



النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى الطلاب

(المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية

أ. رندا محمود جمعة * - د. سحر منصور القطاوي ** - د. أحمد سعيد زيدان ***

المقدمة:

لم يعد علم النفس كما هو متعارف عليه سابقاً مرتبطاً فقط بالحالات المرضية. ذلك إن الحياة المعاصرة والتقدم التكنولوجي في جميع مجالات الحياة المختلفة أدى إلى إحداث ثورة معرفية نشطت فيه حركة البحث العلمي المختلفة، ومن أهمها التطورات التي حدثت في علم النفس. حيث ظهر فرع حديث من علم النفس أطلق عليه علم النفس الإيجابي.

ومن هنا أمكن القول بأن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الإيجابي، وأصبح شغل علماء النفس والطب النفسي الشاغل، هو الاهتمام بدراسة الخصائص الإنسانية الإيجابية، والتي نما الاهتمام بها منذ توجيهه مارتن سيليجمان (Martin Seligman, N, S) (1999) رئيس الجمعية النفسية الأمريكية من أجل البحث عن القوى الإيجابية لدى البشر، بدلاً من البحث في الجوانب السلبية مثل الأمراض (Shorey, et al, 2007)، ولقد نال موضوع اليقظة العقلية، والصحة النفسية اهتمام العديد من العلماء والمتخصصين في المجالات النفسية، والتربوية منذ عهد "وليم جيمس"، وعلى الرغم من الخلاف حول كيفية إدماج اليقظة الذهنية في علم النفس باعتبارها مفهوماً نفسياً خالصاً بعيداً عن التقاليد الدينية، إلا أنها فرضت نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر كمفهوم نفسي مع بداية

* باحثة.

** أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة السويس.

*** أستاذ مساعد بقسم التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة السويس.

التسعينيات، إن مستوى الانتباه والإدراك المرتفع لدى الفرد، بمشاعره وأفكاره ومحيطه، يساهم بشكل كبير فى تعزيز الصحة النفسية، وتحسينها ليعيش الفرد حاضره بصورة مثالية. وقد يكون من السهل أن يندفع الفرد بالحياة دون توقف لملاحظة الكثير، إلا أن إعطائه انتباهًا للحظة الحالية؛ لأفكاره ومشاعره والعالم من حوله يحسن من رفاهيته النفسية (توافقه النفسى)؛ كما أثبتت الدراسات كدراسة "أشور وسيجمان" (Eland St. Charles, 2010)، ودراسة "ماسد واندرسون وشين" (Masud, Anderson & Shean, 2009)، أن الأفراد الذين يتمتعون بيقظة ذهنية عالية، يكونون على درجة عالية من التوافق النفسى وتحمل الضغوط، وإدارة المواقف الضاغطة، وعندما نصبح أكثر يقظة للحظة الآنية، تجعلنا نقف مع أنفسنا، ونبدأ من جديد بتجربة العديد من الأساليب فالتعامل مع العالم من حولنا بدلاً من ردود الفعل العشوائية.

أما التوافق النفسى يعتبر محور الصحة النفسية، والبعض الآخر يقول بأنه لا يمكن فصلهما عن بعضهما، فلا صحة نفسية بلا توافق، ولا توافق بلا صحة نفسية، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التى يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبى مع بيئته، وتحقيق التوازن يودى إلى حالة التوافق النفسى التى تعتبر قلب الصحة النفسية باعتبارها عملية التوافق النفسى. (حامد عبدالسلام زهران، ٢٠٠٥، ٢٧) فى حين أشارت نتائج دراسة "أشور وسيجمان" (Eland St. Charles, 2010)، ودراسة "ماريام" (Brian D. Brausch, 2011) بالدور الفاعل لليقظة الذهنية فى التنبؤ بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، حيث تأتى أهمية مفهوم الفاعلية الذاتية من حيث كونه يحتل مكانة رئيسية فى تحديد وتفسير القوة الإنسانية، ذلك أن إدراك الأشخاص لفاعليتهم الذاتية يؤثر فى الخطط التى يعدونها مسبقاً أو لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات، يرسمون

خطأ ناجحة توضع الخطوط الإيجابية المؤدية للنجاح، بينما يميل الآخرون الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية الذاتية إلى رسم خطوط واهية. كما يعد مفهوم فاعلية الذات من أحد المفاهيم المرتبطة بالتوافق النفسى والصحة النفسية.

ونظرًا لما تمثله اليقظة الذهنية والتوافق النفسى وفاعلية الذات، من أهمية كبيرة لدى الطلاب، فقد أظهرت العديد من الدراسات والبحوث ومنها دراسة "ماسد واندرسون وشين" (Masud, Anderson & Sheean, 2009) أن تنمية اليقظة الذهنية تخفض الأفكار والسلوكيات السلبية، وترتبط بتحويل الانفعالات وردود الأفعال السلبية إلى حالة من التوافق النفسى والاجتماعى للأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند إلى تنمية اليقظة الذهنية، والوعى بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة فى لحظتها من أفكار، ومشاعر سلبية، ومواقف. ويشير "بير" إلى أن مستوى اليقظة الذهنية مرتبط ارتباطاً عكسياً مع الأفكار والسلوكيات السلبية، كما أن الأفراد ذوى اليقظة الذهنية المرتفعة يتمتعون بحالة من التوافق النفسى والاجتماعى تجعل الفرد قادرًا على مواجهة مختلف المواقف الضاغطة، كما تجعل الفرد أكثر انتباهًا لأدائه وردود أفعاله فى المواقف المختلفة، وزيادة الكفاءة الذاتية والتوافق الاجتماعى. (BEAR, 2006, 31)

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة كدراسات "أشور وسيجمان" (Eland St. Charles, 2010)، ودراسة "ماسد واندرسون وشين" (Masud, Anderson & Sheean, 2009)، ودراسة "فتحى عبد الرحمن الضبع" (٢٠١١)، ودراسة "باسم رسول كريم" (٢٠١٣) والتي نلاحظ منها أن هناك تأكيدًا من واقع نتائجها على أهمية اليقظة الذهنية باعتبارها منبأً قويًا بمخرجات الصحة النفسية، وتأثيراتها الفعالة فى الأداء والسلوك، والتوافق بكافة أشكاله. فقد أسفرت النتائج الارتباطية عن ارتباط اليقظة الذهنية ارتباطاً إيجابياً بالرضا

عن الحياة كما فى دراسة (Kong, Wang, & Zhao, 2014) ، وكذلك المرونة النفسية كما فى دراسة (Latzman & Masuda; 2013) ، وفاعلية الذات الأكاديمية كما فى دراسة (Keye, M. D & Pidgeon, A. M. 2013).

ومن هنا تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة السببية بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسى، وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً بالمرحلة الثانوية.

مشكلة البحث:

شهدت السنوات العشر الماضية تغيرات مهمة فى مجال التربية والتعليم، مما أضاف المزيد من الاهتمام بدراسة الكثير من المتغيرات النفسية الإيجابية، كدراسة التوافق النفسى وفاعلية الذات والمتغير النفسى الجديد، اليقظة الذهنية، ولكن ما تزال الدراسات المتعمقة بهذا الموضوع قليلة إذا ما قورنت بالموضوعات التربوية الأخرى، وتكمن أهمية الدراسة فى هذا الموضوع فى أثرها الإيجابى فى حياة الطالب، حيث تلعب هذه المتغيرات دوراً مهماً فى حياة الإنسان، فعلى أساسه يحدد مستقبله وآماله، ولا تكمن المشكلة فقط فى انخفاض مستوى اليقظة الذهنية ولكن فى كيفية استغلال المستوى المتاحة، والاستفادة منها فى مدى قدرتها على تحسين توافقهم النفسى، والعمل على زيادة فاعليتهم الذاتية بما يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم.

حيث أشارت نتائج دراسة "باسم رسول كريم" (٢٠١٣) إلى انخفاض فاعلية الذات لدى الطلاب، وإمكانية التنبؤ بفاعلية الذات لدى الطلاب كما أشارت إلى ذلك نتائج دراسة "مariam", Brian D. Brausch (2011) ، كما أشارت دراسة كل من (فتحية عبد القادر الطويلة، ٢٠٠٣)، ودراسة "مريم يونس قريرة" (٢٠٠٩)، ودراسة "مريم يونس قريرة" (٢٠١٣)

إلى انخفاض مستوى التوافق النفسى لدى الطلاب، ووجود فروق ترجع لمتغير الجنس، وإمكانية التنبؤ بالتوافق النفسى لدى الطلاب، كما أشارت إلى ذلك نتائج دراسة "أشور وسيجمان" (Eland St., 2010)، ودراسة "ماسد وأندرسون وشين" (Masud, Anderson & Shean, 2010).

ومن خلال عمل الباحثة فى مدارس المرحلة الثانوية لاحظت أن بعض الطلاب يفتقرون إلى القدرة على الانتباه أو التركيز فى أعمالهم، ويتسمون بضعف القدرة على الاندماج فى أكثر من عمل واحد، وأنهم يؤدون أعمالهم بدون وعى منهم، ويتصفون بشرود ذهنى داخل الفصل الدراسى وبعدم التوافق، وليس لديهم القدرة على استخدام خبراتهم السابقة من أجل حل ما يواجههم من مشكلات جديدة، ومن هنا كان دافع الباحثة هو دراسة أبعاد التوافق النفسى، وفاعلية الذات وعلاقتها باليقظة العقلية عند طلاب المرحلة الثانوية.

أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود مشكلات نفسية وسلوكية عديدة لدى طلاب المرحلة الثانوية جراء انخفاض مستويات اليقظة الذهنية، والتوافق النفسى، وفاعلية الذات، وعليه رغبت الباحثة فى دراسة هذه المشكلة من خلال الإجابة على السؤال الرئيس التالى:

هل يمكن بناء نموذج سببى بين مستوى التوافق النفسى، وفاعلية الذات، وبين مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين والمتفوقات.

أهداف الدراسة

١- الكشف عن نوع واتجاه العلاقة بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسى وفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين أكاديمياً وفق متغيرى الجنس والتخصص العلمى.

٢- الكشف عن إمكانية بناء نموذج سببى بين كل من اليقظة الذهنية والتوافق النفسى وفاعلية الذات من خلال أبعاد اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الثانوية من المتفوقين والمتفوقات أكاديمياً وفق متغىرى الجنس والتخصص العلمى.

حدود البحث:

ستطبق هذه الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية العامة من الجنسين بمحافظة جنوب سيناء مصطلحات البحث ومفاهيمها:

١- اليقظة الذهنية (Mindfulness)

عرف "فلوك" اليقظة الذهنية على أنها تتضمن مفهومين، هما الوعى والانتباه. إذ يمدنا الوعى بكل ما يجعلنا فى حالة من تذكر الخبرات السابقة، والاستفادة منها، أما الانتباه فيزيدنا إحساساً بخبراتنا السابقة، ويعمق لدينا التركيز على تلك الخبرات وعلى سبل الاستفادة منها (Flook, 2010, 28).

كما عرف كل من "ديفيز وهايس" اليقظة الذهنية بأنها الوعى بالخبرات فى لحظتها دون صدور الأحكام، إذ ينظر إليها على أنها حالة يمكن تنميتها، بواسطة العديد من الأنشطة، والممارسات ومنها التأمل والاسترخاء (Davis & Hayes, 2011, 199).

فى حين عرفها "عبد الله" على أنها حالة من توسيع الرؤية وزيادة الفرص على العكس من النظرة القطعية للأمور الأحادية الاتجاه التى تسجن المتعلم فى حدود ضيقة، ومعتلة. (أحلام مهدى عبد الله، ٢٠١٣، ٣٤٤)

ويمكن للباحثة أن تعرف اليقظة الذهنية: بأنها حالة من الوعى والانتباه بكل الخبرات السابقة، وكيفية توظيفه تلك الخبرات والاستفادة منها الاستفادة القصوى فى الوقت

الراهن، ويقاس إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة الذهنية المستخدم فى هذا البحث (إعداد الباحثة).

٢- التوافق النفسى (Adjustment)

يعرف التوافق النفسى على أنه نوع من التوازن يحققه الفرد مع البيئة المحيطة، وبحيث يحصل الانسجام بين الفرد والبيئة التى قد يكون فيها قادراً على تحصيل الإشباع لمعظم حاجاته ومواجهة متطلباته الجسمية والاجتماعية والنفسية. (Depping, 2011, 11) ويمكن للباحثة تعريف التوافق النفسى إجرائياً: بأنه حالة من التوازن التى يسعى الفرد إلى الوصول إليها مع ذاته، والآخرين، والبيئة المحيطة، مما يمكنه من إشباع حاجاته بطريقة سوية، ويقاس إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس التوافق النفسى المستخدم فى هذا البحث (إعداد الباحثة).

٣- فعالية الذات (Self - Efficacy)

كما عرف "سجادى وآخرون: فاعلية الذات على أنها "قوة اعتقاد الفرد فى قدرته على إكمال المهام والوصول للأهداف" (Sajjadi, S., Jamaldini, M., Baranzehi, H. & Maghsoodi, H., 2015 92)

كما عرف "حسن أحمد سهيل" نقلا عن (بانديورا، ١٩٧٧، ١٩١) بأنه أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك فى مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة فى الأداء والجهد المبذول ومواجهة الصعوبات والإنجاز. (حسن أحمد سهيل، ٢٠٠٧)

وتعرف الباحثة فاعلية الذات: بأنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والنتيجة من إيمانه بقدراته والقدرة على إصدار توقع ذاتى لأداء المهام، والتنبؤ بمدى المثابرة المطلوبة لتحقيق الأهداف بفاعلية.

٤- التفوق (Student Exceling Academically)

تعرف الباحثة الطالب المتفوق أكاديمياً: بأنه الطالب الذى يحصل على تسعين بالمائة من المجموع الكلى بالصف الأول الثانوى.

الإطار النظرى للبحث:

تعريف اليقظة الذهنية.

قد وردت لليقظة الذهنية كمفهوم نفسى تعريفات عديدة فى تراث البحث البحثى؛ حيث عرفها Allen, Blashki, Gullone بأنها: تركيز الانتباه عن قصد فى اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار. والوعى بالطريقة التى نوجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار، فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار (Allen, Blashki, Gullone, 2006, 288).

Gullone, 2006, 288)

وعرفها Kettler بأنها: طريقة فى التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعى وتحقيق استجابة تكيفية. (Kettler, 2013, 4).

وورد تعريفها فى بعض البحوث النفسية باعتبارها سمة وحالة؛ وهى كسمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية، وهى أكثر استقراراً فى شخصية الفرد، فى حين أنها كحالة عابرة بشكل أكبر، وحالة مرتفعة من الوعي، وهذا يتحقق من خلال التأمل. وانتشر قياس اليقظة الذهنية كسمة باستخدام طرق التقدير الذاتى. وقد بينت نتائج الدراسات السابقة على أن اليقظة الذهنية كسمة ترتبط إيجابياً مع العديد من الخصائص والسمات النفسية الإيجابية، كما أنها ترتبط سلبياً مع عوامل الخطر الناتجة عن الأزمات القلبية، والقلق، والغضب، وأعراض الاكتئاب النفسى (Kettler, 2013, 5-6).

مكونات اليقظة الذهنية لدى (Vago & Silbersweig, 2012)

وفى إطار التوفيق بين النموذج القديم والنموذج الحديث لليقظة الذهنية يقدم (Vago & Silbersweig, 2012) نموذجاً نظرياً للتجهيز الذاتى Self- Processing فى سياق الميكانيزمات البيولوجية العصبية التى تساعد اليقظة الذهنية على أداء وظيفتها الأساسية فى ممارسة التأمل لخفض المعاناة، وإيجاد حالة عقلية صحية، ويعتمد هذا النموذج على افتراض مؤداه أن المدركات والمعارف والانفعالات التى ترتبط بالخبرات العادية المألوفة يمكن أن تكون مشوهة Distorted أو مُتحيزة Biased بدرجات متنوعة، ويمكن أن يكون هذا التحيز مرضى، عندئذ يتم النظر إلى اليقظة الذهنية على أنها تخفيض هذا التحيز، من خلال نوع خاص من التدريب الذى يحسن ما وراء الوعي الذاتى Meta self-awareness، ويزيد من القدرة على الإدارة بفاعلية، وتعديل الاستجابات الاندفاعية لدى الفرد (التنظيم الذاتى Self-regulation)، وإقامة علاقات موجبة مع الآخرين، ومن ثم السمو بالحاجات المتمركزة حول الذات (السمو الذاتى Self-transcendence) ووفقاً لهذا

التصور (S-ART) فإنه توجد عدة مكونات معرفية - تتكامل فيما بينها لغرس يقظة العقل بهدف تعديل شبكة التجهيز الذاتى، وتخفيض التحيز والانحراف هي:

- النية والدافعية: Intention and Motivation

ويمكن وصفهما كنظام للتغذية الراجعة للاحتفاظ بالمخططات الذاتية.

- تنظيم الانتباه: Attention regulation

وهو عملية تحول إرادية للشعور الواعى بين موضوعات الانتباه (إدارة الانتباه الإرادى).

- تنظيم الانفعال: Emotion Regulation

وهو أسلوب وجدانى يوصف على أنه تنظيم للديناميات المتنوعة من خلال الإستراتيجيات الأوتوماتيكية (العفوية - التلقائية) التى تسعى إلى تغيير العوامل المرتبطة بالانفعال إلى مستوى اللاشعور، أو من خلال الإستراتيجيات المضبوطة المرتبطة بالانتقاء التحكمى، أو تغيير السياق لتجنب الانفعال (إعادة التقييم المعرفى).

- تحسين الإدراك الاجتماعى: Improving Social cognition

فالإنسان كائن اجتماعى بفطرته، وتمنحه هذه الخاصية القدرة على الإدراك الاجتماعى، وفهم انفعالات ومقاصد ومعتقدات الآخرين، والسلوك التعاطفى الذى يشير إلى السلوك التطوعى وإفادة الآخرين.

- عدم التعلق - عدم التمركز: Non- attachment and non-de- centering

بمعنى دعم الوعى بالذات، والسمو بثنائية الذات - الموضوع، ويتضمن عدم التمركز الاحتفاظ بمسافة بين الإدراك والاستجابة، بحيث تسمح للفرد بعدم الاندماج (خطوة

للجنب)، مع زيادة قدرة الفرد على تحول تركيز الانتباه، وقمع التجهيز الموسع (التوسعي) للأفكار والمشاعر.

أهمية وفوائد اليقظة الذهنية

مع تراكم الأدلة البحثية على أن اليقظة الذهنية أظهرت تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج بدأت الدراسات تتجه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها. وتتضمن العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من: الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق. وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة الذهنية إلى نتائج مفيدة (Brown, Ryan, & Creswell, 2007, 266).

وقد أشار Mace إلى أن التدخلات المبنية على اليقظة الذهنية تستخدم في تطبيقات عديدة، ومنها: المزاج (القلق والاكتئاب)، والهوسات، والسلوكيات (الشه العصبي، الإدمان، إيذاء الذات، العنف)، ومشكلات التعلق (الاتجاهات، التعاطف)، ومشكلات الذات (الوعي بالذات، كراهية الذات). (Mace, 2008, 151)

وتؤدي اليقظة الذهنية إلى خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة لدى عينات إكلينيكية مثل: ذوي الأمراض المزمنة، والأمراض الجلدية، ومرضى السرطان، وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق.

كما ركزت بحوث قليلة على حالات غير إكلينيكية، وعلى الرغم من ذلك، فإن الاستجابات الفسيولوجية المباشرة لليقظة الذهنية غير معروفة إلى حد كبير (Myint, Choy, & Lam, 2011, 165-166).

ولليقظة الذهنية فوائد يمكن إجمالها فيما يلي:

- ١- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- ٢- تحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعى لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها.
- ٣- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى (Weissbecker et al., 2002, 299).
- ٤- يمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية وعى ما وراء المعرفة Meta- Cognitive Awareness الذى يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق. والتي نحتاج للعمل بموجبها. وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق، وأنها لا تحتاج إلى أية إجراءات للتخفيف من التفكير. وعلى الرغم من محاولة تغيير الأفكار إلا أنه يتم التأكيد على عدم تغيير الوعى بالأفكار والعلاقة بها. (Hasker, 2010, 15).
- ٥- لليقظة الذهنية فوائد فسيولوجية ونفسية. وتتمثل الفوائد الفسيولوجية فى التغيرات الفسيولوجية التى تحدث لدى الفرد، ومنها: خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الفوائد النفسية فى خفض الضغوط، وأعراض الاكتئاب النفسى، والقلق، والتفكير الاجترارى، والمخاوف المرضية، فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والرحمة بالذات، والتسامح (Duerr, 2008, 15-16).

ويمكن القول، إن اليقظة الذهنية تغير علاقة الفرد بأفكاره، وإن مثل هذه الأفكار ينظر إليها على أنها شخصية وقصيرة المدى أكثر منها انعكاسات محددة من واقع ثابت. ويسمى هذا التغيير الذى يحدث فى علاقة الفرد بأفكاره بعدم التمرکز، وعدم الاندماج .

(Thompson, 2011, 6 .

النظريات المفسرة لليقظة الذهنية:

نظرية لانجر لليقظة الذهنية: Langer Theory of Mindfulness

اليقظة الذهنية مصطلح مشتق من اللغة البالية وتعنى "تذكر" ولكن كوسيلة للوعى فإنه يدل عادة على وجود لمعقل (Bodhi, 2000, 33).

وترى "لانجر" أن اليقظة الذهنية تعنى القدرة على فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على عملية النتيجة.

وبعبارة أخرى، اليقظة الذهنية تعنى القدرة على النظر فى الأشياء بطرق جديدة ومدروسة. بمشاعر هو منتج من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيه، مما يؤدي إلى ردود تلقائية التى قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات. (Langer, 1989, 72)

تفترض نظرية اليقظة الذهنية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع Mindful للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج "لانجر" و"بيك" (Lager & Beck, 1979) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية، وذلك يكون مقدار من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية (Langer & Beck, 1979, 200)

وقد تبنت الباحثة هذه النظرية لأنها النظرية الوحيدة التى تناولت مفهوم اليقظة الذهنية وقد ذكر Shapiro et al. أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهى: تنظيم الذات -Self Regulation، وإدارة الذات -Self Management، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية وتوضيح القيم Values Clarification، والتعرض Exposure. وهذه المكونات متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاثة (الصدق، والانتباه، والاتجاه، Shapiro et al., 2006, 379 – 380).

التوافق النفسى (Psychological Adjustment)

يدل التوافق النفسى على الصحة النفسية إذا كانت أهداف الفرد تتفق مع قيم ومعايير المجتمع ويشبعها بسلوك مقبول، ويدل على ضعف الصحة النفسية إذا لم يبارك المجتمع أهدافه أو كانت سلوكياته تثير سخط أفراد المجتمع عليه، وتوافق الفرد مع نفسه يعنى رضاه عنها، وعن ماضيها وحاضرها ومستقبلها، أما توافق الفرد مع المجتمع فيقصد به رضاه عن الأفراد الذين يعيش معهم وعن عاداتهم وتقاليدهم، وشعوره بالتقبل والحب والتعاون معهم، ورغبته فى الالتزام بقواعد السلوك السائد فى مجتمعه، فالتوافق النفسى يعتبر من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية فإذا كان التوافق سيئاً تكون الصحة النفسية سيئة، وإذا كان التوافق جيداً تكون الصحة النفسية جيدة.

مفهوم التوافق النفسى

يعد التوافق مفهوماً خاصاً بالإنسان فى سعيه لتنظيم حياته، وحل صراعاته، ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات؛ وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام، والتناغم مع الذات ومع الآخرين فى الأسرة، وفى العمل، وفى التنظيمات التى ينخرط فيها، ولذلك كان مفهوماً إنسانياً.

يشير القريطى إلى أن التوافق: مفهوم يتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات، ويتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها، ونجاحه فى التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموماً، بما فيها من أشخاص آخرين، وعلاقات وعناصر ومجالات وموضوعات وأحداث. (عبد المطلب القريطى، ٢٠٠٣، ٥٠)

خصائص التوافق

١- التوافق عملية كلية:

إن القلق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان باعتباره كائنًا حيًا يتفاعل مع البيئة المحيطة بكيانه كله، كما أن قَصْرَ التوافق على السلوك الخارجى مع إغفاله تجاربه الشعورية لا يعد توافقاً، بل إن التوافق هو التفاعل الكلى والشمولى بين الإنسان والبيئة المحيطة به.

ومن هنا يعنى أن يكون النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية متكاملة، وأن التوافق قائم على صراع بين الذات والآخرين، هو سلسلة متصلة لا تنتهى عن هذا الصراع، فالإنسان موحد فى علاقاته بمحيطة الاجتماعى وفى جميع مجالات الحياة.

٢- التوافق عملية دينامية:

فعملية التوافق مستمرة على مدى الحياة ولا تتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل تستمر طوال الحياة التى تتضمن سلسلة من الحاجات المتغيرة لإشباعها، وأن التوافق يمثل المحصلة أو تلك النتائج التى تتضمن صراع القوى المختلفة، بعضها ذاتى والآخر بيئى، وبعض القوى فطرى والبعض الآخر مكتسب والقوى البيئية بعضها مادية وبعضها الآخر

قيمتى وآخر اجتماعى وفى النهاية إن التوافق هو المحصلة لكل القوى السالفة. (رشاد صالح دمنهورى، ١٩٩٦، ٨٣)

٣- التوافق عملية ارتقائية:

ويعنى هذا أن نضع فى اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه فى مراحل نموه المختلفة، فلكل مرحلة متطلباتها وحاجاتها، فالنمو الإنسانى ليس إلا سلسلة من الواجبات التى يجب أن تؤدى إلى رضا المجتمع عنه ورضاه عن نفسه، بينما يؤدى عدم تعلمه لها أو فشله فى تعلمها إلى تعاسته وسخط المجتمع عليه، وهذا بدوره يشعره بعدم التوافق مع نفسه من جهة ومع المجتمع من جهة أخرى، وإن كل واحد من هذه الواجبات يظهر فى سن معين من مراحل النمو خلال حياة الفرد، ويؤدى تعلمه هذه الواجبات إلى سعادته ونجاحه فى تعلم الواجبات الأخرى، وهذه الواجبات تقوم على أسس ثلاثة بيولوجى، اجتماعى، ونفسى. (مصطفى فهمى، ١٩٩٨، ٣٨)

٤- التوافق عملية نسبية:

إن عملية التوافق عملية نسبية، حيث يختلف باختلاف الظروف الاجتماعية والاقتصادية، وأنه يتوقف على عاملى الزمان والمكان، ومن ثم يمكن القول بأن التوافق مستويات متعددة فالحياة ما هى إلا سلسلة من عمليات التوافق، فالإنسان يقوم بتعديل سلوكه ويغير أنماطه واستجابته للمواقف حينما يشعر الفرد بأنه حاجة للإشباع، والفرد السوى هو الذى يتصف بالمرونة والقدرة على تغيير استجابته حتى تلائم المواقف البيئية المتغيرة، ويصل للإشباع عن طريق سلوك توافقى مع تلك المواقف، ومن جانب آخر، قد يكون متوافقاً فى فترة من فترات حياته، وغير متوافق فى فترة أخرى، فليس هناك ما يعرف بالتوافق التام،

لأن التوافق التام على مدار الحياة يؤدي إلى الجمود، وعدم الشعور بالتغيير، فالتوافق عملية نسبية معيارية تختلف باختلاف الزمان والمكان والظروف التي يمر بها الإنسان.

النظريات المفسرة للتوافق

تعددت الاتجاهات المفسرة للتوافق بتعدد النظريات والمدارس الفكرية فى علم النفس، وتناولت العديد من النظريات مفهوم التوافق، فبعض هذه النظريات مثل نظرية التحليل النفسى، أكدت على أن التوافق يحدث عندما تكون الأنا لدى الفرد بمثابة المدير المنفذ للشخصية، ووردت تعريفات مختلفة للباحثين فى هذا الموضوع لمفهوم التوافق من وجهة نظر التحليل النفسى، كما تنظر المدرسة السلوكية إلى مفهوم التوافق على أنه إكساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة الفعالة فى معاملة الآخرين التى سبق أن تعلمها الفرد وأدت إلى خفض التوتر إذا أشبعت دوافعه وحاجاته، أما أصحاب الاتجاه الإنسانى فيؤكدون على فردية التوافق، حيث يرون أن التوافق هو غاية الكائن الحي ويجعلونه دافعاً أساسياً للسلوك.

١ - مدرسة التحليل النفسى (التقليدية: School of Psychoanalysis)

يرى فرويد (Freud) أن الشخصية تتكون من ثلاث أجهزة نفسية هى ID والأنا Ego والأنا الأعلى (Super ego -)، ولا بد أن تعمل هذه الأجهزة جميعها فى تعاون فيما بينها لى تحقق التوازن والاستقرار النفسى للفرد، والأنا القوية هى التى نمت نمواً سليماً، وهى التى تستطيع التوافق بين الأجهزة النفسية، أما الأنا الضعيفة فهى التى تخضع لسيطرة الهوى، وعندئذ يسود مبدأ اللذة ويهمل مبدأ الواقع وما يطلبه الأنا الأعلى، فليجأ الفرد فى هذه الحالة إلى تحطيم العوائق والقيود، وهكذا يصبح السلوك منحرفاً، وقد يأخذ أشكالاً عدوانية، كما أن الأنا الضعيفة قد تخضع لتأثير الأنا الأعلى فتصبح متزمنة عاجزة عن إشباع الحاجات الأساسية، وتوازن الشخصية فتقع فريسة للصراع والتوتر والقلق؛ مما يؤلف

مجموعة قوى ضاغطة تكبت الدافع وتزج به فى أعمال اللاشعور، وهذا يؤدى إلى ظهور الأعراض المرضية التى تعبر عن موضوع الكبت ذاته فى صور آليات دفاعية. (كريمة سيد خطاب، ٢٠٠٧، ٢٥٤)

٢- مدرسة التحليل النفسى الجديدة:

ينظر مجددو مدرسة التحليل النفسى الجديدة إلى التوافق نظرة مختلفة عما يراه فرويد فهم يميلون إلى عدم الاهتمام بالآثار السلبية للمجتمع على الفرد، بل يهتمون بالآثار الإيجابية لتلك العلاقة، وهذا التركيز على أهمية المجتمع فى صياغة السلوك وتشكيله وهو الذى يسمح لهم بالتفاوض فيما يتعلق بإمكان تعديل السلوك فى مراحل الحياة المقبلة للشخصية، ويرى "آدلر" أن السلوك يتحدد على نحو أولى بالدوافع الاجتماعية بالرغم من أنه لم يعتبر الإمكانية الاجتماعية فطرية، ولقد كان الكفاح من أجل التفوق والرفعة للتوافق هو الدافع الاجتماعى الذى يركز عليه (آدلر) كتعويض عن مشاعر الدونية، كما يرى أن حدوث السلوك المرضى عن طريق مبالغة الفرد فى إظهار شعور بالدونية والرغبة فى التفوق، غير أن النتيجة النهائية هى وجود قوة دافعة أساسية فى كل الكائنات الإنسانية، بحيث تفسر النماء والتقدم الاجتماعى. إن التوافق يقود إل السواء واللا توافق يؤدى إلى العصاب (Horney) وعليه يعد سوء التوافق بمثابة عدم أو قلة فى التوافق للعلاقات الإنسانية، وتعطى أهمية كبيرة للحقائق الاجتماعية أن الإنسان يحتاج إلى (From) والبيئية فى التأثير لتطور الشخصية، ويؤكد " فروم" الإحساس بالانتماء لأخيه الإنسان وبالإحساس بالقدرة على الإبداع والابتكار، وأن يكون سيد الطبيعة وليس ضحية مستسلمة لها، وأن يشعر بالاستقلال الذاتى وبحاجة إلى فلسفة وعقيدة فى الحياة وبدل رأى " فروم" على أنه إذا لم يحقق الإنسان

نوعاً من الإشباع للحاجات التي ذكرها بصرف النظر عن الثقافة أو المجتمع الذي يعيش فيه فإنه سيعانى من اضطرابات انفعالية. (نجلاء فتحى عبد الرحمن، ٢٠١٤، ٥٤ - ٥٧)

ويمكن القول إن الاتجاه التحليلي ينظر إلى التوافق على أنه قدرة الفرد على القيام بعمليات عقلية ونفسية واجتماعية مختلفة، والشعور بالرضا والارتياح تجاه تلك العمليات، فلا يكون الفرد خاضعاً فيها لرغبات الهو أو لصرامة الأنا الأعلى، ويتم ذلك بوجود أنا أقوى يستطيع الموازنة بين متطلبات ورغبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى ومتطلبات الواقع، وبذلك ينحقق التوافق النفسى للفرد.

مفهوم فاعلية الذات

تعد فاعلية الذات من العوامل الرئيسية التي تسهم في التطور المعرفى والأكاديمي، وذلك من خلال تأثيرها على مستوى الدافعية لدى المتعلم، وتشير هذه الفاعلية إلى الأحكام الذاتية لقدرة الفرد على تنظيم وتوظيف المهارات والمعرفة الضرورية للوصول إلى النتائج داخل مجال محدد من الأنشطة، وتؤثر هذه الفاعلية على العديد من سلوكيات التحصيل واختيار المهمة والمثابرة وبذل الجهود واكتساب المعرفة (Runne, 1996).

وطبقاً لباندورا (Bandura, 1986, 193) فإن فاعلية الذات هي "معتقدات الفرد حول استعداداته لأداء مهمة ما.

ويرى "هي وفريمان" He & Freeman أن أحكام فاعلية الذات تتضمن أحكام الفرد على مدى قدرته على إنجاز مهمة محددة، كما تشمل الحكم على التغيرات التي تطرأ على فاعلية الذات أثناء اكتساب الفرد للمعلومات، والقيام بالتجارب بالإضافة إلى العوامل الدافعية التي تحرك السلوك بطريقة مباشرة. (He & Freeman, ٢٠١٠)

أبعاد فاعلية الذات

حدد "بانديورا" ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعاً لها كالتالى:

١- مقدار الفاعلية: Magnitude

ويشير إلى مستوى قوة دوافع الفرد للأداء فى المجالات والمواقف المختلفة، ويختلف طبقاً لصعوبة الموقف ويبدو قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد فى توقعات الفاعلية، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة فى الصعوبة، ومتوسطة الصعوبة. (ضياء يوسف حامد أبو عون، ٢٠١٤، ٦٧)

٢- العمومية: Generality

وتعنى انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة، فالأفراد يعممون إحساسهم بالفاعلية فى المواقف المشابهة للموقف الذى يتعرضون له.

ويؤكد "بانديورا" أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة، من حيث اتساعها ومحدوديتها، وأنها تختلف تبعاً لاختلاف عدد من الأبعاد منها: درجة تشابه الأنشطة، تفسير الفرد لعناصر الموقف، خصائص الشخص المتعلقة بالسلوك. (أمل عبد المحسن الزغبى، ٢٠١٢، ٢٣٤)

٣- القوة أو الشدة: Strength

يؤكد "بانديورا" على أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية، والقدرة المرتفعة التى تمكن من اختيار الأنشطة التى سوف تؤدى بنجاح، فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل الفرد أكثر قابلية لا يتأثر بما يلاحظه مثل ملاحظة فرد يفشل فى أداء مهمة ما، أو يكون أدائه ضعيفاً فيها، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية ذواتهم يتأثرون فى مواجهة الأداء الضعيف. (علاء محمود جاد الشعراوى، ٢٠٠١، ٢٩٣)

وأشار "باندورا" Bandura إلى أن قوة الفاعلية الذاتية تتحدد فى ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، وأن الفرد الذى يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة فى العمل وبذل جهد أكثر فى مواجهة الخبرات الشاقة، ويؤكد على أن قوة توقعات فاعلية الذات تتحدد فى ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف. (أمل عبد المحسن الزغبى، ٢٠١٢، ٢٣٥)

مفهوم الموهبة والتفوق

عند استعراض التطور التاريخى لمفهوم الموهبة والتفوق، نجد أنه يمكن التمييز بين أربع مراحل متداخلة - إلى حد ما - ولا تزال تلقى بظلالها بصورة أو بأخرى على الاتجاهات السائدة فى الدوائر الأكاديمية والمؤسسات التربوية التى تقدم خدمات للطلبة الموهوبين والمتفوقين فى دول مختلفة، وتضم هذه المراحل ما يلى:

- ١- رحلة ارتباط الموهبة والتفوق بالعبقرية كقوة خارقة خارج حدود سيطرة الإنسان.
- ٢- مرحلة ارتباط الموهبة والتفوق بالأداء المتميز فى ميدان من الميادين التى يقدرها المجتمع فى الحضارات المختلفة كالفرسية والشعر والخطابة.
- ٣- مرحلة ارتباط الموهبة والتفوق والعبقرية بنسبة الذكاء المرتفعة، كما تقيسها اختبارات الذكاء الفردية، وقد بدأت هذه المرحلة عملياً مع ظهور اختبار "ستانفورد بينيه" فى العقد الثانى من القرن الماضى.
- ٤- مرحلة اتساع مفهوم الموهبة والتفوق ليشمل الأداء العقلى المتميز، والاستعداد أو القدرة على الأداء المتميز فى المجالات العقلية والأكاديمية والفنية والإبداعية والقيادية. وقد تبلور هذا الاتجاه خلال الثلث الأخير من القرن الماضى مع ظهور أول تعريف معتمد من وزارة التربية الأمريكية عام ١٩٧٢، وينص على: "الأطفال الموهوبون والمتفوقون هم أولئك الأطفال الذين يقدمون دليلاً على اقتدارهم على

الأداء المرتفع فى مجالات القدرة العقلية العامة والتفكير الإبداعى، والقدرة القيادية، والاستعداد الأكاديمى الخاص والفنون البصرية والأدائية، ويحتاجون خدمات وأنشطة لا تقدمها المدرسة عادة، وذلك من أجل التطوير الكامل لمثل هذه الاستعدادات أو القابليات. (فتحى جروان، ٢٠٠٤، ٥)

لقد اتسع مفهوم الذكاء خلال العقود الثلاثة الماضية بصورة غير مسبوقه، ووجدت النظريات الجديدة طريقها إلى التطبيق فى المدارس، ولم يعد ممكناً أن يتجاهل العاملون فى الميدان أو القائمون على مشاريع الإصلاح المدرسى هذه النظريات التى تتطوى على تضمينات مهمة فى مجال الكشف عن الموهوبين ورعايتهم، مثل نظرية الذكاءات المتعددة "جاردينر" ونظرية الذكاء الانفعالى/ العاطفى "لماير" و"سالوفى" و"جولمان".

دراسات حول اليقظة العقلية:

١- دراسة كمال إسماعيل حسن (٢٠١٧)

تهدف الدراسة إلى بيان درجة إسهام كل من الفخر الأكاديمى، والخجل الأكاديمى عبر الجوانب الأكاديمية المختلفة (المرتبط منها بالمحاضرات، والاستذكار والتعلم، الامتحانات) وأبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعى، عدم الحكم، عدم التفاعل) فى إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، لدى عينة تكونت من (٢٦٦) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية بينها (تخصصات دراسية مختلفة)، طبقت عليهم أدوات الدراسة، وباستخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise أشارت النتائج إلى إسهام بعض الأبعاد (للمتغيرات قيد البحث)، فى إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً على نحو دال إحصائياً، وإن تباينت هذه الأبعاد بتباين إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً.

٢- دراسة (Williams, M. J., Dalglish, T. Karl, A, & Kuyken, W., 2014)

هدفت الدراسة إلى التأكد من البناء العاملى لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاث عينات فرعية: الأولى، شملت عينة غير إكلينيكية من المراهقين غير الممارسين للتأمل، تكونت من (٩٤٠) مراهقًا (٦٩٧ أنثى، و ٢٤٣ ذكرًا) بمتوسط عمرى (٢٥.٧) سنة وانحراف معيارى (٨.٩). واشتملت العينة الثانية على (٢٣٥) فردا (١٥٣ أنثى، و ٨٢ ذكرًا) من الممارسين للتأمل، بمتوسط عمرى (٤٦.٥١) سنة وانحراف معيارى (١.١٣)، وقد تم التواصل معهم عبر البريد الإلكتروني، حيث كانوا من المتطوعين من خلال النشرة الإخبارية لليقظة العقلية Exeter Mindfulness Network (www.exeter-mindfulness-network.org) newsletter، كما أن خلفيتهم المرضية غير معروفة. وتكونت العينة الثالثة من (٤٢٤) فردًا (٣٢٥ أنثى، و ٩٩ ذكرًا) ممن يعانون من الاكتئاب المتكرر، بمتوسط عمرى (٥٠.١٦) سنة، وانحراف معيارى (١١.٨)، وقد وافقوا على الاشتراك فى مجموعة العلاج المعرفى المبني على اليقظة العقلية (MBCT) لعلاج الاكتئاب المتكرر، وقد كانوا من المتطوعين من خلال مركز الرعاية الأولية فى المناطق الريفية والحضرية فى المملكة المتحدة Primary Care Settings in Rural and Urban Settings in The UK. وقد طلب من أفراد العينات الثلاث الاستجابة لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود اتساق داخلى مرتفع، ودال إحصائيًا، للعوامل الخمسة لليقظة العقلية، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباك للاتساق الداخلى للعينة الأولى بين (٠.٧٧، ٠.٩٢)، وللعينة الثانية بين (٠.٨٢، ٠.٩٣)، وللعينة الثالثة بين (٠.٧٧، ٠.٩١). كما أشارت نتائج التحليل العاملى التوكيدى، وبشكل

جيد، إلى تدعيم النموذج الخماسى لليقظة العقلية، كما تطابقت هذه النتائج أيضا مع نتائج

(Bear, et al. (2006). Bear, et al. (2008.

٣- دراسة (Sangeetha., 2014)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة اليقظة العقلية كعامل مسهم فى تخفيف حدة الضغوط، ورفع مستوى التحصيل الأكاديمى ببعض الممارسات القائمة على التأمل. يكون التركيز على تقنية الجلوس، وعد التنفس لدى عينة من ١٦٥ طالبة فى الصف السابع، وقد تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية المعرفى الانفعالى المعدل الذى أعده "فيلدمان" وآخرون (Feldman, et al., 2007) ومقياس الضغط النفسى (PSS-10) لكوهين وآخرين (Cohen, et al., 1983)، كما صرحت السجلات الأكاديمية لعينة الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة، أن تحليل الانحدار المتعدد أظهر توقفا بأن زيادة اليقظة العقلية تعد مؤشرا قويا على انخفاض الضغط النفسى بين الطلاب. كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبى وقوى بين اليقظة العقلية والضغط النفسى، مما يدل على أن هناك احتمالا أن هذه العلاقة ليست من قبيل الصدفة. وهذا يعنى أن أى زيادة فى اليقظة العقلية يمكن أن تنبئ وبشكل موثوق به بانخفاض فى الضغط النفسى.

٤- دراسة (Napora., 2013)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة التأمل فى اليقظة العقلية والأداء الأكاديمى فى الفصل الدراسى لدى طلاب الجامعة فى نيويورك. شملت الدراسة ١٨٩ طالبة، وباستخدام المنهج التجريبي، وقسموا إلى مجموعة تجريبية ١٠٢ طالبا، ومجموعة ضابطة ٨٧ طالبا. واستخدم فيها مقياس اليقظة العقلية من إعداد "براون" و"ريان"، (Brown & Rayn, 2003)، ومقياس الجانب المعرفى، وقد شاركت المجموعة التجريبية

فى برنامج التأمل لمدة ٦ دقائق طوال فترة فصل دراسى كامل وبشكل مستمر. وأظهرت النتائج عدة علاقات مهمة بين المتغيرات الثلاثة، وخاصة بين الجانب المعرفى والليقظة العقلية، وأشارت تلك النتائج إلى أن لليقظة العقلية دوراً مهماً فى عملية التعلم وفى مستوى الأداء الأكاديمى أكبر من دور الجانب المعرفى، وتدعم الأدلة المقدمة فى هذه الدراسة استخدام الأساليب التى تعزز مستوى اليقظة العقلية، وتعمل كأدوات تعليمية فاعلة، الأمر الذى يثبت الكفاءة التربوية لممارسة التأمل فى الفصول الدراسية.

دراسات حول التوافق النفسى:

١- دراسة رهام أنور حسن (٢٠١٧)

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الإرشاد النفسى فى خفض سوء التوافق النفسى لدى طالبات مدرسة القبس الدبلوماسية بمؤسسة الخرطوم للتعليم الخاص بولاية الخرطوم. استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لإجراء هذه الدراسة. بلغت العينة (٢٠) طالبة تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٧) سنة استخدمت الباحثتان مقياس التوافق النفسى المعدل عن مقياس "هيو.م. بل" للتوافق العام، وكذلك تم اعداد برنامج الإرشاد النفسى بواسطة الباحثتان. وتم استخدام عدد من المعالجات الإحصائية منها الوسط الحسابى، النسبة المئوية، الانحراف المعياري، اختبار ألفا كرونباخ، اختبار ت (T-test) التحليل التباينى بواسطة الحاسب الآلى وفقاً لنظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى التوافق النفسى لطالبات الصف الثالث الثانوى بمدرسة القبس الدبلوماسية لصالح القياس البعدى. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى

التوافق النفسى وفقا لمتغير المساق، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلى، والقياس البعدى فى مستوى التوافق النفسى وفقاً لمتغير العمر.

٢- دراسة فيصل بن صالح الزهرانى (٢٠١٧)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادى الانتقائى التكاملى فى تحسين التوافق النفسى وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي فى دراسته وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً بالمرحلة الثانوية - الصف الثانى الثانوى - منهم (١٢) تجريبية و(١٢) ضابطة، تراوحت أعمارهم بين (١٧-١٩) عاماً، ممن حصلوا على درجات منخفضة فى التوافق النفسى وتقدير الذات معاً، وذلك بعد تطبيق مقياس (التوافق النفسى - إعداد الباحث، ٢٠١٦)، ومقياس (تقدير الذات لسورنسون" - Sorense تعريب الباحث، ٢٠١٦) على عينة عددها ٢٢٥ طالباً، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادى الانتقائى التكاملى من إعداد الباحث والذى تكون من (١٥) جلسة إرشادية على المجموعة التجريبية، ثم بعد ذلك تم تطبيق مقياس التوافق النفسى وتقدير الذات مرة أخرى (القياس البعدى) على المجموعتين، تلا ذلك بفترة ستة أسابيع تطبيق المقياسين مرة ثالثة (القياس التبعي). وأظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج الإرشادى الانتقائى التكاملى المستخدم فى هذا البحث فى تنمية التوافق النفسى وتقدير الذات معاً. كما تبين بقاء فعالية البرنامج الإرشادى فى القياس التبعي، وقد خلص الباحث إلى عدة توصيات أهمها: التوصية بإجراء مزيد من البحوث لتناول متغيرى الدراسة وفق مناحى مختلفة وتطبيق واستخدام البرنامج الحالى بأسلوب الإرشاد الفردى، وتوفير الخدمات الإرشادية التى تساهم فى تحسين التوافق النفسى وتقدير الذات من خلال مراكز الاستشارات ووسائل الإعلام.

دراسات حول فاعلية الذات

١- دراسة هانم أحمد سالم (٢٠١٦)

هدف البحث إلى بحث العلاقة بين درجات عادات العقل، وكل من اتخاذ القرار ودرجات فاعلية الذات، والتعرف على وجود تأثير لكل من النوع (ذكور/ إناث)، ومستوى التحصيل الدراسى (متفوق/ عادى) والتفاعل التثائى بينهما على كل من درجات عادات العقل واتخاذ القرار ودرجات فاعلية الذات. وتم إعداد أدوات البحث، وهى مقياس عادات العقل ومقياس اتخاذ القرار ومقياس فاعلية الذات، وتم تطبيق هذه المقاييس على عينة استطلاعية للتأكد من ثبات وصدق هذه الأدوات ثم تم تطبيقها على عينة نهائية قوامها (٢٣٨) طالبًا وطالبة منهم (١٢٩) من الطلاب العاديين، (١٠٩) من الطلاب المتفوقين. وباستخدام تحليل التباين التثائى، واختبار (ت) واختبار (شيفية)، ومعامل الارتباط التتابعى لبيرسون أسفر البحث عن مجموعة من النتائج منها توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى الاستعداد الدائم للتعلم، وروح المخاطرة لصالح الذكور فى حين لا توجد فروق بينهما فى الدرجة الكلية لعادات العقل، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى اتخاذ القرار لصالح الإناث. وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى الثقة بالذات، والدرجة الكلية لفاعلية الذات لصالح الذكور، بالإضافة إلى توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين والعاديين فى عادات العقل لصالح المتفوقين. فى حين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين والعاديين فى اتخاذ القرار. ولكنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين والعاديين فى فاعلية الذات لصالح المتفوقين. كما أنه توجد علاقة موجبة بين عادات العقل، وكل من اتخاذ القرار وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين والعاديين.

٢- دراسة أحمد عبد الحليم عريبات (٢٠١٤)

هدفت الدراسة الحالية التعرف على مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية فى منطقة بنى كنانة فى ضوء متغيرى النوع الاجتماعى والتحصيلى الدراسى. تكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) طالبًا وطالبة من المرحلة الثانوية، منهم (١٥٢) من الذكور، و(١٢٨) من الإناث، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وشكلت ما نسبته (١٠%) من مجتمع الدراسة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس فاعلية الذات. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية فى منطقة بنى كنانة كانت بدرجة متوسطة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق تعزى لمتغير التحصيل الدراسى، ولصالح ذوى التحصيل المرتفع، وعدم وجود فروق تعزى للنوع الاجتماعى، وللتفاعل بين التحصيل الدراسى والنوع الاجتماعى، وفى ضوء النتائج فقد أوصى الباحثان بضرورة تقديم الرعاية الجيدة من العاملين فى المدارس الثانوية للطلبة ذوى التحصيل المنخفض؛ لزيادة مستوى فاعلية ذواتهم بهدف مواجهة المشكلات والصعوبات المستقبلية فى ضوء قدراتهم وطاقاتهم. وإجراء المزيد من الدراسات التى تتناول فاعلية الذات فى الجامعات، ومراحل دراسية مختلفة وفى ضوء متغيرات أخرى.

٣- دراسة فاتن عادل النجار (٢٠١٢)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوتر النفسى، وكل من فاعلية الذات، والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، والتعرف على العلاقة بين التوتر النفسى ومتغيرات الدراسة (فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية)، والكشف عن الفروق فى التوتر النفسى، والتى تعزى لمجموعة من المتغيرات الديموغرافية، وهى (الجنس، والفرع الأكاديمى، والمستوى الدراسى، والمستوى الاقتصادى لدى طلبة الثانوية العامة. وتحددت مشكلة الدراسة

فى السؤال الرئيس التالى: ما العلاقة بين التوتر النفسى، وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة؟ وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وقد تم اختيار عينة عشوائية للدراسة بطريقة العينة العنقودية من المدارس الثانوية فى محافظة خان يونس، وتمثلت العينة الفعلية من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلبة الصف الثانى الثانوى، وتمثل حوالى (١٠%) من مجتمع الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد استبيان التوتر النفسى، واستبيان فاعلية الذات، واستبيان المساندة الاجتماعية، وللتوصل لنتائج الدراسة استخدمت الباحثة أساليب إحصائية متنوعة كالنسبة المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل ارتباط بيرسون، واختبارات"، واختبار تحليل التباين الأحادى، وكشفت الدراسة عن النتائج التالية:- أن مستوى التوتر النفسى لدى الطلبة كان (٥٥%)، ومستوى فاعلية الذات (٧٠%). - وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين التوتر النفسى، وفاعلية الذات لدى طلبة الثانوية العامة. - وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين التوتر النفسى والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة. - وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التوتر النفسى تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التوتر النفسى تعزى للفرع الأكاديمى. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التوتر النفسى تعزى للمستوى الدراسى. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التوتر النفسى تعزى للمستوى الاقتصادى.

ومن ثم صاغت الباحثة فروض البحث كالتالى:

- ١- توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وكل من التوافق النفسى وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين أكاديميًا من طلاب المرحلة الثانوية.

٢- توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وكل من التوافق النفسى، وفاعلية الذات لدى الطالبات المتفوقات أكاديمياً من طلاب المرحلة الثانوية.

٣- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من متغير النوع (ذكور/ إناث)، والمستوى الأكاديمي (متفوق/ غير متفوق)، والتفاعل بينها على اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٤- يمكن بناء نموذج سببي بين مستوى اليقظة الذهنية، وبين مستوى التوافق النفسى وفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقات أكاديمياً.

مجتمع البحث وعينته

سنتكون عينة البحث من (٢٠٠ من طلاب المرحلة الثانوية) التابعين لمنطقة محافظة جنوب سيناء وفق متغيري (الجنس والتخصص) .

ثانياً: عينة الدراسة

عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: تشكلت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٤٠)، طلاب المرحلة الثانوية (١٧ ذكراً، ٢٣ إناثاً) بمدرسة الأمل الرسمية المشتركة بمدينة طور سيناء محافظة جنوب سيناء، وتم اختيار عينة التطبيق الأساسية من مدرستي محمود ناجي الثانوية بنين، ومدرسة الزهور الثانوية بنات بمدينة طور سيناء، بعدد (٢٠٠) طالب وطالبة. وقد تم اختيار عينة التطبيق بطريقة قصدية فى ضوء متغيري الجنس (ذكور/ إناث)، والمستوى الأكاديمي (متفوق/ غير متفوق)، وفيما يلى وصفاً لعينة الدراسة وفق تلك المتغيرات كما يلى:

جدول (١)

المتوسط والانحراف المعياري لعينة الدراسة من الذكور والإناث.

الإناث ن= (١٠٠)		الذكور ن= (١٠٠)		العينة / المتغيرات
٥٠ غير متفوق	٥٠ متفوق	٥٠ غير متفوق	٥٠ متفوق	
ع	م	ع	م	العمر الزمنى
٠.٣٠٢	٢٠٦.٩٩٢	٠.٦٤١	٢٠٤.٥٦٦	

حيث يتضح من جدول (١) أن متوسط العمر الزمنى لعينة الدراسة الأساسية ينحصر ما بين (١٧.٠٤ للذكور، ١٧.٢٤ للإناث) عامًا، بانحراف معياري قدرة (٠.٦٤١ للذكور، ٠.٣٠٢ للإناث) عاما. وقد تم تطبيق أدوات الدراسة الأساسية خلال الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠١٨/٢٠١٩م.

أدوات الدراسة:

- ١- مقياس مقياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية.
- ٢- مقياس فاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية.
- ٣- مقياس التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية.

مقياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية إعداد / الباحثة:

أ- الهدف من المقياس:

حيث أن الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسى، وفاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، لذا قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، بعد أن حددت أبعاد اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية وفقاً للأدب النظرى، والدراسات السابقة التى تم الاطلاع عليها، والتي تم حصرها فى خمسة أبعاد هى: البعد الأول: الملاحظة، ويتضمن (٨) عبارات، البعد الثانى: الوصف، ويتضمن (٨) عبارات، البعد الثالث: التصرف بوعى، ويتضمن (٨) عبارات، البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية، ويتضمن (٨) عبارات، البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، ويتضمن (٨) عبارات، بإجمالى عدد (٤٠) عبارة فى صورته الأولية قبل تحكيم المقياس. وفى ضوء تحكيم المقياس تم تعديل بعض العبارات، وإضافة عبارتين حتى أصبحت عدد عبارات المقياس قبل التطبيق على عينة حساب الخصائص السيكمترية (٤٢) عبارة.

حيث قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية (على (١٠) من المتخصصين فى مجال علم النفس، والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس (ملحق ١)، وقد اشتمل على التعريف الإجرائى لليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، وتمت مراعاة عدة أمور أثناء تصميم المقياس، منها: تقارب عدد العبارات الممثلة لكل بعد، مراعاة تنوع العبارات بتنوع المستجيبين لها، حيث أن المقياس سيتم الاستجابة له من قبل عينة من طلاب المرحلة الثانوية، استخدام قياس "ليكارت" الثلاثى (Likart) يحدث دائماً - يحدث أحياناً - لا يحدث أبداً)، مراعاة تنوع المحكمين وعدم

الاستئثار بجامعة دون أخرى لتنوع الرؤى، ثم طلب من أعضاء هيئة التدريس الحُكم على المقياس فى ضوء ما يلى:

- تحديد العبارات الغامضة، والتي لا توضح السلوك المراد قياسه.
- انتماء العبارة الإجرائى لأبعاد اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية فى ضوء التعريف الإجرائى.
- الصياغة الملائمة لكل عبارة من عبارات المقياس.
- وضوح العبارة لغويًا وملاءمتها لعينة الدراسة والبعد الذى تنتمى إليه.
- إبداء أى ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

بعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية (٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية للتأكد من صدق المقياس وثباته فى قياس ما وضع من أجل قياسه، حيث تضمن المقياس فى صورته المعدة للتطبيق على عينة حساب الخصائص السيكومترية (٤٢) عبارة موزعة على الأبعاد الخمس لليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية وفق قياس ليكارت الثلاثى، وبعد عملية التطبيق تم حذف العبارة (١)، لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، ومن ثم أصبحت عدد عبارات المقياس (٤١) عبارة، بحيث تكون أعلى درجة هى (١٢٣) درجة، وتمثل ارتفاع مستويات اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية، وأقل درجة هى (٤١) وتمثل انخفاض مستويات اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية. وفيما يلى عرض لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية إعداد الباحثة:

ب- حساب الخصائص السيكومترية:

الاتساق الداخلى:

اعتمدت الدراسة على الاتساق الداخلى للتأكد من صلاحية المقياس، حيث تم حساب ارتباط كل مفردة (عبارة) بالدرجة الكلية للمقياس، على عينة حساب الخصائص السيكومترية بلغت (٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية، وخارج العينة الأساسية، حيث تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وفق استجابات عينة التقنين.

حيث اتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، وبين مجموع درجات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) عدا العبارة (١)، وعليه تم حذف هذه العبارة، وتراوحت معاملات ارتباط العبارات الأخرى للمقياس ما بين (٠.٣٩٢ : ٠.٨٩٥) مما يدل على ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب التجزئة النصفية، وحساب معامل ألفا كرونباخ:

التجزئة النصفية:

- تم حساب معامل الارتباط بين استجابات عينة حساب الخصائص السيكومترية من طلاب المرحلة الثانوية على العبارات الفردية والزوجية لمقياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية إعداد الباحثة، باستخدام معادلتى سبيرمان - براون، جيتمان (Spearman - Brown & Gutman)، حيث بلغت معامل

الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية (٠.٩٥٦)، وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يشير إلى ثبات المقياس.

ج- معامل ألفا كرونباخ:

وفيها تم حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، حيث بلغت قيمته (٠.٩٧٤)، وهو معامل ثبات مرتفع، مما يوحي بتوافر شروط الثبات بالنسبة للمقياس.

صدق المقياس:

صدق المحك:

تم استخدام صدق المحك لحساب معاملات الارتباط بين درجات مقياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، إعداد الباحثة، ودرجات مقياس اليقظة الذهنية إعداد: وردة عثمان ، وماجى وليم، وحنان زكى (٢٠١٦)، حيث تم التطبيق على عينة قدرها (٥٠) طالباً من المرحلة الثانوية، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٧) مما يشير إلى صدق المقياس.

مقياس فاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية

كان عدد أفراد العينة الذين تم تطبيق مقياس فاعلية الذات ٢٠٠ طالب وطالبة، وبلغت عبارات المقياس ٣٨ عبارة:

وفيما يلي عرض لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات لدى

الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية إعداد الباحثة

أ- الهدف من المقياس:

حيث قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولى (ملحق ٢) على (١٠) من المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس (ملحق ١)، وقد اشتمل على التعريف الإجرائى للتوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، وتمت مراعاة عدة أمور أثناء تصميم المقياس منها: تقارب عدد العبارات الممثلة لكل بعد، مراعاة تنوع العبارات بتنوع المستجيبين لها، حيث أن المقياس سيتم الاستجابة له من قبل عينة من المراهقين المعاقين حركياً (ذكور - إناث)، استخدام قياس "ليكارت" الثلاثى (Likart) (يحدث دائماً - يحدث أحياناً - لا يحدث أبداً)، مراعاة تنوع المحكمين وعدم الاستئثار بجامعة دون أخرى لتنوع الرؤى، ثم طلب من أعضاء هيئة التدريس الحُكم على المقياس فى ضوء ما يلى:

- تحديد العبارات الغامضة، والتي لا توضح السلوك المراد قياسه.
- انتماء العبارة الإجرائى لأبعاد التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية فى ضوء التعريف الإجرائى.
- الصياغة الملائمة لكل عبارة من عبارات المقياس.
- وضوح العبارة لغوياً وملاءمتها لعينة الدراسة والبعد الذى تنتمى إليه.
- إبداء أى ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

بعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية (٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية للتأكد من الاتساق الداخلى، وصدق المقياس، وثباته فى قياس ما وضع من أجل قياسه، حيث تضمن المقياس فى صورته المعدة للتطبيق على عينة التقنين (٥٦) عبارة موزعة على الأبعاد الستة للتوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير

المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية وفق قياس ليكارت الثلاثي، وبعد عملية حساب الخصائص السيكمترية للمقياس تم حذف العبارة (٣١)، لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، ومن ثم أصبح عدد عبارات المقياس (٥٥) عبارة، بحيث تكون أعلى درجة هي (١٦٥) درجة، وتمثل ارتفاع مستوى التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، وأقل درجة هي (٥٥) وتمثل انخفاض مستوى التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية. وفيما يلي عرض لحساب الخصائص السيكمترية لمقياس التوافق النفسى لدى الطلبة (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية إعداد الباحث.

ب- حساب الخصائص السيكمترية:

الاتساق الداخلى:

اعتمدت الدراسة على الاتساق الداخلى للتأكد من صلاحية المقياس، حيث تم حساب ارتباط كل مفردة (عبارة) بالدرجة الكلية للمقياس، على عينة حساب الخصائص السيكمترية بلغت (٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية وخارج العينة الأساسية، حيث تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وفق استجابات العينة.

حيث أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس فاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، وبين مجموع درجات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) عدا العبارتين (٢٣، ٢٨)، وعليه تم حذف هاتين العبارتين، وتراوحت معاملات ارتباط العبارات الأخرى للمقياس ما بين (٠.٢٨٦ : ٠.٩٧٩) مما يدل على ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب التجزئة النصفية وحساب معامل ألفا كرونباخ:

التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين استجابات عينة حساب الخصائص السيكومترية من طلاب المرحلة الثانوية على العبارات الفردية والزوجية لمقياس فاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية إعداد الباحثة، باستخدام معادلتى سبيرمان - براون، جيتمان (Spearman - Brown & Gutman)، حيث بلغت معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية (٠.٨٥٣)، وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يشير إلى ثبات المقياس.

ج- معامل ألفا كرونباخ:

وفيها تم حساب معامل الثبات لمقياس فاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، حيث بلغت قيمته (٠.٩٥٢) وهو معامل ثبات مرتفع، مما يوحى بتوافر شروط الثبات بالنسبة للمقياس.

صدق المقياس:

صدق المحك:

تم استخدام صدق المحك لحساب معاملات الارتباط بين درجات مقياس فاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية إعداد الباحثة، ودرجات مقياس فاعلية الذات إعداد: هشام ابراهيم عبدالله (٢٠٠٩) تقنين مختار الكيال (٢٠١٨)، حيث تم التطبيق على عينة قدرها (٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية وكانت

معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٢) مما يشير إلى صدق المقياس.

-مقياس التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية إعداد/ الباحثة.

أ- الهدف من المقياس:

حيث أن الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على النموذج السببى للعلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسى، وفاعلية الذات لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية، لذا قامت الباحثة بإعداد مقياس التوافق النفسى (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية، لذا قامت الباحثة بإعداد مقياس التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية، بعد أن حددت أبعاد التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديميًا) بالمرحلة الثانوية، وفقاً للأدب النظرى والدراسات السابقة التى تم الاطلاع عليها، والتى تم حصرها فى بعدين رئيسيين هما: البعد الأول: التوافق الشخصى، ويشمل ثلاثة أبعاد فرعية هى: البعد الفرعى الأول: التوافق الجسمى ويتضمن (٨) عبارات، البعد الفرعى الثانى: التوافق مع الذات، ويتضمن (٩) عبارات، البعد الفرعى الثالث: التوافق الانفعالى، ويتضمن (٩) عبارات، البعد الرئيس الثانى: التوافق الاجتماعى، ويشمل ثلاثة أبعاد فرعية هى: البعد الفرعى الرابع: التوافق المدرسى، ويتضمن (٩) عبارات، البعد الفرعى الخامس: التوافق المجتمعى، ويتضمن (٩) عبارات، البعد الفرعى السادس: التوافق الأسمى، ويتضمن (٩) عبارات، بإجمالى عدد (٥٣) عبارة فى صورته الأولية قبل تحكيم المقياس. وفى ضوء تحكيم المقياس تم حذف عبارتين أرقام (٢٢، ٣٣)، من قبل المحكمين أصبحت عدد عبارات

المقياس (٥١) عبارة، ثم تم إضافة خمس عبارات من قبل المحكمين فأصبحت عدد عبارات المقياس فى صورته المبدئية قبل التطبيق على عينة حساب الخصائص السيكومترية (٥٦) عبارة.

حيث قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية (ملحق ٢) على (١٠) من المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس (ملحق ١)، وقد اشتمل على التعريف الإجرائى للتوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، وتمت مراعاة عدة أمور أثناء تصميم المقياس منها: تقارب عدد العبارات الممثلة لكل بعد، مراعاة تنوع العبارات بتنوع المستجيبين لها، حيث أن المقياس سيتم الاستجابة له من قبل عينة من المراهقين المعاقين حركياً (ذكور - إناث)، استخدام قياس "ليكارت الثلاثى" (Likart) (يحدث دائماً - يحدث أحياناً - لا يحدث أبداً)، مراعاة تنوع المحكمين، وعدم الاستئثار بجامعة دون أخرى لتنوع الرؤى، ثم طلب من أعضاء هيئة التدريس الحكم على المقياس فى ضوء ما يلى:

- تحديد العبارات الغامضة، والتي لا توضح السلوك المراد قياسه.
- انتماء العبارة الإجرائى لأبعاد التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية فى ضوء التعريف الإجرائى.
- الصياغة الملائمة لكل عبارة من عبارات المقياس.
- وضوح العبارة لغوياً وملاءمتها لعينة الدراسة والبعد الذى تنتمى إليه.
- إبداء أى ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

بعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية (٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية للتأكد من الاتساق الداخلى وصدق المقياس وثباته فى

قياس ما وضع من أجل قياسه، حيث تضمن المقياس فى صورته المعدة للتطبيق على عينة التقنين (٥٦) عبارة موزعة على الأبعاد الستة للتوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية وفق قياس ليكارت الثلاثى، وبعد عملية حساب الخصائص السيكمومترية للمقياس تم حذف العبارة (٣١)، لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، ومن ثم أصبح عدد عبارات المقياس (٥٥) عبارة، بحيث تكون أعلى درجة هى (١٦٥) درجة، وتمثل ارتفاع مستوى التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، وأقل درجة هى (٥٥) وتمثل انخفاض مستوى التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية. وفيما يلى عرض لحساب الخصائص السيكمومترية لمقياس التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية إعداد الباحثة.

ب- حساب الخصائص السيكمومترية:

- الاتساق الداخلى:

اعتمدت الدراسة على الاتساق الداخلى للتأكد من صلاحية المقياس، حيث تم حساب ارتباط كل مفردة (عبارة) بالدرجة الكلية للمقياس، على عينة حساب الخصائص السيكمومترية بلغت (٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية وخارج العينة الأساسية، حيث تم إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وفق استجابات العينة.

حيث اتضح من الجدول (١٤) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، وبين مجموع درجات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) عدا العبارة (٣١)، وعليه تم حذف هذه العبارة، وتراوحت معاملات ارتباط العبارات الأخرى للمقياس ما

بين (٠.٢٨٦ : ٠.٩٧٩) مما يدل على ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب التجزئة النصفية وحساب معامل ألفا كرونباخ:

أ- التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين استجابات عينة حساب الخصائص السيكمترية من طلاب المرحلة الثانوية على العبارات الفردية والزوجية لمقياس الشخصية الحدية إعداد الباحثة، باستخدام معادلتى سييرمان - براون، جيثمان (Spearman - Brown & Gutman)، حيث بلغت معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية (٠.٩٩٧)، وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يشير إلى ثبات المقياس.

ب- معامل ألفا كرونباخ:

وفيهما تم حساب معامل الثبات لمقياس التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية، حيث بلغت قيمته (٠.٩٨٤) وهو معامل ثبات مرتفع، مما يوحى بتوافر شروط الثبات بالنسبة للمقياس.

صدق المقياس:

صدق المحك:

تم استخدام صدق المحك لحساب معاملات الارتباط بين درجات مقياس التوافق النفسى لدى الطلاب (المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية إعداد الباحثة ودرجات مقياس التوافق النفسى شبه الإسقاطى إعداد/ صلاح فؤاد محمد مكاوى (٢٠١١)،

حيث تم التطبيق على عينة قدرها (٤٠) طالبًا من المرحلة الثانوية وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت قيمته معامل الارتباط (٠,٨١) مما يشير إلى صدق المقياس.

عرض النتائج وتفسيرها

الفرض الأول:

توجد علاقة ارتباطية (طردية ضعيفة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بين عدم التفاعل كأحد المتغيرات المستقلة وكلا من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) مرتفعى الموهبه الأكاديمية، ولكن هناك الدراسات تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسى مثل دراسة (Sangeetha, 2014)، حيث أوضحت وجود ارتباط سلبى وقوى بين اليقظة العقلية والضغط النفسى، وهذا يعنى أن أى زيادة فى اليقظة العقلية يمكن أن تتبئ وبشكل موثوق به بانخفاض فى الضغط النفسى، ودراسة (Hou, J., Wong, S. Y., Lo, H. H. & Ma, H. S., 2013) حيث أظهرت نتائجها ارتباط العوامل الخمسة لليقظة العقلية بالضغط النفسى. اختلفت مع دراسة: صالحه مصباح أغنية (٢٠١٥) دراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيًا ترجع لمتغير الجنس فى التوافق النفسى، ومع دراسة علاء محمود جاد الشعراوى (٢٠٠١) لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين، وكذا الصفيين الأول والثانى الثانوى فى متوسطات درجات فاعلية الذات، اتفقت مع دراسة باباك وآخرين (Babak et. al., 2008) أن الذين لديهم فاعلية ذات عالية ومرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة، ترى نظرية مدرسة التحليل النفسى الجديدة الاتجاه التحليلى ينظر إلى التوافق على أنه

قدرة الفرد على القيام بعمليات عقلية ونفسية واجتماعية مختلفة والشعور بالرضا والارتياح تجاه تلك العمليات.

■ توجد علاقة ارتباطية (عكسية ضعيفة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين عدم الحكم كأحد المتغيرات المستقلة وكلا من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) مرتفعى الموهبة الأكاديمية.

توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التصرف بوعى كأحد المتغيرات المستقلة وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) مرتفعى الموهبة الأكاديمية، اتفقت مع دراسة عبدالرحمن منيف الخالدي (٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعى الذاتى والتوافق النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. اختلفت مع- دراسة أسامة محمد مسعود (٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب فى متغير المساندة الاجتماعية ودرجاتهم فى متغير التوافق النفسى، ودراسة ستريينكس (Strelneks, 2003) توجد علاقة دالة إحصائياً بين العوامل (الشخصية، والنفسية، والأسرية، والاجتماعية والاقتصادية، والإعلامية، والمدرسية) وقرار التحاق الطالب بالتخصص الدراسى الحالى اتفقت مع دراسة دراسة وصل الله بن عبد الله حمدان السواط (٢٠١٠)، وجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات ومستوى مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوى. ولتقدير علاقة فاعلية الذات بمستوى مهارة اتخاذ القرار المهني، يتضح من المدرسة الإنسانية، وهم يرون أن التوافق يرتبط بتحقيق المرء لذاته، وإذا استطاع الإنسان أن يشبع الحاجات الأولية والسيولوجية،

يفسح المجال له للوصول للمستوى الذى يليه حتى يصل إلى أعلى مستويات الإشباع ألا وهى تحقيق الذات، ويرى ماسلو أن الشخص المتوافق يتصف بالتلقائية (سعاد عبد الله البشر، ٢٠٠٩)

■ توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين الوصف كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) مرتفعى الموهبه الأكاديمية، اتفقت الدراسة الحالية جزئياً مع بعض الدراسات السابقة فى بحث العلاقة بين مستوى التوافق النفسى وفاعلية الذات، دراسة فاتن عادل النجار (٢٠١٢)، ودراسة كروكيت وآخرين (Crocket et all, 2006) اتفقت مع دراسة هبة محمد مصطفى جاب الله (٢٠٠٤)، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث المتفوقين عقلياً فى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للتوافق النفسى والدراسى، وذلك لصالح الذكور.

■ توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين الملاحظة كأحد المتغيرات المستقلة وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) مرتفعى الموهبة الأكاديمية.

■ توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية كأحد المتغيرات المستقلة وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) مرتفعى الموهبة الأكاديمية، اتفقت مع دراسة عبدالله (٢٠١٣)، مستوى اليقظة كان مرتفعاً لدى الطلبة لصالح الذكور، وكذلك مع دراسة روحية

حمد (٢٠١٦)، درجة اليقظة الذهنية للعينة كانت متوسطة، وأيضاً مع دراسة الزبيدي (٢٠١٢)، بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسى، واتفقت مع دراسة رانية موفق الطوطو (٢٠١٨)، فاعلية اليقظة وتنمية الجوانب الإيجابية فى الشخصية، دراسة نجلاء ناجوانى (٢٠١٩)، ارتفاع مستوى اليقظة وانخفاض مستوى القلق.

الفرض الثانى:

■ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين عدم التفاعل كأحد المتغيرات المستقلة وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطالبات (الإناث) مرتفعات الموهبة الأكاديمية، اختلفت مع دراسة (Sangeetha., 2014) وجود ارتباط سلبى وقوى بين اليقظة العقلية والضغط النفسى، اختلفت مع دراسة علاء محمود جاد الشعراوى (٢٠٠١) لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل (الجنس x الصف الدراسى) فى تباين درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات.

■ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين عدم الحكم كأحد المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية لفاعلية الذات، بينما توجد علاقة ارتباطية (طردية ضعيفة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التصرف بوعى كأحد المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية للتوافق النفسى (كمتغير تابع) لدى الطالبات (الإناث) مرتفعات الموهبة الأكاديمية اختلفت مع دراسة نجلاء فتحى عبد الرحمن (٢٠١٤) نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المستخدم له فاعليته فى تحسين مستوى التوافق النفسى والاجتماعى لدى عينة الدراسة، وأصحاب النظرية السلوكية يرون أن التوافق عملية مكتسبة من خلال عمليات التعلم المختلفة التى

يمر بها الفرد، ويتم تعميم الخبرات الناجحة والسلوكيات المتوافقة على مواقف مشابهة وتجنب الخبرات الصادمة وغير التوافقية. (مرفت عبد ربه مقبل، ٢٠١٠، ١٨)

■ توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التصرف بوعى كأحد المتغيرات المستقلة وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى)، كمتغيرات تابعة لدى الطالبات (الإناث) مرتفعات الموهبة الأكاديمية، اتفقت مع دراسة وصل الله بن عبد الله حمدان السواط (٢٠١٠)، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية فى فاعلية الذات لدى طلبة الصف الأول الثانوى تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطلاب، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بمستوى مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوى فى ضوء فاعلية الذات، اتفقت مع نظرية السلوك المخطط والتي تفترض أن الأفراد يصنعون قرارات عقلانية حول سلوكهم، وتقوم هذه القرارات على أساس المعلومات بشأن سلوكهم ونتائجه، وتتفق مع نظرية الدور الاجتماعي فتظهر من خلال الجنس أو العمر أو الديانة التي يعتنقها الفرد والعمل الذي يمارسه وجنسيته التي ينتمى إليها، ويرتبط بكل مكانة من هذه المكانات مجموعة من الأساليب السلوكية المتوقعة ممن يشغل هذه المكانة وهي تمثل سلوك الدور. (عثمان على أمين، ٢٠٠٧: ٦٩٤).

■ توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين الوصف كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطالبات (الإناث) مرتفعات الموهبة الأكاديمية، اتفقت مع دراسة: سارة يحيى محمد عبد القادر

(٢٠١٥)، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات طالبات الصف الثالث الثانوى على اختبار مهارات التوافق النفسى، التى اتفقت مع الدراسة الحالية فى العلاقة بين درجات عادات العقل ودرجات فاعلية الذات، وهى دراسة هانم أحمد سالم (٢٠١٦)، حيث أوضحت أنه توجد علاقة موجبة بين عادات العقل وكل من اتخاذ القرار، وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين والعاديين، ودراسة ستريلىنكس (Strelneks, 2003) توجد فروق دالة إحصائية، حيث أن لديهم معرفة مسبقة بتخصصاتهم الدراسية الحالية، وترى المدرسة المعرفية أن التوافق النفسى هو محصلة لعدة قوى متصارعة بين الفرد وبيئته، لمواجهة مطالب البيئة المادية والاجتماعية بهدف الوصول إلى حالة من الانسجام والتناغم بين الفرد وذاته والفرد وبيئته.

■ توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الملاحظة كأحد المتغيرات المستقلة وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى)، كمتغيرات تابعة لدى الطالبات (الإناث) مرتفعات الموهبة الأكاديمية، اتفقت مع دراسة (Napora., 2013) لليقظة العقلية دور مهم فى عملية التعلم وفى مستوى الأداء الأكاديمى أكبر من دور الجانب المعرفى، دراسة (Uguak, U. A., Elias, H., Uli, J. & Suandi, T., 2006) التوافق الدراسى والحالة النفسية لدى الإناث تكون أعلى من الذكور.

■ توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطالبات

(الإناث) مرتفعات الموهبة الأكاديمية، اتفقت مع دراسة أحلام عبدالله (٢٠١٣) أن مستوى اليقظة الذهنية مرتفع لدى الطلبة، ومع دراسة الزبيدي (٢٠١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لصالح الإناث، مع دراسة الوليدي (٢٠١٧) الإناث يتفوقن في اليقظة الذهنية عن الذكور، وهناك دراسات اتفقت مع الدراسة الحالية في العلاقة بين اليقظة الذهنية ومفهوم الذات، وهي دراسة Franco (Franco et al., 2011) أوضحت أن لليقظة الذهنية تأثيرًا في زيادة مفهوم الذات، وتنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية، فاعلية اليقظة الذهنية تنمية الجوانب الإيجابية، واختلفت مع دراسة الهاشم (٢٠١٧) عدم وجود فروق بين متوسطات اليقظة الذهنية لصالح الجنس، اختلفت مع دراسة: رهام أنور حسن (٢٠١٧) ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدى في مستوى التوافق النفس.

الفرض الثالث:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بين عدم التفاعل كأحد المتغيرات المستقلة، والدرجة الكلية لفاعلية الذات كمتغير تابع، بينما توجد علاقة ارتباطية (طردية ضعيفة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين عدم التفاعل كأحد المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية للتوافق النفسى كمتغير تابع لدى الطلاب (الذكور) منخفضى الموهبة الأكاديمية.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين عدم الحكم كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، والدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) منخفضى الموهبة

الأكاديمية، اختلفت مع دراسة: طلعت أحمد حسن علي (٢٠١٦) خفض السلوك العدوانى وتحسين التوافق النفسى.

■ توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التصرف بوعى كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) منخفضى الموهبة الأكاديمية، ومن نظرية التوافق النفسى للإنسان بدون التوازن بين هذين الجانبين، فهو شعور نسبي بالرضا والإشباع الناتج عن المحيط، إن الحل الناجح لمستقبل الفرد يكمن فى محاولته التوفيق بين رغباته وظروفه المحيطة، والتي لا ينظر إليها، أنها ظروف لحظية. (نجلاء فتحى عبد الرحمن، ٢٠١٤، ٥٤-٥٧)

■ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، بين الوصف كأحد المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية لفاعلية الذات كمتغير تابع، بينما توجد علاقة ارتباطية (عكسية ضعيفة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، بين الملاحظة كأحد المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية للتوافق النفسى كمتغير تابع لدى الطلاب (الذكور) منخفضى الموهبة الأكاديمية.

■ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين الملاحظة كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، والدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) منخفضى الموهبة الأكاديمية.

■ توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية

لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الذكور) منخفضى الموهبة الأكاديمية، اتفقت مع دراسة دراسة: فيصل بن صالح الزهرانى (٢٠١٧) على درجات منخفضة فى التوافق النفسى وتقدير الذات معاً.

الفرض الرابع:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين عدم التفاعل كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطالبات (الإناث) منخفضات الموهبة الأكاديمية اتفقت مع دراسة باباك وآخرين (Baba et. al., 2008) الذين لديهم فاعلية ذات أقل يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها مما يؤدي إلى زيادة التوتر، والتعرض للقلق والاضطراب النفسى، وترى نظرية فاعلية الذات وقلة الفاعلية الذاتية لديهم ويتصورون فشلهم الذى يؤدي بدوره إلى نتائج سلبية، إن هذا النوع من التفكير السلبي يولد التوتر والضغط، ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية. (البندرى الجاسر، ٢٠٠٦، ٢٩).

- توجد علاقة ارتباطية (طردية ضعيفة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين عدم الحكم كأحد المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية لفاعلية الذات، بينما توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين عدم الحكم كأحد المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية للتوافق النفسى كمتغير تابع لدى الطالبات (الإناث) منخفضات الموهبة الأكاديمية.
- توجد علاقة ارتباطية (طردية ضعيفة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التصرف بوعى كأحد المتغيرات المستقلة والدرجة الكلية لفاعلية الذات، بينما توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى

- معنوية (٠.٠٥) بين التصرف بوعى كأحد المتغيرات المستقلة، والدرجة الكلية للتوافق النفسى كمتغير تابع لدى الطالبات (الإناث) منخفضات الموهبة الأكاديمية.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين الوصف كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى)، كمتغيرات تابعة لدى الطالبات (الإناث) منخفضات الموهبة الأكاديمية.
 - لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين الملاحظة كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى)، كمتغيرات تابعة لدى الطالبات (الإناث) منخفضات الموهبة الأكاديمية.
 - توجد علاقة ارتباطية (طردية قوية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية كأحد المتغيرات المستقلة، وكل من (الدرجة الكلية لفاعلية الذات، الدرجة الكلية للتوافق النفسى) كمتغيرات تابعة لدى الطلاب (الإناث) منخفضى الموهبة الأكاديمية، اتفقت مع دراسة السندى (٢٠١٠) توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث فى اليقظة الذهنية، اختلفت مع دراسة روحية حمد (٢٠١٦) اليقظة الذهنية كانت متوسطة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. إسماعيل، أحمد (٢٠١٢) فاعلية الذات العامة والمساندة الاجتماعية كمنبئات بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب كلية الآداب جامعة طنطا، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم، مج ٥، ع ٢، ٤١٩ - ٤٦٥.
٢. عبدالله، أحلام مهدى (٢٠١٣) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. الأستاذ، جامعة بغداد - كلية التربية ابن رشد، ع ٢٠٥، ٣٤٣ - ٣٦٦.
٣. الزغبى، أحمد (٢٠٠٣): التربية الخاصة للموهوبين والمعوقين وسبل رعايتهم وإرشادهم، دار زهران للنشر: الأردن.
٤. عربيات، أحمد عبد الحليم (٢٠١٤) فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية فى منطقة بنى كنانه على ضوء متغىرى النوع الاجتماعى والتحصيل، مجلة العلوم التربوية والنفسية: جامعة البحرين - كلية التربية، مج ١٥، ع ١، ٨٩ - ١٠٩.
٥. عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠١) أصول الصحة النفسية. ط٢، دار المعرفة الجامعية: الإسكندرية.
٦. مسعود، أسامة محمد مبروك (٢٠١٢): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاختيار المهنى والتوافق النفسى والاجتماعى لدى عينة من المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا.

٧. الزغبى، أمل عبد المحسن (٢٠٠٨)، أثر برنامج تدريبي قائم على بعض إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً فى الدافعية والتحصيل الدراسى لدى عينة من التلاميذ ذوى صعوبات التعلم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.
٨. الزغبى، أمل عبد المحسن (٢٠١٢) الذكاءات المتعددة ومهارات حل المشكلات لدى عينة من الطلاب ذوى مستويات متعددة من فاعلية الذات، مجلة كلية التربية: جامعة بنها - كلية التربية، مج ٢٣، ع ٩٠، ٢٠٠ - ٢٦٨.
٩. حمادنة، برهان محمد (٢٠١٤) الفروق فى مستوى فاعلية الذات لدى عينة أردنية من الطلبة المعوقين سمعياً فى جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، مج ٢، ع ٥، ١٧٧ - ٢٠٨.
١٠. عبد الله، بكر محمد سعيد (٢٠١٦) نموذج العلاقات بين فاعلية الذات وتنظيم الذات وتقدير الذات فى ضوء بعض العوامل الديموجرافية لدى طلاب الدبلومات الجامعية، مجلة العلوم التربوية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ع ٥، ٢٠٣ - ٢٨٦.
١١. الحميدى بن مطلق الروقى، جواهر (٢٠١٤) درجة التوافق النفسى لدى الطالبات الكفيفات بالمدينة المنورة، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع ٥٤، ١٧٩ - ٢١٧.

١٢. زهران، حامد (٢٠٠١). الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط٣، عالم الكتب: القاهرة.

١٣. الشهرى، حمزة خضر (٢٠١١) أثر برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية فى تنمية الذكاء الوجدانى والتوافق النفسى والنجاح الأكاديمى لدى الطلاب المتأخرين دراسياً فى المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

١٤. دمنهورى، رشاد صالح (١٩٩٦) بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسى، دراسة مقارنة، مجلة علم النفس، عدد "٣٨" السنة العاشرة، القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب.

١٥. أنور، رهام حسن (٢٠١٧) دور الإرشاد النفسى فى تخفيف سوء التوافق النفسى لدى طالبات الصف الثالث الثانوى بمدرسة القبس الدبلوماسية. الخرطوم، مجلة العلوم التربوية: جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - عمادة البحث العلمى، مج١٨، ع١، ١ - ١٨.

١٦. دسوقى، روية محمود (١٩٩٦) النموذج السببى للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط أحداث الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات. الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس، عدد ٩، ص ٢٠.

١٧. بديوى، زينب حياوى (٢٠١٨) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية: جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية، مج ٤٣، ع ١، ٤١٨ - ٤٤٢.
١٨. شقير، زينب (د.ت) مقياس التوافق النفسى، القاهرة: عالم الكتب.
١٩. محمود شقير، زينب (٢٠٠٢) الشخصية السوية والمضطربة، ط ٢، مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.
٢٠. يحيى، سارة محمد عبد القادر (٢٠١٥) مهارات التوافق النفسى وعلاقتها بالوعى بالقضايا النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية: جامعة عين شمس - كلية التربية، ع ٧١، ١٣ - ٤٥.
٢١. البشر، سعاد عبد الله (٢٠٠٩) مفهوم الذات وعلاقته بسوء التوافق النفسى والاجتماعى، مجلة العلوم التربوية والنفسية: جامعة البحرين، المجلد (١٠)، العدد (٢).
٢٢. المغربى، سعد (١٩٩٢) حول مفهوم الصحة النفسية والتوافق النفسى. مجلة علم النفس: الهيئة المصرية العامة للكتاب، عدد ٢٣.
٢٣. العزة، سعيد حسنى (٢٠٠٢): تربية الموهوبين والمتفوقين، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة: عمان، الأردن.
٢٤. المبارك، سليمان سعيد (٢٠٠٧)، المظاهر النفسية للحدثة وعلاقتها بالتوافق النفسى لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية: جامعة الموصل، المجلد (٦)، العدد، (٣).

٢٥. الشعراوى، علاء محمود (٢٠٠٠). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية: جامعة المنصورة، العدد ٤٤.
٢٦. سفينة، صابر سيد عبد القادر (٢٠٠٣). فاعلية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة: جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة.
٢٧. أغنية، صالحة مصباح (٢٠١٥). التوافق النفسى وعلاقتها بالدافعية للإنجاز: لدى طلبة المرحلة الثانوية "بنى وليد"، مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية: الجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن - كليتى الآداب والعلوم، ع٢٧٤، ٢٧١ - ٢٨٣.
٢٨. أبو عون، ضياء يوسف حامد (٢٠١٤) الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية (غزة).
٢٩. على، طلعت أحمد حسن (٢٠١٦) فاعلية العلاج باللعب لخفض السلوك العدوانى وتحسين التوافق النفسى لدى طلاب التعليم الثانوى الصناعى، مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية، مج٣٢، ع٣، ١٠٩ - ١٦٤.
٣٠. سليمان، عبد الرحمن (٢٠٠٤): المتفوقون عقليا خصائصهم - اكتشافهم - تربيتهم - مشكلاتهم، مكتبة زهراء الشرق: القاهرة.
٣١. هيجان، عبد الرحيم (٢٠٠٤) علم النفس المهنى. وزارة التربية والتعليم: الرياض.

٣٢. الزالط، عبد الله ميلاد محمد (٢٠١٤) الذكاء الوجدانى للوالدين وعلاقته بالتوافق النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة، عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، س١٥، ع٤٨٧، ٢٨٧ - ٣٢٩.

٣٣. القريطى، عبد المطلب (٢٠٠٣) قراءات فى الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى: القاهرة.

٣٤. المخلافى، عبد الحكيم (٢٠١٠). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة، مجلة جامعة دمشق، ٦، ٤٨١. ٥١٤.

٣٥. الخالدى، عبدالرحمن منيف (٢٠١٤) الوعى الذاتى وعلاقته بالتوافق النفسى لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة الملك عبدالعزيز.

٣٦. المشيقح، عبدالشكور بن على (٢٠١٥) الذكاءات المتعددة وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية والتوافق الأكاديمى لدى طلاب جامعة القصيم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القصيم، السعودية.

٣٧. الشيلى، عبدالله بن خلفان (٢٠١٤) تقنين مقياس التوافق للمراهقين، عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، س١٥، ع٤٦٦، ٣٢٩ - ٣٦١.

٣٨. عبير محمد (٢٠٠٤) علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسى والاجتماعى العام لدى عينة من طالبات المرحلة

الثانوية بمدينة الطائف، بحث مقدم كمتطلب تكميلي لنيل
درجة الماجستير فى الإرشاد النفسى، كلية التربية، جامعة أم
القرى.

٣٩. أميمن، عثمان على (٢٠٠٧) فى الصحة النفسية، الخمس ليبيا: الدار العالمية
للطباعة الحديثة.

٤٠. عبد الباقي، علا (٢٠١٤) الصحة النفسية وتنمية الإنسان، عالم الكتب: القاهرة.
٤١. الشعراوى، علاء محمود جاد (٢٠٠١). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات
الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية:
جامعة المنصورة، ٤٤، ٢٨٦ - ٣٢٥.

٤٢. عسكر، على (٢٠٠٣) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط٣، القاهرة: دار الكتاب
الحديث.

٤٣. محمد، على عودة (٢٠١٣). فاعلية الذات على وفق التمايز النفسى لدى طلبة
الجامعة: دراسة مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية
العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ع ١٠٢، ١-٤١.

٤٤. الشلوى، على محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة
من طلاب كلية التربية بالدوامى. مجلة البحث العلمى فى
التربية، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم
والتربية، ع ١٩، ج ٩، ١ - ٢٤.

٤٥. اللهو، عمر حماد شارع (٢٠١٤) فاعلية الذات وعلاقتها بمهارات حل المشكلات
لدى فئات من الطلبة الموهوبين فى المرحلة الثانوية بدولة
الكويت، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، البحرين.

٤٦. شوكت، عواطف (٢٠٠٠) "التوافق الدراسى لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدى الكفاية الشخصية والثبات الانفعالى". القاهرة: دراسات نفسية، م١٠، ع ١، ص ٧١.
٤٧. المشيخي، غالب محمد (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
٤٨. النجار، فاتن عادل (٢٠١٢) التوتر النفسى وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
٤٩. الضبع، فتحى عبدالرحمن (٢٠١٣) فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسى، ع ٣٤، ١ - ٧٥.
٥٠. الضبع، فتحى عبد الرحمن (٢٠١١). فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة أسيوط.
٥١. جروان، فتحى عبد الرحمن (٢٠٠٢): أساليب الكشف عن الموهوبين ورعايتهم، دار الفكر: عمان.
٥٢. محمود، الفرحاني (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمى العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط فى سياق اجتماعى TASC وخرائط

التفكير فى تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، (٤) وردة عثمان السقا، ماجى يوسف، حنان زكى (٢٠١٩). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب.

٥٣. النفيعى، فؤاد بن معتوق عبدالله (٢٠٠٩) المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

ثانياً: المراجع الأجنبية

54. Ali, M. k. Mwendwa, D. T. Sims, R. C. & Whitfield, K. E. (2014). Th Association between Mindfulness, Depressive Symptoms and Neuroticism in Older African Americans. Depression & Anxiety, 24. Retrieved February 13, 2014 from: <http://www.omicsgroup.org/journals/the-association-between-mindfulness-depressive-symptoms-and-neuroticism-in-older-african-americans-2167-1044-S1-001.php?aid=22561>.

55. Allen, N. B., Blashki, G. & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations. The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40(4), 285- 294.
56. Allen, N. B., Blashki, G. & Gullone, E. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations. Empirical evidence and practical considerations. The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40(4), 285-294.
57. Appel, J. & Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: implications for substance abuse and addiction, bit J Mental Health Addiction, 7, 506-512.
58. Appel, J. & Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: implications for substance abuse and addiction. Int J Mental Health Addiction, 7, 506-512.
59. Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among

- young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57–66.
60. Babak, M, Froug, S, Behrooz. B & Hamid, A. (2008). Perceived stress, self Efficacy and Its Relation to Psychological well-Being Status IN IRANIN Male high school students .*Social and Behavior Personality*. Vol 36 (2). 257 - 266.
61. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13,27-45.
62. Bandura, A. (2002). Determinates and Structural Relation of personal efficacy to collective efficacy. *Applied psychology: An International Review*, 51 (1), 107 – 190.
63. Bowen, S., Enkema, M. (2014). Relationship between dispositional mindfulness and substance use: Findings from a clinical sample. *Addictive Behaviors*, 39(3), 532-537.
64. Brausch, B, D. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self- efficacy, and achievement in

- college students .Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.
65. Brausch, Brian D., (2011). The Role of Mindfulness in Academic Stress, Self-Efficacy, and Achievement in College Students. Masters Theses. 147.
66. Brown, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Montana, Missoula, MT.
67. Brown, A., Marquis, A., & Guiffrida, D. (2013). Mindfulness-Based Interventions in Counseling. Journal of Counseling & Development, 91, 96-104.
68. Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 18(4), 211-237.
69. Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 242-284.

70. Cacciatore, J. & Flint, M. (2012). Attend: toward a mindfulness- based bereavement car model. *Death Studies*, 36(1), 61-82.
71. Charles, Leland (2010). Mindfulness, Self-Compassion, Self-Efficacy, and Locus of Control: Examining Relationships between Four Distinct but Theoretically Related Concepts. Master's thesis, Pacific University.
72. Crnic, K., Neece, C., McIntyre, L., Blacher, J., & Baker, B. (2017). Intellectual disability and developmental risk: Promoting intervention to improve child and family well-being. *Child Development*, 88(2), 436-445.
73. Davis, .D. M. & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
74. 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 Northampton,
MA.

75. Eklund, K., O'Malley, M., & Meyer, L. (2017). Gauging mindfulness in children and youth: School-based applications. *Psychology in the Schools*, 54(1), 101-114.
76. Franco, C, Manas, I., Cangas, A. & Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. *International Journal of Knowledge Society Research*, 2(1), 14-28.
77. Frank. Pajares (1998): Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings, *Review of Educational Research*, 66, 4, 542 - 578.
78. Gillham & Seligman, (1999). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*. Martin E. P. Seligman.
79. Graepel, J. (2015). *Mindfulness Attributes as Predictors of Treatment Outcomes in Children Who Stutter*. A thesis submitted in partial fulfillment of the

requirements for the degree of Master of Science in Speech Language Pathology Department of Communication Sciences & Disorders College of Behavioral and Community Sciences, University of South Florida.

80. Grossman, P., & Van Dam, N.T. (2011). Mindfulness, by any other name: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12,219-239.
81. Groves, P. (2016). Mindfulness in psychiatry - where are we now?. *BJPsych Bulletin*, 40, 289-292.
82. Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in psychology*, 8(220), 1-23.
83. Hadjlkakou, K; Nicolaou, N; Antonopoulou, K & Stampoltzis, A. (2010). Psychological Adjustment And Emotional Well- Being Of Hearing Siblings Of Children Who Are Deaf Of Hard Or

Hearing In Cyprus. Deafness& Education International, Vol.12,No.4, PP. 180-203.

84. Harris, K. I. (2017). A Teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and compassion. Journal of Childhood Education, 93(2), 119-127.
85. Hartigan, B. F. (2017). Mindfulness in Teacher Education: A Constructivist Approach to Stress Reduction for Teacher Candidates and Their Students. Journal Childhood Education, 93(2), 153-158.
86. Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania.
87. Hased, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. International Journal of School & Educational Psychology. 4(1), 52-60.
88. He, J. & Freeman, L. (2010). Are men more Technology-Oriented Than Woman? The role of gender on

the development of general computer self – efficacy of college Students. Journal of information systems education, 21 (2), 203-212.

89. Hill , H. M.& Updegraff J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation, *Emotion*, 12(1), 81-90.

90. Hou, J., Wong, S. Y., Lo, H. H. & Ma, H. S. (2013). Validation of a Chinese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Hong Kong and Development of a Short Form. *Assessment*, published online Apr 16, retrieved November 14, 2013 from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23596271>.

91. Hourston, S., & Atchley, R. (2017). Autism and Mind–Body Therapies: A Systematic Review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(5), 331-339.

92. <http://web3.untedu/honors/eaglefeather/wcontent/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf>
93. Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Retrieved January 5, 2013 from:
94. Keye, M. D & Pidgeon, A. M .(2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self- Efficacy. Open Journal of Social Sciences, 1(6), 1-4.
95. Keye, M. D & Pidgeon, A. M .(2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self- Efficacy. Open Journal of Social Sciences, 1(6), 1-4.
96. Kong, F. Wang, X. & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. Personality and Individual Differences, 56,165-169.

