديهم القدرة على تمييز ومعرفة الحقائق والأفكار المختلفة، ولا يصدر عن أحكامًا متسرعة تجاه الموضوعات بل يعملون العقل، كما أنهم أكثر مرونة في التفكير ويتقبلون أفكارًا وآراء الآخرين عند حل المشكلات والمواقف الصعبة، ويحاولون دائمًا اكتشاف الأفكار الجديدة ويتعدون عن الأفكار التقليدية (Hussain & Thakur, 2019, 321).

كما أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع في ممارسة اليقظة العقلية يتمتعون بقدرة عالية على التركيز والانتباه عند مواجهة المواقف والأحداث المختلفة، ولديهم شعور بالقدرة على مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية، ويشعرون بالتماسك من خلال الوعي بما يفعلون باستمرار (النجار، ٢٠٢٠، ٥٣).

ويتفق كلٌّ من: بهنساوي (٢٠٢٠، ٢٨)؛ وعمارة (González et al., 2023, 16) في أن الأفراد ذوي مستوى اليقظة العقلية المرتفعة أكثر انتباهًا أكبر ورغبة في أداء المهام ويكونون أكثر إبداعًا، ولديهم مستوى عالٍ من الوعي بشكل كامل بالبيئة وما يدور حولهم بذهن

حاضر، ويتوجهون بانتباههم تجاه المثيرات غير العادية، ولديهم قدرة على تغيير رأيهم في حالة الحصول على بيانات إضافية، كما أن لديهم قدرة فائقة على التعلم المستمر، ويتمتعون بكفاءة ذاتية عالية وخاصة في المواقف الأكاديمية، ولديهم قدرة عالية على الفهم وسرعة الاستجابة، ولديهم قدرة على التحليل المنطقي السريع من خلال الاعتماد على النقاط الإشارات غير اللفظية وتحليلها واستنتاج المعاني، ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والمخاطر الناتجة عنها في المهام الملقاة على عاتقهم، وحلّ المشكلات التي تواجههم في سبيل الوصول إلى تحقيق الهدف المراد الوصول له.

ويُشير (Lillo,et.,al(2024,39) أن الأفراد ذوي مستوى اليقظة العقلية المرتفع لديهم القدرة على تحقيق التوافق النفسي عند التفاعل مع المواقف والأحداث المختلفة، كما يتمتعون بمستوى أكاديمي مرتفع يظهر نتيجة قدرتهم على تركيز الانتباه أثناء التعلم في الوقت الراهن، والتصرف بوعي في المواقف التعليمية المختلفة، والاستماع لآراء باقي المتعلمين وتقبلها، والقدرة على ضبط انفعالاتهم أثناء التعلم، كما يتميزون بأن لديهم قدرة على اتخاذ القرارات الحياتية والتعليمية الملائمة، ويذكر السماحي (٢٠٢٤، ١٥٩٣) أنهم لديهم القدرة على تغيير عاداتهم السلوكية باستمرار ناحية الجانب الإيجابي، والقدرة على التعبير عن مشاعرهم، كما يتمتعون بالصلابة والمرونة والتدفق النفسي.

٤- النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

اهتمت عديداً من النظريات والنماذج بتفسير اليقظة العقلية، وتجلّى ذلك من خلال تناول كل نظرية أو نموذج لعدد مختلف من الأبعاد التي تتكوّن منها اليقظة العقلية، ويُمكن عرض ذلك على النحو التالي:

١- النظرية الاجتماعية المعرفية لليقظة العقلية:

وهذه النظرية قدمتها لانجر (Langer (١٩٨٩، 72) حيث أوضحت أن اليقظة العقلية هي معرفة إدراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب واحد، واتفق كلّ من: بدر (٢٠١٩، ٤٣١)، وبهنساوي (٢٠٢٠، ٣٣)، والشوربجي (٢٠٢٣، ٣٤١) في أن هذه النظرية من أوائل النظريات التي قدمت تفسيراً لليقظة العقلية، وتتكوّن اليقظة العقلية وفقاً لهذه النظرية من أربعة مكونات، وهي:

- التمييز اليقظ: يتضمن ميل الأفراد نحو تحديد الأشكال والصور في البيئة التي يعيشون بها وطبيعة العناصر المتشابهة والمختلفة بها، وتطوير طرائق التفكير والبحث عند النظر للمواقف والموضوعات، والسعي المستمر نحو التعامل مع المشكلات والأحداث الطارئة بطريقة فعّالة.
- الانفتاح على الجديد: ويُشير إلى ميل الأفراد نحو استكشاف الحلول والأفكار الجديدة، وحب الاستطلاع والتجريب تجاه المهام التي تتضمن تحدياً عقلياً للوصول إلى حلول غير مألوفة لها، كما

أنهم لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق العمل الذي يقومون به، وفي الوقت نفسه هم يركزون اهتمامهم في المهمة التي في متناول أيديهم التي ينبغي عليهم القيام بها.

- التوجُّه نحو الحاضر: ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً، والانتباه للأحداث ومتابعة التطورات الجديدة المتعلقة بها، والميل للتفاعل والمشاركة في الأنشطة والمهام والوعي بتفاصيلها الدقيقة والتغيرات الجديدة المحيطة بها.

- الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويُشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة، والوعي والإدراك بالأفكار من خلال تمييز كل فكرة على حدة، ثم استيعاب جميع الأفكار بطريقة مفتوحة؛ بغرض بناء فكرة أكثر منطقية ليتمكن الفرد من تطبيقها بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة.

٢- نظرية العوامل المتعددة لليقظة العقلية:

وهذه النظرية قدّمها Bear et., al (2006) وأكد كلٌّ من: معوض (٢٠٢١، ١٤٦)، وعبد الله (٢٠٢٤، ٢٥٨) و Lillo et al., (2024, 41) إلى أن هذه النظرية تتناول اليقظة العقلية في ضوء خمسة أبعاد، هي: الملاحظة: وتتضمن الانتباه، ومراقبة الخبرات الداخلية والخارجية كالأحاسيس والانفعالات، والأصوات والمشاهدات، وتمثل البُعد الثاني في الوصف: ويعني قدرة الفرد على التعبير والرد بشكل لفظي واضح عن خبرته الداخلية ومشاعره وانفعالاته، أما البُعد الثالث فيتمثل في التصرف بوعي: ويُشير إلى انتباه الفرد الواعي إلى الأعمال التي يقوم بها بدلاً من السلوكيات التي تحدث بشكل تلقائي، والبُعد الرابع يتمثل في عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويتضمن عيش التجربة دون إصدار أحكام مسبقة، والبُعد الخامس هو عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويُشير إلى السماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون الحاجة إلى متابعة عناصر الخبرة الخارجية الحالية.

٣- النموذج الثلاثي لليقظة العقلية:

وهذا النموذج وضعه Shapiro et al., (2006) وقام بتفسير اليقظة العقلية في ضوء ثلاثة مكونات أساسية، والتي أطلق عليها نموذج المسلمات الثلاثي التي تتحدد في: (القصد) Intention حيث إنّه سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات، والانتباه (Attention) ويتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبأً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معاً، والاتجاه (Attitude) ويعكس توجيه الخبرة التي تتضمن التقبل والفضول، وتعمل هذه المسلمات بشكل تكاملي.

ونلاحظ في ضوء ما تمّ تناوله في النظريات والنماذج السابقة أنها تباينت في تفسير اليقظة العقلية؛ حيث ركزت النظرية الاجتماعية المعرفية على المعالجة المتسقة لمعطيات الموقف وتوليد استجابات بديلة اعتماداً على الجوانب الإبداعية لدى الفرد، بينما ركزت نظرية العوامل المتعددة على

جانب المشاعر والانفعالات التي يُمكن أن تستثيرها الخبرة الحالية، وافترض أن تقبل تلك المشاعر هو أحد عناصر اليقظة العقلية، واعتمد النموذج الثلاثي على ثلاثة مكونات تشكل أساس اليقظة العقلية وهم القصد الذي يتضمن تنظيم المثيرات، والانتباه ويتضمن الوعي بالعمليات والخبرات الداخلية والخارجية التي يمارسها الفرد، والاتجاه ويتضمن توجيه الخبرة المصحوبة بالتقبل للآخرين والفضول الاكتشاف لكل ما هو جديد للتعامل مع المواقف والموضوعات المتعددة، ويتبنى الباحثان في البحث الحالي نظرية (Langer ١٩٨٩) والأبعاد التي توصلت لها لليقظة العقلية والمتمثلة في: التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المتعددة، وبناء البرنامج التدريبي وفقاً لها.

المحور الثاني: العزم الأكاديمي:

يرتبط النجاح الدراسي والتنبؤ به لدى الطلبة بالعديد من العوامل المختلفة منها ما هو معرفي، ومنها ما يتعلق بالجوانب الانفعالية والوجدانية للطالب، ومن بين هذه العوامل مصطلح العزم الأكاديمي ويعني قدرة الطالب على بذل المزيد من الجهد والمثابرة للوصول للهدف الذي حدده. ويذكر حسن (٢٠٢٢، ٤٢٩) أن العزم الأكاديمي أصبح من أهم المعايير العالمية في تعليم الطلاب؛ لأنه يحتاج إلى المزيد من المثابرة والجهد من جانب الطالب، وهذا ما دفع العلماء في البحوث النفسية والتربوية إلى البحث في القدرات غير المعرفية المرتبطة بالنجاح الأكاديمي للطلاب في الآونة الأخيرة؛ لأنها تقوم بدور مهم في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لهم.

١- مفهوم العزم الأكاديمي:

يذكر Duckworth & Quinn (2009,88) أن العزم الأكاديمي يُعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي، وهو سمة شخصية مركبة تعبر عن جهود الأفراد الحثيثة لتحقيق أهداف طويلة المدى، ولقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم العزم الأكاديمي، ويُمكن عرضها على النحو التالي:

يُعرف العزم الأكاديمي بأنه: سمة شخصية تشمل المثابرة والشغف لتحقيق أهداف طويلة المدى؛ حيث تُشير المثابرة إلى المجهود الشاق نحو تحقيق الأهداف على الرغم من المتاعب، والسعي للتخلص من الإحباطات التي يواجهها، بينما يُشير الشغف إلى السعي نحو الأهداف والتحدي في تحقيق الأهداف الأكاديمية (Clark & Malecki, ٢٠١٩).

ويُعرفه حلمي (٢٠٢٢: ٥١١) بأنه: مهارة تشمل الإصرار والصمود والتركيز في السعي لتحقيق أهداف صعبة طويلة المدى في مجال التعليم، وتعرفه (Namaziandost 2023:16) بأنه: قدرة الطلبة على الاستمرار في أداء المهام على الرغم من وجود تحديات وعقبات، والاتساق في

الاهتمامات؛ ممّا يسهم في ظهور قدرتهم في المحافظة على اهتماماتهم على مدار فترات طويلة من الزمن بهدف تحقيق أهداف طويلة الأمد مرتبطة بالسلوكيات والنتائج الأكاديمية الإيجابية.

وُشير لجلج، وهنداوي (٢٠٢٣: ٤٥١) بأنّه: قدرة الطالب على بذل المزيد من الجهد والمثابرة دون توقف أو ملل، وشغفه لعملية التعلم بحماس واستمراره في السعي لتحقيق أهدافه المنشودة رغم الصعوبات والتحديات التي قد تواجهه، وتذكر زويل (٢٠٢٣: ١٢٤) أنّه قدرة الفرد على تحديد أهدافه وإصراره عليها ومثابرته على بذل الجهد المستمر واللازم لتحقيقها على الرغم من التعرض للضغوطات والإحباطات.

ويُعرفه عطا (٢٠٢٤: ٣٩٢) على أنّه سمة شخصية تتضمن المثابرة والشغف لتحقيق أهداف طويلة المدى ويطلق عليه العزم الأكاديمي؛ لأنه يستخدم في سياق الأوساط الأكاديمية، ويشمل بُعدين أساسيين: استمرار الاهتمام (الشغف) والمثابرة في الجهد، ويشير (Shao et al., 2024:578) إلى أنّه سمة لدى الطالب تساعد على مواصلة الأداء وبذل أقصى مجهود لديه أثناء عملية التعلم لتحقيق الأهداف المرغوب فيها، بينما تعرفه عبد الفتاح (٢٠٢٤: ٥٧٦) بأنّه: سمة تساعد الطلاب على الاستمرار في تحقيق النجاحات التعليمية بشغف وتحذّر بالرغم من الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه أثناء التعلم.

ومن خلال عرض التعريفات السابقة للعزم الأكاديمي يستنتج الباحثان أنّه أحد أهم المتغيرات الأكاديمية التي تقوم بدور بارز في تحقيق أهداف الطلبة وخاصة في المرحلة الجامعية، وعلى الرغم من تعدد التعريفات المقدمة لمفهوم العزم الأكاديمي فإنّ معظم هذه التعريفات تتمحور حول فكرة أساسية هي أن العزم الأكاديمي يمثل العامل الأبرز الذي يساعد الطلبة في تحقيق أهدافهم الأكاديمية؛ حيث تناولته بعض التعريفات على أنّه قدرة تساعد الطلاب في تحقيق أفضل أداء أكاديمي أثناء التعلم مثل: جلج، وهنداوي (٢٠٢٣)، (Namaziandost 2023)، وعطا (٢٠٢٤)، والبعض تناوله على أنّه مهارة تسهم في تحقيق الطلاب لرغباتهم واهتماماتهم الأكاديمية مثل حلمي (٢٠٢٢)، والبعض تناوله على أنّه سمة تساعد طلاب الجامعة، على تحقيق أهدافهم الأكاديمية، مثل (Clark & Malecki, 2024)، عبد الفتاح (٢٠٢٤).

وفي ضوء ذلك يُعرف الباحثان العزم الأكاديمي في البحث الحالي على أنّه: قدرة الطالب على بذل المزيد من الجهد والمثابرة أثناء قيامه بالمهام والأنشطة الأكاديمية بحماس دون توقف أو شعور بالملل، وشغفه بما يتعلمه واستمراره في السعي لتحقيق أهدافه الأكاديمية المنشودة رغم الصعوبات والتحديات التي قد تواجه أثناء التعلم.

٢. أبعاد العزم الأكاديمي:

يذكر (Orazbayeva, 2021, 1410) أن أبعاد العزم الأكاديمي تتمثل في: الاهتمامات: ويعني قيام الطالب بالمهام والأنشطة الأكاديمية المحببة إليه وتثير دافعيته، والممارسة: وتعني قدرة الطالب على تحسين مستواه الأكاديمي من خلال إتقانه للمهام والأنشطة الأكاديمية المكلف به، وتحقيق أفضل أداء عليها، والغرض: يعني أن تكون أهداف الأنشطة والمهام الأكاديمية تتسق مع ميوله واهتماماته حتى يبذل أقصى مجهود لديه لتحقيقها بدقة وبأسرع وقت ممكن، والأمل: ويعني النظرة الإيجابية للمستقبل والتطلع نحو رسم أهداف وتطلعات مستقبلية والسعي نحو تحقيقها، ومواجهة الصعاب والتحديات التي تحول بين تحقيقها.

كما يضيف (Datu et al., 199, ٢٠١٧) أنه يُوجد ثلاثة أبعاد للعزم الأكاديمي، وهم:

- ثبات الجهد: وهو ميل الأفراد إلى الاستمرار في أداء المهام الصعبة حتى مع وجود العقبات المحتملة أو مخاطر الفشل.
 - استمرارية الاهتمام: وهو الميل إلى التمسك باستمرار بمجموعة محددة من الاهتمامات؛ لتحقيق أهداف بعيدة المدى.
 - التكيف: وهو القدرة على التكيف بشكل فعال مع الظروف المتغيرة في الحياة وتوقع التحديات وقبول التغييرات والتخلي بالمرونة، والتغلب على أي صعوبات جديدة عند ظهورها.
- وتشير جلجل، هنداي (٢٠٢٣، ٤٥٤) أن أبعاد العزم الأكاديمي تتحدد في بُعدين، هما:
- المثابرة: وتعني قدرة الطالب على تحمل المزيد من الجهد عند القيام بالمهام الأكاديمية المختلفة، بالرغم مما يواجهه من متاعب وضغوط ومشكلات، والحرص على تأجيل إشباع أهدافه الفورية قصيرة المدى من أجل تحقيق أهدافه بعيدة المدى، والالتزام بأداء المهام المنوطة بأفضل صورة ممكنة، واستمرارية الحماس والطاقة حتى الانتهاء من المهمة رغم الصعوبات التي قد تواجهه أثناء تنفيذها.
 - الشغف: ويقصد به شعور الطالب بالحماس والحيوية والأمل باستمرار أثناء التعلم، وتكريس وقته في سبيل تحقيق أهدافه الأكاديمية، والتفكير الدائم في تحسين مستواه الدراسي، والسعي نحو حل المشكلات والصعوبات الأكاديمية، وتحمل الإخفاقات وتحويلها لتحديدات، والسعي نحو تحديد نقاط القوة والضعف في شخصيته لتقوية نقاط القوة وتحسينها والتخلص من نقاط الضعف أو تقليل آثارها؛ وذلك لتحقيق الأهداف الأكاديمية المنشودة.

وفي ضوء ما سبق فإنَّ العزم الأكاديمي يُعد من أهم المتغيرات الأكاديمية التي تسهم في تحقيق الطلاب لأهدافهم الأكاديمية، ويرتكز في ممارسته على بُعدين أساسيين، هما: المثابرة في تحقيق الأنشطة والمهام الأكاديمية أثناء التعلم ومواجهة كل أشكال التحديات والمشكلات والصعوبات، ومواصلة التقدم نحو تحقيق الأهداف المنشودة، والشغف ويعني الشعور المستمر بالحيوية والسعادة

والطاقة الإيجابية من قبل الطلاب أثناء قيامهم بالأنشطة والمهام الأكاديمية والسعي نحو التطلعات الأكاديمية الجديدة التي تثير اهتماماتهم ودوافعهم لتحقيق الأهداف المرغوب فيها بكفاءة، وفي ضوء ذلك فقد تبنى الباحثان هذين البعدين، وهما: المثابرة والشغف في إعداد مقياس العزم الأكاديمي في البحث الحالي باعتبارهم الأكثر استخدامًا وشيوعًا في الدراسات والبحوث النفسية والتربوية ذات الصلة، مثل: (Cadête et al., (2021,32)، زايد (٢٠٢٣)، علي، (٢٠٢٣)، جلجل وهنداوي (٢٠٢٣)، عطا (٢٠٢٤)، السماحي (٢٠٢٤)، البصير (٢٠٢٤)، (Šakan et al., (2024)، Jeno et al., (2024)، (2024).

٣- خصائص الأفراد ذوي العزم الأكاديمي:

يشير Cadête et al., (2021,39) أن الأفراد ذوي العزم الأكاديمي المرتفع يتمتعون بالقدرة على تحمل الضغوط الأكاديمية، ولديهم القدرة على تحويل العقبات والمشكلات التعليمية إلى تحديات يجب الوصول إليها، ويذكر علي (٢٠٢٣، ٢٣١) أنهم يشعرون بالأمل والحيوية والسعادة أثناء الدراسة، ويتمتعون بالقدرة على تحديد الأهداف الأكاديمية بدقة ورسم خطط وآليات تنفيذها، ولديهم مرونة في التفكير، والسعي نحو إتقان المهمة المكلفين بها على أفضل صورة، وينجزون العديد من المهام والأنشطة الأكاديمية بدقة في أقل ممكن مقارنة بالآخرين.

ويذكر السماحي (٢٠٢٤، ١٦٦) أن الأفراد ذوي العزم الأكاديمي المرتفع يتمتعون بالاستقرار المهني، والنجاح المستقبلي، ولديهم قدرة على تحقيق أهدافهم، كما أن لديهم مستوى عاليًا من المثابرة والشغف، والسعي الدائم لأداء المهام والأنشطة الأكاديمية بأفضل صورة، وفي هذا الصدد يذكر (Jeno et al., (2024,199) أنهم يمتلكون مستوى عاليًا من الدافعية والطموح، ولديهم قدرة على التغلب على العقبات أو التحديات التي تواجههم، ويشير البصير (٢٠٢٤، ٣٩٨) أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من العزم الأكاديمي يتمتعون بمثابرة طويلة الأمد، والقدرة على بذل المزيد من الجهد لإتمام أهدافهم القصيرة أو الطويلة الأمد، وعلى النقيض فإن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى منخفض من العزم الأكاديمي يحدون عن تحقيق أهدافهم، أو اهتماماتهم، كما أنهم يتجنبون الصعوبات ويفشلون في إنهاء مهامهم.

المحور الثالث: النوموفوبيا:

يُعد المجال التكنولوجي من أكثر المجالات التي شهدت تغيرات كبيرة خلال الفترة الأخيرة، ومن بين أبرز مظاهر هذه التغيرات في حياة الأفراد الهواتف المحمولة التي أصبحت تنتشر بصورة كبيرة وتزداد إمكانياتها وتتطور من قبل الشركات المصنعة.

ويذكر زيدان (٢٠٢٤) أن إدمان استخدام الهاتف المحمول (النوموفوبيا) يعد من المشكلات الخطيرة التي قد تواجه طلبة الجامعة في عصر التكنولوجيا والتقدم الرقمي؛ الأمر الذي يسبب لهم

العديد من المشكلات أثناء دراستهم؛ مما يؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي وتحقيق أهدافهم المنشودة، ويعرض الباحثان ما يتعلق برهاب النوموفوبيا في عدّة عناصر على النحو التالي:

١- مفهوم النوموفوبيا:

يذكر (Kateb, 2017, ١٦١) أن النوموفوبيا يُشير إلى عجز الفرد عن الاستغناء عن هاتفه المحمول، وشعوره بالخوف المفرط عند الانفصال عنه، أو عند عدم القدرة على استخدامه، وتُشير الجاسر (٢٠١٨، ٦٠٦) أنّه حالة من القلق التي تصيب الفرد عندما يفقد هاتفه، أو ينفد عمر البطارية، أو لا تُوجد تغطية خلوية، ويذكر صادق (٢٠١٩، ٣٦٥) بأنّ النوموفوبيا هي مجموعة الأعراض التي يشعر فيها الشخص بالخوف أو القلق بشأن عدم وجود اتصال بالهاتف الذكي.

كما يُعرفه مجاور (٢٠٢١، ٤٦٥) بأنّه: نوع من اضطرابات القلق التي تتميز بالخوف غير العقلاني من عدم وجود هاتف، أو أن تكون بعيداً عن متناول خدمة الهاتف الذكي، ويُشير (Schwaiger, 2022, 12) إلى أنّه عدم قدرة الفرد على إغلاق هاتفه الذكي وفحصه باستمرار بحثاً عن الرسائل النصيّة أو الإلكترونيّة، أو المكالمات الفائتة و شحن بطاريته باستمرار بالرغم من وجود شحن كافٍ به، واصطحابه أينما ذهب، والخوف من عدم وجود شبكة إنترنت، وتعرفها محمد (٢٠٢٢، ١١٠) بأنّه: حالة الخوف من فقدان الهاتف الذكي سواء بنسيانه في مكان ما، أو تعطله عن العمل أو الاتصال، أو السير بدونه، أو فقدان شبكة الاتصال؛ ينتج عن هذه الحالة القلق والعصبية والشعور بعدم الارتياح.

وتُعرفه عبد العال (٢٠٢٣، ٢٨٨) بأنّه: حالة من التوتر والقلق التي تنتاب الفرد ناتجة من ابتعاده عن هاتفه الذكي؛ بسبب نفاذ شحن البطارية، أو انقطاع شبكة المحمول، أو عدم القدرة للوصول للإنترنت، أو ضعف إشارة البيانات؛ الأمر الذي يؤدي لفقدانه التواصل مع الآخرين، ويذكر (Janatolmakan et al., 2024, 7) بأنّه: رهاب أو خوف شديد من فقدان الهاتف الذكي؛ ممّا يؤثر على حياة الفرد اليومية، ويُعرفه زيدان (٢٠٢٤، ٢٩٢) بأنّه: الاستخدام المفرط للهاتف الذكي حتى أثناء العمل، أو المناسبات الاجتماعيّة، أو أثناء القيادة، والشعور بالقلق والضيق والذعر عندما يكون غير قادر على استخدامه لتنفيذ الشحن أو انقطاع شبكة الاتصال أو شبكة الإنترنت.

ومن العرض السابق يلاحظ الباحثان أن معظم التعريفات أكدت أن رهاب النوموفوبيا يرتبط بشكل كبير بخوف الفرد من الانفصال عن هاتفه الذكي سواء بنفاذ البطارية أو انقطاع شبكة الاتصال أو شبكة الإنترنت؛ ويترتب على ذلك زُملة من الأعراض منها القلق والخوف غير العقلاني، ويتبنى الباحثان مفهوم محمد (٢٠٢٢) للنوموفوبيا وهو حالة الخوف من فقدان الهاتف الذكي سواء بنسيانه في مكان ما، أو تعطله عن العمل أو الاتصال، أو السير بدونه، أو فقدان شبكة الاتصال؛ وينتج عن هذه الحالة القلق والعصبية، والشعور بعدم الارتياح.

الآثار السلبية للنوموفوبيا:

يترتب على رهاب النوموفوبيا عدد من الآثار السلبية والتي ربما تعيق استمرار حياة الفرد بشكلها الطبيعي؛ حيث يذكر (Tolan & Karahan (2021,127 أن من هذه الأعراض الشعور بالصداع وزيادة ضربات القلب وصعوبة التنفس وتشنجات المعدة، كما يُشير أبو شيبه (٣٤،٢٠٢٢) أن الفرد ذوي رهاب النوموفوبيا يشعر بالغضب الفوري في حالة عدم قدرته على الوصول إلى هواتفه، ويعظم مبدأ الأولوية للهاتف فقد يبدأ الفرد في تجنب الأماكن أو اللقاءات التي لا يمكنه خلالها استخدام هواتفه بشكل مريح.

وفي هذا الصدد يذكر مجاور (٤٦٤،٢٠٢١) أن هذه الأعراض تتضمن ارتفاع معدل ضربات القلب، والتعرق، والرجفة، عندما يكون الأفراد بلا هواتفهم، ويذكر (Devi & Dutta (2022,543 أنها تشمل التوتر والقلق المبالغ فيه، وسرعة الانفعال والتعرق، وانعدام التركيز، وتغير نمط التنفس، وصعوبة ممارسة الأنشطة المختلفة سواء الأكاديمية أو الحياتية، وعدم القدرة على طلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة إليها، ويذكر عبد العال (١٤٣،٢٠٢٣) أن من أهم أعراض النوموفوبيا انخفاض التفاعلات الاجتماعية وجهًا لوجه، وانخفاض الإنتاجية في العمل أو المدرسة.

كما يضيف (Janatolmakan et al., (2024,87 أن من أهم هذه الأعراض الشعور بالقلق والتوتر والتشتت أثناء العمل إذا فقد هاتفه أو نفذت بطارية الهاتف، مع هوس تفقد الرسائل الإلكترونية والنصية والإيميلات وإشعارات مواقع التواصل المختلفة، ويذكر (Nguyen et al.,(2024,6 أن من أهم أعراض النوموفوبيا لدى الفرد فقد القدرة على تطوير مهارات التواصل الاجتماعي الحقيقية، والاندفاع والانشغال بتطبيقات الهاتف وهوس الشراء الإلكتروني، وإهمال الأنشطة الأكاديمية؛ مما يسهم في انخفاض مستوى التحصيل الدراسي لديهم، مع ظهور آلام المعصمين والذراعين والكتفين، وتوترات الرقبة والظهر، والصداع، وارتفاع معدل الأدرينالين بالدم؛ مما يزيد من نبضات القلب وضغط الدم.

ومن خلال العرض السابق للآثار السلبية للنوموفوبيا يمكن للباحثين تنظيمها في عدة محاور، وهي:
-الأعراض الجسمية، وتتضمن زيادة ضربات القلب، والشعور بالصداع المستمر، وضعف المشاركة الأدائية للمهام والأنشطة المختلفة، والشعور المستمر بالدوران والغثيان والنفسيّة، والشعور بصعوبة في التنفس بشكل طبيعي، وضعف في البصر، مع ظهور آلام المعصمين والذراعين والكتفين، وتوترات الرقبة والظهر، والصداع، وارتفاع معدل الأدرينالين بالدم؛ مما يزيد من نبضات القلب وضغط الدم، والشعور بتشنجات المعدة.

-الأعراض المعرفية العقلية: تتضمن نقص مستوى الانتباه والإدراك، وصعوبة التفكير في حل المشكلات، ضعف مستوى الذاكرة، ضعف القدرة على اتخاذ القرارات، صعوبة التفكير الإبداعي، وصعوبة التركيز عند القيام بالمهام المختلفة، وعدم القدرة على الوصول إلى المعلومات.

-الأعراض الانفعالية: وتشمل الشعور بالقلق المفرط، والخوف والذعر عند فقدان الهاتف الذكي، والشعور بالملل والضجر الدراسي، والنظرة السلبية للحياة، والوحدة النفسية وعدم الرغبة في التفاعل مع الآخرين، والشعور بالغضب والحزن عند فقدان الهاتف.

النظريات والنماذج المفسرة للنوموفوبيا

تعددت النظريات والنماذج المفسرة لرهاب النوموفوبيا، ونذكر منها:

-نظرية التعويض: حيث يلجأ الفرد إلى إدمان استخدام الهاتف تعويضاً لنقاط ضعف في شخصيته، فيحاول أن يتفاعل مع الآخرين عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الهاتف حتى يعوض ضعفه في التفاعلات الاجتماعية في الواقع، ويحاول صنع هوية ذاتية في العالم الافتراضي لتلك المواقع لضعف هويته الذاتية في عالمه الحقيقي (Qutishat,2020,34).

-نموذج التدعيم والمكافأة: يفسر هذا النموذج إدمان استخدام الفرد للهاتف الذكي إلى التدعيم الإيجابي الذي يحدث له؛ حيث يشعر بالسعادة والرضا عند التواصل مع الآخرين بشكل غير مباشر لاسيما إذا كان لديه مشاعر الخجل الاجتماعي والقلق عند التفاعل مع الآخرين (أبو حمزة، هلال، ٢٠١٤، ٢٢).

- نظرية الهروب من الذات: تُشير هذه النظرية إلى أن إدمان الفرد لاستخدام الهاتف الذكي وعدم القدرة على الاستغناء عنه إلى محاولته نحو الدخول في الاعتراق الذاتي، والهروب من مشكلات وصعوبات وضغوط الواقع الذي يعيشه (عمارة، ٢٠١٧، ٨٩).

- النموذج المعرفي السلوكي: يُفسر هذا النموذج حدوث إدمان استخدام الفرد للهاتف الذكي إلى تعرض الفرد إلى اضطرابات سلوكية محددة إذا لم يستطع التوقف عن الدخول للإنترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة من خلال استخدام الهاتف بشكل مستمر (أبو شيبه، ٢٠٢١، ٣٥).

وفي هذا الصدد يذكر رزق (١٩٩٠، ٢٠٢٣) أن ظهور رهاب النوموفوبيا لدى الأفراد يفسر في ضوء ضعف مستوى الثقة بالنفس والتحكم الذاتي في سلوكياتهم فلا يستطيعون التخلص من الاستخدام المفرط للهاتف، وصعوبة في تنظيم المشاعر، وضعف مستوى المهارات الاجتماعية لديهم عند التفاعل مع الآخرين؛ ممّا يجعلهم يتجهون للوحدة النفسية والتعامل مع الهاتف فقط والبعد عن الآخرين، كما أن الهاتف يساعدهم على الإشباع الفوري لاحتياجاتهم، كما يؤدي الخوف من العزلة دوراً في تطور الرهاب، وأن عدم الرغبة في تجربة هذه الوحدة يُمكن أن يجعل الشخص يرغب في إبقاء

الهاتف قريباً منه في جميع الأوقات، ويشير زيدان (٢٠٢٤، ٤١٩) أن الحساسية بين الأشخاص والشعور بالدونية الشخصية والانزعاج الاجتماعي تجعل الفرد يتجه إلى استخدام الهاتف الذكي طوال اليوم، وأن علاقات الفرد من خلال مواقع التواصل الاجتماعي تدفعه إلى أن يكون مستخدماً للهاتف معظم ساعات اليوم وساعياً إلى وجود شبكة إنترنت جيدة في كل مكان يذهب إليه.

طرق العلاج والتخلص من النوموفوبيا:

يتفق كلٌّ من: حنفي (٢٠٢١، ١٤٥)، حسين (٢٠٢٢، ٤١٩)، والجساس (٢٠٢٣، ٣٣) في أن أهم طرق علاج النوموفوبيا تتحدد في:

أ-العلاج السلوكي المعرفي:

يُمكن أن يساعد على تعلُّم كيفية إدارة الأفكار والمشاعر السلبية التي تظهر عند التفكير في عدم امتلاك الهاتف، ويعتمد ذلك العلاج على التعرف على المخاوف الحقيقية التي يشعر بها الفرد والتعامل معها عن طريق تبني بعض السلوكيات الصحيحة.

ب-علاج التعرض (العلاج التدريجي)

يعتمد هذا العلاج على تعلم مواجهة الخوف من خلال التعرض التدريجي له، إذا كان لدى الشخص المصاب نوموفوبيا فسوف يعتاد ببطء على تجربة عدم امتلاك الهاتف، وقد يبدو هذا مخيفاً في البداية خاصّة إذا كان بحاجة إلى أن يظل على التواصل مع أحبائه.

ويشير الفقي، بشار (٢٠٢٣، ٣١٨) أن علاج الإصابة بالنوموفوبيا يجب أن يبدأ من إدراك الشخص بحقيقة المشكلة؛ وبالتالي يسعى إلى الحصول على مساعدة، ومن بين أهم طرق العلاج والتخلص من هذا الرهاب أن يحاول الفرد استخدام أجهزة الهواتف أقل وقت ممكن، واستخدام الرسائل كوسيلة بديلة عن المكالمات، ولا يستخدم أكثر من جهاز مع بعض في نفس الوقت، وعدم وضع الهاتف بجانبه أثناء النوم، أو أن يكون على بُعد مترين على الأقل من السرير أثناء النوم.

ويذكر Zhang(2023,42) أن من طرق علاج الإصابة برهاب النوموفوبيا أن يخصص الفرد مساحة للاسترخاء دون الاستعانة بالهاتف، وأن يحاول ممارسة الهوايات المفضلة التي تسمح له بالانفصال عن هاتفه وتركه جانباً، والقدرة على مواجهة الأفكار السلبية التي قد تطرأ على تفكيره جراء الابتعاد عن الهاتف، وممارسة تمارين التأمل والاسترخاء وتنظيم التنفس للتعامل مع التوتر والقلق عند ترك الهاتف في أي مكان بعيد.

وفي هذا الصدد يُشير Xie & Luo (2024,26) أن من الطرق التي يُمكن استخدامها في علاج رهاب النوموفوبيا لدى الأفراد تعزيز تدريبهم على الاعتدال بين وقت استعمال الهاتف ووقت الأنشطة الخارجية والإبداعية الأخرى لهم، والحفاظ على العلاقات الأسرية والاجتماعية مع الآخرين التي تسمح بالتواصل المباشر، والبُعد عن التواصل عن بُعد باستخدام الهاتف، وتشجيعهم على السعي

نحو تحقيق الأهداف المنشودة؛ حيث يساعد ذلك في الانشغال في تحقيق تلك الأهداف والبُعد عن استخدام الهاتف بصورة مبالغ بها، فضلاً عن تشجيع الأفراد على عمل رحلات طبيعية وأنشطة بدنية وثقافية، والاستمتاع بذلك بمعزل عن الهواتف، وفي حالة الأطفال يتم التأكد من مناسبة الألعاب الإلكترونية لسنّ الأطفال، ومنع الألعاب قبل إنجاز المهمات المطلوبة من الطفل.

المحور الرابع: الدراسات السابقة:

يعرض الباحثان في هذا المحور أهم الدراسات والبحوث التي ربطت بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي، وبين اليقظة العقلية والنوموفوبيا، وذلك على النحو التالي:

أ- دراسات ربطت بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي:

استهدفت دراسة (Ogden & Leppma (2023) الكشف عن العوامل التي تساهم في امتلاك الشخص للعزم الأكاديمي والتفاعل بين العزم الأكاديمي وقلق الرياضيات لدى طلبة المرحلة الجامعية، وأجريت الدراسة على (٢٥٦) طالباً في المرحلة الجامعية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن العزم الأكاديمي تنبأ بقلق الرياضيات، وأن التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية تنبأت بالعزم الأكاديمي. كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن تعزيز العوامل التي تساعد الطلاب على تطوير العزم الأكاديمي يمكن أن يؤثر بدوره على قلق الرياضيات.

وهدف دراسة (Hosseini & Mehraein (2024) دراسة نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي والطفو الأكاديمي لدى (٦٢٧) من متعلمي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية ثانية. وتوصلت إلى مجموعة من النتائج أبرزها: إنّ اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي والطفو الأكاديمي تنبأت بشكل مباشر بالملل في تعلم اللغة الثانية؛ وإنّ اليقظة العقلية تنبأت بالملل من خلال العزم الأكاديمي والطفو الأكاديمي وإنّ العزم الأكاديمي أثر بشكل غير مباشر على الملل من خلال الطفو الأكاديمي.

كما استكشفت دراسة (Tu & Shi (2024) دور اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي في شعور الطلاب بالرفاهية الذاتية ولتحقيق هذه الغاية طبق الباحثان ثلاثة مقاييس (اليقظة العقلية - العزم الأكاديمي - الرفاهية الذاتية) على (٦٢٣) طالباً صينياً، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها: إنّ الرفاهية الذاتية للطلاب الصينيين كانت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً باليقظة العقلية والعزم الأكاديمي، وإنّ اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي تتنبأ بنسبة ٥٩٪ و ٦٤٪ من التغيرات في شعور الطلاب بالرفاهية الذاتية على التوالي.

وهدف دراسة السماحي (٢٠٢٤) إلى الكشف عن النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة كفر الشيخ. وتوصلت إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث

على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي، كما أنه يُمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي من خلال أبعاد اليقظة العقلية.

ودراسة حكيمي (٢٠٢٥) التي هدفت الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية من طلاب الجامعة في النهوض الأكاديمي، والتعرف على الفروق بين الجنسين في كل من النهوض الأكاديمي واليقظة العقلية، والتعرف على الفروق في النهوض الأكاديمي واليقظة العقلية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية: (التخصص (علمي - أدبي)، الفرقة الدراسية، العمر)، والتعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة مكونة من (١٥٦) من طلبة الجامعة. وتوصلت لمجموعة من النتائج منها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية من طلاب الجامعة في النهوض الأكاديمي والفروق في اتجاه مرتفعي اليقظة العقلية، وإنّ اليقظة العقلية تنبأ بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وإجراء المزيد من البحوث عن النهوض الأكاديمي.

ب-دراسات ربطت بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا:

هدفت دراسة (Sakiroglu & Gandur, 2017) الكشف عن الدور الوسيط لمستويات اليقظة العقلية على العلاقة بين النوموفوبيا ومعدلات التكيف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتكوّنت عينة الدراسة من (٢٨٦) طالباً جامعياً، وانتهت الدراسة مجموعة من النتائج، منها: وجود ارتباط سلبي قوي بين النوموفوبيا ومستويات التكيف الأكاديمي، والأهم من ذلك أن النوموفوبيا تتنبأ بشكل كبير بمستوى التكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، كما وجد أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين والنوموفوبيا ومعدلات التكيف الأكاديمي.

وفحصت دراسة (Arpaci & Kesici, 2019) تأثير الفروق الفردية في اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى عينة مكونة من (٤٩١) من طلبة المرحلة الجامعية بدولة تركيا. وكشفت الدراسة عن عدد من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النوموفوبيا على أساس اليقظة العقلية الأعلى مقابل اليقظة العقلية الأدنى، ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا، علاوة على ذلك، فإنّ الطلاب ذوي اليقظة العقلية منخفضة أظهروا قلقاً مرتفعاً عندما كانوا غير قادرين على التواصل. في حين أن الطلاب ذوي اليقظة العقلية المرتفعة أظهروا قلقاً أقل عندما لم يتمكنوا من معرفة المعلومات المطلوبة.

كما سعت دراسة (Yang & Fan, 2019) لدراسة الدور الوسيط لليقظة العقلية للعلاقة بين النوموفوبيا وكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من المراهقين، وتكوّنت عينة الدراسة من (١٢٥٨) طالباً، وكشفت الدراسة عن عدد من النتائج أهمها: وجود ارتباط موجب بين النوموفوبيا والقلق

والاكتئاب لدى المراهقين، ووجود علاقة قوية بين النوموفوبيا وكل من القلق والاكتئاب لدى الطلاب ذوي اليقظة المنخفضة.

واختبرت دراسة حنفي (٢٠٢١) فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في خفض أعراض النوموفوبيا لدى طلبة الدراسات العليا. وتوصلت لمجموعة من النتائج منها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغير النوموفوبيا في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبيّة، ممّا يُشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في خفض النوموفوبيا لدى عينة الدراسة.

وأجرى Arpacı & Gundogan (2022) دراسة لفحص الدور الوسيط للصمود النفسي في العلاقة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا، وتكوّنت عينة الدراسة من (٣٠٠) مراهق، وتوصلت الدراسة إلى أن النوموفوبيا له علاقة سلبية مع كل من الصمود النفسي واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية بين الصمود النفسي واليقظة العقلية. وتوسط الصمود النفسي العلاقة بين اليقظة العقلية ورهاب النوموفوبيا، وتُشير هذه النتائج إلى أن تعزيز التدخلات القائمة على اليقظة العقلية قد يساعد في تعزيز الصمود النفسي؛ وبالتالي منع رهاب النوموفوبيا.

كما هدفت دراسة Sasn et al., (2023) الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا والأكسيتيميا لدى طلبة الجامعة. وتوصلت لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، ودراسة Nguyen et al., (2024) التي هدفت التعرف على الاختلاف بين النوموفوبيا والتميز بين النوموفوبيا والمراقبة الذاتية لدى الشباب الجامعي، والعلاقة بين التميز بين النوموفوبيا واليقظة العقلية، وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

ودراسة Suan (2023) التي هدفت التعرف على العلاقة بين النوموفوبيا والاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والتحقق من إمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من كل من الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية. وأسفرت عن مجموعة من النتائج منها: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال الاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية.

ودراسة الفقي وبشار (٢٠٢٣) التي هدفت التعرف على وجود مؤشرات مطابقة ومقبولة لنموذج تحليل المسار بين النوموفوبيا واليقظة العقلية والأكسيتيميا، والتحقق من دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين النوموفوبيا كمتغير مستقل والأكسيتيميا كمتغير تابع، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة (١٢٦) مشاركاً من المراهقين ذوي الإعاقة السمعية. وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج منها: وجود مؤشرات مطابقة ومقبولة لنموذج تحليل المسار للنوموفوبيا واليقظة العقلية والأكسيتيميا،

وجود تأثيرات مباشرة سالبة ودالة إحصائية للنوموفوبيا في اليقظة العقلية، ووجود تأثيرات غير مباشرة ودالة إحصائية للنوموفوبيا في الأكسيثيميا من خلال اليقظة العقلية كمتغير وسيط.

كما هدفت دراسة عيسى (٢٠٢٣) التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من الشباب الجامعي. وانتهت الدراسة لمجموعة من النتائج، منها: إنَّ هناك علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في النوموفوبيا لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية، وأخيرًا يُمكن التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

باستعراض الدراسات السابقة يلاحظ الباحثان حدثتها؛ ممَّا يدل على الاهتمام بالمتغيرات التي تمَّ تناولها في البحث الحالي ودراسة خصائصها وعلاقتها بعدد من المتغيرات الأخرى، ومنها: قلق الرياضيات والتعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية (Ogden; Darrah & Leppma, 2023)، والطفو الأكاديمي (Hosseini; Derakhshesh; Fathi; Mehraein, 2024)، والرفاهية الذاتية (Tu& Shi, 2024)، والحيوية الذاتية السماحي (٢٠٢٤)، والأكسيثيميا (Sasn et al., 2023)، والفقي وبشار (٢٠٢٣)، والاندماج الأكاديمي (Suah, 2023)، والاندماج الأكاديمي (Suah, 2023)، والمرونة النفسية (عيسى، ٢٠٢٣).

- وبالنسبة لعينة الدراسات السابقة فمعظمها استهدفت طلاب الجامعة مثل: (Ogden; Darrah & Leppma, 2023)، و (Hosseini; Derakhshesh; Fathi; Mehraein, 2024)، و (Tu& Shi, 2024)، والسماحي (٢٠٢٤)، و (Sakiroglu, Gülada, Ugurcan, Kara& Gandur, 2017)، و (Baloğlu, Kesici Arpacı, 2019)، و (Sasn et al., 2023)، و (Nguyen, et., al (2024)، و (Suah (2023)، وعيسى (٢٠٢٣)، والقليل منها استهدف طلاب المرحلة الثانوية مثل (Arpacı& Gundogan, 2022) الفقي وبشار (٢٠٢٣). كما يلاحظ الباحثان من الدراسات السابقة التي اهتمت ببناء برامج قائمة على اليقظة العقلية اتفاتها على استخدام المنهج شبه التجريبي.

- وبالنسبة لأهداف الدراسات السابقة يلاحظ الباحثان وجود اختلاف فيما بينها؛ فبالنسبة للدراسات التي ربطت بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي نجد أن منها ما اهتم بمعرفة العوامل التي تسهم في امتلاك الشخص للعزم الأكاديمي (Ogden; Darrah & Leppma, 2023)، ومنها ما اهتم بدراسة نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي والطفو الأكاديمي

(Hosseini; Derakhshesh; Fathi; Mehraein, 2024)، ومنها ما اهتم بالكشف عن دور اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي في شعور الطلاب بالرفاهية الذاتية (Tu& Shi, 2024)، ومنها ما اهتم بالكشف عن النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي (السماحي، ٢٠٢٤).

وأما بالنسبة للدراسات التي ربطت بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا نجد أن منها ما اهتم بالكشف عن الدور الوسيط لمستويات اليقظة العقلية على العلاقة بين النوموفوبيا ومعدلات التكيف الأكاديمي (Sakiroglu, Gülada, Ugurcan, Kara& Gandur, 2017)، ومنها ما اهتم بالكشف عن تأثير الفروق الفردية في اليقظة العقلية والنوموفوبيا (Baloğlu, Kesici Arpaci, 2019)، ومنها ما اهتم بدراسة ما إذا كانت اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين النوموفوبيا وكل من القلق والاكتئاب (Yang, Zhou, Liu, and Fan, 2019)، ومنها ما اهتم بالكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في خفض أعراض النوموفوبيا (حنفي، ٢٠٢١)، ومنها ما اهتم بدراسة الدور الوسيط للصمود النفسي في العلاقة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا (Arpaci& Gundogan, 2022)، ومنها ما اهتم بالكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا والأكسيثيميا (Sasn et al., 2023)، ومنها ما اهتم بالتعرف على العلاقة بين النوموفوبيا والاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية (Suah, 2023)، ومنها ما اهتم بالتعرف على وجود مؤشرات مطابقة مقبولة لنموذج تحليل المسار بين النوموفوبيا واليقظة العقلية والأكسيثيميا (الفاقي وبشار، ٢٠٢٣)، ومنها ما اهتم بالتعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية (عيسى، ٢٠٢٣).

أوجه استفادة البحث الحالي من الدراسات السابقة:

استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في الاطلاع على الإطار النظري المتصل بمتغيرات البحث المتمثلة في اليقظة العقلية، والعزم الأكاديمي، والنوموفوبيا، لدى طلاب المرحلة الجامعية وخاصة طلاب كلية التربية. كما استفاد الباحثان من الدراسات السابقة أيضاً في تحديد الترابط بين متغيرات البحث، والتعرف على المنهجية العلمية المستخدمة في الدراسات السابقة. كما تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في بناء البرنامج المستخدم في هذه الدراسة، كما أسهمت الدراسات السابقة في بناء مقياس اليقظة العقلية، كما تم الرجوع إلى المعالجات الإحصائية المناسبة لهذا النوع من الأبحاث، واستخدام النتائج والتوصيات التي تم التوصل إليها من الدراسات السابقة في دعم مشكلة البحث الحالي ومناقشة النتائج.

فروض البحث:

استناداً إلى مشكلة البحث وأهدافه ونتائج الدراسات السابقة ذات الصلة؛ صيغت فروض البحث على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في النوموفوبيا (الأبعاد-الدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في النوموفوبيا (الأبعاد-الدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في العزم الأكاديمي (الأبعاد-الدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في العزم الأكاديمي (الأبعاد-الدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في النوموفوبيا (الأبعاد-الدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي.
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في العزم الأكاديمي (الأبعاد-الدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج شبه التجريبي، والذي يُعد أنسب مناهج البحث ملائمة لتحقيق أغراض البحث؛ حيث يهدف إلى بحث أثر متغير تجريبي (المتغير المستقل) وهو البرنامج التدريبي القائم على أبعاد اليقظة العقلية في متغير تابع أو أكثر والذي يتمثل في النوموفوبيا والعزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، اشتمل التصميم التجريبي الخاص بالبحث على مجموعتين؛ إحداهما المجموعة التجريبية بقياس قبلي وبعدي وتتبعي، وتلقت التدريب على أبعاد اليقظة العقلية، والأخرى المجموعة الضابطة التي لم تتلق التدريب على أبعاد اليقظة العقلية؛ وذلك لمعرفة أثر البرنامج كمتغير مستقل على المتغيرات التابعة لدى عينة الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (عينة البحث الأولية):
تكوّنت هذه العينة من (١٦٩) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الثانية - كلية التربية - جامعة كفر الشيخ، بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٤/٢٠٢٥م)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩,٣٣-١٩,٧٨) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٩,٥٦) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٢٤±).

عامًا، وقد تمَّ استخدام هذه العينة لحساب الخصائص القياسية أو السيكومترية للأدوات والمقاييس المستخدمة في البحث لتطبيقها بعد ذلك على عينة البحث الأساسية.

ب- عينة البحث الأساسية:

تكوَّنت عينة البحث الأساسية من (٦٤) طالبًا وطالبة بالفرقة الثانية كلية التربية - جامعة كفر الشيخ، بالفصل الدراسي الأوَّل للعام الجامعي (٢٠٢٤/٢٠٢٥م)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩,٣١-١٩,٨١) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٩,٥٦) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٢٣±)، تمَّ تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت التدريب على أبعاد اليقظة العقلية وتكوَّنت من (٣٢) طالبًا وطالبة، بواقع (١٦) من الذكور، و(١٦) من الإناث، ومجموعة ضابطة لم تتلق التدريب على أبعاد اليقظة العقلية وتكوَّنت من (٣٢) طالبًا وطالبة، بواقع (١٦) من الذكور و(١٦) من الإناث.

خطوات اختيار عينة البحث:

توصَّل الباحثان لهذه العينة عن طريق مجموعة من الخطوات الإجرائية المتمثلة في:

١. تمَّ تحديد مجتمع البحث وهم طلبة الفرقة الثانية - كلية التربية - جامعة كفر الشيخ؛ لتطبيق البحث عليهم، وقد بلغ عددهم الإجمالي (١٨٩١) طالبًا وطالبة للعام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٥م)، بواقع (٧٩٩) من الذكور و(١٠٩٢) من الإناث.

٢. ثمَّ قام الباحثان بعد استبعاد طلبة عينة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والذين بلغ عددهم (١٦٩) طالبًا وطالبة باعتبارهم أصبحوا أكثر ألفة وخبرة بمحتوى الاختبارات والمقاييس المستخدمة، باختيار عدد (٨٦٦) طالبًا وطالبة بطريقة عشوائية (الطريقة العشوائية البسيطة)؛ وذلك بهدف مراعاة تمثيل كل التخصصات بالفرقة الثانية بكلية التربية - جامعة كفر الشيخ في العينة التي تمَّ اختيارها، بواقع (٣٥٩) من الذكور و(٥٠٧) من الإناث.

٣. تم تطبيق مقياس النوموفوبيا عليهم إعداد/ محمد (٢٠٢٢)؛ وذلك لتحديد الطلاب مرتفعي (النوموفوبيا) واستبعاد ذوي المستوى المتوسط والمنخفض، وقد اعتمد الباحثان في ذلك على معيار (الإرباعي الأعلى)، وفقًا لطريقة تقدير الاستجابة على مفردات المقياس، فتوصَّل الباحثان إلى أن (١٠٩) من الذكور و(١٧٦) من الإناث يُعانون من ارتفاع في النوموفوبيا، وبعد هذا الإجراء وصلت العينة إلى (٢٨٥) طالبًا وطالبة.

٤. ثمَّ قام الباحثان بتطبيق مقياس العزم الأكاديمي، إعداد/ الباحثين؛ وذلك لتحديد الطلاب منخفضي العزم الأكاديمي واستبعاد ذوي المستوى المتوسط والمرتفع من الطلاب، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحثان إلى أن (٤٩) من الذكور و(٨٨) من الإناث يُعانون من مستوى منخفض من العزم الأكاديمي، وقد اعتمد الباحثان في ذلك على معيار (الإرباعي الأدنى)، وفقًا

لطريقة تقدير الاستجابة على مفردات المقياس، وبعد هذا الإجراء وصلت العينة إلى (١٣٧) طالباً وطالبة.

٥. ثم قام الباحثان بتطبيق مقياس اليقظة العقلية عليهم، إعداد/ الباحثين؛ وذلك لتحديد الطلاب الذين يعانون من مستوى منخفض من اليقظة العقلية واستبعاد ذوي المستوى المتوسط والمرتفع، وبعد تصحيح المقياس توصل الباحثان إلى أن (٣٢) من الذكور و(٣٢) من الإناث يعانون من مستوى منخفض في اليقظة العقلية، وقد اعتمد الباحثان في ذلك على معيار (الإرباعي الأدنى)، وفقاً لطريقة تقدير الاستجابة على مفردات المقياس، وبعد هذا الإجراء وصلت العينة إلى (٦٤) طالباً وطالبة.

٦. ثم قام الباحثان بعد ذلك بتقسيم العينة بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقت التدريب على اليقظة العقلية، تكوّنت من (٣٢) طالباً بواقع (١٦) من الذكور و(١٦) من الإناث، وذلك بعد الحصول على موافقتهم على المشاركة في البرنامج التدريبي، ومجموعة ضابطة لم تتلقَ التدريب على اليقظة العقلية، تكوّنت من (٣٢) طالباً بواقع (١٦) من الذكور و(١٦) من الإناث، ثمّ حساب التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال حساب قيمة اختبار "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك بعد التحقق من شروط استخدام اختبار (ت)؛ حيث إنّ عدد العينة متوفر وليس صغيراً ($n=64$)، كما تمّ التحقق من توزيع البيانات توزيعاً اعتدالياً باستخدام قيم معاملات الالتواء وجاءت كلها مقبولة حيث تراوحت ما بين $(+1, -1)$ ، كما تمّ التحقق من تجانس التباين في درجات المجموعتين باستخدام اختبار Levene's وكانت قيمته غير دالة عند مستوى ٠,٠٥، وجدول (١) يوضح التكافؤ بين أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) في متغيرات البحث الأساسية (اليقظة العقلية - النوموفوبيا - العزم الأكاديمي) في القياس القبلي باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة.

جدول (١) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة الأساسية قبل تطبيق البرنامج

المتغير	الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيمة اختبار Levene's		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
							ف	مستوى الدلالة			
اليقظة العقلية	التمييز اليقظ	الضابطة	٣٢	١٤,٣١	١,٦٣	٠,٥٩	٠,٠٠٢	غير دالة	٠,٦٢٩	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٤,٥٦	١,٥٤	٠,٤٣					
	الانفتاح على الجديد	الضابطة	٣٢	١٤,٣١	١,٦٣	٠,٦٤	٠,١٦٤	غير دالة	٠,٢٣٧	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٤,٤٩	١,٥٢	٠,٤٩					
	التوجه نحو الحاضر	الضابطة	٣٢	١٤,٦٢	١,٦٠	٠,٥٧	٠,٠٢٦	غير دالة	٠,٣١٢	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٤,٧٥	١,٦٢	٠,٧١					
	الوعي بوجهات نظر الآخرين	الضابطة	٣٢	١٤,٢٥	١,٥٠	٠,١٧	٠,١٢٧	غير دالة	٠,٠٨٥	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٤,٢١	١,٤٥	٠,٦٢					
	الدرجة الكلية	الضابطة	٣٢	٧١,٨٤	٤,٢٨	٠,٢٩	٠,١٢٦	غير دالة	٠,٤٢٧	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	٧٢,٢٨	٣,٩٠	٠,٥٧					
النوموفوبيا	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	الضابطة	٣٢	٤٩,٠٣	١,٨٥	٠,٤٦	٠,٠٤٩	غير دالة	٠,٣٤٨	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	٤٩,١٨	١,٧٣	٠,٣٩					
	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	الضابطة	٣٢	٤٥,٨٧	٢,٠١	٠,٢٩	١,٠٩٣	غير دالة	٠,٣٣٤	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	٤٦,٠٣	١,٧١	٠,٣٤					

المتغير	الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيمة اختبار Levene's		درجة الحرية	مستوى الدلالة
							ف	ت		
العزم الأكاديمي	الخوف من عدم القدرة للوصول للمعلومات	الصَّابِطَة	٣٢	٢٧,٤٣	١,٦٦	٠,٢٩	٠,٣٢٥	٠,١٥٥	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	٢٧,٥٠	١,٥٦	٠,٣٤				
	المظاهر السلوكية والنفسيّة والجسميّة	الصَّابِطَة	٣٢	٦٧,٠٩	٣,٥٨	٠,٢٩	٠,١٧٢	٠,٥٥٠	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	٦٧,٥٦	٢,٢٢	٠,٣٤				
	الدرجة الكلية	الصَّابِطَة	٣٢	١٨٩,٤٣	٥,٨١	٠,٢٩	١,٥٩٣	٠,٦٧٠	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٩٠,٢٨	٤,١١	٠,١٨				
العزم الأكاديمي	الشغف الأكاديمي	الصَّابِطَة	٣٢	١٤,٢١	١,٢٨	٠,٤٣	٠,١٣٤	٠,٥١٦	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٤,٣٧	١,١٢	٠,٢٤				
	المثابرة الأكاديمية	الصَّابِطَة	٣٢	١٤,٥٠	٢,٠٤	٠,٥٧	٠,٤٥٤	٠,٢٥٠	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	١٤,٥٦	٠,٩٤	٠,٥٧				
	الدرجة الكلية	الصَّابِطَة	٣٢	٢٨,٧١	١,٨١	٠,١٧	١,٢٧٨	٠,٥٢٢	٦٢	غير دالة
		التجريبية	٣٢	٢٨,٩٣	١,٥٢	٠,٤٢				

يتضح من جدول (١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين طلبة المجموعتين (الصَّابِطَة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج؛ أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات عينة الدراسة الأساسية في متغيرات الدراسة الأساسية، وهي (اليقظة العقلية - النوموفوبيا - العزم الأكاديمي)؛ حيث كانت قيم "ت" غير دالة إحصائياً؛ وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الصَّابِطَة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج في متغيرات البحث الأساسية.

أدوات البحث:

١- مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين):

هدف المقياس لقياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، ولبناء المقياس قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المقاييس والاختبارات التي تناولت اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة مثل: سليم (٢٠١٨)، الربيع (٢٠١٩)، زكي (٢٠١٩)، عبد الحميد (٢٠٢١)، شاهين (٢٠٢٣)، Suah(2023)، Sasn et al., (2023)، محمد (٢٠٢٤)، نصار (٢٠٢٥)؛ وذلك للاستفادة منها من خلال تحديد أهم المفاهيم النظرية المرتبطة باليقظة العقلية، وكذلك التعريفات الإجرائية المرتبطة بها، وكذلك تحديد أبعاد اليقظة العقلية؛ وبناءً على ذلك تمَّ تحديد أربعة أبعاد لليقظة العقلية في المقياس الحالي، وهم: التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجُّه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، وذلك استنادًا لنظرية (Langer ١٩٨٩، 72) لليقظة العقلية، وثمة الإشارة إلى عدم استخدام الباحثين للمقاييس التي تمَّ الاطلاع عليها؛ وذلك لسببين: الأول عدم ملاءمة بعض هذا المقاييس لعينة البحث، والثاني لتبني البعض الآخر من هذه المقاييس لأبعاد نظرية Bear et al., (2006) لليقظة العقلية، والبحث الحالي يتبنى لنظرية (Langer ١٩٨٩) لليقظة العقلية؛ لذلك قام الباحثان بإعداد المقياس الحالي.

تكوّن المقياس في صورته الأولى من (٤٤) مفردة موزعين على أربعة أبعاد؛ حيث يتكوّن كل بُعد من (١١) مفردة، وتمَّ صياغة الفقرات التي تقيس كل بُعد على حدة، وتحديد طريقة تقدير الاستجابة على كل مفردة بنظام ليكرت (التقرير الذاتي) من خلال وضع تقدير خماسي للاستجابة؛ حيث يختار كل طالب وطالبة ما بين (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) أمام كل مفردة، وتكون الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) بذات الترتيب؛ ومن ثمَّ فإنَّ الدرجة الصغرى للمقياس (٤٤) درجة، والعظمى (٢٢٠) درجة، باعتبار أن جميع مفردات المقياس تصحح في اتجاه واحد، فلا تُوجد عبارات عكسية (سلبية)؛ وعليه يُشير ارتفاع الدرجة إلى مستوى مرتفع من اليقظة العقلية والعكس صحيح.

ثمَّ تمَّ عرض المقياس في صورته الأولى على من المحكّمين (الخبراء) من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية بعدد من الجامعات المصرية؛ للتحقق من صدقه في قياس ما وضع لأجله، والتأكد من ملاءمة طريقة تقدير الاستجابة عليه، وتدوين ملاحظاتهم المتعلقة بالمفردات من خلال الحذف أو الإضافة أو التعديل لإثراء البحث بأرائهم وأفكارهم السديدة، وتمَّ إجراء كل التعديلات التي أشاروا إليها، ثمَّ الإبقاء على المفردات التي نالت نسبة اتفاق بينهم تتراوح ما بين (٨٥-١٠٠%)، وعليه تمَّ حذف عدد (٤) مفردات لم تصل لنسبة الاتفاق، والإبقاء على (٤٠) مفردة للمقياس بعد إجراء التعديلات المرتبطة بها التي أشاروا لها لتجويد المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام الباحثان بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

أولاً: الصدق:

أ- صدق المحك الخارجي:

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة المحك الخارجي من خلال استخدام مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة إعداد/ سليم (٢٠١٨) كمحك، وهو يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ومناسبة؛ حيث تمّ حساب قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحك الخارجي والدرجة الكلية للمقياس الحالي، فقد بلغت (٠.٨٠٣) وهي قيمة ارتباط مرتفعة وجيدة؛ ممّا يدل على صدق وصلاحيّة مقياس اليقظة العقلية.

ب- صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المقارنة الطرفية من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد/ سليم (٢٠١٨) كمحك خارجي على عينة طلبة حساب الخصائص السيكومترية (ن=١٦٩)، وبعد تصحيح درجاتهم على هذا المقياس حدد الباحثان مجموعة المرتفعين من الطلاب في ضوء درجاتهم الكلية على مقياس المحك وهم الطلاب الذين تقع درجاتهم في الإرباعي الأعلى (ن=٤٢)، ثمّ حدد الباحثان درجات هؤلاء الطلاب على المقياس الحالي وهو اليقظة العقلية (إعداد الباحثين) والتي تمثل درجات المجموعة (أ)، ثمّ تتطرق الباحثان لتحديد مجموعة المنخفضين من الطلاب في ضوء درجاتهم الكلية على مقياس المحك وهم الطلاب الذين تقع درجاتهم في الإرباعي الأدنى (ن=٤٢)، ثمّ حدد الباحثان درجات هؤلاء الطلاب على المقياس الحالي وهو اليقظة العقلية (إعداد الباحثين) والتي تمثل درجات المجموعة (ب)، ثمّ حسب الباحثان دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين (أ- ب) على أبعاد مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين)، باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (ن=١ ن=٢)، ويُشير جدول (٢) إلى دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (أ- ب) على مقياس اليقظة العقلية - إعداد الباحثين - (ن=٤٢) طالبًا وطالبة بكل مجموعة.

جدول (٢): دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (أ- ب) في اليقظة العقلية - إعداد الباحثين - (ن=٤٢) طالبًا وطالبة بكل مجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التمييز اليقظ	المرتفعة (أ)	٤٢	٤٥.١٣	١.٤٤	**١٣.٧٨	٠.٠١
	المنخفضة (ب)	٤٢	١٦.٨٩	١.٦٧		
الانفتاح على الجديد	المرتفعة (أ)	٤٢	٤٦.٣٤	١.٤٤	**١٧.٧٤	٠.٠١
	المنخفضة (ب)	٤٢	١٤.١١	١.٨٦		
التوجه نحو الحاضر	المرتفعة (أ)	٤٢	٤٣.١٤	٢.٢٤	*١٥.١٨	٠.٠١
	المنخفضة (ب)	٤٢	١٤.٥٦	٢.٥٢		
الوعي بوجهات النظر المتعددة	المرتفعة (أ)	٤٢	٤٦.٢٣	١.٨١	*١٦.٨٩	٠.٠١
	المنخفضة (ب)	٤٢	١٣.٦٦	١.٥٩		

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٢) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين) على الترتيب بلغت (١٣.٧٨ - ١٧.٧٤ - ١٥.١٨ - ١٦.٨٩) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعة (أ) والمنخفضة (ب) على المقياس؛ أي أن المقياس يميز بين المرتفعين والمنخفضين؛ مما يُشير لصدق المقياس.

ثانياً: الثبات:

حسب الباحثان ثبات المقياس باستخدام طريقتين، هما: طريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (١٦٩) طالبًا وطالبة بكلية التربية - جامعة كفر الشيخ (عينة حساب الخصائص السيكمترية)، وجدول (٣) يوضح النتائج التي تمّ التوصل لها.

جدول (٣) قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، طريقة ألفا-كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين)

الأبعاد	طريقة إعادة التطبيق	طريقة ألفا-كرونباخ (ألفا)
التمييز اليقظ	٠.٧٨٣	٠.٧١٢
الانفتاح على الجديد	٠.٨١٢	٠.٧٨١
التوجه نحو الحاضر	٠.٧٩٣	٠.٧١١
الوعي بوجهات النظر المتعددة	٠.٨١٤	٠.٧٧١
الدرجة الكلية	٠.٨٠٥	٠.٧٤٣

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواء للأبعاد الفرعية للمقياس أو للدرجة الكلية موجبة ومرتفعة؛ وبذلك تشير إلى ثبات المقياس.

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

تمّ التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية على عينة طلبة حساب الخصائص السيكومترية (ن=١٦) طالباً وطالبة، ويوضح جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس

م	البُعد	علاقته بالدرجة الكلية للمقياس
١	التمييز اليقظ	٠.٧١٨**
٢	الانفتاح على الجديد	٠.٨٢٣**
٣	التوجّه نحو الحاضر	٠.٧٥٦**
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٠.٧٨١**

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية بلغت (٠.٧١٨) للبُعد الأول، و(٠.٨٢٣) للبُعد الثاني، و(٠.٧٥٦) للبُعد الثالث، و(٠.٧٨١) للبُعد الرابع، وجميعها قيم مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١؛ وتشير إلى مدى ما يتمتع به المقياس من اتساق داخلي.

يتضح من العرض السابق للطرق المستخدمة في حساب الخصائص السيكومترية (الصدق- الثبات- الاتساق الداخلي) لمقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحثين) أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات تكفي للثقة في استخدامه لقياس ما وضع من أجله.

ومن ثمّ أصبح المقياس في صورته النهائية يتكوّن من (٤٠) مفردة موزعين على أربعة أبعاد وفقاً لنظرية (Langer ١٩٨٩، ٧٢) التي تبني الباحثان أبعادها، وهي: التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجّه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، بواقع (١٠) مفردات لكل بُعد، ويتم تقدير الاستجابة من خلال تقدير ليكرت خماسي؛ حيث يلي كل مفردة خمسة بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ودرجاتها (٥، ٤، ٣، ٢، ١) بذات الترتيب، وبذلك تتحدد الدرجة الصغرى لكل بُعد من أبعاد المقياس في (١٠) درجات، والدرجة العظمى في (٥٠)؛ ومن ثمّ تكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل هي (٤٠) درجة والدرجة العظمى هي (٢٠٠) درجة.

٢. مقياس التوموفوبيا، إعداد/ محمد (٢٠٢٢):

تكوّن هذا المقياس من (٥٤) فقرة موزعة على أربعة مقاييس فرعية كالتالي: الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين (١٤) فقرة والخوف من فقدان الاتصال (الشبكة) (١٣) فقرة، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات (٨) فقرات، والمظاهر السلوكية والنفسيّة والجسميّة للتوموفوبيا (١٩) فقرة، ويتم الإجابة عنها عن طريق تدرج ليكرت الرباعي أوافق بشدة=٤، أوافق=٣، أعارض=٢، أعارض بشدة=١، وتتراوح الدرجة على المقياس من ٥٤ إلى ٢١٦ درجة، وتُشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع التوموفوبيا لدى الطالب أو الطالبة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت مُعدة المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

أولاً: الصدق: تمّ حساب الصدق بطريقتين، هما:

أ. صدق المحكّمين: تمّ عرض المقياس في صورته المبدئية على خمسة من المحكّمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس؛ وذلك لتحديد مدى مناسبة كل بند من البنود المكون الفرعي الذي يقيسه في ضوء التعريف الإجرائي لكل بُعد، هذا من جانب، ومن جانب آخر تعديل صياغة أو إضافة فقرات جديدة (إن أمكن)، وبعد حساب نسبة اتفاق المحكّمين على بنود المقياس التي تراوحت نسبة الاتفاق ما بين ٧٠-١٠٠٪، أضيفت ثلاثة بنود في البعد الأول وحذف بند في البعد الثالث، وإضافة بند آخر في البعد الرابع، كما تمّ تعديل صياغة بعض العبارات إما تعديلاً لغوياً، وذلك بإضافة بعض الكلمات التي تزيد الفقرة وضوحاً أو حذف بعضها، وذلك وفقاً لمقترحات المحكّمين.

ب. الصدق التقاربي: تمّ ذلك عن طريق حساب مدى اتفاق درجات الذكور والإناث على المقياس، ودرجاتهم على مقياس الوحدة النفسية الدسوقي (٢٠١٣). لذلك تمّ إيجاد معامل الارتباط بين المقياسين، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما ٠.٣٧، ورغم انخفاض معامل ارتباط، فهو معامل صدق مقبول؛ وذلك لأنّ الأداة المحك المستخدمة تقيس مفهوماً قريباً من مفهوم التوموفوبيا، ومرتبطةً بها وليس المفهوم نفسه.

ثانياً الثبات: تمّ حساب الثبات بطريقتين، هما:

أ. معامل ألفا كرونباخ: تمّ حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس بأبعاده الفرعية والدرجة الكلية وكانت كالتالي: الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين (٠.٨٢)، والخوف من فقدان الاتصال بالشبكة (٠.٨٠)، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات (٠.٦٨)، والمظاهر السلوكية والنفسيّة والجسميّة للتوموفوبيا (٠.٨٣)، والدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٣).

ب. القسمة التصفية: تمّ استخدام أسلوب القسمة النصفية مع تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون لدى عينة الدراسة الأساسيّة، وكانت القيم كالتالي: الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين

(٠.٧٦)، والخوف من فقدان الاتصال بالشبكة (٠.٨٠)، والخوف من عدم القدرة على الوصول للمعلومات (٠.٦٤)، والمظاهر السلوكية والنفسية والجسمية للنوموفوبيا (٠.٧٩)، والدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٠)؛ مما يُشير لمتعة مقياس النوموفوبيا بدرجة مقبولة من الثبات.

ثالثاً: ثبات المقياس في البحث الحالي:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس، بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس، وذلك على عينة مكونة من (١٦٩) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية كلية التربية - جامعة كفر الشيخ (عينة التحقق من الخصائص السيكمترية)، فكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق على أبعاد المقياس والدرجة الكلية (٠.٧٨٥ - ٠.٨١٣ - ٠.٧٨٤ - ٠.٧٨٢ - ٠.٧٩١) بذات الترتيب؛ مما يُشير إلى أن مقياس النوموفوبيا يتمتع بمستوى جيد من الثبات.

٣. مقياس العزم الأكاديمي (إعداد الباحثين):

هدف المقياس لقياس العزم الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ولبناء المقياس قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المقاييس والاختبارات التي تناولت العزم الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مثل: (٢٠٠٧) Duckworth، وناصف (٢٠١٨)، والعصيمي والحميدي (٢٠٢٢)، وجلجل وهنداوي (٢٠٢٣)؛ وذلك للاستفادة منها من خلال تحديد أهم المفاهيم النظرية المرتبطة بالعزم الأكاديمي، وكذلك التعريفات الإجرائية المرتبطة به، وكذلك تحديد أبعاد العزم الأكاديمي الأكثر شيوعاً بها؛ وبناءً على ذلك تمَّ تحديد بُعدين للعزم الأكاديمي، وهما: الشغف الأكاديمي، والمثابرة الأكاديمية، وثمة الإشارة إلى عدم استخدام الباحثين أي مقياس من هذه المقاييس التي تمَّ الاطلاع عليها؛ وذلك لسببين: الأول أن بعض هذه المقاييس لا تتناسب مع عينة البحث الحالي وهم طلبة الجامعة فقد تمَّ استخدامها مع عينات أخرى، والثاني أن تتضمن أبعاد متنوعة للعزم الأكاديمي والبحث الحالي قد تبني فقط بُعدين، وهما: الشغف الأكاديمي، والمثابرة الأكاديمية؛ لذلك سعى الباحثان لإعداد مقياس يتناسب مع عينة البحث من ناحية، ويتضمن مفردات ترتبط ببُعدي العزم الأكاديمي المشار لهم.

وتكوّن المقياس في صورته الأولى من (٢٤) مفردة موزعين على بُعدين، هما: الشغف الأكاديمي والمثابرة الأكاديمية؛ حيث تكوّن كل بُعد من (١٢) مفردة، وتمَّ صياغة الفقرات التي تقيس كل بُعد على حدة، وتحديد طريقة تقدير الاستجابة على كل مفردة بنظام ليكرت (التقرير الذاتي) من خلال وضع تقدير خماسي للاستجابة؛ حيث يختار كل طالب وطالبة ما بين (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) أمام كل مفردة، وتكون الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) بذات الترتيب؛ ومن ثمَّ فإنَّ الدرجة الصغرى للمقياس (٢٤) درجة، والعظمى (١٢٠) درجة، باعتبار أن جميع مفردات المقياس تصحح في اتجاه واحد، فلا

تُوجد عبارات عكسيّة (سلبية)؛ وعليه يُشير ارتفاع الدرجة إلى مستوى مرتفع من العزم الأكاديمي والعكس صحيح.

ثمّ عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة المحكّمين (الخبراء) من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسيّة بعدد من الجامعات المصرية؛ للتحقق من صدقه في قياس ما وضع لأجله، وملاءمة طريقة تقدير الاستجابة عليه، وتقييم مفردات المقياس وتحديد التعديلات اللازمة بها ما بين (التعديل - الإضافة - الحذف)؛ وذلك لإثراء المقياس بأرائهم وأفكارهم السديدة، وتمّ إجراء كل التعديلات التي أشاروا إليها، ثمّ الإبقاء على المفردات التي نالت نسبة اتفاق بينهم تتراوح ما بين (٨٥ - ١٠٠%)؛ وعليه تمّ حذف عدد (٤) مفردات لم تصل لنسبة الاتفاق، والإبقاء على (٢٠) مفردة للمقياس.

الخصائص السيكمترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

أ- صدق المحك الخارجي:

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة المحك الخارجي من خلال استخدام مقياس العزم الأكاديمي إعداد/ جلجل وهنداوي (٢٠٢٣) وهو يتمتع بخصائص سيكمترية جيدة ومناسبة؛ حيث تمّ حساب قيم معاملات الارتباط بينه وبين المقياس الحالي، وأسفرت النتائج عن وجود معاملات ارتباط مرتفعة وجيدة؛ حيث بلغت قيم معامل الارتباط بين درجات المحك الخارجي ودرجات المقياس الحالي (٠.٧٩١-٠.٨٠١-٠.٧٩٦) للبعدين الفرعيين (الشغف الأكاديمي - المثابرة الأكاديميّة) والدرجة الكلية على الترتيب؛ وتُشير النتائج السابقة إلى صدق وصلاحيّة مقياس العزم الأكاديمي.

ب- صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحثان بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المقارنة الطرفية من خلال تطبيق مقياس إعداد/ جلجل وهنداوي (٢٠٢٣) كمحك خارجي على عينة طلبة حساب الخصائص السيكمترية (ن=١٦٩)، وبعد تصحيح درجاتهم على هذا المقياس حدد الباحثان مجموعة المرتفعين من الطلاب في ضوء درجاتهم الكلية على مقياس المحك وهم الطلاب الذين تقع درجاتهم في الإربعي الأعلى (ن=٤٢)، ثمّ حدد الباحثان درجات هؤلاء الطلاب على المقياس الحالي وهو العزم الأكاديمي (إعداد الباحثين) والتي تمثل درجات المجموعة (أ)، ثمّ تطرّق الباحثان لتحديد مجموعة المنخفضين من الطلاب في ضوء درجاتهم الكلية على مقياس المحك وهم الطلاب الذين تقع درجاتهم في الإربعي الأدنى (ن=٤٢)، ثمّ حدد الباحثان درجات هؤلاء الطلاب على المقياس الحالي وهو العزم الأكاديمي (إعداد الباحثين) والتي تمثل درجات المجموعة (ب)، ثمّ تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات

طلاب المجموعتين (أ- ب) على أبعاد مقياس العزم الأكاديمي (إعداد الباحثين)، باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (ن=١ ن=٢)؛ ويُشير جدول (٥) إلى دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (أ- ب) على مقياس العزم الأكاديمي - إعداد الباحثين - (ن=٢) طالبًا وطالبة بكل مجموعة. جدول (٥): دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (أ- ب) في العزم الأكاديمي - إعداد الباحثين - (ن=٢) طالبًا وطالبة بكل مجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الشغف الأكاديمي	المرتفعة (أ)	٤٢	٥٥.٣٤	١.٤٥	** ٢٨.٠٦	٠.٠١
	المنخفضة (ب)	٤٢	١٤.٥٥	١.٣٨		
المثابرة الأكاديمية	المرتفعة (أ)	٤٢	٥٤.٩٠	١.٢٢	** ٣٠.٩٠	٠.٠١
	المنخفضة (ب)	٤٢	١٣.٨١	١.١٩		

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على أبعاد مقياس العزم الأكاديمي (إعداد الباحثين) على الترتيب بلغت (٢٨.٠٦ - ٣٠.٩٠) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعتين المرتفعة (أ) والمنخفضة (ب) على المقياس؛ أي أن المقياس يميز بين المرتفعين والمنخفضين؛ مما يُشير لصدق المقياس. ثانيًا: الثبات:

حسب الباحثان ثبات المقياس باستخدام طريقتين، هما: طريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره (١٥) يومًا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (١٦٩) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ (عينة حساب الخصائص السيكمترية)، و جدول (٦) يوضح النتائج التي تمّ التوصل لها. جدول (٦) قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، طريقة ألفا-كرونباخ لمقياس العزم الأكاديمي (إعداد الباحثين)

الأبعاد	طريقة إعادة التطبيق	طريقة ألفا-كرونباخ (ألفا)
الشغف الأكاديمي	٠.٧٩١	٠.٧١٣
المثابرة الأكاديمية	٠.٨٠٣	٠.٧٧١
الدرجة الكلية	٠.٧٩٧	٠.٧٤٢

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواء للأبعاد الفرعية للمقياس أو للدرجة الكلية موجبة ومرتفعة؛ وبذلك تُشير إلى ثبات المقياس.

ثالثًا: الاتساق الداخلي:

تمّ التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية على عينة طلبة حساب الخصائص السيكومترية (ن=١٦٩) طالبًا وطالبة، ويوضح جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس العزم الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس العزم الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس

م	البُعد	علاقته بالدرجة الكلية للمقياس
١	الشغف الأكاديمي	* ٠.٧٩٥
٢	المثابرة الأكاديمية	* ٠.٨٠٥

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس العزم الأكاديمي والدرجة الكلية بلغت (٠.٧٩٥) للبُعد الأول، و(٠.٨٠٥) للبُعد الثاني، وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠١؛ وتُشير إلى مدى ما يتمتع به المقياس من اتساق داخلي.

يتضح من العرض السابق للطرق المستخدمة في حساب الخصائص السيكومترية (الصدق-الثبات-الاتساق الداخلي) لمقياس العزم الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحثين) أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات تكفي للثقة في استخدامه لقياس ما وضع من أجله.

ومن ثمّ أصبح المقياس في صورته النهائية من (٢٠) مفردة موزعين على بُعدين للعزم الأكاديمي، وهما: الشغف الأكاديمي والمثابرة الأكاديمية، بواقع (١٠) مفردات لكل بُعد، ويتم تقدير الاستجابة من خلال تقدير ليكرت خماسي؛ حيث يلي كل مفردة خمسة بدائل (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، ودرجاتها (٥، ٤، ٣، ٢، ١) بذات الترتيب، وبذلك تتحدد الدرجة الصغرى لكل بُعد من أبعاد المقياس في (١٠) درجات والدرجة العظمى في (٥٠)؛ ومن ثمّ تكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل هي (٢٠) درجة والدرجة العظمى هي (١٠٠) درجة.

٤- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية:

اطلع الباحثان على الأطر النظرية والدراسات والبحوث ذات الصلة باليقظة العقلية، لاسيّما الدراسات التجريبية التي تناولت التدريب على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مثل دراسة كل من: أبو زيد (٢٠١٧)، زكي (٢٠١٩)، حنفي (٢٠٢١)، عمارة (٢٠٢٢) محمد (٢٠٢٤)، والاستفادة من برامجها التدخلية في تصميم البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في البحث الحالي من حيث طريقة صياغة (أهداف البرنامج- والاستراتيجيات والفنيات المستخدمة- والأدوات الملائمة- والزمّن

المناسب لكل جلسة - وتقييم أداء المشاركين - وتقييم المشاركين لمحتوى كل جلسة تدريبية)، ويمكن عرض البرنامج التدريبي من خلال العناصر التالية:

١- التعريف بالبرنامج:

مجموعة من الإجراءات تتم في صورة جلسات منظمة ومحددة، يتم فيها تدريب الطلاب المشاركين على بعض أبعاد اليقظة العقلية بالبحث الحالي، وهي: (بعد التمييز اليقظ - الانفتاح على الجديد - التوجه نحو الحاضر - الوعي بوجهات النظر المتعددة)، عن طريق تقديم محتوى تدريبي يتناسب مع طبيعة هذه المهارات باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية؛ بهدف إكساب الطلاب المعارف والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهم تلك الأبعاد.

٢- أهداف البرنامج:

أ- الهدف العام للبرنامج:

سعى البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الحالي إلى تدريب الطلاب المشاركين على بعض أبعاد اليقظة العقلية بالبحث الحالي، وهي: بعد التمييز اليقظ - بعد الانفتاح على الجديد - بعد التوجه نحو الحاضر - بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة؛ وذلك لخفض مستوى النوموفوبيا لديهم، وتحسين العزم الأكاديمي وذلك باستخدام بعض الأنشطة التدريبية المصممة لذلك.

ب- الأهداف الإجرائية للبرنامج:

بعد الانتهاء من جلسات البرنامج يكون كل طالب قادراً على أن:

١. يتعرف على الهدف العام للبرنامج التدريبي بوضوح.
٢. يحدد مفهوم اليقظة العقلية وأبعادها بدقة.
٣. يتعرف على إيجابيات ممارسة اليقظة العقلية وسلبيات عدم ممارستها لدى المتعلم.
٤. يحدد مفهوم التمييز اليقظ وأهمية ممارسته.
٥. يذكر أهم طرق ممارسة التمييز اليقظ للأشكال والصور بدقة.
٦. يحدد أهمية الطرق المستخدمة في ممارسة التمييز اليقظ بإيجاز.
٧. يحدد أسماء الأشكال والصور المطروحة عليه بدقة.
٨. يختار الشكل المناسب من بين عدة بدائل ليكمل الجزء المفقود لشكل معين.
٩. يحدد الصور المتشابهة من بين عدة بدائل والعناصر المشتركة بينهم بدقة.
١٠. يحدد أهم طرق ووسائل التعامل بطريقة فعالة مع المواقف والأحداث الأكاديمية والحياتية الطارئة.
١١. يذكر النتائج الإيجابية الناتجة عن التعامل الفعال مع المواقف والأحداث الأكاديمية والحياتية الطارئة.

١٢. يطبق طرق التعامل الفعّالة مع المواقف والأحداث الأكاديمية الطارئة بكفاءة.
١٣. يطبق طرق التعامل الفعّالة مع المواقف والأحداث الحياتية الطارئة بدقة.
١٤. يذكر أهمية الوصول للمعلومات والحقائق الصحيحة عند التعامل مع المشكلات والمواقف بإيجاز.
١٥. يحدد أهم الطرق المستخدمة في جمع المعلومات والحقائق الصحيحة بإيجاز.
١٦. يطبق أهم الطرق الفعّالة في جمع المعلومات والمشكلات الصحيحة ذات الصلة بمشكلة أو موقف حياتي بدقة.
١٧. يطبق أهم الطرق الفعّالة في جمع المعلومات والمشكلات الصحيحة ذات الصلة بمشكلة أو موقف أكاديمي بدقة.
١٨. يعرف مفهوم الانفتاح على الجديد (توليد الأفكار والحلول الجديدة) بدقة.
١٩. يذكر أهمية توليد الأفكار والحلول الجديدة عند التعامل مع المشكلات والمواقف الأكاديمية والحياتية بإيجاز.
٢٠. يذكر الآثار السلبية الناتجة عن البُعد عن توليد الأفكار والحلول الجديدة عند التعامل مع المشكلات والمواقف الأكاديمية والحياتية بإيجاز.
٢١. يذكر أهم الطرق المستخدمة لتحقيق الانفتاح على الجديد عند مواجهة المواقف والمشكلات الحياتية بإيجاز.
٢٢. يحدد أهم الطرق المستخدمة لتحقيق الانفتاح على الجديد عند مواجهة المواقف والمشكلات الأكاديمية بدقة.
٢٣. يحدد مفهوم حب الاستطلاع وأهميته بدقة.
٢٤. يذكر الآثار السلبية الناتجة عن عدم ممارسة الفرد لحب الاستطلاع في المواقف الحياتية الأكاديمية بوضوح.
٢٥. يذكر أهم الطرق الفعّالة لممارسة حب الاستطلاع بدقة.
٢٦. يطبق أهم الطرق الفعّالة لممارسة حب الاستطلاع في الموضوعات الأكاديمية بوضوح.
٢٧. يعرف الهدف الجيد ويحدد أنواعه بدقة.
٢٨. يذكر أهمية تحديد الفرد لأهدافه بشكل مستمر بإيجاز.
٢٩. يحدد الشروط التي يجب أن تتوفر في الهدف الجيد بدقة.
٣٠. يذكر السلبات الناتجة عن إهمال شروط الهدف الجيد بوضوح.
٣١. يطبق شروط الهدف الجيد بأمثلة حياتية بوضوح.
٣٢. يطبق شروط الهدف الجيد بأمثلة أكاديمية بوضوح.

٣٣. يعرف التوجُّه نحو الحاضر بدقَّة.
 ٣٤. يذكر فوائد التوجُّه نحو الحاضر (المهمة) أو إهمال المثيرات المشتتة وغير المرتبطة عند التعامل المواقف والمشكلات.
 ٣٥. يتعرَّف على طرق وأساليب ممارسة التوجُّه نحو الحاضر (المهمة) بوضوح.
 ٣٦. يطبق طرق التوجُّه نحو الحاضر (المهمة) في مواقف حياتيَّة بدقَّة.
 ٣٧. يطبق طرق التوجُّه نحو الحاضر (المهمة) في مواقف أكاديميَّة بدقَّة.
 ٣٨. يعرف الوعي بوجهات نظر الآخرين (الاجتماعيَّة) بدقَّة.
 ٣٩. يعدد أهميَّة ممارسة الوعي بوجهات نظر الآخرين (الاجتماعيَّة) عند التعامل مع المواقف والمشكلات بوضوح.
 ٤٠. يتعرَّف على الفرق بين الاجتماعيَّة والانعزاليَّة عند التفكير أثناء التعلم بدقَّة.
 ٤١. يكتسب طرق وصور الوعي بوجهات نظر الآخرين (الاجتماعيَّة) في التعلم بوضوح.
 ٤٢. يطبق طرق ممارسة الوعي بوجهات نظر الآخرين (الاجتماعيَّة) في التعلم بكفاءة.
- ٣- أسس بناء البرنامج:
- تمَّ تدريب الطلاب المشاركين بالمجموعة التجريبيَّة على بعض أبعاد اليقظة العقلية من خلال عدد من الجلسات التدريبيَّة؛ وذلك للعمل على خفض النوموفوبيا وتحسين العزم الأكاديمي، وتمَّ مراعاة الأسس التَّالية في بناء البرنامج التدريبي:
- وجود إطار نظري واضح للبرنامج.
١. تحديد بعض أبعاد اليقظة العقلية التي يسعى البرنامج للتدريب عليها.
 ٢. التأكد من مناسبة البرنامج لعينة البحث المستهدفة.
 ٣. وضع برنامج يستجيب لحاجات الطلاب ويحفزهم وينمي دافعيتهم للتعلم.
 ٤. يحتوي البرنامج على طرق تقييم متعددة لقياس مدى تقدم الطلاب في المهارات التي يسعى البرنامج للتدريب عليها، ومعرفة مدى احتياجات كل طالب بعد تطبيق كل جلسة تدريبيَّة ومراعاتها في الجلسة التدريبيَّة.
- ٤- الفنيات والاستراتيجيات التدريبيَّة المستخدمة:
- استخدم الباحثان مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبيَّة الملائمة لمحتوى التدريب من ناحية، وعينة البحث من ناحية أخرى، وقد تمثلت هذه الفنيات والاستراتيجيات في: الحوار والمناقشة - التعلم التعاوني- الوسائل التعليميَّة- القصص (التعليميَّة-الحياتيَّة)- التعزيز (المادي -المعنوي)- لعب الأدوار-التخيل - التمثيل - العصف الذهني - التساؤل الذاتي؛ بهدف إكساب المشاركين المعلومات

والمهارات والاتجاهات التي تحسن لديهم مستوى اليقظة العقلية، وثمة الإشارة إلى أنه تمّ التنوع في استخدام هذه الفنيات والاستراتيجيات وفقاً لهدف كل جلسة وطبيعة محتواها.

٥. عدد جلسات البرنامج التدريبي وزمن التطبيق:

تكوّن البرنامج من (٢٢) جلسة تدريبية، بالإضافة إلى الجلسة التمهيدية والجلسة الختامية ليصبح العدد الإجمالي لجلسات البرنامج (٢٤) جلسة، وقد تمّ تطبيق البرنامج على مدى شهرين بواقع (٢-٣) جلسات أسبوعياً بكلية التربية - جامعة كفر الشيخ، وقد استغرق تطبيق كل جلسة تدريبية مدة زمنية تراوحت ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة، باستثناء الجلسة الختامية استغرق تطبيقها مدة زمنية تراوحت ما بين (٦٠-١٠٠) دقيقة؛ وذلك لتطبيق أدوات البحث المتعلقة بالمتغيرات التابعة بهذه الجلسة.

٦. عرض البرنامج على السادة المحكّمين (الخبراء):

للتحقق من صلاحية محتوى البرنامج التدريبي عرضه الباحثان على مجموعة من السادة المحكّمين تخصص علم النفس التربوي والصحة النفسية بالعديد من الجامعات المصرية؛ وذلك لأخذ آرائهم ومقترحاتهم حول الهدف العام للبرنامج، وأهدافه الفرعية، وعنوان الجلسة ومحتواها-والأهداف الإجرائية لها-والاستراتيجيات والفنيات التدريبية المستخدمة بها-والأدوات التدريبية-وزمن كل جلسة-وطريقة تقويم الجلسة).

٧. ملخص جلسات البرنامج التدريبي:

بعد تجميع آراء ومقترحات السادة المحكّمين للبرنامج التدريبي، قام الباحثان بإجراء التعديلات التي أشاروا لها بكل مكونات البرنامج سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل، وجدول (٨) يُشير إلى ملخص جلسات البرنامج التدريبي لليقظة العقلية (إعداد الباحثين)، متضمناً (عنوان الجلسة-الأهداف الإجرائية-الاستراتيجيات والفنيات التدريبية-الزمن).

جدول (٨) ملخص جلسات البرنامج التدريبي لليقظة العقلية إعداد الباحثين: متضمناً (عنوان الجلسة- الأهداف الإجرائية-الاستراتيجيات والفنيات التدريبية-الزمن)

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والفنيات التدريبية	الزمن
١	التمهيد والتعارف وتحديد الإجراءات التدريبية.	- يتعرف على أسماء المشاركين معه في المجموعة التجريبية بوضوح. - يتعرف على ميثاق وقواعد جلسات البرنامج التدريبي بدقة. - يتعرف على الهدف العام للبرنامج التدريبي بوضوح.	المحاضرة - العصف الذهني -التعزيز المادي- الحوار والمناقشة-لعب الأدوار	٢٠-٤٥ دقيقة
٢	مفهوم اليقظة العقلية وأبعادها وأهمية ممارستها	- يعرف مفهوم اليقظة العقلية بإيجاز. - يعدد أهم أبعاد اليقظة العقلية بدقة. - يذكر إيجابيات ممارسة المتعلم لليقظة العقلية بإيجاز. - يوضح سلبيات ضعف مستوى اليقظة العقلية لدى المتعلم بإيجاز.	العصف الذهني -الحوار والمناقشة -التساؤل الذاتي-التعزيز المعنوي- النمذجة	٢٠-٤٥ دقيقة
٣	مفهوم التمييز اليقظ وأهميته	- يعرف التمييز اليقظ بدقة. - يعدد أهمية ممارسة التمييز اليقظ بإيجاز.	المحاضرة الحوار والمناقشة- العصف الذهني- النمذجة- التعزيز المعنوي	٢٠-٤٥ دقيقة
٤	معرفة أهم طرق ممارسة التمييز اليقظ للأشكال والصور	- يذكر أهم طرق ممارسة التمييز اليقظ للأشكال والصور بدقة. - يحدد أهمية الطرق المستخدمة في ممارسة التمييز اليقظ بإيجاز.	المحاضرة والمناقشة- النمذجة- العصف الذهني-التعزيز المادي- التغذية الراجعة.	٢٠-٤٥ دقيقة
٥	تطبيق طرق التمييز اليقظ للأشكال والصور	- يحدد أسماء الأشكال والصور المطروحة عليه بدقة. - يختار الشكل المناسب من بين عدة بدائل ليكمل الجزء المفقود لشكل معين.	التساؤل الذاتي - النمذجة -العصف الذهني- التخيل- التعزيز المادي.	٢٠-٤٥ دقيقة
٦	تابع تطبيق طرق التمييز اليقظ للأشكال والصور	يحدد الصور المتشابهة من بين عدة بدائل والعناصر المشتركة بينهم بدقة. يحدد الشكل المختلف من بين عدة أشكال والعناصر التي جعلته مختلفاً.	العصف الذهني- النمذجة- التعزيز المادي- الحوار والمناقشة- التخيل.	٢٠-٤٥ دقيقة

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والفنيات التدريبية	الزمن
٧	التعريف على الطرق الفعالة للتعامل مع المواقف والأحداث الأكاديمية والحياتية الطارئة	- يحدد أهم طرق ووسائل التعامل بطريقة فعالة مع المواقف والأحداث الأكاديمية والحياتية الطارئة. - يذكر النتائج الإيجابية الناتجة عن التعامل الفعال مع المواقف والأحداث الأكاديمية والحياتية الطارئة.	- التساؤل الذاتي - الحوار - والمناقشة - التعزيز - المادي - لعب الأدوار.	٢٠-٤٥ دقيقة
٨	تطبيق الطرق الفعالة للتعامل مع المواقف والأحداث الأكاديمية والحياتية الطارئة	- يطبق طرق التعامل الفعالة مع المواقف والأحداث الأكاديمية الطارئة بكفاءة. - يطبق طرق التعامل الفعالة مع المواقف والأحداث الحياتية الطارئة بدقة.	- العصف الذهني - لعب الأدوار - التعزيز المادي - والمعنوي - النمذجة	٢٠-٤٥ دقيقة
٩	التعريف على الطرق الفعالة للوصول إلى الحقائق والمعلومات الصحيحة المرتبطة بالمشكلات والمواقف	- يذكر أهمية الوصول للمعلومات والحقائق الصحيحة عند التعامل مع المشكلات والمواقف بإيجاز. - يحدد أهم الطرق المستخدمة في جمع المعلومات والحقائق الصحيحة بإيجاز.	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز المادي والمعنوي.	٢٠-٤٥ دقيقة
١٠	تطبيق الطرق الفعالة للوصول إلى الحقائق والمعلومات الصحيحة في المواقف الحياتية والأكاديمية	- يطبق أهم الطرق الفعالة في جمع المعلومات والمشكلات الصحيحة ذات الصلة بمشكلة أو موقف حياتي بدقة. - يطبق أهم الطرق الفعالة في جمع المعلومات والمشكلات الصحيحة ذات الصلة بمشكلة أو موقف أكاديمي بدقة.	العصف الذهني - النمذجة - التعزيز المعنوي - التعزيز المادي - لعب الأدوار.	٢٠-٤٥ دقيقة
١١	مفهوم الانفتاح على الجديد (توليد الأفكار الجديدة) وأهميته	- يعرف مفهوم الانفتاح على الجديد (توليد الأفكار والحلول الجديدة) بدقة. - يذكر أهمية توليد الأفكار والحلول الجديدة عند التعامل مع المشكلات والمواقف الأكاديمية والحياتية بإيجاز. - يذكر الآثار السلبية الناتجة عن البعد عن توليد الأفكار والحلول الجديدة عند التعامل مع المشكلات والمواقف الأكاديمية والحياتية بإيجاز.	الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز المادي - النمذجة	٢٠-٤٥ دقيقة

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والفنيات التدريبية	الزمن
١٢	التعرف على طرق الانفتاح على الجديد (توليد الأفكار الجديدة)	- يذكر أهم الطرق المستخدمة لتحقيق الانفتاح على الجديد عند مواجهة المواقف والمشكلات الحياتية بإيجاز. - يعدد أهم الطرق المستخدمة لتحقيق الانفتاح على الجديد عند مواجهة المواقف والمشكلات الأكاديمية بدقة.	: العصف الذهني-الحوار والمناقشة -النمذجة- التعزيز المادي والمعنوي.	٢٠-٤٥ دقيقة
١٣	مفهوم حب الاستطلاع وأهميته	- يعرف مفهوم حب الاستطلاع بدقة. - يعدد أهمية ممارسة الفرد لحب الاستطلاع في المواقف الحياتية والأكاديمية بإيجاز. - يذكر الآثار السلبية الناتجة عن عدم ممارسة الفرد لحب الاستطلاع في المواقف الحياتية والأكاديمية بوضوح.	المحاضرة والمناقشة- العصف الذهني-التعزيز المادي-النمذجة.	٢٠-٤٥ دقيقة
١٤	أهم الطرق الفعالة لممارسة حب الاستطلاع	- يذكر أهم الطرق الفعالة لممارسة حب الاستطلاع بدقة. - يطبق أهم الطرق الفعالة لممارسة حب الاستطلاع في الموضوعات الأكاديمية بوضوح.	العصف الذهني-الحوار والمناقشة-النمذجة- التعزيز المادي والمعنوي- لعب الأدوار	٢٠-٤٥ دقيقة
١٥	مفهوم الأهداف وأنواعها وأهمية تحديدها	- يعرف الهدف الجيد بدقة. - يحدد أنواع الأهداف بوضوح. - يذكر أهمية تحديد الفرد لأهدافه بشكل مستمر بإيجاز.	التساؤل الذاتي-العصف الذهني-الحوار والمناقشة- التعزيز المادي-	٢٠-٤٥ دقيقة
١٦	شروط صياغة الأهداف	- يعدد الشروط التي يجب أن تتوفر في الهدف الجيد بدقة. - يذكر السلبيات الناتجة عن إهمال شروط الهدف الجيد بوضوح.	العصف الذهني-الحوار والمناقشة -التعزيز المادي -النمذجة	٢٠-٤٥ دقيقة
١٧	تطبيق شروط الهدف الجيد	- يطبق شروط الهدف الجيد بأمثلة حياتية بوضوح. - يطبق شروط الهدف الجيد بأمثلة أكاديمية بوضوح.	العصف الذهني- المحاضرة -الحوار والمناقشة - النمذجة - التعزيز المادي-التخيل.	٢٠-٤٥ دقيقة
١٨	مفهوم التوجّه نحو الحاضر (المهمة) وأهميته	- يعرف التوجّه نحو الحاضر بدقة. - يذكر فوائد التوجّه نحو الحاضر (المهمة) أو إهمال المثيرات المشتتة وغير المرتبطة عند التعامل المواقف والمشكلات.	-التساؤل الذاتي - التعزيز المادي-العصف الذهني-الحوار والمناقشة	٢٠-٤٥ دقيقة

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الاستراتيجيات والفنيات التدريبية	الزمن
١٩	التدريب على ممارسة التوجُّه نحو الحاضر (المهمة).	- يتعرَّف على طرق وأساليب ممارسة التوجُّه نحو الحاضر (المهمة) بوضوح.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني- التعزيز المادي- لعب الأدوار.	٤٥-٦٠ دقيقة
٢٠	تطبيق طرق وأساليب التوجُّه نحو الحاضر (المهمة)	- يطبق طرق التوجُّه نحو الحاضر (المهمة) في مواقف حياتية بدقَّة. -- يطبق طرق التوجُّه نحو الحاضر (المهمة) في مواقف أكاديمية بدقَّة.	التخيل- التعزيز المادي- العصف الذهني- لعب الأدوار	٤٥-٦٠ دقيقة
٢١	مفهوم الوعي بوجهات نظر الآخرين (الاجتماعية) وأهميته	- يعرف الوعي بوجهات نظر الآخرين (الاجتماعية) بدقَّة. - يعدد أهمية ممارسة الوعي بوجهات نظر الآخرين (الاجتماعية) عند التعامل مع المواقف والمشكلات بوضوح.	المحاضرة والمناقشة- النمذجة- العصف الذهني- التعزيز المادي- التساؤل الذاتي. القصص الحياتية.	٤٥-٦٠ دقيقة
٢٢	طرق ممارسة الوعي بوجهات نظر الآخرين	- يتعرَّف على الفرق بين الاجتماعية والانعزالية عند التفكير أثناء التعلم بدقَّة. - يكتسب طرق وصور الوعي بوجهات نظر الآخرين (الاجتماعية) في التعلم بوضوح.	- التساؤل الذاتي - الحوار والمناقشة- النمذجة -العصف الذهني- القصة-التخيل.	٤٥-٦٠ دقيقة
٢٣	تطبيق طرق الوعي بوجهات نظر الآخرين	- يطبق طرق ممارسة الوعي بوجهات نظر الآخرين (الاجتماعية) في التعلم بكفاءة.	التساؤل الذاتي - العصف الذهني- الحوار والمناقشة -التعلم التعاوني- التعزيز الفوري- تبادل الأدوار.	٤٥-٦٠ دقيقة
٢٤	الجلسة الختامية	- يلخص ما تمَّ التدريب عليه بإيجاز. - يطبق مقياس النوموفوبيا بدقَّة. - يطبق مقياس العزم الأكاديمي بدقَّة. - يطبق استمارة تقويم الجلسات التدريبية للبرنامج بكفاءة.	الحوار والمناقشة، العصف الذهني- التعزيز المادي- والمعنوي	٦٠-٦٥ دقيقة

٨-مراحل تقويم البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بتقويم البرنامج التدريبي في ضوء الأسس والأهداف التي يُنشدها البرنامج ويستند إليها، وتضمنت إجراءات تقويم البرنامج عدداً من الخطوات، وهي:

١- إجراء القياس القبلي: تم تطبيق مقياس النوموفوبيا، ومقياس العزم الأكاديمي تطبيقاً قبلياً على الطلاب المشاركين لتحديد مستواهم قبل التدريب على أنشطة البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية.

٢- التقييم البنائي/ المستمر (في أثناء التقييم): حيث قام الباحثان بقياس أداء الطلاب المشاركين بشكل مستمر بعد الانتهاء من كل نشاط تدريبي، كما قام الباحثان بقياس أداء الطلاب بعد الانتهاء من كل جلسة تدريبية عن طريق أسئلة التكاليفات المنزلية التي صممت لتعكس ما حققه كل طالب من الأهداف التي وضعت للجلسة التدريبية، فضلاً عن قيام الباحثين بتقييم كل جلسة تدريبية عن طريق تقديم استمارة تقييم الجلسة التدريبية لكل طالب والاستفادة من إجاباته عن هذه الاستمارة في تحسين وتقييم الجلسات التدريبية اللاحقة.

٣- إجراء القياس البعدي: بعدما قام الباحثان في الجلسة الختامية للبرنامج التدريبي من بلورة وتلخيص ما تمّ التدريب عليه خلال جلسات البرنامج، قاما بتطبيق كلٍّ من: مقياس النوموفوبيا، العزم الأكاديمي تطبيقاً بعدياً على الطلاب المشاركين لتحديد مستواهم بعد التدريب على أنشطة البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية، ثمّ في نهاية الأمر قدّم الباحثان خالص عبارات الشكر والتقدير للطلاب المشاركين على الحضور المستمر والمشاركة الفعّالة، وقدّما لهم بعض الهدايا تقديراً لجهودهم معهم، وأخبرهما بأنّه سوف متابعتهم في الأيام القادمة؛ لتتبع مستواهم بعد التدريب.

٤- إجراء القياس التتبعي: قام الباحثان بعد مرور شهرين على القياس البعدي والانتهاء من البرنامج التدريبي بتطبيق كلٍّ من: مقياس النوموفوبيا، العزم الأكاديمي تطبيقاً تتبعياً؛ للتأكد من استمرارية فعالية البرنامج التدريبي المستخدم.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات البحث:

استخدم الباحثان المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) للعينات المرتبطة في تحليل نتائج الفرض الأول والثالث والخامس والسادس، واختبار (ت) للعينات المستقلة في تحليل نتائج الفرضين الثاني والرابع، وذلك بعد التحقق من شروطه؛ حيث إنّ عدد العينة متوفر وليس صغيراً جداً ($n=64$)، كما تمّ التحقق من توزيع البيانات توزيعاً اعتدالياً باستخدام قيم معاملات الالتواء وجاءت كلها مقبولة حيث تراوحت ما بين $(-1, +1)$ ، كما تمّ التحقق من تجانس التباين في درجات المجموعتين باستخدام اختبار Levene's وكانت قيمته غير دالة عند مستوى $0,05$ ؛ وبالتالي صلح استخدام اختبار (ت)، كما تمّ حساب حجم التأثير باستخدام معادلة Cohen's للعينات المرتبطة، ومربع إيتا Etasquared للعينات المستقلة، وكل هذه الأساليب الإحصائية تمّت عن طريق استخدام

الباحثان حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for the Social

Sciences (SPSS v22) في تحليل نتائج البحث عن طريق الحاسب الآلي.

الخطوات الإجرائية للبحث

1. اتبع الباحثان في سبيل القيام بهذا البحث وتنفيذه مجموعة من الخطوات الإجرائية، وهي:
2. قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة باليقظة العقلية وعلاقتها بالنوموفوبيا والعزم الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؛ وعليه قاما بتحديد مشكلة البحث وصياغة فروضه.
3. ثمَّ قاما بحساب الثبات للأدوات المستخدمة في البحث عن طريق عينة حساب الخصائص السيكمترية، وتمثلت هذه الأدوات في: مقياس اليقظة العقلية، مقياس النوموفوبيا، مقياس العزم الأكاديمي، ثمَّ أعدَّ الباحثان برنامجًا تدريبيًا قائمًا على اليقظة العقلية وتمَّ عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكَّمين؛ للتأكد من صدقه.
4. ثمَّ قام الباحثان بتحديد عينة البحث الأساسية ذوي المستوى المنخفض في اليقظة العقلية، والعزم الأكاديمي وفقًا لمعيار الإرباعي الأدنى، والمرتفع في ذات الوقت في النوموفوبيا وفقًا لمعيار الإرباعي الأعلى، ثمَّ قاما بتقسيم هذه العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقاما بالتحقق من التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث.
5. ثمَّ قاما بتطبيق مقياس النوموفوبيا، والعزم الأكاديمي تطبيقًا قبليًا على عينة البحث الأساسية (المجموعة الضابطة-المجموعة التجريبية)؛ للوقوف على مستواهم قبل تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط.
6. تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية على طلبة المجموعة التجريبية.
7. ثمَّ تمَّ تطبيق مقياس النوموفوبيا، والعزم الأكاديمي تطبيقًا بعديًا على طلبة (المجموعة الضابطة-المجموعة التجريبية)؛ للوقوف على مستواهم، والكشف عن تأثير البرنامج المُعد في خفض النوموفوبيا وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة المجموعة التجريبية.
8. ثمَّ قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائيًا من خلال مقارنة متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية في النوموفوبيا والعزم الأكاديمي في القياسين القبلي-البعدي، عن طريق اختبار (ت) للعينات المرتبطة، ومقارنة متوسطي درجات طلبة المجموعة الضابطة والتجريبية في هذه المتغيرات في القياس البعدي، عن طريق اختبار (ت) للعينات المستقلة، بعد التحقق من شروط استخدامه، كما تمَّ حساب حجم التأثير.
9. ثمَّ بعد مُضي فترة المتابعة التي بلغت شهرين منذ الانتهاء من البرنامج التدريبي وإجراء التطبيق البعدي، تمَّ تطبيق مقياسي: النوموفوبيا، والعزم الأكاديمي تطبيقًا تتبعيًا على طلبة المجموعة التجريبية؛ للوقوف على مستواهم بعد مُضي فترة المتابعة، والكشف عن استمرارية

تأثير البرنامج المعد في خفض النوموفوبيا، وتحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة المجموعة التجريبية، ثم تطرّق الباحثان إلى عرض نتائج البحث ومناقشتها.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: نتائج البحث:

١- نتائج الفرض الأول:

ينصّ الفرض الأول على أنّه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في النوموفوبيا في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي"، ولمعالجة بيانات هذا الفرض تمّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة، وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (٩) يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في النوموفوبيا في القياسين (القبلي-البعدي) لدى عينة البحث.

جدول (٩) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في النوموفوبيا في القياسين (القبلي-البعدي)

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة Cohen's	حجم التأثير
النوموفوبيا	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	القبلي	٣٢	٤٩.١٧	١.٧١	٣١	٣٤.١٢	٠.٠١	٦.٠٣	كبير
		البعدي	٣٢	٣١.٥٤	١.٩٧					
	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	القبلي	٣٢	٤٦.٠٢	١.٧٣	٣١	٣٤.٦٧	٠.٠١	٦.١٧	كبير
		البعدي	٣٢	٣٣.٥٨	١.٣٠					
	الخوف من عدم القدرة للوصول للمعلومات	القبلي	32	٢٧.٥٣	١.٥٧	٣١	٢٧.٠٨	٠.٠١	٥.٣١	كبير
		البعدي	32	١٩.٢٩	٠.٨٤					
	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	القبلي	32	٦٧.٥٥	٢.٢٣	٣١	٣١.٠٨	٠.٠١	٥.٤٩	كبير
		البعدي	32	٤٧.٠٦	٢.٧٣					
	الدرجة الكلية	القبلي	32	١٩٠.٢٨	٤.١٣	٣١	٥٠.٣٣	٠.٠١	٨.٨٩	كبير
		البعدي	32	١٣١.٤٤	٤.٠٣					

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس النوموفوبيا في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في مستوى النوموفوبيا عمّا كانت عليه في القياس القبلي؛ حيث تراوحت قيم "ت" للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية ما بين (٢٧.٠٨-٥٠.٣٣) وهي قيم دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وتراوحت قيم حجم التأثير Cohen's للأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٥.٣١-٨.٨٩)؛ وهي

قيم تُشير إلى أن حجم التأثير كبير لأنها أكبر من (٠.٨)؛ ومن ثم يُشير ذلك إلى فعالية البرنامج التدريبي في خفض النوموفوبيا لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ ممّا يُشير إلى قبول الفرض الأول.

٢- نتائج الفرض الثاني:

ينصُّ الفرض الثاني على أنّه: "تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في النوموفوبيا في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة" ولاختبار هذا الفرض تمَّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة، وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (١٠) يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس النوموفوبيا في القياس البعدي.

جدول (١٠) يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس النوموفوبيا في القياس البعدي

المتغير	البُعد	المجموعة	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة مربع إيتا Etasquared	حجم التأثير
النوموفوبيا	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	الضابطة	٣٢	٤٩.٧٩	١.٦٣	٦٢	٤٠.١٠	.٠١	.٠٩٥	كبير
		التجريبية	٣٢	٣١.٥٢	١.٩٨					
	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	الضابطة	٣٢	٤٦.٦٢	٢.١٢	٦٢	٢٩.٣٦	.٠١	.٠٩٢	كبير
		التجريبية	٣٢	٣٣.٥٩	١.٣١					
	الخوف من عدم القدرة للوصول للمعلومات	الضابطة	٣٢	٢٨.٠٠	١.٧٥	٦٢	٢٥.٢٣	.٠١	.٠٩١	كبير
		التجريبية	٣٢	١٩.٢٩	٠.٨٥					
	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	الضابطة	٣٢	٦٨.٤٦	٣.٥٥	٦٢	٢٧.٠١	.٠١	.٠٩٣	كبير
		التجريبية	٣٢	٤٧.٠٣	٢.٧٤					
	الدرجة الكلية	الضابطة	٣٢	١٩٢.٨٨	٥.٤١	٦٢	٥١.٣٧	.٠١	.٠٩٨	كبير
		التجريبية	٣٢	١٣١.٤٤	٤.٠٣					

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس النوموفوبيا في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في مستوى النوموفوبيا عمّا كانت عليه قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية وفي ذات الوقت ارتفع مستوى مقياس النوموفوبيا لدى طلبة المجموعة الضابطة؛ حيث تراوحت قيم "ت" للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية ما بين (٢٥.٢٣-٥١.٣٧) وهي قيم دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وتراوحت قيم حجم التأثير للأبعاد والدرجة الكلية بمربع إيتا Etasquared ما بين (٠.٩٨-٠.٩١)؛ وهي قيم تُشير إلى أن حجم التأثير كبير لأنها قيم أكبر من

(٠.١٤)؛ ومن ثمَّ تُشير إلى فعالية البرنامج التدريبي في خفض النوموفوبيا لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ ممَّا يُشير إلى قبول الفرض الثاني.

٣- نتائج الفرض الثالث:

ينصُّ الفرض الثالث على أنَّه: "تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في العزم الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي" ولاختبار هذا الفرض تمَّ استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة، وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (١١) يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العزم الأكاديمي في القياسين (القبلي - البعدي).

جدول (١١) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العزم الأكاديمي في القياسين (القبلي - البعدي)

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة Cohen's	حجم التأثير
العزم الأكاديمي	الشغف الأكاديمي	القبلي	٣٢	١٤.٣٧	١.٢١	٣١	٣٧.٧٤	٠.٠١	٦.٦٧	كبير
		البعدي	٣٢	٢٨.٢٤	٢.١٦					
	المثابرة الأكاديمية	القبلي	٣٢	١٤.٥٦	٠.٩٩	٣١	٤٦.٦٣	٠.٠١	٨.٢٩	كبير
		البعدي	٣٢	٢٩.٠١	٢.٠٠					
	الدرجة الكلية	القبلي	٣٢	٢٨.٩٣	١.٦٧	٣١	٥٨.٥٥	٠.٠١	١٠.٣٧	كبير
		البعدي	٣٢	٥٧.٢١	٣.٠٦					

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العزم الأكاديمي في القياسين القبلي والبعدي وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي؛ حيث ارتفعت درجات طلبة المجموعة التجريبية في مستوى العزم الأكاديمي في الأبعاد والدرجة الكلية عمَّا كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية عليهم؛ حيث تراوحت قيم "ت" للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية ما بين (٣٧.٧٤ - ٥٨.٥٥) وهي قيم دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وتراوحت قيم حجم التأثير Cohen's للأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٦.٦٧ - ١٠.٣٧) وهي قيم تُشير إلى أن حجم التأثير كبير لأنها أكبر من (٠.٨)؛ وهذا يُشير إلى دور البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة المجموعة التجريبية في القياس البعدي؛ ممَّا يُشير إلى قبول الفرض الثالث.

٤- نتائج الفرض الرابع:

ينصُّ الفرض الرابع على أنَّه: "تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس العزم الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة

التجريبية" لاختبار هذا الفرض تم معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة، وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (١٢) يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس العزم الأكاديمي في القياس البعدي.

جدول (١٢) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس العزم الأكاديمي في القياس البعدي

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة مربع إيتا Etasquared	حجم التأثير
العزم الأكاديمي	الشغف الأكاديمي	الضابطة	٣٢	١٣.٣٧	٠.٩٠	٦٢	٣٥.٧٦	٠.٠١	٠.٩٥	كبير
		التجريبية	٣٢	٢٨.٢٣	٢.١٦	٦٢	٤٠.٣٢	٠.٠١	٠.٩٦	كبير
	المثابرة الأكاديمية	الضابطة	٣٢	١٣.٧٥	٠.٧٦	٦٢	٥٠.٣٠	٠.٠١	٠.٩٨	كبير
		التجريبية	٣٢	٢٩.٠٠	٢.٠٠	٦٢	٥٠.٣٠	٠.٠١	٠.٩٨	كبير
	الدرجة الكلية	الضابطة	٣٢	٢٧.١٢	١.٣٨	٦٢	٥٠.٣٠	٠.٠١	٠.٩٨	كبير
		التجريبية	٣٢	٥٧.٢٤	٣.٠٦	٦٢	٥٠.٣٠	٠.٠١	٠.٩٨	كبير

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس العزم الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث ارتفعت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد العزم الأكاديمي ودرجته الكلية عما كانت عليه في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية عليهم، وفي ذات الوقت انخفضت درجات طلبة المجموعة الضابطة التي لم تتلق التدريب على هذا البرنامج في مستوى العزم الأكاديمي؛ حيث تراوحت قيم "ت" للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية ما بين (٣٥.٧٦ - ٥٠.٣٠) وهي قيم دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وتراوحت قيم حجم التأثير للأبعاد والدرجة الكلية بمربع إيتا Etasquared ما بين (٠.٩٥ - ٠.٩٨) وهي قيم تشير إلى أن حجم التأثير كبير؛ لأنها قيم أكبر من (٠.١٤)؛ وهذا يشير إلى دور البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الرابع.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في النوموفوبيا في القياسين البعدي والتتبعي" واختبار الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (١٣) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس النوموفوبيا في القياسين (البعدي-التتبعي).

جدول (١٣) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس النوموفوبيا في القياسين (البعدي-التتبعي)

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة Cohen's	حجم التأثير
النوموفوبيا	الخوف من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين	البعدي	٣٢	٣١.٥٤	١.٩٩	٣١	١٩.٥٢	.٠١	٣.٥٥	كبير
		التتبعي	٣٢	٢٠.٦٨	٢.٢٦					
	الخوف من فقدان الاتصال بالشبكة	البعدي	٣٢	٣٣.٦٢	١.٣٢	٣١	٣٦.٣١	.٠١	٦.٥٧	كبير
		التتبعي	٣٢	١٨.٤٨	١.٨٨					
	الخوف من عدم القدرة للوصول للمعلومات	البعدي	٣٢	١٩.٣٥	٠.٨٣	٣١	٣٤.٥٢	.٠١	٦.٢٦	كبير
		التتبعي	٣٢	١١.٦٥	٠.٧٤					
	المظاهر السلوكية والنفسية والجسمية	البعدي	٣٢	٤٧.٢٧	٢.٧٤	٣١	٢٥.١٥	.٠١	٤.٤٦	كبير
		التتبعي	٣٢	٢٦.٥٩	٣.٦٢					
	الدرجة الكلية	البعدي	٣٢	١٣١.٤٥	٤.٠٥	٣١	٤٥.٦٥	.٠١	٨.٠٨	كبير
		التتبعي	٣٢	٧٧.٥٠	٥.٥٥					

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس النوموفوبيا في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس البعدي؛ حيث انخفضت درجات طلبة المجموعة التجريبية في مستوى مقياس النوموفوبيا في القياس التتبعي عما كانت عليه في القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيم (ت) للأبعاد والدرجة الكلية ما بين (١٩.٥٢-٤٥.٦٥) وهي قيم دالة عند مستوى ٠.٠١، وتراوحت قيم حجم التأثير Cohen's للأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٣.٥٥-٨.٠٨) وهي قيم تُشير إلى أن حجم التأثير كبير لأنها أكبر من (٠.٨)؛ مما يُشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض النوموفوبيا لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ مما يُشير إلى رفض الفرض الخامس.

نتائج الفرض السادس:

ينصُّ الفرض السادس على أنه: "لا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في العزم الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي" لاختبار هذا الفرض تمَّ معالجة البيانات باستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة، بعد التحقق وذلك بعد التحقق من شروطه، وجدول (١٤) التالي يوضح قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في العزم الأكاديمي في القياسين (البعدي - التتبعي).

جدول (١٤) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العزم الأكاديمي في القياسين (البعدي - التتبعي)

المتغير	البعد	القياس	ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	قيمة Cohen's	حجم التأثير
العزم الأكاديمي	الشغف الأكاديمي	البعدي	٣٢	٢٨.٢٠	٢.١٥	٣١	٣٠.٦٢	.٠١	٥.٤٢	كبير
		التتبعي	٣٢	٤٣.٢١	٢.٠٥					
	المثابرة الأكاديمية	البعدي	٣٢	٢٩.٠٠	٢.٠٠	٣١	٣٢.٦١	.٠١	٥.٧٨	كبير
		التتبعي	٣٢	٤٤.٠٥	١.٧٢					
	الدرجة الكلية	البعدي	٣٢	٥٧.٢٧	٣.٠٣	٣١	٣٩.٨٩	.٠١	٧.١٦	كبير
		التتبعي	٣٢	٨٧.٥٣	٣.١٧					

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العزم الأكاديمي في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي؛ حيث ارتفعت درجات طلبة المجموعة التجريبية في أبعاد العزم الأكاديمي والدرجة الكلية في القياس التتبعي عما كانت عليه في القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيم "ت" للأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٣٢.٦١ - ٣٩.٨٩) وهي قيم دالة عند مستوى ٠.٠٠١، وتراوحت قيم حجم التأثير Cohen's للأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٥.٧٦ - ٧.١٦) وهي قيم تشير إلى أن حجم التأثير كبير لأنها أكبر من (٠.٨)؛ وهذا يُشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ مما يُشير إلى رفض الفرض السادس.

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

قام الباحثان بمناقشة وتفسير نتائج البحث في ضوء الفروض والإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، وذلك على النحو التالي:

١- مناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والخامس.

فيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الأول والثاني والخامس والمتعلقة بمتغير النوموفوبيا؛ توصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض مستوى النوموفوبيا لدى طلبة كلية التربية؛ حيث تُشير نتائج الفرض الأول كما يتضح من جدول (٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في النوموفوبيا (الأبعاد - الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج التدريبي في القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس القبلي؛ وتُشير نتائج الفرض الثاني كما يتضح من جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في النوموفوبيا (الأبعاد - الدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة؛ وتُشير نتائج الفرض الخامس كما يتضح من

جدول (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في النوموفوبيا (الأبعاد-الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج التدريبي في القياسين (البعدي - التبعي) لصالح القياس البعدي؛ مما يُشير إلى فعالية البرنامج التدريبي للبحث الحالي القائم على اليقظة العقلية في خفض مستوى النوموفوبيا لدى طلبة كلية التربية، واستمرارية فعاليته بعد تطبيقه لمدة زمنية قدرها (شهرين).

وتتماشى هذه النتائج مع نتائج عدد من الدراسات والبحوث ذات الصلة، مثل دراسة Sakiroglu. & Gandur(2017) التي أظهرت وجود ارتباط سلبي بين النوموفوبيا واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية، ودراسة Arpaci (٢٠١٩) التي توصلت لوجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة المرحلة الجامعية، ودراسة حنفي (٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير النوموفوبيا في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في متغير النوموفوبيا في اتجاه القياس البعدي، وذلك بعد تطبيق برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لخفض النوموفوبيا لدى طلبة الدراسات العليا، ودراسة Chan & Abas (2022) التي أشارت لوجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، ودراسة Sasn et al., (2023) التي أظهرت وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والنوموفوبيا لدى طلبة الجامعة، ودراسة Nguyen et al.(2024) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ودراسة الفقي وبشار (٢٠٢٣) التي توصلت إلى وجود تأثيرات مباشرة سالبة ودالة إحصائية للنوموفوبيا في اليقظة العقلية، ودراسة عيسى (٢٠٢٣) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وتتماشى نتائج الفروض السابقة مع ما ذكره البديوي (١٧٢،٢٠١٨) من أن تدريب الفرد على ممارسة اليقظة العقلية يساعده على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام البدائل المتنوعة عند مواجهة المواقف، والوعي بانفعالاته وسلوكياته وقيمة الوقت المستغرق لإنجاز المهام المتنوعة، وما ذكره Chen et al., (2023.83) من أن التدريب على اليقظة العقلية يساهم في تعزيز قدرة الفرد على إعادة التقييم الإيجابي لسلوكياته اليومية؛ بغرض تغيير عاداته السلوكية غير السوية، وكل هذه العوامل يُمكن أن تساهم في خفض النوموفوبيا لدى الفرد.

ويفسر الباحثان نتائج الفرض الأول والثاني والخامس في ضوء طبيعة البرنامج القائم على تدريب الطلبة على أبعاد اليقظة العقلية (التمييز اليقظ - الانفتاح على الجديد - التوجه نحو الحاضر - الوعي بوجهات نظر الآخرين) باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل

جلسة تدريبية، مثل: الحوار والمناقشة - النمذجة - التعلم التعاوني - الوسائل التعليمية - القصص (التعليمية-الحياتية) - التعزيز (المادي -المعنوي) - التخيل - لعب الأدوار - التخيل - التمثيل - العصف الذهني - التساؤل الذاتي، والذي ساهم في تحسين مستوى ممارسة اليقظة العقلية لديهم؛ حيث إن ممارسة الطلاب لفنية الحوار والمناقشة والتعلم بشكل تعاوني ساعد في تحسين بعد التمييز اليقظ الذي ترتب عليه تطوير طرائق تفكيرهم عند النظر للمواقف والموضوعات المختلفة والاستفادة من خبرات وآراء الآخرين، وحسن استغلال الوقت في السعي نحو حل المشكلات والمواقف، والتعامل مع المشكلات والأحداث الطارئة بطريقة فعالة، كما أن استخدام أنشطة لعب الأدوار والتمثيل أثناء التدريب ساعد الطلاب على ممارسة بعد الانفتاح على الجديد؛ حيث السعي نحو استكشاف الحلول والأفكار الجديدة، وممارسة حب الاستطلاع تجاه المهام والموضوعات التي تتضمن تحدياً عقلياً للوصول إلى حلول غير مألوفة لها، وممارسة بعد التوجه نحو الحاضر؛ حيث التركيز على المهمة التي يقومون بها دون النظر إلى الموضوعات الخارجية المشتتة لهم، وفي ذات الوقت الوعي بالموضوعات الخارجية المرتبطة بالمهمة المنوط القيام بها والاستفادة منها للقيام بالمهمة بأفضل صورة ممكنة؛ ومن ثم فإن استخدام هذه الفنيات والاستراتيجيات أثناء تدريبهم ساعدهم في تحسين مستوى ممارسة اليقظة العقلية؛ الأمر الذي ترتب عليه خفض مستوى استخدام الهاتف (النوموفوبيا) لديهم مقارنة بمستواهم قبل التدريب.

٢- مناقشة وتفسير الفرض الثالث والرابع والسادس:

وفيما يتعلق بمناقشة وتفسير الفرض الثالث والرابع والسادس والتي ترتبط بمتغير العزم الأكاديمي توصلت نتائج البحث إلى دور البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية؛ حيث تشير نتائج الفرض الثالث كما جاء في جدول (١١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في العزم الأكاديمي (الأبعاد - الدرجة الكلية) بعد تطبيق البرنامج في القياسين (القبلي -البعدي) لصالح القياس البعدي، وتشير نتائج الفرض الرابع كما يوضحها جدول (١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في العزم الأكاديمي (الأبعاد - الدرجة الكلية) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ وتشير نتائج الفرض السادس كما يوضحها جدول (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في العزم الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج في القياسين (القبلي -البعدي) لصالح القياس البعدي؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة المجموعة التجريبية، واستمرارية فعاليته بعد تطبيقه لمدة زمنية قدرها (شهرين).

وتتسق هذه النتائج مع نتائج عدد من الدراسات مثل؛ دراسة (Ogden & Leppma, 2023)

التي توصلت إلى أن اليقظة العقلية تتنبأ بالعزم الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ودراسة

(Leppma, 2023) التي أشارت إلى أنه يمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، ودراسة (Hosseini. et al., 2024) التي أشارت إلى أن العزم الأكاديمي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والملل في التعلم، ودراسة (Tu & Shi, 2024) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي، ودراسة السماحي (٢٠٢٤) التي توصلت لوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والعزم الأكاديمي، كما أنه يمكن التنبؤ بالعزم الأكاديمي من خلال أبعاد اليقظة العقلية، وتوصلت دراسة حكيم (٢٠٢٥) لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في النهوض الأكاديمي بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية لصالح مرتفعي اليقظة العقلية. وفي ضوء نتائج الفروض السابقة فإن تنمية اليقظة العقلية لها انعكاسات الإيجابية على مستوى العزم الأكاديمي لدى الطلبة، وهذا ما أكدته النجار (٢٠٢٠، ٥٣) من أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع في ممارسة اليقظة العقلية يتمتعون بقدرة عالية على التركيز والانتباه عند مواجهة المواقف والأحداث المختلفة، ولديهم شعور بالقدرة على مواجهة الضغوط والصعوبات الأكاديمية، ويحققون أهدافهم الأكاديمية بفعالية، وفي هذا السياق أيضاً يتفق كلٌّ من: بهنساوي (٢٠٢٠، ٢٨)؛ وعمارة (٢٠٢٢، ١٢٦)، و (González et al., 2023) في أن الأفراد ذوي مستوى اليقظة العقلية المرتفع لديهم انتباه أكبر في التعلم ويشعرون برغبة وحماس أثناء أداء المهام الأكاديمية، كما أن لديهم قدرة فائقة في الاستمرار في التعلم والمثابرة عند مواجهة المواقف التعليمية الصعبة؛ ممّا ينعكس على العزم الأكاديمي.

كما يؤكد (Lillo et al., 2024.39) أن الأفراد ذوي مستوى اليقظة العقلية المرتفع لديهم القدرة على تحقيق التوافق النفسي عند التفاعل مع المواقف والأحداث المختلفة، كما يتمتعون بمستوى أكاديمي مرتفع يظهر نتيجة قدرتهم على تركيز الانتباه أثناء التعلم في الوقت الراهن، والتصرف بوعي في المواقف التعليمية المختلفة، والاستماع لآراء باقي المتعلمين وتقبلها، والقدرة على ضبط انفعالاتهم أثناء التعلم، كما يتميزون بأن لديهم قدرة على اتخاذ القرارات الحياتية والتعليمية الملائمة.

كما يُشير كلٌّ من: السماحي (٢٠٢٤، ١٥٨٤)، و (Vidic, 2024.13) أن تحقيق التوافق الدراسي عند التفاعل مع المواقف والأحداث التعليمية يتم من خلال اليقظة العقلية؛ ومن ثمَّ زيادة تحصيلهم الدراسي من خلال قدرتهم على تركيز الانتباه أثناء التعلم في الوقت الراهن، والتصرف بوعي في المواقف التعليمية المختلفة، والاستماع لآراء باقي المتعلمين وتقبلها، والقدرة على ضبط الانفعالات أثناء التعلم، فضلاً عن القدرة على اتخاذ القرارات التعليمية الملائمة، وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية غير المرغوب بها مثل القلق والملل الأكاديمي، وزيادة مستوى الانفعالات الأكاديمية الإيجابية، مثل: الدافعية والصمود والمثابرة والشغف الأكاديمي.

ويفسر الباحثان نتائج الفرض الثالث والرابع والسادس من خلال تدريب الطلبة على أبعاد اليقظة العقلية وخاصة الأنشطة التدريبية المستخدمة في البرنامج والتي طبقت على الطلبة عن طريق فنيات التعلم التعاوني ولعب الأدوار والتمثيل والنمذجة ساعدهم في تحسين بُعد الوعي بوجهات النظر المتعددة؛ حيث تحسين علاقاتهم الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين وتعلمهم المزيد من المهارات الاجتماعية للحفاظ على الصداقات الاجتماعية وتطويرها؛ من أجل الاستفادة من أفكار وتوجهات وخبرات الآخرين عند حل المشكلات والمواقف الصعبة خاصة في الجوانب الأكاديمية فضلاً عن تنفيذ المهام المختلفة.

كما أن استخدام الباحثين لفنية التعزيز كإحدى فنيات التدريب سواء أكان مادياً أم معنوياً ساعد في تقدم مستوى الطلبة في ممارسة أبعاد اليقظة العقلية المنوط تحسينها سواء أثناء التدريب أو بعد الإجابة عن أسئلة التكاليف المنزلية لكل جلسة تدريبية؛ حيث أدى هذا التعزيز دوراً مهماً في تنشيط الطلبة وزيادة مستوى استجاباتهم ودافعتهم وتحدي بعضهم البعض أثناء التدريب للوصول إلى أفضل استجابة على النشاط أو المهمة التدريبية؛ ومن ثم قيامهم بالأنشطة والمهام والتكاليف التدريبية بأفضل شكل.

مما سبق عرضه من نتائج يتضح فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض أبعاد اليقظة العقلية في تحسين العزم الأكاديمي لدى طلبة المجموعة التجريبية؛ حيث إنَّ التدريب على هذه الأبعاد عن طريق تقديم محتوى تدريبي تناسب مع طبيعة هذه الأبعاد والفئة العمرية لعينة البحث وخصائصها، وباستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية الملائمة لكل جلسة تدريبية قد ساعد في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة؛ ومن ثم ترتب عليه تحسين مستوى العزم الأكاديمي لديهم.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يُمكن التوصية بما يلي:

1. إعداد برامج تربوية ونفسية لطلبة الجامعة للتوعية بخطورة ظاهرة الاستخدام المفرط للهاتف الذكي (النوموفوبيا) وآثاره السلبية على الفرد معرفياً ونفسياً ومهارياً.
2. إعداد برامج تربوية ونفسية لطلبة الجامعة تساعدهم في تحسين العزم الأكاديمي لديهم، من خلال تدريبهم على طرق مواجهة المواقف والمشكلات الأكاديمية الصعبة والمثابرة والسعي نحو حلها، وكيفية توظيف ما يتم تعلمه في الحياة؛ الأمر الذي يشعروهم بالشغف بالتعلم.
3. تقديم القائمين على التعليم العالي للعديد من ورش العمل والندوات والدورة التدريبية التي تساعد في تحسين اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؛ ممّا يساعد ذلك في خفض ظاهرة النوموفوبيا من جهة، وتنمية العزم الأكاديمي لديهم من جهة أخرى.

٤. إعداد محاضرات توعوية إرشادية لدى طلبة الجامعة مدمني استخدام الهواتف الذكية قائمة على أبعاد اليقظة العقلية، لخفض استخدامهم المفرط للهواتف الذكية؛ ومن ثم توفير الوقت لتحقيق أهدافهم الأكاديمية.

٥. تحرير كتيب يصدر بشكل دوري يتناول الحديث عن ظاهرة إدمان طلبة الجامعة لاستخدام الهاتف الذكي (النوموفوبيا)، وعرض أهم أسبابها، والآثار النفسية والمعرفية والجسمانية الناتجة عنها، وطرق الوقاية والعلاج الملائمة.

٦. إعداد ورش عمل وندوات مجانية لأولياء أمور طلبة الجامعة مدمني استخدام الهواتف الذكية (النوموفوبيا)؛ لتوعيتهم بخطورة هذه الظاهرة على أبنائهم صحياً ومعرفياً ونفسياً، والوعي بأهم أسبابها؛ ليكون لهم دور فعال في مواجهة هذه الظاهرة لدى أبنائهم.

دراسات وبحوث مقترحة:

في ضوء نتائج البحث الحالي يُمكن اقتراح الدراسات التالية:

١. فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية لدى طلبة الجامعة مدمني استخدام الهواتف الذكية.

٢. فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تحسين العزم الأكاديمي وخفض النوموفوبيا لدى طلبة الجامعة مدمني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

٣. مستوى النوموفوبيا والعزم الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الكليات النظرية والعملية (دراسة مقارنة).

٤. فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الطموح الدراسي وخفض قلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة مدمني استخدام الهواتف الذكية.

٥. أثر التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الدافعية العقلية وخفض الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة الجامعة مرتفعي النوموفوبيا.

٦. دراسة النوموفوبيا والعزم الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الكليات النظرية والعملية مرتفعي النوموفوبيا والعاديين (دراسة مقارنة).

المراجع

- أبو زيد، أحمد محمد خالد. (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*، (٥١)، ٦٨-١.
- أبو شيبه، أحمد توفيق قيروان. (٢٠٢١). العلاقة بين اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) ومستوى التحصيل الأكاديمي لطلاب جامعة الكويت. *مجلة بحوث*، ١ (٥)، ٢٩-٦٥.
- بدر، أميرة أحمد محمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفائل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣٠ (١١٨)، ٤٦٥-٣٩٩.
- البدوي، عفاف محمد سعيد. (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، ٣٧ (١٧٨)، ٢٣٤-١٥٧.
- البصير، نشوة عبد المنعم عبد الله. (٢٠٢٤). الأداء الوظيفي للنظم الجبهية وعلاقته بالعزم الأكاديمي والحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا. *مجلة العلوم التربوية*، ٣٢ (٢)، ١٨٧-١٣٢.
- بلبل، شعبان إبراهيم محمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج*، ٦٨ (٦٨)، ٣٥٤-٢٩٥.
- بهنساوي، فكري أحمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج*، ٧٨ (٧٨)، ٧٤-١١.
- الجاسر، لولوه مطلق فارس. (٢٠١٨). اضطراب الخوف من فقدان الهاتف المحمول (النوموفوبيا) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التعليم الثانوي بدولة الكويت. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٩ (١٧)، ٦١٢-٥٩١.
- الجساس، نجلاء عبد الرحمن خالد. (٢٠٢٣). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في أثناء جائحة كورونا. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (٦٧)، ٥٤-١.
- جلجل، نصره محمد عبد المجيد، هنداي، إحسان نصر عطا الله. (٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ١١٠ (١١٠)، ٤٩٣-٤٤٣.

- حسن، سعد الدين حرب. (٢٠٢٢). التأثيرات الوسيطة المتعددة للعزم الأكاديمي والمناخ النفسية في العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والإجهاد الأكاديمي. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣٣ (١٣٢)، ٤٢١-٥٦٤.
- حسين، شيماء كمال عبد العليم. (٢٠٢٢). النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) وعلاقته بالاندماج الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٧١ (٢)، ٣٨١-٤٤٣.
- حكمي، إبراهيم بن قاسم حكمي (٢٠٢٥). تباين مستويات النهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة باختلاف مستويات اليقظة العقلية: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ١ (٨١)، ١٩٥-٢٣٢.
- حلمي، أمنية حسن محمد. (٢٠٢٢). تباين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والتحصيل الدراسي بتباين العزم الأكاديمي وضبط الفعل (توجه الحركة/السكون) لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ١٩ (١١٥)، ٤٩٤-٥٥٩.
- حنفي، ثابت إبراهيم علي. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا. *المجلة التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج*، ١٨ (٨٨)، ١٢٧-٢٠٣.
- خليفة، فاطمة محمد خالد. (٢٠٢٣) الطموح الأكاديمي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات النفسية والتربوية*، ٣٤ (٥٥)، ٣٥٥-٤٠٣.
- الربيع، فيصل محمد أحمد. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٥ (١)، ٧٩-٩٧.
- رزق، حسن محمد أحمد. (٢٠٢٣). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اضطراب النوموفوبيا وهوس السيلفي والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب التعليم الفني. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣٤ (١٣٣)، ١٩٣-٣٠٢.
- زايد، أمل محمد أحمد. (٢٠٢٣). التعلم الموجه ذاتياً والكفاءة الرقمية والعزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة كلية التربية جامعة بني سويف*، ٢٠ (١١٩)، ٣٦١-٤٢٥.
- زويل، محمد جمال الدين زويل. (٢٠٢٣). الإسهام النسبي للعزيمة والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الأزهر. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٢٠ (٣٣)، ١٩٩-٢٦٦.

- زيدان، محمد جيهان عيد. (٢٠٢٤). النوموفوبيا وعلاقتها بالتجول العقلي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب بقنا*، ٣٣ (٦٣)، ٣٨٢-٣٤٢.
- السماحي، عاصم مبروك غازي. (٢٠٢٤). نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ١٢٣ (١٢٣)، ١٥٢٧-١٦٣١.
- شاهين، هيام محمد صابر. (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. *مجلة دراسات نفسية، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية*، ٢٧ (٤)، ٥٠٧-٥٦٢.
- الشوربجي، أبو المجد محمد إبراهيم. (٢٠٢٣). الشغف الأكاديمي واليقظة العقلية لدى طلبة الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الزقازيق: دراسة تنبؤية. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*، ٣٤ (١١٧)، ٣٣٣-٣٦٩.
- شوقي، محمد الطنطاوي أحمد. (٢٠٢٢). فوبيا افتقاد الهاتف الذكي (النوموفوبيا) وعلاقتها بجودة النوم لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣٣ (١٣١)، ٨٦-١٠١.
- صادق، مروة صادق أحمد. (٢٠١٩). الإسهام النسبي للنوموفوبيا في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي والعلاقات الأسرية لدى الطلاب المعلمين. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٨ (٢)، ٣٤٨-٤٠٥.
- عبد الحميد، ميرفت حسن فتحي. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١٣٠ (١٣٠)، ١٢٩-١٧٤.
- عبد العال، سهير كامل توني. (٢٠٢٣). النوموفوبيا وعلاقتها بالهشاشة النفسية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. *مجلة بحوث ودراسات الطفولة جامعة بني سويف*، ٥ (١٠)، ١٣٤-٢٢٦.
- عبد الفتاح، سيد عبد الفتاح أحمد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج ميكنبوم المعرفي السلوكي في خفض النوموفوبيا. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٦ (٥)، ٧٤٩-٨٤١.
- عبد الفتاح، محمد أحمد مختار. (٢٠٢٤). العزم الأكاديمي والإرادة كمنبئات بالأمل لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣٥ (١٣٧)، ٦٠١-٦٥٢.
- عبد الله، سهام رمضان عواد. (٢٠٢٣). الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية في ضوء مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، ٢٩ (٢٩)، ٦٠٣-٦٣٦.

- عبد الله، محمود الصافي عبد الكريم. (٢٠٢٤). اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من القابلية للإيحاء والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الخدمة الاجتماعية*، ١١ (٤)، ٢٣٧-٢٧٤.
- العصيمي، عبد الله سليمان، والحميدي، حسن عبد الله. (٢٠٢٢). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالعزم الأكاديمي والقدرة على التكيف ومنظور زمن المستقبل لطالب الصف العاشر بالكويت. *مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية*، (٤٠)، ٩-١١٢.
- عطا، أسامة أحمد محمد. (٢٠٢٤). فعالية برنامج تدريبي مستند إلى مفاهيم عقلية النمو في تنمية العزم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المعرضين للخطر الأكاديمي. *مجلة العلوم التربوية بكلية التربية بالغردقة جامعة جنوب الوادي*، ٧ (١)، ٣٨٠-٤٤١.
- علي، أماني عادل سعد. (٢٠٢٣). نمذجة العلاقات السببية بين كل من الانفعالات الإيجابية والعزم والاندماج في المجال الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*، ٣٣ (١)، ١٢١-١٦٦.
- عمارة، إسلام عبد الحفيظ محمد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لطلابهم. *المجلة التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج*، (١٠٣)، ٢٣٣-٣٠١.
- عيسى، دينا علي السعيد. (٢٠٢٣). المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ١٠٧ (١٠٧)، ٨١٥-٨٧٦.
- الفاقي، محمد عبد الرازق، وبشار، علي محمد علي البسيوني. (٢٠٢٣). نمذجة العلاقات السببية بين النوموفوبيا واليقظة العقلية والألكسيثيميا لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٣ (١٢٠)، ٢٦٧-٣٣٨.
- مجاور، فتحي محمد توفيق. (٢٠٢١). برنامج إرشاد بالمعنى لخفض مظاهر النوموفوبيا (رهاب الخوف المرضى من فقد الهاتف الذكي) وتحسين معنى الحياة لدى طالبات كلية التربية. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، ٣٢ (١٢٨)، ٤٥٣-٥١٣.
- محمد، ساهر محمد عبد الوهاب. (٢٠٢٤). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين النهوض الأكاديمي وخفض التجول العقلي لدى طلبة الجامعة المرجئين أكاديمي. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- محمد، هبة محمود السيد. (٢٠٢٢). مقياس النوموفوبيا. مكتبة الأنجلو المصرية.
- مطر، عبد الفتاح رجب علي. (٢٠٢٤). اليقظة العقلية ورأس المال النفسي كمنبئين بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، ٧٥ (١)، ٤٤-١١٢.

معوض، دينا صلاح الدين إبراهيم. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية -جامعة المنصورة. *مجلة تطوير الأداء الجامعي*، ١٤ (٢)، ١٨٠-١٣٥.

ناصر، محمد يحيى حسين. (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين النهوض والعزم الأكاديمي والنمو الإيجابي وأساليب التواصل الأسري لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة البحث التربوي*، (٣٣)، ١٢-١.

النجار، حسني زكريا السيد. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. *مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ*، ٤٠ (٤)، ١٠٠-١.

نصار، محمد رأفت عبد اللطيف. (٢٠٢٥). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الاندماج المدرسي وخفض العبء المعرفي لدى ذوي اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

Arpaci. I., & Kesici. Ş. (2019). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Journal of Information Development*, 35(2), 333-341. doi:10.1177/0266666917745350

Arpaci. I., & Gundogan. S. (2022). Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship between Mindfulness and Nomophobia. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(5), 782-790.

Bea. R., Smith. G., Hopkins.J., Krietemeyer.J., &Toney.L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Journal of Assessment*, 13(1), 27-45.

Buctot. D., Kim. N., & Kim. J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 110. 104758.

Cadête. A., Peixoto. J., & Moura. E. (2021). Medical students' academic motivation: an analysis from the perspective of the Theory of Self-Determination. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45(02), 39-86 .

Chan. M., & Abas. N. (2022). Relationship between Mindfulness and Nomophobia among teaching practice students. *Journal of Evaluation Studies Social Sciences*, 3(2). 1-9.

Chen. B, Yang. T Xiao. L., Xu. C., & Zhu. C. (2023). Effects of mobile mindfulness meditation on the mental health of university students:

- systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 25, 77-89.
- Clark. N. & Malecki. C. (2019). Academic Grit Scale: Psychometric Properties and associations with achievement and life satisfaction. *Journal of School Psychology*, 72, 49-66.
- Datu. J., Yuen. M., & Chen. G. (2017). Development and validation of the triarchic model of grit scale (TMGS): Evidence from Filipino undergraduate students. *Journal of Personality and Individual Differences*, 114, 198-205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.012>
- Devi. U., & Dutta. R. (2022). A review paper on prevalence of NOMOPHOBIA among students and its impact on their academic achievement. *Journal of Positive School Psychology*, 6(3), 537-565.
- Duckworth. A., & Quinn. p. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth. C., Matthews. D., & Kelly. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.
- González. A., Aibar-Almazán. A., Campo. Y., Castellote-Caballero. Y., & Carcelén-Fraile. M. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11- 32.
- Hassed .C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International. Journal of school & educational psychology*, 4(1), 52-60.
- Hosseini. M., Derakhshesh. A., Fathi. F., & Mehraein. S. (2024). Examining the Relationships between Mindfulness. Grit. Academic Buoyancy and Boredom among EFL Learners. *Journal of Social Psychology of Education*, 27(3), 1357-1386.
- Hussain. I., & Thakur. N. (2019). Association between resilience. Mindfulness and academic stress among university students. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(1), 316-319.
- Janatolmakan. M., Karampour. A., Rezaeian. S., & Khatony. A. (2024). Nomophobia: Prevalence. Associated Factors. And Impact on Academic Performance Among Nursing Students. *Heliyo*. 1-18.
- Jeno. M., Nylehn. J., Hole. N., Raaheim. A., Velle. G., & Vandvik. V. (2024). Motivational determinants of students' academic functioning: The role of autonomy-support. Autonomous motivation. And perceived competence. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67(2), 194-211.
- Juozelskyte. G., & Catling. J. (2024). Assessing the mindfulness predictors of mental health: does mindfulness practise or dispositional

- mindfulness better protect young peoples' mental health?. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 12(1), 230-254.
- Kateb. S. (2017). The prevalence and psychological symptoms of nomophobia among university students. *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology*, 3(3), 155-182.
- Kimberly T., Sharong C., David S., & Vicente. B. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Health Inform Research*, 29(1), 40-53.
- Langer. E. J. (2000). Mindful learning. *Journal of Current directions in psychological science*, 9(6), 221-223.
- Langer. J. (1989). *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.
- Lee. S. (2014). Examining the factors that influence early adopters' smartphone adoption: The case of college students. *Journal of Telematics and Informatics*, 31(2), 308-318.
- Lillo. C., Pires. P., Benavides. G., Zaragoza. F., Chaves. C., Roca. P., & Pérez. A. (2024). Effects of a mindfulness-based program on the occupational balance and mental health of university students. Protocol for a randomized controlled trial. *Journal of Plos one*, 19(5), 33-45.
- Mengjie. C., Ye. G., Hongliang. D., Suyan. W., & Yuanyuan. H. (2024). The effect of emotion regulation strategies on nomophobia in college students: The masking role of resilience. *Journal of Heliyon*. 10 (9), 1-10.
- Namaziandost. E., H., & Heydarnejad. T. (2023). Like coloured pencils in a pencil case: A portray of the connections between learning style preferences. Needs satisfaction. Academic motivation. And psychological well-being from the window of self-determination theory. *European Journal of Education*. (22)12-33.
- Nguyen. V., Nguyen. N., Nguyen. P., & Nguyen. B. (2024). Smartphone use. Nomophobia. And academic achievement in Vietnamese high school students. *Journal of Computers in Human Behavior Reports*, 14, 1-18.
- Notara. V., Vagka. E., Gnardellis. C., & Lagiou. A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Journal of Addiction Health*, 13(2), 120-136.
- Ogden. I., Darrah. M., & Leppma. M. (Oct 1-4. 2023). Role of Grit and Other Factors in Mitigating Math Anxiety in College Math Students. *North American Chapter of the International Group for the Psychology of Mathematics Education*. Paper presented at the Annual Meeting of the North American Chapter of the International Group for the Psychology of Mathematics Education (45th. Reno. NV)

- Orazbayeva. B. (2021). Autonomy. Competence and relatedness—the facilitators of academic engagement in-driven university-business cooperation. *Journal of Studies in Higher Education*, 46(7), 1406-1420.
- Qutishat. M., Lazarus. R., Razmy. M., & Packianathan. S. (2020). University students' nomophobia prevalence. Sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13. 10-46.
- Renshaw. L. (2014). Mindfulness-Based practices for Crisis Prevention and Intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.). *Handbook of School Crisis Prevention and Intervention* (2nd ed.). (401-422). Bethesda. MA: National Association of School Psychologists.
- Šakan. D., Király. I. & Morin. A. (2024). Nature. Implications and determinants of academic motivation profiles among upper elementary and secondary students. *Journal of Current psychology*, 43(6), 4899-4917.
- Sasn. T., Zhang. M., Hu. B., Zhao. Y., Fan. Y., Chen. H., & Wang. W. (2023). A survey of mobile phone addiction with concentration, emotion, sleep quality, cognition, self-value, and academic performance among college students. Research Square Platform LLC.
- Schwaiger. R. (2022). The impact of nomophobia and smartphone presence on fluid intelligence and attention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(1), 1-16.
- Shao. X., Chen. R., Wang. Y., Zheng. P., & Huang. Y. (2024). The predictive effect of teachers' emotional support on Chinese undergraduate students' online learning gains: An examination of self-determination theory. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 33(3), 571-585.
- Shapiro. S., Carlson. L., John A Astin. J., & Freedman. B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-86.
- Tolan. Ç., & Karahan. S. (2021). The relationship between nomophobia and depression. Anxiety and stress levels of university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 115-129.
- Tóth. J., Litalien. D., Valuch. M., Bóthe. B., Orosz. G., & Rigó. A. (2022). Self-determined profiles of academic motivation. *Journal of Motivation and Emotion*, 46(2), 152-170.
- Tu. H., & Shi. H. (2024). Personal Attributes Contributing to Chinese EFL Students' Well-Being: Uncovering the Role of Mindfulness and Grit. *European Journal of Education*, 59(4), 12759.

- Vidic. Z. (2024). Enhancing College Students' Well-Being through an Online Mindfulness Intervention during the COVID-19 Pandemic: An Exploratory Study. *American Journal of Health Education*, 1-14.
- Xie. Y., & Luo. S. (2024). The associations among type D personality and nomophobia. Metacognitions about smartphone use. Smartphone addiction in Chinese university freshmen: a two-wave study. *Journal of BMC psychiatry*, 24(1), 1-33
- Yang. X., Zhou. Z., Liu. Q., & Fan. C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 822–830. doi:10.1007/s10826-018-01323-2
- Zhang. Y., Lids. M., & Liu. T. (2023). Personality and Nomophobia: A Moderated Mediation Model of Self-Esteem and Non-Self-Determined Solitude. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(6), 33-64.