

اليقظة الذهنية وعلاقتها باتخاذ القرار المهني لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة

Mindfulness and Its Relation to Vocational Decision Making For Middle Schools Students in Makkah

وجدان بنت سليم بن فراج الحربي
ماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي
jojo_w17@hotmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية واتخاذ القرار المهني لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة، كما هدفت إلى التعرف على مستوى كل من اليقظة الذهنية، واتخاذ القرار المهني وأكثر أبعادها شيوعاً لدى عينة الدراسة، وما إذا كان هناك فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية وأبعادها، واتخاذ القرار المهني بأبعاده وفقاً لمتغيرات كل من (الصف - مستوى التحصيل الدراسي - عدد الطالبات في الفصل). وتم تطوير وتعديل مقياسي الدراسة وهما مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس اتخاذ القرار المهني. وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج؛ من بينها المستوى المتوسط لليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة، وأن أكثر أبعادها شيوعاً هي (الوعي بوجهات النظر المختلفة). أيضاً أظهرت النتائج المستوى المتوسط لاتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة، وأن أكثر الأبعاد شيوعاً هي (الاستراتيجية المركبة). وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وأبعادها وبين اتخاذ القرار المهني وأبعاده، فيما عدا بعد التوجه (نحو الحاضر) في مقياس اليقظة الذهنية فلم تكن هناك علاقة بينه وبين بعد (الاستراتيجية الآمنة والهروبية)، والدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار المهني، ولم توجد علاقة بين بعد (الاستراتيجية الهروبية) واليقظة الذهنية بجميع أبعادها. وتوجد فروق بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية وأبعادها لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (الصف - مستوى التحصيل الدراسي - عدد الطالبات في الفصل). وتوجد فروق بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني بأبعاده لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (الصف - مستوى التحصيل الدراسي - عدد الطالبات في الفصل). بناءً على نتائج الدراسة خلصت الباحثة إلى عدد من التوصيات من أبرزها: الحاجة لإقامه برامج إرشادية للطالبات تساعد في اتخاذ القرار المهني. توجيه وزارة التعليم إلى الحاجة لتدريب المرشدين من ذوي الاختصاص على تصميم برامج تدريبية تساعد في تنمية اليقظة الذهنية لدى الطالبات وتساهم في تعريفهن بها وبأثرها الإيجابي على التحصيل الدراسي والتوافق الاجتماعي والنفسي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، اتخاذ القرار المهني، المرحلة المتوسطة، مكة المكرمة.

Abstract:

The study aimed to recognize the relationship between mindfulness and vocational decision making among middle school students in Makkah. Also, it aimed to recognize the level of mindfulness and vocational decision making, and its most common dimensions, and if there were differences between averages of the study sample degrees on the two mindfulness dimensions, and vocational decision making dimensions based on variables (class – academic achievement level – number of students in the class). Mindfulness measures and vocational decision making measures were developed and edited. The study reached many results, among them; the moderate level of mindfulness among the study sample; and the most common dimension for mindfulness was (awareness of different viewpoints). Also, the results showed the moderate level of vocational decision making for the study sample, and the most common dimension for vocational decision making was (complex strategy).

There is a statistically significant relationship between mindfulness and its dimensions and vocational decision making and its dimensions, except for orientation (towards the present) in mindfulness dimension; there was no relation between it and with the (escaping & safety strategy) dimension, and with the overall degree of vocational decision-making dimensions. There was no significant relation between (escaping strategy) and mindfulness with all its dimensions. There were differences between mindfulness average levels and its dimensions for the study sample among the variables (class – academic achievement level – number of students in the class). And there were differences between vocational decision making average levels and its dimensions for the study sample among the variables (class – academic achievement level – number of students in the class).

Due to the study results, the researcher concluded some recommendations such as, the need to create counselling and guidance programs for female students, which help them for making vocational decision. Ministry of education should offer training for staff in applying strategies which help to improve and develop mindfulness for female students and its positive effect on academic achievement, social and psychological compatibility.

Keywords: Mindfulness, Vocational Decision Making, Middle Schools, Makkah.

مقدمة الدراسة:

أصبح اختيار المهنة المناسبة في الوقت الحاضر من أهم القضايا التي يتفاعل معها الفرد، وذلك لما تحمله هذه المهنة من تأثيرات إيجابية أو سلبية على حياته، فقد تكون المهنة وسيلة بناء وتطوير ، أو وسيلة إحباط لشخصيته، ويتوقف نجاح الفرد في اختيار المهنة وفق أسس سليمة تأخذ بعين الاعتبار قدراته، وميوله، واستعداداته وطموحاته، فالاختيار الناجح هو الذي يتناسب مع تلك الميول والقدرات التي يتمتع بها (الزهراني، 2011، 13).

نظرا للتغيرات الجذرية والتي حدثت لغالبية المهن ، أصبح اتخاذ القرار المهني صعب لدى الفرد الواحد ، وخاصة في مرحلة المراهقة التي تعد من المراحل المهمة في حياة الفرد ، فلقد اهتم كثير من المرشدين بهذه المرحلة ، وما تشهده من تغيرات بيولوجية ، نفسية، واجتماعية ، حيث تتبلور فيها شخصية المراهق. وكما يري (اريكسون) عالم النفس التطوري والمحلل النفسي، وصاحب نظرية التطور الاجتماعي للإنسان، أن المراهق يريد معرفة من هو، وماذا يريد ، ما أهدافه ، وما طموحاته . وأبعد من ذلك تعتبر المراهقة مرحلة اتخاذ القرارات ومنها اختيار الاصدقاء ، وقرار اختيار التخصص والمهنة (شعبي، 2009، 14) .

لذلك لا بد أن تراعي أساليب التربية الحديثة خصائص تلك المرحلة، حيث تكون قادرة على أن تُنمي مهارات اتخاذ القرار عند الأفراد، حتى يستطيعوا أن يصبحوا صانعي قرارات بالاعتماد علي أنفسهم وحدهم، لذا فإن تعليمهم مهارات اتخاذ القرار، وتدريبهم على ممارستها خلال سنوات الدراسة بالذات، يبدو في غاية الأهمية دون شك ، لا سيما في عصرنا الحالي والذي لم تعد الاختيارات فيه محدودة، بالإضافة إلى كونه عصرًا سريع التغير (جروان، 2011، 107).

وهكذا فمهارات اتخاذ القرار لدى الفرد تعد ضرورة اجتماعية وعصرية ،لان حياة الإنسان اليومية مليئة بالقرارات البعض منها بسيطاً ، والبعض الآخر في غاية الأهمية والتعقيد. فبتمتية مهارة اتخاذ القرار المهني بالذات، يكون الفرد قادراً على مواجهه الحياة بعقلية واعية ، بل يستطيع أن يتحمل أعبائها ، ويشارك بفاعلية في حل مشكلاتها (المطيري، 2017 ، 4).

ولأهمية اتخاذ القرار المهني في حياة الطالب فهو يحتاج إلى مهارات تتطلب القدرة العقلية والانفعالية. ومن هذه المهارات ، مهارة اليقظة الذهنية، والتي تساعد على زيادة تركيزه لمعرفة ميوله وقدراته حتى يستطيع أن يتخذ القرار الصحيح، وهذا يتطلب من الفرد أن يكون يقظاً من الناحية الذهنية ،عندما يرغب في أن يشبع رغباته، وينظم انفعالاته، ومشاعره، وأفكاره، وقراراته بطريقة تعكس أسلوباً إيجابياً في التعامل مع المواقف المختلفة التي يواجهها الفرد في حياته، وبالتالي يعكس توافقاً على المستوى الشخصي، والنفسي والاجتماعي(Park,2013 , 230) .

أن اليقظة الذهنية هي شكل من أشكال الممارسة التأملية، ونوع من أنواع تقنيات التأمل التي تؤدي دوراً كبيراً في العلاج النفسي، حيث تساهم في تقوية تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر ، وأن يتميز بالمرونة بدون الخوض بتحليل الموقف (Kirsteller, 2007 , 105) .

في ضوء ذلك تساعدنا اليقظة الذهنية من تطوير مهارة ملاحظة ردود أفعالنا عند ظهورها، ورؤية كثير منها على حقيقتها، وتشجعنا على الانتباه لما نقوم به في اللحظة الحاضرة، وربما تكون من أهم المهارات التي يجب أن ندخلها في مدارسنا، لتساعد الطلاب على خفض القلق والتوتر، ولتحسين تركيزهم على اتخاذ القرار المهني (موريس، 2015، 239).

ويمكن القول بأن اتخاذ القرار المهني هو عملية ذهنية تهدف إلى اختيار أفضل المهن المتاحة والتي تناسب الفرد، وهو قرار يتطلب الكثير من مهارات التفكير العليا كالتحليل، التقويم، الاستقراء، والاستنباط، إذ لا بد أن يكون لدى الفرد الوعي الكافي بخبراته، وقدراته، وميوله، لاتخاذ القرار الذي يحقق له الرضا، والسعادة، والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني (عبد العزيز، 2007، 150).

في ضوء ما تقدم يتوقع أن يكون لليقظة الذهنية دوراً هاماً في مساعدة الطلاب على اتخاذ القرار المهني مما يؤدي الي نجاحهم على المستوى الاجتماعي، والمهني.

مشكلة الدراسة وتساولاتها :

نظراً للتغيرات والتطورات التي حصلت في سوق العمل وعالم المهن ، فإن بعض الطلاب اليوم يواجهون صعوبات حقيقية ناتجة عن هذا التغيير المستمر، ويشعرون بتردد أثناء اتخاذ القرار الذي يخص مهنة المستقبل، وخاصة في ظل القصور في تقديم خدمات التوجيه المهني الذي من المفترض أن يكون متاحاً بشكل كاف لهم ويساعدهم في إيصال المعلومات المتعلقة بالقرار المهني، ويرفع من مستوى النضج المهني لديهم (السواط ، 2008 ، 48).

لذلك برزت أهمية اتخاذ القرار المهني المناسب في الحد والتصدي للمشكلات التي قد يواجهها الأفراد، نتيجة لاختيار المهن عن طريق الصدفة أو عن جهل الفرد بإمكانياته ومتطلبات العمل ، أو نتيجة للاختيار القائم على مغزيات المهنة ، وسمعتها، أو مكانتها الاجتماعية، بصرف النظر عن استعداد الفرد نفسه، أو نتيجة للضغوط التي تمارسها الأسرة عليه في تحديد مهنته واختيارها(مهني ،2016، 13).

كما إن الإدراك الذاتي لدى الفرد هو جزء أساسي من عملية اتخاذ القرار المهني الذي يتضمن معرفة ذاته، مهاراته ، نقاط القوة لدية ، القدرات والسمات التي يتمتع بها ، الدوافع والتأثيرات الخارجية ، وكيفية تأثيرها على القرارات المهنية، معرفة الفرص المتاحة، ووضع هدف يسعى لتحقيقه ويمكنه من اتخاذ قرارات صحيحة تحدد اتجاه حياته ، ولذلك تعد قضية اختيار التخصص الأكاديمي أو المهنة من أهم القضايا التي يتفاعل معها الطلبة، لما يترتب عليها من قرارات مصيرية وحياتية ، ومع ذلك يعاني بعض الطلاب من عدم قدرتهم على اتخاذ القرار المهني بما يناسب ميولهم وقدراتهم (صفوري ، 2014، 10).

وكما أن مرحلة المراهقة قد تظهر فيها الكثير من التغيرات والمشكلات، ومن بعض تلك المشكلات التي يعاني منها المراهق، صعوبة التركيز والانتباه، شرود ذهن، والاستغراق في أحلام اليقظة، إضافةً لكثرة العوامل المشتتة وعدم قدرته على التركيز فيما حوله، وخاصة عند اتخاذ القرارات المصيرية، لذلك يحتاج الطالب إلى مهارة اليقظة الذهنية، التي تساعده على الاهتمام والتركيز في ما يتخذ من قرارات .

ومن هنا جاء إحساس الباحثة بالمشكلة من منطلق أن المرحلة المتوسطة، وما يحصل فيها من تغيرات ومشكلات وضغوط قد تؤثر على تركيز الطلاب وانتباههم، وأنهم في حالات كثيرة يؤدّون أعمالهم بدون وعيٍ منهم، ويتصرفون بشرود ذهني داخل الفصل، وبالتالي فهم يحتاجون إلى تنمية مهارة اليقظة الذهنية والتي تساعدهم على الوعي بقدراتهم وميولهم، حتى يستطيعوا اتخاذ القرار المهني المناسب .

وبناءً على ما سبق نتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي :

"ما العلاقة بين اليقظة الذهنية واتخاذ القرار المهني لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة؟"

ويتفرع عن السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية :

1/ ما مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة؟ وما أكثر أبعادها شيوعاً؟

2/ ما مستوى القدرة على اتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة؟ وما أكثر أبعادها شيوعاً؟

3/ هل توجد علاقة بين اليقظة الذهنية واتخاذ القرار المهني لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة .

4/ هل توجد فروق بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية وأبعادها لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (الصف - مستوى

التحصيل الدراسي - عدد الطالبات في الفصل)؟

5/ هل توجد فروق بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني وأبعاده لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (الصف - مستوى

التحصيل الدراسي - عدد الطالبات في الفصل)؟

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على :

1- العلاقة بين اليقظة الذهنية واتخاذ القرار المهني لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة .

2- مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة .

3- أكثر أبعاد اليقظة الذهنية شيوعاً لدى عينة الدراسة .

4- مستوى القدرة على اتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة .

5- أكثر أبعاد اتخاذ القرار المهني شيوعاً لدى عينة الدراسة .

6- الفروق بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية وأبعادها ، واتخاذ القرار المهني وأبعاده لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير كل

من : (الصف - مستوى التحصيل الدراسي - عدد الطالبات في الفصل).

أهمية الدراسة :

تشتق أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو اليقظة الذهنية ، وعلاقتها باتخاذ القرار المهني لدى

طالبات المرحلة المتوسطة ، ونظراً لما يحدث في هذه المرحلة من تغيرات ومشكلات تؤثر على وعي الطالبات،

وانتباههن، وتركيزهن، وبالتالي يزداد احتياجهن إلى مهارة اليقظة الذهنية في ظل كثير من التغيرات والضغوط. وتعتبر

هذه الدراسة في حدود علم الباحثة هي الأولى من نوعها، خاصة في تناولها لمتغير اليقظة الذهنية وعلاقته باتخاذ القرار

المهني لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالذات، فبعد الاطلاع على الدراسات السابقة وجد أنها لم تجمع بين اليقظة الذهنية

والقرار المهني، بل إن هناك قلة من المراجع العربية التي اهتمت باليقظة الذهنية بشكل عام، لذا يمكن صياغة أهمية

الدراسة في محورين :

الأهمية النظرية :

1. إثراء للمكتبة العربية بنتائج الدراسة التي تسعى للوصول إلى تقديم مفهوم واضح لليقظة الذهنية بأبعادها وعلاقتها باتخاذ القرار المهني .
2. من المتوقع أن تثري الدراسة لمتغير اليقظة الذهنية، خاصةً وأن هذا المتغير حديث التداول في المجال البحثي.
3. أهمية الشريحة التي تتناولها الدراسة وهي المرحلة المتوسطة، والتي تعتبر مرحلة دراسية مهمة، إذا تُهيء الطالبات وتُعدهن للوصول إلى اتخاذ القرار في المرحلة الثانوية.

الأهمية التطبيقية :

1. قد تساعد نتائج الدراسة المختصين في مجال التوجيه والإرشاد في تصميم برامج إرشادية لتحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لدى الطالبات.
2. عقد دورات تدريبية وأنشطة، لتنمية اليقظة الذهنية لدى الطالبات.
3. وضع تصور علمي وعملي لتوجيه الطالبات وإرشادهن نحو التخصصات التي يلتحقن بها وفق القرار المهني السليم .

فرضيات الدراسة :

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية بأبعادها ، ودرجات اتخاذ القرار المهني بأبعاده، لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة
2. اتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول، ثاني، ثالث) متوسط.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير المعدل الدراسي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير عدد الطالبات في الفصل.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول، ثاني، ثالث) متوسط.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير المستوى التحصيل الدراسي.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير عدد الطالبات في الفصل.

مصطلحات الدراسة :

تشتمل الدراسة الحالية على المصطلحات التالية :

• اليقظة الذهنية Mindfulness :

عرّفها ديفيس وهايز (Davis & Hayes , 2011 ,198) بأنها: "الوعي بالخبرات في لحظتها دون إصدار حكم، إذ يُنظر إليها على أنها حالة يمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل".

• اتخاذ القرار المهني Vocational Decision Making :

يعرفه السواط (2009، 16) بأنه: "عملية نفسية، سلوكية، معرفية، تهدف إلى اتباع طريقة علمية في جمع المعلومات والحقائق، على أساس من التركيز والتفكير، وصولاً إلى إيجاد عدد من البدائل، ثم اختيار البديل المناسب من البدائل المتاحة في موقف معين والعمل على تنفيذه وتقويمه".

• المرحلة المتوسطة :

يعرفها العيسى (2009،14) بأنها: "المرحلة الثانية من مراحل التعليم العام، والتي تشرف عليها وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، ويمتد عمر الطالبة فيها من الثانية عشر إلى الخامسة عشر، والتي تُمثل بداية المراهقة المبكرة، وتتكون من ثلاثة صفوف الأول والثاني والثالث المتوسط".

الإطار النظري:

اليقظة الذهنية (Mindfulness):

ترجع أصول اليقظة الذهنية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية، التي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500 عام) وهذا يشير إلى أن اليقظة الذهنية ارتبطت نشأتها تاريخياً بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس، وكانت تسعى إلى أن تكون تطبيقاً من تطبيقات ممارسة التأمل، أو زيادة الصفات الإيجابية للفرد كالوعي والحكمة، مما قد يساعد الأفراد على النمو الإيجابي (Kabat-Zinn , 2003, 125)

وبالرغم من النشأة الدينية الفلسفية لليقظة الذهنية، فإن علماء النفس استطاعوا تطوير هذا المفهوم، ودمجه في علم النفس، حيث تم تناوله باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، وإنما التعايش معها والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة، والاعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة (Christopher & Gilbert ,2010,11).

مفهوم اليقظة الذهنية:

بالرغم من تزايد الاهتمام باليقظة الذهنية خلال العشرين سنة الماضية فإنها مازالت غير مألوفة بالنسبة للباحثين والمعالجين النفسيين، واليقظة الذهنية تتيح للأفراد أن يستجيبوا للعالم بصورة أكثر موضوعية ومرونة، وهذا يعني أن الفرد يمكنه أن يرى منظوراً أوسع للخبرات والأحداث، بدلاً من اختيار التركيز على الانتباه لمثيرات محددة (240, 2015, Greenhouse ,). لذا اختلفت النظرة لليقظة الذهنية فأحياناً يُنظر إليها على أنها عملية، أو حالة مؤقتة، أو سمة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو البرامج العلاجية (Vago & Silbersweig, 2012, 296). وقد تعددت تعريفات اليقظة الذهنية، حيث تمحورت معظم هذه التعريفات على أنها عبارة عن: "تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة، مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها" (الوليدي، 2017، 46). وعرف كلٌّ من بروان وريان (Brown & Ryan, 2003, 211) اليقظة الذهنية بأنها "الانتباه والتقبُّل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها". وعرفها العاسمي (2014، 10) بأنها: "الانفتاح على عالم الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس المؤلمة، والخبرات الغير سارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن". فنرى جميع التعريفات أشارت إلى أن اليقظة الذهنية تعتبر الوعي للأحداث، والأفكار، والمشاعر، والاعتراف بها حتى تمكّنا من استكشاف الواقع وتقبله والتعايش معه.

مبادئ اليقظة الذهنية :

ترتبط أهمية اليقظة الذهنية بمبادئ سبعة حددها ماي (May , 2006) المشار إليه في نوري (2012 ، 206)، والذي أوردتها في شكل مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الفرد، فإنها ستساعده على التفكير والانتباه، وتبني القدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ في: عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وتعويد النفس على الصبر، ومحاولة ترك الأمور تتكشف في وقتها المناسب، وأيضاً على الفرد الاستمتاع بجمال كل لحظة يمر بها، ويعيشها حتى تكون ذكرى جميلة لديه، وعندما يطور من ثقته بنفسه فإنه قادر على أن يكون ناجحاً ومستمتعاً بكل شيء يقوم به، وقادر على مواجهه المواقف والمشكلات التي قد تواجهه، كما أن عليه دائماً أن يوجّه الانتباه إلى ما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء ولكن مع الاستفادة من تلك الأخطاء ومحاولة عدم تكرارها أو تفاديها في المستقبل، وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي في الواقع وفي اللحظة الراهنة، وليس وفق ما يتصوره الآخرون، وترك الأمور المسلّم بها والبعد عنها، والتجاوب مع الاحتمالات الجديدة، وعدم التعلق بالخبرات الخاصة.

خصائص اليقظة الذهنية :

أشار بروان وريان وكريسويل (Brown ,Rayan &Creswell,2007, 211) إلى أن أهم خصائص اليقظة الذهنية تتمثل بما يأتي :

- وضوح الوعي : إن أول وأهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة الذهنية هو وضوح الوعي، سواءً للعوامل الداخلية أم الخارجية المحيطة بالفرد، بما في ذلك الأفكار، والعواطف، والأحاسيس، والتصرفات والأشياء المتعلقة بها.
- مرونة الوعي والانتباه : المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة الذهنية، والتي تُعرّف بأنها المقدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف، وعدم الجمود على المألوف، وهذا يعني بأنها المقدرة على تقديم استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد .
- منحى الوعي بالحاضر : فالعقل يجيد التنقل بين أحداث الماضي، وتجاربه، وخطط المستقبل بصفة عامة وبعيداً عن خبرة الحاضر الملحة، متجاهلاً الوجود في اللحظة الراهنة، بينما تركز اليقظة الذهنية على اللحظة الحالية، والوعي بها وإدراكها.
- الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي والانتباه : إن الوعي والانتباه يعتبر من الصفات غير المعهودة تماماً عند بعض الأفراد، وتُعتبر اليقظة الذهنية عن المقدرة الكامنة لتلك الصفات لدى الأفراد، إلا أنها تتفاوت في قوتها لديهم، حيث يمكن أن تكون نادرة أو عابرة أو متكررة أو مستمرة .

فوائد اليقظة الذهنية :

إن لليقظة الذهنية العديد من الفوائد والتي قد أشار إليها ميس (mace, 2008)، فذكر أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية توظف في تطبيقات عديدة منها: القلق، الاتجاهات، التعاطف، ومشكلات الذات (الوعي بالذات، وكرهية الذات). وتساهم اليقظة الذهنية في خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة لدى عينات إكلينيكية مثل: ذوي الأمراض المزمنة، وذوي الاضطرابات النفسية مثل: اضطراب القلق، بالإضافة للعديد من الفوائد الأخرى والتي يمكن إجمالها بالنقاط التالية:

- المزيد من التركيز، فحين نركز انتباهنا نكسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات الحياة، فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يمكن أن يحسّن أداءنا في العمل، وفي الدراسة، وفي الحياة الاجتماعية.
 - تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
 - تحسين الشعور بالوعي لحظة بلحظة، بما يسهل علينا الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها.
 - تعزيز الشعور بمعنى الحياة، واستكشاف معناها.
- ويمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية وعى ما وراء المعرفة والذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز حول الأفكار والعواطف. ويشار إلى أن لليقظة الذهنية فوائد فسيولوجية نفسية، وتتمثل الفوائد الفسيولوجية في التعبيرات التي تحدث لدى الفرد.

وتلك الفوائد تساعد في خفض الضغوط، والقلق، والمخاوف المرضية، فضلاً عن تحسين الذاكرة العامة، وعمليات الانتباه، والتسامح مع الآخر (16, duerr, 2008).

اتخاذ القرار المهني (Vocational Decision Making) :

بعد قرار اختيار المهنة المستقبلية، من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، نظراً لكون المهنة تحدّد لصاحبها فرص تفاعله الاجتماعي، ونمط علاقاته مع الآخرين، كما تؤثر في مستواه الاقتصادي والاجتماعي، وقد يصل الأمر إلى درجة اكتسابه بعض الخصائص الشخصية بحيث يصبح شبيهاً بالأفراد الذين يزاولون مهنته (Lauren, 2010). إن مهارة اتخاذ القرار التي تتوفر لدى الطالب هي إحد العوامل التي قد تساهم في تحديد مستقبله المهني، ويعد هذا من أكثر القرارات أهمية في حياته، فعلى الطالب أن يقوم بدراسة علمية متأنية لمقوماته الذاتية، وللمهن ومتطلباتها، ثم اختيار المهنة التي تناسبه، وعندها سيكون اختياره للمهنة موفقاً، يؤدي إلى نجاحه على مستوى الفرد، والأسرة، والمجتمع (عريبات، 2016).

مفهوم اتخاذ القرار المهني:

هناك عدة تعريفات لمفهوم اتخاذ القرار المهني قد أشار إليها الباحثون، ومنها ما يلي:
اتخاذ القرار هو: "عملية الاختيار الواعي بين البدائل المتاحة في موقف معين، والعمل على اختيار أفضل البدائل بعد دراسة النتائج المترتبة على كل بديل، وأثرها على الأهداف المراد تحقيقها، ويتم اختيار البديل في ضوء مجموعة من المحكّات والمعايير التي تم رصدها من قبل متخذ القرار للمساعدة في اتخاذ القرار الصحيح" (حبيب، 2003، 371). كما يعرف أبو جادو ونوفل (2007، 170) عملية اتخاذ القرار بأنها: "عملية عقلية لاختيار بديل من البدائل، حيث تعتمد هذه العملية على مهارات خاصة، لاسيما أن البدائل هي مواقف متضاربة يحيطها الغموض والشك".

العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار المهني:

هناك العديد من العوامل التي قد تؤثر على القرار المهني، حيث أنه يتأثر بمجموعة من العوامل قد تكون محصلة لمدرجات الفرد، والدوافع، والاتجاهات، والخبرات، ومن أهم هذه العوامل ما أشار إليه الختانتة (2011، 216)، وهي:
1/ الفرد ذاته: أي أن متخذ القرار ومُجمل خبراته السابقة، وتكوينه النفسي، والاجتماعي، والحضاري، ومحصلة القيم والمعتقدات التي يؤمن بها ونظراته للأمور وآماله، وطموحاته المستقبلية، كل هذه العوامل لها دور في التأثير على اتخاذ القرار إما إيجاباً أو سلباً.
2/ الظروف المباشرة والمحيطية: وتعني مُجمل الأفراد، والجماعات، والعلاقات، والنظم، والعادات، والتقاليد التي يعيش الفرد في إطارها، ويتعامل ويتفاعل مع عناصرها ويؤثر ويتأثر بها.
3/ الخبرات والظروف غير المباشرة: وتعني كل ما يصل تأثيره إلى الفرد بشكل غير مباشر من معلومات، وثقافات، وتوجيهات علمية وحضارية.

- وأشار أبو أسعد والهوراري (2008، 74) إلى بعض العوامل التي تؤثر في عملية اتخاذ القرار المهني ، ومنها :
- العوامل البيولوجية والاجتماعية: كالذكاء والعمر حيث تبين أن الشخص الأكثر ذكاءً أفدر على التخطيط المهني.
- العوامل الشخصية: كمفهوم الذات، ووضوح الهوية النفسية، ومستوى الطموح.
- التحصيل: حيث وجد سوبر أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين النضج المهني والتحصيل، سواءً أكان التحصيل المدرسي أم غير ذلك.
- العوامل الأسرية ومنها: الوالدين، أو نمط تربيتهما لأبناهما ، كما ناقشتهم في القرارات، أو فرض القرارات على الأبناء، والمستوى التعليمي، ومقدار دخلهما.

صعوبات اتخاذ القرار المهني :

- هناك العديد من الصعوبات التي تواجه الأفراد عند اتخاذ قرار مهني، ومن بين هذه الصعوبات نذكر ما يلي :
- عدم وضوح الاتجاهات والميول لدى الطلاب، فلا يكون لديه معرفة بإمكانياته، وقد لا يثق في قدراته على إتمام المتطلبات والواجبات الدراسية والنجاح فيها، للوصول إلى المسار المهني الذي يتمناه.
 - قد يكون هناك اختلاف في وجهات النظر بين الطلاب وأهليهم مما يعيق القدرة على إقناعهم بقرارهم، وقد يكون الأهل غير متقبلين للمهن التي يختارها الطالب.
 - عدم وضوح الجوانب المختلفة للطالب في اتخاذ القرار، فلا يكون لديه معلومات كافية عن المجالات المهنية، والمسارات الدراسية، وأي مسار مهني يختاره، وأيضا ليس لديه معلومات عن سوق العمل ومتطلباته .
 - التخوف من الآثار الجانبية التي تنتج عن اتخاذ قرار المهنة وتخوفه أن يختار مهنة معينة ولا يكون اختياره صحيحاً.
 - عدم توجيه المؤسسات التربوية بمساعدة الطلاب في كيفية اختيار مهنة محددة من المهن المتاحة لديهم، أو لعدم وجود مرشد مهني لتوجيه الطلاب للمهن التي تناسبهم (الزعيبي و بريكة، 2013، 302-303).

التغلب على صعوبات اتخاذ القرار المهني :

للتغلب على صعوبة القرار المهني، يجب إخضاع الطلاب إلى برامج إرشادية تعمل على توعيتهم، ومساعدتهم على اختيار المهنة التي تناسب قدراتهم، وميولهم، واستعداداتهم، وخططهم بالنسبة للمستقبل، ويسعى التوجيه المهني لتحقيق مجموعة من الأهداف تتمثل في:

- 1/ تعريف الطالب بالقدرات، والمهارات، والمؤهلات التي تتطلبها المهنة، وشروط السن والجنس.
- 2/ تعريف الطالب بالمهنة، وواجباتها، ومزاياها، وهي: المجموعة التي يحتمل أن يختار مهنته من بينها مسمى المهنة، ومتطلباتها التربوية أو الدراسية، والمكافآت المادية أو المعنوية، ورأي العاملين في المهنة من واقع خبراتهم، وفرص العمل في المهنة حالياً ومستقبلاً، وظروف العمل في المهنة، وعدد ساعات العمل اليومية، وهل أوقات الدوام في المهنة منتظمة أم لا ؟ وما مدى المخاطرة في العمل إن وجدت ؟ ، وعلاقة المهنة بغيرها من المهن وإمكانية التحول عنها.
- 3/ مساعدة الطالب في الكشف عن قدراته، واستعداداته، وميوله، والعمل على تنميتها وتطويرها.

4/ مساعدة الطالب على اتخاذ قرار بشأن اختيار المهنة، على أساس من تحقيق الرضا الشخصي من المهنة ومقدار الخدمات التي يمكنه أن يؤديها إلى مجتمعه، وعلى أساس إشباع حاجاته، وتنمية قدراته عن طريق العمل بهذه المهنة .
5/ إحاطة الطالب علمًا بالمعاهد والمؤسسات المختلفة، التي تقوم بتقديم التعليم والتدريب الفني لراغبي الالتحاق بالوظائف المختلفة، وكذلك شروط الالتحاق بهذه المعاهد ومدة الدراسة بها (عبد الهادي وعزة، 2014، 129).

منهج الدراسة :

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها، وللتحقق من فروض الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وقد تم اختيار هذا المنهج للتعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية، واتخاذ القرار المهني، والتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية، ومتوسطات درجات اتخاذ القرار المهني وفقاً للمتغيرات (الصف، مستوى التحصيل الدراسي، عدد الطالبات في الفصل).

عينة الدراسة :

طبقت الدراسة على عينة مكونة من (148) طالبة في المرحلة المتوسطة بالمدارس الحكومية، بمدينة مكة، من خلال زيارة عدة مدارس في عدة قطاعات إدارية وتعليمية (وسط، شمال، جنوب، شرق) ، وقد تم ذلك في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (1438هـ/1439هـ). ويوضح الجدول رقم (1) توصيفاً لأفراد العينة في ضوء متغيرات الدراسة.

جدول (1): توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموغرافية (ن=148)

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
المرحلة الدراسية	أولى متوسط	35	23.6%
	ثاني متوسط	48	32.4%
	ثالث متوسط	65	43.9%
	المجموع	148	100%
المستوى التحصيلي	عالي	96	64.9%
	متوسط	38	25.7%
	متدني	14	9.5%
	المجموع	148	100%
عدد الطالبات في الفصل	30-20 طالبة	73	49.3%
	40-31 طالبة	71	48%
	50-41 طالبة	4	2.7%
	المجموع	148	100%

أدوات الدراسة :

مقياس اليقظة الذهنية:

تم إعداد المقياس بناءً على مقياس سابق من إعداد الباحثة أحلام عبد الله (2012)، وقد كان مقياس احلام يتكون من أربعة ابعاد، ويتكون من ست وثلاثون فقرة، وقامت عبد الله بالتحقق من صدق المقياس من خلال طريقتين وهما: الصدق الظاهري تم عرض المقياس على مجموعة من المحكّمين، وتم إجراء بعض التعديلات في الصياغة وفقاً لآراء المحكمين، وأيضاً تم استخدام صدق البناء، وتراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس اليقظة الذهنية، وبين الدرجات الكلية على المقياس ككل ما بين (0.259 - 0.834). تم قياس الثبات من خلال : إعادة الاختبار، حيث بلغت قيمته (0.79)، كما تم استخدام معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ)، والذي بلغت قيمة معاملته (0.82).

أما في الدراسة الحالية تم التحقق من صدق وثبات المقياس من خلال عرض المقياس بصورته الأولى على لجنة من المحكّمت، وفي ضوء نتائج التحكيم تم اعتماد على نفس الأبعاد، مع تقليص عدد العبارات، وإعادة صياغة وحذف التكرارات، حتى وصل عدد الفقرات إلى (23) فقرة، سعياً لملاءمتها للغرض الذي أعدت له، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة ما بين (0.36 - 0.81) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد، والدرجة الكلية للمقياس. وأن قيم معاملات الثبات تراوحت ما بين (0.65-0.80) وذلك للأبعاد الفرعية، وما بين (0.86 – 0.88) للمقياس ككل.

مقياس اتخاذ القرار المهني:

تم إعداد المقياس بناءً على مقياس سابق، من إعداد الباحث ممدوح بنيه الزين (2014)، وقد تكون المقياس من تسع وثلاثون فقرة، وقد استخدم الزين صدق الاتساق الداخلي للفقرات، لمعرفة مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه، وقد بلغت قيمة معامل الاتساق ما بين (0.40 - 0.79). تم قياس الثبات بطريقتين هما: معامل كرونباخ ألفا، وكان معامل الثبات الكلي للمقياس هو (0.88)، وأيضاً بإعادة الاختبار حيث أن ثبات إعادة قد بلغت قيمة معاملته (0.92).

أما في الدراسة الحالية تم قياس صدق المقياس وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة ما بين (0.36 - 0.82)، أما ثبات المقياس قد بلغت قيم معاملات الثبات تراوحت ما بين (0.69 - 0.81) للأبعاد الفرعية، وما بين (0.86 – 0.91) للمقياس ككل.

طريقة التصحيح للمقياسيين :

تم استخدام مقياس ليكرت (Likert) الثلاثي (موافق – موافق إلى حد ما – غير موافق) لتحديد درجة اليقظة الذهنية واتخاذ القرار المهني لدى الطالبات، وذلك برصد ثلاث درجات لتقدير أوافق، وتندرج نزولاً إلى درجة واحدة لتقدير غير موافق للعبارات الموجبة.

أما العبارات السالبة فقد تم عكس تصحيحها، بإعطاء درجة واحدة لتقدير موافق، وتندرج صعودًا إلى ثلاث درجات لتقدير غير موافق .

الأساليب الإحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة، والتحقق من صحة فروضها، أجرت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة درجة اليقظة الذهنية، واتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة. معامل الارتباط بيرسون Person Correlation للكشف عن العلاقة بين متغيري الدراسة . اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية، واتخاذ القرار المهني تبعًا للمتغيرين (الصف الدراسي، مستوى التحصيل الدراسي) . اختبار كروسكال والس (kruskal-wallis) للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية واتخاذ القرار المهني تبعًا لمتغير (عدد الطالبات في الفصل).

نتائج الدراسة وتفسيرها:

سيتم فيما يلي استعراض لنتائج الدراسة ومناقشة أسئلتها وفروضها على النحو التالي:

1. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على " ما مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة؟ وما أكثر أبعادها شيوعاً؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة باستخراج كل من المتوسط الحسابي، والنسب المئوية ، والانحرافات المعيارية ، وذلك لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية، وللدرجة الكلية للمقياس، ووفقاً لذلك تم حساب المدى طبقاً للمقياس بالاستجابة الثلاثية. وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (2):

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس اليقظة الذهنية بأبعاده (ن=148)

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة التحقق	الترتيب
التميز اليقظ	2.42	0.28	80.66%	كبيرة	الثاني
الانفتاح على الجديد	2.09	0.26	69.66%	متوسطة	الثالث
التوجه نحو الحاضر	1.55	0.39	51.66%	ضعيفة	الأخير
الوعي بوجهات النظر المختلفة	2.62	0.34	87.33%	كبيرة	الأول
المجموع	2.17	0.35	72.33%	متوسطة	

يتضح من الجدول السابق أن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطالبات حققت درجة (متوسطة) بمتوسط حسابي كلي وقدره (2.17)، وانحراف معياري بمقدار (0.35)، ونسبة مئوية وقدرها (72.33%). وقد تعارضت نتيجة هذا السؤال مع نتيجة دراسة محمود (2012) التي أشارت إلى أن وجود مستوى منخفض في درجات اليقظة الذهنية، عند طلاب المرحلة المتوسطة، واتفقت مع دراسة عبد الله (2012) في وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية. وقد كان بعد (الوعي بوجهات النظر المختلفة) الأكثر شيوعاً بين الأبعاد بدرجة تحقق (كبيرة) ومتوسط حسابي، وقدره (2.62)، ونسبة (87.33%)، يليه في الترتيب الثاني بعد (التمييز اليقظ) بدرجة تحقق (كبيرة)، ومتوسط حسابي وقدره (2.42)، ونسبة تحقق (80.66%)، وفي المرتبة الثالثة حقق بعد (الانفتاح على الجديد) بدرجة (متوسطة)، وبتوسط حسابي وقدره (2.09)، ونسبة (69.66%)، وجاء بعد (التوجه نحو الحاضر) في المرتبة الأخيرة بدرجة تحقق (ضعيفة)، ومتوسط حسابي وقدره (1.55)، ونسبة (51.33%).

وتفسير الباحثة النتائج وفق النظرية المعتمدة وهي نظرية اليقظة الذهنية (لانجر) في أن اليقظة الذهنية تعني تركيز الانتباه في حياتنا على اللحظة الحالية، في ضوء ذلك تساعد اليقظة الذهنية، الفرد على التركيز، وذلك من خلال منحه القدرة على التركيز بشيء واحد في المرة الواحدة، بحيث لا يقوم الفرد بتشتيت نفسه من خلال التفكير بكل المهام التي عليه إنجازها دفعة واحدة، فضلاً عن إن اليقظة الذهنية، تساعد المرء على تجنب المشتتات والابتعاد عما يعرف بـ"القيام بأمر متعدد في الوقت نفسه"، وكأفراد فإننا نملك القدرة على أن نكون واعين بعالمنا الخارجي والداخلي ويمكن التفاعل بينهما (علاء، 2016).

وتفسّر الباحثة حصول البُعد الخاص بـ (الوعي بوجهات النظر) على الترتيب الأول وبدرجة كبيرة من حيث مستويات اليقظة الذهنية إلى أنه قد يعود إلى أن الطالبات لديهن وعي بقدراتهن على تحليل الموقف من أكثر من منظور، وبالتالي تمكّنهن من إدارة المواقف التي قد تواجههن، وكما أظهرت النتائج حصول بُعد (التمييز اليقظ) على درجة كبيرة مما يدل على تمتع الطالبات بقدر عالٍ من التطوير والابتكار للأفكار، وحصل بُعد (الانفتاح على الجديد) هو لديهن استكشاف للمواقف والمثيرات الجديدة وانشغالهن فيها مما يدل على حب الاستطلاع والاستكشاف لديهن، وخاصة في مرحلة المراهقة التي يكتسفن فيها قدراتهن وميولهن، أما بعد (التوجه نحو الحاضر) فقد حصل على درجة ضعيفة مما يدل على عدم التركيز في المواقف التي تحصل لهن (عبد الله، 2012، 363).

2. النتيجة المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على " ما مستوى اتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة؟ وما أكثر أبعاده شيوعاً؟".

على غرار السؤال السابق تم استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية لمقياس اتخاذ القرار المهني بأبعاده، وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (3):

جدول (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس اتخاذ القرار المهني بأبعاده (ن=148)

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة التحقق	الترتيب
استراتيجية الرغبة	2.49	0.34	83%	كبيرة	الثاني
الاستراتيجية الأمنية	2.11	0.16	70.33%	متوسطة	الثالث
الاستراتيجية الهروبية	1.98	0.44	66%	متوسطة	الأخير
الاستراتيجية المركبة	2.67	0.34	89%	كبيرة	الأول
المجموع	2.31	0.37	77%	متوسطة	

يتضح من الجدول السابق أن مستوي اتخاذ القرار المهني لدى الطالبات حقق درجة (متوسطة) بمتوسط حسابي كلي قدره (2.31)، وانحراف معياري بمقدار (0.37)، ونسبة مئوية وقدرها (77%).

اتفقت نتائج هذا الدراسة مع نتائج كل من الزين (2014) وصفوري (2014) في أن الطالبات يمتلكون مستوى متوسط في درجات اتخاذ القرار المهني.

وقد كان بعد (الاستراتيجية المركبة) الأكثر شيوعاً بين الأبعاد بدرجة تحقق (كبيرة)، ومتوسط حسابي وقدره (2.67)، ونسبة (89%)، يليه في الترتيب الثاني بعد (استراتيجية الرغبة) بدرجة تحقق (كبيرة)، ومتوسط حسابي وقدره (2.49)، ونسبة تحقق (83%)، وفي المرتبة الثالثة حقق بعد (الاستراتيجية الأمنية) بدرجة (متوسطة)، وبمتوسط حسابي وقدره (2.11)، ونسبة (70.33%)، وجاء بعد (الاستراتيجية الهروبية) في المرتبة الأخيرة بدرجة تحقق (متوسطة)، ومتوسط حسابي وقدره (1.98)، ونسبة (66%).

وتفسّر الباحثة حصول الطالبات على درجة متوسطة في اتخاذ القرار المهني بأن الأمر قد يعود إلى تمثّل بوضوح الأهداف المهنية، حيث تتوفر لديهن معلومات كافية حول كيفية اتخاذ القرار المهني، ولديهن إدراك كافٍ بمستوى قدرتهن وإمكانيتهن، وقد يعود ذلك لدور الأسرة في التوعية بالمهنة وأهميتها بالنسبة لهن (الزين، 2014). ويُستدل أيضاً من نتائج السؤال أن الطالبات لديهن استراتيجيات إيجابية تتمثل في اتخاذ القرار المهني من حيث رغبتهن بالحصول على مهنة تناسبهن وتحقق لهن نتائج إيجابية، ولديهن استراتيجية عدم التسرع في اتخاذ القرار المهني، وتجنّب المعلومات الكثيرة حتى لا يقعن في الحيرة عند اتخاذ القرار المهني (الزين، 2014).

وفيما يلي تعرض الباحثة فروض الدراسة وتناقش نتائجها وتحللها:

1/ الفرض الأول والذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية بأبعادها، ودرجات اتخاذ القرار المهني بأبعاده، لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة".
للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) للكشف عن العلاقة بين درجات اليقظة الذهنية بأبعادها، ودرجات اتخاذ القرار المهني بأبعاده، والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (4) :قيم معاملات الارتباط بين اليقظة الذهنية بأبعاده ودرجات اتخاذ القرار المهني بأبعاده (ن=148)

الدرجة الكلية	الاستراتيجية المركبة	الاستراتيجية الهروبية	استراتيجية الأمانة	استراتيجية الرغبة	اتخاذ القرار المهني اليقظة الذهنية
**0.31	**0.35	0.05	**0.25	**0.32	التميز اليقظ
**0.21	**0.35	0.10	*0.17	*0.19	الانفتاح على الجديد
0.06	*0.20	0.05	0.09	**0.56	التوجه نحو الحاضر
**0.46	**0.54	0.06	**0.35	**0.35	الوعي بوجهات النظر المختلفة
**0.30	**0.42	0.09	**0.70	**0.33	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (4) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية بأبعاده وبين اتخاذ القرار المهني بأبعاده، فيما عدا بعد (التوجه نحو الحاضر) في مقياس اليقظة الذهنية، فلم تكن هناك علاقة بينه وبين بعدى (الاستراتيجية الأمانة والهروبية)، والدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار المهني، ولم توجد علاقة بين بعد الاستراتيجيات الهروبية واليقظة الذهنية بجميع أبعادها.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية لأن الشخص الذي لديه يقظة ذهنية ووعياً للأحداث، عادة ما يستحضر في ذهنه النتائج التي تترتب على أفعاله جميعها، فيكون مدرّكاً لها لأنه واع بذاته، وقادر على توازن فكره، ويستطيع أن يبني سلوكه وتصرفاته وفقاً لخطة يضعها شخصياً، على أساس ما يتوقعه من نجاح وتوفيق لأعماله في المستقبل القريب والبعيد. بمعنى آخر هو يمتلك القدرة على مواجهته ما يطرأ عليه من أحداث في المستقبل وهو مسؤول عن قراراته التي يتخذها (عبود، 2017، 494).

ووفقاً لذلك ترى الباحثة أنّ الفرد الذي لديه يقظة ذهنية، قادر على اتخاذ القرار المهني لأنه واع بقدراته وإمكاناته ومنفتح على كل ما هو جديد، وأبعد من ذلك هو قادر على تطوير قدراته وذاته لمساعدته على اتخاذ القرار المهني المناسب.

2/ الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول، ثاني، ثالث) متوسط".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات اليقظة الذهنية بإبعادها، تبعاً لاختلاف الصف الدراسي، وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (5):

جدول (5): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الصف الدراسي (ن=148)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التمييز اليقظ	بين المجموعات	1.97	2	0.98	13.86	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	10.30	145	0.07		
	المجموع	12.27	147			
الانفتاح على الجديد	بين المجموعات	1.11	2	0.55	8.67	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	9.28	145	0.06		
	المجموع	10.40	147			
التوجه نحو الحاضر	بين المجموعات	2.49	2	1.24	8.97	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	20.21	145	0.13		
	المجموع	22.60	147			
الوعي بوجهات النظر المختلفة	بين المجموعات	1.08	2	0.54	4.71	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	16.63	145	0.11		
	المجموع	17.71	147			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	9.03	2	4.52	5.64	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	116.06	145	0.80		
	المجموع	125.10	147			

يوضح الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية، تبعاً لاختلاف الصف الدراسي لعينة الدراسة حيث جاءت قيمة دلالة (ف) أقل من (0.01)، وقد جاءت الفروق لصالح طالبات الصف الأول متوسط في درجة الكلية للمقياس.

تفسر الباحثة من خلال النتائج إلى أن حصول طالبات الصف الأول على الدرجة الكلية للمقياس مما يعني تمتعهن بيقظة ذهنية في جميع أبعادها، ويكونن قادرات على تطوير أفكارهن وقدرتهن على النظر للمواقف من أكثر من منظور، والوعي وتقبل التغيرات التي تحدث لديهن ومن تلك التغيرات النفسية والفسولوجية خاصة وهن في مرحلة الانتقال من الطفولة إلى المراهقة، وبالتالي فإن اليقظة الذهنية تساعد على خفض أعراض الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في هذه المرحلة، وأيضاً من فوائدها أنها تزيد من الوعي والقبول، وانخفاض ردود أفعالهن تجاه الأفكار والعواطف، وتحسين المقدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة المطلوبة للمواقف المختلفة (Mace, 2008).

3/الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير المعدل الدراسي".
وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات اليقظة الذهنية بإياعادها تبعاً لاختلاف المعدل الدراسي، وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (6):

جدول (6): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ن=148)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التمييز اليقظ	بين المجموعات	0.66	2	0.16	4.13	دالة عند مستوى 0.05
	داخل المجموعات	11.95	145	0.082		
	المجموع	12.27	17			
الانفتاح على الجديد	بين المجموعات	4.65	2	2.32	31.02	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	5.74	145	0.04		
	المجموع	10.40	17			
التوجه نحو الحاضر	بين المجموعات	0.82	2	0.41	6.96	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	21.77	145	1.50		
	المجموع	22.60	17			
الوعي بوجهات النظر المختلفة	بين المجموعات	2.88	2	1.44	11.78	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	14383	145			
	المجموع	17.71	17			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	5.46	2	2.63	6.50	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	119.63	145	0.82		
	المجموع	125010	17			

يوضح الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية بإياعادها تبعاً لاختلاف المعدل الدراسي لدى عينة الدراسة ، حيث جاءت قيمة دلالة (ف) أقل من (0.05)، نجد أن الفروق جاءت لصالح الطالبات ذوات المستوى التحصيلي العالي، وذلك في جميع أبعاد اليقظة الذهنية ، وفي الدرجة الكلية للمقياس.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة في أنها قد تكون بسبب أن الطالبات ذوات المستوى التحصيلي العالي عادة ما يتمتعن بقدرات عقلية عالية ويقظة ذهنية ، تؤدي إلى وعيهن وانتباههن وتركيزهن ، وبالتالي تحقيق ما يطمحن ويردن الوصول إليه، بل عادة ما يكون لديهن حب استطلاع واستكشاف للأشياء، وضمن ذلك الاطار ،توضح نظرية لانجر بأن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة ،واستقبال معلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر المختلفة ، والسيطرة على السياق ، والتأكيد على النتيجة ، والقدرة على النظر للأشياء بطريقة جديدة ومدرسة (Langr,1989).

4/الفرض الرابع والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير عدد الطالبات في الفصل".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار كروسكال والس اللابرامتري (Kruskal-Wallis) للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات اليقظة الذهنية بإبعادها تبعاً لاختلاف عدد الطالبات في الفصول، وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول(7):

جدول (7): نتائج اختبار كروسكال والاييس (Kruskal-Wallis) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير عدد الطالبات في الفصل (ن=148)

الأبعاد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	الترتيب	قيمة مربع كاي	مستوى الدلالة
التميز اليقظ	30-20 طالبة	73	80.86	1	3.57	غير دالة
	40-31 طالبة	74	67.68	3		
	50-41 طالبة	4	79.50	2		
الانفتاح على الجديد	30-20 طالبة	73	45.92	3	72.44	دالة عند مستوى 0.01
	40-31 طالبة	74	104.88	1		
	50-41 طالبة	4	56.75	2		
التوجه نحو الحاضر	30-20 طالبة	73	85.20	1	10.26	دالة عند مستوى 0.01
	40-31 طالبة	74	63.19	3		
	50-41 طالبة	4	80.00	2		
الوعي بوجهات النظر المختلفة	30-20 طالبة	73	58.79	2	26.82	دالة عند مستوى 0.01
	40-31 طالبة	74	92.49	1		
	50-41 طالبة	4	41.75	3		
الدرجة الكلية	30-20 طالبة	73	69.49	2	3.44	غير دالة
	40-31 طالبة	74	80.79	1		
	50-41 طالبة	4	54.38	3		

يوضح الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأبعاد (الانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المختلفة) في مقياس اليقظة الذهنية، وذلك تبعاً لاختلاف عدد الطالبات في الفصول، لصالح الطالبات اللواتي يدرسن في فصول عدد طالباتها يتراوح بين (31-40) طالبة في البعدين (الانفتاح نحو الجديد والوعي بوجهات النظر المختلفة)، بينما جاءت الفروق لصالح الطالبات اللواتي يدرسن في فصول عدد الطالبات فيها يتراوح بين (20-30) طالبة في البعد (التوجه نحو الحاضر)، ولم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات في بعد (التمييز اليقظ)، والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت قيمة دلالة (ف) أكثر من (0.05).

تفسر الباحثة عندما يكون عدد الطالبات ما بين الثلاثين إلى الأربعين تكون قادرين لتدريبهن على ممارسات أنشطة تزيد من اليقظة الذهنية لديهن، وبالتالي تساعدن على استكشافهن للمثيرات الجديدة التي تحدث لهن، وكيفية تعاملهن مع المواقف، والوعي بوجهات النظر المختلفة، وتحليل الموقف أكثر من منظور واحد، أما عندما يكون عدد الطالبات فوق الأربعين في الفصل وهذا من المشكلات التي يعاني منها المعلمات فكثرة الطالبات في الفصل الواحد يؤدي إلى عدم قدرتها على ضبط الفصل.

وأيضاً لاختلاف مستويات الطالبات التحصيلية فيتالي يصعب على الطالبة التركيز والمتابعة مع المعلمة وتضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل أو تؤودنهن بشكل غير واعي، وتقل من خبراتهن السابقة وبالتالي يكون لديهن مستوى منخفض من اليقظة الذهنية.

كما أوضحت لانجر (Langer, 1992, 201) أن اليقظة الذهنية: هي عملية مستمرة لرسم الأحداث وإيجاد خبرات جديدة، مما يجعل الأفراد منفتحين على الواقع ومدركين للأحداث، وعلى العكس من ذلك عندما يتصرف الأفراد بغفلة وعدم تركيز، فإنهم يعتمدون على التجارب والخبرات السابقة، وبالتالي يكونون أقل قدرة على الابتكار أو التجربة. بينما جاء بعد التمييز اليقظ فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات والدرجة الكلية للمقياس.

5/ الفرض الخامس والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الصف الدراسي (أول، ثاني، ثالث) متوسط".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، أجريت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات اتخاذ القرار المهني بإبعاده تبعاً لاختلاف الصف الدراسي، وجاءت النتائج كما يلي هي موضحة في جدول (8):

يوضح الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأبعاد (الاستراتيجية الآمنة، والاستراتيجية الهروبية، والاستراتيجية المركبة) تبعاً لاختلاف الصف الدراسي لعينة الدراسة حيث جاءت قيمة دلالة (ف) أقل من (0,01) في هذه الأبعاد، بينما لم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس القرار المهني، وفي بعد (استراتيجية الرغبة)، أن الفروق جاءت لصالح طالبات الصف ثالث متوسط في (الاستراتيجية الآمنة)، ولصالح طالبات الصف الثاني متوسط في (استراتيجية الهروبية)، ولصالح طالبات الصف الأول متوسط في (الاستراتيجية المركبة).

جدول (8): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني تبعاً لمتغير الصف الدراسي (ن=148)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
استراتيجية الرغبة	بين المجموعات	0.00	2	0.04	0.03	غير دالة
	داخل المجموعات	17.55	145	0.12		
	المجموع	17.56	147			
استراتيجية الأمانة	بين المجموعات	0.60	2	0.30	12.72	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	3.44	145	0.02		
	المجموع	4.05	147			
الاستراتيجية الهروبية	بين المجموعات	5.04	2	2.52	15.48	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	23.62	145	0.16		
	المجموع	28.67	147			
الاستراتيجية المركبة	بين المجموعات	1.71	2	0.85	7.99	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	15.56	145	0.10		
	المجموع	17.28	147			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.07	2	0.03	0.06	غير دالة
	داخل المجموعات	87.43	145	0.60		
	المجموع	87.51	147			

تفسر الباحثة على وجود فروق بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني لاختلاف الصف ، وجاء لصالح الصف الثالث في بعد الاستراتيجية الامنة؛ وبالتالي قد أصبحن في هذا المرحلة اختيارهن للقرارات أكثر واقعية ويقنياً حيث تبدأ الطالبة بتطوير قدراتها ومفهوم الذات المهنية لديها، وإن يدركن قدراتهن التي يمكنهن ويكتسبن قيم ومهارات تساعدهن على اتخاذ القرار المهني الصحيح (صفوري ، 2014، 83).

بينما جاءت استراتيجية (الهروبية) لصالح الصف الثاني المتوسط وتعزو الباحثة تلك النتيجة الى أنه قد يكون بسبب أن الطالبات لازلن في حاجة للوصول إلى درجة مناسبة من النضج المهني ،فهن جزء من ذلك لم يحصلن على معلومات كافية عن المهن ، فبتالي يتهربن عند اتخاذ القرار المهني، ويتبعدن عن التركيز في هذه القرار، خشية التسرع في اتخاذه والذي قد يؤثر بلا شك على مستقبلهن .

بينما جاء بعد الاستراتيجية (المركبة) لصالح الصف الأول، ولما لهذه الاستراتيجية التي قد تحتاج من الطالبات معرفة بقدراتهن وميولهن وأهدافهن فقد جاء هذا البعد لصالح الصف الأول الذي يتمتعن بقدرة على معرفة احتياجاتهن وقدراتهن وامكانياتهن ، ويمكن أيضاً من خلال تفعيل المدارس ليوم الارشاد المهني وتعريفهن بالمهن ومتطلباتها التي من الممكن أن يكون لها دور في تحسن اتخاذ القرار المهني لديهن .

وبينما جاء بعد الاستراتيجية (الرغبة) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات في الدرجة الكلية لمقياس القرار المهني.

6/ الفرض السادس الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير المستوى التحصيل الدراسي".
وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات اتخاذ القرار المهني بإبعاده تبعاً لاختلاف المستوى التحصيل الدراسي، وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (9):

جدول (9): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني تبعاً لمتغير المستوى التحصيل الدراسي (ن=148)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
استراتيجية الرغبة	بين المجموعات	4.27	2	2.13	23.34	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	13.28	145	0.09		
	المجموع	17.56	147			
الاستراتيجية الأمانة	بين المجموعات	1.71	2	0.86	53.43	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	2.33	145	0.01		
	المجموع	4.05	147			
الاستراتيجية الهروبية	بين المجموعات	1.26	2	0.63	3.35	دالة عند مستوى 0.05
	داخل المجموعات	27.40	145	0.18		
	المجموع	28.67	147			
الاستراتيجية المركبة	بين المجموعات	6.44	2	3.22	43.15	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	10.83	145	0.07		
	المجموع	17.28	147			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	31.89	2	15.94	41.57	دالة عند مستوى 0.01
	داخل المجموعات	55.61	145	0.38		
	المجموع	87.51	147			

يوضح الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني، تبعاً لاختلاف المستوى التحصيلي الدراسي، لدى عينة الدراسة حيث جاءت قيمة دلالة (ف) أقل من (0.05)، وفي الدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت الفروق لصالح الطالبات ذوات المستوى التحصيلي العالي.

واتفقت تلك النتيجة مع دراسة الزين (2014) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني تبعاً، لاختلاف المستوي التحصيلي الدراسي ، وقد جاءت الفروق لصالح الطالبات ذوات المستوى التحصيلي العالي في الدرجة الكلية للمقياس.

وتفسر الباحثة النتيجة المتعلقة بكون الطالبات ذوات المستوى التحصيلي العالي أفضل في القدرة على اتخاذ القرار المهني ، في أنه قد يكون بسبب ما يتمتعن به أولئك الطالبات من صفات الاهتمام والحرص ، وهي خصائص تساهم في إثراء قدراتهن نحو اتخاذ القرار المهني ، وكما أن هؤلاء الطالبات لديهن وعي بقدراتهن وإمكانياتهن ، وحريصات على أن يحققوا علامات أفضل ويكملوا الدراسة ، وبالتالي فهن حريصات على الاختيار المهني واتخاذ القرار بشكل أكثر دقة ومناسب لهن (الزين ، 2014 ، 80).

7/ الفرض السابع والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير عدد الطالبات في الفصل".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، أجريت الباحثة اختبار كروسكال والس اللابارامتري (Kruskal-Wallis)، للعينات المستقلة بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات اتخاذ القرار المهني بأبعاده تبعاً لاختلاف عدد الطالبات في الفصول، وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (10) :

يوضح الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات البعدين (استراتيجية الرغبة والاستراتيجية المركبة) وفي الدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار المهني ، وذلك تبعاً لاختلاف عدد الطالبات في الفصول، وجاءت الفروق لصالح الطالبات اللواتي يدرسن في فصول عدد طالباتها يتراوح بين (31-40) طالبة في البعدين (استراتيجية الرغبة والاستراتيجية المركبة) وفي الدرجة الكلية للمقياس، بينما لم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات في البعدين (الاستراتيجية الآمنة والاستراتيجية الهروبية) حيث جاءت قيمة دلالة (ف) أكثر من (0.05).

وتفسر الباحثة النتيجة بأن عندما يكون عدد الطالبات في الفصل أكثر من أربعين طالبة فلن تتمكن من تعليمهن كيفية اتخاذ القرار المهني ، وعندما يوجد في الفصل الواحد مستويات مختلفة من التحصيل الدراسي ، فيصعب على المعلمة أن تقوم بتدريب عدد كبير من الطالبات على هذه المهارة ، وبينما يكون عدد الطالبات في الفصل بحدود المعقول إي يكون ما بين ثلاثون وأربعون يمكن من تزويدهن بمهارات وخطوات لاتخاذ القرار المهني ، وتزويدهن بمعلومات عن المهن، وإمكانية إقامة برامج للتوجيه والارشاد المهني لتساعدهن على معرفة ميولهن وقدراتهن ويكون اختيارهن للمهن التي يرغبون ويرون أنفسهم فيها، فكان لهذه البعدين فروق عندما يكون عدد الطالبات ما بين (30 و 40) والدرجة الكلية للمقياس ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات الطالبات في المرحلة المتوسطة نحو بعدين (الاستراتيجية الآمنة والاستراتيجية الهروبية) .

وتفسر الباحثة بأنه لا توجد فروق في البعدين الاستراتيجية الآمنة والهروبية تبعاً لعدد الطالبات في الفصل فلا بد من أقامه دورات وبرامج تدريبية لتعليم الطالبات كيفية اتخاذ القرار المهني وماهي خطواته وتنمية القدرة على اتخاذ القرار . وهذا اتفق مع دراسة الزين (2014) فلم تكون هناك فروق أيضا في هذا البعدين .

جدول (10): نتائج اختبار كروسكال والاييس (Kruskal-Wallis) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني تبعاً لمتغير عدد الطالبات في الفصل (ن=148)

الأبعاد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	الترتيب	قيمة مربع كاي	مستوى الدلالة
استراتيجية الرغبة	30-20 طالبة	73	67.72	2	9.05	دالة عند مستوى 0.01
	40-31 طالبة	74	83.76	1		
	50-41 طالبة	4	33.88	3		
استراتيجية الأمانة	30-20 طالبة	73	70.87	2	1.40	غير دالة
	40-31 طالبة	74	78.69	1		
	50-41 طالبة	4	66.38	3		
الاستراتيجية الهروبية	30-20 طالبة	73	76.39	2	0.67	غير دالة
	40-31 طالبة	74	71.94	3		
	50-41 طالبة	4	85.50	1		
الاستراتيجية المركبة	30-20 طالبة	73	60.03	3	18.09	دالة عند مستوى 0.01
	40-31 طالبة	74	89.51	1		
	50-41 طالبة	4	72.00	2		
الدرجة الكلية	30-20 طالبة	73	58.97	2	21.92	دالة عند مستوى 0.01
	40-31 طالبة	74	91.61	1		
	50-41 طالبة	4	54.38	3		

ملخص النتائج :

- أن مستوي اليقظة الذهنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمكة جاء بدرجة متوسطة ، وبالنسبة للأبعاد وكان بعد (الوعي بوجهات النظر المختلفة) هو أكثر شيوعاً لدى العينة الدراسة، يليه (التمييز اليقظ)، و ثم بعد (الانفتاح نحو الجديد)، وأخيراً جاء بعد (التوجه نحو الحاضر).
- أن مستوي اتخاذ القرار المهني لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمكة جاء بدرجة متوسطة ، وبالنسبة للأبعاد جاء بعد (الاستراتيجية المركبة) هو أكثر الأبعاد شيوعاً، و ثم جاء بعد (الاستراتيجية الرغبة) في المرتبة الثانية ، وجاء بعد (استراتيجية الأمانة) في المرتبة الثالثة ، وأخيراً جاء بعد (استراتيجية الهروبية).
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية بأبعادها وبين اتخاذ القرار المهني وأبعاده، فيما عدا بعد التوجه نحو الحاضر، في مقياس اليقظة الذهنية فلم تكن هناك علاقة بينه وبين بعد الاستراتيجية الأمانة والهروبية، والدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار المهني، ولم توجد دلالة علاقة بين بعد الاستراتيجية الهروبية ، واليقظة الذهنية بجميع أبعادها.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية بأبعادها، تبعاً لاختلاف الصف الدراسي، وجاءت الفروق لصالح طالبات الصف الأول متوسط في درجة الكلية للمقياس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية بأبعدها تبعاً لاختلاف المعدل الدراسي ، نجد أن اتجاه الفروق جاء لصالح الطالبات ذوات المستوى التحصيلي العالي وذلك في جميع أبعاد اليقظة الذهنية وفي الدرجة الكلية للمقياس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأبعاد (الانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المختلفة) في مقياس اليقظة الذهنية وذلك تبعاً لاختلاف عدد الطالبات في الفصول لصالح الطالبات اللواتي يدرسن في فصول عدد طالباتها يتراوح بين (31-40) طالبة في البعدين (الانفتاح نحو الجديد والوعي بوجهات النظر المختلفة)، بينما جاءت الفروق لصالح الطالبات اللواتي يدرسن في فصول عدد الطالبات فيها يتراوح بين (20-30) طالبة في البعد (التوجه نحو الحاضر)، ولم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات في بعد (التمييز اليقظ) والدرجة الكلية للمقياس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأبعاد (الاستراتيجية الآمنة، والاستراتيجية الهروبية، والاستراتيجية المركبة) تبعاً لاختلاف الصف الدراسي لعينة الدراسة، والفروق جاءت لصالح طالبات الصف الثالث متوسط في (الاستراتيجية الآمنة)، ولصالح طالبات الصف الثاني متوسط في (استراتيجية الهروبية)، ولصالح طالبات الصف الأول متوسط في (الاستراتيجية المركبة).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اتخاذ القرار المهني بأبعاده تبعاً لاختلاف المعدل الدراسي ، وفي الدرجة الكلية للمقياس، فقد جاءت الفروق لصالح الطالبات ذوات المستوى التحصيلي العالي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات البعدين (استراتيجية الرغبة، والاستراتيجية المركبة) وفي الدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار المهني، وذلك تبعاً لاختلاف عدد الطالبات في الفصول، وجاءت الفروق لصالح الطالبات اللواتي يدرسن في فصول عدد طالباتها يتراوح بين (31-40) طالبة في البعدين (استراتيجية الرغبة، والاستراتيجية المركبة) وفي الدرجة الكلية للمقياس، بينما لم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات في البعدين (الاستراتيجية الآمنة، والاستراتيجية الهروبية).

التوصيات :

- توجيه وزارة التعليم على تدريب المرشدين من ذوى الاختصاص على تصميم برامج تعليمية وتعلمية لتساعد الطلبة على تنمية اليقظة الذهنية .
- أقامه برامج ارشادية تعريفية عن خطوات اتخاذ القرار المهني في مدارس الطالبات.
- تفعيل خدمات التوجيه المدرسي ومساعدة الطالبات على اختيار القرارات السليمة والمناسبة للتخصصات أو المجالات المهنية التي تتفق مع ميولهم وقدراتهم.

الدراسة المقترحة :

- 1- التعرف على مستوى اتخاذ القرار المهني لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- 2- التعرف على العلاقة بين اتخاذ القرار المهني والكفاءة الذاتية .
- 3- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية.
- 4- طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وفاعلية الذات لدى الطالبات والطلاب في مراحل عمرية مختلفة .

المراجع العربية :

- أبو أسعد ، أحمد ؛ الهواري ، لمياء (2008). **التوجيه التربوي والمهني** . عمان: دار الشروق، 47.
- أبو جادو ، صالح ؛ ونوفل، محمد (2007). **تعليم التفكير : النظرية والتطبيق** . عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 170 .
- أبو زغيزع ، عبد الله (2010). **مقدمة في الإرشاد المهني** ، عمان: دار يافا العالمية للنشر والتوزيع.
- البراشدية ، حفيظة بنت سلمان (2013). **العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار المهني لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة جنوب باطنه** (رسالة دكتوراه منشورة) . جامعة السلطان قابوس ، عمان .
- الختاتنة ، سامي محسن (2011). **علم النفس الإداري** . ط 1، عمان: دار الحكمة للنشر والتوزيع، 216.
- الزعبي ، على فلاح ؛ وبريكه، عبد الوهاب (2013). **مبادئ الإدارة الاصول والاساليب العلمية** ، عمان : دار المناهج، 302-303 .
- الزهراني ، سلطان بن عاشور بن علي (2011). **التفضيل المهني واتخاذ القرار المهني لدى عينة من طلاب الكليات المهنية بمحافظة جدة** (رسالة ماجستير منشورة) . جامعة أم القرى ، مكة المكرمة، 13 .
- الزين ، ممدوح بنيه لافي (2014). **العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار المهني استناداً لنموذج جيلات لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بمستوى النضج المهني والتحصيل الدراسي** (رسالة ماجستير منشورة) . جامعة مؤتة ، الاردن ، 80.
- السواط، وصل الله بن عبد الله حمدان (2009). **فاعلية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار المهني لدى طلاب وطالبات الصف الاول الثانوي بمحافظة الطائف** ، مجلة كلية التربية ، مصر ، العدد (66)، 16-48.
- العاسمي، رياض (2014). **استبيان الوجوه الخمسة لليقظة الذهنية** ، دمشق: مكتبة البيان للطباعة والنشر، 10 .
- العيسى ، على بن مسعود بن أحمد (2009). **تنمية القيم الأخلاقية لدى طلاب المرحلة المتوسطة من وجهة نظر معلمي التربية الإسلامية بمحافظة القنفذة** (رسالة ماجستير منشورة) . جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 14 .
- المطيري ، خالد علي عبد العزيز (2017). **مهارات اتخاذ القرار وعلاقتها بالفاعلية الذاتية و أساليب التفكير الساندة لدى طلاب جامعة القصيم** (رسالة ماجستير منشورة) . جامعة القصيم ، القصيم ، 4.
- الوليدي ، علي محمد (2017). **اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد** . مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، العدد (28)، 46.

- جروان ، فتحي عبد الرحمن (2011). *تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات* . ط5 ، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 107.
- حبيب ، مجدي (2003). *اتجاهات حديثة في تعليم التفكير استراتيجيات مستقبلية للألفية الجديدة*، القاهرة: دار الفكر العربي، 371 .
- شعبي، إنعام بنت أحمد عابد (2009) . *أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها باتخاذ القرار الأبناء لقراراتهم في المرحلة الثانوية* (رسالة ماجستير منشورة) . جامعة أم القرى ، مكة المكرمة، 14 .
- صفوري ،مصطفى بشير (2014). *الكفاءة الذاتية وعلاقتها باتخاذ القرار المهني لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة جليل الأعلى* (رسالة ماجستير منشورة) . جامعة اليرموك ،الأردن، 10-83 .
- عبد العزيز ، سعيد (2007) . *تعليم التفكير ومهاراته* . عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع، 105 .
- عبد الله ، أحلام (2011) . *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة* . *مجلة الأستاذ* ، العدد (205)، 363.
- عبد الهادي ، جودت عزت ؛ العزة، سعيد حسني(2014) . *التوجيه المهني ونظرياته* . ط 2 ، عمان: دار الثقافة، 129.
- عربيات ، باسم هاشم سلمان (2017) . *مهارات اتخاذ القرار المهني المستقبل* ، عمان ، الأردن : دار المأمون .
- علاء ، علي عبد (2016) . *مجلة الغد* ،الأردن .
- محمود ،اياد طالب (2013). *الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة* ، *مجلة الفتح* ، العدد (55).
- مهني ،عزيزة (2016). *انماط القرار المهني وعلاقته بالدافعية للإنجاز : دراسة ميدانية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنائية محمد بجاوي – بسكرة*(رسالة ماجستير منشورة) . جامعة محمد خيضر بسكرة ،الجزائر، 13.
- موريس ، أيان (2015) . *تعلم ركوب الأفيال تدريس السعادة والعافية في المدارس* ، ترجمة : داود سليمان القرنة ، الرياض : شركة العبيكان للنشر، 239 .
- نوري ، أسماء طة (2012) . *أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي*، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعه بغداد ، *مجلة العلوم الاقتصادية والادارية* ، العدد (68) ، 206-236.

المراجع الأجنبية :

- Al-Asemi, Riyadh (2014). *The Five Faces Questionnaire for Mindfulness*, Damascus: Syria, Al-Bayan Library for Edition and Publishing.
- Al-Barashidia, Hafida Bint Salman (2013). **Factors affecting professional decision-making for tenth grade students in South Batna Governorate, published doctoral dissertation**, Sultan Qaboos University, Oman.
- Al Essa, Ali bin Masoud bin Ahmed (2009) - *Developing the moral values of middle school students from the point of view of Islamic education teachers - Qunfudah Governorate* - Published Master Thesis - Umm Al Qura University – Makkah.

- Al-Mutairi, Khaled Ali Abdul Aziz (2017). **Decision-making skills and their relationship to self-efficacy and thinking styles prevailing among students of the Qaseem University**. Published Master Thesis. Qassim University, Qassim
- Al Sawat, Waslallah bin Abdullah Hamdan (2009) - Self-efficacy and its relationship to professional decision-making among first and secondary students - Taif Governorate - **Journal of the Faculty of Education** – Egypt, No. 66.
- Al Zahrani, Sultan bin Ashour bin Ali (2011) - **Vocational preference and professional decision making among a sample of students of vocational colleges in Jeddah** - Published Master Thesis - Umm Al Qura University – Makkah.
- Al Zain, Mamdouh Beni Lavi (2014) - **Factors influencing professional decision making based on the sample among secondary school students, and its relationship to the level of professional maturity and academic achievement** - Published Master Thesis - Mutah University – Jordan
- Al-Zoubi, Ali Falah; and Bureika, Abdel Wahab (2013). *Principles of Management, Principles and Scientific Methods*, Amman, Dar Al-Manhajj.
- Al-Walidi, Ali Muhammad (2017). Mental vigilance and its relationship to psychological happiness among students of King Khalid University. **King Khalid University Journal for Educational Sciences**, (28).
- Abdel-Hadi, Jawdat Ezzat; Al-Azzeh, Saeed Hosni (2012), *Professional guidance and his theories*. 2nd floor, Amman, House of Culture
- Abdullah, Ahlam (2011) - Mindfulness of the university students – **Al Ostaz Magazine** - Number 205
- Abdul Aziz, Said (2007) - *Teach thinking and skills* – Oman - Dar Al Thaqafa for Publishing & Distribution
- Abu Asaad, Ahmed; Al-Hawary, Lamia (2008). **Educational and vocational guidance**. Amman, Dar Al-Shorouk.
- Abu Gado, Saleh; and Nawfal, Muhammad (2007). **Thinking Education: Theory and Practice**. Oman, Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution
- Abu Zughazhah, Abdullah (2010). *Introduction to professional guidance*, Amman.

- Arabi, Basem Hashem Salman (2017). **Future professional decision-making skills**, Jordan, Dar Al-Mamoun.
- Brown, K.W., Ryan, R .M. & Creswell ,J.D.(2007)."*Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects* ".Psychological Inquiry, 8(4), pp: 211-236.
- Closers, Sami Mohsen (2011). **Administrative Psychology. 1st Floor**, Amman, Dar Al-Hekma for Publishing and Distribution.
- Christopher, M, &Gilbert, B. (2010).*Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression*. Current Psychology.29, pp: 10-23.
- Davis ,D .M& Hayes, J.A.(2011).**What are the bane fits of mindfulness practice review of psychology related research psychotherapy**,48,2,pp:198-208.
- Deurr, M. (2008).**the use of meditation and mindfulness practice to support military care providers; a prospectus**. Report prepared to center for contemplative mind in society.pp16.
- Greenhouse, P. (2015).*The Impact of Trait Mindfulness upon Self –Control in Children*, Doctorate in Educational Psychology, Cardiff University.
- Jarwan, Fathi Abdul Rahman (2011) - **Teach thinking concepts and applications – Jordan – Oman - Dar Al Fikr Publishing & Distribution**
- Kabat -Zinn ,J.(1990).**Full Catastrophe Living :How to Cope with stress ,Pain and Illness Using Mindfulness** ,Pilatus Book , London, UK.
- L anger, E. J. (1989).*Mindfulness*, new-York.
- Langer, E. J (1992)."*Matters of Mind: Mindfulness/ mindlessness in perspective*" .Consciousness and Cognition, 1(3), pp: 289-305.
- Mace ,C.(2008).**mindfulness and mental health ;therapy , theory and science**,
- Maurice Ian (2015) - **Learn elephant riding, and teach happiness and wellness in schools – Translated by: David Solomon Al Qarnah – Riyadh - Obeikan Publishing Company, pp: 151.** Mahmoud, Iyad Taleb (2013) - *The need for knowledge and its relation to the mental alertness of middle school students – Al Fath Magazine - Number 55.*

- Nuri, Asmaa Taha (2012). **The effect of dimensions of mental alertness in organizational creativity, a field study in a number of colleges of the University of Baghdad**, Journal of Economic and Administrative Sciences, No. 18 (68), pp. 236-206.
- Park T Reilly – Spong M &Gross CR (2013). **Mindfulness; Asystematic review of instruments to measure an emergent patient.**
- Professional, Aziza (2016). Patterns of Professional Decision and its Relationship with Motivation for Achievement: A field study of a sample of third-year secondary school students at Mohamed Bedjaoui Secondary School - Biskra. Published Master Thesis. University of Mohamed Khader, Biskra, Algeria.
- Saffouri, Mustafa Bashir (2014) - *Self-efficacy and its relationship to professional decision-making among high school students in Jalil Al Aala region* - Published Master Thesis - Yarmouk University - Jordan.
- Shuaibi, Inaam Bint Ahmed Abed (2009). **Parenting methods and their relationship to children's decision-making in secondary school. Published Master Thesis.** Umm Al Qura University, Makkah.
- Vago, D. & Silbersweig, D .(2012).**Self-awareness,self- regulation,and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness** . Frontiers in Human Neuroscience, 6,1-30.