

**اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة
الرقمية والمهارات الأكاديمية
لدى طلاب الجامعة**

إعداد

د/ ايمان محمد حسن محمد الرحمن محمد الرازق

قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية،

جامعة الأزهر، مصر

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

ايمان عماد حسن عبد الرحمن عبد الرازق

قسم علم النفس، كلية الدراسات الإنسانية (فرع تفهنا الأشرف)، جامعة الأزهر،
الدقهلية، مصر.

البريد الإلكتروني: mada86327@gmail.com

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكلا من المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية، وذلك على عينة من طلاب الجامعة بمتوسط عمري (٢٠,٢٧ سنة) وانحراف معياري (١,٦٥) حيث بلغ أفراد العينة (٤٣٠) مشاركاً (بنسبة ٢٢,٨% من الذكور، ٧٧,٢% من الإناث) أجابوا على مقياس اليقظة العقلية للباحثة، ومقياس المرونة الرقمية للباحثة، ومقياس المهارات الأكاديمية للباحثة .. لتظهر نتائج الدراسة: أولاً: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية لدى عينة من طلاب الجامعة، ثانياً: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة، ثالثاً: إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة، رابعاً: عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الحالية على مقياس اليقظة العقلية وفقاً للتفاعل بين متغير النوع (ذكور - إناث) مع التخصص (كلية علمية - كلية نظرية)، وتم مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم التوصل إليها، كما تم تقديم عدد من الدراسات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة الرقمية، المهارات الأكاديمية، طلاب الجامعة، التقنيات الرقمية.

Digital Mindfulness in Relation to Digital Resilience and Academic Skills among University Students

Eman Emad Hassan Abdul-Rahman Abdul-Razeq

Department of Psychology, Faculty of Humanities (Tafhana Al-Ashraf Branch), Al-Azhar University, Dakahlia, Egypt.

E-mail: mada86327@gmail.com

Abstract:

The present research aimed at identifying the relationship between digital mindfulness and both digital resilience and academic skills among university students. The participants were (430) subjects (mean age= 20.27, SD= 1.65). Males represented (22.8%) whereas females represented (77.2%) of the whole sample. They completed the researcher's prepared digital mindfulness, digital resilience, and academic skills scales. Results indicated the following First: There is a statistically significant relationship between digital mindfulness and digital resilience among university students. Second: There is a statistically significant relationship between digital mindfulness and academic skills among university students. Third: The predictability of mindfulness through digital resilience and academic skills among university students. Fourth: There are no significant differences between the mean scores obtained by the participants on the mindfulness scale according to the interaction between both gender (males - females) and major (scientific - theoretical). The above-mentioned results were discussed and interpreted according to the theoretical framework and related previous studies. A set of suggestions for further research were provided.

Keywords: Digital Mindfulness, Digital Resilience, Academic Skills, University Students, Digital Technologies.

مقدمة

تُعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية في حياة الطلاب، حيث أنها تزودهم بالعديد من المعارف والمعلومات والمهارات، والتي تُساهم بشكل كبير في بناء شخصيتهم و سلوكياتهم وقيمهم، وتحقيق ذاتهم ونجاحهم أكاديميًا ومهنيًا، لكن هذه المرحلة تتطلب أن يتمتع الطلاب بالعديد من الممارسات العقلية التي تجعلهم قادرين على استخدام التقنيات الحديثة لمواكبة التطور والتقدم التكنولوجي، وتحسين المهارات الأكاديمية لديهم، حتى يصبحوا أفراد فعالين ومؤثرين في المجتمع قادرين على تنميته والنهوض به في كافة المجالات.

وتُعد اليقظة العقلية من المصطلحات الحديثة الخاصة بعلم النفس الإيجابي، والتي تم إجراء العديد من الدراسات فيها لأهميتها الكبيرة خاصة في العملية التعليمية لدى كافة المراحل، فهي تساعد الفرد على التخلص من الأفكار السلبية وعدم التفكير بطريقة عشوائية، كما أنها تعمل على تعزيز الصحة النفسية والجسمية والعقلية للطلاب (محمد، ٢٠٢٠)، كما تبرز أهمية اليقظة العقلية كونها من المتطلبات الهامة لطلاب الجامعة، والتي تساعد على تعزيز شخصيتهم، ومواكبة كافة التطورات الرقمية والتكنولوجية ومعالجة المعلومات بذهن واعٍ على درجة من اليقظة العقلية، مما يساعدهم على التعامل مع التحديات وتقبلها والتكيف معها والتطلع نحو ما هو جديد (الضبياني، ٢٠٢١، ١٢).

يُعد مفهوم المرونة الرقمية من المفاهيم الحديثة الخاصة بمجال تكنولوجيا المعلومات، والتي تُركز على مدى قدرة الفرد أو المنظمة في التعامل مع الوسائط الرقمية المتعددة، فهي مجموعة من الاستراتيجيات أو الممارسات التي تُعزز قدرة الفرد في الحفاظ على القدرات الرقمية وتغييرها، والصمود في مواجهة

التحديات والأزمات الرقمية والتكيف معها، ومواكبة كافة التطورات على العالم الرقمي، والوعي بالمخاطر عبر الانترنت، حيث تُعد التقنيات الرقمية من أساسيات الحياة في العصر الحالي، والتي لها تأثير عميق على الفرد وخاصة المراهقين حيث تُعد وسيلة من وسائل الراحة لديهم، لكن في الوقت ذاته يواجه المراهقون العديد من التحديات والمشكلات (Moroney et al., 2023) & (Sharma et al., 2022)، ومما لا شك فيه أن التعافي من هذه التحديات وتحسين المرونة الرقمية قضية هامة تساعد المراهقين في تحسين أدائهم ومشاركتهم وتواصلهم مع الآخرين (Sharma et al., 2022)، (Eri et al., 2021) (Bluteau & Bluteau, 2020).

مما لا شك فيه أن مرحلة التعليم الجامعي تختلف كثيرًا عن المرحلة الثانوية لما فيها من مهارات أكاديمية تناسبها، فلهذه المرحلة مهام ومسؤوليات يجب على كل طالب تلميزها والاهتمام بها، ومنها مهارة إدارة الوقت، وتنظيم وقت للمذاكرة والتركيز والأصغاء للملاحظات وتدوينها وطرق الاستدكار الجيد، فهذه المهارات يستعملها الطالب بشكل مستقل مع استخدام عدد من الوسائل الأخرى لتحقيق النجاح الأكاديمي (زغاري، ٢٠٢٠، ١٠).

ومن هنا تكمن أهمية اليقظة العقلية في قدرتها على مساعدة الطالب الجامعي على التغلب على الضغوط والتحديات التي تواجههم على العالم الرقمي، والتعامل مع تلك التقنيات بمرونة ووعي وانتباه، وهذا ما أوضحتة دراسة (Sode et al. , 2024) من أن الافراد الذين يستخدمون التقنيات الرقمية بمرونة ووعي وانتباه، هم من استفادوا من ممارسات اليقظة العقلية الإيجابية، كذلك ما توصلت اليه دراسة (Wimmar et al., 2016) من أن تنمية مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد يساعدهم على التعامل مع العالم من حولهم من خلال زيادة مستوى وعيهم وانتباههم لتصرفاتهم، وتحسين مستوى

الادراك المعرفي لديهم، مع تعزيز قدرتهم على معالجة المعلومات من كافة المصادر.

وهذه الأهمية لا تقتصر على تعزيز المرونة الرقمية فقط، ولكنها تساهم بشكل كبير وواضح في تعزيز استخدام المهارات الاكاديمية للطلاب وتحسين أدائهم الاكاديمي، وهذا ما اظهرته دراسة (علي، ٢٠٢٢) من وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وجوده الحياة الاكاديمية، كذلك ما بينته دراسة (بن يحياء والعمرى، ٢٠٢٣) من أن الطلاب لابد أن يكونوا على درجة من الوعي لما يجب عليهم القيام به، وما يجب تأديته اكاديمياً، وكيف يمكنهم ضبط انفعالاتهم والتغلب على الضغوط التي تواجههم، والاستفادة من خبرات الآخرين، وهذا لا يتحقق الا بتمتع الطلاب باليقظة العقلية.

ومن هنا يتضح لنا مدى أهمية اليقظة العقلية بالنسبة للطلاب الجامعي في تعزيز المرونة الرقمية له وقدرته على مواجهة الضغوط الخاصة بها والتعامل معها بكفاءة، كذلك مساهمتها في تحسين مستوى المهارات الاكاديمية لديه.

وفى ضوء ما سبق - وفى حدود ما اطلعت عليه الباحثة - لم تجد دراسة جمعت بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية والمهارات الاكاديمية لدى طلاب الجامعة خاصة في البيئة المصرية، لذا سوف تسعى الدراسة الحالية الى معرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية والمهارات الاكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تشكلت مشكلة البحث لدى الباحثة من خلال عملها مع طلبة الجامعة، والتي لاحظت فيها تمتع بعض الطلبة بالانتباه والوعي داخل المحاضرة من خلال الاصغاء الجيد لها والتركيز في محتواها، ومناقشتهم لها من خلال طرح

الأسئلة والمشاركة في عرض المحتوى التعليمي والتفاعل معها مما يحقق استفادتهم منها، وعلى النقيض أيضًا لاحظت افتقار بعض الطلبة لهذه المهارات السابقة، حيث يقتصر دورهم على حضور المحاضرة وتلقي المعلومات دون انتباه أو وعي كامل بما يحدث داخل المحاضرة، وقد يؤدون بعض مهامهم دون تركيز كامل منهم، ومن هنا تبرز أهمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة كونها من المتغيرات الهامة التي تساهم في زيادة وعي الطلاب ومستوى كفاءتهم، مما يساهم في تحسين عملية التعلم لديهم وقدرتهم على اتخاذ القرارات والتغلب على ما يواجههم من مشكلات (عبد الحميد ومحمد، ٢٠١٩ & الصعيدي وهندي، ٢٠٢٣).

وعلى نطاق آخر وفي ظل التقنيات الرقمية المستحدثة يفتقر العديد من الطلاب التعامل مع تلك التقنيات بمرونة وكفاءة، حيث يقتصر اهتمام الكثيرين على التصفح والتسلية والتواصل مع الآخرين، أما قدرتهم على التوصل الرقمي للمعلومات، وتحقيق التعلم الذاتي والتعاوني، والاهم من ذلك تعاملهم مع التحديات والضغوط والمخاطر التي تواجههم على العالم الرقمي فلا يمتلك تلك المرونة الا عدد محدود من الطلبة، وهذا ما اظهرته دراسة (Vukcevic et al., 2021) التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة من أن بعضهم يمتلك القدرة على البحث والتفاعل والتواصل مع الآخرين والتوصل الرقمي للمعلومات، لكنهم يفتقرون لبعض المهارات والتي من أهمها حل المشكلات والتحديات التي تواجههم على العالم الرقمي.

لذا فاليقظة العقلية لها دور كبير في التغلب على تلك المشكلة وتعزيز المرونة الرقمية لدى طلاب الجامعة، وهذا ما اظهرته دراسة (النجار، ٢٠١٩)، (الفيل، ٢٠١٩) من أن التعامل مع التقنيات الرقمية يتطلب أن يكون الفرد على درجة من اليقظة العقلية، والتي تجعله على درجة من الوعي والانتباه والتركيز لما يحدث في الوقت الحالي.

كما أن اليقظة العقلية مصطلح شديد الارتباط بالمهارات الأكاديمية، والتي تتطلب أن يكون الفرد على درجة من الانتباه والتركيز لاستخدام تلك المهارات والاستفادة منها وتحقيق النجاح الأكاديمي، وهذا ما أوضحته دراسة (الفرحاني، ٢٠١٧) والتي أوضحت أن الطلاب ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يكون لديهم من الانتباه والوعي والتركيز لأداء المهام الأكاديمية، أما الطلاب ذوي اليقظة العقلية المنخفضة فانهم يؤدون مهامهم الأكاديمية دون انتباه ووعي، مما يؤثر عليهم في الاستفادة منهم ونقل اثرة للحياة العملية، أو مساهمته في حل ما يواجههم من ضغوط وتحديات.

لذا تتضح مشكلة الدراسة الحالية في تناولها لليقظة العقلية كمتغير نفسي هام وثيق الصلة بالعديد من المتغيرات الأخرى كالمرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية، لذا في ضوء ما سبق وفي حدود اطلاع الباحثة، والتي لم تجد أي دراسة عربية ربطت بين متغيرات البحث الثلاثة والتي تسمى "اليقظة العقلية، المرونة الرقمية، المهارات الأكاديمية"، لذا قامت بإجراء الدراسة الحالية، وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات الآتية:

١- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية لدى عينة الدراسة الحالية؟

٢- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الأكاديمية لدى عينة الدراسة الحالية؟

٣- هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة الدراسة الحالية؟

٤- هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة الحالية على مقياس اليقظة العقلية وفقاً للتفاعل بين متغير النوع (ذكور - إناث) مع التخصص (كلية علمية - كلية نظرية)؟

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكلاً من المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة الدراسة الحالية.
- ٢- معرفة مدى اسهام المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى عينة الدراسة الحالية.
- ٣- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة الحالية على مقياس اليقظة العقلية وفقاً للتفاعل بين متغيري (النوع والتخصص).

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- ١- تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها أول دراسة عربية تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية، وكلاً من المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة في حدود ما اطلعت عليه الباحثة.

- ٢- الاهتمام بفئة هامة من فئات المجتمع وهم طلاب الجامعة، واعدادهم نفسياً واجتماعياً وتربوياً كقوة عاملة مؤهلة لقيادة المجتمع.
- ٣- تقديم إطار نظري عن متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية - المرونة الرقمية - المهارات الأكاديمية)، والتي توضح طبيعة العلاقة بينهما لإجراء المزيد من البحوث لاستكشاف المزيد حول هذه الدراسة.

الأهمية التطبيقية:

- ١- تزويد المكتبة النفسية بمقاييس لمتغيرات الدراسة (اليقظة العقلية - المرونة الرقمية - المهارات الأكاديمية) لطلاب الجامعة، مع حساب خصائصهم السيكومترية لإمكانية تطبيقها في البيئة العربية.

٢- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في معرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكلاً من المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة.

٣- قد تُفيد نتائج هذه الدراسة في اقتراح المزيد من الدراسات والبرامج المتعلقة بفئة الدراسة الحالية.

مصطلحات الدراسة :

اليقظة العقلية (Mindfulness):

تعرفها الباحثة بأنها: قدرة الطالب الجامعي على الانتباه والتركيز على اللحظة الراهنة دون أن يتشتت ذهنه بمثيرات أخرى، كما تتضمن ملاحظته الفرد لمشاعره وخبراته الداخلية والخارجية، ووصفها وتقبلها كما هي دون تقييمها، ودون أن تترك تأثير على تركيزه أثناء ممارسته للأنشطة المختلفة، **وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية (اعداد الباحثة).**

وتتضمن اليقظة العقلية الأبعاد التالية:

البعد الأول: الملاحظة: ويُقصد بها قدرة الطالب على الانتباه، وملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية في البيئة المحيطة.

البعد الثاني: الوصف: ويُقصد بها قدرة الطالب على وصف خبراته بسهولة والتعبير عنها.

البعد الثالث: العمل بوعي: ويُقصد بها قدرة الطالب على الانتباه والتركيز على الأنشطة التي يمارسها، دون أن يتشتت ذهنه بمثيرات أخرى.

البعد الرابع: تقبل الواقع: ويُقصد بها قدرة الطالب على تقبل مشاعره وخبراته والتكيف معها دون تقييمها.

البعد الخامس: التحكم الداخلي: ويُقصد بها قدرة الطالب على السيطرة على مشاعره وأفكاره وضبطها، وعدم السماح لها بالتأثير عليه أثناء ممارسته للأنشطة المختلفة.

المرونة الرقمية (Digital Resilience)

تعرفها الباحثة بأنها: قدرة الطالب الجامعي على التعامل مع التحديات الرقمية، وتغيير بعض أنظمتها والتكيف معها، والتطور المستمر في المجال الرقمي، مما يُساهم بشكل كبير في تحسين عملية التفاعل مع الآخرين والنهوض بالمستوي التعليمي، وتتحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس المرونة الرقمية المستخدم في الدراسة الحالية (اعداد الباحثة).

وتتضمن المرونة الرقمية الأبعاد التالية:

البعد الأول: الكفاءة الرقمية: ويقصد به مدي كفاءة الطالب الجامعي في استخدام التكنولوجيا الرقمية، والتوصل الرقمي للمعلومات عبر مواقع عديدة ومعالجتها وتقويمها، والتفاعل عبر الوسائط الرقمية المختلفة، وتحقيق التعلم الذاتي والتعاوني بشكل منظم وفعال ومؤثر ومرن.

البعد الثاني: التكيف مع الأحداث: والتي تقيس مدي قدرة الطالب الجامعي في التكيف مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه على العالم الرقمي، وتغيير وجهه نظره ومواكبة التطور الدائم، والتعافي من التوتر والمؤثرات السلبية.

البعد الثالث: الوعي بالمخاطر عبر الانترنت: والتي تقيس مدي وعي الطالب الجامعي بالمخاطر الرقمية، واتخاذ كافة الإجراءات لحماية بياناته وخصوصياته من الاختراقات والاحتيالات، وتقييم المعلومات والأخبار والتأكد من مصداقيتها، واستخدام المواقع والمنصات الآمنة لتحقيق السلامة الرقمية.

ثالثاً: المهارات الأكاديمية (Academic Skills)

تعرفها الباحثة بأنها: مجموعة المهارات التي يمتلكها الطالب الجامعي، والتي تحسن من أدائه الأكاديمي، وتمكنه من تحقيق النجاح والتقدم الأكاديمي، ومنها مهارة التركيز، التنظيم، التحفيز الذاتي، المثابرة والتعلم الذاتي، وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس المهارات الأكاديمية المستخدم في الدراسة الحالية (اعداد الباحثة).

وتتضمن المهارات الأكاديمية الأبعاد التالية:

البُعد الأول: التركيز: والذي يقيس مدى قدرة الطالب الجامعي على الانتباه والتركيز أثناء المذاكرة، مع قدرته على استذكار واستدعاء المعلومات بسهولة، وذلك من خلال ممارسة بعض المهارات كالتكرار والمراجعة وتدوين الملاحظات وربط المعلومات ببعضها.

البُعد الثاني: التنظيم: والذي يقيس مهارة الطالب الجامعي في تنظيم وإدارة وقته من خلال تحديد وقت للمذاكرة، والتخطيط المسبق للمحاضرة، والاستعداد لامتحان مع ترتيب أولوياته وتحديد المهام المطلوبة منه.

البُعد الثالث: التحفيز الذاتي: والذي يقيس مدى ثقة الطالب الجامعي في قدراته وإمكاناته، وتشجيعه الدائم لنفسه، وبذل جهده لتحقيق أهدافه، والنظرة الإيجابية للمستقبل.

البُعد الرابع: المثابرة والتعلم الذاتي: والتي تقيس مدى كفاءة الطالب الجامعي على التعلم من خلال الجد والاجتهاد والاطلاع والبحث، وقدرته على تخطي ما يواجهه من عقبات، والاستفادة من أخطائه، واكتساب خبرات جديدة في التعلم.

محددات الدراسة:

محددات منهجية: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية، حيث هدفت الدراسة الحالية الى معرفة العلاقة

الارتباطية بين اليقظة العقلية وكلاً من المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الحالية على مقياس اليقظة العقلية وفقاً للتفاعل بين متغيري (النوع والتخصص).

محددات بشرية: تم تطبيق الدراسة الحالية على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (٤٣٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمري (٢٠,٢٧ سنة)، وانحراف معياري (١,٦٥) (بالمجتمع المصري).

محددات مكانية: تم تطبيق الدراسة الميدانية على عينة من طلاب جامعة الأزهر في عدة محافظات بالمجتمع المصري (القاهرة، الدقهلية)، بعدة كليات (كلية الدراسات الإنسانية بنات بتفهننا الاشراف، كلية التربية بنين بتفهننا الاشراف، كلية الطب بنات بجامعة الأزهر بالقاهرة، كلية الطب بنين بجامعة الأزهر بالقاهرة).

محددات زمنية: تم تطبيق الدراسة الميدانية خلال العام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م.

محددات أدائية: تم تطبيق مقاييس (اليقظة العقلية، المرونة الرقمية، المهارات الأكاديمية) وذلك لمعرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكلاً من المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة.

الإطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية (Mindfulness)

تُعد اليقظة العقلية مجموعة من الدلائل السلوكية التي تعبر عن مدى قدرة الفرد على الإنتباه والتركيز والملاحظة والوعي في العديد من المواقف، وتقبلها كما هي دون إصدار حكم عليها (المرشود، ٢٠٢٠).

يُشير (Behan, 2020) أن اليقظة العقلية هي: مدى وعي الفرد بالسلوك الذي يحدث في الوقت الحالي، فهي نوع من أنواع التأمل التي تساعد الفرد

على تجنب السلوكيات السلبية والتخلص منها، كما أنها طريقة جيدة للتخلص من التوتر والتحكم في الانفعالات، كما أنها تساعد على تركيز الانتباه والتأني في اختيار الأفكار.

ويري احمد (٢٠٢١) أن اليقظة العقلية تعني مدي انتباه الفرد للمواقف التي تحدث في الوقت الحاضر والتكيف معها دون تقييمها، والقدرة على التصدي للأحداث في الوقت الراهن، وعدم الانشغال بالماضي أو المستقبل. ويشير معوض (٢٠٢١، ١٤٠) بأنها: عملية تركيز الانتباه نحو الاحداث التي تحدث في الوقت الحالي، وتقبلها دون تقييمها، مع توافر بعض الصفات لدي الفرد كالتنظيم الانفعالي، والمرونة والاستبصار الذاتي.

كما يري (Vidal-Meliá et al., 2022) أن اليقظة العقلية هي: مدي قدرة الفرد على التعامل بوعي مع الخبرات والمواقف التي تحدث في الوقت الحالي، سواء كان وعي داخلي او خارجي، كما أن اليقظة العقلية لها دور هام في العملية التعليمية.

يُعرف البدري (٢٠٢٣) اليقظة العقلية بأنها: مدي وعي الفرد وتفكيره القصدي في تجنب التصرفات الروتينية، ومدى ادراكه للوقت الحالي، وذلك من خلال عدد من المهارات كالملاحظة، تذكر المواقف وشرحها ومدى التفاعل في الحياة الواقعية.

كما يذكر شاهين (٢٠٢٣) بأنها: إدراك الفرد القصدي للأحداث مع تكيفه معها سواء كانت ملائمة أو غير ملائمة، وتوجيه انتباهه، ووصفه لمشاعره واحاسيسه دون اصدار حكم عليها.

ومما سبق يتضح لنا تعدد تعريفات اليقظة العقلية وهذا التنوع في رؤى الباحثين لهذا المفهوم قد يرجع إلى اختلاف توجهاتهم النظرية لكنها تتفق في أن اليقظة العقلية تتضمن تعمد الفرد تركيز انتباهه على اللحظة الراهنة أو الموقف

الحالي وتجنب الانشغال بما عداها من الخبرات (السابقة، والتي لم تحدث، والمستقبلية) وتقبله لجميع الخبرات الحياتية السلبية منها والإيجابية دون إصدار تقييمات لتلك الخبرات، كما أنها تساهم في تحسين الصحة النفسية والتحكم في الانفعالات ومواجهة التحديات وتحقيق الأهداف.

النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

١- نظرية الين لانجر: تُعد هذه النظرية من أبرز نظريات اليقظة العقلية حيث تذكر (Langer, 1989, 66-70) أن اليقظة العقلية تُعد عامل رئيسي للتفكير لدى الفرد من خلال التفاعل مع خبراته مع وصف الموقف بدقة، وتحديد العناصر المستحدثة فيه، والتي تؤدي إلى تحسين إدراك الفرد للواقع من حوله، فالفرد عندما يتمتع بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية يكون قادرًا على التأمل بجسده وعقله في آن واحد، ويكون قادرًا على مواجهة التحديات، فاليقظة وسيلة الفرد لاتخاذ قرارات صائبة، كأنها تُوجه الفرد لفعل شيء أو عدم فعله (المعموري، عبد، ٢٠١٨).

٢- نظرية تقرير المصير: مضمون هذه النظرية أنه كلما كان الفرد على قدر كبير من الوعي، كلما ساعده ذلك على اختيار سلوكيات تتناسب مع أهدافه واحتياجاته وكيانه، فاليقظة لها تأثير كبير على الذاكرة، حيث أنها تساعد الفرد على إشباع احتياجاته النفسية الرئيسية، كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية يكون لديهم قدرة على التذكر ويتمتعون بمستوى من النشاط في الحياة أكثر من غيرهم (مرتضي، ٢٠٢٠).

٣- نظرية التوسع والبناء: يفترض فريد ريدريكسون أن المشاعر الإيجابية لها تأثير إيجابي على التفكير، كما أنها تساهم في بناء

شخصية الفرد وتساعده على التطلع واتخاذ القرارات، فالاهتمام بهذه المشاعر يساعد الفرد على اكتشاف خبرات وآراء جديدة مما يؤدي الي تحقيق الذات فيصبح الفرد من خلال هذه الخبرات أكثر ابتكارًا وتفاعلاً مع الآخرين، وتمتعاً بصحة نفسية سليمة (مطلبك، ٢٠١٩).

٤- نظرية الوعي الذاتي التألمي: ومضمونها أن الأفراد اليقظين عقلياً يكونوا أكثر قدرة على تحقيق أهدافهم، فاليقظة العقلية تستفيد من خبرات الفرد الجسدية والنفسية والعقلية، والتي تقوم بدور فعال في تحقيق التقدم المعرفي، فالوعي يتكون من عنصرين هامين وهما التحكم والتمكين، فالتحكم الواعي لدى الفرد يساعده على اختيار المثيرات المناسبة لقدراته وامكانياته وسعيه نحو تحقيقها (Dalls, 2019).

تستخلص الباحثة من خلال عرض النظريات السابقة واختلاف آراء العلماء في توضيح مضمون اليقظة العقلية، الا أنها تتكامل مع بعضها البعض لتوضيح أهمية حدوث اليقظة العقلية ومدى تأثيرها الإيجابي على الفرد في العديد من النواحي كتحسين الصحة النفسية، وتحقيق الذات والتقدم المعرفي، وزيادة التذكر والوعي، والقدرة على مواجهة التحديات واتخاذ قرارات صحيحة.
أبعاد اليقظة العقلية:

يذكر (Mas Donald, Olsen, 2020, 760) أبعاد اليقظة العقلية بأنها:

- ١- الملاحظة وهي مدى وعى الفرد بخبراته ومشاعره وسلوكياته.
- ٢- الوصف وهو التعبير اللغوي عما يدور في عقل الفرد او ما يشعر به.
- ٣- الوعي وهو مدى انتباه الفرد لما يحدث في الوقت الحاضر.
- ٤- عدم اصدار الاحكام على المشاعر الداخلية كأفكاره واحاسيسه.
- ٥- عدم التفاعل مع المشاعر الداخلية وتعنى التفكير بما يدور حوله من احداث دون تأثيرها عليه.

بينما يري (Alidina,2020) أن اليقظة العقلية تتضمن خمسة أبعاد

هي:

- ١- تركيز الانتباه بالفرد المتيقظ عقلياً يوجه انتباهه نحو ما يحدث له او ما يقوم به من أعمال.
 - ٢- عدم الاستفادة من الخبرات التي حدثت في الماضي، ولكن يتعامل مع الموقف وفقاً لما يحدث في اللحظة الحالية.
 - ٣- الوعي بالوقت الحالي.
 - ٤- عدم اصدار الأحكام على المواقف السابقة بأنها إيجابية أو سلبية.
 - ٥- الوضوح بحيث يكون الفرد واضحاً في اظهار مشاعر الحب والعطف تجاه المواقف التي يمر بها، فاليقظة العقلية لا ترتبط بالتفكير والتركيز فحسب، ولكنها ترتبط بالناحية الوجدانية أيضاً.
- بينما اشارت مرعي (٢٠٢٢، ١٢) إلى أربعة أبعاد لليقظة العقلية هي:
- ١- التركيز على الحاضر بحيث يوجه الفرد انتباهه للخبرات التي تحدث في الوقت الحالي دون تقييماها.
 - ٢- تقبل الآراء بأن يري الفرد الموقف من نواحي مختلفة، ولا يتشبث على رأي محدد، حتى يصل في النهاية للرأي الصواب.
 - ٣- تعلم خبرات جديدة ويُقصد بها رغبة الفرد في التطلع والاكتشاف ومواجهة التحديات.

كما حدد (الرشيدي، ٢٠٢٤) أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي:

- ١- التطلع نحو الجديد من تجريب الفرد لحلول جديده.
- ٢- اكتشاف الجديد، والتمتع بالتحدي وحب الاستطلاع.
- ٣- المرونة وذلك من خلال رؤية الموقف من أكثر من اتجاه، دون الانحياز لرأي معين لاتخاذ القرار الصائب.
- ٤- التفاعل بحيث ينتبه الفرد للمواقف الجديدة ويتابعها.

ومما سبق يتضح لنا اختلاف رؤى الباحثين عند تناولهم لأبعاد اليقظة العقلية وقد يكون ذلك راجعاً إلى اختلاف توجهاتهم النظرية أو اختلاف عينة الدراسة وقد استفادت الباحثة من هذا التعدد في تحديدها أبعاداً لمقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية وهي:

١- الملاحظة ويُقصد بها قدرة الطالب على الانتباه، وملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية في البيئة المحيطة.

٢- الوصف ويُقصد به قدرة الطالب على وصف خبراته بسهولة والتعبير عنها.

٣- العمل بوعي ويُقصد به قدرة الطالب على الانتباه والتركيز على الأنشطة التي يمارسها، دون أن يتشتت ذهنه بمثيرات أخرى.

٤- تقبل الواقع ويُقصد به قدرة الطالب على تقبل مشاعرة وخبراته والتكيف معها دون تقيمها.

٥- التحكم الداخلي ويُقصد به قدرة الطالب على السيطرة على مشاعرة وأفكاره وضبطها، وعدم السماح لها بالتأثير عليه أثناء ممارسته للأنشطة المختلفة.

ثانياً: المرونة الرقمية (Digital Resilience)

توضح (European University Association, 2020) المرونة الرقمية بأنها: سمة من السمات الهامة لتكيف الانسان مع العصر الرقمي، والتعرف على التطورات التقنية ومعالجتها من خلال المواقع الرقمية، والتي تمكن الفرد من التعليم والعمل والتواصل الاجتماعي مع الآخرين.

كما يُعرف (Alhassan & Klerk, 2024) المرونة الرقمية بأنها: قدرة الفرد في الحفاظ على التكيف، وتكوين نظرة إيجابية للتعامل مع الضغوط والمؤثرات السلبية التي يُعاني منها بسبب المشكلات الرقمية كالتمتر والاحتتيال

الالكتروني والتحرش، والذي يؤثر بشكل كبير على الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد.

كما يعرف (Boh et al.,2023) المرونة الرقمية بأنها: مجموعة من القدرات التي يستخدمها الفرد من خلال التقنيات الرقمية، والتي تساعد على التكيف مع الاضطرابات والصدمات، والوصول لحالة من الاستقرار والالتزان.

كما يشير (Wuest et al.,2020) & (Schemmer et al.,2021) بأن المرونة الرقمية هي: مدي وعى الفرد بالطرق الآمنة للتعامل مع التحديات والأزمات التي تواجهه على العالم الرقمي، وكيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة لمواجهة المخاطر عبر الانترنت.

وقد تبين للباحثة من خلال العرض السابق للتعريفات أنها متقاربة الي حد ما فقد أشارت في مجملها الا أن أهم ما يميز المرونة الرقمية أنها قدرة الفرد على التكيف مع التحديات التي تواجهه على العالم الرقمي، والوعي بالطرق الآمنة للتعامل معها، والتخلص من تأثيراتها السلبية للاستفادة منها في التواصل مع الآخرين وتحسين عملية التعلم وذلك للوصول لحالة من الاستقرار والالتزان النفسي.

أبعاد المرونة الرقمية:

حددت دراسة (Sun et al.,2022) خمس أبعاد للمرونة الرقمية وهي:

١- معرفة المخاطر عبر الانترنت: فقد ينتج عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تفاعلات غير سليمة، قد تؤدي لممارسة سلوكيات غير مرغوبة مثل التنمر الالكتروني وارتكاب الجرائم الالكترونية (Sharma et al.,2022).

٢- الوعي بالحلول: فمن خلال المرونة يكتسب الطلاب المهارات والطرق اللازمة للتعامل مع التحديات التي تواجههم (Reynolds, Parker,2018).

٣- اكتساب المعارف والمهارات: فلا تعني فقط أن يكون الفرد على درجة من الخبرة والمهارة في استخدام تكنولوجيا المعلومات، بل أن يكون متمكن في استخدام التكنولوجيا على نطاق واسع (Al-Abdulghani, 2021).

٤- التعافي والتخلص من تأثير التوترات السلبية.

٥- الكفاءة الذاتية: وتتضمن المضي قدماً لمقاومة التحديات مع وجود قدر من الثقة لدى الفرد في التعامل مع العالم الرقمي (Bhagat & Kim, 2020).

كما اعتمدت دراسة (Yang, Qi, 2024) على أربعة أبعاد للمرونة الرقمية وهي معرفة مخاطر الانترنت، طلب المساعدة، التعلم الذاتي المسبق، التعافي.

كما أوضحت دراسة (Alhassan & Klerk, 2024) أبعاد عديدة للمرونة الرقمية ومنها تقبل الذات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الاجتماعية، الترتيب والتنظيم، التأثير الإيجابي على العاطفة، الرضا عن الخدمات المقدمة.

من خلال العرض السابق تبين قلة الدراسات العربية التي تناولت المرونة الرقمية وابعادها في حدود اطلاع الباحثة لذا قامت الباحثة بإعداد مقياس للمرونة الرقمية وحددت الأبعاد الآتية والتي تتمثل في:

١- الكفاءة الرقمية وهي تشير إلى مدى كفاءة الطالب الجامعي في استخدام التكنولوجيا الرقمية، والتوصل الرقمي للمعلومات عبر مواقع عديدة ومعالجتها وتقويمها، والتفاعل عبر الوسائط الرقمية المختلفة، وتحقيق التعلم الذاتي والتعاوني بشكل منظم وفعال ومؤثر ومرن.

٢- التكيف مع الأحداث والتي تقيس مدى قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه على العالم الرقمي،

وتغيير وجهه نظره ومواكبة التطور الدائم، والتعافي من التوتر
والمؤثرات السلبية.

٣- الوعي بالمخاطر عبر الانترنت والتي تقيس مدى وعي الطالب
الجامعي بالمخاطر الرقمية، واتخاذ كافة الإجراءات لحماية بياناته
وخصوصياته من الاختراقات والاحتيالات، وتقييم المعلومات
والأخبار والتأكد من مصداقيتها، واستخدام المواقع والمنصات الآمنة
لتحقيق السلامة الرقمية.

ثالثاً: المهارات الأكاديمية (Academic Skills)

تلعب المهارات الأكاديمية دوراً بارزاً في حياة الطالب فبدون اكتساب تلك
المهارات لن يكون هناك تقدم في مستوى أدائه الدراسي مقارنة بأقرانه في
المرحلة التعليمية (أبو سباع، ٢٠٢٢، ٣٩).

المهارات الأكاديمية هي حصيلة المهارات المعرفية المكتسبة التي تمكن
الطالب من تحسين مستوى تحصيله الأكاديمي (الهاجري، العتيبي، ٢٠٢٤،
٩١-٩٢).

أشار (بشاتوه، ٢٠٢١، ١٧٣) إلى أن المهارات الأكاديمية هي حصيلة
من المهارات الدراسية الهامة المرتبطة بالمواد التعليمية وتتضمن مهارات الكتابة
والقراءة والحساب.

بينما عرفها (الزهراني، ٢٠٢١، ٤٥٠) بأنها مجموعة من السلوكيات
التي تعتمد على الفهم، وتنشأ خلال المراحل التعليمية، وتؤثر تأثيراً مباشراً على
مستوى أداء الطلاب ونجاحهم الأكاديمي.

وعرفتها (سالم، ٢٠٢٠، ٢٧٨) بأنها حصيلة ما يمتلكه الطالب من
مهارات تساعده على تحقيق النجاح.

وعرفها (أحمد، ٢٠٢٣، ٦٠١) بأنها مهارات معرفية تعزز من مستوى
الأداء الدراسي للطلاب، وزيادة تحصيله الأكاديمي.

أبعاد المهارات الأكاديمية:

أشار (يمانى، ٢٠٢٤، ٤٨٠ - ٤٨١) إلى أن المهارات الأكاديمية تتضمن الأبعاد التالية:

- التخطيط: ويتضمن التخطيط المسبق للأهداف التعليمية المنشودة ويعتمد على معرفة مستوى أداء الطالب ومعرفة حاجاته المختلفة والتخطيط لإشباعها.

- الإصغاء: وهي عملية عقلية تساعد على فهم الأنشطة الشفهية وغير الشفهية عن طريق تفاعل كلا من المتحدث والمستمع على حد سواء.
- الكتابة: وتتضح أهميتها بصفة خاصة في الموضوعات التي تحتاج إلى القيام ببعض المقارنات أو التحليلات كما أنها مؤكدة للتفاعلات الشفهية.

- القراءة: وهي عملية معقدة تعتمد على قدرات عقلية شتى منها (الإدراك، الفهم، الموازنة، التنظيم، الابتكار....الخ).

بينما أشارت (سالم، ٢٠٢٠، ٢٧٨) إلى أن المهارات الأكاديمية تتضمن عدة مهارات وهي (مهارة تحمل الضغوط الأكاديمية وإدارتها، وإدارة الوقت، والاستدكار، والتنظيم الذاتي للتعليم).

بينما حددت دراسة (النظم الخبيرة، ٢٠٢٠) إلى أن المهارات الأكاديمية تشمل على مهارة التخطيط، تنظيم الوقت، مواجهة الضغوط الأكاديمية، مهارات القراءة والكتابة، واعداد الأبحاث العلمية، والاستدكار واجتياز الاختبارات الجامعية.

كما أوضحت دراسة (المخلفي، ٢٠٢١) إلى أن المهارات الأكاديمية تتضمن مهارة تنظيم الوقت والتخطيط، مهارة المشاركة الفعالة، مهارة التعلم الذاتي، مهارة البحث العلمي وغيرها.

ومما سبق يتضح لنا تعدد أبعاد المهارات الأكاديمية، وقد استفادت الباحثة من هذا التعدد في تحديدها أبعادًا لمقياس المهارات الأكاديمية المستخدم في الدراسة الحالية وهي:

البُعد الأول: التركيز: والذي يقيس مدى قدرة الطالب الجامعي على الانتباه والتركيز أثناء المذاكرة، مع قدرته على استذكار واستدعاء المعلومات بسهولة، وذلك من خلال ممارسة بعض المهارات كالتكرار والمراجعة وتدوين الملاحظات وربط المعلومات ببعضها.

البُعد الثاني: التنظيم: والذي يقيس مهارة الطالب الجامعي في تنظيم وإدارة وقته من خلال تحديد وقت للمذاكرة، والتخطيط المسبق للمحاضرة، والاستعداد للامتحان مع ترتيب أولوياته وتحديد المهام المطلوبة منه.

البُعد الثالث: التحفيز الذاتي: والذي يقيس مدى ثقة الطالب الجامعي في قدراته وإمكانياته، وتشجيعه الدائم لنفسه، وبذل جهده لتحقيق أهدافه، والنظرة الإيجابية للمستقبل.

البُعد الرابع: المثابرة والتعلم الذاتي: والتي تقيس مدى كفاءة الطالب الجامعي على التعلم من خلال الجد والاجتهاد والاطلاع والبحث، وقدرته على تخطي ما يواجهه من عقبات، والاستفادة من أخطائه، واكتساب خبرات جديدة في التعلم.

الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بعمل حصر للدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية وذلك في حدود ما اطلعت عليه من دراسات وصنفها في محاور على النحو التالي:

المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية أو أحد أبعادها

١- دراسة (Atoy et al. (2020): سعت الدراسة نحو تحديد العلاقة بين الوعي الرقمي واستراتيجيات معالجة المعلومات الإلكترونية، والكشف عن اليقظة العقلية كمتغير وسيط في تلك العلاقة. وتمثلت العينة في (٣٢١) طالباً من طلاب جامعة الفلبين. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس لانجر لليقظة العقلية، ومقياس مهارات الانترنت، ومقياس استراتيجيات معالجة المعلومات الإلكترونية. وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة مباشرة دالة إحصائياً بين الوعي الرقمي واستراتيجيات معالجة المعلومات الإلكترونية، ولم تتوسط اليقظة العقلية العلاقة سالفة الذكر. ووجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واستراتيجيات معالجة المعلومات الإلكترونية، بينما لم ترتبط اليقظة العقلية بالوعي الرقمي على نحو دال إحصائياً.

٢- دراسة (Edule et al. (2022): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المشتتات الرقمية واليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وبلغ عدد المشاركين بالدراسة (١٩٩) من طلاب الجامعة الذين قاموا بالاستجابة على مقياس المشتتات الرقمية ومقياس اليقظة العقلية خماسي البعد (Baer et al., 2006). وبيّنت النتائج أن (٩٦,٥%) من المشاركين لديهم هاتف ذكي، و(٩٤%) منهم يستخدمون الهواتف الذكية في الاستذكار. وكان أبرز استخدام للهاتف الذكي في الصف المدرسي هو معرفة الوقت (بنسبة ٩١%) وإرسال رسالة نصية إلى شخص آخر (٨٨,٩%). أما استخدامات الهواتف الذكية خارج السياق الأكاديمي فتمثلت في التخلص من الملل (بنسبة ٣٩,٢%) والتواصل مع الآخرين (بنسبة ٢٥,١%). ووجدت علاقة موجبة دالة

إحصائياً بين اليقظة العقلية والقدرة على التخلص من المشتتات الرقمية والأداء الأكاديمي.

٣- دراسة (ElAdl (2023): استهدفت الدراسة تحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والمواطنة الرقمية لدى طلاب الجامعة. وشارك بالدراسة (٣١٣) من طلاب وطالبات الجامعة. واستجاب هؤلاء على مقياسي المواطنة الرقمية المعد بالدراسة ومقياس اليقظة الوعي الانتباه (Brown & Ryan, 2003)، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس المواطنة الرقمية. ولم توجد فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تبعاً للنوع، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً في المرونة الرقمية تبعاً للنوع لصالح الإناث. ووجدت فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية تبعاً للتخصص لصالح طلاب الكليات العملية، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً في المواطنة الرقمية تبعاً للتخصص. ووجدت فروق دالة إحصائياً في المواطنة الرقمية واليقظة العقلية بين طلاب الفرقين الأولى والرابعة لصالح طلاب الفرقة الرابعة.

٤- دراسة (Putriani & Putriana (2023): سعت الدراسة نحو بيان العلاقة بين اليقظة العقلية المرتبطة بتكنولوجيا المعلومات والتواصل والقلق الرقمي التكنولوجي. وتألقت العينة من (٣٠٩) الذين مثلوا مجموعتين من الأجيال، بحيث مثلت المجموعة الأولى الجيل (Y) الذين تراوحت أعمارهم من (١٩٧٧ - ١٩٩٣) والمجموعة الثانية (Z) ممن تراوحت أعمارهم من (١٩٩٣ - ٢٠٠٥). وتم جمع البيانات باستخدام اليقظة العقلية المرتبطة بتكنولوجيا المعلومات (Thatcher et al., 2018) ومقياس القلق الرقمي التكنولوجي من إعداد الباحثين. وكشفت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين

اليقظة العقلية المرتبطة بتكنولوجيا المعلومات والتواصل والقلق الرقمي التكنولوجي لدى جميع المشاركين.

٥- دراسة **Liu et al. (2024)**: استهدفت الدراسة تحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والاكتناز الرقمي وضبط الذات. وشارك بالدراسة (٩٥٦) من الشباب بالصين. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس اليقظة العقلية (Greco et al., 2011)، ومقياس ضبط الذات (Tangney et al., 2004)، ومقياس سلوك الاكتناز الرقمي (Neave et al., 2019). وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والاكتناز الرقمي، وتوسط ضبط الذات للعلاقة بين اليقظة العقلية والاكتناز الرقمي، وكانت اليقظة العقلية منبئ دال إحصائياً بالاكتناز الرقمي.

٦- دراسة **Rodrigo et al. (2024)**: هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية فيما يخص الأخبار الكاذبة حول جائحة كورونا. وتمثلت العينة في (٢١) من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، والذين أجريت معهم المقابلات الشخصية حول كيفية تعاملهم مع مختلف الأخبار التي يروج لها حول جائحة كورونا. وأشارت النتائج إلى أبرز العوامل التي تؤثر على انتشار الأخبار الكاذبة حول جائحة كورونا ومدى تقبل الجمهور لها تمثلت في مستوى الدافعية نحو مشاركتها، وخصائص المنصات التي نشرت الخبر، ومستوى مصداقيته. وتوصلت الدراسة إلى إمكانية تثقيف أفراد المجتمع وزيادة وعيهم ومرونتهم الرقمية من خلال برامج قائمة على اليقظة العقلية التي تسهم في تعزيز مستوى تفكير الفرد في صحة ما يطلع عليه من أخبار والإبلاغ عنها.

٧- دراسة **Sode et al. (2024)**: هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين الروحانية واليقظة العقلية والرفاهية النفسية واستخدام التكنولوجيا

الرقمية لدى العاملين. وشملت العينة (٢٨٧) من العاملين بالهند. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الروحانية المهنية (Milliman et al., 2003)، ومقياس اليقظة العقلية (Bear, 2006)، ومقياس الرفاهية النفسية (Ryff, 1989)، ومقياس استخدام التكنولوجيا الرقمية (المعد بالدراسة). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الروحانية المهنية والرفاهية النفسية، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وتوسط استخدام التكنولوجيا العلاقة بين الروحانية المهنية والرفاهية النفسية، وكذلك العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، حيث تبين أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية يؤثر سلباً في العلاقة بين الروحانية المهنية والرفاهية النفسية، وكذلك العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والمهارات

الأكاديمية

١- دراسة (Vorontsova-Wenger et al. (2021): حاولت

الدراسة استقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الأكاديمية والأعراض النفسية (القلق - الاكتئاب - الضغوط) لدى طلاب الجامعات السويسرية. وبلغ عدد المشاركين (١٥٠) من طلاب الجامعة بقسم علم النفس بجامعة جينيف. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الاكتئاب - الإصدار الثاني (Beck et al., 1996)، ومقياس القلق السمة - الحالة (Spielberger et al., 1983)، ومقياس الضغوط (Cohen et al., 1983)، ومقياس اليقظة العقلية (Baer et al., 2006). وبينت النتائج وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والاكتئاب، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمهارات الأكاديمية.

٢- دراسة (Dikmen (2022): هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات والإنجاز الأكاديمي والضغط المدركة لدى طلاب الجامعة. وشملت عينة الدراسة (٩٣٨) من طلاب الجامعة. وتم تطبيق مقاييس (اليقظة- الانتباه- الوعي) (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس الضغط المدركة (Cohen, 1983)، ومقياس مهارات حل المشكلات (Heppner & Peterson, 1982)، وتم قياس الإنجاز الأكاديمي عن طريق معدل الأداء التراكمي. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الضغط المدركة ومهارات حل المشكلات، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغط المدركة، وعلاقة سالبة دالة إحصائياً بين الضغط المدركة والإنجاز الأكاديمي، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي. وتوسطت اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات العلاقة بين الضغط المدركة والإنجاز الأكاديمي.

٣- دراسة (Ananta et al. (2024): استهدفت الدراسة بيان العلاقة بين اليقظة العقلية ومفهوم الذات الأكاديمي والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وبلغ عدد المشاركين في الدراسة (٣٢٦) من طلاب الجامعة بإندونيسيا. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس التسويق الأكاديمي (Steel, 2010) ومقياس مفهوم الذات الأكاديمي (Liu & Wang, 2005)، ومقياس اليقظة والوعي والانتباه (Brown & Ryan, 2003). وكشفت النتائج عن كون اليقظة العقلية ومفهوم الذات الأكاديمي منبئات دالة إحصائياً بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتوسط مفهوم الذات

الأكاديمي العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي على نحو دال إحصائياً.

٤- دراسة (Egbaria (2024): سعت الدراسة نحو بيان العلاقة بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتمثلت عينة الدراسة في (٥٣٧) من طلاب الجامعة. وتم جمع البيانات باستخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس الاندماج الأكاديمي. وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ووجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة تبين الآتي:

- معظم الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية قد استخدمت مسميات (الوعي الرقمي - المشتتات الرقمية - المواطنة الرقمية - الاكتناز الرقمي) وذلك على عينات معظمها طلاب جامعة وعينات أخرى كالشباب والعاملين وذلك كما في دراسة (Atoy et al. 2020)، (Eduljee et al. 2022)، (ElAdl.2023)، (Liu et al. 2024)، على اعتبار أن المرونة الرقمية كما سبق وأوضحنا في الإطار النظري يتمثل بمدى وعي الفرد بالطرق الآمنة للتعامل مع التحديات والأزمات التي تواجهه على العالم الرقمي (Wuest et al., & (Schemmer et al.,2021) (2020) حتى يتخلص الفرد من التششت ويصل لحالة من الاستقرار والاتزان (Boh et al., 2023)، كذلك مصطلح المواطنة الرقمية الذي يعكس مدى وعي الفرد بالمخاطر التي تواجهه عبر الانترنت،

ونشره للمعلومات من مصادرها الاصلية، والابتعاد عن ارتكاب الجرائم الالكترونية والتتمر الإلكتروني كما أوضحت دراسة Sharma (et al., 2022)، ولم تجد الباحثة الا دراسة واحدة تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية كمصطلح صريح وهي دراسة (Rodrigo et al., 2024) على عينة افراد متنوعة مستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي، مما شكل دافعا اساسيا لدى الباحثة للقيام بهذه الدراسة.

- كذلك الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الاكاديمية لم تجد الباحثة الا دراسة واحدة لدى طلاب الجامعة في حدود اطلاعها ربطت بين المتغيرين كمصطلح صريح وهي دراسة (Vorontsova-Wenger et al. 2021)، أما باقي الدراسات فقد تناولت مسميات (الإنجاز الاكاديمي - مفهوم الذات الاكاديمي - الاندماج الاكاديمي) (Dikmen. 2022)، (Ananta et al., 2024)، (Egbaria. 2024) لدى عينات من طلاب الجامعة، على اعتبار أن المهارات الاكاديمية كما اوضحنا في الاطار النظري مصطلح متعدد الجوانب هدفه النهائي تعزيز وتحسين الأداء الاكاديمي للفرد (أحمد، ٢٠٢٣، ٦٠١)، (الزهراني، ٢٠٢١، ٤٥٠)، أما بالنسبة لباقي المسميات المتضمنة في الدراسات الحالية فإنها تتضمن مهارات تعكس هذه المسميات ومنها التخطيط، تنظيم الوقت، مهارة البحث العلمي، المشاركة الفعالة، التعلم الذاتي (النظم الخبيرة، ٢٠٢٠)، (المخلفي، ٢٠٢١).

من خلال ما سبق يتبين عدم وجود دراسة جمعت بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وخاصة في البيئة المصرية، مما دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

بناءً على ما سبق من عرض للدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة تمكنت الباحثة من صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية لدى عينة من طلاب الجامعة.

٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة.

٣- يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة.

٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الحالية على مقياس اليقظة العقلية وفقاً للتفاعل بين متغير النوع (ذكور - إناث) مع التخصص (كلية علمية - كلية نظرية).

الإجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية، حيث هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكلاً من المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة، ومعرفة مدى إسهام المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى عينة الدراسة الحالية، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الحالية على مقياس اليقظة العقلية وفقاً للتفاعل بين متغيري (النوع والتخصص).

ثانيًا: عينة الدراسة:

أ- **عينة الدراسة الاستطلاعية:** طبقت الباحثة أدوات الدراسة على عينة عددها (١٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر بمتوسط عمري قدره (٢٠,١٣) سنة وانحراف معياري قدره (٠,٧٧)، وذلك بهدف معرفة مدى ملائمة صياغة المفردات لمستوى عينة الدراسة، ومدى فهمهم للعبارات مع وضوح التعليمات للأدوات المستخدمة في الدراسة، والتحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

ب- **عينة الدراسة الأساسية:** تكونت العينة الأساسية من (٤٣٠) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر، بعدة كليات (كلية الدراسات الإنسانية بنات بتقنها الاشراف، كلية التربية بنين بتقنها الاشراف، كلية الطب بنات بجامعة الأزهر بالقاهرة، كلية الطب بنين بجامعة الأزهر بالقاهرة)، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٢٧) سنة وانحراف معياري قدره (١,٦٥)، ويوضح الجدول التالي مواصفات عينة الدراسة الأساسية:

جدول (١) تحديد مواصفات عينة الدراسة الأساسية (ن=٤٣٠)

النوع		التخصص	
ذكور	اناث	كليات نظرية	كليات علمية
٩٨	٣٣٢	١٩٣	٢٣٧
٢٢,٨%	٧٧,٢%	٤٤,٩%	٥٥,١%

وتم جمع بيانات الدراسة من خلال الرابط الالكتروني التالي:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdCwfGo3MgKzJjncfsVuFiXX62B3pJmKOeDLVRtO7uGuT7IcQ/viwwform?usp=header>

ثالثاً: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات لتحقيق أهداف الدراسة الحالية والاجابة على تساؤلاتها وهي كالتالي:

١- مقياس اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة).

٢- مقياس المرونة الرقمية (إعداد/ الباحثة).

٣- مقياس المهارات الأكاديمية (إعداد/ الباحثة).

أولاً: مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (إعداد/ الباحثة): -

الهدف من المقياس: قياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

خطوات إعداد المقياس:

قامت الباحثة باتخاذ مجموعة من الإجراءات لإعداد هذا المقياس، هي:

- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والتعريفات والأبعاد

المختلفة لليقظة العقلية؛ بهدف الاستفادة منها في بناء المقياس.

- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت اليقظة العقلية على سبيل

المثال مقياس (بهنساوي، ٢٠٢٠)، (إبراهيم، ٢٠٢١)، (المغازي &

خليل، ٢٠٢٢)، (العصافرة، ٢٠٢١)، (الشلوي، ٢٠١٨)، وبناء عليه

وجدت الباحثة فروق ممثلة في العينة وأبعاد المقاييس مما دعا للقيام

بإعداد المقياس الحالي.

- في ضوء ما سبق تمكنت الباحثة من صياغة (٢٦) عبارة لقياس

اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، حيث تكون المقياس في صورته

الأولية من خمسة أبعاد وهي:

١- الملاحظة ويتضمن (٧) عبارات، تتراوح ما بين العبارة (١) إلى

العبارة (٧).

٢- الوصف ويتضمن (٥) عبارات، تتراوح ما بين العبارة (٨) إلى العبارة (١٢).

٣- العمل بوعى ويتضمن (٥) عبارات تتراوح ما بين العبارة (١٣) إلى العبارة (١٧).

٤- تقبل الواقع ويتضمن (٥) عبارات، تتراوح ما بين العبارة (١٨) إلى العبارة (٢٢).

٥- التحكم الداخلي ويتضمن (٤) عبارات، تتراوح ما بين العبارة (٢٣) إلى العبارة (٢٦).

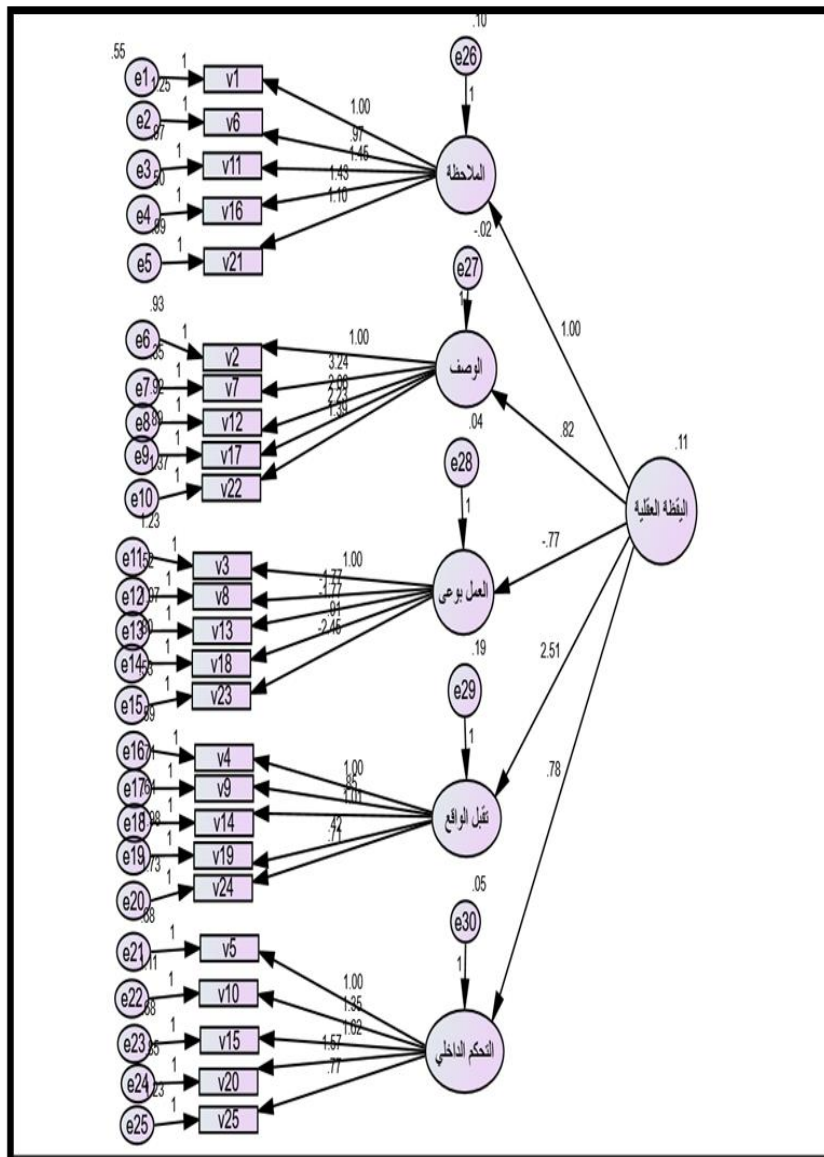
الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية:

(أ) صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في التحقق من صدق المقياس على ما يأتي:

١- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية المدرج أسمائهم في (ملحق ١)، وطلبت منهم إبداء وجهة نظرهم حول مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله، ومدى ملاءمة العبارات لأبعاد المقياس، وكذلك إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف أي عبارة، وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض العبارات، وحذف بعضها والتي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (٨٠) %، حيث تم حذف عبارة واحدة، لذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٢٥) عبارة بدلاً من (٢٦) عبارة.

٢- الصدق العاملي (البنائي): Factorial Validity

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية: قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي AMOS.V.23. وتم حساب كل من معاملات الانحدار اللامعيارية، ومعاملات الانحدار المعيارية، والخطأ المعياري والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها كما في شكل (١) وجدول (٢):



شكل (١) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

جدول (٢) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٥٠)

المكون الأساسي	العبارة	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري S.E	القيمة الحرجة C.R	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
الملاحظة	١	١			٠,٥٢٠	
	٦	٠,٩٧٢	٠,٢٨٤	٣,٤٢١	٠,٣٦٤	٠,٠٠١
	١١	١,٤٥٠	٠,٣١٨	٤,٥٦٦	٠,٥٥٢	٠,٠٠١
	١٦	١,٤٢٩	٠,٢٨٣	٥,٠٤١	٠,٦٧٢	٠,٠٠١
الوصف	٢١	١,٠٩٧	٠,٢٧٧	٣,٩٦٣	٠,٤٤٣	٠,٠٠١
	٢	١			٠,٢٢٦	
	٧	٣,٢٤٢	١,٠٨٨	٢,٩٧٩	٠,٧٧٥	٠,٠٠١
	١٢	٢,٠٥٧	٠,٧٥٣	٢,٧٣١	٠,٤٣١	٠,٠٠١
	١٧	٢,٢٢٧	٠,٨٠٢	٢,٧٧٧	٠,٤٦٥	٠,٠٠١
العمل بوعي	٢٢	١,٣٨٩	٠,٦٠٧	٢,٢٨٧	٠,٢٥٦	٠,٠٠٥
	٣	١			٠,٢٧٣	
	٨	١,٧٧٤	٠,٦١٦	٢,٨٧٨	٠,٦١١	٠,٠٠١
	١٣	١,٧٧٥	٠,٦٥٣	٢,٧١٨	٠,٤٧٤	٠,٠٠١
	١٨	٠,٩١٤	٠,٣٩٦	٢,٣١١	٠,٣٠٧	٠,٠٠٥
	٢٣	٢,٤٥٤	٠,٨٣١	٢,٩٥١	٠,٧٢٧	٠,٠٠١
تقبل الواقع	٤	١			٠,٧٧١	
	٩	٠,٨٤٨	٠,١٠٣	٨,٢٦٩	٠,٦٨٤	٠,٠٠١
	١٤	١,٠١٤	٠,١٠٩	٩,٣٢٦	٠,٧٦٣	٠,٠٠١
	١٩	٠,٤٢٠	٠,١٣٦	٣,٠٨٨	٠,٢٦٨	٠,٠٠١
	٢٤				٠,٤٤٨	٠,٠٠١
التحكم الداخلي	٥	١			٠,٣٨٢	
	١٠	١,٣٥٣	٠,٤٥٠	٣,٠٠٦	٠,٤٠١	٠,٠٠١
	١٥	١,٦١٧	٠,٤٦٧	٣,٤٦٦	٠,٥٥٦	٠,٠٠١
	٢٠	١,٥٧٠	٠,٤٧٠	٣,٣٣٩	٠,٥٠٢	٠,٠٠١
	٢٥	٠,٧٧٤	٠,٣٧٠	٢,٠٩٠	٠,٢٣١	٠,٠٠٥

يتضح من شكل (١)، وجدول (٢) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة؛ مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية المقترح لمقياس اليقظة العقلية لدى المشاركين في إعداد المقياس. كما تم حساب مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح كما في جدول (٣).

جدول (٣) مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي

التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية لدى المشاركين

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	مؤشر جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٤٠	(صفر) إلى (٠,١)	مقبول
٢	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٠٩	(صفر) إلى (١)	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٩١١	(صفر) إلى (١)	مقبول
٤	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٢١	(صفر) إلى (١)	مقبول
٥	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩١٤	(صفر) إلى (١)	مقبول
٦	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٩٣٢	(صفر) إلى (١)	مقبول
٧	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٩٤٦	(صفر) إلى (١)	مقبول
٨	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٣١	(صفر) إلى (١)	مقبول

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المثالي؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية مع بيانات المشاركين في إعداد المقياس بدرجة كبيرة.

(ب) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة

العقلية على النحو الآتي:

١- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة

والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٦٠٥	٢١	**٠,٦٠٢	١٦	**٠,٤٩٩	١١	**٠,٣٧٣	٦	**٠,٤٩١	١
**٠,٣٩٩	٢٢	**٠,٥٨٨	١٧	**٠,٦٠٦	١٢	**٠,٥٤٠	٧	**٠,٤٢٩	٢
**٠,٦٤٩	٢٣	**٠,٤٧٧	١٨	**٠,٥٤٨	١٣	**٠,٤٨١	٨	**٠,٤٤٤	٣
**٠,٤٩٤	٢٤	**٠,٦٢٤	١٩	**٠,٣٣٧	١٤	**٠,٢٦٣	٩	**٠,٢٧٥	٤
**٠,٣٣٣	٢٥	**٠,٥٢٢	٢٠	**٠,٥٣٠	١٥	**٠,٤٨٠	١٠	**٠,٣٩٩	٥

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة

كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس قيم دالة عند مستوى (٠,٠١).

٢- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

الذي ينتمي إليه.

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

الملاحظة		الوصف		العمل بوعي		تقبل الواقع		التحكم الداخلي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٥٢٧	٢	**٠,٥٢٧	٣	**٠,٥٥٧	٤	**٠,٧٣٠	٥	**٠,٨٠٢
٦	**٠,٥٢٩	٧	**٠,٦٤٥	٨	**٠,٦٤١	٩	**٠,٧١٠	١٠	**٠,٧٠١
١١	**٠,٤٩٦	١٢	**٠,٥٨٧	١٣	**٠,٦٩٤	١٤	**٠,٥٩٣	١٥	**٠,٧١٠
١٦	**٠,٦٥٩	١٧	**٠,٥٤٢	١٨	**٠,٥٤١	١٩	**٠,٧١٦	٢٠	**٠,٥٨٦
٢١	**٠,٥٢٠	٢٢	**٠,٥٢٣	٢٣	**٠,٦٨٩	٢٤	**٠,٦٩٦	٢٥	**٠,٥٠٣

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل

عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه دالة عند مستوى (٠,٠١).

٣- حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.
جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

م	المكون	معامل الارتباط
١	الملاحظة	٠,٥٢٦ **
٢	الوصف	٠,٧٤٨ **
٣	العمل بوعي	٠,٨٠٨ **
٤	تقبل الواقع	٠,٨١٧ **
٥	التحكم الداخلي	٠,٧٤٣ **

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١).

(ج) ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث تم تطبيق المقياس على (١٥٠) مشاركاً، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٧) معاملات الثبات للمكونات والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

م	المكون	معامل الثبات بطريقة ألفا	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون
١	الملاحظة	٠,٨١٦	٠,٨٠٤
٢	الوصف	٠,٨٢٢	
٣	العمل بوعي	٠,٧٨٩	
٤	تقبل الواقع	٠,٧٧٦	
٥	التحكم الداخلي	٠,٨٠٤	
	الدرجة الكلية	٠,٨٣٩	

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا للمكونات والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٧٧٦ - ٠,٨٣٩) وجميعها معاملات ثبات

مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس، كما يتضح من الجدول أيضًا أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون بلغت (٠,٨٠٤)، وهو معامل ثبات مرتفع؛ مما يدل على ثبات مقياس اليقظة العقلية.

ثانيًا: مقياس المرونة الرقمية لدى طلاب الجامعة (إعداد/ الباحثة):-

الهدف من المقياس: قياس مدى تمتع طلاب الجامعة بالتعامل مع التحديات الرقمية بكل مرونة والتكيف معها.

خطوات إعداد المقياس:

قامت الباحثة باتخاذ مجموعة من الإجراءات لإعداد هذا المقياس، هي:

- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والتعريفات والأبعاد

المختلفة للمرونة الرقمية؛ بهدف الاستفادة منها في بناء المقياس.

- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت المرونة الرقمية على

سبيل المثال مقياس (Sun et al.,2022)، (Alhassan &

Klerk, 2024)، (المطرف، ٢٠٢٣)، (مهدي & إبراهيم &

إبراهيم، ٢٠٢٤)، وبناء عليه وجدت الباحثة فروق ممثلة في العينة

وابعاد المقاييس مما دعا للقيام بإعداد المقياس الحالي.

- في ضوء ما سبق تمكنت الباحثة من صياغة (٢٨) عبارة لقياس

المرونة الرقمية لدى طلاب الجامعة، حيث تكون المقياس في

صورته الأولية من ثلاثة أبعاد وهي:

١- الكفاءة الرقمية وتتضمن (١٠) عبارات، تتراوح ما بين العبارة

(١) إلى العبارة (١٠).

٢- التكيف مع الاحداث ويتضمن (٩) عبارات، تتراوح ما بين

العبارة (١١) إلى العبارة (١٩).

٣- الوعي بالمخاطر عبر الانترنت ويتضمن (٩) عبارات، تتراوح ما

بين العبارة (٢٠) إلى العبارة (٢٨).

الخصائص السيكمترية لمقياس المرونة الرقمية:

(أ): **صدق المقياس:** اعتمدت الباحثة في التحقق من صدق المقياس

على ما يأتي:

١- **صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته

الأولية على الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة

النفسية المدرج أسمائهم في (ملحق ١)، وطلبت منهم إبداء وجهة

نظرهم حول مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت

من أجله، ومدى ملائمة العبارات لأبعاد المقياس، وكذلك إبداء

ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف أي

عبارة، وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة

بتعديل صياغة بعض العبارات ونقل بعضها لبعد آخر، وحذف

بعضها والتي لم تصل نسبة الاتفاق عليها (٨٠) %، حيث تم

حذف عبارة واحدة، لذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٢٧)

عبارة بدلاً من (٢٨) عبارة.

٢- **الصدق العاملي (البنائي): Factorial Validity**

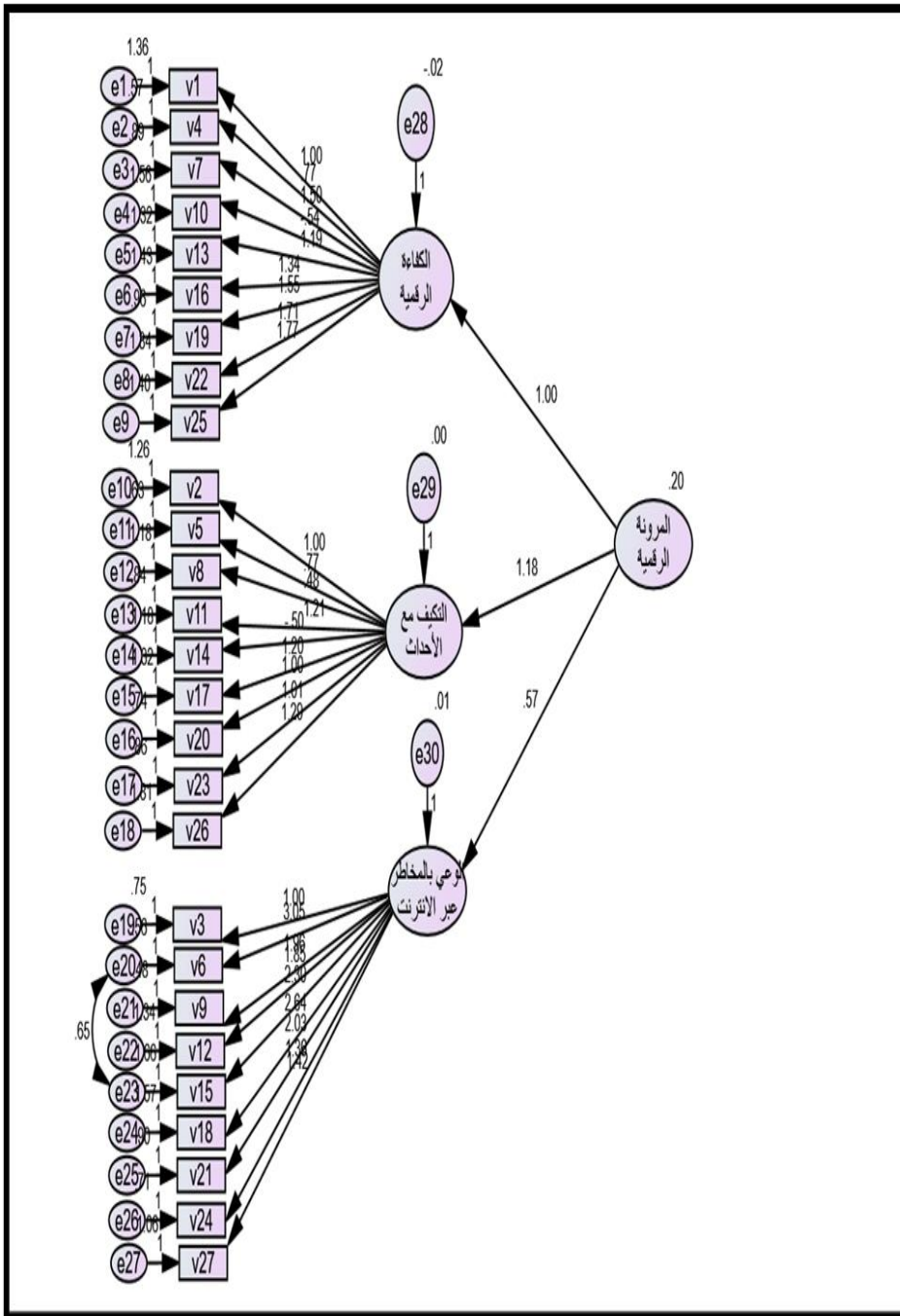
التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المرونة الرقمية: قامت الباحثة

بإجراء التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي

AMOS.V.23، وتم حساب كل من معاملات الانحدار اللامعيارية،

ومعاملات الانحدار المعيارية، والخطأ المعياري والقيمة الحرجة التي تعادل

قيمة "ت" ودلالاتها كما في شكل (٢) وجدول (٨).



شكل (٢) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المرونة الرقمية (إعداد الباحثة)

جدول (٨) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس المرونة الرقمية (ن = ١٥٠)

المكون الأساسي	العبرة	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري S.E	القيمة الحرجة C.R	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
الكفاءة الرقمية	١	١			٠,٣٤٢	
	٤	٠,٧٦٩	٠,٢٣٧	٣,٢٤٣	٠,٣٩٦	٠,٠٠١
	٧	١,٥٠١	٠,٤٠٢	٣,٧٣٣	٠,٥٦٠	٠,٠٠١
	١٠	٠,٥٣٩	٠,٢٨٢	١,٩١٠	٠,١٨٠	٠,٠٥
	١٣	١,١٨٧	٠,٣٦٤	٣,٢٦٣	٠,٤٠١	٠,٠٠١
	١٦	١,٣٤٠	٠,٣٩٨	٣,٣٦٨	٠,٤٢٩	٠,٠٠١
	١٩	١,٥٤٧	٠,٤١٥	٣,٧٢٤	٠,٥٥٦	٠,٠٠١
	٢٢	١,٧١١	٠,٤٦٧	٣,٦٦٧	٠,٥٣١	٠,٠٠١
	٢٥	١,٧٧٣	٠,٤٨٢	٣,٦٨١	٠,٥٣٧	٠,٠٠١
التكيف مع الأحداث	٢	١			٠,٤٢٤	
	٥	٠,٧٧٣	٠,١٩٥	٣,٩٥٩	٠,٤٥٥	٠,٠٠١
	٨	٠,٤٨٣	٠,٢٠٠	٢,٤٠٩	٠,٢٢٨	٠,٠١
	١١	١,٢٠٨	٠,٢٧٢	٤,٤٤٤	٠,٥٦٩	٠,٠٠١
	١٤	٠,٥٠٣	٠,٢٠٢	٢,٤٨٥	٠,٢٣٧	٠,٠١
	١٧	١,١٩٩	٠,٢٩٤	٤,٠٨٥	٠,٤٨١	٠,٠٠١
	٢٠	١,٠٠٥	٠,٢٣٥	٤,٢٧٤	٠,٥٢٥	٠,٠٠١
	٢٣	١,٠٠٧	٠,٢٤٣	٤,١٥٠	٠,٣٠٦	٠,٠٠١
	٢٦	١,٢٩١	٠,٣٢٨	٣,٩٣٩	٠,٤٥١	٠,٠٠١
الوعي بالمخاطر عبر الإنترنت	٣	١			٠,٣٠٦	
	٦	٣,٠٤٧	٠,٨٨١	٣,٤٦١	٠,٧٤٨	٠,٠٠١
	٩	١,٩٦٣	٠,٥٨٨	٣,٣٣٨	٠,٦١٩	٠,٠٠١
	١٢	١,٨٥٢	٠,٦٣٣	٢,٩٢٧	٠,٤٠٦	٠,٠٠١
	١٥	٢,٢٩٨	٠,٧٦٤	٣,٠٠٧	٠,٤٤٤	٠,٠٠١
	١٨	٢,٦٣٧	٠,٨٣٤	٣,١٦٢	٠,٥٠٥	٠,٠٠١
	٢١	٢,٠٢٧	٠,٦٣٩	٣,١٧٥	٠,٥١١	٠,٠٠١
	٢٤	١,٣٥٦	٠,٤٦٢	٢,٩٣٣	٠,٤٠٩	٠,٠٠١
	٢٧	١,٤٢٠	٠,٥١٣	٢,٧٦٨	٠,٣٥٨	٠,٠٠١

يتضح من شكل (٢)، وجدول (٨) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة؛ مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية المقترح لمقياس المرونة الرقمية لدى المشاركين في إعداد المقياس. كما تم حساب مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح كما في جدول (٩).

جدول (٩) مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المرونة الرقمية لدى المشاركين

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	مؤشر جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٢١	(صفر) إلى (٠,١)	مقبول
٢	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٢١	(صفر) إلى (١)	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٩٠٠	(صفر) إلى (١)	مقبول
٤	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٨٩٣	(صفر) إلى (١)	مقبول
٥	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٨٨٩	(صفر) إلى (١)	مقبول
٦	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٩٠٨	(صفر) إلى (١)	مقبول
٧	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٩١٤	(صفر) إلى (١)	مقبول
٨	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٤٢	(صفر) إلى (١)	مقبول

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المثالي؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المرونة الرقمية مع بيانات المشاركين في إعداد المقياس بدرجة كبيرة.

(ب) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المرونة الرقمية

على النحو الآتي:

١- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠) معامل الارتباط بين درجة

كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المرونة الرقمية (ن=١٥٠)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٥٩٢	٢٢	*٠,٢٠٥	١٥	**٠,٣٣٤	٨	**٠,٣٥٣	١
**٠,٥٤٣	٢٣	**٠,٤٨٧	١٦	**٠,٥٥٦	٩	**٠,٤٢٦	٢
**٠,٤١٩	٢٤	**٠,٥٥٣	١٧	**٠,٤٥٨	١٠	**٠,٣١٦	٣
**٠,٥٤٢	٢٥	**٠,٦٥٠	١٨	**٠,٥٢٦	١١	**٠,٤٤٨	٤
**٠,٤٥٧	٢٦	**٠,٦٠٤	١٩	**٠,٤٧٥	١٢	**٠,٣٨٤	٥
**٠,٢٩٣	٢٧	**٠,٤٨٦	٢٠	**٠,٤٣٠	١٣	**٠,٦٢٤	٦
		**٠,٥٠٨	٢١	**٠,٥٦٢	١٤	**٠,٤٧٦	٧

يتضح من الجدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس قيم دالة عند مستوى (٠,٠١). ما عدا العبارة (١٥) فهي دالة عند مستوى (٠,٠٥).

٢- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

الذي ينتمي إليه.

جدول (١١) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

الكفاءة الرقمية		التكيف مع الأحداث		الوعي بالمخاطر عبر الإنترنت	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٦٧	٢	**٠,٢٣٣	٣	**٠,٦١٩
٤	**٠,٤٨٤	٥	**٠,٥١٠	٦	**٠,٥٢٠
٧	**٠,٣٨٩	٨	**٠,٥٢٠	٩	**٠,٥٨٣
١٠	**٠,٥٢٩	١١	**٠,٤٨٥	١٢	**٠,٦١٥
١٣	**٠,٥٧٦	١٤	**٠,٢١٥	١٥	**٠,٦٢٧
١٦	**٠,٧٢٥	١٧	**٠,٢٤٩	١٨	**٠,٥٤٧
١٩	**٠,٦٤٦	٢٠	**٠,٥٤١	٢١	**٠,٢٤٧
٢٢	**٠,٤٣٩	٢٣	**٠,٦٤٦	٢٤	**٠,٣٨٣
٢٥	**٠,٦٢٠	٢٦	**٠,٦٧١	٢٧	**٠,٥٥٠

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه دالة عند مستوى (٠,٠١).

٣- حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.
جدول (١٢) معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة الرقمية

م	المكون	معامل الارتباط
١	الكفاءة الرقمية	**٠,٨٠٣
٢	التكيف مع الأحداث	**٠,٨١٨
٣	الوعي بالمخاطر عبر الإنترنت	**٠,٨٤٤

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١).

(ج) ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث تم تطبيق المقياس على (١٥٠) مشاركاً، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية.

جدول (١٣) معاملات الثبات للمكونات والدرجة الكلية لمقياس المرونة الرقمية

م	المكون	معامل الثبات بطريقة ألفا	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون
١	الكفاءة الرقمية	٠,٨٦٩	٠,٧٩٣
٢	التكيف مع الأحداث	٠,٨٣٢	
٣	الوعي بالمخاطر عبر الإنترنت	٠,٧٥٨	
	الدرجة الكلية	٠,٨١٠	

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الثبات للمكونات والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٧٥٨ - ٠,٨٦٩) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس، كما يتضح

من الجدول أيضًا أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون بلغت (٠,٧٩٣)، وهو معامل ثبات مرتفع؛ مما يدل على ثبات مقياس المرونة الرقمية.

ثالثًا: مقياس المهارات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة (إعداد/ الباحثة):

الهدف من المقياس: قياس مستوى المهارات الأكاديمية لدى طلاب

الجامعة.

خطوات إعداد المقياس:

قامت الباحثة باتخاذ مجموعة من الإجراءات لإعداد هذا المقياس،

هي:

- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والتعريفات والأبعاد المختلفة للمهارات الأكاديمية؛ بهدف الاستفادة منها في بناء المقياس.
- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت المهارات الأكاديمية على سبيل المثال مقياس (المخلفي، ٢٠٢١)، (حسن & المنشاوي، ٢٠٢٠)، (محمد & هادي، ٢٠٢٣)، وبناء عليه وجدت الباحثة فروق ممثلة في العينة وابعاد المقاييس مما دعا للقيام بإعداد المقياس الحالي.

- في ضوء ما سبق تمكنت الباحثة من صياغة (٢٤) عبارة لقياس المهارات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، حيث تكون المقياس في صورته الأولية من أربعة أبعاد وهي:

١- التركيز ويتضمن (٦) عبارات، تتراوح ما بين العبارة (١) إلى العبارة (٦).

٢- التنظيم ويتضمن (٦) عبارات، تتراوح ما بين العبارة (٧) إلى العبارة (١٢).

٣- التحفيز الذاتي ويتضمن (٦) عبارات، تتراوح ما بين العبارة (١٣) إلى العبارة (١٨).

٤- المثابرة والتعلم الذاتي ويتضمن (٦) عبارات، تتراوح ما بين العبارة (١٩) إلى العبارة (٢٤).

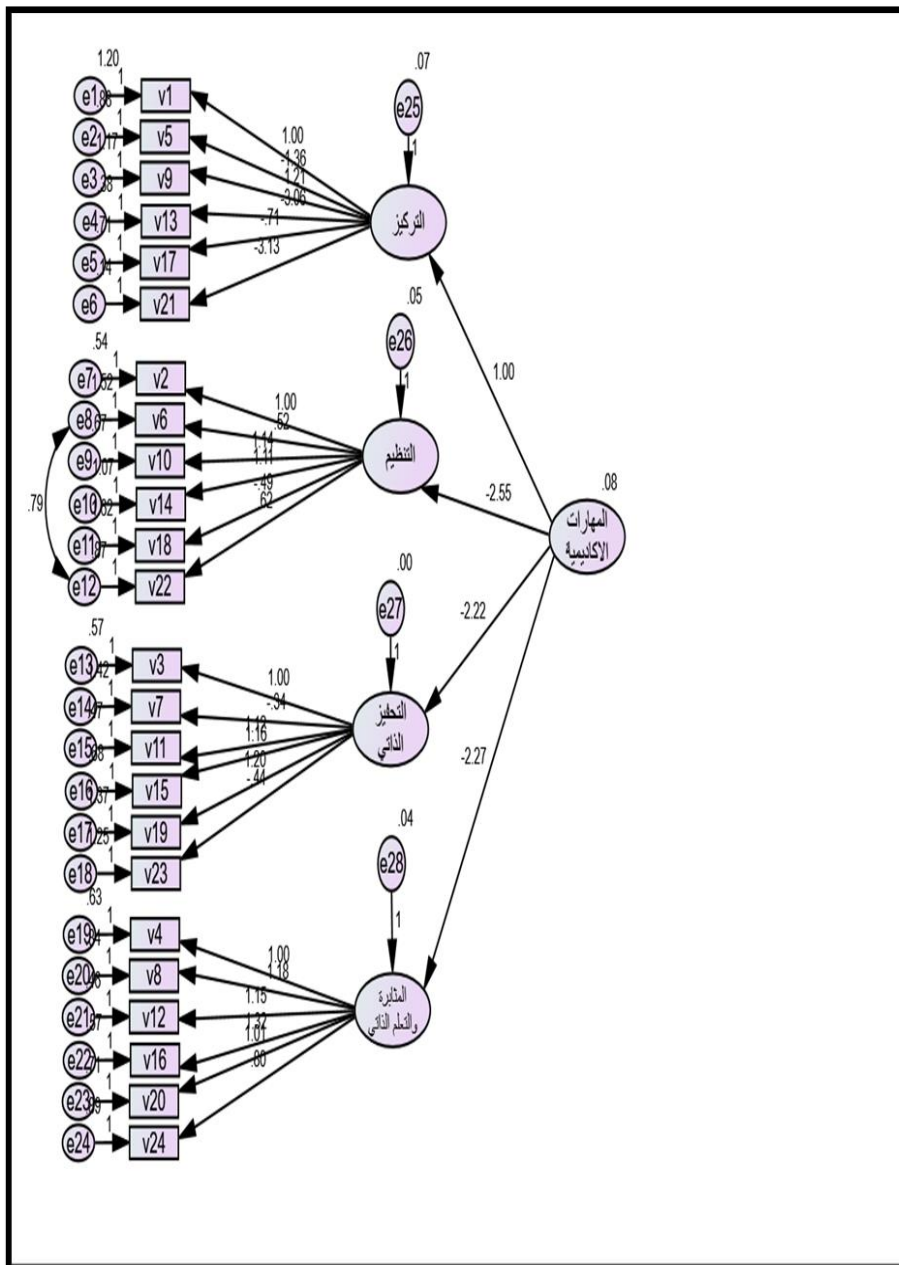
الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الأكاديمية:

(أ): صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في التحقق من صدق المقياس على ما يأتي:

١- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية المدرج أسمائهم في (ملحق ١)، وطلبت منهم إبداء وجهة نظرهم حول مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله، ومدى ملاءمة العبارات لأبعاد المقياس، وكذلك إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف أي عبارة، وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض العبارات، ولم يتم حذف أي عبارات، ويكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) عبارة.

٢- الصدق العاملي (البنائي): Factorial Validity

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المهارات الأكاديمية: قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي AMOS.V.23، وتم حساب كل من معاملات الانحدار اللامعيارية، ومعاملات الانحدار المعيارية، والخطأ المعياري والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها كما في شكل (٣) وجدول (١٤).



شكل (٣) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المهارات الأكاديمية (إعداد الباحثة)

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

جدول (١٤) معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس المهارات الأكاديمية (ن = ١٥٠)

المكون الأساسي	العبارة	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري S.E	القيمة الحرجة C.R	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
التركيز	١	١			٠,٣٣٠	
	٥	١,٣٦٣	٠,٣٩٠	٣,٤٩٦	٠,٤٨٥	٠,٠٠١
	٩	١,٢١٠	٠,٣٧٨	٣,٢٠١	٠,٣٩٣	٠,٠٠١
	١٣	٣,٠٦٢	٠,٧٥٤	٤,٠٦١	٠,٨٨٤	٠,٠٠١
	١٧	٠,٧١٤	٠,٢٥٤	٢,٨١٣	٠,٣٠٩	٠,٠٠١
	٢١	٣,١٣١	٠,٧٦٧	٤,٠٨٣	٠,٩٥٤	٠,٠٠١
التنظيم	٢	١			٠,٧١٦	
	٦	٠,٥١٧	٠,١٥١	٣,٤٢٢	٠,٣٠٠	٠,٠٠١
	١٠	١,١٣٨	٠,١٤٠	٨,١٤١	٠,٧٢٢	٠,٠٠١
	١٤	١,١١٢	٠,١٥٦	٧,١١٢	٠,٦٢٨	٠,٠٠١
	١٨	٠,٤٩١	٠,١٥٥	٣,١٧٧	٠,٢٧٨	٠,٠٠١
	٢٢	٠,٦٢٣	٠,١٢٢	٥,١١٢	٠,٤٤٩	٠,٠٠١
التحفيز الذاتي	٣	١			٠,٦٣٨	
	٧	٠,٣٣٦	٠,١٦٨	١,٩٩٨	٠,١٧٤	٠,٠٥
	١١	١,١١٩	٠,١٥٢	٧,٣٧٨	٠,٧١٤	٠,٠٠١
	١٥	١,١٥٧	٠,١٦٧	٦,٩٢٥	٠,٦٦٠	٠,٠٠١
	١٩	١,١٩٩	٠,٢٠٥	٥,٨٤٢	٠,٥٤٠	٠,٠٠١
	٢٣	٠,٤٣٩	٠,١٦١	٢,٧٢١	٠,٢٣٨	٠,٠٠١
المثابرة والتعلم الذاتي	٤	١			٠,٦٤٧	
	٨	١,١٨٢	٠,١٧٠	٦,٩٣٨	٠,٦٥٦	٠,٠٠١
	١٢	١,١٥٥	٠,١٤٩	٧,٧٥٣	٠,٧٥٢	٠,٠٠١
	١٦	١,٣٢٤	٠,١٦٩	٧,٨٣٢	٠,٧٦٢	٠,٠٠١
	٢٠	١,٠٠٥	٠,١٥١	٦,٦٦٩	٠,٦٢٦	٠,٠٠١
	٢٤	٠,٨٠٠	٠,١٤٧	٥,٤٣٥	٠,٤٩٥	٠,٠٠١

يتضح من شكل (٣)، وجدول (١٤) أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة؛ مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية المقترح لمقياس المهارات الأكاديمية لدى المشاركين في إعداد المقياس. كما تم حساب مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح كما في جدول (١٥).

جدول (١٥) مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المهارات الأكاديمية لدى المشاركين

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	مؤشر جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠١٩	(صفر) إلى (٠,١)	مقبول
٢	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٨٩٥	(صفر) إلى (١)	مقبول
٣	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٩١٠	(صفر) إلى (١)	مقبول
٤	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٨٨٤	(صفر) إلى (١)	مقبول
٥	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٠٥	(صفر) إلى (١)	مقبول
٦	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٩٤٣	(صفر) إلى (١)	مقبول
٧	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٩٠١	(صفر) إلى (١)	مقبول
٨	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٢٣	(صفر) إلى (١)	مقبول

يتضح من جدول (١٥) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المثالي؛ مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المهارات الأكاديمية مع بيانات المشاركين في إعداد المقياس بدرجة كبيرة.

(ب) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المهارات الأكاديمية على النحو الآتي:

- ١- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.
- جدول (١٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المهارات الأكاديمية (ن=١٥٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٥٤	٩	**٠,٥٠٣	١٧	**٠,٤٨٣
٢	**٠,٦٢١	١٠	**٠,٦٤١	١٨	**٠,٧٦٥
٣	**٠,٥١١	١١	**٠,٦٤٦	١٩	**٠,٦٢٦
٤	**٠,٥٢٧	١٢	**٠,٦٤١	٢٠	**٠,٥٥٦
٥	**٠,٥٤٢	١٣	**٠,٦٦٣	٢١	**٠,٦٩٠
٦	**٠,٦٥٣	١٤	**٠,٧١٢	٢٢	**٠,٤٩٣
٧	**٠,٦٧٨	١٥	**٠,٦٦٠	٢٣	**٠,٥٤٢
٨	**٠,٦٧١	١٦	**٠,٦٩٨	٢٤	**٠,٤٤٩

- يتضح من الجدول (١٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس قيم دالة عند مستوى (٠,٠١).
- ٢- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.

جدول (١٧) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

التركيز		التنظيم		التحفيز الذاتي		المثابرة والتعلم الذاتي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٥٤	٢	**٠,٣٧٨	٣	**٠,٣٩٧	٤	**٠,٧٤٤
٥	**٠,٦٦٦	٦	**٠,٧٦٢	٧	**٠,٦٩٣	٨	**٠,٦٢٠
٩	**٠,٦٠٧	١٠	**٠,٦٨٠	١١	**٠,٦٨٦	١٢	**٠,٧٦٧
١٣	**٠,٥٦٦	١٤	**٠,٧٦٦	١٥	**٠,٦٢٨	١٦	**٠,٦٤١
١٧	**٠,٥٣٥	١٨	**٠,٦٧٨	١٩	**٠,٤٥٣	٢٠	**٠,٥٤٦
٢١	**٠,٣١٦	٢٢	**٠,٦٧١	٢٣	**٠,٣٢٨	٢٤	**٠,٥٩٣

يتضح من جدول (١٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه دالة عند مستوى (٠,٠١).

٣- حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٨) معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الأكاديمية

م	البعد	معامل الارتباط
١	التركيز	٠,٧٦٥**
٢	التنظيم	٠,٨٦٣**
٣	التحفيز الذاتي	٠,٨٣٦**
٤	المثابرة والتعلم الذاتي	٠,٨١٦**

يتضح من جدول (١٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١).

(ج) ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي معامل الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث تم تطبيق المقياس على (١٥٠) مشاركاً، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية.

جدول (١٩) معاملات الثبات للمكونات والدرجة الكلية لمقياس المهارات الأكاديمية

م	المكون	معامل الثبات بطريقة ألفا	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون
١	التركيز	٠,٧٩١	٠,٨١٣
٢	التنظيم	٠,٨٠٤	
٣	التحفيز الذاتي	٠,٨٢٨	
٤	المثابرة والتعلم الذاتي	٠,٨١٩	
	الدرجة الكلية	٠,٨٣٤	

يتضح من جدول (١٩) أن معاملات الثبات للمكونات والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٧٩١ - ٠,٨٣٤) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير

إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس، كما يتضح من الجدول أيضاً أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون بلغت (٠,٨١٣)، وهو معامل ثبات مرتفع؛ مما يدل على ثبات مقياس المهارات الأكاديمية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية لدى عينة من طلاب الجامعة". وللتحقق من هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في اليقظة العقلية بأبعادها، والمرونة الرقمية بأبعادها، والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (٢٠) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في اليقظة العقلية بأبعادها، والمرونة الرقمية بأبعادها (ن = ٤٣٠)

م	المرونة الرقمية اليقظة العقلية	الكفاءة الرقمية	التكيف مع الأحداث	الوعي بالمخاطر عبر الانترنت	الدرجة الكلية
١	الملاحظة	**٠,٤٧٢	**٠,٥٣٢	**٠,٥٢٤	**٠,٥٧٦
٢	الوصف	**٠,٤٩١	**٠,٧٥٣	**٠,٦٣٢	**٠,٨٩٥
٣	العمل بوعي	**٠,٤٧٠	**٠,٤٩٠	**٠,٥٢٢	**٠,٥٥٩
٤	تقبل الواقع	**٠,٣٦٧	**٠,٤٠٦	**٠,٤٩٠	**٠,٤٧٨
٥	التحكم الداخلي	**٠,٤٠٠	**٠,٤٧٥	**٠,٥٣٤	**٠,٥٣٣
٤	الدرجة الكلية	**٠,٥٣٠	**٠,٥٩٣	**٠,٦٢٢	**٠,٦٥٨

يتضح من الجدول (٢٠) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية بأبعادها، والمرونة الرقمية بأبعادها لدى عينة من

طلاب الجامعة، وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية بأبعادها، المرونة الرقمية لدى عينة من طلاب الجامعة"، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أظهرته دراسة (Wrede et al. 2023) من وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية واستخدام التقنيات والتكنولوجيا الرقمية، ومدى فاعلية اليقظة العقلية في التغلب على الضغوط الرقمية، كذلك دراسة (Atoy et al. 2020) والتي توصلت الى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واستراتيجيات معالجة المعلومات الإلكترونية.

ويمكن تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء عدد من العوامل والسمات التي تميز اليقظة العقلية والتي لها تأثير واضح في تقليل التوتر وزيادة الوعي والانتباه لدى الافراد، والتحكم في الانفعالات، وهذا ما اوضحته دراسة (Schubin et al. 2023)، (Ioannou. 2023)، مما يبرز دور اليقظة العقلية كونها كوسيلة فعالة للأفراد لتعزيز المرونة الرقمية لديهم (Rodrigo et al. 2024)، كون المرونة الرقمية قدرة نفسية للطلاب لاستيعاب التحديات الناجمة عن استخدام التكنولوجيا الرقمية في سياق التعليم العالي، والتعافي منها والتكيف معها والتعلم منها، في ظل مجموعة من العوامل المؤثرة فيها على المستوى الفردي (كالوعي وتحفيز الذات)، والاجتماعي (تأثير الأقران)، والمؤسسي (أنظمة الدعم الجامعية). (Rabbanee et al. 2019)

كما ان اليقظة العقلية تمثل منهجاً شاملاً يساعد الطالب الجامعي على زيادة الوعي الذهني والانتباه وتحقيق التوازن الانفعالي، وهذا بدوره يدعم قدرته على مواجهة التحديات التي تواجهه على العالم الرقمي بكل مرونة ووعي محققاً الاستفادة الكاملة منها، وإعياً بكل المخاطر التي تحيط بها، قادراً على تجاوزها والصمود ضدها، وهذه النتيجة متعددة الأثر فلا تقتصر على كونها تخلص

الطالب الجامعي من الشرود والارتباك وقلة التركيز وتعزز تعامله مع التقنيات الرقمية والتخلص من ضغوطها بكل مرونة، لكنها تحسن من حالته النفسية وصحته العقلية وتساعد على تحقيق أهدافه المنشودة.

ويتفق هذا مع ما أظهرته نتائج دراسة (عبد المقصود، ٢٠٢١) على مدى تأثير اليقظة العقلية في تنمية القدرات المعرفية للفرد، من أجل الحصول على المعلومات الرقمية من عدة مواقع، وزيادة وعيه بها وباستخدامها، ومدى تأثيرها أيضًا على المهارات ما وراء المعرفية.

كما ان التقدم الرقمي المنتشر في جميع انحاء العالم يؤكد على ضرورة الاهتمام بالتعليم الرقمي، ونشر كافة المعلومات التقنية للأفراد من خلال مواقع خاصة بها، مما يساهم بشكل كبير في التغلب على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الفرد في الحصول على المعلومات بطرق اخري غير تلك الوسائل، مما كان له تأثير إيجابي على فئة الشباب بصفة خاصة (رقبان وفرحات، ٢٠٢٣)، لذا فان استخدام ممارسات اليقظة العقلية يعمل على خفض المشكلات التقنية للطلاب، كما يعمل على تنظيم الحالة الانفعالية للفرد، وزيادة ادراكه لقيمة الحياة بدلاً من اضاعتها على المواقع التافهة، كما أنها تزيد من قدرة الفرد على التريث والتروي وعدم الاندفاعية (Van Gorden et al ., 2017).

كما تبرهن الباحثة هذه النتيجة الى أن اليقظة العقلية بأبعادها كالملاحظة، الانتباه، الوعي والوصف، قد قابلت الاحتياجات الفعلية لطلاب الجامعة في ظل التقدم التقني الهائل، والتي يحتاج الطلاب في هذه المرحلة لمزيد من الممارسات لمواجهة التحديات والمخاطر التي تواجهه على العالم الرقمي، والتكيف والاستفادة من تلك التقنيات المستحدثة، والتعامل معها بكل مرونة ووعي، ولا يتحقق ذلك الا بوجود عقل واعٍ مدرك قادر على توجيه تركيزه ووعيه لما يحدث في الوقت الحالي.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة". وللتحقق من هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في اليقظة العقلية بأبعادها، والمهارات الأكاديمية بأبعادها، والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (٢١) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على المهارات الأكاديمية

بأبعادها، واليقظة العقلية بأبعادها (ن = ٤٣٠)

م	المهارات الأكاديمية اليقظة العقلية	التركيز	التنظيم	التحفيز الذاتي	المثابرة والتعلم الذاتي	الدرجة الكلية
١	الملاحظة	**٠,٤١٩	**٠,٤٧١	**٠,٤٢٦	**٠,٥٢٥	**٠,٥٤٤
٢	الوصف	**٠,٤٠٨	**٠,٤٩٦	*٠,٤٤٨	**٠,٦٢٤	**٠,٥٨٩
٣	العمل بوعي	**٠,٤٥٠	**٠,٥٤٧	**٠,٤٧١	**٠,٥٢٢	**٠,٥٨٤
٤	تقبل الواقع	**٠,٣٥١	**٠,٤٤٥	**٠,٤١٨	**٠,٤٣٣	**٠,٤٨٤
٥	التحكم الداخلي	**٠,٤٢٨	**٠,٤٦١	**٠,٣٨٧	**٠,٥٢١	**٠,٥٣٢
٤	الدرجة الكلية	**٠,٤٩٤	**٠,٥٨٠	**٠,٥١٥	**٠,٦٣٣	**٠,٦٥٦

يتضح من الجدول (٢١) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية بأبعادها، والمهارات الأكاديمية بأبعادها لدى عينة طلاب الجامعة، وهذا يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمهارات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة"، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (Vorontsova-Wenger et al., 2021) والتي بينت وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والاكتئاب، وعلاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة

العقلية والمهارات الأكاديمية، ودراسة (Egbaria, 2024) والتي وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كذلك دراسة (Dikmen, 2022) والتي أظهرت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي.

حيث أشار العديد من الباحثين الى ان اليقظة العقلية من المتغيرات الحديثة في علم النفس الإيجابي، والتي تعمل على تحسين الصحة النفسية للفرد، وتزيد من عمل الذاكرة، وتحسن من مستوى الدافعية لديه، كما تخلص الطلاب خاصة من الضغوط التي قد تؤثر على أدائهم، لذا فقد أولى العلماء اهتمامهم لجعل الطلاب أكثر وعياً من خلال زيادة تركيزهم أثناء أدائهم المهام المطلوبة منهم، مما يساهم في تحقيق الكفاءة الذاتية لديهم واستفادتهم من الخبرات الجديدة، لذا فاليقظة العقلية تمثل أهمية كبيرة للطلاب الجامعي، كما تستخدم كجانب تدخلي في العديد من البرامج لتقليل الاضطرابات والسيطرة عليها (الوليدى، ٢٠١٧) & (محمود، ٢٠١٧) & (الطوطو، ٢٠١٨) & (الضبع، ٢٠١٦) من (الحربي، ٢٠٢١، ١٤٩).

على نطاق آخر يمكن تفسير صحة هذه الفرضية في ضوء نظرية تقرير المصير والتي تشير الى انه كلما كان الفرد على قدر كبير من الوعي، كلما ساعده ذلك على اختيار سلوكيات تتناسب مع أهدافه واحتياجاته وكيانه، فاليقظة لها تأثير كبير على الذاكرة، حيث أنها تساعد الفرد على اشباع احتياجاته النفسية الرئيسية، كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوي عالٍ من اليقظة العقلية يكون لديهم قدرة على التذكر ويتمتعون بمستوي من النشاط في الحياة أكثر من غيرهم (مرتضي، ٢٠٢٠).

كما يمكن تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء أهمية اليقظة العقلية والتي أولى العلماء التركيز عليها لمعرفة مدى تأثيراتها على النواحي التربوية والنفسية

وتخفيفها من حدة الاضطرابات السلوكية بهدف معرفة العلاقة بين الأفكار العشوائية، وبين الأفكار التي تُكسب الفرد سلوكًا واعيًا مترنًا في أنماط حياته وسلوكياته (ناجوانى، ٢٠١٩، ٢٢٣)، وهذا ما اوضحته دراسة (متولي، ٢٠٢٠) من انه كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة كلما أدى لانخفاض قلق الاختبار وتحسين الجوانب الشعورية والعمليات العقلية لديهم، والتي من اهم عناصرها الانتباه والادراك، مما يساعد الطلاب في النهاية على تحقيق اهدافهم المنشودة.

ومن هنا ترى الباحثة أن هذه النتائج منطقية باعتبار أن اليقظة العقلية مصطلح وثيق بالمهارات الاكاديمية، حيث أن تلك المهارات لا تؤتي ثمارها بشكل أفضل بدون تمتع الطالب بقدر من اليقظة العقلية التي تتطلب قدر من الانتباه والوعي والتركيز لما يجب على الفرد القيام به في الوقت الحاضر، وهذا ما اوضحته دراسة (سيد، ٢٠١٩) أن الشخص المتيقظ عقليًا قادر على إدراك الموقف من زوايا مختلفة، يتمتع بجودة حياة جيدة، لديه ثقة بنفسه، والأهم من ذلك مستوى المهارات الأكاديمية والكفاءة الذاتية لديه جيدًا.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة الرقمية والمهارات الاكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة". وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد Multiple Liner Regression Analysis باستخدام برنامج spss، ويمكن توضيح تحليل انحدار اليقظة العقلية من خلال المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى عينة طلاب الجامعة كما يلي:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

جدول (٢٢) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للدرجة الكلية لليقظة العقلية من خلال درجات المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية (ن=٤٣٠)

المتغير التابع	المتغيرات المفسرة	ر	ر ^٢	ر ^٢ المعدل	قيمة التثبيت	ف ودلالاتها	معامل الانحدار B	Beta	T ودلالاتها
اليقظة العقلية	المرونة الرقمية	٠,٧٢٠	٠,٥١٨	٠,٥١٦	٢٠,٨٢٢	٧٤,٩١٤**	٠,٣٧٥	٠,٣٩٧	٨,٧٨٩**
	المهارات الأكاديمية						٠,٤١٦	٠,٣٩١	٨,٦٥٥**

يتضح من الجدول (٢٢) أنه لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمتغيرات المفسرة المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية، تم استخدام نموذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج بطريقة stepwise، والذي اعتبرت فيه هذه المتغيرات كمتغيرات تفسيرية، ومتغير اليقظة العقلية كمتغير تابع. وأظهرت نتائج نموذج الانحدار أن النموذج معنوي وذلك من خلال قيمة F البالغة (٧٤,٩١٤) وهي دالة عند (٠,٠١)، وتفسر النتائج أن المتغيرات المفسرة تفسر (٥١,٨%) من التباين الحاصل في اليقظة العقلية وذلك بالنظر إلى معامل التفسير R²، كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الرقمية بقيمة (٠,٣٩٧) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) والدلالة المرتبطة بها، ويعني ذلك أنه كلما زادت المرونة الرقمية بمقدار الوحدة كلما زادت اليقظة العقلية بمقدار (٠,٣٩٧)، وكذلك جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين اليقظة العقلية والمهارات الأكاديمية بقيمة (٠,٣٩١) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) والدلالة المرتبطة بها، ويعني ذلك أنه كلما زادت المهارات الأكاديمية بمقدار الوحدة كلما زاد اليقظة العقلية بمقدار (٠,٣٩١).

كما نستطيع كتابة معادلة الانحدار كالتالي : الدرجة الكلية لليقظة العقلية $= ٢٠,٨٢٢ + ٠,٣٧٥$ (المرونة الرقمية) $+ ٠,٤١٦$ (المهارات الاكاديمية).

يمكن تفسير صحة إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة الرقمية من خلال دراسة (Liu et al. 2024) والتي أظهرت وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والاكتناز الرقمي، ودراسة Putriani & (Putriana , 2023) والتي كشفت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية المرتبطة بتكنولوجيا المعلومات والتواصل والقلق الرقمي التكنولوجي لدى جميع المشاركين.

كما يمكن التحقق من صحة الفرضية الحالية من خلال ما توصلت إليه دراسة (Spanki et al., 2024) من أن التقدم التقني المستحدث له دور كبير في تعزيز المرونة الرقمية، وأن لتلك المرونة دور فعال في تفعيل دور اليقظة في المجال التقني، كما أن اليقظة العقلية يمكن تمكينها من خلال الابتكارات الرقمية عن طريق تنظيم كافة التقنيات بانتباه ووعي وتركيز لاتخاذ القرارات الصائبة.

لذا تبرهن الباحثة تحقق صحة الفرض الحالي كون المرونة الرقمية واليقظة العقلية مصطلحان شديدا الارتباط يعملان معاً بصورة تكملية، حيث أن افتقار الطلاب لاستخدام تلك التقنيات لا يؤثر فقط على ذاتهم كفاءة عمرية لابد أن تكون على قدر من امتلاك لتلك المرونة بفعل التقدم التقني المعاصر، لكنهم عندما يفشلون في مواجهتها يحدث لديهم اخفاق وتعثر مما يؤثر بشكل كبير على مستوى اليقظة العقلية لديهم، وهذا ما اوضحته دراسة كلاً من (Cullen et al., 2021)، (محمود، ٢٠٢٣) من أن المرونة الرقمية تتمثل في قدرة الفرد على التركيز والوعي والانتباه التي تجعله قادراً على التحكم في

مشاعرة الداخلية، ومدرّكًا للضغوط والتحديات التي تواجهه، مع اتخاذ كافة الإجراءات للتصدي لها والتكيف معها والتقليل منها.

كما تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Li et al., 2024) والتي تم فيها إجراء مقابلة مع (٢٠) ممارس لليقظة العقلية، والتي بينت أنهم يستخدمون عدد من التقنيات الرقمية في تحسين ممارسات اليقظة العقلية ومنها الانتباه والوعي والتفاعل مع الآخرين والانتظام في حضور الجلسات، مع تحديد إيجابيات وسلبيات استخدام التقنيات الرقمية، وأن تلك التقنيات تعد أداة فعالة في تحسين مستوى اليقظة العقلية، كذلك دراسة (الدسوقي وحسن، ٢٠٢١) من أن استخدام التقنيات الرقمية التعليمية أدى لتحسن مهارات الطلاب الأكاديمية والمعلوماتية وبقاء أثر التعلم، وتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب.

وفي هذا الصدد تبرهن الباحثة هذه النتيجة من خلال أن المرونة الرقمية لها أهمية كبيرة في تحسين مستوى اليقظة العقلية للطلاب، فكلما كان الطالب واعيًا بالتقنيات الرقمية وقادرًا على استخدامها، ومواجهة تحدياتها المختلفة وتخطيها، كلما انعكس على اليقظة العقلية بالإيجاب، على العكس من الطالب الأقل مرونة في استخدام تلك التقنيات فإنه يكون أقل وعيًا وانتباهًا وتيقظًا، لذا فالاهتمام بالمرونة الرقمية أمر بالغ الأهمية لدى الطالب الجامعي فلا يصبح مجرد متلقي فقط، ولكن يصبح أكثر انتباهًا ووعيًا أثناء أداء مهامه مما يُعزز مستوى اليقظة العقلية لديه.

كما يمكن تفسير إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المهارات الأكاديمية من خلال وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين وهذا ما أظهرته دراسة (على، ٢٠٢٣) من وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيًا بين اليقظة العقلية وكفاءة الذات الأكاديمية، ودراسة (عبد المجيد، ٢٠٢١) والتي أوضحت وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي.

وتستدل الباحثة على صحة الفرض الحالي من أنه كلما ازداد المستوى الأكاديمي لدى الطلاب بما فيها من مهارات كالانتباه والاصغاء والتحضير للمحاضرة والمشاركة الفعالة فيها، أو من حيث تخطيطه وتنظيمه لوقته ومثابرته في تحقيق أهدافه، كلما كان الطالب أكثر اقبالاً على التعلم، مما يؤدي لتحسين اليقظة العقلية لديه، حيث تؤهله مهاراته الأكاديمية لتحسين يقظته العقلية فيصبح أكثر انتباهاً ووعياً وتركيزاً أثناء العملية التعليمية، وهذا ما بينته دراسة (أحمد، ٢٠٢٣، ٦٠١) بأن المهارات الأكاديمية مهارات معرفية تعزز من مستوى الأداء الدراسي للطالب، وزيادة تحصيله الأكاديمي، لذا تُعد المهارات الأكاديمية منبئ دال احصائياً باليقظة العقلية.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة الحالية على مقياس اليقظة العقلية وفقا للتفاعل بين متغير النوع (ذكور-إناث) مع التخصص (كلية علمية -كلية نظرية)".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي (٢*٢)، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٢٣) تحليل التباين الثنائي (٢*٢) للتفاعل بين النوع والتخصص في اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النوع	٤٢٧,٢٢٠	١	٤٢٧,٢٢٠	٢,٠٠٧	٠,١٥٧ غير دالة
التخصص	١,٣٠٢	١	١,٣٠٢	٠,٠٠٦	٠,٩٣٨ غير دالة
النوع* التخصص	٣١,٤٠٨	١	٣١,٤٠٨	٠,١٤٨	٠,٧٠١ غير دالة
الخطأ	٩٠٧٠٢,٢٥٧	٤٢٦	٢١٢,٩١٦		
المجموع الكلي	٣٦١٣٢٧٠,٠٠٠	٤٣٠			

يتضح من الجدول (٢٣) عدم وجود فروق في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث)، وكذلك عدم وجود فروق في اليقظة العقلية وفقاً للتخصص (كلية علمية -كلية نظرية) لدى عينة طلاب الجامعة، وكذلك التفاعل بين متغير النوع (ذكور-إناث) مع التخصص (كلية علمية -كلية نظرية) لدى عينة طلاب الجامعة حيث لم يصل مستوى التفاعل للدلالة الإحصائية، وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للتفاعل بين متغير النوع (ذكور-إناث) مع التخصص (كلية علمية -كلية نظرية) لدى عينة طلاب الجامعة".

فيما يتعلق بعدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث)، فقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من (Bajaj, Pande, 2016)، (المعموري وعبد، ٢٠١٨)، (شاهين وريان، ٢٠١٩)، (الانصاري، ٢٠١٩)، (ElAdl, 2023) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تبعاً للجنس (ذكور - إناث).

واختلفت مع دراسة (شمبولية، ٢٠١٩) والتي توصلت الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين الذكور والاناث لصالح الذكور.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى اليقظة العقلية الى ان الطلبة الجامعيين في هذه المرحلة متقاربين في المرحلة العمرية، وتفرض عليهم هذه المرحلة العمرية عدد من الابعاء والضغوط والمشكلات النفسية والتي قد تؤثر على مستوى اليقظة العقلية لدى الغالبية منهم، كما ان الطلاب عموماً لديهم تشابه في المتطلبات الأكاديمية ويتعرضون لتجارب وخبرات منهجية او لا منهجية داخل الجامعة تؤثر على مستوى التكيف لديهم، كذلك ما فرضته التقنيات الحديثة في العصر الحالي على الطلاب من جعلهم

يعيشوا في مجتمع منسجم التكوين متقارب زمنيًا ومكانيًا مما جعل مستوى اليقظة العقلية لديهم متقارب الى حد ما.

أما فيما يتعلق بعدم وجود فروق في اليقظة العقلية وفقًا للتخصص (كلية علمية -كلية نظرية) لدى عينة الدراسة، فقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (الجساس، ٢٠٢٢) والتي أوضحت عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تبعًا للتخصص (علمي - ادبي)، ودراسة (سليمون & سودان، ٢٠٢٠) والتي بينت عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعًا للتخصص (تربية - صيدلة).

واختلفت مع نتائج دراسة (لشهب، ٢٠٢٥) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب على مقياس اليقظة العقلية تبعًا للشعبة الدراسية (كليات علمية وأدبية) لصالح التخصص العلمي، ودراسة (خشبة، ٢٠١٨) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لصالح طالبات التخصص العلمي، ودراسة (عبد الله وآخرون، ٢٠٢٥) والتي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تبعًا للتخصص كليات الطب، وكليات العلوم الإنسانية لصالح الكليات الطبية، ودراسة (ElAdl, 2023) والتي وجدت فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعًا للتخصص لصالح طلاب الكليات العملية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان اليقظة العقلية سمه تعتمد على درجه الوعي العقلي لدى الفرد بغض النظر عن تخصصه او مستواه الاكاديمي، حيث أن التخصص لا يفرض على الفرد مستوى معين من اليقظة، ولكن اليقظة كما فسرتها نظريه التوسع والبناء هي من تساهم في بناء شخصيه الفرد وتساعد على التطلع واتخاذ القرارات، مع اكتشاف خبرات وآراء جديدة فيصبح اكثر ابتكارا وتفاعلا مع الاخرين (مطلق، ٢٠١٩)، لذا فهي مفهوم ايجابي يعكس قدره الفرد على الانتباه والتركيز بمجرد وجودها وعدم وجودها يظهر ذلك

في تصرفات الفرد وأدائه وإدراكه للأشياء دون أن يكون للتخصص أو المستوى تأثيراً كبيراً على ذلك.

التوصيات:

١- عقد ندوات ودورات تدريبية للطلاب في المؤسسات التعليمية عن مدى أهمية اليقظة العقلية وأساليب تنميته ممارستها لديهم، حتى يكون الطالب واعياً لما يمر به من مواقف ويتعامل معها بشكل مناسب.

٢- تمكين أعضاء هيئة التدريس من التقنيات الحديثة، وتفعيل جانب تطبيقي لموادهم الدراسية مما يُحقق استفادة الطلاب بكل ما هو جديد.

٣- توفير بيئة أكاديمية داعمة للطلاب تساعد على تحسن مهاراته الأكاديمية.

البحوث المقترحة:

١- برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين المرونة الرقمية والمهارات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

٢- برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض التششت الرقمي لدى عينة من المراهقين.

٣- برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط التكنولوجية لدى طلاب الجامعة.

٤- اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة الرقمية والرفاهية النفسية لدى عينة من الشباب.

٥- اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، رضا محروس (٢٠٢١). مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج*، ٩٢ (٢)، ٤٦٥-٥٢٧.
- أبو العنين، حنان عثمان (٢٠٢٣). الاسهام النسبي للمناعة النفسية واليقظة العقلية في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*، ٦٩، ١٧-٦٨.
- أبوسباع، سندس على عبد المنعم (٢٠٢٢) فاعلية استراتيجية السيكودراما فى تنمية المهارات الأكاديمية وخفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى طلبة ذوى صعوبات التعلم في مدينة الخليج. *مجلة جامعة فلسطين الأهلية للبحوث والدراسات*، ١ (١)، ٣٧-٥٨.
- أحمد، علاء الدين عبد الراضي. (٢٠٢١). فاعلية استخدام استراتيجية تسلق الهضبة في تدريس التاريخ لتنمية التحصيل المعرفي ومهارات الميّا معرفية واليقظة العقلية لدى طلاب الصف الأول الثانوي. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢٢ (٢)، ٤٣١-٤٦١.
- أحمد، ياسر عبد الحميد محمود (٢٠٢٣) متطلبات استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تعليم المهارات الاجتماعية والأكاديمية لدى الأطفال ذوى اضطراب طيف التوحد. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٧ (٥)، ٥٩٤-٦٥٢.
- أمين، أسامة (٢٠٠٨). *التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة باستخدام SPSS*. مكتبة الأنجلو المصرية.

- الانصاري، خولة جميل (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة أم القرى. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٥ (٦)، ٢٢١-٢٤٦.
- البدرى، عبير فاروق (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الابداعي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية، ١٨ (٤١). ٧٦٧-٧٣٧.
- بشاتوه، محمد عثمان محمد (٢٠٢١) دور التعلم المدمج فى تطوير المهارات الأكاديمية والاجتماعية لدى التلاميذ الصم وضعاف السمع من وجهة نظر معلمهم. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ١٣ (٢)، ١٧٠-١٩٦.
- بن يحياء، عائشة فهد والعمرى، نادية محمد (٢٠٢٣). نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الاكاديمي والهناء الذاتى لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود. مجلة كلية التربية، عين شمس، ٤٧ (٣)، ١٩٧-٢٥٠.
- بهنساوى، احمد فكري (٢٠٢٠). مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج، ٧٨، ١١-٧٣.
- الجساس، نجلاء عبد الرحمن (٢٠٢٢). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلبة المستجدين بجامعة شقراء في اثناء جائحة كورونا. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، ٦٧، ٣١١-٣٧٤.
- الحربي، جابر بن محمد (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع . المجلة السعودية للعلوم النفسية بجامعة الملك سعود، ٥، ١٤٧-١٧٥.

- حسن، احمد شبيب والمنشاوي، إبراهيم سيد (٢٠٢٠). مقياس مهارات النجاح الاكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة الازهر، ١٨٧ (٤)، ٣٤٣-٣٧٦.
- خشبة، فاطمة السيد (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٩ (١)، ٤٩٤ - ٥٩٨.
- الدسوقي، وفاء صلاح الدين وحسن، سعودي صالح (٢٠٢١). تطوير محتوى تعليمي رقمي وفقاً لمبادئ نظرية العبء المعرفي وقياس فاعليته في تنمية مهارات تصميم قواعد البيانات وإنشائها وبقاء أثر التعلم واليقظة العقلية لدى طلاب الحاسب. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ٢٧ (٢)، ٢٧٥ - ٣٣٤.
- الرشدي، انوار بنت حماد (٢٠٢٤). فاعلية برنامج قائم على التمكين النفسي في تنمية اليقظة الذهنية وتأكيد الذات لدى طالبات جامعة الأمير سطاتم بالخرج. مجلة الأمير سطاتم بن عبد العزيز للعلوم التربوية، ١١ (٢)، ٤٧ - ٧٩.
- رقبان، نعمه مصطفى وفرحات، شيرين عبد الباقي (٢٠٢٣). تفعيل برنامج إرشادي من خلال موقع الكتروني "منصة الأداء الأخضر" عبر الهواتف الذكية لتحفيز طالبات الجامعة على التفكير الإبداعي. مجلة بحوث التربية النوعية، ٧٤، ٣٧ - ١١٣.
- زغاري، محمد احمد وعبد المجيد، سعد سيد (٢٠٢٠). مهارات الدراسة الجامعية. الطائي.
- الزهراني، ناصر عطية (٢٠٢١) دور معلم الإعاقة العقلية في تفعيل برامج الخدمات المساندة لتنمية المهارات الأكاديمية لدى المعاقين عقليا

- القابلين للتعلم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٣٤، ٤٤٣-٤٧٩.
- سالم، راندا رضا العراقي (٢٠٢٠) المهارات الاجتماعية والمهارات الأكاديمية كمنبئات بمهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة الطفولة والتربية، ١٢ (٤١)، ٢٦٩-٣٣٢.
- سليمون، ريم ميهوب وسودان، فداء محمود (٢٠٢٠). الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس. المجلة التربوية الإلكترونية السورية، ٤١ (١٠٢)، ١١-٣٨.
- سيد، محمد إسماعيل (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية تجريبية. مجلة الإرشاد النفسي، ١ (٦٠)، ٢٤٦-٣٣٩.
- شاهين، سارة محمد (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط الأكاديمية ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة وفقاً للنوع والتخصص الأكاديمي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣٨ (٤)، ٨٣١-٨٨٢.
- شاهين، محمد عبد الفتاح وريان، عادل عطية (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، ١ (١٤)، ١٣-١٠.
- الشلوي، على محمد (٢٠١٨). مقياس اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩ (٩)، ١-٢٤.

- شمولية، هالة محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة "دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية". مجلة كلية التربية ببنها، ٣٠ (١١٩)، ١-٢٩.
- الصعيدي، على عبد الرحيم وهندي، أسامة محسن (٢٠٢٣). أثر التفاعل بين أنماط الصف المعكوس ومستويات اليقظة العقلية على تنمية مهارات انتاج الاختبارات الالكترونية لدى طلاب الدبلوم العام تخصص رياضيات بكلية التربية جامعة الأزهر. مجلة كلية التربية بنها ٣٤ (١٣٣)، ٢٤٦-٣٢٠.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر، ٩١، ١١١ - ١٤٩.
- الضبياني، عامر محمد (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية جامعة شاندونج نورمال - الصين. المركز الديمقراطي العربي ألمانيا برلين.
- الطوطو، رانيا موفق ورزق، أمينة (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلاب جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، سوريا، ٤٠ (٤)، ١١ - ٤٥.
- عبد الحميد، هبة جابر ومحمد، محمد عبد العظيم (٢٠١٩). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج، ٦٣ (٦٣)، ٤٩٥ - ٥٦١.
- عبد الله، دعاء والمصاروة، عدى وعبد الرؤوف، عثمان وبركات، رندة (٢٠٢٥). متنبئات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الأردنية. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن، ٥٢ (٢).

- عبد المجيد، أماني فرحات (٢٠٢١). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٥ (٣)، ١٦٣ - ٢٤٠.
- عبد المقصود، مروة محمد (٢٠٢١). أثر التفاعل بين نمطي التعلم المدمج (النماء الافتراضي الداخل الخارج) ومستوى اليقظة العقلية في تنمية مهارات استخدام مصادر التعلم الرقمية والوعي المعلوماتي والتفكير فوق المعرفي لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية. الجمعية الدولية للتعليم والتعلم الإلكتروني، القاهرة، ٤ (٢)، ٥٧٣-٦٥٥.
- العصفرة، إيهاب على (٢٠٢١). مقياس اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بمينيسوتا. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩ (٦)، ٤٠٧ - ٤١٩.
- على، حسام الدين أبو الحسن (٢٠٢٢). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقم، ٥٧، ١٣٨١ - ١٤٤٩.
- على، لينا (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، جامعة دمشق، ٣٩ (٢)، ٢٣٠ - ٢٥٠.
- الفرحاني، السيد محمود (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ١٠١ (٢)، ٧٣٣-٨٦٥.

- الفيل، حلمي محمد (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية: تأصيل وتوطين. مكتبة الانجلو المصرية
- لشهب، أسماء (٢٠٢٥). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، جامعة وهران، ١٤ (١)، ٢٣٢-٢١٧.
- متولى، محمد عبد القادر (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من الطلاب مرتفعي التحصيل بجامعة الأمير سطام. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٢١ (٣)، ٣٠١-٣٤٥.
- محمد، علا عبد الرحمن (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، ١٢، ١-٦٨.
- محمد، هناء إبراهيم وهادي، هبه احمد (٢٠٢٣). مقياس المهارات الأكاديمية لدى طلبة قسم التاريخ في جامعة ديالى. مجلة الفتح، ٢٧ (٢).
- محمود، الفرحاتي السيد (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ٤، ١٢ - ١٢٥.
- محمود، مصطفى خليل (٢٠٢٣). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض الإجهاد الفكري لدى المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٧ (٨)، ٨٠٤-٨٩١.

- المخلفى، تركي بن منور بن سمير (٢٠٢١) أثر التعليم عن بعد في تنمية المهارات الشخصية والأكاديمية لدى طلاب كلية التربية في جامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، ٢٩ (٤)، ٢٨٨-٣١٢ .
- المخلفى، تركي بن منور بن سمير (٢٠٢١). مقياس المهارات الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية في جامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩ (٤)، ٢٨٨-٣١٢ .
- مرتضي، عبلة (٢٠٢٠). الضغوط الناجمة عن تفشي فيروس كورونا العالمي (كوفيد ١٩) وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية. دراسة ثقافية مقارنة. مجلة الارشاد النفسي، ٦٣، ٢٧٧-٣٤٣ .
- المرشود، جوهرة صالح (٢٠٢٠). الاسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدي طالبات جامعته القصيم . مجلة جامعة الملك عبدالعزيز للآداب والعلوم الإنسانية ٢٨ (٩)، ٤٥-١ .
- مرعي، ايمان فتحي (٢٠٢٢). وصمة الذات واليقظة العقلية كمنبئات بالمرونة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، ٤ (٩)، ١-٨٦ .
- المطرف، عبد الرحمن بن فهد (٢٠٢٣). مقياس الكفاءة الرقمية المهنية لدى طلبة كليات التربية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية كلية التربية جامعة دمنهور، ١٥ (٣)، ٩٠-١٦ .
- مطلق، فاطمة عباس (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة المستنصرية، ٨ (٦)، ٦٤٥-٦٧٦ .

- المعموري، على وعبد، سلام (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية جامعة بابل، ٢٥ (٣)، ٢٢٩-٢٤٧.
- معوض، دينا (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية. جامعة المنصورة. مجلة تطوير الأداء الجامعي، ١٤ (٢)، ١٣٥-١٨٠.
- المغازي، هاجر طه و خليل، محمد إبراهيم (٢٠٢٢). مقياس اليقظة العقلية لدى طالبات رياض الأطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١٨ (٣٣)، ٣٦٩-٤٢٨.
- مهدى، ايناس محمد، وإبراهيم، ياسمين طه وإبراهيم، ايمان يونس (٢٠٢٤). مقياس الكفاءة الرقمية لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة كلية التربية الأساسية بالجامعة المستنصرية، عدد خاص، ٣٣١-٣٥٠.
- ناجواني، نجلاء بنت عبد الخالق (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية بجامعة السلطان قابوس، ١٣ (٢)، ٢٢٠-٢٣٤.
- النجار، حسنى زكريا (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة الي المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٠ (١٢٠)، ٩٠-١٥٥.
- النظم الخبيرة (٢٠٢٠). المهارات الأكاديمية. الجامعة السعودية الالكترونية.
- الهاجرى، عهود ناصر والعتيبي، عبدالله حزام (٢٠٢٤) مستوى معرفة وتصورات استخدام تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تنمية المهارات الأكاديمية والاجتماعية للطلبة ذوى اضطراب طيف التوحد وجهة نظر معلميهم. المجلة السعودية للتربية الخاصة، ٣١، ٨٥-١١٧.

- الوليدي، علي محمد (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١ - ٦٨.
- يمانى، إبراهيم بن عبد الجليل (٢٠٢٤). الفروق في جودة بيئة العمل الجامعي والمهارات الأكاديمية لدى أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة الإرشاد النفسي، ٧٧ (١)، ٤٦٩ - ٥١٤.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Al-Abdulghani, Y. (2021). *Exploring digital resilience in Qatar: A socio-technical perspective*. Carnegie Mellon University.
- Alhassan, M. D., & De Klerk, J. (2024). *Development of a New Measurement Scale for User Digital Resilience*. 45th International Conference on Information Systems, At: Bangkok.
- Alidina, S. (2020). *Mindfulness (3rd ed.)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Ananta, A., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Academic Self-Concept as Mediator Between Mindfulness and Academic Procrastination of University Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(7), 2752-2768.
- Atoy Jr, M. B., Garcia, F. R. O., Cadungog, R. R., Cua, J. D. O., Mangunay, S. C., & De Guzman, A. B. (2020). Linking digital literacy and online information searching strategies of Philippine university students: The moderating role of mindfulness. *Journal of Librarianship and Information Science*, 52(4), 1015-1027.

- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and individual differences*, 93, 63-67.
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish journal of psychological medicine*, 37(4), 256-258.
- Bhagat, S., & Kim, D. J. (2020). Higher education amidst COVID-19: Challenges and silver lining. *Information Systems Management*, 37(4), 366-371.
- Bluteau, J. M., & Bluteau, P. A. (2020). Call of interprofessional duty: an ethnographically informed discussion on preparing students to be digitally resilient. *Journal of Interprofessional Care*, 34(5), 662-667.
- Boh, W., Constantinides, P., Padmanabhan, B., & Viswanathan, S. (2023). Building digital resilience against major shocks. *Mis Quarterly*, 47(1), 343-360.
- Cullen, B., Eichel, K., Lindahl, J. R., Rahrig, H., Kini, N., Flahive, J., & Britton, W. B. (2021). The contributions of focused attention and open monitoring in mindfulness-based cognitive therapy for affective disturbances: A 3-armed randomized dismantling trial. *PLoS One*, 16(1), e0244838.
- Dallas, M. (2019). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians, *Journal pre-proof*, 1-29.

- Dikmen, M. (2022). Mindfulness, problem-solving skills and academic achievement: Do perceived stress levels matter?. *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 42-63.
- Ducar, D. M., Penberthy, J. K., Schorling, J. B., Leavell, V. A., & Calland, J. F. (2020). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Explore*, 16(1), 61-68.
- Eduljee, N. B., Murphy, L., & Croteau, K. (2022). Digital distractions, mindfulness, and academic performance with undergraduate college students. In *Handbook of research on clinical applications of meditation and mindfulness-based interventions in mental health* (pp. 319-336). IGI Global.
- Egbaria, M. M. (2024). The relationship between mindfulness and academic engagement among university students in light of some variables. *European Journal of Education Studies*, 11(8), 279-296.
- ElAdl, P., & Adel, M. (2023). Mindfulness among University Students and its Relation to Digital Citizenship. *International Journal of Educational Sciences, Technology and Development*, 1(1), 165-186.
- Eri, R., Gudimetla, P., Star, S., Rowlands, J., Girgla, A., To, L., ... & Bindal, U. (2021). Digital resilience in higher education in response to COVID-19 pandemic: Student perceptions from Asia and Australia. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 18(5), 1-28.
- European University Association (2020). Preliminary Results of the EUA Survey on “Digitally Enhanced Learning at European Higher Education Institutions.

<https://www.eua.eu/publications/reports/digitally-enhanced-learning-and-teaching-in-european-higher-education-institutions.html>

- Ioannou, A. (2023). Mindfulness and technostress in the workplace: a qualitative approach. *Frontiers in Psychology*, 14, 1252187.
- Kuroda, Y., Yamakawa, O., & Ito, M. (2022). Benefits of mindfulness in academic settings: trait mindfulness has incremental validity over motivational factors in predicting academic affect, cognition, and behavior. *BMC psychology*, 10(1), 48.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.
- Li, J., Cochrane, K. A., & Leshed, G. (2024). Beyond Meditation: Understanding Everyday Mindfulness Practices and Technology Use Among Experienced Practitioners. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8(CSCW2), 1-29.
- Liu, Y., Liu, Y., & Feng, Y. (2024). From clicks to calm: investigating the link between mindfulness and digital hoarding behavior among Chinese youth. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 3283-3297.
- MacDonald, H., & Olsen, A., (2020). The role of attentional control in the relationship between mindfulness and anxiety. *Psychological Reports*, 123(3), 759–780.
- Mayer, C., Im, S., Stavas, J., & Hazlett-Stevens, H. (2019). Mindfulness facets associated with perceived stress: The role of nonreactivity. *Journal of Depression and Anxiety Forecast*, 2, 1009.
- Moroney, E., Lee, S. S., Ebbert, A. M., & Luthar, S. S. (2023). Digital media use frequency, online behaviors,

- and risk for negative mental health in adolescents in high-achieving schools. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 237-254.
- Putriani, S., & Putriana, S. (2023). The role of IT mindfulness in digital technostress and intention to use fintech in Indonesia. *Journal of Accounting and Investment*, 24(2), 336-354.
 - Rabbanee, F., Quaddus, M., Gururajan, R., Abawi, L., & Dickinson, S. (2019). Conceptualising digital resilience of australian tertiary-level students. In *WA Teaching and Learning Forum 2019*.
 - Reynolds, L., & Parker, L. (2018). *Digital resilience: Stronger citizens online*. Institute for Strategic Dialogue.
 - Rodrigo, P., Arakpogun, E. O., Vu, M. C., Olan, F., & Djafarova, E. (2024). Can you be mindful? The effectiveness of mindfulness-driven interventions in enhancing the digital resilience to fake news on COVID-19. *Information Systems Frontiers*, 26(2), 501-521.
 - Schemmer, M., Heinz, D., Baier, L., Vössing, M., & Kühl, N. (2021, June). *Conceptualizing Digital Resilience for AI-based Information Systems*. *ECIS*, 14-16.
 - Schubin, K., Seinsche, L., Pfaff, H., & Zeike, S. (2023). A workplace mindfulness training program may affect mindfulness, well-being, health literacy and work performance of upper-level ICT-managers: an exploratory study in times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 994959.
 - Sharma, M. K., Anand, N., Roopesh, B. N., & Sunil, S. (2022). Digital resilience mediates healthy use of technology. *Medico-Legal Journal*, 90(4), 195-199.

- Sode, R., Chenji, K., & Vijayaraghavan, R. (2024). Exploring workplace spirituality, mindfulness, digital technology, and psychological well-being: A complex interplay in organizational contexts. *Acta Psychologica*, 251, 104601.
- Spanaki, K., Zamani, E. D., Jayawickrama, U., Olan, F., Liu, S., & Pappas, I. O. (2024). Information management in times of crisis: the role of mindfulness and digital resilience for individuals and organisations. *Information Systems Frontiers*, 26(2), 369-374.
- Sun, H., Yuan, C., Qian, Q., He, S., & Luo, Q. (2022). Digital resilience among individuals in school education settings: a concept analysis based on a scoping review. *Frontiers in psychiatry*, 13, 858515.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, Garcia-Campayo, J., Demarzo, & Griffiths, M. D. (2017). Meditation awareness training for the treatment of workaholism: A controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 212-220.
- Vidal-Meliá, L., Estrada, M., Monferrer, D., & Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does Mindfulness Influence Academic Performance? The Role of Resilience in Education for Sustainable Development. *Sustainability*, 14(7), pp. 1-12.
- Vorontsova-Wenger, O., Ghisletta, P., Ababkov, V., & Barisnikov, K. (2021). Relationship between mindfulness, psychopathological symptoms, and academic skills in university students. *Psychological reports*, 124(2), 459-478.
- Vukčević, N., Abramović, N., & Perović, N. (2021). Research of the level of digital competencies of students

- of the University “Adriatic” Bar. In *SHS web of conferences* (Vol. 111, p. 01008). EDP Sciences.
- Wimmer, L., Bellingrath, S., & von Stockhausen, L. (2016). Cognitive effects of mindfulness training: Results of a pilot study based on a theory driven approach. *Frontiers in psychology*, 7, 1037.
 - Wrede, S. J., Esch, T., & Michaelsen, M. M. (2023). Mindfulness in the digital workplace: An explorative study of the compatibility of mindfulness and technolog <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2459776/v1>
 - Wuest, T., Kusiak, A., Dai, T., & Tayur, S. R. (2020). Impact of COVID-19 on manufacturing and supply networks—The case for AI-inspired digital transformation. *Available at SSRN* 3593540.
 - Yang, N & Qi, c (2024). Digital resilience in Chinese adolescents: a portrayal of the current condition, influencing factors, and improvement strategies.15, DOI: [10.3389/fpsy.2024.1278321](https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1278321).