

فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى

باسم الداححة*

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في رفع مستوى يقظة العقل لدى عينة من طالبات السنة الأولى في جامعة نزوى، وقد تم توزيع المشاركات في الدراسة عشوائياً على مجموعتي الدراسة وهما: مجموعة تجريبية: اشتملت على (118) طالبة تدرّبت على برنامج التأمل التجاوزي. ومجموعة ضابطة: اشتملت على (125) طالبة لم يتعرّضن للبرنامج. تم تطبيق مقياس يقظة العقل، على مجموعتي الدراسة قبل التعرض للبرنامج وبعده، وذلك بعد استبعاد الطالبات اللواتي لم تنطبق عليهن شروط الدراسة. واختبار صحة فرضية الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين المصاحب. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على الدرجة الكلية، وأبعاد مقياس يقظة العقل، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل.

الكلمات الدالة: التأمل التجاوزي، يقظة العقل، طالبات الجامعة.

المقدمة

هناك عشرات الآلاف من الناس الذين تدربوا على تمارين التأمل ليقظة العقل، بهدف خفض الضغوطات النفسية. لم تقتصر أبحاث التأمل و يقظة العقل على خفض الضغوطات النفسية والاضطرابات المرافقة لها فحسب، بل إنها تعدت ذلك، فأصبح هناك ما يزيد على 450 مجلة علمية محكمة تنشر بحوثاً تتعلق بشرح كيفية عمل التأمل وتوضيحه، وأثره في العقل والجسم معاً. ويشتمل مفهوم يقظة العقل على الوعي المتعمد في اللحظة الحالية، مع التصرف بعقل مفتوح، وحب الاستطلاع (Krasner, Epstein, & Beckman, 2009). وقد عرفته شابيرو وكارلسون (Shapiro & Carlson, 2009: 125) بأنه: الوعي الذي ينشأ ويتشكل من خلال مشهد وحضور قصدي، بطريقة منفتحة، وباهتمام، ودون أي أحكام مسبقة.

وينظر إلى يقظة العقل على أنه الشيء الأساسي الذي يندكره الشخص وينظر إليه كما هو، موظفاً بذلك كل إحساساته، ويكون واعياً لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلاً، دون إطلاق الحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة. ويمكن أن يصبح الإنسان أكثر يقظة من خلال الممارسة والتدريب، وخصوصاً من خلال مهارات التأمل المختلفة، وهناك نوعان من مهارات التأمل ليقظة العقل؛ هما: الانتباه المُركّز، والمراقبة المفتوحة. أما الانتباه المُركّز: فيشمل على تركيز الانتباه، والتفكير في نقطة واحدة ليست ذات معنى،

المقدمة والإطار النظري

لقد بدأ ظهور التأمل و يقظة العقل نتيجة للفوائد الكثيرة التي دعمت وشجعت على ممارسة هذا النوع من العلاج، وذلك لدى فئات كثيرة ومتعددة حول العالم، ومن فوائد التأمل فعاليته في تأجيل مضاعفات مرض السرطان وأمراض القلب، وغيرها (Ledesma & Kumano, 2009). ومع أن جذور هذا الأسلوب العلاجي تمتد إلى فلسفة الديانات الشرقية، خاصة البوذية التي يعود تاريخها إلى ما يزيد على 2000 عام، إلا أن اندماجها في الرعاية الصحية الحديثة، والمجتمعات المتطورة قد أصبح واقعاً ملموساً، إذ يُمارس هذا الأسلوب بشكل واسع في كل المجتمعات دون استثناء (Bauer-Wu, 2010; Shapiro, Astin, & Bishop, 2005).

إن الصفة المميزة ليقظة العقل في المجتمعات الغربية قد جاءت بهدف خفض الضغوطات النفسية من خلال المركز الطبي في جامعة ماسوشوستس Massachusetts، أما الآن؛ فإن

* قسم الإرشاد والصحة النفسية، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن. تاريخ استلام البحث 2014/2/16، وتاريخ قبوله 2014/5/15.

والتصاميم، والأفراد المستهدفين، ففي دراسة أجراها وألثون وآخرون (Walton et al., 2002)، بعنوان: "الضغوطات النفس اجتماعية، وأمراض الجهاز الدوري، الجزء (2): فاعلية برامج التأمل التجاوزي باعتباره منهجاً علاجياً وقائياً"، إذ ركز الباحثون على طبيعة منهج العلاج الطبي التي أشارت إليها البحوث في خفض كل من مخاطر الضغوطات النفس اجتماعية وعواملها على أمراض الجهاز الدوري، مقابل برامج العلاج بالتأمل التجاوزي. وقد أشارت نتائج الدراسات التجريبية إلى أن تقنية التأمل تخفف من عوامل الخطر والأسباب المؤدية إلى أمراض القلب، ويمكن أن يُبطأ أو يُوجّل حصول بعض مضاعفات أمراض الجهاز الدوري.

وفي دراسة أخرى أجراها بير وزملاؤه (Bear et al., 2004) بعنوان تقييم يقظة العقل بالتقرير الذاتي: "قائمة كانتوكي لمهارات يقظة العقل". إذ تم اختبار صدق المقياس وعلاقته بالمجالات والفقرات، حيث تكونت عينة الدراسة من ثلاث عينات من طلبة مرحلة البكالوريوس، وعينة من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الشخصية الحدية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ما بين يقظة العقل والوعي، وأن هناك أثراً لبرامج التأمل التجاوزي في زيادة مستوى الوعي، وقد توصل في دراسته إلى أربع مهارات ليقظة العقل هي: مهارة الملاحظة، والوصف، والتصرف الواعي، والقبول بدون إطلاق أحكام.

في حين أجرى هيرون وكافانو (Herron & Cavanaugh, 2005) دراسة بعنوان: "هل يمكن لبرامج التأمل التجاوزي خفض النفقات الطبية لدى كبار السن؟ دراسة طولية في خفض التكاليف في كندا"، إذ حاولت هذه الدراسة استكشاف ما إذا كانت هناك طريقة تحسن الصحة النفسية والجسدية، وما إذا كان من الممكن لأسلوب التأمل التجاوزي أن يقلل من التكاليف الطبية لدى الأشخاص المسنين والذين تزيد أعمارهم على (65) عاماً، إذ تم مقارنة النفقات الطبية المتضخمة على (163) مشاركاً وممارساً لأسلوب التأمل التجاوزي، مع (163) مشاركاً آخر لديهم نفس النفقات الطبية المتضخمة، ولكنهم غير ممارسين لأسلوب التأمل التجاوزي؛ آخذين بعين الاعتبار كلاً من: العمر، والجنس، ودرجة التأمل. وقد أظهرت النتائج أن مجموعة الأفراد الذين تدربوا على التأمل التجاوزي قد انخفض لديهم المعدل التراكمي للنفقات الطبية بمعدل 70 % مقارنة مع المجموعة الضابطة.

ومن جهة أخرى أجرى ألثون وآخرون (Walton, Schneider, & Nidich, 2005) دراسة بعنوان: "الضغوطات النفس اجتماعية وأمراض الجهاز الدوري الجزء (3): التطبيقات

والوعي بها وبتفاصيلها؛ كأن يركز الإنسان إحساساته على عدّ التنفس لديه. أمّا المراقبة المفتوحة: فهي ممارسة متقدمة جداً يمكن أن نقوم بها بعد ثبات عقل الإنسان واستقراره، وتركيز انتباهه، وانعزاله عن البيئة الخارجية (Bauer-Wu, 2010; Lutz, & Slagter, & Dunne, 2008).

إنّ التأمل بهدف يقظة العقل نوع من أنواع التدريب العقلي، إذ يستمد فعاليته من قدرة العقل في تغيير وظائفه اعتماداً على الإشارات العصبية التي يستخدمها، ويُنظر إلى التدريب بهدف زيادة فاعلية يقظة العقل على أنها المنطقة القوية في الدماغ، المرتبطة بالانتباه والقدرة على الانتباه والوظائف التنفيذية، كما يُنظر إليه على أنه مخفف ومثبط للمناطق المسؤولة عن الخوف في الدماغ؛ وهي منطقة اللوزة Amygdala، كما يعزّز التأمل من يقظة العقل، وتوازن الانفعالات وتنظيمها من خلال التقليل من حدة الانفعالات المتطرفة، وخفض مستوى التهديد والمخاوف، وإعادة تنظيم إدراكات الفرد بشأن تفسير الأحداث والضغوطات النفسية (Jha, Stanley & Kiyonaga, 2010; Lazar, Kerr & Wasserman, 2005).

إنّ معظم برامج التدريب من أجل يقظة العقل تتم في المواقف العلاجية، وخصوصاً في العلاج المعرفي، وذلك بهدف الحد من انتكاسات الاكتئاب، ويُفضّل ممارسة تمارين التأمل بشكل جمعي، ولمدة لا تقل عن (8) أسابيع بحد أقصى (20) ساعة من التدريب، كما يمكن ممارسة تمارين التأمل بشكل فردي، وبشكل يومي. وعندما يتعلم الفرد ممارسة التأمل بشكل جمعي يمكنه أن يمارس التأمل بشكل فردي، ويعتمد ذلك على رغبة الشخص (Bauer-Wu, Sullivan, & Rosenbaum, 1990; Kabat-Zinn, 2008).

ويعرف بير وسميث وألين (Baer, Smith, & Allen, 2004, p. 191) التأمل التجاوزي بأنه تركيز التفكير والانتباه بطريقة محايدة، ودون إصدار أحكام، وبطريقة إيجابية على نقطة معينة أو موضوع محايد، وهناك العديد من الأساليب العلاجية النفسية والاجتماعية التي حاولت زيادة يقظة العقل، ومنها الدراسات التي أجريت لخفض الضغوطات النفسية من خلال رفع مستوى يقظة العقل، وبرامج التأمل الذاتي للتغلب على أعراض الاكتئاب، كما أنّ رفع مستوى يقظة العقل قد أصبح مفيداً في التعامل مع الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات الشخصية، أو الشخصية الحدية (أبو الهيجاء، Tanner 2008; et al., 2009).

لقد أثار التأمل اهتمام العديد من الباحثين الذين أسهموا في إثراء المعرفة بالدراسات العلمية حول هذا الموضوع، فقد تعددت الدراسات التي بحثت في هذا الموضوع من حيث: الأهداف،

الذات ومقياس يقظة العقل، وأن هناك ارتباطاً سلبياً مع مقياس التفكير الجامد.

أما بارنز وزملاؤه (Barnes et al., 2005) فقد أجروا دراسةً عنوانها: "أثر برنامج التأمل التجاوزي على كبار السن الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم"، دراسةً طويلةً لمدّة (8) سنوات على الأمريكيين من أصل إفريقي، وقد تكوّنت عيّنة الدراسة من (109) أشخاص بمتوسط عُمرٍ مقداره (67) سنة، وقد أظهرت النتائج أنّ برنامج التدريب على التأمل التجاوزي قد أسهم في خفض مستوى الضغوطات النفسية، ممّا ساعد في خفض احتمالات الموت بأمراض الجهاز الدوري، وأمراض القلب بشكل عام.

في حين أجرى بروم وآخرون (Broome, Orme-Johnson, & Schmidt-Wilk, 2005) دراسةً بعنوان: "أثر برنامج التأمل التجاوزي في خفض الضغوطات النفسية أثناء العمل"، وتمّ تصميم هذه الدراسة التجريبية لاكتشاف مدى فاعلية الاسترخاء العضلي والتأمل التجاوزي في خفض الضغوطات النفسية وقت العمل؛ وأجريت الدراسة على عيّنة مكوّنة من (80) موظفاً في جنوب أفريقيا، وقد أظهرت النتائج أنّ هناك انخفاضاً دالاً إحصائياً في مستوى الضغط النفسي بعد مرور خمسة أشهر ونصف لدى أفراد المجموعة التي تدرّبت على التأمل التجاوزي، بمعدّل انخفاضٍ مقداره (67%) خلال الأسبوعين الأولين، أما بالنسبة للمجموعة التي تدرّبت على الاسترخاء العضلي فقد انخفض مستوى الضغط النفسي، ولكن بدرجة أقل ممّا حقّقه مجموعة التأمل.

وأجرى شنيدر وآخرون (Schneider, Alexander, Salerno, Rainforth, & Nidich, 2005) دراسةً بعنوان: "خفض الضغوطات النفسية، والوقاية منها، وعلاج أمراض الأوعية الدموية لدى الأمريكيين من أصل إفريقي"؛ مراجعة للدراسات التجريبية على برامج التأمل التجاوزي، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعليةً تقنيّةً التأمل التجاوزي في خفض نفقات العلاج وتكاليفه، وخفض الضغوطات النفسية، باعتبار التقنيّة أسلوباً فعّالاً في خفض عوامل أمراض الأوعية الدموية ومخاطرها.

أما سادليزا وستيفينزا وكنديا (Sadliera, Stephens, & Kennedy, 2008) فقد أجروا دراسةً بعنوان: "منهج العلاج السلوكي المعرفي المستند إلى التأمل ليقظة العقل في العلاج التأهيلي لطنين الأذن"، وقد أظهرت النتائج الأولى لقياس طنين الأذن -بعد مرور (4-6) أشهر من المتابعة- أنّ هناك انخفاضاً دالاً إحصائياً في متغيّرات طنين الأذن لِكلا المجموعتين: التجريبية والضابطة، وذلك على مقياس استبيان هالام (Hallam)، وقد استمرّت هذه النتائج الإيجابية لمدّة (4-

العلاجية لبرامج التأمل التجاوزي"، إذ تمثّلت مشكلة الدراسة من خلال ارتفاع نسبة الوفيات في الولايات المتحدة بسبب انتشار أمراض الجهاز الدوري بشكل عام، وما يترتّب عليه من تكاليف ونفقات ماليّة وصحيّة، فقد تبيّن بأنّ لبرامج التأمل التجاوزي أهميّة كبرى في خفض ما نسبته 80% أو أكثر من النفقات لدى شركات التأمين الصحي، وما ينفقه المرضى من تكاليف العلاج عند الأطباء.

أما والتون وكافانا ويو (Walton, Cavanaugh, & Pugh, 2005) فقد قاموا بدراسةٍ عنوانها: "أثر الممارسة الجمعيّة لبرنامج التأمل التجاوزي في المؤشّرات البيوكيميائية للضغط النفسي لدى الأشخاص غير المتأملين"، لقد أشارت نتائج الدراسات الطويلة إلى أنّ ممارسة التأمل التجاوزي يمكن أن تخفّض من إفرازات هرمون الكورتيزول (Cortisol)، إضافةً إلى خفض أعراض الضغط النفسي ومؤثراته، والأعراض الفسيولوجية والبيوكيميائية. كما أشارت تقارير بعض الدراسات إلى أنّ ممارسة برامج التأمل التجاوزي الجمعيّ ربّما تخفّض من مستوى الجريمة والعنف والضغوطات الاجتماعية، وكان لها أفضل النتائج أيضاً في تحسين مستوى ضربات القلب، والتنفس، وعمليّات الأيض.

وفي دراسة أخرى قام بها نيدك وزملاؤه (Nidich et al., 2005) بعنوان: "أثر برنامج التأمل التجاوزي على تطوّر العمليّات العقلية لدى مجموعة من الراشدين الكبار"، وقد حاولت هذه الدراسة استكشاف ما إذا كانت هناك فاعليةً وأثر تقنيّة التأمل التجاوزي على تطوّر العقل ونُموّه لدى مجموعة من المسنّين الراشدين، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (41) شخصاً، منهم (18) مُسنّاً لهم خبرة طويلة في ممارسة برامج التأمل التجاوزي. وأظهرت النتائج أنّ أولئك الأشخاص الذين كانوا يمارسون برامج التأمل التجاوزي، قد أظهروا مستويات عاليةً ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير السببي، والقدرات اللفظية، والذاكرة بعيدة المدى، وسرعة العمليّات مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

وأجرى شيرمان (Sherman, 2005) دراسةً بعنوان: "تطوير مقياس يقظة العقل نسخة للشباب"، هدفت هذه الدراسة إلى مراجعة وجهات النظر المختلفة بشأن مقياس يقظة العقل وتطبيقاته وطرق قياسه. أظهرت النتائج أنّ ثبات المقياس -بما فيه الاتساق الداخلي، وارتباط الفقرات كلّها مع المقياس- كانت مناسبة كما تمّ إجراء صدق من خلال القيام بالصدق البنائي، والصدق التلازمي، والصدق المنشعب، حيث أظهرت النتائج وجود عاملين اثنين هما: المرونة والارتباط Engagement. كما أظهر صدق البناء أنّ هناك ارتباطاً إيجابياً ما بين مفهوم

(64) طالباً، تمَّ تشخيصهم على أنَّهم يعانون من الإدمان على الكحول بدرجة عالية أو متدنية؛ فتمَّ تدريبهم على مهارات التأمل بهدف يقظة العقل، وقد أظهرت النتائج أنَّ مقياس يقظة العقل قد أسهم في قدرة الشخص على الإحساس والتنبؤ بالحاجة إلى الكحول، ورفع ثقته بنفسه، ورفضه تعاطي الكحول.

أما رُوزنثال وزملاؤه Rosenthal, Grosswatd, Ross, & (2011) فقد أجروا دراسة بعنوان: "أثر التأمل التجاوزي على اضطراب قلق ما بعد الصدمة عند الجنود المشاركين في الحرب على العراق". وقد خلصت الدراسة إلى أنَّ التأمل التجاوزي زبما يساعد في تخفيض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، ويحسن من نوعية الحياة لدى هذه المجموعة الصغيرة، وقد أوصت الدراسة أن يتمَّ تطبيق إجراءات الدراسة لاحقاً على عينة أخرى تشمل مجموعات تجريبية وضابطة.

وأخيراً؛ أجرى نديك وآخرون (Nidich et al., 2011) دراسة بعنوان: التحصيل الأكاديمي والتأمل التجاوزي؛ دراسة على طلاب المرحلة المتوسطة المعرَّضين لخطر الفشل الدراسي. حيث أشارت النتائج إلى أنَّ هناك تحسناً قد أظهرته مجموعة الطلاب التي تدرَّبت على التأمل التجاوزي مقارنة بالمجموعة الضابطة، وقد كان هذا التحسُّن في مستوى التحصيل الأكاديمي للغة الإنجليزية والرياضيات.

تعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض سريع للدراسات السابقة، يتَّضح لنا أنَّ معظم الدراسات قد سعت للتحقق من أثر التدريب في التأمل التجاوزي بهدف تحقيق الصِّحة الجسميَّة، خصوصاً من تلك الأمراض المرتبطة بالجهاز الدوري، وأمراض القلب، وغيرها. في حين اتجهت بعض الدراسات الأخرى إلى تحسين مستوى الصِّحة النفسِيَّة، بهدف خفض مستويات القلق، والاكْتئاب، والضغط النفسِي، ورفع مستوى يقظة العقل، والتذكُّر. وأخيراً؛ أثر التدريب في التأمل التجاوزي في خفض النفقات الماليَّة المترتبة من علاج الأمراض الجسميَّة والنفسِيَّة كدراسات طولِيَّة. وقد أظهرت نتائج جميع الدراسات السابقة فاعليَّة التدريب على التأمل التجاوزي في تحقيق الأهداف آففة الذِّكر، الأمر الذي يُشجِّع على تطبيق هذا التدريب في المؤسسات الصحيَّة، وإجراء بحوث عربيَّة، للتأكد من صِّحة النتائج، ومدى ملاءمتها للبيئة العربيَّة. وتتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث أهمية استخدام وتوظيف إستراتيجية التأمل التجاوزي، إلا أن عينة الدراسة قد اختلفت وخصوصاً أنها من الطالبات فقط.

(6) أشهر، وقد أوصت الدراسة بأهميَّة تطبيق نتائج هذا البحث، وتوظيف التأمل في علاج طنين الأذن.

وفي دراسة أخرى قام بها إلدر وزملاؤه (Elder et al., 2008) بعنوان: "ممارسة برامج التأمل التجاوزي في خفض الضغوطات النفسِيَّة لدى الطلاب المختلفين عرقياً وإثنيًا"، كُوتت عينة الدراسة من (106) طلاب من طلاب المرحلة الثانويَّة فُسِّموا إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بحيث تكوَّن عدد أفراد المجموعة التجريبية من (68) فرداً، وعدد أفراد المجموعة الضابطة من (38) فرداً، وجميعهم أكملوا قياسات الخطِّ القاعدي، والقياسات البعديَّة بعد مرور أربعة شهور. وأشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ الطلاب الذين تدرَّبوا على مهارة التأمل التجاوزي قد انخفض لديهم القلق، والضغط النفسِي، مقارنةً بالمجموعة الضابطة، مع تحسُّن آخر في انخفاض مستوى الأعراض الاكْتابيَّة، وارتفاع في مستوى التحصيل الأكاديمي والنشاط الجسمي.

كما أجرى تانر وزملاؤه (Tanner et al., 2009) دراسة بعنوان: أثر برنامج التأمل التجاوزي في يقظة العقل، أظهرت النتائج أنَّ هناك دلالة إحصائيَّة في مستوى درجات يقظة العقل للتفاعل ما بين المعالجة والوقت، كما أظهرت النتائج أنَّ أفراد العينة التجريبية قد أظهروا زيادةً في يقظة العقل مُقارنةً مع المجموعة الضابطة، وأنَّ جميع أبعاد المقياس قد ارتبطت بشكل إيجابي في مرحلة ما قبل المعالجة، وأنَّه لا توجد فروق -مع مرور الوقت- بين ما يتعلَّق بفعاليَّة المعالجة والظروف التجريبية على الارتباطات ما بين أبعاد المقياس.

في حين أجرى لأفوبولس وزملاؤه (Lagopoulos et al., 2009) دراسة بعنوان: "أثر التأمل غير الموجَّه على زيادة مستوى ألفا وبيتا Theta and Alph أثناء نشاط تخطيط الدِّفاع"، وأظهرت النتائج أنَّ هناك تغييرات كثيرة تحدث في الجسم أثناء عمليَّة التأمل؛ كزيادة مستوى التركيز وغيرها، وقد حاولت هذه الدراسة استكشاف أثر التغيُّرات في تخطيط الدِّماغ أثناء تمارين التأمل غير الموجَّه، وقد استمرَّت مُدة الجلسة لـ (20) دقيقة تدرَّبوا خلالها على تمارين التأمل بفاصلٍ زمنيٍّ مقداره (15) دقيقة بين الجلستين. وقد أظهرت النتائج أنَّ هناك زيادةً في قوَّة بيتا theta نتيجة لجلسات التأمل غير الموجَّه، وأظهرت النتائج أنَّ هناك زيادةً في قوَّة ألفا تُعزى إلى ظروف المعالجة مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

وقام فازجاس (Vargas, 2010) بدراسةٍ عنوانها: "مهارات يقظة العقل وتناول الكحول في إعادة تنشيط طلاب الجامعات"، إذ حاولت الدراسة استكشاف فاعليَّة التأمل بهدف يقظة العقل لدى الأشخاص الذين يتعاطون الكحول، تكوَّنت العينة من

مشكلة الدراسة

ذكر مَهْرَاشِي خلال تدريباته وممارساته للتأمل التجاوزي أنَّ العقل لا يرى التغيُّرات الظاهرة في العالم من حوله كالظلم والضوء واللون وكلَّ أحداث الحياة فَحَسَب، ولكنه قادرٌ أيضاً على أن يعزل نفسه عن العالم الخارجي، وأن يرى نفسه أيضاً (Maharashi, 1994). إنَّ القدرة على وصف الشخص لمحتويات عقله يمكن أن يتمَّ تحقيقها وتحسينها أيضاً من خلال ممارسة التأمل التجاوزي، إذ تسهم مهارات يقظة العقل في خفض الكثير من المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية؛ لأنَّ الشخص يكون في حالة ترقُّب ومتابعة لكل ما يحدث في جسمه وعقله، ومن هنا فإنَّ غياب مثل هذا الوعي واليقظة للعقل قد يُسبب مزيداً من المعاناة والشكوى والضغطات.

وبالنسبة لمَهْرَاشِي فإنَّ وَعْيَ الإنسان -من خلال عملية التأمل التجاوزي- يكون مفتوحاً لكلِّ الإمكانيات والقدرات الكامنة، وقبولاً كلِّ ما يخطر بباله بدون إطلاق أحكامٍ هو منهج التأمل التجاوزي بعينه؛ بمعنى آخر: فإنَّ التدريب على التأمل التجاوزي يجب أن يتضمن قبولاً لكلِّ الأشياء التي تخطر في بال الشخص أثناء عملية التأمل؛ وهو مجال من أحد مجالات مقياس مهارات التأمل التجاوزي الذي سوف يتمُّ الإجابة عنه ضمن نتائج هذه الدراسة. وانطلاقاً من هذه الافتراضات العلمية؛ فإنَّ مشكلة الدراسة تكمن في استكشاف فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى إستراتيجية التأمل التجاوزي في رفع مستوى يقظة العقل لدى عينةٍ من طالبات الجامعة.

ومما يجدر الإشارة إليه أنَّ الباحث قد مارس التدريب والتدريس لمهارات التأمل على مدى (9) سنوات، وقد نشر عن التأمل ضمن كتابٍ عمليٍّ وتدريبٍ في أساليب الإرشاد، كما أنه يقوم بتدريس طلاب مرحلة الماجستير، وتدريبهم على مهارات التأمل في كلِّ فصل دراسيٍّ، وخصوصاً في مساق التطبيقات الميدانية في الإرشاد، مما يعني أهلية الباحث في إجراء هذه الدراسة، الأمر الذي دفعه لإجراء هذا البحث والتحقق من نتائجه وبالتحديد لدى طالبات جامعة نزوى، وقد تمَّ اختيار الطالبات كعينة للدراسة لأنَّ الطالبات يشكلن الغالبية العظمى مقارنة بعدد الطلاب الذكور.

فرضية الدراسة

سوف تحاول الدراسة اختبار مدى صحة الفرضية التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس يقظة العقل الكلي والأبعاد الفرعية عند القياس البعدي تُعزى إلى برنامج التدريب المستند إلى إستراتيجية التأمل التجاوزي.

هدف الدراسة

لقد تمَّ الاستفادة من مقياس مهارات يقظة العقل لكونتكي Kentucky Inventory of Mindfulness Skills، وسينم التأكد من مدى مطابقة نتائج تلك الدراسات على البيئة العربية. إنَّ هناك الكثير من الطرق والمهارات لتحقيق يقظة العقل، وفي هذا البحث سوف نحاول أن نختبر ما إذا كانت استراتيجية التأمل التجاوزي تزيد من يقظة العقل وخصوصاً لدى فئة من الطالبات في جامعة نزوى، كما ستُقاس من خلال اختبار يقظة العقل الذي تمَّ إعداده لهذه الغاية. ولقد تمَّ تقديم استراتيجية التأمل التجاوزي إلى المجتمعات الغربية من خلال الممارس الأول لتمرين اليوغا yogi مَهْرَاشِي (Roth, 1994). وقد أظهرت تمارين اليوغا والتأمل نتائج مُشجعة في خفض قلق السمة وأمراض القلب، وسوء استخدام المواد، وارتفاع ضغط الدم، وخفض مُعدَّل الوفيات، والحدِّ من المشكلات السلوكية الأخرى، وتحسين مستوى يقظة العقل (Tanner et al., 2009).

أهمية الدراسة

وبالنسبة لمَهْرَاشِي فمن خلال عملية التأمل التجاوزي؛ فإنَّ انتباه الإنسان ووعيه يكون مُفتحاً بأقصى طاقة ممكنة، وإذا حصل أن برزت بعض الأفكار فعليه أن يقبلها وألاً يركِّز فيها كثيراً، بمعنى آخر؛ أن لا يُطلق عليها أحكاماً ويدعها تتلاشى، وهناك من يعتقد أن بروز الأفكار خلال عملية التأمل لا تدلُّ على نجاح مهارة التأمل، بل على العكس من ذلك؛ فإنَّ ما يحققه الإنسان من عمق في التفكير وراحة ذهنية هو المؤشر الحقيقي لعملية التأمل، وليس ظهور الأفكار أو غيابها.

وبالرغم من وجود علاقة بين مهارات يقظة العقل والتأمل التجاوزي بهدف تسريع الوعي؛ فإنَّه -وحتى تاريخ إعداد هذه الدراسة- لا يوجد حسب اطلاع الباحث دراساتٍ قيِّمت أثر ممارسة التأمل التجاوزي على مهارات يقظة العقل، وخصوصاً في البيئة العربية. علماً أنَّ هذه الدراسة -وضمن مجال عنوانها- قد انفردت بتصميمها العالمي، إذ تمَّ اختيار أفراد عينة الدراسة بكلِّ عناية وحرص، ووفقاً لأعلى معايير الضبط التجريبي. وتهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية التدريب على تمارين التأمل التجاوزي في رفع مستوى يقظة العقل، وذلك بعد مرور 3 أشهرٍ من التدريب والممارسة.

محددات الدراسة:

لهذه الدراسة المحددات الآتية التي تحدُّ من تعميمها:

1- اقتصرَت الدراسة على مهارة التأمل التجاوزي، والمتضمنة عدداً من التمارين البديلة التي تناسب الفئة

جمع التدرُّج الخماسي (1+2+3+4+5) مقسوماً على عدد فئات التدرُّج؛ وهي (5)، مَصْرُوباً في (39)؛ وهو عدد فقرات المقياس، فيكون الناتج (117). (وهذا يعني استبعاد كل من حصلت على درجة أكثر من 117).

فيما يكون عدد الطالبات المشاركات في المجموعة الضابطة بعد القيام بنفس الإجراءات السابقة (128) طالبةً. أما عدد الطالبات اللواتي أكملن القياس البعدي في المجموعة التجريبية، وحققن شروط التدرُّب على مهارة التأمل التجاوزي بمعدل مرّة أو مرتين في كل يوم، ولمدّة (15-20) دقيقةً على الأقل، فكان عددهنّ (118) طالبةً، وأما عدد الطالبات في المجموعة الضابطة بعد تطبيق الشروط نفسها فكان (125) طالبةً.

أداتا الدراسة

أولاً: مقياس مهارات يقظة العقل:

لقد تمّ مسح عدد من المقاييس التي تقيس يقظة العقل Mindfulness، إذ تمّ الرجوع إلى المقاييس التالية بهدف تطوير مقياس يلائم البيئة العمانيّة في هذا البحث، وقد تمّ الاستفادة من المقاييس التالية وهي: (Baer et al., 2004; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Brown, & Ryan, 2003; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001; Sherman, 2005).

وبالرجوع إلى فقرات هذه المقاييس فقد تبين أن مقياس كونتكي هو الأكثر شمولاً ووضوحاً، إذ تمّ ترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية، مع الاستفادة من بعض الفقرات الأخرى والمتشابهة في المعنى من المقاييس المذكورة سابقاً. ويشتمل هذا المقياس على (39) فقرة، ويتكوّن من جزأين: الجزء الأول؛ ويشتمل على البيانات الشخصية وشروط التأمل التجاوزي. والجزء الثاني؛ ويشتمل على فقرات المقياس.

صدق المقياس وثباته:

من أجل التعرف على صدق المحكمين للمقياس، فقد عُرض المقياس على (12) استاذاً يتقنون اللغتين: العربية والإنجليزية، ومختصون في العلوم التربويّة والنفسيّة، وبعد ترجمته إلى اللغة العربية والتأكد من تطابق الترجمة والوصول إلى المعنى نفسه، تمّ تعديل ما أُجمِع على تعديله (20%) من المحكمين فأكثر، وكانت بعض التعديلات قد تركّزت على استبدال بعض الكلمات أو إعادة صياغة البعض الآخر. وفي خطوة لاحقة فقد تمّ ترجمة النسخة العربية إلى اللغة الإنجليزية، وقد عُرضت مرّة أخرى على (10) محكمين آخرين يتقنون

المستهدفة. علماً أنّ هناك تمارين وأساليب أخرى للتأمل بشكل عام لم يتمّ التطرّق إليها؛ مثل: تأمل الكلمة السحريّة Mantra. 2- تمّ تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول (2012/2013). وعلى طالبات السنة الأولى في جامعة نزوى.

3- وتتحدّد نتائج الدراسة بمدى صدق إجابات الطالبات على مقياس مهارة يقظة العقل المُعدّ لغرض الدراسة. وباقتصارها على القياس البعدي لتعدّر متابعة الطالبات بعد انتهاء الفصل الدراسي، وطول فترة التجريب التي استغرقت الفصل الأول كاملاً.

الطريقة والإجراءات

عيّة الدراسة

المشاركون في هذه الدراسة من طالبات جامعة نزوى في سلطنة عمان، وعددهنّ (310) طالبةً، وهنّ المسجّلات في مساق الحضارة الإسلاميّة الشعبة الرابعة والخامسة للفصل الدراسي خريف 2012-2013، وهؤلاء الطالبات يُمثّلن جميع كليات الجامعة، ومعظمهنّ في السنة الدراسيّة الأولى، وقد وقع الاختيار عشوائياً، على أن تكون الشعبة (4) هي المجموعة التجريبية، فيما أصبحت الشعبة (5) هي المجموعة الضابطة، علماً أنّ عدد الطالبات في كلّ شعبة هو 160 طالبةً، وقد تغيّب عن المحاضرتين في يوم أخذ القياس القبليّ (10) طالبات.

لقد أُختيرت هذه الشُعْب لأنّها كانت مُتيسّرة للباحث. وقد تمّ تطبيق عدد من المعايير والشروط لاختيار المشاركات في البحث، ومن هذه المعايير: ألا يكون لديها ارتفاع في ضغط الدم يزيد على 140 أو يقل عن 90. وألا يكون لديها انخفاض في ضغط الدّم أكثر من 90 وأقل من 60. وألا تكون قد عانت سابقاً من أمراض القلب المزمنة، أو الأمراض الأخرى المرتبطة بضغط الدّم. وألا يكون لديها تاريخ مرضيّ مُرتبط بمرض السُكّريّ أو الإغماء أو غيره. وليست تعاني من اضطراب نقص الانتباه والحركة الزائدة.

وقد تمّ تحويل الطالبات غير المتأكّدات من وجود هذه الأمراض إلى المركز الصحيّ بالجامعة للتأكد من حالتهم الصحيّة، ومدى انطباق شروط الدراسة عليهنّ، كما تمّ استثناء كل من تعاني من هذه الأمراض، وتبيّن فيما بعد أنّ جميع الطالبات قد انطبقت عليهنّ شروط تطبيق إجراءات البحث.

وبهذا يكون عدد المشاركات في المجموعة التجريبية (125) طالبةً؛ وهنّ الحاصلات على أقلّ الدرجات على مقياس يقظة العقل عند نقطة القطع 117، وذلك من خلال حاصل

البعد الأول: يُلاحظ. ويشمل الفقرات التالية: 1، 17، 21، 23، 25، 29، 30، 33، 37، 39. ويشير هذا العامل إلى قدرة الشخص على التعمق في الوعي بنفسه، إذ يصبح لدى المتأمل القدرة على ملاحظة التغييرات التي تحصل في العالم من حوله، إضافةً إلى تدوين تلك الأحداث ورؤيتها كما هي.

البعد الثاني: يَصِف. ويشمل الفقرات التالية: 2، 6، 10، 12، 14، 18، 22، 26، 34. ويشير هذا العامل إلى قدرة الفرد على وصف محتويات عقله، إذ يمكن تطوير تلك المهارة من خلال التأمل التجاوزي بخبرات موضوعية.

البعد الثالث: يتصرّف بوعي. وتقسيه الفقرات التالية: 3، 7، 9، 11، 13، 15، 19، 27، 31، 35، 38. ويشير هذا العامل إلى مجموع قدرات الفرد على تطوير العفوية من خبرات التأمل التجاوزي، باعتبار أن التأمل التجاوزي صورة مصغرة عن الوعي، فالشخص أثناء التأمل يكون عقله مفتوحاً على كل القدرات.

البعد الرابع: يقبل بدون إطلاق حكم. وتقسيه الفقرات التالية: 4، 5، 8، 16، 20، 24، 28، 32، 36. ويشير هذا العامل إلى أن الشخص أثناء ممارسة التأمل التجاوزي قد تظهر لديه بعض الأفكار والأحاسيس والخبرات، وهذا لا يعني أنه فشل في ممارسة التأمل، بل على العكس من ذلك؛ فقد يكون مستغرقاً في راحة عميقة، فالأفكار التي تظهر أثناء التأمل هي مؤشرٌ ناجح لعملية التأمل، ولكن يمكن أن يقبلها بدون إطلاق أحكام.

ثانياً: برنامج التأمل التجاوزي

إنَّ المكوّن الرئيسيّ لبرنامج التأمل التجاوزي هو اعتماده على الإجراءات "النفسيّ جسميّة" والتدرجيّة، وجاءت من مبادئ ومكوّنات برنامج مهراشي فيدك الطيّب Maharishi Vedic Medicine (Alexander, Davies, Dixon, Dillbeck, Druker, Oetzel, 1990) إذ تفيد هذه التقنيّة في تحسين صحّة الإنسان الجسميّة والعقليّة، ويقوم على تدريب مهارة التأمل التجاوزي مدربين مهنيّون لهم خبرة في هذا الموضوع، وذلك باتّباع معايير وتعليماتٍ مُعيّنة، وخلال الأربعين سنة الماضية فإنّ ما يزيد عن 6 ملايين شخصاً حول العالم قد تدرّبوا على برامج التأمل المختلفة، ومما يجدر الإشارة إليه أنّ من السهل تعلّم ممارسة هذه التقنيّة فهي ممتعة، كما يُصحّ بممارستها لمدّة (15-20) دقيقة لمرّتين في اليوم (Walton et al., 2002).

إجراءات الدّراسة:

بعد أن تمّ عرض الموضوع على الطالبات المسجّلات في مساق الحضارة الإسلاميّة لفصل الخريف 2012-2013،

اللغتين العربية والإنجليزية، وذلك لتقييم مدى تطابق المعنى في النسخة الإنجليزيّة المترجمة عن العربية مع النسخة الإنجليزيّة الأصل، وقد أنفق جميع المحكّمين -وعددهم (10) أيضاً- على أنّ المقياس في نسخته الإنجليزيّة المترجمة عن النسخة العربية مطابقٌ تماماً للمقياس في النسخة الإنجليزيّة الأصليّة، وفي خطوة لاحقة عُرض المقياس (النسخة العربية) على المحكّمين للتأكد من سلامة المعنى، ووضوح الفقرات، واللغة، ومدى مناسبتها للبيئة العمانيّة، إذ تمّ تعديل ما أجمع على تعديله 20% من المحكّمين أو أكثر.

وللمزيد من التأكيد على صدق المقياس فقد تمّ اختبار المقياس من خلال القيام بصدق المحكّ، إذ تبيّن أنّ درجات مقياس مهارات يقظة العقل الكلية قد ارتبطت وبشكل إيجابيٍّ مع مقياس الذكاء الانفعالي (الدحادحه وسليمان، 2012)، كما ارتبط وبشكل سلبيٍّ مع مقياس الاستجابات العصائبيّة (مقدادي وسمور، 2008)، ومقياس الأفكار السلبيّة الآلية Aldahadha, (2012) & Sulaiman) إذ جاءت درجات الارتباط على التوالي (0.87، -0.82، -0.91).

وبهدف التحقّق من ثبات المقياس تمّ تطبيق المقياس بصورته النهائيّة على مجموعة من الطالبات اللواتي يدرسن اللغة الإنجليزيّة وعددهنّ (49) طالبة، وتمّ تقديم المقياس لهنّ بصورتيّته العربية والإنجليزية، وبشكلٍ عشوائيٍّ أجاب (25) طالباً وطالبةً على النسخة العربية، فيما أجاب العدد الآخر على النسخة الإنجليزيّة، وتبيّن أنّ معامل الارتباط بينهما $0.83 \leq$.

وللتأكد من ثبات المقياس فقد تمّ إيجاد مُعامل الثبات بطريقة الإعادة، وذلك بتطبيق المقياس على عيّنة مؤلّفة من (52) طالبةً بفاصل زمنيٍّ مقداره أسبوعين بين التطبيقين، وقد أشارت النتائج إلى أنّ معامل الثبات بالنسبة للمقياس الكليّ يساوي (0.89). وبالنسبة لأبعاد المقياس فكانت مُعاملات الارتباط بيرسون، وعلى التوالي: (0.78، 0.80، 0.76، 0.88). وبهذا أصبح المقياس يتكوّن من 39 فقرة، تقع الإجابة على كلّ فقرة في المقياس ضمن سلّم مؤلّف من (5) خيارات هي: (نادراً جداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً نعم).

كما أنّ هناك عدداً من الفقرات ذات الاتجاه الإيجابيٍّ؛ عددها (25) فقرة، في حين أنّ عدد الفقرات ذات الاتجاه السالب عددها (14) فقرة، وتعطى الإجابة على فقرات المقياس من (1-5)، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بأكمله من (39-195) درجة، وتشير الدرجات العليا التي تحصل عليها الطالبة على أبعاد المقياس إلى ارتفاع مستوى مهارات يقظة العقل لديها. كما أصبح المقياس يتكوّن من الأبعاد التالية:

المبتدئة، وتسمى الخطوة الثانية بمحاضرة التهيئة، حيث كان الفارق الزمني بينهما يوماً واحداً فقط؛ لأن محاضرة الطالبات كانت أيام السبت، والاثنين، والأربعاء.

3- تمّ إخبار الطالبات بأنّ هناك مقابلاتٍ فرديةً ولمدة (10) دقائق للإجابة على تساؤلات كل طالبة بشكل منفرد، وتقديم المعلومات الأساسية عن التأمل التجاوزي.

4- تقديم محاضرة تمّ من خلالها تدريب الطالبات بشكل جمعيّ على مهارات التأمل التجاوزي، وتذكيرهن بالملف التدريبيّ الذي يشتمل على شرح موسّع ومفصّل لمهارات التأمل التجاوزي، والمستمدّ من كتاب الدليل العمليّ في الإرشاد والعلاج النفسيّ (الدحادحة، 2010).

5- تمّ في هذه المحاضرات الجمعيّة التأكد من التزام الطالبات بممارسة مهارة التأمل، وشرح هيئات التأمل وجلساته المختلفة، وأبعاد التأمل، وكيف أنّ الطالبة ترأب وتصف أفكارها ومشاعرها وسلوكياتها، وكيف عليها أن تعي كلّ تصرفاتها، وأن تقبلها بدون إطلاق الأحكام. كما تمّ إعلام الطالبات بالساعات المكتبيّة للباحث، وأنّ بإمكان أيّ طالبة الاستفسار عن كلّ ما يتعلّق بمهارات التدرّب على التأمل التجاوزي.

المعالجة الإحصائية:

بعد انتهاء الطالبات من تطبيق القياس البعديّ على مقياس مهارات يقظة العقل، تمّ إدخال البيانات إلى برنامج معالجة البيانات الإحصائية للدراسات التربويّة والاجتماعيّة SPSS، وبه تمّ استخراج المتوسطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، وتحليل التباين المصاحب.

وقد اشتملت الدّراسة الحاليّة على المتغيّر المستقلّ الرئيس: وهو المعالجة (لمجموعيّ الدراسة)؛ وله مستويان: مجموعة طُبّق عليها التدريب على مهارات التأمل التجاوزي، والمجموعة الضابطة لم تتلقّ أيّ شكل من أشكال التدريب. أمّا المتغيّر التابع: فهو مستوى يقظة العقل.

وللتأكد من تكافؤ مجموعتي الدراسة على الاختبار القبليّ لمقياس يقظة العقل، تمّ حساب المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لمستوى مهارات يقظة العقل عند الاختبار القبليّ. وتمّ استخدام اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين: (التجريبيّة والضابطة)، على كلّ بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكليّة، والجدول (1) يوضّح هذه القيم.

وبعد أخذ الموافقة ممّن ترغب في الاستمرار على إجراءات هذه الدراسة، تمّ تطبيق مقياس مهارات يقظة العقل ضمن الشروط والمعايير الخاصّة باختيار أفراد عيّنة الدّراسة، وتمّ توضيح إجراءات هذه الدراسة من حيث المخاطر، والفوائد، والإجابة على جميع التساؤلات، واستبعاد كلّ من تعاني من أمراض الأوعية الدمويّة، والجهاز الدوريّ، والسكريّ، والقلب، وارتفاع الضغط، وانخفاض الضغط، واضطراب نقص الانتباه، والحركة الزائدة، كما تمّ تحويل كلّ من يُشكّ في حالتها الصحيّة إلى الاختصاصيين.

أمّا عند أخذ القياس البعديّ فإنّ هناك شرطاً آخر مهمّاً، يفيد بأنّه إذا مارس الشخص التأمل التجاوزي خلال فترة التدريب لمدة (15-20) دقيقة، وبمعدّل مرّة أو مرّتين في اليوم فسوف يُعتبر مكملاً لإجراءات هذه الدراسة، وبناءً عليه فقد تمّ استبعاد كلّ من تدرّب دون هذا المعيار.

ونظراً للتشابه الكبير بين إجراءات هذه الدراسة ودراسة تانر وزملائه (Tanner et al., 2009)، ودراسة بيرز ورفقيّه (Baer et al., 2004)؛ فقد تمّ الاستفادة من تعليمات هاتين الدّراستين وإجراءاتهما، ومقارنته نتائج هذه الدراسة مع نتائجهما، إذ توصف تقنيّة التأمل التجاوزي على أنّها ممارسة سهلة وبسيطة وطبيعيّة وبدون أدنى جهد لمدة (20) دقيقة، وبمعدّل مرّتين في اليوم، بحيث يجلس الشخص بطريقة مريحة ومناسبة وعيّناه مُغلقتان، ويعمل التأمل التجاوزي على نقل العقل وتحويله من مستوى النشاط العالي، إلى حالة النشاط العقليّ في حدّه الأدنى، وتعتبر هذه الخبرة مفيدة جداً، ومريحة، وتحتاج إلى وعي بالذات، لأنّها تخلّص العقل من أفكاره التقليديّة والمألوفة، وهذا ما يُسمّى بالتأمل التجاوزي (Maharishi, 1994; Travis & Pearson, 2000; Travis & Wallace, 1997).

إنّ ممارسة التأمل التجاوزي ليست طريقة للاسترخاء العسليّ، بل إنّها تعزّز وتزيد من مستوى الوعي واليقظة والانتباه، لقد أشار روث (Roth, 1994) إلى سبع خطوات معياريّة ورئيسيّة تمّ اعتمادها في عدد من البحوث لتعليم مهارات التأمل التجاوزي؛ وهو ما تمّ إتباعه في هذه الدّراسة وهذه الخطوات هي:

1- تقديم محاضرة يتمّ من خلالها مراجعة البحوث العلميّة السابقة ذات العلاقة بالتدريب على برامج التأمل التجاوزي، وتوضيح الفوائد الممكنة بعد ممارسة تلك التمارين.

2- تقديم محاضرة يتمّ من خلالها مراجعة آليات وديناميّات تقنيّة التأمل التجاوزي، ويتمّ تقديم الخطوة الأولى والثانية من خلال اللقّاءات الجمعيّة، وتُسمّى الخطوة الأولى بالمحاضرة

الجدول (1):

المتوسّطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) على أبعاد مقياس يقظة العقل، والدرجة الكلية للقياس القبلي.

القياس القبلي لأبعاد المقياس	المجموعة	العدد	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
يلاحظ	التجريبية	118	2.07	.309	.207	241	.836
	الضابطة	125	2.07	.303			
يصف	التجريبية	118	2.11	.305	.432	241	.666
	الضابطة	125	2.10	.305			
يتصرّف بوعي	التجريبية	118	2.15	.299	-.053	241	.958
	الضابطة	125	2.15	.300			
يقبل بدون إطلاق حكم	التجريبية	118	2.15	.310	-.078	241	.938
	الضابطة	125	2.15	.303			
كُلّي	التجريبية	118	2.12	.192	.195	241	.846
	الضابطة	125	2.12	.185			

الأحاديّ المصاحب، بهدف إلغاء أثر القياس القبليّ، ولضمان مزيد من الضبط التجريبيّ.

النتائج

لاختبار فرضية الدراسة فقد تمّ حساب المتوسّطات والأخطاء المعيارية المعدلة للأداء على أبعاد مقياس يقظة العقل وفقاً لنوع المجموعة، بعد الأخذ بعين الاعتبار الأداء القبليّ للمقياس باعتباره متغيّراً مصاحباً، والجدول (2) يبيّن ذلك.

يُلاحظ من خلال الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسّط درجات الاختبار القبليّ لدى أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) على أبعاد مقياس يقظة العقل، ممّا يدلّ على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وبناءً عليه؛ يمكن استخدام اختبار (ت)، وقد أشار المختصّون في مجال الإحصاء التربويّ إلى استخدام اختبار تحليل التباين

الجدول (2):

المتوسّطات والأخطاء المعيارية المعدلة على أبعاد مقياس يقظة العقل عند القياس البعديّ.

أبعاد المقياس	المجموعة	الخطأ المعياريّ	المتوسّط المعدل
يلاحظ	التجريبية	.032	2.93
	الضابطة	.032	2.08
يصف	التجريبية	.037	2.84
	الضابطة	.036	2.10
يتصرّف بوعي	التجريبية	.037	2.92
	الضابطة	.036	2.147
يقبل بدون إطلاق حكم	التجريبية	.033	2.82
	الضابطة	.032	2.16

المتوسّطات وفقاً لمتغيّر أبعاد المقياس دالة إحصائية تمّ استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، والجدول (3) يوضّح نتائج هذا التحليل.

يتبيّن من الجدول (2) وجود فرق ظاهر بين متوسّطات الأداء المعدّل للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، على أبعاد مقياس يقظة العقل للقياس البعديّ، (تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى أعلى من يقظة العقل)، وللتحقّق من أنّ الفروق بين

الجدول (3)

نتائج تحليل التباين المشترك بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس يقظة العقل عند القياس البعدي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسّط المربعات	درجات الحرّية	مجموع المربعات	المهارات	مصدر التباين
.000	351.19*	43.56	1	43.56	يلاحظ	المجموعة
.000	200.53*	32.80	1	32.80	يصف	
.000	219.61*	36.34	1	36.34	يتصرّف بوّعي	
.000	203.65*	26.59	1	26.60	يقبل بدون إطلاق حكم	
		.124	237	29.40	يلاحظ	الخطأ
		.164	237	38.77	يصف	
		.165	237	39.21	يتصرّف بوّعي	
		.131	237	30.95	يقبل بدون إطلاق حكم	
			242	81.38	يلاحظ	الكلّي
			242	87.73	يصف	
			242	82.75	يتصرّف بوّعي	
			242	60.50	يقبل بدون إطلاق حكم	

* دالة عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$

الجدول (4): المتوسّطات الحسابية، والأخطاء المعيارية المعدّلة على الدرجة الكلية لمقياس يقظة العقل عند القياس البعديّ

المجموعة	الخطأ المعياريّ	المتوسّط المعدّل
تجريبية	.025	2.880
ضابطة	.024	2.121
المجموع	.018	2.500

يتبيّن من الجدول (4) وجود فرق ظاهر بين متوسّطي الأداء الكلّي المعدّل للمجموعتين (التجريبية والضابطة) على القياس البعديّ (تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى أعلى من يقظة العقل)، وللتحقّق من أنّ الفروق بين المتوسّطات وفقاً لمتغيّر نوع المجموعة دالة إحصائية، تمّ استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، والجدول (5) يوضّح نتائج هذا التحليل.

يتبيّن من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأداء عينة الدراسة على جميع أبعاد مقياس يقظة العقل عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) تُعزى إلى نوع المجموعة، وبمقارنة المتوسّطات الحسابية يُلاحظ أنّ الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية التي تلقّت تدريباً على مهارات التأمل التجاوزي، حيث تحسّن مستوى يقظة العقل بدرجة دالة إحصائية.

ولاختبار أثر برنامج التدريب على التأمل التجاوزي في متوسّط درجات المجموعة التجريبية ومتوسّط درجات المجموعة الضابطة على مقياس يقظة العقل الكلّي عند القياس البعدي، فقد تمّ حساب المتوسّطات والأخطاء المعيارية المعدّلة للأداء الكلّي على مقياس يقظة العقل، وفقاً لنوع المجموعة، وذلك بعد الأخذ بعين الاعتبار الأداء القبلي للمقياس باعتباره متغيّراً مصاحباً، والجدول (4) يبيّن ذلك.

الجدول(5):

نتائج تحليل التباين المشترك للأداء على الدرجة الكلية لمقياس يقظة العقل عند القياس البعدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
القبلي (المصاحب)	1.873	1	1.873	25.100	.000
المجموعة	34.994	1	34.994	*469.070	.000
الخطأ	17.905	240	.075		
الكلّي	54.980	242			

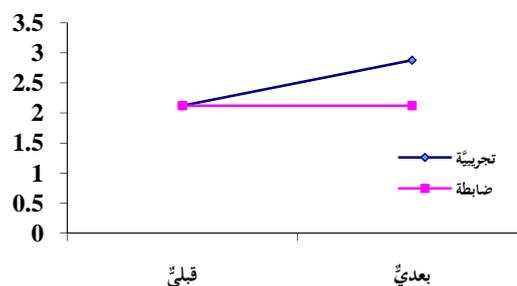
* دالة عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$

التأمل التجاوزي. وقد أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب رفض الفرضية الصفرية وقبول البديلة، بمعنى أن هناك فروقاً بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في رفع مستوى يقظة العقل عند القياس البعدي تُعزى إلى التدريب على التأمل التجاوزي، وعلى جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

ومما يُفسر النتائج الإيجابية المتمثلة في تحسّن أفراد المجموعة التجريبيّة، وتحسّن مستوى يقظة العقل لديهم هو طول فترة التدريب، وكثافة التدريبات التي تعرّض لها أفراد العينة التجريبيّة وتنوعها، إذ تعددت التدريبات من تمارين جمعيّة، إلى مُقابلاتٍ فرديّة، ومهاراتٍ عمليّة داخل غرفة الصّف، إضافة إلى إرسال التدريبات ومقاطع الفيديو عبر المنظومة التعليميّة التي تخصّ كلّ طالب، وقد أثارت التمارين اهتمام العديد من الطالبات، حيث تمّ مناقشة الفوائد المحتملة لتمرين التأمل، وما هي أبرز نتائج الدّراسات الغريبيّة للتأمل؛ مثل: تحسّن مستوى الصّحة النفسيّة والجسميّة، وتأخير الشيخوخة، وغيرها من الفوائد المتعدّدة التي قد تصل في إحدى الدّراسات إلى 100 فائدة تقريباً (Hosting, 2014). وممّا يعزّز نتائج الدراسة تفسير الفارق الواضح في المتوسطات بين المجموعة التجريبيّة والضابطة، إنّ استراتيجيّة التأمل التجاوزي استراتيجية ممتعة ومريحة، وتبعث على الراحة، وهي مهارة مُستخدمة لدى كلّ الناس، إلّا أنّ هناك من يمارسها بطريقة واعية وقصديّة، مقابل البعض الآخر الذي يمارس التأمل بصورة غير واعية، وغير قصديّة.

لقد انسجمت نتيجة هذه الدّراسة مع عددٍ من الدّراسات السابقة التي أظهرت فاعليّة التدريب وأثره في مهارة التأمل التجاوزي في تحسين مهارة يقظة العقل، ومنها دراسة تانر وزملائه (Tanna, et al., 2009)، ودراسة بير وزملائه (Bear et al., 2004)، كما انسجمت نتائج هذه الدراسة مع دراسة براون وزاين (Brown & Ryan, 2003)، التي أظهرت أنّ هناك علاقة

يتبيّن من الجدول(5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأداء عينة الدّراسة على مقياس يقظة العقل الكلّي عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) تُعزى إلى نوع المجموعة، وبمقارنة المتوسطات الحسابيّة يُلاحظ أنّ الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبيّة التي تلقّت تدريباً على مهارات التأمل التجاوزي، حيث تحسّن مستوى يقظة العقل بدرجة دالة إحصائية. ويُمثّل الشكل (1) متوسط درجات المجموعة التجريبيّة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الدّراسة الكلّي والأبعاد.



يبيّن الشكل (1) متوسط درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الدّراسة الكلّي والأبعاد.

يُلاحظ من الشكل (1) وجود ارتفاع ملحوظ في متوسط درجات يقظة العقل عند القياس البعدي الكلّي، وأبعاد المقياس مقارنةً بالقياس القبلي، إذ يُعزى هذا الارتفاع إلى فاعليّة البرنامج التدريبيّ.

مناقشة النتائج

لقد تمّ التحقق من صحة الفرضية الأولى والثانية اللتان تفيدان أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، بين متوسط درجات المجموعة التجريبيّة، ومتوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس يقظة العقل الكلّي وأبعاده، في القياس البعدي تُعزى إلى برنامج التدريب على

على تدريبات التأمل التجاوزي وتمارينه، بالإضافة إلى مقاطع من فيديوهات تُوضِّح آليَّة ممارسة التأمل التجاوزي، أُضيف إلى هذا إجراءات مقابلة أفراد المجموعة التجريبية، والإجابة على تساؤلاتهم وتدريباتهم العملية داخل الصف، وفي اللقاءات الفردية، إذ عززت هذه الإجراءات من نتائج الدراسة، وأسهمت في رفع مستوى يقظة العقل بشكل إيجابيِّ جداً، يُضاف إلى ذلك استبعاد الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من مهارة يقظة العقل، واقتصار الدراسة على الأفراد الحاصلين على أقلِّ الدرجات في مقياس يقظة العقل.

وبناءً على نتائج هذه الدراسة فإننا نوصي بأهميَّة نشر الوعي الصحيِّ النفسيِّ والجسميِّ لفعاليَّة ممارسة التأمل التجاوزيِّ في تحسين مهارة يقظة العقل، التي تُسهم بدورها في تحسين الصِّحة الجسميَّة، ونوصي بإجراء المزيد من الدراسات في البيئة العربيَّة، بحيث تأخذ بعين الاعتبار متغيّراتٍ أخرى؛ كالجنس والعمر وغيرها، إضافة إلى إجراء دراساتٍ مسحيةٍ ووصفيَّة وطوليَّة، وتطبيقها على عيَّاتٍ مختلفة؛ كالذكور وطلبة المدارس، والذين يعانون من أمراضٍ جسميَّة مُزمنة. وإجراء المزيد من الدراسات المقارنة، التي تقارن نتائج الدراسات السابقة بالدراسات اللاحقة، والتأكد من أنَّ التحسُّن الذي قد يحصل لدى أفراد المجموعة التجريبية هو بفعل التدريب على مهارات التأمل وممارسته، وليس بفعل الاهتمامات الشخصية، ويتمُّ ذلك من خلال مقارنة الفروق في الارتباطات بين أبعاد مقياس يقظة العقل لدى المجموعات المختلفة (قبل التدريب وبعد التدريب). ومقارنة فاعليَّة التدريب على التأمل التجاوزيِّ مع التدريب على يقظة العقل، وتأمل الاستبصار Vipassana Meditation بهدف خفض الضغط النفسيِّ Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) إذ تعتبر الدراسات المقارنة من أبرز الدراسات في المستقبل وأهمها، بحيث يؤخذ بعين الاعتبار كلُّ من التوقيت، وطبيعة المقياس، وأساليب التقييم.

ما بين كلِّ من الصِّحة النفسيَّة، ومدى ممارسة الشخص للتأمل وأثره في يقظة العقل، كما وُجد أنَّ هناك ارتباطاتٍ سلبيةً بين كلِّ من الاكتئاب والقلق والاضطرابات العصابية ومستوى مهارة يقظة العقل، وبالمقابل فقد أظهرت نتائج عددٍ من الدراسات أنَّ هناك علاقةً إيجابيةً بين كلِّ من يقظة العقل والصِّحة الجسميَّة وخفض نفقات العلاج، ومستوى تقدير الذات والرِّضا عن الحياة.

وباختصار فقد اتَّفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج جميع الدراسات السابقة الواردة في هذه الدراسة؛ إذ تعددت فوائد التدريب على التأمل التجاوزيِّ في خفض مستويات القلق والاكتئاب والضغط النفسيِّ؛ كدراسة والنون وآخرين (Walton et al., 2005)، ودراسة بروم وآخرين (Broome et al., 2005). وخفض حجم النفقات الطبيَّة؛ كدراسة هيرون وكافانو (Herron & Cavanaugh, 2005). وتحسين مستوى الأيض، وعلاج أمراض الجهاز الدوريِّ بما في ذلك حجم عضلة البطين؛ كدراسة والنون وآخرين (Walton et al., 2002)، ودراسة كوندواني وآخرون (Kondwani et al., 2000).

ومما يجدر ذكره أنَّ هذه الدراسة قد استخدمت المنهج شبه التجريبيِّ، الذي تمَّ من خلاله توزيع أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) عشوائياً، كما تمَّ الأخذ بنظر الاعتبار ضبط المحددات والعوائق التي تكررت في بعض البحوث السابقة، ومن الجوانب الإيجابية وعناصر القوة التي تميّزت بها هذه الدراسة وجود عددٍ مناسبٍ لأفراد عينة الدراسة، بل قد يكون كبيراً بالمقاييس مع بعض الدراسات التجريبية الأخرى. إضافة إلى توزيع أفراد عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتيِّ الدراسة (التجريبية والضابطة)، وتجانس أفراد عينة الدراسة، وهم من الطالبات العمانيَّات فقط، في مستوى السنة الأولى بجامعة نزوى.

أخيراً؛ وجود مادة علمية وتدريبية وعملية جيِّدة تمَّ إرسالها إلى أفراد المجموعة التجريبية عبر المنظومة التعليميَّة، وتحتوي

المصادر والمراجع

أبو الهيجاء، بهية، 2008. أثر التدريب على استراتيجيات التأمل في علاج القلق والاكتئاب والضغط النفسيِّ لدى مرضى القلب في الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية.

الدحادحة، باسم، 2010. الدليل العمليِّ في الإرشاد النفسيِّ: تمارين عمليَّة في خفض القلق والاكتئاب والضغط النفسيِّ. العين، مكتبة الفلاح.

الدحادحة، باسم وسليمان، سعاد، 2012. مستوى الذكاء الانفعاليِّ لدى عينة من طُلاب وموظفي جامعة السلطان قابوس في ضوء مقياس واكمان، المجلة العلميَّة، جامعة الملك فيصل، 13، 1، 376-400.

مقداوي مؤيد وسمر قاسم، 2008. الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرُتادي مقاهي الإنترنت، في ضوء بعض المتغيّرات. المجلة الأردنيَّة في العلوم التربويَّة، 4، 1، 16-36.

- Hawkins, M., Orme-Johnson, D., and Durchholz, C. 2005. Re-enlivening and Fulfilling the Criminal Justice Rehabilitative Ideal through the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programs: Primary, Secondary, and Tertiary Prevention. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 443–488.
- Herron, R., and Cavanaugh, K. 2005. Can the Transcendental Meditation program reduce the medical expenditures of older people? A longitudinal cost reduction study in Canada. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 415–442.
- Hosting, P. 2014. *100 Benefits of Meditation*, Retrieved from: <http://www.ineedmotivation.com/blog/2008/05/100-benefits-of-meditation.2/3/2014:4:PM>.
- Jha, A., Stanley, E. A. and Kiyonaga, A. 2010. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10 (1): 54–64.
- Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York, Delacourt.
- Kondwani, K., Schneider, R., Alexander, C., Sledge, C., Staggers, F., Clayborne, B.,... Orme-Johnson, D. 2000. Left ventricular mass regression with the Transcendental Meditation technique and a health education program in hypertensive. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 201–216.
- Krasner, M., S., Epstein, R., M. and Beckman, H. 2009. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*, 302 (12):1284–1293.
- Lagopoulos, J., Xu, J., Rasmussen, I., Vik, A., Malhi, G., Eliassen, C.,...Ellingsen, Y. 2009. Increased Theta and Alpha EEG Activity During Nondirective Meditation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15 (11):1187–1192.
- Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Carmody, J. 2006. The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (12): 1445–1467.
- Lazar, S., W., Kerr, C., E. and Wasserman, R., H. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16 (17): 1893–1897.
- Ledesma, D. and Kumano, H. 2009. Mindfulness-based stress reduction and cancer: A meta-analysis. *Psychooncology*, 18 (6): 571–579, 2009.
- Aldahadha, B. and Sulaiman, S. 2012. The Relationship between Automatic Thoughts and Depression among a Sample of University of Nizwa Students, in Light of Some Variables. *Journal of Educational and psychological Studies*, 6 (3): 12-22.
- Alexander, C., Davies, J., Dixon, C.A., Dillbeck, M., Druker, S., and Oetzel, R. M. 1990. *Growth of higher stages of consciousness: Maharishi vedic psychology of human development*. New York: Oxford University Press.
- Barnes, V. A., Schneider, R. H., Alexander, C. N., Rainforth, M., and Salerno, J., Kondwani, K., and Staggers, F. 2005. Impact of Transcendental Meditation on mortality in older African Americans—Eight year follow-up. Applications of Maharishi Vedic Science. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 201–216.
- Bauer-Wu, S., 2010. Mindfulness Meditation. *Integrative Oncology*, 24 (10): 36-40.
- Bauer-Wu, S., Sullivan, A., and Rosenbaum, E., 2008. Facing the challenges of hematopoietic stem cell transplantation with mindfulness meditation: A pilot study. *Integrative Cancer Therapy*, 7 (2): 62–69.
- Baer, R., Smith, G., and Allen, K. 2004. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L. 2006. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45.
- Broome, R., Orme-Johnson, D., and Schmidt-Wilk, J. 2005. Worksite Stress Reduction Through the Transcendental Meditation Program. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 235–273.
- Brown, K. W., and Ryan, R. M. 2003. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Buchheld, N., Grossman, P., and Walach, H. 2001. Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.
- Elder, C., Nidich, S., Colbert, R., Hagelin, J., Grayshield, L., Oviedo-Lim, D., Gerace, D. 2008. Reduced Psychological Distress in Racial and Ethnic Minority Students Practicing the Transcendental Meditation Program. *Journal of Instructional Psychology*, 38 (2): 109-116.

- Sherman, A. 2005. *Development of the Langer Mindfulness Scale- Youth Version*. Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses. (AT 3225884).
- Steiger, J. H. 1980. Tests for comparing elements of a correlation matrix. *Psychological Bulletin*, 87, 245–251.
- Tanner, M., Travis, F., Gaylord-King, C., Haaga, D., Grosswald, S. and Schneider, S. 2009. The Effects of the Transcendental Meditation Program on Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (6): 574-589.
- Travis, F., and Arenander, A. 2006. Cross-sectional and longitudinal study of effects of Transcendental Meditation practice on interhemispheric frontal asymmetry and frontal coherence. *International Journal of Neuroscience*, 116, 1519–1538.
- Travis, F., and Pearson, C. 2000. Pure consciousness: Distinct phenomenological and physiological correlates of “consciousness itself.” *The International Journal of Neuroscience* 100, 77–89.
- Travis, F., and Wallace, R. K. 1997. Autonomic patterns during respiratory suspensions :Possible markers of transcendental consciousness. *Psychophysiology*, 34, 39–46.
- Vargas, W. 2010. *Mindfulness Skills and Alcohol Cue Reactivity in College Students*. Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses. (AT 3421903).
- Walton, K., Cavanaugh, K., and Pugh, N. 2005. Effect of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Biochemical Indicators of Stress in Non-Meditators: A Prospective Time Series Study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 339–373.
- Walton, K., Schneider, R., Nidich, S., Salerno, J., Nordstrom, C., and Merz, B. 2002. Psychosocial stress and cardiovascular disease Part 2: Effectiveness of the Transcendental Meditation program in treatment and prevention. *Behavioral Medicine*, 28, 106–123.
- Walton, K., Schneider, R., Salerno, J., and Nidich, S. 2005. Psychosocial Stress and Cardiovascular Disease Part 3: Clinical and Policy Implications of Research on the Transcendental Meditation Program. *Behavioral Medicine*, 30, 173-183.
- Lutz, A., Slagter, H. A. and Dunne, J. D. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends of Cognitive Sciences*, 12 (4): 163–169.
- Maharishi, M. 1994. *Celebrating perfection in education*. Vlodrop: Maharishi Vedic University Press.
- Nidich, S., Mjasira, S., Nidich, R., Rainforth, M., Grant, J., Valosek, L.,...Zigler, R. 2011. Academic Achievement and Transcendental Meditation: A Study with at- Risk Urban Middle School Students. *Education*, 131 (3): 556-564.
- Nidich, S., Schneider, H., Nidich, R., Foster, G., Sharma, H., Salerno, J.,... Alexander, C. 2005. Effect of the Transcendental Meditation Program on Intellectual Development in Community-Dwelling Older Adults. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 217–226.
- Rosenthal, J., Grosswatd, S., Ross, R., and Rosenthal, R. 2011. Effects of Transcendental Meditation in Veterans of Operation Enduring Freedom and Operation Iraqi Freedom with Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study. *Military Medicine*, 176, 626- 630.
- Roth, R. 1994. *Maharishi Mahesh Yogi's Transcendental Meditation*. New York Donald Incorporation.
- Sadliera, M., Stephensa, S. and Kennedy, V. 2008. Tinnitus rehabilitation: a mindfulness meditation cognitive behavioral therapy approach. *The Journal of Laryngology and Otology*, 122 (1): 31-37.
- Schneider, R., Alexander, C., Salerno, J., Rainforth, M., Nidich, S. 2005. Stress Reduction in the Prevention and Treatment of Cardiovascular Disease in African Americans: A Review of Controlled Research on the Transcendental Meditation Program. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 159–180.
- Shapiro, S., L., Astin., J., A. and Bishop, S., R. 2005. Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal Stress Management*, 12 (2): 164–176.
- Shapiro, S., L. and Carlson, L., E. 2009. *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. Washington, DC, American Psychological Association Publications.

The Effectiveness of Transcendental Meditation Program in Improvement the Level of Mindfulness among the Female Students in the University of Nizwa.

*Basim Al-Dahadha**

ABSTRACT

The study aimed at investigating the effectiveness of a training program on Transcendental Meditation (TM) in improve the level of mindfulness among a sample of the first year female students in the University of Nizwa. The subjects were assigned randomly into two groups: an experimental group which consisted of (118) students who received the training program and a control group which consisted of (125) students who did not receive the training on the T.M program. The mindfulness scale was applied on both groups; before and after exposing to the program, after excluding the ineligible students. To test the hypothesis of the study; means, standard deviations and Analysis of Covariance (ANCOVA), were computed. The results revealed significant differences between the means of the two groups experimental and control of the total and facets scores of Mindfulness in favor of experimental group, which indicated the effectiveness of the training program in enhancing the level of mindfulness.

KEYWORDS: Mindfulness, Transcendental Meditation, and female college students.

* Faculty of Education, Mutah University. Received on 16/2/2014 and Accepted for Publication on 15/5/2014.