

فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحسين الإفصاح عن الذات لدى الأطفال مرحلة الطفولة المتأخرة

The effectiveness of a training program based on mental alertness to improve children's self-disclosure

بحث مستهل من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
"تخصص صحة نفسية"
إشراف

أ.د/ فاروق السيد عثمان
استاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة مدينة السادات
والعميد السابق بكلية التربية النوعية
جامعة المنوفية

١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٤ م

المستخلص:

يهدف البحث الحالي الي اعداد برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية لتحسين الافصاح عن الذات لطلاب المرحلة الابتدائية والكشف عن فعالية برنامج المقترح في تحسين الافصاح عن الذات والدرجة الكلية . تكونت عينة الدراسة من مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة . اشتملت ادوات الدراسة علي مقياس اليقظة العقلية اعداد ((Cassidy,2016 ترجمة الباحث ومقياس الافصاح عن الذات بالابعاد المختلفة والبرنامج التدريبي المقترح . تم استخدام اختبار (ت) واختبار مربع ايتا للتحقق من صحة الفروض وازهار المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والطابطة.وقد اشارت نتائج الدراسة الي فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الافصاح عن الذات. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعا عند مستوى(٠,٩٣)، ومستوى الافصاح عن الذات كان مرتفعاً عند مستوى (٠,٩٧) كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية (الافصاح عن الذات عند مستوى(٠,٠١)

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي - اليقظة العقلية - الافصاح عن الذات .

ABSTRACT

The current research aims to prepare a training program based on mindfulness to improve self-disclosure for primary school students and to reveal the effectiveness of the proposed program in improving self-disclosure and the overall score. The study sample consisted of two groups, one experimental and the other control. The study tools included the mindfulness scale prepared by (Cassidy, 2016) translated by the researcher and the self-disclosure scale with different dimensions and the proposed training program. The (t) test and the Eta square test were used to verify the validity of the hypotheses and show the arithmetic mean for the experimental and control groups. The results of the study indicated the effectiveness of the proposed training program in improving self-disclosure. The results of the study showed that the level of mindfulness was high at the level (0.93), and the level of self-disclosure was high at the level (0.97). The results also showed the existence of a statistically significant correlation between mindfulness and self-disclosure at the level (0.01).

.Keywords: Training program – mindfulness – self-disclosure

اولاً: مقدمة البحث:

المحن والتغيرات البيئية، فالأشخاص الصامدون يتمتعون بالهدوء في التعامل مع التغيير، كما أنهم مركزون ومنظمون ومبادرون، ولديهم اتجاه إيجابي نحو أنفسهم ونحو الحياة، ويتميزون بمرونة في التفكير، والقدرة على يشيركل من (SUN BUL, 2016) و (MASTEN, 2001) ان مرحلة الطفولة مرحلة الاساسية مهمة في حياة الطلاب، ففي هذه المرحلة تتحدد شكل حياتهم المستقبلية، حيث يتعرض الاطفال في المرحلة الابتدائية) الطفولة المتأخرة من 12:9 سنة للعديد من التحديات والضغوط خلال السعي لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم فضلاً عن القلق بشأن المستقبل كل هذه المشكلات تعوق عملية الافصاح عن الذات ، فالمناهج الدراسية ليست العبء الوحيد على اطفال المدرسة الابتدائية ، ويتطلب مواجهة هذه التحديات والضغوط إلى قوى نفسية وتوجيه وارشاد من قبل الاسرة والمجتمع والاصدقاء والمدرسة تساعد على التكيف والمواجهة الإيجابية لاجتياز هذه المرحلة بنجاح .

وقد كان لظهور علم النفس الايجابي أثراً واضحاً في دراسة الافصاح عن الذات، والذي يركز على بناء الكفاءات ونقاط القوة بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية للأداء البشري وتصحيح تلك الجوانب، فقد تطور اتجاه الباحثين نحو فهم الخصائص الإيجابية للأفراد والتركيز على عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن والأزمات بدلاً من التركيز على الخبرات والخصائص السلبية، وهذه النظرة الإيجابية وجهت مجال البحث نحو المواجهة والتكيف الوظيفي للأفراد من خلال الكشف عن دور العوامل الوقائية في المواجهة الإيجابية للمحن (Sunbul, 2016) ويشير (Masten, 2001) إلى أن الهدف الرئيسي لأبحاث الصمود هو تحديد العوامل الوقائية التي تعدل من التأثيرات السلبية للظروف الحياتية القاسية، ويوضح (Fallon, 2010) أن العوامل الوقائية تسهم في تقليل احتمالية ظهور لانواتج السلبية كما أن بإمكانها تغيير تلك النواتج. ويعد اليقظة العقلية و الافصاح عن الذات، أحد القوى النفسية التي تميز بين الأفراد في تحقيق النجاح والسعادة في أوقات المحن والضغوط (Cassidy, 2016) حيث يؤدي الصمود دوراً مهماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته (Sharpley, Wootten, 2013) ويشير Bitsike & Christie (2013) إلى الخصائص الشخصية التي تتوسط بين الآثار السلبية للضغوط وتحسن عملية التكيف (Wagnild & Young, 1993) كما يتضمن القدرة على استعادة التوازن بعد التعرض للمحن والصعاب بل وتوظيف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل (Fasten, 2009) والصدود و الافصاح عن الذات، عوامل مهمة في تحديد قدرة الفرد على التعامل مع إقامة العلاقات الاجتماعية، ويتخطون الصعوبات بل ويصبحون أكثر قوة بعدها (Hudson, 2007) وبذلك يعد الصمود على الرغم من المحن التي يتعرض لها الفرد

دليلاً على الإيجابية الخلاقة التي لا تزعم لظروف البيئة الخارجية، ولا تركز لعوامل التغيير القديري التي لا يستطيع الإنسان تغييرها، حتى يصل الإنسان الصامد في علاقته بظروف البيئة إلى مستوى التأثير المتبادل، فلا تلبث أن تلقى عليه البيئة ظرفاً قاهراً إلا ويقابلها بنوع من الأمل والتطلع إلى الأمام) أشرف عطيه، (2011).

ويعتبر الإفصاح عن الذات حالة خاصة حيث يرتبط بالقدرة على تخطي المحن الشديدة أو المزمنة التي تمثل تهديداً للنمو الذاتي لدى الطلاب، والتعامل الفعال مع الاخفاقات والتحديات والمحن والضغوط في المواقف الأكاديمية (Martin, 2013) هذا بالإضافة إلى الاحتمال المتزايد للنجاح والانجاز الأكاديمي (Martin & Marsh, 2006) فطلاب المرحلة الابتدائية يواجهون مشكلات متباينة، أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية، لإآخرون، وقد ظهر مفهوم ال صمود ليحمل إجابات نسبية لخصائص وخبرات الأفراد الذين نجحوا في التغلب على المحن و الصعاب (Sunbul, 2016).

وتركز اليقظة العقلية على وعي الفرد بالخبرات، وملاحظة هذه الخبرات أثناء حدوثها دون تقييم عما إذا كانت هذه الخبرات جيدة أو سيئة (Kabat-Zinn, 2006) وترتبط اليقظة العقلية بالمواجهة الإيجابية للضغوط وتعزيز السعادة النفسية وانخفاض الضيق النفسي) كمحددات للصمود (Roemer) Williston & Rollins, 2015) ، ويتطلب الحفاظ على الصمود مرونة نفسية عالية من خلال مهارات اليقظة، فالقدرة على القفز على أو تجاوز الظروف الصعبة الظروف الصعب يحتاج إلى سمات شخصية مثل اليقظة العقلية، حيث يتم تعليم الطلاب سلوكيات واستراتيجيات إيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة بنجاح (Chamberlain, William, Stanley, Mellor, Cross & Sieglloff, 2016).

ومن النظريات الأوائل التي فسرت اليقظة العقلية، نظرية لأنجر Lange (1998)

حيث ذكرت أنها معرفة إدراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب واحد، وعدته من أهم عناصر الصحة النفسية للفرد في زيادة القدرة على إيجاد الحلول المبتكرة، وحددت لها أربعة مكونات، شملت البحث عن الجديد والارتباط وتقديم الجديد ثم المرونة (إسماعيل، 7102).

وعملت على تطوير المفهوم من رمية واسعة حيلًا ضمت نظريتها أربعة أبعاد، تتمثل في بعد التمييز اليقظ وهو مستوى تطوير الفرد للأفكار الجديدة وقدرته في أن يظهر إبداعًا في توليد أفكار جديدة على عكس الأفراد العاديين الذين يستندون إلى أفكار موجودة أصلاً أما بعد الفرد على تحليل الموقف في أكثر من جانب من هذا البعد يميز الفرد كل فكرة بمفردها ثم يستطيع إدراك لجميع هذه الأفكار بأسلوب منفتح وبعدها يتوصل إلى تشكيل فكرة أكثر منطقية، بينما (SPENCEOATEY2013)الانفتاح على الجديد يمثل قدرة الفرد على استكشاف المثيرات الجديدة ويؤكد (Albrecht & Cohen, 2012) على أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب في إدراك واقعهم، وفهم أنفسهم بشكل أوضح، وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم، سواء على المستوى النفسي فيظهر الطالب عداداً من السمات الإيجابية المتمثلة في الرحمة، والتعاطف، والتسامح؛ وكذلك تحسين صورة الجسم، أما على المستوى الاجتماعي؛ تحسن المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة التعليمية، وعلى المستوى الأكاديمي؛ تسهم اليقظة العقلية في ارتفاع أداء الطلاب أكاديمياً مصطفى، (2019، . 376).

كما أنّ اليقظة العقلية وما يرتبط بها من استراتيجيات وأساليب مواجهة للضغوط، تتنبأ باستخدام أساليب أكثر تكيفاً، وتتصف بالإقدام والتعاطف وأقل تجنباً، كما تساعد الفرد على الحد من الشعور بالضغوط وتحسين أساليب المواجهة (ندا، 2019 . 132)
ثانياً : مشكلة البحث:

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالية في التساؤلات الآتية:

ويمكن تلخيص مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الافصاح عن الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (في الافصاح عن الذات، والدرجة الكلية في التطبيق البعدي)؟.

ثالثاً :اهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين أبعاد الافصاح عن الذات،
الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة والدرجة
الكلية؟

تتمثل أهداف البحث الحالي فيما يلي:

١- إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية.

٢--الكشف عن فعالية هذا البرنامج في تحسين أبعاد الافصاح عن الذات،).

٣-- الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والافصاح عن الذات لتحسين الافصاح عن الذات في المدارس الابتدائية
في مرحلة الطفولة المتأخرة.

٤- التعرف إلى مستوى كل من اليقظة العقلية، و والافصاح عن الذات في المدرس الابتدائية في مرحلة الطفولة
المتأخرة .

٥-الكشف عن إمكانية التنبؤ لكل من اليقظة العقلية و والافصاح عن الذات في المدارس الابتدائية في مرحلة الطفولة
المتأخرة.

٦- تحسين الافصاح عن الذات عن طريق البرنامج التدريبي المقترح للاطفال .

١- إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية.

٢--الكشف عن فعالية هذا البرنامج في تحسين أبعاد الافصاح عن الذات،) الدأب، ورد الفعل و طلب المساعدة
التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة والدرجة الكلية له.

٣-- الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والافصاح عن الذات لتحسين الافصاح عن الذات في المدارس الابتدائية
في مرحلة الطفولة المتأخرة.

٤- التعرف إلى مستوى كل من اليقظة العقلية، و والافصاح عن الذات في المدرس الابتدائية في مرحلة الطفولة
المتأخرة .

٥-الكشف عن إمكانية التنبؤ لكل من اليقظة العقلية و والافصاح عن الذات في المدارس الابتدائية في مرحلة الطفولة
المتأخرة.

٦- تحسين الافصاح عن الذات عن طريق البرنامج التدريبي المقترح للاطفال

رابعاً: أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبين هامين هما:

أولاً: الأهمية النظرية وتتمثل هذه الأهمية في:

(١) توجيه نظر القائمين على التربية والمهتمين بالتعليم إلى أهمية اليقظة العقلية وا الافصاح عن الذات، كمفاهيم حديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي ودورها في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الا ابتدائية.

(٢) إلقاء الضوء على دور الانشطة باستخدام المدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تحسين المتغيرات النفسية ذات الصلة، والتي تعد من الأساليب العلاجية الحديثة نسبياً في الدراسات الاهتمام النظري لمتغيرات الدراسة الحالية الافصاح عن الذات،.

ثانياً الأهمية التطبيقية وتتمثل هذه الأهمية في:

(٣) الاهتمام بطلاب الابتدائية والسعي نحو حل مشكلاتهم والتي ينعكس على دافعيتهم للتعلم وتحصيلهم الأكاديمي و الافصاح عن الذات، من خلال تخطي المحن والضغوط الأكاديمية.

(٤) تقديم أداة جديدة لقياس الافصاح عن الذات، في البيئة العربية.

(٥) إعداد برنامج تدريبي قد يسهم في تحسين الافصاح عن الذات لطلبة الابتدائية.

(٦) اعداد اطار نظري يتناول علاج اليقظة العقلية لتحسين الافصاح عن الذات لدى طلاب المرحلة الابتدائية.

رابعاً: محددات البحث:

تتمثل حدود البحث الحالية فيما يلي:

- ١-الحدود الموضوعية: ويتمثل في موضوع الدراسة والمتغيرات قيد البحث وهي: اليقظة العقلية والافصاح عن الذات .
- ٢-الحدود البشرية: ويتمثل في المجتمع الذي اختيرت منه عينة الدراسة، وهو طلاب وطالبات الصف السادس والخامس(تعليم عام) بمدرسة كفر الفقهاء لادارة طوخ محافظة القليوبية .
- ٣-الحدود المكانية: ويتمثل في مدرسة كفر الفقهاء الابتدائية التابعة لادرة طوخ محافظة القليوبية

٤- الحدود الزمنية: مدة اجراء البحث لمدة ٦ شهور تبدأ من ١١/١١/٢٠٢٤ الي ١١/٦/٢٠٢٤ (تم تطبيق البرنامج مع التلاميذ في الصف السادس والخامس الابتدائي بمدرسة كفر الفقهاء الابتدائية التابعة لادارة طوخ محافظة القليوبية واستخدام الادوات ومقاييس الدراسة اللازمة .

ادوات البحث

١- البرنامج التدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحسين الإفصاح عن الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من اعداد الباحث .

٢- مقياس اليقظة العقلية اعداد 2016 .bear

٣- مقياس الإفصاح عن الذات اعداد ولاء حفني عبد الفتاح ٢٠٢٣ .

خامسا: مصطلحات البحث:

١- فعالية:

انها تستخدم لكفاءة البرنامج المستخدم او التنسيق المتبع ايا كان نوعية او حجمة علي ان يحدث او لا يحدث تغيرات معينة في اتجاه ما .(احمد بدوي) ١٩٨٥ وتقاس الفعالية بتحقيق الاهداف او التغيرات المستهدفة والتي تمثل في جوهرها تعديلا للسلوك بحيث يتم تحقيق التنمية المرغوبة او التحسن المنتظر ,او يمكن الحد كذا الاثار الغير المواتية التي يتم تحديدها وتصميم البرنامج في مضمونها .

ومن جهة اخري فأن كلمة فعالية انما تشير الي القدرة التي غالبا ما تكون قدرة البرنامج علي تحقيق تغيرات معينة في اتاحة ما ,او تحقيق اهداف محددة, ويحدد معجم العلوم الاجتماعية الفعالية كلما امكن تحقيق النتيجة تحقيقا كاملا. وتتحدد مثل هذه المعايير المحددة سالفًا بتلك المعايير التي يتم تصميم البرنامج في ضوءها والتي من يكون من شأنها ان تسهم في تحقيق الاهداف المرجوة, ويشير مدحت ابو النصر (٢٠٠٤) الي ان الفعالية حسن اختيار العناصر الملائمة في سبيل تحقيق النتائج المقررة اي تحقيق النتائج المستهدفة او الوصول الي الاهداف المنشودة .وهذا يعني ان الفعالية هي درجة استجابة مخرجات النسق (او البرنامج) لمطالب واحتياجات المجتمع (او مجتمع البحث).

أولاً: اليقظة العقلية: Mindfulness

١- تعريف اليقظة العقلية: Mindfulness

يعرفها ٢٠٠٦, al et Bear (بأنها: المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة اكثر من ألا نشغال بالخبرات الماضية أو الاحداث المستقبلية. و قبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الاحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام.

ويقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

٢- اليقظة العقلية بأنها: حالة من الحرية النفسية تحدث عندما يبقى الانتباه هادئ ومرن دون وضع مشكلات ٢٩١ (p,1997, Martin.)

٣- و عرفها كل من مارلت وكريستولور (Kristeller¹ et Marlatt) بأنها: الوعي بالمدى الكلي للخبرات الموجودة هنا والانتباه للخبرة الحالية وتقبلها دون اصدار احكام سواء كانت سارة أو غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كألأفكار والمشاعر والاحداث تماما كما في اللحظة الراهنة 68, p 1999, (Kristeller et Marlatt).

التعريف الاجرائي:

واتفق (١٩٨, ٢٠١١) Hayes & Davis على أنها عبارة عن: عملية الوعي بالخبرات لحظة بلحظة سمة، ويمكن تنميتها، مثل التأمل لحظة بلحظة دون إصدار أحكام، و هي حالة وليست الممارسات والأنشطة، والتدريبات.

٢- البرنامج:

انة التكنيك الدقيق المحدد، والذي يتبعا الباحث في تهيئة الموقف التربوي في قاعة الفصل لمدة زمنية محددة وفقا لتخطيط وتنظيم هادف محدد يظهر فيه التكامل المنشود ويعود علي الطفل بالتمو المرغوب من خلال الانشطة البرنامج وغالبا ما يسبق البرنامج اختيار سابق عدد نقطة البدء فيه، ويعقبة اختبار لاحق يحدد المخرجات. البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية

ويعرفه البحث: اجرائيا بانه مجموعة الانشطة والاهداف المحددة بالجلسات والتدريبات بالانشطة المنظمة في المجموعة التدريبية في ضوء اسس علمية وتربوية ونفسية تستند الي مبادئ وفنيات ومهارت اليقظة العقلية التي تتمثل في (تنمية التفاؤل وخرس الامل والتدفق النفسي والكفاءة الذاتية والثقة بالنفس والاسترخاء و الوضوح. الحسي

والتركيز ووالانتباة والوعي والملاحظة وتنيم الانفعالات والتعاطف والوعي الذاتي وادارة الوجدانات والدافعية الشخصية والبيئة والنوقيت و حركة الين ووضع الجسم واعادة التركيز وعدم اصدار احكام وعدم التفاعل اثناء الانفعالات و التصرف بوعي والوصف والقصد والاتجاه)لتقديم الخدمات بشكل فردي وجماعي من خلال الجلسات التي تهدف الي اكتساب الفنيات والمهارات لتعمل علي اليقظة العقلية ولتحسين الافصاح عن الذات

٣- الإفصاح عن الذات:

والإفصاح في اللغة يعني : أن تبين الشيء وتظهره . أما الإفصاح عن الذات كمصطلح يعرفه جورارد (Jourard) (بأنه العملية التي من خلالها يكشف الفرد معلومات شخصية وسرية جداً للآخرين ، وهذه المعلومات تجعل الفرد معروفاً ومفهوماً للآخرين . (Besharat, 2007) .

وتعرف سعاد سليمان ، وباسم الدحاحة (٢٠٠٦) الإفصاح عن الذات بأنه مشاركة الآخرين بمعلومات شخصية وسرية لمواضيع مختلفة تشمل جوانب الحياة المختلفة كالاتجاهات والاعتقادات والأفكار والصراعات والحاجات وغيرها . "ويصنف وارنج وتشليون(Waring & Chelune, 1983:188) المعلومات التي يكشفها الفرد للآخرين في أربعة محاور هي :

التعبير عن الانفعالات، التعبير عن الحاجات، التعبير عن الأفكار والخيالات، الوعي بالذات .

يتبنى الباحث التعريف :

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس

ويعرفه الباحث اجرائيا بانه افصاح الطفل للآخرين عن مجموعة الانشطة والاهداف والاتجاهات والعلاقات المحددة بالجلسات والتدريبات والانشطة المنظمة في المجموعة التدريبية في ضوء اسس علمية وتربوية ونفسية تستند الي مبادئ وفنيات ومهارت الافصاح عن الذات .

Besharat, 2007

–أهداف البرنامج التدريبي

الهدف الأساسي في البحث الحالية هو إعداد برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية مما قد يؤدي الي تحسين الإفصاح عن الذات لدى طلاب المدرسة.

كما تتمثل الأهداف الفرعية للبرنامج فيما يلي:

- أن يمارس الطلاب التأمل كعادة يومية لتحسين الإفصاح عن الذات الدراسة والخفض من التوتر والقلق.
- أن يتم تدريب الطلاب علي الوعي والانتباه بأفكارهم ومشاعرهم ليشعر كما لو كان لديه السيطرة بدلاً من الشعور بالخوف والقلق.
- أن يتعلم الوعي بأفكاره هو بطريقة تمنع من النقد الذاتي بدرجة كبيرة وتسمح له بقبول الذاتى..
- أن يعرف الفرد الفرق بين أن يصبح يقظاً عقلياً في الفترة الراهنة وبين أن يتم السيطرة عليه من قبل القلق خاصة في المجال الإفصاح عن الذات.
- أن يستطيع الفرد بوعي ملاحظة جسمه وعقله ومشاعره في اللحظة الحالية.
- أن يعبر الفرد عن ما دار في عقله دون إصدار أحكام..
- تحسين مهارت التفكير التحليلية.
- تحسين مهارت التفكير الإبداعية.
- تصور المستقبل والتخطيط له.
- تحسين مهارت الشفوية والكتابية و مهارت الاتصال.
- تشجيع الطلاب على تطوير وتحسين مهارت البحث.
- يوفر للطلاب فرصاً فريدة لتعزيز وعيهم بالقضايا اليومية.
- اكتساب مهارت التعلم الذاتى.
- اكتساب مهارت العمل الجماعى.
- عرض أهمية اليقظة العقلية من خلال سرد القصص ومناقشتها.
- عرض خطوات ممارسة اليقظة العقلية والتدريب عليها من خلال الأنشطة المختلفة.
- تشجيع الطلاب على ممارسة التدريبات في حياته اليومية من خلال الواجبات المنزلية ومناقشته فيها.

■ الخصائص السيكومترية العينة

ثانياً: عينة البحث: تم اختيار عينتي البحث من طلاب المدرسة ، وتضمنت ما يلي:

عينة البحث الاستطلاعية: (وتكونت من) (١٤) طالباً وطالبة من طلاب الصف السادس الابتدائي بمدرسة كفر الفقهاء الابتدائية التابعة لإدارة طوخ التعليمية للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2024/2023) بمتوسط عمري (9,12) سنة وانحراف معياري (0,59).

جدول (1) توزيع مجموعة البحث التجريبية

الشعبة	دراسات	رياضيات	انجليزي	عربي	المجموع
ذكور	9	20	16	11	56
إناث	54	183	93	96	426
المجموع	63	203	109	107	482

تم تحديد المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق حساب الإرباعي لكل الافصاح عن الذات واليقظة العقلية، وتم أخذ الطلاب الذين تقع درجاتهم تحت قيمة الإرباعي الأدنى ليمثلوا المنخفضين في كل من متغيري الدراسة، وبعد ذلك تم تحديد الطلاب الذين تقع درجاتهم تحت قيم الإرباعي في متغيري الدراسة وبلغ عددهم (54) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي (7) من الذكور و (20) من الإناث في كل مجموعة، والجدول (2) يوضح مدى التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات الدراسة.

جدول (2): مستويات الأداء في القياس القبلي للمتغيرات) اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية والافصاح عن الذات وأبعاده الفرعية (للمجموعتين التجريبية والضابطة

من جدول (2) قيمة ت بين المجموعتين التجريبية والضابطة

متغيرات الدراسة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	د.ح	الدلالة الاحصائية
	ع	م	ع	م			
اليقظة العقلية	6,853	115,259	4,397	113,481	1,134	52	دال غير
الملاحظة	2,176	23,295	1,983	23,370	0,196	52	غير دال
الوصف	2,448	24,851	2,250	24,296	0,869	52	غير دال
التصرف بوعي	1,846	24,222	1,685	23,935	0,616	52	غير دال
عدم الحكم	2,572	24,185	1,775	24,333	0,246	52	غير دال
التفاعل	3007	18,740	1,250	17,555	1,891	52	غير دال
الافصاح عن الذات	2,781	72,740	3,320	71,777	1,153	52	غير دال

من جدول (2) أنه:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية - الضابطة (في كل من متغيري البحث الحالي) اليقظة العقلية و الافصاح عن الذات وأبعادهما الفرعية (مما يعني أن مستوى الأداء على المقاييس المستخدمة واحد لدى المجموعتين في كل من متغيري البحث مما يحقق التكافؤ بينهما).

ثالثاً" الادوات: تناول الباحث في هذا الجزء وصفا تفصيلا لادوات الدراسة الحالية من حيث: طريقة الاعداد , والخطوات التي اتبعها للتحقق من المؤشرات السيكمترية لها , وفيما يلي عرضا تفصيلا لذلك .

رابعاً: ادوات البحث

مفهوم الإفصاح عن الذات :

يعتبر مفهوم الإفصاح عن الذات disclosure-Self أحد المتغيرات النفسية الهامة التي جذبت إهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية في الآونة الأخيرة ، ويعرف بأنه "عملية الكشف عن الذات وإظهارها بحيث يتمكن الآخرون من التعرف عليها وإدراكها، ويتضمن هذا الكشف المشكلات الاجتماعية، والنفسية، والصحية، والاقتصادية، والطموحات المستقبلية، والآراء، والاتجاهات، وبعضاً لأسرار الخاصة، والأسرية" (الباكر، ١٩٩٦م، ص ٣). ويساعد الإفصاح الفرد عن ذاته على التواصل الجيد مع الآخرين والتفاعل الإيجابي معهم، خاصة إذا تم الإفصاح عن خبرات الفرد ومشاعره للآخرين بشكل متبادل مما يولد الشعور بالقرب والتواد مع الآخرين (Farber, 2006).

١- مقياس الإفصاح عن الذات العاطفي (esds) اعداد سمير

في ضوء تحليل الابعاد المستخدمة في المقياس الإفصاح عن الذات في الدراسات السابقة تم تحديد ستة ابعاد هي :

ابعاد مقياس الإفصاح عن الذات

(١) الإفصاح عن الاتجاهات (attitudes): هي مجموعة من الاستجابات الإفصاح بالقبول او الرفض نحو

الاشخاص او الافكار او الموضوعات كالعلاقة بين الرجل والمرأة والاسرة والدين والسياسة والفن والادمان .

(٢) الإفصاح عن الاهتمامات : هي ما يفضلها الفرد من الاشخاص او مواقف او اشياء كالأماكن والهويات

والافلام والاطعمة والمشروبات والملابس والموسيقى والهدايا الذي يميل لها الفرد

(٣) الإفصاح عن الامور الدراسية : وهي اتجاهات الفرد نحو الامور التي ترتبط بالدراسة كالمواد والمقررت

، ونقاط قوادة وضعفة وراية في اساتذة وذملانة ومدرسته ومدى تقديرهم وتقبلهم لة .

٤- الإفصاح عن الامور الشخصية :وهي ادراك الفرد لمظاهر القوة والضعف في شخصيته والافكار زالاسرار الخاصة

والامور التي يخجل منها والامور التي تجرح مشاعرة ومدى لعجاب الاخرين بة والمشاعر التي يصعب التعبير عنها

ومشاعر السعادة والفرح والخوف والقلق

٥- الافصاح عن المظهر البدني: وهو ادراك الفرد لجسمة ,وما يصاحبه من مشاعر سلبية وايجابية لمظهرة العام ,واجزاء جسمة وملامح وجهة ,ومهارته وقدراته , ولياقة البدنية , ومشكلاته الصحية ,وتاريخه المرضي,وطرق علاجة,وقلقة علي صحته في المستقبل .

٦- الافصاح عن العلاقات الاجتماعية: وهو السلوك المتبادل بين الفرد غيره من الافراد في المواقف والمناسبات المختلفة,والذي يعبر عن مدى امتلاك الفرد لمهارته الاجتماعية والتواصلية التي تتيح له حرية التواصل مع الاخرين والاندماج معهم .

حيث يقنن المقياس في صورته الاولية علي (٦٠) عبارة .

١- قام الباحث بصياغة اولية لعبارات كل بعد ,وعرضها علي (٢٣) محكم من اساتذة علم النفس والصحة النفسية للحكم علي مدى صلاحية هذا العبارات ,ومدي ملائمتها للابعد .

٢- وبعد التحكيم تم حساب نسبة الاتفاق لكل عبارة من عبارات المقياس , وتم الابقاء علي العبارات التي حصلت علي نسبة اتفاق بين المحكمين (٨٠٪) فاكثر .

٣- تم حذف عبارة (٥) وجهة نظري حول بقية الاديان , والشكل والاسلوب الذي اتمني ان يكون عليه علاقتي باسرتي) من البعد الاول , (ارائي حول الرويات والقصص المفضلة لي ونوعية الاثاث الذي افضل في المنزل) من البعد الثاني , (التحدث عن علاقتي الخاصة بدون تردد) من البعد الرابع (اعبر عن نوعية الحفلات والمناسبات الاجتماعية التي افضل حضورها) من البعد السادس .

٤- تم عرض عبارات مقياس الافصاح عن الذات قبل وبعد عرضها علي المحكمين , كي يتضح في جدول رقم (١) كالاتي:

٢- جدول رقم (١): عبارات مقياس الافصاح عن الذات قبل وبعد التعديل بعد عرضها علي المحكمين

البعد	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
البعد الاول: الافصاح عن الاتجاهات	اوضح المعايير الخاصة حول جمال وجاذبية الرجل والمرأة	اوضح ما يعجبني ويجذبني تجاه الجنس الاخر
البعد الثاني: الافصاح عن الاهتمامات	اوضح المعايير الخاصة حول الاهتمامات حوال الاخرين الرجل والمرأة	اوضح ما يعجبني ويجذبني تجاه الاشخاص او المواقف الهويات

الامر الثالث: الافصاح عن الامور الدراسية	والموسيقى والهديا الذي اعبر عن هي ما يفضللة الفرد من الاشخاص او مواقف او اشياء كالاماكن والهويات والافلام والاطعمة والمشروبات والملابس يميل لها الفرد المواد التي تضغط علي وتضغط علي وتجهدي ووضح المواد التي اراها مملة وغير ممتعة	اعبر عن المواد غير ممتعة في دراستي وتحدد نقاط القوة والضعف في الدراسة والاستفادة منها
الامر الرابع: الافصاح عن الامور الشخصية	اتكلم عن شعوري عن ما كنت جذاب في عيون الاخرين	اتكلم عن شعوري عن حول اعجاب الاخرين عني
الامر الخامس: الافصاح عن المظهر البدني	اتحدث عن القصور في حواسي وعن ما احبة او لا احبة في وجهي كالانف والعين والشعر الاسنان	اتحدث عن القصور في مهاراتي وقدراتي وعن نظراتي لملامح وجهي
الامر السادس: الافصاح عن العلاقات الاجتماعية	اعاني من المشاكل النفسية بسبب افشاء بعض الاسرار للاخرين	اوضح المشكلات التي تواجهني من اقرب الناس

ثالثاً: أدوات البحث: تتمثل أدوات البحث الحالي فيما يلي:

(١) مقياس اليقظة العقلية: إعداد (Bear et al., 2006) تعريب (كمال اسماعيل، ٢٠١٧)

وصف المقياس

يتكون المقياس من (٣٩) عبارة يجب عليها وفقاً لمقياس استجابة خماسي طبقاً لطريقة ليكرت يمتد من (١) نادراً جداً إلى ٥ دائماً، ويتضمن المقياس عبارات موجبة وأخرى سالبة) وتتوزع عبارات المقياس على خمسة أبعاد يوضحها الجدول (٣)

جدول (٣): توزيع عبارات مقياس اليقظة العقلية على الأبعاد الفرعية

العبارات	البعد
١ - ٦ - ١١ - ١٥ - ٢٠ - ٢٦ - ٣١ - ٣٦	الملاحظة
٢ - ٧ - ١٢ - ١٦ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٢ - ٣٧	الوصف
٥ - ٨ - ١٣ - ٢٣ - ٢٨ - ٣٨ - ٣٤ *	التصرف بوعي
٣ - ١٠ - ١٤ - ١٧ - ٢٥ - ٣٠ - ٣٥ - ٣٩ *	عدم الحكم
١ - ٩ - ١٩ - ٢١ - ٢٤ - ٣٣ - ٢٩	عدم التفاعل

العبارات السالبة: ٤-١٨-٢٣

صدق المقياس:

كشفت معدو المقياس عن البنية العملية له باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي على عينة بلغ عددها (٦١٣) طالباً من طلاب المدرسة الابتدائية، وقد تم التوصل إلى (٥) عوامل، بتباين كلي (٢٣٪) كما تم التحقق من هذه العوامل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وأسفرت النتائج عن تشبع العوامل الخمسة تشبعاً دالاً على سمة كامنة واحدة (اليقظة العقلية)، وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٣٤ - ٠,٧٢) وفي دراسة (كمال إسماعيل، ٢٠١٧) تم إعادة التحقق من الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وأسفرت النتائج عن تشبع أبعاد المقياس على سمة كامنة واحدة تمثل اليقظة العقلية وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٥٠ - ٠,٦٨)

وقد قام (سامح حرب، ٢٠١٨) بإعادة التحقق من الصدق العاملي أو صدق البناء الكامن لمقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي على عينة بلغ عددها (٢٢٥) طالباً وطالبة بالصف السادس الابتدائي بالمدرسة كفر الفقهاء التابعة لإدارة طوخ التعليمية لمحافظة القليوبية)، وأسفرت النتائج عن تشبع العوامل الخمسة تشبعاً دالاً على سمة كامنة واحدة (اليقظة العقلية)، وتراوحت قيم التشبعات بين (٠,٤٤ - ٠,٦١) وسوف تعتمد الدراسة الحالية على المؤشرات السيكومترية في دراسة (سامح حرب، ٢٠١٨) حيث أنها دراسة حديثة، فضلاً عن تناولها لعينة استطلاعية من طلاب المدرسة كفر الفقهاء وهي عينة الدراسة الحالية.

ثبات المقياس:

تحقق معدو المقياس من ثبات أبعاده بطريقة معامل ألفا وتراوحت قيم معاملات ألفا بين (٠,٧٥ - ٠,٨٧) لأبعاد المقياس المختلفة، وتحقق (كمال اسماعيل، ٢٠١٧) من ثبات أبعاد المقياس حيث تراوحت قيم معاملات ألفا لـ كرونباخ بين (٠,٦٩ - ٠,٨٣)، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الزمني الذي تنتمي إليه وتراوحت بين (٠,٤١ - ٠,٧٢) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

كما قام (سامح حرب، ٢٠١٨) بالتحقق من ثبات المقياس حيث تراوحت قيم معاملات ألفا لـ كرونباخ بين (٠,٦٦٣ - ٠,٧٨٦) وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه وتراوحت بين (٠,٤٤ - ٠,٧٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

وعدم التنقل من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب علاء علي عيد ٢٠٠٢.

٣-تعريف اليقظة العقلية: Mindfulness defintion

تتبنى البحث الزاهن تعريف (Baer et al., 2006) لليقظة العقلية في ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة العقلية الى أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ويمكن تعريف كل بعد -
إجراءياً على النحو التالي - :

1- الملاحظة Observation - ، وتعني الملاحظة وتركيز الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل (الإحساسات ، والمعارف ، والانفعالات ، والمشاهد ، والأصوات ، والروائح)

2 - الوصف Description - ، ويعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات

3-التصرف بوعي Act with awareness ، ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

4 - عدم الحكم على أو تقييم الخبرات الداخلية Non-judgment ويعني عدم إصدار

أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية د .محمد اسماعيل سيد حميده). مجلة الإرشاد النفسي، العدد 60 ، ج

1، ديسمبر 2019

5 - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية **Non-reactive** - ، ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة
مفهوم اليقظة العقلية في علم النفس:

ويُشير (Kang, Gruber & Gray, 2013) إلى وجود وجهتي نظر في علم النفس تجاة

تعريف اليقظة العقلية، وتعد وجهة النظر الأولى توجه تأمليا (Meditation Oriented) ، يستمد

تعريفات اليقظة العقلية من التقاليد التأملية والفلسفية والثقافة البوذية، وينظر هذا التوجه إلى اليقظة

العقلية كخاصية للعقل، يتم صقلها من خلال ممارسات التأمل؛ أما وجهة النظر الثانية فهي توجه عقلي (Mindset) Oriented، تستمد تعريفاتها من الأدبيات العلمية الغربية، وينظر هذا التوجه إلى اليقظة العقلية كقدرة عقلية، أو انفتاح عقلي، وتعني: الانفتاح على معلومات جديدة في اللحظة الحالية، والوعي بها من وجهات نظر متعددة، وابتكار فئات جديدة؛ وقد ظهر البحث في هذا الاتجاه من خلال الأهتمام بمفهوم آخر معاكس لليقظة العقلية، وهو مفهوم الغفلة العقلية (Mindlessness) ، والتي تُشير إلى أنّ السلوك يميل إلى الآلية أو التلقائية (Automatic) ، ومقاومة التغيير، والتركيز على وجهة نظر أحادية (عبد الحميد، 2018 ، 335 ، 336) الحاضرة (في : عبد الرقيب أحمد البحيري ، فتحي عبد الرحمن الضبع ، أحمد على طلبه عائدة أحمد العوامل ، 2014 ، . 128

يعرفها et Bear ٢٠٠٦) (بأنها: المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من ألا نشغال بالخبرات الماضية أو الاحداث المستقبلية. و قبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الاحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام. ويقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

٢- اليقظة العقلية بأنها: حالة من الحرية النفسية تحدث عندما يبقى الانتباه هادئ ومرن دون وضع مشكلات ٢٩١ (p,1997, Martin.)

٣- و عرفها كل من مارلت وكريستولور (Kristeller et Marlatt) (بأنها: الوعي بالمدى الكلي للخبرات الموجودة هنا والانتباه للخبرة الحالية وتقبلها دون اصدار احكام سواء كانت سارة أو غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كألأفكار والمشاعر والاحداث تماما كما في اللحظة الراهنة. 68, p 1999) (Kristeller et Marlatt).

٤ - في حين عرفها ديفيس وهائيس (Hayes et Davis) ٤- بأنها: الوعي بالخبرات في لحظتها دون اصدار حكم إذ ينظر إليها على أنها حالة يمكن تنميتها من خلال الممارسات والانشطة مثل التأمل, (Hayes et Davis 2011,p). (199).

٥ -بأنها: طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه الى بيئة الفرد واحاسيسه الداخلية دون اصدار احكام سلبية او ايجابية، وان الفرد عندما يمتنع عن اصدار حكم على خبرة بانها ايجابية او سلبية فانه يمكن ان يعرضه بشكل واقعي، ويساعده على تحقيق استجابة تكيفية (٤ Kettler, 2013, p).

٦- يعرفها ((بأنها: عبارة عن حالة الوعي بالخبرات الكائنة هنا ، وتركيز الانتباه في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام مسبقة عليه ١٤٥ (Zinn-Kabat. ٢٠٠٣).

٧ - واتفق (١٩٨ ، ٢٠١١) Hayes & Davis , على أنها عبارة عن: عملية الوعي بالخبرات لحظة بلحظة سمة، ويمكن تنميتها، مثل التأمل لحظة بلحظة دون إصدار أحكام، و هي حالة وليست الممارسات، والألأنشطة، والتدريبات.

٨ - بينما يرى (Dicharry ٢٠١٦) ،أنها: حالة عابرة من الوعي الحسي، تتميز بأنها صورة مختلفة تحدث عندما يكون الانتباه مستقر وتحضر، بدون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء، ويتحقق ذلك من خلال التأمل.

٩ - ويتفق (عبد الرحمن والطائي، ٢٠١٧ ، ١٠) أنها: القدرة على الملاحظة، والوصف، والتعامل مع الوعي، وعدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية، وعدم إصدار ردود أفعال.

١٠ - واتفق كل من الصادق وعطا أن اليقظة عبارة عن الوعي النشط والتحقق من الخبرات الحالية بصفة مستمرة؛الحاضرة بغرض المواجهة الإيجابية المرنة للاحداث والاشخاص كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية مسبقة عليها الصادق، عطا، ٢٠١٩، ٢٤١.

١١- ويرى (دسوقي، ٢٠٢٠، ١٧٤٣) أنها مهارة متميزة للذهن، تعكس أسلوبا انشطا إدراكيا آ ستمر للوعي بالأفكار والمشاعر المحيطة بالفرد، والتركيز على الخبرات الحاضرة للاستفادة منها في ما لحظة للخبرات الداخلية والخارجية، والوعي بالمدى الكلي للخبرات، بما يجعل تفكير الفرد منفتحا على كل ما هو جديد.

١٢ - ويعرف (فتحي عبدالرحمن، أحمد على، 2013 ، ص) 4 اليقظة الذهنية على أنها مفهوم نفسي يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، وقبولها دون إصدار الأحكام عليها أو تقييم والانفتاح، وتقبل التوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة.

١٢ - ويعرفها (Stankovic,2015,p.46) على أنها القدرة على أن يصبح الفرد أكثر وعياً في كل لحظة، وأن يلاحظ كل فكرة تأتي إلى عقله ، مع عدم إعطاء فكرة ما قيمة أكثر من فكرة أخرى.

تعليق الباحث علي التعريفات

١- أن البعض اعتبرها حالة

٢- بينما البعض الاخر اعتبرها مهارة.

٣ - تشير إلى عملية الوعي التام لما يحدث في اللحظة الراهنة.

٤-تركز على عدم إصدار أي أحكام تقييمية.

٥ - تعبر عن حالة من الايجابية في التركيز.

ويفضل الباحث تعريف (٢٠٠٦) al et, Bear وهو المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية، أو الاحداث المستقبلية، وقبول الخبرات، والتسامح نحوها، ومواجهة الاحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام.

تعريف اليقظة العقلية، تواجدها وجهة النظر الأولى توجيهها تأملا ، يستمد

تعريفات اليقظة العقلية من التقاليد التأملية والفلسفية والثقافة البوذية، وينظر هذا التوجه إلى اليقظة العقلية كخاصية للعقل، يتم صقلها من خلال ممارسات التأمل

أما وجهة النظر الثانية: فهي توجه إلى اليقظة العقلية كقدرة عقلية، وافتتاح عقلي، وتعني: الأفتتاح على معلومات جديدة في اللحظة الحالية، والوعي بها من وجهات نظر متعددة، وابتكار فئات جديدة؛ وقد ظهر البحث في اليقظة العقلية.

يوضح الجدول رقم (٩) المخطط العام لمحتوى البرنامج في صورته النهائية



رقم الجلسة	التوقيت الجلسة	موضوع الجلسة	اهداف الجلسة	المحتويات والاجراءات	القياسات المستخدمة	الادوات المستخدمة	التقويم والجب المنزلي
الجلسة الاولى	٦٠ دقيقة	التعارف والاجراءات	١-تعريف بالتلاميذ وتعريفهم بالاهداف العامة للبرنامج وتطبيق مقاييس	١-تعريف بالتلاميذ وتعريفهم بالاهداف العامة للبرنامج وتطبيق مقاييس	الافقة وبناء التوافق - النمذجة - التعزيز	اوراق - كتابات - الملاحظات - اقلام - ملونة - موسيقى - هادئة - كروت - جهاز كمبيوتر - سبورة - دفتر - خاص بكل طالب	١- ماهي العناصر الاساسية للبرنامج التدريبي ٢- ما هي اهمية تطبيق البرنامج القائم علي فنيات اليقظة العقلية ٣- ما المقصود بالقلق والثقة بالنفس؟
			١-تعريف بالتلاميذ وتعريفهم بالاهداف العامة للبرنامج وتطبيق مقاييس	٢- ان يتعرف الباحث علي افراد المجموعة التجريبية ويعرفون بعضهم .			
			٣- ان يعرض	٣- ان يعرض			

			<p>الجلسة الاولى تمهيدا</p>				
<p>١- ما هي اهمية الثقة بالنفس -ماهي القاعدة اساسية لتحقيق الثقة بالنفس -ما المقصود بالقلق</p>	<p>اوراق لكتابة الملاحظات -اقلام ملونة -موسيقى هادئة -كروت</p>	<p>بناء التوافق - المناقشة والحوار -التعزيز -المحاضرة - المناقشة الجماعية والتنفيذ الانفعالي من خلال</p>	<p>١- مناقشة الوجدات المنزلية - ان يناقش التلاميذ مع الباحث مفهوم الثقة بالنفس واهدافها - ان يقوم الباحث بتدريب الطالب علي ضبط انفعالاته والتقليل من القلق</p>	<p>١- تعريف التلاميذ باليقظة العقلية والافصاح عن الذات واهداف الثقة بالنفس ومفهوم القلق الاجتماعي - ايتعرف الطالب علي معني الثقة</p>	<p>التمهيد</p>	<p>٦٠ دقيقة الفصل الدراسي الاول</p>	<p>الجلسة الثانية</p>

كيف تميز بين القلق العادي-والقلق الاجتماعي-كيف تشعر بأهمية الثقة بالنفس؟-يطرح الباحث سؤالاً عن التعرف على الجوانب الإيجابية
المصادر لكتابة الملاحظات-السبورة-اقلام ملونة-دفتر خاص لكل طالب-موسيقي هادئة-كروت-جهاز كمبيوتر
التغذية الراجعة - - المناقشة - التعوي
مناقشة الواجبات المنزلية مناقشات وتدريبات التلاميذ علي اكتساف مهاراتة -جوانب القوة في شخصية من خلال فرضية (إذا كان الامر ممكن لشخص ما فهو ممكن لجميع بشرط توافر الدافعية -اذ لم تنجح فيما تقوم فقوم بشيء اخر)
ان يتعرف الطالب علي مكامن القوة في شخصية -ان يكتب الطالب الفرق بين القلق العدي والاجتماعي-ان يشعر الطالب ثقة بنفسة ومهاراتة الاجتماعية
التعرف علي الشخصية
٦٠ دقيقة الفصل الدراسي الاول
الجلسة الثالثة

يطرح الباحث سوؤلا الجوانب الايجابية في حياتك وماهي المعوقات القلق لديك والسلبية التي تزيد من القموواقف تسبب القلق الاجتماعي لدي العينة	تدوين افكار ايجابية عن القلق الاجتماعي - والكفاءة الاجتماعية والانفعالية
المصادر لكتابة الملاحظات -السبورة-اقلام ملونة-دفتر خاص لكل طالب-موسيقي هادئة- كروت -جهاز كمبيوتر	اورق لكتابة الملاحظات اوالسبورة -اقلام ملونة -دفتر خاص بكل طالب - موسيقي هادئة -
المحاضرة والمناقشة الجماعية والتنفيس الانفعالي والنمذجة والتعزيز والعصف الذهني والاسترخاء والتخيل	المحاضرة والمناقشة الجماعية والتنفيس الانفعالي والنمذجة والتعزيز والعصف الذهني والاسترخاء والتخيل
مناقشة الواجبات امزلية تدريب كل تلميذ تقبل ذاته وتقبل الاخرين كما هم	مناقشة الواجبات المنذية وكيفية التفكير بمرونة
محاضرة مصغرة عن القلق الاجتماعي والعوامل المسببة للقلق عرض نماذج اساليب التغلب عليه	الوصول للهدف المرجو يجتهد في التفكير لتحسين الكفاءة الاجتماعية وعرض نماذج من قصص الانبياء والعظماء
ان يتعرف الطلاب علي مفهوم القلق الاجتماعي-ان يدرك الطالب معوقات القلق الاجتماعي	١-انيتعرف التلميذ علي اهمية تبني نظرة ايجابية في الحياة الصب التقرب الي الله الامل -ان يدرك التلميذ اهمية التعزيز للتفكير الايجابي
الاثار السلبية للقلق الاجتماعي	النظرة الايجابية للحياة
٦٠ دقيقة الفصل الدراسي الاول	٦٠ دقيقة الفصل الدراسي الاول
الجلسة الرابعة	الجلسة الخامسة

هل تقوم بتدوين الاهداف؟- هل تقوم بترتيب الاولويات؟-توظيف الادلة	اورق لكتابة الملاحظات اوالسبورة - اقلام ملونة -دفتر خاص بكل طالب -	المحاضرة والمناقشة الجماعية والتنفيس الانفعالي والنمذجة والتعزيز والعصف الذهني والاسترخاء والتخيل	مناقشة الواجبات المنزلية محاضرة مصغرة عن التفكير الايجابي التفاوض والامل والايجابية نحو الحياة وقوائد التفكير الايجابي وتحسين المهارات ان يتعرف التلميذ معني الاهداف -ان يشعر التلميذ اهمية الاهداف -ان يتعرف التلميذ فوائد التفكير وطرقته	ان يتعرف التلميذ معني الاهداف -ان يشعر التلميذ اهمية الاهداف -ان يتعرف التلميذ فوائد التفكير وطرقته	التفكير الايجابي تجاه المواقف ٦٠ دقيقة الفصل الدراسي الاول	الجلسة السادسة
كيفية تنمية المهارات الاجتماعية -كيفية عمل خرائط ذهنية والواجب	اورق لكتابة الملاحظات اوالسبورة -اقلام ملونة -دفتر خاص بكل	المحاضرة والمناقشة الجماعية والتنفيس الانفعالي والنمذجة والتعزيز والعصف الذهني	مناقشة الواجبات المنزلية محاضرة عن الكفاءة الاجتماعية والاثار الايجابية للكفاءة الاجتماعية عرض نماذج لمشاهير لديهم	ان يتعرف التلميذ اسباب تنمية المهارات الاجتماعي -ان يحدد التلميذ عادات الاستكثار الجيد -	التدريب علي مهارة الافصح عن ٦٠ دقيقة الفصل الدراسي الاول	الجلسة السابعة
ما هي خطورة الاحداث المزعجة علي الصحة النفسية -كيف تستطيع اظهار مشاعرك الداخلية -كيف تطرد	اورق لكتابة الملاحظات اوالسبورة -اقلام ملونة -دفتر خاص بكل طالب - موسيقي هادئة -كروت -جهاز	المحاضرة والمناقشة الجماعية والتنفيس الانفعالي والنمذجة والتعزيز والعصف الذهني والاسترخاء والتخيل	مناقشة الواجبات المنزلية وتدريب الطالب علي محاضرة علي غرس الامل والاثار الايجابية لغرس الامل عرض نماذج مشاهير ذات كفاءة اجتماعية - التخلص من الرسائل السلبية للذات -تقوية الرسائل	ان يتعرف الطالب علي مهارة غرس الامل -ان يدك الطالب خطورة الاحداث المزعجة علي الصحة النفسية والتي تؤدي للقلق الاجتماعي -ان يتدرب الطالب علي	يبالندر ععلي مهارة غرس الامل ٦٠ دقيقة الفصل الدراسي الاول	الجلسة الثامنة

ما اهمية الحوار الذاتي - كيفية اجراء حوار بناء الذات - الواجب المنزلي ما هو اوراق لكتابة الملاحظات والسبورة - اقليم ملونة - دفتر خاص بكل طالب - موسيقي المحاضرة والمناقشة الجماعية والتفيس الانفعالي والنمذجة والتعزيز والعصف الهدف - الاسترخاء والتخل	مناقشة الواجبات المنزلية - محاضرة مصغرة عن السلوك الايجابي واهمية السلوك الايجابي التدريب علي هدوء الاعصاب ورفع الروح المعنوية والشعور بالقيمة ان يتعرف الطالب علي مفهوم السلوك الايجابي - التعرف علي اهمية السلوك الايجابي - ان يتدرب الطالب علي الرد	تعزيز السلوك الايجابي	٦٠ دقيقة الفصل الدراسي الاول	الجلسة التاسعة
--	--	-----------------------	------------------------------	----------------

دراسات تناولت اليقظة العقلية

دراسة الحربي (٢٠٢١)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات مدارس المرحلة الابتدائية أم القرى في ظل جائحة كوفيد- ١٩ ، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من ٢١٧ طالب وطالبة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية

إعداد الباحث ؛ وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية متوسط، حسابي ٢ ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طالبات الدبلوم العالي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لتخصص الدراسة لصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي المرتف

دراسة عبد اللطيف ٢٠٢١

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة علاقة العرضة للمل باليقظة العقلية ومظاهرها، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٩ طالب ابتدائي ، و تم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية إعداد (al et Baer) ٢٠٠٦، ترجمة البحيري و آخرون، ومقياس العرضة للمل إعداد (فارمر وسندبرج، ١٩٨٦) ترجمة الباحث، وأظهرت نتائج البحث وجود ارتباط عكسي بين العرضة للمل والدرجة الكلية لليقظة العقلية، ومظاهرها الخمسة،

عدا عاملي الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات، كما أظهرت النتائج أنّ عامل التصرف بوعي هو أكثر ا في التنبؤ
بالعرضة للملل ١. العوامل إسهام

دراسة بهنساوي (٢٠٢٠)

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و النهوض الأكاديمي لدى طالب الجامعة، والتعرف
على مستوى اليقظة العلقة والنهوض الأكاديمي لدى طالب الجامعة، والتعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية
والنهوض الأكاديمي لدى طالب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر- أنثي) (والتخصص) (علمي وأدبي) والفرقة الدراسية
(أولى- ثانية- ثالثة - رابعة) والتعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طالب
الجامعة؛ واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، و قد تكونت عينة الدراسة من (٨٣٦) (١١ طالب وطالبة)، و تم
استخدام مقياس اليقظة العقلية إعداد الباحث، و مقياس النهوض الأكاديمي إعداد الباحث. و لقد أظهرت النتائج أنّ
مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مرتفع، وعدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي
تعزى لمتغير النوع، و متغير الفرقة الدراسية، وأن اليقظة العقلية تسهم بشكل متوسط بالتنبؤ بالنهوض الأكاديمي.

دراسة 2019 Menges& Caltabiano

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير اليقظة العقلية على فاعلية الافصاح عن الذات الأكاديمية ضمن برنامج لمدة ١٤ أيام
بواقع ٣٠ دقيقة للجلسة الواحدة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦) طالبا ا جامعيًا، تم اختيارهم بشكل عشوائي، و تم
استخدام مقياس اليقظة العقلية والرفاهية النفسية و فاعلية الافصاح الذات الأكاديمية بالتقرير الذاتي قبل وبعد تطبيق
البرنامج، وتوصلت النتائج إلى أنّ الزيادة في الرفاهية النفسية تنبأت بشكل كبير بالزيادة في فاعلية الافصاح الذات
الأكاديمية للمشاركين في المجموعة التجريبية، كما ارتبطت كل من الزيادة في اليقظة العقلية والرفاهية النفسية بشكل
كبير مع الزيادة في فاعلية الافصاح عن الذات ارتبطت ك الأكاديمية، و أنّ تدخل اليقظة العقلية القصير هو وسيلة فعالة
و عملية لتحسين فاعلية الذات الأكاديمية والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الابتدائية

دراسة الأنصاري (٢٠١٩)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم
خدمة اجتماعية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ و تكونت عينة الدراسة من (٢١٣) من طلبة مرحلة

الابتدائية في جامعة أم القرى تخصص خدمة اجتماعية بواقع (٩٣ إناث و ١٢٠ ذكور)، وقد تم استخدام مقياس
العوامل الخمسة لليقظة

العقلية المقنن للبيئة العربية (البحيري وآخرون، ٢٠١٤)، كما استخدم مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المقنن
للبيئة العربية (عبد اهلل الرويتع ، ٢٠٠٧)، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى اليقظة
العقلية، كما لم تظهر النتائج وجود علاقة بين اليقظة العقلية وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى.

دراسة الربيع (٢٠١٩)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة مدارس اليرموك، وتكونت عينة
الدراسة من (٤٢٠ (١١ طالبا وطالبة بواقع (١٦٥ (طالبا و) ٢٥٥) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية
تطوير (الزبيدي، ٢٠١٢)، ومقياس الذكاء الانفعالي تطوير (الربيع، ٢٠٠٧)؛ وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى
متوسط من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة
إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى
لمتغيري التخصص الدراسي ومستوى التحصيل الدراسي.

دراسة مجيد (٢٠١٩)

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، وقد استخدمت الدراسة المنهج
الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) (١٠ طالب وطالبة بواقع (٢٠٠ ذكر و ٢٠٠ أنثى) وتم استخدام مقياس
اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي أعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن عينة البحث تتمتع باليقظة العقلية والتفكير الإيجابي،
وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي تبع لمتغير النوع
(ذكر، أنثى)، والتخصص (علمي، إنساني)

دراسة بلبل (٢٠١٩)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط
الحياة المدرسية، ومدى تأثير كل من النوع (ذكور، إناث) والفرقة الدراسية (أولى، رابعة) والتفاعل بينهما على متغيرات
البحث، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدرسية، واستخدمت
الدراسة المنهج الوصفي وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٢٦) (١٠٣ طالبا وطالبة بواقع (٢٢٣) طالبة

بالفريقيين الأولى والرابعة، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية إعداد (al et Bear ، ٢٠٠٦) (ومقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Cassidy) ٢٠١٦) ومقياس ضغوط الحياة المدركة إعداد الباحث، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١) بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، ووجود فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، ووجود فروق في النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور.
(دراسة الحارثي) ٢٠١٩

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كل من اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طالب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) من طالب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، واستخدمت الدراسة مقياسي اليقظة العقلية، تقنين: (محمد، ٢٠١٧)، وأعراض القلق (إعداد الباحث)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة اليقظة العقلية لديهم متوسطة، وقد وجدت فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وتعمل اليقظة العقلية كمنبئ بأعراض القلق.

دراسة الشلوي (٢٠١٨)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الافصاح عن الذات لدى عينة من طالب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والافصاح عن الذات لديهم، و استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي تكونت عينة الدراسة من (١١٥٤) طالبا من طالب كلية التربية، وقام الباحث بإعداد مقياسين في اليقظة العقلية والافصاح عن الذات، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعا عند مستوى (٩٣,٠) ومستوى الافصاح عن الذات كان مرتفعا عند مستوى (٩٧,٠)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وافصاح عن الذات عند مستوى (٠,١٠).

دراسة Fallah (2017)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والافصاح عن الذات وقلق اللغة الإنجليزية لدى طلبة المدارس الابتدائية تخصص اللغة الإنجليزية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٥) من متعلمي اللغة الإنجليزية الإيرانية كلفة أجنبية، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية (MAAS) ومقياس الافصاح عن الذات (CSSES)، (ومقياس

القلق من اللغة الإنجليزية (FLAS) ؛ و قد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية والقلق، ووجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والإفصاح عن الذات.

دراسة الوليدي (٢٠١٧)

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى مدارس الملك خالد، والكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، و معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ومدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية؛ و قد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالبا وطالبة بواقع (١٣٧ (١ طالبا، و) ١٣٨) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية إعداد (٢٠١٢) Roemer & Erisman، ترجمة الباحث، ومقياس السعادة النفسية إعداد (٢٠٠٦) & Hauser, Springer، (ترجمة وتقنين: أبو هاشم، ٢٠١٠)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طالب الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين لصالح الطالبات، إمكانية والتنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية لدى الطالبات فقط.

دراسة اسماعيل (٢٠١٧)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوي اليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٢٣) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب، إعداد: (محمد سعد حامد عثمان، ٢٠١٠)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (2006, al et, Bear)، (ترجمة البحيري وآخرون، وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود مستويات على من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالب كلية التربية .

دراسة (Nivenitha & Nagalaksh 2016)

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير كل من قلق الاختبار واليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي، ومعرفة العلاقة بين قلق الاختبار واليقظة العقلية والأداء الأكاديمي، ومعرفة إذا كان هناك فروق في اليقظة العقلية وقلق الاختبار والأداء الأكاديمي تعود إلى النوع (ذكور - إناث)، و قد تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب من طالب الجامعة المراهقين،

تر اوحث أعمارهم ما بين (17 19) - (1 عامًا بواقع ٥٠) (أنثى، و) (٥٠) ذكور؛ واستخدمت الدراسة مقياس قلق أَلختبار إعداد (2007, Driscoll) ومقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية إعداد (٢٠٠٤ , Bearetal)؛ وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، ووجود فروق في اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ترجع إلى النوع، وارتفاع مستوى اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى الذكور مقارنة بالإناث.

دراسة (Hanley ,Palejwal ,Hanley, Canto & Garland) (2015)

إعادة التقييم الإيجابي، في التنبؤ هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و بمعتقدات فاعلية الذات الأكاديمية بعد فشل أَلختبار المدرك، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٣) (١١ طالب وطالبة من كلية التربية بجنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية، ومقياس إعادة التقييم الإيجابي، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية و عادة التقييم الإيجابي) ، عادة (١١) وأن اليقظة العقلية و لتقييم الإيجابي يرتبطان إيج ا بي بفاعلية الذات الأكاديمية بعد الفشل المدرك، وأن إعادة التقييم الإيجابي متغير وسيط بين اليقظة العقلية و فاعلية الذات الأكاديمية.

دراسة الوليدي ٢٠١٧

أجرى الوليدي (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) (طالب) وطالبة (إذ بلغ عدد الطلاب) (١٣٧) ، (وعدد الطالبات) (١٣٨) (بمتوسط عمري قدره عامًا، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية من إعداد إيرسما ورومير) ومقياس السعادة النفسية تعريب (هاشم، ، Erisman & Roemer) (2012)، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد من أبعاد اليقظة العقلية، وهو الاستقلال الذاتي، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك للطالبات فقط.

دراسة شورت وآخرون ٢٠١٥

(Short, et al.,) وكشفت دراسة شورت وآخرون (٢٠١٥) يمكن أن يقوم بتنظيم الذات في التأثير في

العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة والرضا عن الحياة، وذلك على عينة من (٧٧) طالبا جامعيًا من كندا، بلغ متوسط أعمارهم (٢٠) عامًا، وقد طبق الباحثو مقياس العوامل الخمسة Mezo ومقياس إدارة الذات من إعداد Bear et al، ٢٠٠٩، لليقظة العقلية ٢٠٠٦ 833-945 (دراسات نفسية) ٢٨ ، ٤ أكتوبر ٢٠١٨ 899.٢٠١٨ ، Waston, Clark&Tellegen ، ومقياس الانفعال السالب والموجب إعداد ١٩٨٨ وكشفت النتائج تنظيم الذات متغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعال الموجب، كما أوضحت النتائج أبعاد الخمس لليقظة العقلية ارتبطت بالسعادة والرضا عن الحياة

(دراسة بجاج وباندا) ٢٠١٥

وهدفت دراسة بجاج وباندا (٢٠١٥) على العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينات من المراهقين والشباب، كما هدفت إلى التعرف على إمكانية إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من ٣٢٧ (طالبًا جامعيًا من الهند) ، وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من - تراوحت أعمارهم ما بين (١٨،٢٣) Diener& ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد ، Brown& Ryan إعداد ٢٠٠٣ وقد أشارت النتائج إلى أن متغير المرونة متغير وسيط بشكل ، Emmons 1985 جزئي في العلاقة بين بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

دراسة شانج وهوانج ولين ٢٠١٥

كما سعت دراسة (شانج وهوانج ولين 2015) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وشملت عينة الدراسة (194) (طالبًا جامعيًا من جامعة تايوا ، وتراوحت) 29 سنة، وقد طبق مقياس اليقظة العقلية من إعداد - أعمارهم من 18 () Diener& ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد ، Brown& Ryan, 2003 وأشارت النتائج إلى حصول عينة الدراسة على مستوى ، Emmons 1985 متوسط من مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، كما توصلت نتائج الدراسة أيضا إلى وجود

نتائج البحث

ثانياً: عينة البحث

تم اختيار عينتي البحث من طلاب المدرسة ، وتضمنت ما يلي:

عينة البحث الاستطلاعية: وتكونت من (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف السادس الابتدائي بمدرسة كفر الفقهاء الابتدائية التابعة لإدارة طوخ التعليمية للفصل الدراسي الاول للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣) بمتوسط عمري (٩,١٢) سنة وانحراف معياري (٠,٥٩).

١- مجموعة البحث التجريبية:

وتكونت من (٤٢٣) طالباً وطالبة من طلاب الصف السادس الابتدائي لمدرسة كفر الفقهاء التابعة لإدارة طوخ التعليمية لمحافظة القليوبية في الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣) ، بمتوسط عمري (١٢,٩) وانحراف معياري (٠,٧٤) وتوزيعهم كما بجدول (١).

جدول (١): توزيع مجموعة البحث التجريبية

الشعبة	دراسات	رياضيات	انجليزي	عربي	المجموع
ذكور	٩	٢٠	١٦	١١	٥٦
إناث	٥٤	١٨٣	٩٣	٩٦	٤٢٦
المجموع	٦٣	٢٠٣	١٠٩	١٠٧	٤٨٢

تم تحديد المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق حساب الإرباعي لكل الافصاح عن الذات واليقظة العقلية، وتم أخذ الطلاب الذين تقع درجاتهم تحت قيمة الإرباعي الأدنى ليمثلوا المنخفضين في كل من متغيري البحث، وبعد ذلك تم تحديد الطلاب الذين تقع درجاتهم تحت قيم الإرباعي في متغيري البحث وبلغ عددهم (٥٤) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي (٧) من الذكور و (٢٠) من الإناث في كل مجموعة، والجدول (٢) يوضح مدى التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث.

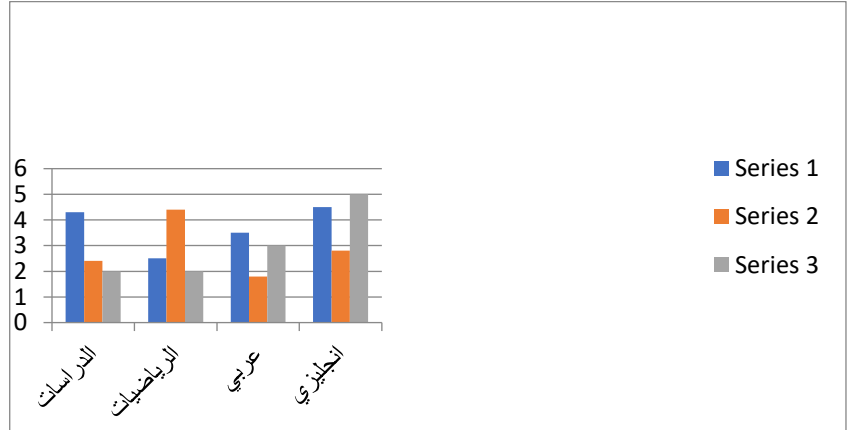
جدول (٢): مستويات الأداء في القياس القبلي للمتغيرات (اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية والافصاح عن الذات وأبعادها الفرعية) للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة الاحصائية	ح.د	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن=٢٧)		المجموعة التجريبية (ن=٢٧)		متغيرات الدراسة
			ع	م	ع	م	
غير دالة	٥٢	١,١٣٤	٤,٣٩٧	١١٣,٤٨١	٦,٨٥٣	١١٥,٢٥٩	اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)
غير دالة	٥٢	٠,١٩٦	١,٩٨٣	٢٣,٣٧٠	٢,١٧٦	٢٣,٢٩٥	الملاحظة
غير دالة	٥٢	٠,٨٦٩	٢,٢٥٠	٢٤,٢٩٦	٢,٤٤٨	٢٤,٨٥١	الوصف
غير دالة	٥٢	٠,٦١٦	١,٦٨٥	٢٣,٩٣٥	١,٨٤٦	٢٤,٢٢٢	التصرف بوعي
غير دالة	٥٢	٠,٢٤٦	١,٧٧٥	٢٤,٣٣٣	٢,٥٧٢	٢٤,١٨٥	عدم الحكم
غير دالة	٥٢	١,٨٩١	١,٢٥٠	١٧,٥٥٥	٣٠٠٧	١٨,٧٤٠	التفاعل
غير دالة	٥٢	١,١٥٣	٣,٣٢٠	٧١,٧٧٧	٢,٧٨١	٧٢,٧٤٠	الافصاح عن الذات (الدرجة الكلية)
غير دالة	٥٢	٠,٤٣١	٢,١٨٨	٣٤,٥٩٢	١,٥٤٥	٣٤,٨١٤	الدأب
غير دالة	٥٢	٠,٧٣٥	١,٤٩١	٢١,٠٧٤	١,٤٧١	٢١,٣٧٠	رد الفعل وطلب المساعدة التكفي
غير دالة	٥٢	١,٣٢٢	١,٣١٠	١٦,١١١	١,٤٥٤	١٦,٥٥٥	تجنب الوجان

يتضح من جدول (٢) أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في كل من متغيري البحث الحالي (اليقظة العقلية و الافصاح عن الذات وأبعادهما الفرعية) مما يعني أن مستوى الأداء على المقاييس المستخدمة واحد لدى المجموعتين في كل من متغيري البحث مما يحقق التكافؤ بينهما.

ملخص عرض النتائج في صور جداول ورسوم بيانية



وضح الرسم البياني الحالي ان مادة الانجليزي لدي الاطفال اكبر درجات ثم يالية مادة الدراسات في الدرجات لدي الطلاب ثم مادة الرياضيات ثم مادة العربي في نهاية الدرجات لدي الطلاب

• استفادة البحث من الدراسات السابقة

• والبحوث المقترحة

١- بعد عرض نتائج البحث يوصي الباحث بالاهتمام بمتغير اليقظة العقلية لتأثيره الإيجابي في تحسين الافصاح عن الذات ويقترح الباحث إجراء البحوث التالية في هذا الإطار:

البحوث المقترحة

٢- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الأفصاح عن الذات لدى عينة من اطفال المرحلة الابتدائية المتوسطة في سن ٩:٦ سنوات

٣- نمذجة العلاقات بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والافصاح عن الذات .

العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى عينات مختلفة.

٤- فعالية برنامج تدريبي لتحسين الافصاح عن الذات لدى عينة من بطئ التعلم.

توصيات البحث:

- ٥- اعداد برامج متنوعة لتحسين الافصاح عن الذات لدى التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة
- ٦- ان تهتم المدرسة ومعلميها والاختصاصيين الموجودين بها بمناقشة المشكلات التي تواجه الطلاب ومحاولة علاجها .
- ٧- توعية اسر الطلاب بمشكلات ابنائهم في تعليم ابنائهم في جميع مراحل التعليم واتي يمكن من خلالها التغلب علي هذه المشكلات ودرهم في هذه البرامج وذلك من خلال مجالس الاباء .
- ٨- تطوير الانشطة المدرسية لساعد علي ايجاد فرص للطلاب لخفض الغفلة القلية وعليهم بتنمية الثقة بالنفس وتحسين اليقظة العقلية .
- ٩- التأكيد علي الاهتمام بعمل برامج لتخفيف من حدة ضعف اليقظة العقلية لدي طلاب المراحل المختلفة
- تعقيب عام علي الدراسات السابقة
- من حيث الموضوع
- شملت الدراسات السابقة قسمان رئيسية من حيث الموضوع بحيث اهتم القسم الاول بدراسة اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية مثل الصمود النفسي دراسة عبد اللطيف ٢٠٢١ .
- هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة علاقة العرضة للمل باليقظة العقلية ومظاهرها، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ودراسة هناك بعض الدراسات التي اهتمت باليقظة العقلية مثل دراسة الحربي (٢٠٢١) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات مدارس المرحلة الابتدائية أم القرى ودراسة دراسة عبد اللطيف ٢٠٢١ .
- هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة علاقة العرضة للمل باليقظة العقلية ومظاهرها، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٩٩ طالب ابتدائي، و تم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية إعداد) (٢٠٠٦) al et Baer , ترجمة البحيري و آخرون، ومقياس العرضة للمل ودراسة دراسة بهنساوي (٢٠٢٠).
- هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و النهوض الأكاديمي لدى طالب الجامعة، والتعرف على مستوى اليقظة العلقة والنهوض الأكاديمي لدى طالب الجامعة، والتعرف على الفروق في كل من اليقظة

العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طالب الجامعة في ضوء متغيرات النوع (ذكر- أنثى) (والمتخصص) (علمي وأدبي) والفرقة
الدراسية (أولى- ثانية- ثالثة - رابعة)، والتعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض ودراسة دراسة
.2019 Menges& Caltabiano

- هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير اليقظة العقلية على فاعلية الإفصاح عن الذات الأكاديمية ضمن برنامج لمدة ١٤ أيام بواقع ٣٠ دقيقة للجلسة الواحدة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦) طالبا ١ جامعيًا، تم اختيارهم بشكل عشوائي، و تم استخدام مقياس اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وفاعلية الإفصاح الذات الأكاديمية بالتقرير الذاتي قبل وبعد تطبيق البرنامج، وتوصلت النتائج إلى أن الزيادة في الرفاهية النفسية تنبأت بشكل كبير بالزيادة في فاعلية الإفصاح الذات الأكاديمية ودراسة دراسة أنصاري (٢٠١٩).
- هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة الخريجين قسم خدمة اجتماعية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ و تكونت عينة الدراسة من (٢١٣) من طلبة مرحلة الابتدائية ودراسة دراسة الربيع (٢٠١٩).
- هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة مدارس اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) (١١ طالبا وطالبة بواقع) (١٦٥ (طالبا و) (٢٥٥) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية تطوير (الزبيدي، ٢٠١٢)، ومقياس الذكاء الانفعالي تطوير ودراسة دراسة مجيد (٢٠١٩).
- هدفت الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، و قد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) (١ طالب وطالبة بواقع) (٢٠٠ ذكر و ٢٠٠ أنثى) ودراسة دراسة بلبل (٢٠١٩).
- هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، ومدى تأثير كل من النوع (ذكور، إناث) والفرقة الدراسية (أولى، رابعة) والتفاعل بينهما على متغيرات البحث، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط ودراسة (دراسة الحارثي) (٢٠١٩).
- هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كل من اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طالب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ودراسة دراسة الشلوي (٢٠١٨).
- هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الإفصاح عن الذات لدى عينة من طالب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والإفصاح عن الذات لديهم، و استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ودراسة دراسة Fallah (2017).

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والافصاح عن الذات وقلق اللغة الانجليزية لدى طلبة المدارس الابتدائية تخصص اللغة الانجليزية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٥) من متعلمي اللغة الانجليزية الايرانية كلغة أجنبية، ودراسة دراسة الوليدي (٢٠١٧) ودراسة دراسة اسماعيل (٢٠١٧).

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ودراسة .

- هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى مدارس الملك خالد، والكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، و معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ومدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال المتغيرات ودراسة دراسة اسماعيل (٢٠١٧).

الجانب الميداني لبحث

جدول (١١) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في أبعاد الافصاح عن الذات والدرجة الكلية في التطبيق البعدي، وكذلك حجم التأثير

الاختبار	المجموعات	ن	م	ع	د.ح	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الدأب	تجريبية	٢٧	٥٠,٩٢٥	٢,٠٣٦	٥٢	٣١,٤٩٢	٠,٠٠١	٠,٩٥
	ضابطة	٢٧	٣٤,١٤٨	١,٨٧٥				
رد الفعل وطلب المساعدة	تجريبية	٢٧	٣٥,١٨٥	٢,٦٤٦	٥٢	٢٣,٥٥٢	٠,٠٠١	٠,٩١

				١,٥٧٧	٢١,٢٢٢	٢٧	ضابطة		
	٠,٩٣	٠,٠٠١	٢٨,٠٥٧	٥٢	١,٥٦٧	٢٦,٩٢٥	٢٧	تجريبية	تجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة
					١,٢٢٢	١٦,٥١٨	٢٧	ضابطة	
	٠,٩٩	٠,٠٠١	٤٥,٤٤١	٥٢	٣,٨١٧	١١٢,٠٣٧	٢٧	تجريبية	الدرجة الكلية الافصاح عن الذات
					٢,٧٥٠	٧١,٨٨٨	٢٧	ضابطة	

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي spss في تحليل النتائج التي حصلت عليها في التطبيقين القبلي والبعدي

ويتضح من جدول (١١) يتضح أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لأبعاد الافصاح عن الذات (الدأب، ورد الفعل وطلب المساعدة التكيفي، وتجنب الوجدان السالب وتجنب الاستجابة الانفعالية السالبة) والدرجة الكلية لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، كما أن حجم التأثير بلغ (٠,٩٥ - ٠,٩١ - ٠,٩٣ - ٠,٩٩) لأبعاد الافصاح عن الذات والدرجة الكلية على التوالي، وهي قيم مرتفعة مما يعني فعالية البرنامج في تحسين الافصاح عن الذات بمكوناته الفرعية في الدراسة الحالية، وهذا يعني تحقق الفرض الثاني.

يتضح من الجدولين (١٠-١١) أن

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) بين متوسطي درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مكون الدأب لصالح متوسط القياس البعدي، وتوجد فروق ذات

دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في مكون الدأب لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم اليقظة العقلية الذي يشير إلى تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، وبالتالي التخلص من مركزية الأفكار فيتم فهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع، وعليه فإنه عند تعرض الفرد للصعوبات أو العقبات أثناء السعي لتحقيق الأهداف تساعد اليقظة العقلية على تركيز الانتباه على اللحظة الراهنة وعدم الانشغال بأي تشتت للانتباه، وبالتالي التمسك بالافصاح عن ذاتة والعمل الجاد على تحقيقها وعدم الاستسلام لتلك الصعوبات وتصور حلول لها.

فاليقظة العقلية تعمل للطفل بمثابة عامل وقائي لمواجهة المواقف الصعبة بنجاح، وبالتالي تدفع الفرد إلى الافصاح الجاد ومعالجة العقبات وتحسين الأداء، كما تساعد اليقظة العقلية على تركيز الانتباه أو التعلق بأحداث ماضية أو مستقبلية، وزيادة الدافع للتعامل مع العقبات الحالية لتجنب الفشل وتحقيق الهدف، فضلاً عن النظر للعقبات والصعوبات التي تقابل الطفل على أنها تحديات وليست فشلاً في تحقيق الأهداف.

وتسمح اليقظة العقلية بإدراك المشكلة (الانتباه) وفهمها وإدراك الحلول لها وذلك دون الاندماج مع المشكلات الأخرى لتجنب الفشل (عدم التفاعل) كما تعزز اليقظة العقلية المرونة العقلية وبالتالي عدم تصور طريق واحد فحسب لتحقيق الهدف وإنما المرونة في تصور طرق بديلة عند ظهور العقبات التي تحول دون الوصول للهدف.

وقد ساعدت جلسات البرنامج الطلاب على تحسين مكون الدأب لدى الطلاب من خلال تدريبهم على الوعي والانتباه المتعمد لتركيز عقولهم على تمرير الأفكار والمشاعر دون التفاعل معها، كما تم تدريب الطلاب على الشعور بالتقبل الذاتي لعملية الافصاح عن الذات عند مواجهة مواقف ضاغطة وعدم إصدار أحكام على اللحظة الراهنة والقدرة على اليقظة العقلية .

المراجع العربية

- ١- اسهام ابو بكر عثمان (٢٠١٣) . الإفصاح عن الذات كمنبئ بالاعتراب النفسي لدى الطلاب المرحلة الثانوية .
مجلة الدراسات العربية في التربية , السعودية , يونيو , ٤ (٣٨) , ١٦٣-١٩٤ .
- ٢- الاميرة سماح فرج (٢٠١٥) ثقافة الخصوصية عب موقع التواصل الاجتماعي بي مذايا الإفصاح عن الذات
ومخاطرة : دراسة في توجيهات الجمهور المصري ., المجلة المصرية لبحوث الراي العام , جامعة القاهرة -كلية
الاعلام -مركز البحوث الراي العام , ١٤(١) , مارس , ١١١-١٨٦

٣- امجد احمد ابو جدي (٢٠٠٨) الادمان علي الهاتف النقال وعلاقتة بالكشف عن الذات دي عينة من طلاب
الجامعتين الاردانية وعمان الاهلية . المجلة الاردنية , ٤(٢) , ١٣٧-١٥٠ .

٤- جيهان احمد حلمي (٢٠١٩) . الإفصاح عن الذات كمنبئ بمناصرة الذات لدي عينة من الطلاب العاملين بالمرحلة
الاعدادية . مجلة البحث العلمي في التربية , جامعة عين شمس - كلية البنات للاداب والعلوم والتربية , ٥(٢٠) , ١-
٣٠ .

٥- حسناء سعد عبد السميع (٢٠١٧) . تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي علي درجة الإفصاح عن الذات
لدي الفتاة السعودية وعلاقتي براس المال الاجتماعي .المجلة المصرية لبحوث الاعلام , جامعة القاهرة -كلية الاعلام
, (٨٥) , ٢٥٧-٣١١ .

٦- حنان اسعد خوخ (٢٠١١) الإفصاح عن الذات وعلاقتة بالمعاقين جسديا بالمملكة العربية السعودية مجلة القراءة
والمعرفة , ١١٦, يونيو , ١٩٢-٢٢٠ .

١- رشا احمد محمد (٢٠٠٨) . فاعليتي برنامج للتدريب علي الإفصاح الذاتي في خفض الاكتئاب لدي المراهقين .
رسالة ماجستير في التربية تخصص ارشاد نفسي معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة .

٢- ٨- رمضان عبد اللطيف محمد (٢٠١٢) الإفصاح عن الذات وعلاقتة بالاكتئاب وفاعلية برنامج للتدريب علي
الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدي الأزواج . المجلة التربوية , يوليو , (٣٢) , ٣١٩-٣٥٩ .

٣- ٩- سعاد محمد علي : وباسم محمد علي (٢٠٠٦) مستوي كشف الذات لدي طلبة الجامعة السلطان قابوس
في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية . مجلة العلوم التربوية , جامعة قطر -كلية التربية , (٩) , ١٧-٤٩ .

المراجع الاجنبية

English refrances

1- Self disclosure, and Social anxiety. In Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree Master of Arts, Department of Psychology and the Faculty of the
.Graduate College, University of Nebraska at Omaha

- 2-Cokera, B. & McGi, A. (2020). Arousal increases self-disclosure, *Journal of Experimental Social Psychology*, 87, 1-3.
- 3-Das, M. (2014). Using Social Networking Sites (SNS): Mediating Role of Self Disclosure and Effect on Well-being, *Indore Management Journal*, July – December, 6(2), 30-38.
- 4-Dutton, H., Kelsey, L. & Bullen, P. (2020). Opening up: An exploration of youth mentor self-disclosure using laboratory-based direct observation, *Children and Youth Services Review*, 108, January 2020, 1-10.
- 5-Emma, S. (2014). Clinicians' self-disclosure of personal experience with an anxiety and/or mood disorder. Master of social work. Northampton, Massachusetts.
- 6-Jennifer, L., Nicole, B., & Rebecca, D. (2006). Self-Presentation in Online Personals The Role of Anticipated Future Interaction, Self-Disclosure, and Perceived Success in Internet Dating. *Communication Research*, April, 33(2), 152-177.
- 7- Jessica, W., Jacob, L, & Konstantina, S. (2015). Revealing Hearing Loss: A Survey of How People Verbally Disclose Their Hearing Loss, west et al. / *ear & hearing*, Wolters Kluwer Health, Inc., U.S.A., 37(2), 194-205
- 8-Liang., NaHua, b., Cong Shua,b. & Chen, X. (2019). Adult attachment and self-disclosure on social networking site: A contentanalysis of Sina Weibo, *Personality and Individual Differences*, 138, February, 96-105
- 9-Masaviru, M. (2016). Self-Disclosure: Theories and Model Review. *Journal of Culture, Society and Development, An International Peer-reviewed Journal*, 18, 43-47.

10-McIntosh, R. (1995). Self-disclosure in Deaf-hearing, Deaf-Deaf, and hearing- - hearing married couples: A look at frequency, value, and contexts in relation to marital satisfaction. ProQuest Dissertations Publishing.

10--Orr, E. (2013). Blending in at the Cost of Losing Oneself: The Cyclical - Relationship between Social Anxiety, Self-Disclosure, and Self-Uncertainty. PhD, Philosophy in Psychology, University of Waterloo, Canada. -

11-Philipp, K. (2017). Situational Privacy and Self-Disclosure Communication - Processes in Online Environments. Dissertation, Universität Hohenheim, Stuttgart, Germany.

11-Ravichander, A. & Black, A. (2018). An Empirical Study of Self-Disclosure in - Spoken Dialogue Systems, Proceedings of the SIGDIAL Conference, 12-14 July, Melbourne, Australia, 253-263.

12-Robinson, S. (2018). Self-disclosure and managing privacy: Implications for - interpersonal and online communication for consumers and marketers. Journal of Internet Commerce, 16(4),