جامعة سوهاج

كلية التربية

مجلة شباب الباحثين

اليقظة الذهنية وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في المدارس الحكومية بمحافظة ينبع

إعداد

أ/ / خالد حامد فريج الجهني

باحث ماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي قسم علم النفس

بكلية التربية جامعة الملك عبدالعزيز

د. عبدالاله محمد صالح القرني

أستاذ القياس والتقويم والإحصاء التربوي المشارك

بجامعة الملك عبدالعزيز

تاريخ استلام البحث : ٦ مايو ٢٠٢٣م – تاريخ قبول النشر: ١٨ مايو ٢٠٢٣م

DOI: ١٠.٢١٦٠٨/JYSE. ٢٠٢٣.

المستخلص

هدف هذا البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع، وكذلك التعرف على الفروق في اليقظة الذهنية وفقًا لمتغيرات (الجنس– التخصص – سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي)، بالإضافة إلى الفروق في مهارات الاتصال وفقًا لمتغيرات (الجنس– التخصص – سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي)، وتكونت عينة البحث من (١٣٦) من الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع منهم (٧٠) موجهًا و (٦٦) موجهةً، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم الباحث مقياس اليقظة الذهنية من إعداد وتطوير الهشلمون (٢٠١٩)، ومقياس مهارات الاتصال من إعداد محسن (١٩٩٣)، وقد أسفر البحث عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال بين أفراد العينة وفقًا لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث، كما بينت كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال بين أفراد العينة وفقًا لمتغيري التخصص وسنوات الخبرة، وفي ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة حيث أوصت نتائج البحث بالعمل على تنفيذ برامج تدريبية لتعزيز اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين، والاهتمام بإكساب الموجهين الطلابيين المهارات اللازمة في ممارسة اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال من خلال تطبيقات عملية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، مهارات الاتصال، الموجه الطلابي.

Mindfulness and its relationship to connection skills among student mentors in public schools in Yanbu Governorate.

Abstract

This research aimed to identify the nature of the relationship between mindfulness and connection skills among student mentors and student mentors in Yanbu Governorate, as well as to identify the differences in mindfulness according to variables (gender - specialization - years of experience in student guidance), in addition to differences in connection skills according to variables (gender - specialization - years of experience in student guidance), and the research sample consisted of (١٣٦) of Student mentors and student mentors in Yanbu Governorate include (٧٠) mentors and (٦٦) mentors, and to achieve these goals, the descriptive correlation approach was used, and the researcher used the mental alertness scale prepared and developed by Al-Hashlamoun (٢٠١٩), and the connection skills scale prepared by Mohsen (١٩٩٣), and the research resulted in the following results: The existence of a positive and statistically significant correlation Between mental alertness and connection skills, the results also showed that there are statistically significant differences in mental alertness and connection skills among the sample members according to the gender variable in favor of females, and also showed that there were no statistically significant differences in mental alertness and connection skills between the sample members according to the variables of specialization and years of experience In light of the theoretical framework and the results of previous studies and the results of the current research, some recommendations and proposed research were presented, where the results of the research recommended working on the implementation of training programs to enhance mental alertness and connection skills among student mentors, and attention to providing student mentors with the necessary skills in practicing mindfulness and connection skills through practical applications.

Keywords: **Mindfulness, connection Skills, Student Mentors.**

مقدمة

تعد العملية الإرشادية مكونًا أساسيًا من مكونات البيئة التعليمية، لما لها من دور فاعل ومؤثر في تحسين جودة التعليم والتعلم، حيث إنها تسهم في إنجاح العملية التعليمية ككل، من خلال الاهتمام بجميع النواحي الوقائية والنمائية والعلاجية، واكتساب المهارات والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات.

ويُعد الموجه الطلابي أحد أهم الركائز في العملية الإرشادية؛ فالواجب علينا تهيئة بيئة مناسبة له ليتمكن من العمل بكل راحة ويسر، وتقديم الخدمات الداعمة والمحفزة؛ ليصل إلى مستوى عالٍ من التقدم والإنجاز، والتفاني في العمل، وأي مشكلة أو عقبة تقابل الموجه الطلابي قد تعود على أدائه وحضوره الذهني بشكل سلبي، وقد تصبح عائقًا في الاستمرار في العمل (عبد القادر وعطيف، ٢٠١٨).

وأشارت الهشلمون (٢٠١٩) أن أي عمل يحتاج من الفرد أن يكون على أتم الاستعداد لتنفيذ المهمات الموكلة إليه، لذلك من الضروري أن يكون التركيز والحضور والإدراك العملي موجودًا؛ للوصول إلى أداء عالٍ وهادف، فتتباين هذه الحالات على حسب نوع المهمة المطلوبة وطبيعة مكان العمل. فتأثير المكان وطبيعته يلعب دورًا كبيرًا في أداء الفرد ومدى تعامله مع الآخرين، مما يستوجب منه حضورًا وصفاءً ذهنيًا عاليًا ليتمكن من التعايش والتفاعل مع من حوله للوصول إلى ما يريد ويأمل.

وعرفت لانجر اليقظة الذهنية بأنها سمة في الفرد وإحساسه بجميع الأمور المتعلقة بالمعرفة والمشاعر الداخلية الداعمة له في التوفيق بين أفكاره، والتي تتطلب العديد من العوامل المعرفية والانفعالية والحضور الذهني؛ لمساعدته على التقدم والقدرة على أن يكون هناك حضورًا وصفاءً ذهنيًا دائمًا، ويكون ذلك عن طريق الممارسة والمعرفة والتي تنعكس على تقبله وتأمله للأحداث التي يواجهها وطريقة التعامل معها، والعزيمة على تغيير كل الأمور السلبية من مواقف وأفكار وأحداث إلى إيجابية دائمة تتوافق مع بيئته (السقا وزكي، ٢٠١٦).

وذكر محمود (٢٠١٨) أن الحالة المزاجية للفرد لها علاقة وثيقة بمقدرته على الاتصال السليم، حيث تعمل الانفعالات على إعاقة الاتصال مما ينتج عنه صعوبة في إدراك المعنى، وتذبذب العلاقة مع الآخرين، وبالتالي تؤدي إلى اعتقادات سلبية، فنرى أن بعضهم

يتعاملون ويتواصلون مع الآخرين على حسب أمزجتهم وحالتهم النفسية التي هم فيها، فتبنى العلاقة وتتطور على هذا الأساس.

وأشار الشهري (٢٠١١) أن الاتصال عبارة عن نقل للمعلومات والاتجاهات والمعارف والأحاسيس بين الأفراد، فنمو وتفاعل الفرد في بيئته يرتكز على ما يمتلكه من مهارات في الاتصال، فالعديد من التوترات والاضطرابات التي تحصل في العلاقات بين الأفراد سواء كانت علاقات أسرية أو مجتمعية، ماهي إلا شكل من أشكال الضعف في عملية الاتصال، فمن خلال الاتصال تتحقق السكينة والطمأنينة بين الأفراد.

وعرف محمود (٢٠١٨) الاتصال على أنه عملية تقوم على تحويل المعرفة والبيانات والمعلومات والعواطف والآراء بين طرفين أو أكثر من مجموعة، فقد تكون على هيئة رسائل أو رموز بقصد أو بدون قصد، وتمتاز بطبيعتها الثقافية والنفسية والاجتماعية، وتعتمد على أحد الطرق اللفظية وغير اللفظية، من أجل التأثير على أفكاره واتجاهاته، أو لإيصال أي معلومة أو طريقة ما، تتسم بتغذية راجعة سريعة أو آجله.

فمن هنا جاءت فكرة هذا البحث للتعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات.

١ـ مشكلة البحث

إن الأداء الذي يقوم به الموجه الطلابي يتطلب حضورًا وتركيزًا عاليًا في سبيل إنجاح العملية الإرشادية، فقد تلعب اليقظة الذهنية دورًا فاعلًا في الأداء الإرشادي من حيث انتقاء المثيرات المناسبة من البيئة الخارجية وبقاء الموجه الطلابي في حضوره الواعي والانتباه المباشر للمثيرات.

وأشار هلال (٢٠٠١) إلى ضرورة اكتساب الموجه الطلابي لعدد من الممارسات الإرشادية التي تساعده على أداء مهامه بأفضل صورة، مثل التركيز وتجهيز البيانات، والمقدرة على تعديل الاتجاهات، والتحفيز والاستبشار، وتقديم الحلول، والتكيف الإيجابي مع الأحداث والمواقف.

وقد أوصت نتائج دراسة الرويلي (٢٠١٩) بالأخذ بعين الاعتبار الجوانب النفسية الإيجابية لدى الموجهين الطلابيين والعمل على تحسين اليقظة الذهنية لديهم، وإعطاء صورة

متكاملة عن طبيعة عمل الموجهين الطلابيين؛ لتقديم الخدمات المناسبة لهم، وتزويدهم بالطرق والأساليب الفاعلة، والتي تنعكس إيجابًا على أدائهم مع طلابهم.

٢ـ أسئلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع؟

٢. هل هناك اختلاف في اليقظة الذهنية لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع وفقًا لمتغيرات (الجنس ـ التخصص ـ سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي)؟

٣. هل هناك اختلاف في مهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع وفقًا لمتغيرات (الجنس ـ التخصص ـ سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي)؟

٣ـ أهداف البحث:

١- التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات.

٢- الكشف عن الفروق في اليقظة الذهنية لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات وفقًا لمتغيرات (الجنس ـ التخصص ـ سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي).

٣- الكشف عن الفروق في مهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات وفقًا لمتغيرات (الجنس ـ التخصص ـ سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي).

٤ـ أهمية البحث:

١ـ الأهمية النظرية:

تكمن أهمية البحث من أهمية اليقظة الذهنية للموجه الطلابي في حسن تواصله وتفاعله لتقديم أفضل الخدمات الإرشادية المناسبة، وزيادة الإنتاجية، وبث روح الحماس.

قد يسهم البحث في تقديم إضافة علمية جديدة للمكتبة النفسية العربية في هذا المجال لقلة الدراسات التي تناولت الربط بين متغيري اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال على حد علم الباحث.

٢ ـ الأهمية التطبيقية:

قد يستفاد من نتائج البحث عند إعداد وتطوير البرامج والخطط التدريبية التي تهتم بالموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات من قبل المسؤولين القائمين بالعمل في التوجيه الطلابي.

٥ـ مصطلحات البحث:

١ـ اليقظة الذهنية:

عرفتها الهشلمون (٢٠١٩) اليقظة الذهنية بأنها "قدرة الفرد على استقبال معلومات جديدة بدرجة من الانفتاح على وجهات النظر المختلفة وبأساليب وطرق جديدة ودقيقة وموضوعية، كما أنها تعمل على زيادة الإبداع والابتكار للأفكار الجديدة، وتحسن في القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، وتتيح للفرد بالسيطرة والضبط على الانفعالات والمشاعر السلبية الآتية من الأفكار التلقائية السلبية حيث يستطيع أن يعي لها ويتقبلها، وكما أنها تعمل على تدريب الذهن لصق مهارات التأمل".

ويعبر عنها إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الموجه الطلابي على مقياس اليقظة الذهنية، المستخدم في هذا البحث.

٢ـ مهارات الاتصال:

عرفها محسن (١٩٩٣) بأنها " مهارات الانصات والانتباه لرسائل المسترشد اللفظية وغير اللفظية، والتي تشير إلى الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية، وقدرة الموجه الطلابي على تقديم الاستجابة، مما يساعد على تحقيق أهداف العملية الإرشادية".

ويعبر عنها إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الموجه الطلابي على مقياس مهارات الاتصال، المستخدم في هذا البحث.

٦ـ حدود البحث:

الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على دراسة اليقظة الذهنية وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات.

الحدود البشرية والمكانية: يقتصر إجراء البحث على عينة من الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في المدارس الحكومية بمحافظة ينبع.

الحدود الزمانية: أجري البحث خلال الفصل الثاني للعام الدراسي ١٤٤٤هـ/٢٠٢٣م.

الإطار النظري:

أولًا: اليقظة الذهنية:

١ـ مفهوم اليقظة الذهنية:

ذكرت وايت أن اليقظة الذهنية تعني بأن يكون الفرد على درجة عالية من الوعي بما يحصل هنا والآن؛ وبالتالي يمكن أن يسعد في حياته ليصل إلى ما يريد دون استعجال، فحضور الذهن يعمل على أن يكون الفرد أقل انسياقًا عن طريق جهده القوي والمؤثر في المواقف التي يمر بها مثل التعب الشديد، أو الحزن أو الألم أو القهر أو الاجبار أو انعدام الثقة أو الأفكار السلبية (ترجمة العرجان والشيخي، ٢٠٢١).

وعرف محمد وعبد الجواد (٢٠٢٢) اليقظة الذهنية بأنها مدى قدرة الفرد على توجيه الانتباه المستهدف إلى اللحظة الحالية التي يعيشها، مع عدم إصدار أحكام تتعلق بهذه المواقف أو الأفكار، والعمل على تركيز انتباه نحو أي عمل يمارسه.

ويرى الرفاعي وطشطوط (٢٠٢١) أن اليقظة الذهنية تلعب دورًا كبيرًا ومؤثرًا في قدرة الفرد على التفكير الإبداعي والابتكار والتجديد، وهذا ينعكس على تفاعل الفرد المستمر مع البيئة التي يعيش فيها، فبعض المهام تتطلب إمكانات عالية من اليقظة الذهنية والتي تقوم على التركيز في اللحظة الحالية وجلب الأفكار المبتكرة لتحقيق الأهداف المطلوبة وإعطاء الحلول للمواقف والأحداث.

٢ـ فوائد اليقظة الذهنية:

ذكرت watt (ترجمة العرجان والشيخي، ٢٠٢١) أن البحوث العلمية أظهرت فوائد لليقظة الذهنية في عدة جوانب منها:

- **الصحة الجسمية: تعمل اليقظة الذهنية على التعايش بإيجابية مع الكثير من الأحداث الخاصة بالأمراض المزمنة كأمراض السكر وأمراض القلب. وقدرتها على الوقاية وتنشيط المناعة الصحية وتعزيز وتحفيز الجسم.**
- **القدرات العقلية: تم تطبيق اليقظة الذهنية على الكثير من الأفراد الذين يعانون من مشاكل واضطرابات مثل القلق والتوتر والضعف العام، وقد تبين تحسن الحالة العقلية لهم وانخفضت الأعراض المصاحبة لها.**

. الاستيعاب: أظهرت ممارسة الأفراد لليقظة الذهنية تقدم ملحوظ في الاختبارات التي تقيس العمليات المعرفية كالانتباه والإدراك، والمساعدة في التفكير الإبداعي وحل المشكلات.

وذكرت عبدالرحمن (٢٠٢٠) أن الفرد اليقظ ذهنيًا يتمتع بقدرة على التمييز بين المعلومات ومعالجتها، بالإضافة إلى امتلاكه سمات نفسية إيجابية، حيث تمكن اليقظة الذهنية الفرد من رؤية المواقف والأشياء بأسلوب جديد ومنظم.

٣ـ أبعاد اليقظة الذهنية:

ذكرت لانجر (Langer, ١٩٨٩) أن هناك أربعة أبعاد لليقظة الذهنية هي:

١. التمييز اليقظ: وتعني مدى قدرة الفرد على تطوير أفكاره الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء، فاليقظ ذهنيًا يُظهر إبداعًا في القدرة على انتاج أفكار جديدة وفاعلة، كذلك الانتباه فهو محور عملية التعلم المستند إلى تجهيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطيه أو محددة، فإنه بذلك سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهامه.

٢. الانفتاح على الجديد: وتعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله بها، ويمتاز بالانفتاح على الأفكار الجديدة، وحب الاستطلاع والتجريب أمام الأفكار التي تتحدى عقله، كما ترتبط خاصية التجدد الشخصي بالانفتاح على الحياة وتعني رغبة الفرد في تجربة أي تقنية تتعلق بمعلومات جديدة.

٣. التوجه نحو الحاضر: وتعني درجة انشغال الفرد واستغراقه في مواقف معينة، إن الفرد اليقظ ذهنيًا يكون حساسًا ومنتبهًا للأحداث الجديدة، ومتابع للتطورات الخاصة بهذه الأحداث، وأكثر دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها وينتقي بطريقة مثالية المهمة التي يعمل بها (السندي، ٢٠١٠).

٤. الوعي بوجهات النظر المختلفة: وتعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التمسك بوجهة نظر واحدة، فعندما يصل الفرد إلى حالة من الإدراك والوعي بالأفكار يكون بمقدرته تمييز كل فكرة على حدة، مما ينعكس على استيعابه لهذه الأفكار بطرق منفتحة (Haigh, et al, ٢٠١١).

ثانيًا: مهارات الاتصال

أولًا: مفهوم الاتصال:

يُعد الاتصال جوهر الحياة والشريك الأهم فيها، فسلوك الإنسان هو عبارة عن أنشطة ينتجها من خلال استجابته لمحفزات خارجية أو داخلية، فتأثير الاتصال على الإنسان كبير من خلال أساليبه العديدة، والتي تنعكس على تفاعله مع بيئته والتعايش معها (محمود، ٢٠١٨).

ويعتبر الاتصال من الممارسات الأساسية في الحياة اليومية للفرد، فمن خلاله يتبادل كميات كبيرة من المعلومات والبيانات، وتكوين علاقة وصل مع الآخرين وجسر تواصل للوصول إلى حاجاته ورغباته وفهم متطلباته وتقوية علاقاته، فمتى كان الاتصال إيجابي وسليم تحققت فوائده ومكتسباته (شبابحة، ٢٠١٨).

وعرفه الأسمري (٢٠١٩) بأنه تفاعل بين شخصين أو أكثر، يكون من خلال وسائل، أو طرق كالإشارات أو اللغة أو تعبيرات الوجه أو الإيماءات أو كافة الوسائل التي تحقق الهدف المطلوب نقله.

ثانيًا: أهمية الاتصال:

ذكر أبو النصر (٢٠٠٩) أن الاتصال من الحاجات التي لا يستغني عنها الفرد لإشباع وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، فالملاحظ أن سوء الاتصال بين الأفراد يؤدي إلى الكثير من المشكلات والاختلافات، سواء كان هذا الاتصال بين أفراد الأسرة أو زملاء العمل أو أفراد المجتمع. فالاتصال ركيزة أساسية في حياة الفرد وله دورًا فاعلًا في بناء وتشكيل معارفه وأفكاره ومعتقداته، ويساعد على تنظيم وتطوير سلوكه مع الآخرين، فمن هنا تكمن حاجة الفرد لعملية الاتصال.

ثالثًا: عناصر الاتصال:

١. المرسل: هو مصدر الرسالة أو النقطة التي تبدأ عندها عملية الاتصال إلى طرف آخر، فرد أو جماعة (خليل وعبدالحفيظ، ٢٠١٨).

٢. الرسالة: هي الأفكار والمفاهيم والمعارف والاتجاهات ومجموعة المهارات والعادات والقيم والحقائق التي ينوي المرسل إيصالها للمستقبل لاكتسابها (نصر الله، ٢٠٠١).

٣. الوسيلة أو القناة: وهي تعتبر الوسيط الذي يحمل الرسالة لتصل إلى المستقبل وتخاطب حواسه (عبد القادر،٢٠١٦).

٤. المستقبل: وهو العضو المستقبل للرسالة المرسلة إليه، وهو يقوم بفك رموزها وتفسير محتواها وفهم معناها، وقد يكون عضوًا واحدًا أو مجموعة من الأعضاء (خليل وعبدالحفيظ، ٢٠١٨).

٥. التغذية الراجعة: تعني إرسال رسالة إلى المرسل تفيد استلام رسالته، وتؤكد أنه قد تم فهمها، فهو بالتالي يلاحظ الموافقة أو عدمها على مضمون الرسالة (عبد القادر،٢٠١٦).

٦. التشويش: هو العنصر الذي يدخل على العملية الاتصالية فيغير من المعنى المراد إيصاله بدرجات متفاوتة (المسعودي،٢٠٠٧).

رابعًا: مهارات الاتصال اللفظي:

١. مهارة الإنصات: وتكون عن طريق استقبال الرسالة اللفظية من قبل المستقبل وفهم ما ترمي إليه من معاني وأفكار، ويختلف مستوى الإدراك والفهم من شخص إلى آخر حسب مستوى الاستماع (حجاب،٢٠٠٠).

٢. مهارة التحدث: وهي عبارة عن مهارة نقل المعاني والأفكار والاتجاهات والمواقف والأحداث والخبرات في صورة لفظية إلى الآخرين، وهي وسيلة فاعلة في التواصل الثقافي والحضاري والاجتماعي، فهي من المهارات الضرورية في الاتصال اليومي (عبد القادر، ٢٠١٦).

٣. مهارة الكتابة: تعد من أكثر أنواع الاتصالات اللفظية رسمية، لاعتمادها على استخدام قواعد اللغة، واستخدامها المهارة في عرض المكتوب، ففاعلية الكتابة تتوقف على سمات وخصائص كاتب الرسالة وثقافته (عبد القادر، ٢٠١٦).

٤. مهارة الإقناع: وتكون في القدرة على التأثير في الآخرين لتحقيق التفاعل منهم، فهي عملية الهدف منها أن يقبل الطرف الآخر بفكرة ما أو رأيًا أو موقفًا معينًا (أبو النصر، ٢٠٠٩).

٥. مهارة التعبير عن المشاعر وفهم الآخرين: وتعني قدرة الفرد على الإلمام بمحتوى ما يوجه له من رسائل، ومعرفة ما يقصده المرسل عند التواصل معه لفظيًا (الحميدات، ٢٠٠٧).

خامسًا: مهارات الاتصال غير اللفظي:

وهي العملية التي يكون عن طريقها نقل الأفكار والآراء والاتجاهات والخبرات بين الأفراد من دون استخدام اللغة، ويستخدم في هذا النوع من الاتصال تعبيرات الوجه، أو نبرة الصوت ،أو الحركات أو تعبيرات الجسد (الشهري، ٢٠١١).

وقسَّم عبدالقادر (٢٠١٨) أدوات الاتصال غير اللفظي إلى ثلاث فئات هي:

١. لغة الجسد: ومن أشكالها مهارة اتصال العين، ومهارة وضع الجسم، ومهارة اللبس والمظهر، ومهارة ملامح وتعبيرات الوجه، ومهارة الصوت.

٢. الاتصال عن طريق السلوكيات الطبيعية: وهي الأصوات الطبيعية وتكون من حيث نوعها وحدتها وسرعة المتكلم، فيمكن مثلًا معرفة صاحب الصوت ذكر أم أنثى، متعلمًا أم جاهلًا، هادئًا أم منفعلًا، كبيرًا أم صغيرًا في السن.

٣. البيئة: المكان الذي يعيش فيه الفرد يؤثر على الاتصالات غير اللفظية لديه.

الدراسات السابقة:

أولًا: دراسات تناولت متغير اليقظة الذهنية مع متغيرات أخرى:

هدفت دراسة محمد (٢٠١٧) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية والوعي بالإبداع لدى طلبة الجامعة وفقًا لمتغيري (الجنس، والتخصص)، واستخدمت الباحثة مقياس السندي (٢٠١٠) لليقظة الذهنية ومقياس المهداوي(٢٠١٠) للوعي بالإبداع، على عينة من طلبة الجامعة بلغ عددهم(٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية، ولا توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية، ولا توجد فروق دالة احصائيًا بين التخصص العلمي والإنساني في اليقظة الذهنية، كما أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم وعي بالإبداع، ولا

توجد فروق دالة احصائيًا في الوعي بالإبداع بين الذكور والإناث، وكذلك لا توجد فروق دالة احصائيًا بين التخصص العلمي والإنساني في الوعي بالإبداع، كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة دالة احصائيًا بين اليقظة الذهنية والوعي بالإبداع، وتوجد فروق دالة احصائيًا في العلاقة بين اليقظة الذهنية والوعي بالإبداع لدى طلبة الجامعة تبعًا لمتغير الجنس (ذكور. إناث) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة احصائيًا في العلاقة بين اليقظة الذهنية والوعي بالإبداع لدى طلبة الجامعة تبعًا لمتغير التخصص (علمي . إنساني).

كما أشارت دراسة الربيع (٢٠١٨) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، تكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالبًا وطالبة، منهم (١٦٥) طالبًا، و(٢٥٠) طالبة، وتم استخدام مقياس اليقظة الذهنية الذي طورته الزبيدي(٢٠١٢)، ومقياس الذكاء الانفعالي الذي طوره الربيع (٢٠٠٧)، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة البحث، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وفي مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي، بين طلبة السنة الثانية والرابعة، وكانت لصالح طلبة السنة الثانية؛ بينما لم تكشف الدراسة عن فروق دالة إحصائيًا في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير التخصص، ومستوى التحصيل، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير مستوى التحصيل، بين ذوي التحصيل المتوسط والمنخفض، وكانت لصالح ذوي التحصيل المتوسط؛ فيما لم تكشف النتائج عن فروق دالة إحصائيًا في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي.

وأجرى الرويلي (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف، وتحديد طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين، والتحقق من وجود اختلافات تبعًا لسنوات الخبرة، وتكونت عينة البحث من (٤٨) مرشدًا ومرشدة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية للمرشدين من إعداد فلادلفيا لليقظة العقلية (٢٠٠٨) ،

ومقياس مرونة الأنا للمرشدين الطلابيين لفحجان (٢٠١٠)، واستخدام مقياس التدفق النفسي للمرشدين الطلابيين لجاكسون ومارش(١٩٩٦) المترجم قبل المحادين(٢٠١٤). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين كان متوسطا، ووجود علاقات ذات ارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي، وقد كانت العلاقة ذات دلالة إحصائية وإيجابية، وأظهرت النتائج عدم وجود اختلافات بين المرشدين والمرشدات الطلابيين تعزى إلى متغير الخبرة سواء في اليقظة العقلية أو المرونة النفسية أو التدفق النفسي.

وهدفت دراسة الهشلمون (٢٠١٩) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية وجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في مدارس محافظة الخليل، وبيان مدى الاختلاف في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى جودة الأداء تبعًا لمتغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمديرية)، وبلغت عينة الدراسة (١٥٩) مرشدًا ومرشدة، وتم استخدام أداتين الأولى اليقظة الذهنية والثانية جودة الأداء، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية وجودة الأداء لدى المرشدين الطلابيين، ودرجة توافر اليقظة الذهنية كانت عالية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسطات اليقظة الذهنية تعزى لمتغيرات (الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة والمديرية)، كما أظهرت النتائج أن درجة جودة الأداء للمرشدين التربويين كانت عالية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات جودة الأداء تعزى لمتغيرات (الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة والمديرية).

التعقيب على الدراسات السابقة لمتغير اليقظة الذهنية:

١- **من حيث الهدف: نلاحظ من الدراسات السابقة التي تناولت متغير اليقظة الذهنية مع متغيرات أخرى، فإننا سنجد أن هناك دراسات هدفت إلى معرفة العلاقة بين متغير اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات الأخرى كدراسة (محمد، ٢٠١٧)، ودراسة (الربيع،٢٠١٨)، ودراسة (الهشلمون،٢٠١٩).**

٢- **من حيث العينة: بالنظر إلى أفراد عينة الدراسة في الدراسات التي تناولت متغير اليقظة الذهنية، فسيظهر اختلاف بينهما في العينة، فهناك دراسات تكونت عينتها من طلبة الجامعة كدراسة (محمد، ٢٠١٧)، ودراسة (الربيع،٢٠١٨)، ودراسات تكونت عينتها من معلمين ومعلمات كدراسة (بهنساوي وآخرون، ٢٠٢١)، ودراسة (الصديق**

ومحروس، ٢٠٢٠)، ودراسات اتفقت في عينتها مع الدراسة الحالية كدراسة (الرويلي،٢٠١٩)، ودراسة (الهشلمون، ٢٠١٩).

٣- من حيث الأدوات: بالنسبة للأدوات المستخدمة لجمع المعلومات في الدراسات السابقة التي تناولت متغير اليقظة الذهنية، فإننا سنجد أن كل الدراسات السابقة استخدمت مقاييس لقياس اليقظة الذهنية، ولكن تباينت الدراسات في تصميم هذه المقاييس، فدراسة (محمد، ٢٠١٧) استخدمت مقياس اليقظة الذهنية للسندي (٢٠١٠)، أما دراسة (الربيع، ٢٠١٨) طبقت مقياس الزبيدي (٢٠١٢) لليقظة الذهنية، وأما دراسة (الهشلمون، ٢٠١٩) استخدمت مقياس اليقظة الذهنية من إعداد وتطوير الباحثة.

٤- من حيث النتائج: بالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت متغير اليقظة الذهنية والنتائج التي توصلت إليها، فإننا سنجد أن دراسة (محمد، ٢٠١٧). توصلت أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية، ولا توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية، ولا توجد فروق دالة إحصائيًا بين التخصص العلمي والإنساني في اليقظة الذهنية. وتوصلت دراسة (الهشلمون، ٢٠١٩) أن درجة توافر اليقظة الذهنية كانت عالية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسطات اليقظة الذهنية تعزى لمتغيرات (الجنس والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة والمديرية).

ثانيًا: دراسات تناولت متغير مهارات الاتصال مع متغيرات أخرى:

أجرى الميلبي (٢٠٠٩) دراسة للتعرف على مهارات الاتصال التي يتمتع بها المرشد كما يراها المسترشدون وأهميتها في تقديم الخدمة الإرشادية، ومعرفة الفروق في توافر مهارات الاتصال اللفظية وغير اللفظية التي يتصف بها المرشدون وأهميتها، والفروق في مهارات الاتصال وأهميتها تبعًا للصف الدراسي والتخصص والعمر، وتكونت العينة من (٣١٥) طالبًا من طلبة المرحلة الثانوية (الصف الأول والثاني والثالث الثانوي طبيعي وشرعي) في محافظة ينبع في المملكة العربية السعودية، أعد فيها الباحث مقياسًا لتوافر مهارات الاتصال وأهميتها، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافر بين مهارات الاتصال اللفظية وغير اللفظية التي يتصف بها المرشدون من وجهة نظر المسترشدين لصالح مهارات الاتصال اللفظية تبعًا للصف الدراسي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

درجة أهمية مهارات الاتصال اللفظية وغير اللفظية لدى المرشدين تبعًا للصف الدراسي للمسترشدين وتبعًا لتخصصهم.

وهدفت دراسة العازمي (٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني ومهارات الاتصال لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمنطقة حائل والتعرف على الفروق في مهارات الاتصال وفقًا للتخصص وسنوات الخبرة، وذلك على عينة مكونة من (١٢٥) معلمًا من إدارة التربية والتعليم بمنطقة حائل، وكانت أدوات البحث هي: مقياس الذكاء الوجداني إعداد عبدالله العقاد (٢٠٠٨)، ومقياس مهارات الاتصال إعداد الباحث. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني ومهارات الاتصال لدى المعلمين، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مهارات الاتصال لدى المعلمين وفقًا للتخصص وسنوات الخبرة.

وأجرى القرني(٢٠١٤) دراسة للتعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني ومهارات الاتصال لدى المرشدين الطلابيين، وتكونت العينة من (١٩٠) مرشدًا من المرشدين الطلابيين في جميع المراحل الدراسية في مكة المكرمة، وتم استخدام مقياس مهارات الاتصال من إعداد محسن(١٩٩٣)، ومقياس الذكاء الوجداني من إعداد العقاد(٢٠٠٨)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد الذكاء الوجداني ومهارات الاتصال لدى المرشدين الطلابيين، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة وفقًا لمتغيري التخصص والخبرة.

وتناولت دراسة العميري (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ومهارات الاتصال لدى المرشدين الطلابيين بمكة المكرمة، وكذلك الفروق في الثقة بالنفس لدى المرشدين الطلابيين وفقًا لمتغيرات (التخصص . الخبرة . المرحلة)، بالإضافة إلى الفروق في مهارات الاتصال لدى المرشدين الطلابيين وفقًا لمتغيرات (التخصص . الخبرة . المرحلة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (١٢٠) مرشدًا من المرشدين الطلابيين، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد قواسمه والفرح (١٩٩٦)، ومقياس مهارات الاتصال إعداد محسن(١٩٩٣). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الثقة بالنفس ومهارات الاتصال وأبعاد كل منهما، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا في متغيري الثقة بالنفس ومهارات الاتصال بين أفراد العينة وفقًا لمتغيري التخصص والخبرة وذلك لصالح المتخصصين وذوي الخبرة الأعلى،

وأظهرت كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغيري الثقة بالنفس ومهارات الاتصال بين أفراد العينة وفقًا لمتغير المرحلة التعليمية. وأوصت الدراسة بضرورة العمل على إعداد برامج تدريبية تستند على مهارات الاتصال لتنمية الثقة بالنفس لدى المرشدين الطلابيين.

التعقيب على الدراسات التي تناولت متغير مهارات الاتصال:

١–من حيث الهدف: بالنسبة للدراسات السابقة التي تناولت متغير مهارات الاتصال، فإن بعض الدراسات اتفقت مع الدراسة الحالية من حيث الهدف، وهو التعرف على العلاقة بين مهارات الاتصال وبعض المتغيرات الأخرى لدى أفراد عينة الدراسة كدراسة (القرني، ٢٠١٤)، وكذلك دراسة (العميري، ٢٠٢٠).

٢–من حيث العينة: بالنسبة لأفراد عينة الدراسة الحالية اتفقت معها دراسات في العينة كدراسة العميري (٢٠٢٠)، ودراسة القرني(٢٠١٤)، ودراسة الحافظي (٢٠١٣)، ودراسة أبو رحمة وحسن (٢٠٠٩). وكانت هناك بعض الدراسات تكونت عينتها من نفس البيئة التعليمية، كدراسة (الميلبي، ٢٠٠٩) التي كان أفراد العينة طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك أفراد عينة دراسة (العازمي، ٢٠١٢) من المعلمين.

٣–من حيث الأدوات: بالنسبة للأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة لمتغير مهارات الاتصال، استخدمت بعض الدراسات مقياس محسن (١٩٩٣)، كدراسة القرني (٢٠١٢)، ودراسة العميري(٢٠٢٠)، والبعض الآخر من الدراسات استخدمت مقاييس من إعداد الباحث نفسه كدراسة الحافظي (٢٠١٣)، ودراسة الميلبي (٢٠٠٩)، ويعد مقياس محسن (١٩٩٣) أكثر المقاييس استخدامًا.

٤–من حيث النتائج: بالنظر إلى الدراسات السابقة التي تناولت متغير مهارات الاتصال والنتائج التي توصلت لها تلك الدراسات، فإننا سنجد أن دراسة (عثمان وبنات، ٢٠١١) توصلت إلى أن درجة امتلاك المرشد التربوي لمهارات الاتصال كانت متوسطة من وجهة نظر العينة. وتوصلت دراسة (العازمي،٢٠١٢) عدم وجود دالة إحصائيًا في مهارات الاتصال لدى المعلمين وفقًا للتخصص وسنوات الخبرة.

الطريقة والإجراءات

١ـ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته لهذا البحث الذي يهدف إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات بالمدارس الحكومية بمحافظة ينبع.

٢ـ مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في المدارس الحكومية بمختلف المراحل بمحافظة ينبع، والبالغ عددهم (١٩٩) واقتصرت في التطبيق على (١٣٦) موجهًا طلابيًا وموجهةً طلابيةً حسب بيانات قسم التوجيه الطلابي التابع لإدارة التعليم بمحافظة ينبع.

٣ـ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (١٣٦) موجهًا طلابياً وموجهة طلابية بمحافظة ينبع، من جميع مراحل مدارس التعليم العام بواقع (٧٠) موجهًا طلابيًا، و(٦٦) موجهة طلابية، ممن كانت استجاباتهم لعبارات أدوات البحث كاملة، وقد تم اختيار العينة وفق الطريقة العشوائية.

٤ـ توصيف عينة البحث:

جدول (١)
توصيف العينة وفقًا لمتغير الجنس

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	٧٠	%٥١.٥
	إناث	٦٦	%٤٨.٥
	المجموع	١٣٦	%١٠٠.٠

يتضح من جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقًا لمتغير الجنس، ويظهر أن " ٧٠" من أفراد العينة بنسبة (٥١.٥%) من الذكور، و " ٦٦" من أفراد العينة بنسبة (٤٨.٥%) من الإناث.

جدول (٢)
توصيف العينة وفقًا لمتغير التخصص

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
التخصص	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٣٧	%٢٧.٢
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٩٩	%٧٢.٨
	المجموع	١٣٦	%١٠٠.٠

يتضح من جدول (٢) توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص، ويظهر أن " ٣٧" من أفراد العينة بنسبة (٢٧.٢%) متخصصين في التوجيه والإرشاد الطلابي، و " ٩٩" من أفراد العينة بنسبة (٧٢.٨%) غير متخصصين في التوجيه والإرشاد الطلابي.

جدول (٣)
توصيف العينة وفقًا لمتغير سنوات الخبرة في مجال التوجيه الطلابي

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
سنوات الخبرة في مجال التوجيه الطلابي	١ ـ ٥ سنوات	٤١	%٣٠.١
	٦ ـ ١٠ سنوات	٤٤	%٣٢.٤
	١١ سنة فأكثر	٥١	%٣٧.٥
	المجموع	١٣٦	%١٠٠.٠

يتضح من جدول (٣) توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات الخبرة، وتظهر البيانات أن "٤١" من أفراد العينة بنسبة (٣٠.١%) كانت خبرتهم تتراوح " من سنة إلى خمس سنوات"، و"٤٤" من أفراد العينة بنسبة (٣٣.٤٪) كانت خبرتهم تتراوح " من ست سنوات إلى عشر سنوات "، و" ٥١" من أفراد العينة بنسبة (٣٧.٥٪) كانت خبرتهم تتراوح " من إحدى عشر سنة فأكثر".

٥ـ أداتا البحث:

أولًا: مقياس اليقظة الذهنية؛ إعداد وتطوير الهشلمون (٢٠١٩):

قام الباحث باستخدام مقياس اليقظة الذهنية من إعداد وتطوير الهشلمون (٢٠١٩)، حيث قامت بعرضه على مجموعة من المحكمين المختصين، وكذلك تم التأكد من الصدق والثبات، حيث بلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠.٧٨)، ويتكون المقياس من (٣٢) عبارة، أما في البحث الحالي فقام الباحث بالتأكد من الصدق الظاهري بتوزيع المقياس على خمسة من المحكمين المختصين من أجل إبداء آرائهم بالمقياس، واعتمد معيار اتفاق (٨٠%) على العبارة لاعتمادها، واقتصرت ملاحظاتهم على تعديل الصياغة اللغوية لبعض

العبارات وحذف بعضها، واستقر المقياس على (٢٩) عبارة موزعة على أربعة أبعاد على النحو التالي:

جدول (٤)
أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

الأبعاد	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	عدد العبارات
التمييز اليقظ	١،٥،٨،١١،١٥،١٩،٢٣،٢٦،٢٨،٢٥	-	١٠
الانفتاح على الجديد	٢،٦،١٢،١٦،٢٠	٢٤	٦
التوجه نحو الحاضر	٧	٣،٩،١٣،١٧،٢١	٦
الوعي بوجهات النظر المختلفة	٤،٢٩،١٠،١٤،١٨،٢٢،٢٧	-	٧
المقياس ككل	٢٣	٦	٢٩

الخصائص السيكو مترية لمقياس اليقظة الذهنية في البحث الحالي:

١ـــ صدق أداة الدراسة لمقياس اليقظة الذهنية

تم التحقق من صدق أداة البحث من خلال الاتساق الداخلي للأداة من خلال معاملات ارتباط بيرسون

الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية

تم احتساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال درجات عينة استطلاعية مكونة من (٢٩) من الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات، بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول (٥) ذلك:

جدول(٥) معاملات الارتباط بين كل درجة
والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة لمقياس اليقظة الذهنية

التمييز اليقظ		الانفتاح على الجديد		التوجه نحو الحاضر		الوعي بوجهات النظر المختلفة	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	**٠.٧٥٨	٢	**٠.٧٥٨	٣	**٠.٧٧٤	٤	**٠.٨٦٥
٥	**٠.٧٠٩	٦	**٠.٧٤٨	٧	**٠.٧٥٨	٢٩	**٠.٦٣٣
٨	**٠.٨٥١	١٢	**٠.٤٧٦	٩	**٠.٧٤٨	١٠	**٠.٦٨٣
١١	**٠.٧٦٨	١٦	**٠.٨٦٥	١٣	**٠.٧٥٤	١٤	**٠.٧٤٨
١٥	**٠.٨٧٣	٢٠	**٠.٦٣٣	١٧	**٠.٤٧٢	١٨	**٠.٧٥٤
١٩	**٠.٤٠٦	٢٤	**٠.٦٨٣	٢١	**٠.٧٧٤	٢٢	**٠.٧٤١
٢٣	**٠.٥٦٦					٢٧	**٠.٤٧٢
٢٦	**٠.٧٧٣						
٢٨	**٠.٧٥٤						
٢٥	**٠.٨٤١						

**** معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠٥)**

يتضح من الجدول (٥) أن جميع عبارات مقياس اليقظة الذهنية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيًا عند (٠.٠١) وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.

جدول(٦)معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد
المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البُعد من الدرجة الكلية ن= (٢٩)

الأبعاد	معامـل الارتبـاط
التمييز اليقظ	**٠.٧٤٨
الانفتاح على الجديد	**٠.٨٠٦
التوجه نحو الحاضر	**٠.٧٤٨
الوعي بوجهات النظر المختلفة	**٠.٨٤١

ويتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق أداة البحث.

٢ـــ ثبات المقياس بطريقتي معامل (ألفا-كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات أداة البحث باستخدام معامل (ألفا–كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية والتي يوضحها جدول (٧).

جدول(٧) معاملات ثبات أداة البحث

باستخدام معامل (ألفا–كرونباخ) والتجزئة النصفية ن=(٢٩)

م	الأبعاد	ألفا -كرونباخ	التجزئة النصفية
١	التمييز اليقظ	٠.٨٧١	٠.٩٨١
٢	الانفتاح على الجديد	٠.٧٢٣	٠.٩٤١
٣	التوجه نحو الحاضر	٠.٧٦٨	٠.٨٣٥
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة	٠.٨٩٣	٠.٨٦٧
الدرجة الكلية		٠.٧٦١	٠.٧٣٣

يتضح من جدول(٧) أن معاملات الثبات مرتفعة وهي أكبر من (٠.٧) مما يعطي مؤشرًا جيدًا لثبات الأداة، وبناء عليه يمكن استخدام المقياس في البحث الحالي بثقة واطمئنان.

ثانيًا: مقياس مهارات الاتصال لعبد الرحيم صالح محسن (١٩٩٣):

أعدَّ عبد الرحيم صالح محسن (١٩٩٣) مقياس مهارات الاتصال للموجهين الطلابيين، واشتمل على (٧٩) عبارة، وتم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين، إلى أن أصبح عدد عبارات المقياس (٦٠) عبارة مشتملة على بعدين: المهارات اللفظية، والمهارات غير اللفظية، وتم التحقق من الصدق والثبات فقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس(٠.٨٥). وقام العميري (٢٠٢٠) بعمل صورة مصغرة من المقياس نظرًا لوجود بعدين فقط للمقياس، وتم عرضه على عدد من المحكمين المختصين ولضمان عدم تملل المستجيبين من طول المقياس، فقد اقتصر على (٢٠) عبارة للمقياس بواقع (١٠) عبارات لكل بُعد، واستخرج له الخصائص السيكومترية من صدق وثبات وكان يتمتع بصدق وثبات مقداره (٠.٨٦).

جدول (٨):

أبعاد المقياس وعدد فقرات كل بعد.

الأبعاد	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية	عدد العبارات
مهارات الاتصال اللفظي	١، ٥، ٩، ١١، ١٧	٣، ٧، ١٣، ١٥، ١٩	١٠
مهارات الاتصال غير اللفظي	٢، ٤، ٦، ١٠، ١٢، ١٤، ٢٠	٨، ١٦، ١٨	١٠
المقياس ككل	١٢	٨	٢٠

Print:(ISSN ٢٦٨٢-٢٩٨٩) Online:(ISSN ٢٦٨٢-٢٩٩٧)

الخصائص السيكو مترية لمقياس مهارات الاتصال في البحث الحالي

١ـ صدق أداة الدراسة لمقياس مهارات الاتصال

تم التحقق من صدق أداة البحث من خلال الاتساق الداخلي للأداة من خلال معاملات ارتباط بيرسون

الاتساق الداخلي لمقياس مهارات الاتصال

تم احتساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال درجات عينة استطلاعية مكونة من (٢٩) من الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات، بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول (٩) ذلك:

جدول(٩)

معاملات الارتباط بين كل درجة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الاتصال اللفظي		الاتصال غير اللفظي	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠.٦٨٢**	٢	٠.٦٢٣**
٣	٠.٦٧٣**	٤	٠.٦٦٣**
٥	٠.٦٨٢**	٦	٠.٥٧٤**
٧	٠.٦٨٩**	٨	٠.٧٧٨**
٩	٠.٦٣٩**	١٠	٠.٦٣٠**
١١	٠.٦٩٤**	١٢	٠.٧١٤**
١٣	٠.٥٦٨**	١٤	٠.٥٩٩**
١٥	٠.٦٣٢**	١٦	٠.٥٢١**
١٧	٠.٦٧٤**	١٨	٠.٥٤٥**
١٩	٠.٥٥٣**	٢٠	٠.٧٨٤**

**** معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠٥)**

يتضح من الجدول (٩) أن جميع عبارات مقياس مهارات الاتصال معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيًا عند (٠.٠١) وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.

جدول(١٠) معاملات الارتباط بين درجة

كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ن=(٢٩)

الأبعاد	معامل الارتباط
الاتصال اللفظي	٠.٨٨٢**
الاتصال غير اللفظي	٠.٨١٥**

ويتضح من الجدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق أداة البحث.

٢ــ ثبات المقياس بطريقتي معامل (ألفا-كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية

تم حساب ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل (ألفا–كرونباخ) وطريقة التجزئة النصفية والتي يوضحها الجدول (١١).

جدول(١١) معاملات ثبات أداة البحث

باستخدام معامل (ألفا–كرونباخ) التجزئة النصفية ن=(٢٩)

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
١	الاتصال اللفظي	٠.٩٣٢	٠.٨٦٥
٢	الاتصال غير اللفظي	٠.٨٨٧	٠.٨٠٣
	الدرجة الكلية	٠.٩٣٢	٠.٨٢٤

يتضح من جدول(١١) أن معاملات الثبات مرتفعة وهي أكبر من (٠.٧) مما يعطي مؤشرًا جيدًا لثبات الأداة، وبناء عليه يمكن استخدام المقياس في البحث الحالي بثقة واطمئنان.

٦ـ الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية وفقًا للرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار رقم ٢٥:

١. حساب الخصائص السيكومترية، معامل الارتباط (بيرسون)، ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية.

٢. للتحقق من اعتدالية التوزيع، تم استخدام اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov–Smirnov)

٣. للتحقق من الفروق بين المتغيرات الجنس والتخصص وسنوات الخبرة، تم استخدام اختبار مان–وتني (Mann–Whitney–U)، اختبار كروسكال واليس (Kruskal–Wallis).

٧ـ إجراءات البحث:

١. الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

٢. تحديد عينة البحث من خلال المجتمع الرئيس للبحث.

٣. تطبيق أداتي البحث على عينة البحث.

٤. جمع البيانات وتحليلها إحصائيًا.

٥. معالجة البيانات إحصائيًا، وتفسير النتائج وفقًا للإطار النظري والدراسات ذات الصلة.

٦. وضع التوصيات والمقترحات.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولًا: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشته:

الإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على ما طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع على مقياس اليقظة الذهنية، ودرجاتهم على مقياس مهارات الاتصال والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول(١٢) معاملات الارتباط بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى مهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع

الأبعاد	الاتصال اللفظي	الاتصال غير اللفظي	الدرجة الكلية
التمييز اليقظ	**٠.٣٦٨	**٠.٦٣٤	**٠.٥٤٧
الانفتاح على الجديد	**٠.٣٣٣	**٠.٥٢٠	**٠.٤٦٥
التوجه نحو الحاضر	**٠.٦٢٤	**٠.٤٠٨	**٠.٥٦٢
الوعي بوجهات النظر المختلفة	**٠.٣٣٤	**٠.٦٢٥	**٠.٥٢٣
الدرجة الكلية	**٠.٥٢٠	**٠.٦٨٣	**٠.٦٥٦

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائيا بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٦٥٦) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) وهذا يعني**

كلما ارتفعت اليقظة الذهنية ارتفعت مهارات الاتصال وكلما انخفضت اليقظة الذهنية انخفضت مهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد (٢٠١٧) حيث أشارت إلى العلاقة بين اليقظة الذهنية والوعي بالإبداع، كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الربيع (٢٠١٨) حيث أشارت أن هناك علاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الرويلي (٢٠١٩) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الهشلمون (٢٠١٩) في وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية وجودة الأداء لدى الموجهين الطلابيين، كما اتفقت مع نتائج دراسة بهنساوي وآخرون (٢٠٢١) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلمين، واتفقت مع نتائج دراسة الأنديجاني (٢٠٢٢) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمهارات الاجتماعية. ويفسر الباحث هذه النتيجة أن اليقظة الذهنية قد تلعب دورًا هامًا في تعزيز مهارات الاتصال اللفظية وغير اللفظية لدى الموجه الطلابي وداعمًا لها، ويمكن أن تسهم اليقظة الذهنية في أن يكون الموجه الطلابي أكثر وعيًا بأفكاره وعواطفه، كما تعزز اليقظة الذهنية في أن يكون الموجه الطلابي أكثر تناغمًا مع الإشارات غير اللفظية، مثل لغة الجسد وتعبيرات الوجه، وكذلك في التقاط الإشارات الدقيقة التي قد يرسلها الطالب.

ثانيًا: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشته:

الإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على " هل هناك اختلاف في اليقظة الذهنية لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع وفقًا لمتغيرات (الجنس . التخصص . سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي)؟

١: متغير الجنس

لمعرفة الفروق بين استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث) تم التحقق من اعتدالية التوزيع باستخدام اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov–Smirnov test) وجدول (١٣) يوضح النتيجة.

جدول (١٣) قيمة اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov test) للتحقق من اعتدالية التوزيع.

الأبعاد	المجموعات	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التمييز اليقظ	ذكر	٠.٠٧١	٧٠	*٢٠٠.
	أنثى	٠.١٠٦	٦٦	٠.٠٦٣
الانفتاح على الجديد	ذكر	٠.١١٠	٧٠	٠.٠٣٦
	أنثى	٠.١٠١	٦٦	٠.٠٩٥
التوجه نحو الحاضر	ذكر	٠.٠٩٠	٧٠	*٢٠٠.
	أنثى	٠.١١٤	٦٦	٠.٠٣٤
الوعي بوجهات النظر المختلفة	ذكر	٠.١٣٩	٧٠	٠.٠٠٢
	أنثى	٠.١١٦	٦٦	٠.٠٢٨
الدرجة الكلية	ذكر	٠.٠٨٧	٧٠	*٢٠٠.
	أنثى	٠.٠٧٢	٦٦	*٢٠٠.

يتضح من جدول (١٣) أن درجات استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في اليقظة الذهنية والتي تعزى لمتغير الجنس (ذكور –أناث) بعض الأبعاد داله إحصائيا مما يدل على عدم اعتدالية التوزيع الطبيعي، كما أنه يظهر تفاوت في عدد المجموعات ولذلك تم استخدام اختبار مان . وتني Mann–Whitney (U) كأحد الأساليب اللابارامترية نظرًا لعدم اعتدالية التوزيع وجدول (١٤) يوضح النتيجة.

جدول (١٤) نتائج اختبار مان ـ وتني لمعرفة اتجاه الفروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس

الأبعاد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوي الدلالة
التمييز اليقظ	ذكر	٧٠	٥٨.٢٤	٤٠٧٧.٠٠	١٥٩٢.٠٠٠	٣.١٣٢-	٠.٠٠٢ داله عند (٠.٠١)
	أنثى	٦٦	٧٩.٣٨	٥٢٣٩.٠٠			
الانفتاح على الجديد	ذكر	٧٠	٥٥.٩١	٣٩١٤.٠٠	١٤٢٩.٠٠٠	٣.٨٥١-	٠.٠٠٠ داله عند (٠.٠١)
	أنثى	٦٦	٨١.٨٥	٥٤٠٢.٠٠			
التوجه نحو الحاضر	ذكر	٧٠	٦٣.٥٦	٤٤٤٩.٠٠	١٩٦٤.٠٠٠	١.٥١٢-	٠.١٣١ غير داله
	أنثى	٦٦	٧٣.٧٤	٤٨٦٧.٠٠			
الوعي بوجهات النظر المختلفة	ذكر	٧٠	٦٠.٠٣	٤٢٠٢.٠٠	١٧١٧.٠٠٠	٢.٥٩٤-	٠.٠٠٩ داله عند (٠.٠١)
	أنثى	٦٦	٧٧.٤٨	٥١١٤.٠٠			
الدرجة الكلية	ذكر	٧٠	٥٧.٣١	٤٠١٢.٠٠	١٥٢٧.٠٠٠	٣.٤٠٩-	٠.٠٠١ داله عند (٠.٠١)
	أنثى	٦٦	٨٠.٣٦	٥٣٠٤.٠٠			

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث حيث بلغ متوسط الرتب للذكور (٥٧.٣١) ، وبلغ متوسط الرتب للإناث (٨٠.٣٦) وبلغت قيمة "U" (١٥٢٧.٠٠٠) وبلغت قيمة "Z" (-٣.٤٠٩) وبلغت قيمة " P" (٠.٠٠١) وهي أصغر من (٠.٠٥) مما يشير أن متغير الجنس يؤثر في اليقظة الذهنية من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع باستثناء بُعد التوجه نحو الحاضر لا يوجد فروق داله إحصائيًا تعزى لمتغير الجنس.

٢: التخصص

لمعرفة الفروق بين استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في اليقظة الذهنية، تعزى لمتغير التخصص (متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي – غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي) تم التحقق من اعتدالية التوزيع باستخدام اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov–Smirnov test) وجدول (١٥) يوضح النتيجة.

جدول (١٥) قيمة اختبار كولمجروف، سميرونوف

(Kolmogorov–Smirnov test) للتحقق من اعتدالية التوزيع

الأبعاد	المجموعات	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التمييز اليقظ	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.٠٩٩	٣٧	٠.٢٠٠*
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.٠٨٠	٩٩	٠.١١٦
الانفتاح على الجديد	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.١١٢	٣٧	٠.٢٠٠*
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.٠٨٥	٩٩	٠.٠٧٦
التوجه نحو الحاضر	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.١١٠	٣٧	٠.٢٠٠*
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.١٢٤	٩٩	٠.٠٠١
الوعي بوجهات النظر المختلفة	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.١٦٣	٣٧	٠.٠١٤
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.١١١	٩٩	٠.٠٠٥
الدرجة الكلية	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.٠٩٩	٣٧	٠.٢٠٠*
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.٠٧١	٩٩	٠.٢٠٠*

يتضح من جدول (١٥) أن درجات استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في اليقظة الذهنية، والتي تعزى لمتغير التخصص (متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي – غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي) بعض الأبعاد داله إحصائيا مما يدل على عدم اعتدالية التوزيع الطبيعي، كما أنه يظهر تفاوت في عدد المجموعات ولذلك تم استخدام اختبار مان . وتني Mann–Whitney (U) كأحد الأساليب اللابارامترية نظرًا لعدم اعتدالية التوزيع وجدول (١٦) يوضح النتيجة.

جدول (١٦) نتائج اختبار مان ـ وتني لمعرفة اتجاه الفروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير التخصص

الأبعاد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوي الدلالة
التمييز اليقظ	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٣٧	٧٦.٨٥	٢٨٤٣.٥٠	١٥٢٢.٥٠٠	١.٥١٤-	٠.١٣٠
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٩٩	٦٥.٣٨	٦٤٧٢.٥٠			
الانفتاح على الجديد	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٣٧	٦٧.٧٤	٢٥٠٦.٥٠	١٨٠٣.٥٠٠	٠.١٣٧-	٠.٨٩١
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٩٩	٦٨.٧٨	٦٨٠٩.٥٠			
التوجه نحو الحاضر	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٣٧	٦٦.٠٤	٢٤٤٣.٥٠	١٧٤٠.٥٠٠	٠.٤٤٧-	٠.٦٥٥
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٩٩	٦٩.٤٢	٦٨٧٢.٥٠			
الوعي بوجهات النظر المختلفة	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٣٧	٧٥.٨٨	٢٨٠٧.٥٠	١٥٥٨.٥٠٠	١.٣٤١-	٠.١٨٠
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٩٩	٦٥.٧٤	٦٥٠٨.٥٠			
الدرجة الكلية	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٣٧	٧٢.٢٦	٢٦٧٣.٥٠	١٦٩٢.٥٠٠	٠.٦٨٠-	٠.٤٩٧
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٩٩	٦٧.١٠	٦٦٤٢.٥٠			

يتضح من جدول (١٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير التخصص حيث بلغ متوسط الرتب للمتخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي عام (٧٢.٢٦)،

وبلغ متوسط الرتب لغير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي (٦٧.١٠) وبلغت قيمة "U" (١٦٩٢.٥٠٠) وبلغت قيمة "Z" (-٠.٦٨٠) وبلغت قيمة " P" (٠.٤٩٧) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يشير أن متغير التخصص لا يؤثر في اليقظة الذهنية من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع.

٣: سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي

لمعرفة الفروق بين استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في اليقظة الذهنية، تعزى لمتغير سنوات الخبرة (١ –٥ سنوات، ٦–١٠ سنوات، ١١ سنة فأكثر) تم التحقق من اعتدالية التوزيع باستخدام اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov–Smirnov test) وجدول (١٧) يوضح النتيجة.

جدول (١٧) قيمة اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov test) للتحقق من اعتدالية التوزيع

الأبعاد	١ ـ٥ سنوات			٦ ـ١٠ سنوات			١١ سنة فأكثر		
	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التمييز اليقظ	٠.١٢٠	٤١	٠.١٤٦	٠.١١٤	٤٤	٠.١٨٥	٠.١٠٠	٥١	*٢٠٠.
الانفتاح على الجديد	٠.٠٩٥	٤١	*٢٠٠.	٠.١٠٨	٤٤	*٢٠٠.	٠.١٤٦	٥١	٠.٠٠٨
التوجه نحو الحاضر	٠.١٣٨	٤١	٠.٠٤٩	٠.١٠٦	٤٤	*٢٠٠.	٠.١١٣	٥١	٠.٠٩٩
الوعي بوجهات النظر المختلفة	٠.١٣٣	٤١	٠.٠٦٨	٠.١٢١	٤٤	٠.١٠٦	٠.١١١	٥١	٠.١٦٤
الدرجة الكلية	٠.٠٩٥	٤١	*٢٠٠.	٠.٠٧٦	٤٤	*٢٠٠.	٠.١٠٧	٥١	*٢٠٠.

يتضح من جدول (١٧) أن درجات استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في اليقظة الذهنية، والتي تعزى لمتغير سنوات الخبرة (١ –٥ سنوات، ٦ –١٠ سنوات، ١١ سنة فأكثر) بعض الأبعاد داله إحصائيا مما يدل على عدم

اعتدالية التوزيع الطبيعي، كما أنه يظهر تفاوت في عدد المجموعات ولذلك تم استخدام "اختبار كروسكال واليس" "Kruskal–Wallis Test " كأحد الأساليب اللابارامترية نظرًا لعدم اعتدالية التوزيع وجدول (١٨) يوضح النتيجة.

جدول (١٨) نتائج اختبار كروسكال واليس لمعرفة اتجاه الفروق في اليقظة الذهنية، تعزى لمتغير سنوات الخبرة

الأبعاد	١ ـ٥ سنوات	٦ ـ١٠ سنوات	١١ سنة فأكثر	قيمة الاختبار	مستوي الدلالة
	متوسط الرتب	متوسط الرتب	متوسط الرتب		
التمييز اليقظ	٦٤.٨٧	٦٧.٤٣	٧٢.٣٤	٠.٨٦٩	٠.٦٤٨
الانفتاح على الجديد	٧١.٥٩	٦٤.٠٧	٦٩.٨٤	٠.٨٧٤	٠.٦٤٦
التوجه نحو الحاضر	٧١.٣٣	٦٥.٥٧	٦٨.٧٥	٠.٤٦	٠.٧٩٤
الوعي بوجهات النظر المختلفة	٦٤.٧٣	٦٧.٤٣	٧٢.٤٥	٠.٩٢٩	٠.٦٢٩
الدرجة الكلية	٦٨.٦١	٦٥.١٦	٧١.٢٩	٠.٥٧٣	٠.٧٥١

يتضح من جدول (١٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير سنوات الخبرة حيث بلغت قيمة (كروسكال) (٠.٥٧٣) ومستوى دلالة (٠.٧٥١) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يشير أن متغير سنوات الخبرة لا يؤثر في اليقظة الذهنية من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد (٢٠١٧) حيث أشارت بعدم وجود فروق دالة إحصائيا في العلاقة بين اليقظة الذهنية والوعي بالإبداع وفقًا لمتغير التخصص (علمي . إنساني)، واتفقت أيضا مع نتائج دراسة الربيع (٢٠١٨) حيث لم تكشف الدراسة عن فروق دالة إحصائيًا في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير التخصص، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الرويلي (٢٠١٩) حيث أشارت إلى عدم وجود اختلافات بين الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات تعزى لمتغير الخبرة في اليقظة الذهنية، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الهشلمون (٢٠١٩) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسطات اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الخبرة.

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد (٢٠١٧) حيث أشارت أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية، كما اختلفت مع نتائج دراسة الربيع

(٢٠١٨) حيث أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، واختلفت أيضا مع نتائج دراسة الهشلمون (٢٠١٩) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسطات اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس، كما اختلفت مع نتائج دراسة بهنساوي وآخرون (٢٠٢١) حيث أشارت أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المعلمين والمعلمات في اليقظة الذهنية، ويرى الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث يرجع ذلك إلى أن الموجهة الطلابية أكثر حرصًا واهتمامًا، كما أن الموجه الطلابي قد يكون لديه مسؤوليات أكثر في حياته بصورة عامة مما ينعكس على تعامله مع طلابه، بالإضافة إلى أن طبيعة الأنثى من حيث السمات التي تتسم بها كارتفاع مشاعر الحنان والعواطف، ولما تتحلى به من الصبر في التعامل، ويرى الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير التخصص وسنوات الخبرة يرجع ذلك إلى أن اليقظة الذهنية بالنسبة للموجه الطلابي لا تعتمد بالضرورة على مستوى تخصصه وخبرته في توجيه الطلاب وإرشادهم، ولكن على عوامل أخرى مثل التدريب والموارد الطبيعة الداعمة لبرامج التوجيه الطلابي.

ثالثًا: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشته:

الإجابة عن السؤال الثالث الذي ينص على " هل هناك اختلاف في مهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع وفقًا لمتغيرات (الجنس . التخصص . سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي)؟

١: متغير الجنس

لمعرفة الفروق بين استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في مهارات الاتصال، تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث) تم التحقق من اعتدالية التوزيع باستخدام اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov–Smirnov test) وجدول (١٩) يوضح النتيجة.

جدول (١٩) قيمة اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov test) للتحقق من اعتدالية التوزيع

الأبعاد	المجموعات	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الاتصال اللفظي	ذكر	٠.١٤٤	٧٠	٠.٠٠١
	أنثى	٠.١٤٠	٦٦	٠.٠٠٣
الاتصال غير اللفظي	ذكر	٠.٠٨٤	٧٠	*٢٠٠.
	أنثى	٠.١٢٧	٦٦	٠.٠١٠
الدرجة الكلية	ذكر	٠.٠٩٢	٧٠	*٢٠٠.
	أنثى	٠.١٣٦	٦٦	٠.٠٠٤

يتضح من جدول (١٩) أن درجات استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في مهارات الاتصال، والتي تعزى لمتغير الجنس (ذكور –أناث) بعض الأبعاد داله إحصائيا مما يدل على عدم اعتدالية التوزيع الطبيعي، كما أنه يظهر تفاوت في عدد المجموعات ولذلك تم استخدام اختبار مان . وتني Mann–Whitney (U) كأحد الأساليب اللابارامترية نظرًا لعدم اعتدالية التوزيع وجدول (٢٠) يوضح النتيجة.

جدول (٢٠) نتائج اختبار مان - وتني لمعرفة اتجاه الفروق في مهارات الاتصال تعزى لمتغير الجنس

الأبعاد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوي الدلالة
الاتصال اللفظي	ذكر	٧٠	٦٣.٠٤	٤٤١٢.٥٠	١٩٢٧.٥٠٠	١.٦٧٠-	٠.٠٩٥
	أنثى	٦٦	٧٤.٣٠	٤٩٠٣.٥٠			
الاتصال غير اللفظي	ذكر	٧٠	٥٤.٣١	٣٨٠٢.٠٠	١٣١٧.٠٠٠	٤.٣٣٢-	٠.٠٠٠
	أنثى	٦٦	٨٣.٥٥	٥٥١٤.٠٠			
الدرجة الكلية	ذكر	٧٠	٥٧.٧١	٤٠٣٩.٥٠	١٥٥٤.٥٠٠	٣.٢٩٢-	٠.٠٠١
	أنثى	٦٦	٧٩.٩٥	٥٢٧٦.٥٠			

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، حيث بلغ متوسط الرتب للذكور (٥٧.٧١) ، وبلغ متوسط الرتب للإناث (٧٩.٩٥) وبلغت قيمة "U" (١٥٥٤.٥٠٠) وبلغت قيمة "Z" (-٣.٢٩٢) وبلغت قيمة " P" (٠.٠٠١) وهي أصغر من (٠.٠٥) مما يشير إلى تأثير متغير الجنس في مهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع ،باستثناء بُعد الاتصال اللفظي لا يوجد فروق داله إحصائيا ترجع لمتغير الجنس.

٢: التخصص

لمعرفة الفروق بين استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في مهارات الاتصال، تعزى لمتغير التخصص (متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي – غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي) تم التحقق من اعتدالية التوزيع باستخدام اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov–Smirnov test) وجدول (٢١) يوضح النتيجة.

جدول (٢١) قيمة اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov test) للتحقق من اعتدالية التوزيع

الأبعاد	المجموعات	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الاتصال اللفظي	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.١٨٤	٣٧	٠.٠٠٣
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.١٢٠	٩٩	٠.٠٠١
الاتصال غير اللفظي	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.٠٧٢	٣٧	*٢٠٠.
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.٠٦١	٩٩	*٢٠٠.
الدرجة الكلية	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.١٤٥	٣٧	٠.٠٤٨٨٧٨
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٠.١٠٤	٩٩	٠.٠١٠

يتضح من جدول (٢١) أن درجات استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في مهارات الاتصال، والتي تعزى لمتغير التخصص (متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي – غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي) بعض الأبعاد داله إحصائيا مما يدل على عدم اعتدالية التوزيع الطبيعي، كما أنه يظهر تفاوت في عدد المجموعات ولذلك تم استخدام اختبار مان . وتني Mann–Whitney (U) كأحد الأساليب اللابارامترية نظرًا لعدم اعتدالية التوزيع وجدول (٢٢) يوضح النتيجة.

جدول (٢٢) نتائج اختبار مان ـ وتني
لمعرفة اتجاه الفروق في مهارات الاتصال تعزى لمتغير التخصص

الأبعاد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوي الدلالة
الاتصال اللفظي	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٣٧	٦٨.٨٦	٢٥٤٨.٠٠	١٨١٨.٠٠٠	٠.٠٦٦-	٠.٩٤٧ غير داله
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٩٩	٦٨.٣٦	٦٧٦٨.٠٠			
الاتصال غير اللفظي	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٣٧	٧٢.٠٤	٢٦٦٥.٥٠	١٧٠٠.٥٠٠	٠.٦٤٢-	٠.٥٢١ غير داله
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٩٩	٦٧.١٨	٦٦٥٠.٥٠			
الدرجة الكلية	متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٣٧	٧٠.٢٧	٢٦٠٠.٠٠	١٧٦٦.٠٠٠	٠.٣٢١-	٠.٧٤٩ غير داله
	غير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي	٩٩	٦٧.٨٤	٦٧١٦.٠٠			

يتضح من جدول (٢٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير التخصص حيث بلغ متوسط الرتب للمتخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي (٧٠.٢٧)، وبلغ متوسط الرتب للغير متخصص في التوجيه والإرشاد الطلابي (٦٧.٨٤) وبلغت قيمة "U" (١٧٦٦.٠٠٠) وبلغت قيمة "Z" (-٠.٣٢١) وبلغت قيمة " P" (٠.٧٤٩) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يشير أن التخصص لا يؤثر في مهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع.

٣: سنوات الخبرة في التوجيه الطلابي

لمعرفة الفروق بين استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في مهارات الاتصال، تعزى لمتغير سنوات الخبرة (١ –٥ سنوات –٦ –١٠ سنوات–١١ سنة فأكثر) تم التحقق من اعتدالية التوزيع باستخدام اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov–Smirnov test) وجدول (٢٣) يوضح النتيجة.

جدول (٢٣) قيمة اختبار كولمجروف، سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov test) للتحقق من اعتدالية التوزيع

الأبعاد	١ -٥ سنوات			٦ -١٠ سنوات			١١ سنة فأكثر		
	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة	قيمة التوزيع	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الاتصال اللفظي	٠.١٦١	٤١	٠.٠٠٩	٠.١٦٥	٤٤	٠.٠٠٤	٠.١٢٥	٥١	٠.٠٤٤
الاتصال غير اللفظي	٠.١٣٠	٤١	٠.٠٧٨	٠.١٢٠	٤٤	٠.١٢٢	٠.١٢٠	٥١	٠.٠٦٥
الدرجة الكلية	٠.١٣٥	٤١	٠.٠٥٩	٠.١٣٩	٤٤	٠.٠٣٣	٠.١١٤	٥١	٠.٠٩٨

يتضح من جدول (٢٣) أن درجات استجابات الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع في مهارات الاتصال، والتي تعزى لمتغير سنوات الخبرة (١ –٥ سنوات، ٦ –١٠ سنوات، ١١ سنة فأكثر) بعض الأبعاد داله إحصائيا مما يدل على عدم اعتدالية التوزيع الطبيعي، كما أنه يظهر تفاوت في عدد المجموعات ولذلك تم استخدام "اختبار كروسكال واليس" "Kruskal–Wallis Test " كأحد الأساليب اللابارامترية نظرًا لعدم اعتدالية التوزيع وجدول (٢٤) يوضح النتيجة.

جدول (٢٤) نتائج اختبار كروسكال واليس لمعرفة اتجاه الفروق في مهارات الاتصال، تعزى لمتغير سنوات الخبرة

الأبعاد	١ -٥ سنوات	٦ -١٠ سنوات	١١ سنة فأكثر	قيمة	مستوي
	متوسط الرتب	متوسط الرتب	متوسط الرتب	الاختبار	الدلالة
الاتصال اللفظي	٦٩.٢٠	٦٧.٤٨	٦٨.٨٢	٠.٠٤٦	٠.٩٧٧ غير داله
الاتصال غير اللفظي	٧٣.٠٧	٧٠.٠٣	٦٣.٥٠	١.٤٤٥	٠.٤٨٥ غير داله
الدرجة الكلية	٧٢.٠٩	٦٩.٥٦	٦٤.٧١	٠.٨٤٥	٠.٦٥٥ غير داله

يتضح من جدول (٢٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير سنوات الخبرة حيث بلغت قيمة (كروسكال) (٠.٨٤٥) ومستوى دلالة (٠.٦٥٥) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يشير أن متغير سنوات الخبرة لا يؤثر في مهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الجمعان (٢٠١٩) حيث أظهرت وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى مهارات الاتصال تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، واختلفت هذه

النتيجة مع نتائج دراسة أبو رحمة وحسن (٢٠٠٩) حيث أشارت أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى ممارسة مهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين تعزى لمتغير الجنس، واختلفت مع نتائج دراسة بوخطة، وجعفور (٢٠١٦) حيث أشارت أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مهارات الاتصال تعزى لمتغير الجنس، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الميلبي (٢٠٠٩) حيث أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في درجة امتلاك الموجه الطلابي لمهارات الاتصال اللفظية وغير اللفظية لدى الموجهين وفقًا لتخصصهم، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة العازمي (٢٠١٢) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مهارات الاتصال لدى المعلمين وفقًا للتخصص وسنوات الخبرة، واتفقت أيضا مع نتائج دراسة القرني(٢٠١٤) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين أفراد العينة وفقًا لمتغيري التخصص والخبرة، واتفقت مع نتائج دراسة بوخطة، وجعفور (٢٠١٦) حيث أشارت أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا في مهارات الاتصال بين أفراد عينة الدراسة تعزى لعامل الأقدمية، واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة العميري (٢٠٢٠) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيًا في مهارات الاتصال بين أفراد العينة وفقًا لمتغيري التخصص والخبرة وذلك لصالح المتخصصين وذوي الخبرة الأعلى، ويرى الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث ويفسر ذلك بأنها نتيجة منطقية حيث إن الموجهة الطلابية تمتلك يقظة ذهنية أكثر من الموجه الطلابي حيث انعكس ذلك على مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي، كما أن الموجهة الطلابية تتحلى بالصبر والتعاطف أكثر من الموجه الطلابي، ويرى الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير التخصص وسنوات الخبرة، ويفسر ذلك بأنه من المحتمل أن يتلقى الجميع بغض النظر عن تخصصهم أو خبرتهم تدريبات مماثلة في مهارات الاتصال كجزء من تعليمهم وتطويرهم المهني، وقد يشمل هذا التدريب تعلم تقنيات الاتصال الفعال، والاستماع، وفهم لغة الجسد.

ملخص النتائج:

١. توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائيا بين اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع.

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال من وجهة نظر الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في محافظة ينبع تعزى لمتغيري التخصص وسنوات الخبرة في التوجيه الطلابي.

توصيات وبحوث مقترحة

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

أولًا: توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص التوصيات التالية:

١. تطوير البرامج التدريبية بما يضمن التركيز على اليقظة الذهنية، للمساعدة في رفع مستوى أداء الموجهين الطلابيين.

٢. الاهتمام بإكساب الموجهين الطلابيين المهارات اللازمة في ممارسة اليقظة الذهنية ومهارات الاتصال من خلال تطبيقات عملية.

ثانيًا: بحوث مقترحة:

١. إعادة تطبيق هذا البحث في البيئة المدرسية على عينة مختلفة مثل: المعلمين ومدراء المدارس.

٢. تصميم برامج إرشادية تهدف إلى توعية الموجهين الطلابيين بعلاقة اليقظة الذهنية بمهارات الاتصال.

٣. دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومتغيرات أخرى لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات مثل مهارات التفكير الناقد، وحل المشكلات.

المراجع:

أولًا: المراجع العربية:

إبراهيم، حيدر معن. (٢٠١٩). *اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسهما*. العراق: دار كلكامش للطباعة والنشر.

أبو السعيد، أحمد العبد، عابد، زهير عبداللطيف. (٢٠١٤). *مهارات الاتصال وفن التعامل مع الآخرين*. عمان: دار اليازوري.

أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠٠٩). *مهارات الاتصال الفعال مع الآخرين*. ط٢، القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

أبو رحمة، راتب، وحسن، حيدر. (٢٠٠٩). *الرضا الوظيفي ومهارات الاتصال لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية وأثرها على تطوير كفاياتهم المهنية بالمحافظات الوسطى بالضفة الغربية*. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

الأسمري، حسن عبدالله. (٢٠١٩). *الاتصال من منظور التاريخ الاجتماعي*. العلوم التربوية–جامعة القاهرة، مصر.

الباوي، علي هاشم. (٢٠١٦). *الإيجابية وعلاقتها بمهارات الاتصال الإرشادية لدى المرشدين التربويين*. مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العراق.

البستنجي، ولاء. (٢٠١٨). *فاعلية برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية وخفض أعراض وتيرة النوم – اليقظة اليومي لدى مستخدمي الأجهزة الذكية من طلبة الجامعة*، دراسات العلوم التربوية، جامعة مؤتة.

الجمعان، سناء. (٢٠١٩). *مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات*. مجلة التعليم والعلوم الاجتماعية، انطاكيا.

الحافظي، فهد سليم. (٢٠١٣). *كفايات الاتصال الإنساني اللازمة لإدارة الجلسات الإرشادية واحتواء المشكلات الطلابية*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك عبدالعزيز، جدة.

الحسين، عزي. (٢٠٢٠). *مهارات الاتصال البيداغوجي داخل الصف الدراسي*. مجلة الميدان للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجلفة، الجزائر.

الحميدات، روضة سليمان. (٢٠٠٧). بناء وتقنين مقياس مهارات الاتصال لدى طلبة الجامعات الأردنية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، الأردن.

الخوالدة، صالح. (٢٠١٨). *فاعلية برنامج إرشادي محوسب في تحسين مستوى المهارات الإرشادية لدى المرشدين التربويين في مدارس الزرقاء الحكومية*، جامعة مؤته، الأردن.

الدعس، زياد. (٢٠٠٩). *معوقات الاتصال والتواصل التربوي بين المديرين والمعلمين بمدارس محافظة غزة وسبل مواجهتها في ضوء الاتجاهات المعاصرة*. الجامعة الإسلامية، غزة.

الربيع، فيصل. (٢٠١٨). *الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك*. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، الأردن.

الرفاعي، نواف، وطشطوش، رامي (٢٠٢١). *اليقظة الذهنية وعلاقتها في الشفقة بالذات لدى المرشدين المدرسيين* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، الأردن.

الرويلي، النشمي بشير. (٢٠١٩). *اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، غزة.

السرميني، دعاء، وطشطوش، رامي. (٢٠٢١). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجهات الهدفية لدى طلبة جامعة اليرموك*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، الأردن.

السقا، وردة، وزكي، حنان. (٢٠١٦). *العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته*. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر.

السندي، سعد أنور. (٢٠١٠). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، العراق.

الشافعي، انتصار نصر. (٢٠٢٢). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة*. مجلة كلية التربية–جامعة المنوفية، مصر.

الشهري، نوح يحيى. (٢٠١١). *مهارات الاتصال*. ط٢، جدة: دار حافظ للنشر والتوزيع.

الصديق، فاطمة، ومحروس، غادة. (٢٠٢٠). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت: دراسة ميدانية على معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل بالمملكة العربية السعودية*. مجلة العلوم التربوية والنفسية، غزة.

الصديقي، سلوى، وبدوي، هناء. (١٩٩٩). *أبعاد العملية الاتصالية*. المكتب الجامعي الحديث، مصر.

الضيدان، الحميدي. (٢٠١٤). *التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات الاتصال لدى طلاب عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض*. مجلة التربية، مصر.

العازمي، سعود سالم. (٢٠١٢). *الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارات الاتصال لدى معلمي المرحلة الابتدائية*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك عبدالعزيز، جدة.

العبري، حمود. (٢٠٢٢). *اليقظة الذهنية* (الطبعة الأولى). الرياض: دار تشكيل للنشر والتوزيع.

العراقبة، غدير، وعليوه، خولة. (٢٠٢٢). *اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية الأساسية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها بإدارة المخاطر من وجهة نظر المعلمين*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي. الأردن.

العريني، أحمد عبدالله. (٢٠١١). *مدى توافر مهارات الاتصال غير اللفظية لدى هيئة التدريس في كلية العلوم بجامعة القصيم من وجهة نظر الطلبة*. الأكاديمية العربية، الدنمارك.

العميري، عناد. (٢٠٢٠). *الثقة بالنفس وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى المرشدين الطلابيين في مكة المكرمة*. مجلة العلوم التربوية، جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، الخرج.

الغرايبة، محمود، والشريفين، أحمد. (٢٠٢٢). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، غزة.

القرني، علي محمد. (٢٠١٤). *الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارات الاتصال لدى المرشدين الطلابيين*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك عبدالعزيز، جدة.

المسعودي، سعد بركي. (٢٠٠٧). *مهارات الاتصال*. جدة: جامعة الملك عبدالعزيز.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

Arslan, G. (٢٠١٧). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect.

Haigh, A., Moore, T., Kshdan, B. & Fresco, M. (٢٠١١). Examination of the Factor Stucture and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, ١٨(١), ١١-٢٦.

Jena, M. (٢٠١٤). *Teachers Perceptions of Mindfulness-based Practices in Elementary Schools.* Master Degree, California State University, Sacramento.