

اليقظة العقلية وعلاقتها بمهارات التنظيم الذاتي لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية

- هالة عبد الوهاب الدقماق

باحثة دكتوراه - تخصص علم النفس للإعلام التربوي

ملخص الدراسة :

استهدفت الدراسة الحالية التعرف علي اليقظة العقلية و علاقتها بمهارات التنظيم الذاتي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية و تكونت أداة الدراسة من مقياس اليقظة العقلية أعداد الباحثة بناء علي المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة منها مقياس (Krietemeyer & Toney, Bearal, 2006) الصور الخمسة لليقظة العقلية

ترجمة (عبد الرقيب البحيري وآخرين ٢٠١٤)

أيضا اطلعت الباحثة علي بعض من مقياس مهارات التنظيم الذاتي بعد إطلاع علي الدراسات السابقة لدراسة (أحمد السعيد، ٢٠١٢)، (إيناس محمد صفوة ٢٠٠٤)، (ربيع عبدة رشوان ٢٠٠٥) ودراسات ولترز وبينتريش وكاربينيك (Karabenick, 2003 ، Pint rich ، Chunk, 2005) فقامت الباحثة ببناء مقياس مناسب للدراسة الحالية حيث تم تطبيق الدراسة علي عينة قوامها (٥٠) طالب و طالبة بواقع (٢٥) طالب من الذكور (٢٥) طالبة من الاناث وتتراوح اعمارهم بين (١٥ - ١٨) متوسط عمر (١٦,٠٨) و يانحرف معياري (٩,٠١) و تبين افراد العينة وفقاً للنوع من (الذكور ، الإناث) وذلك للتحقق من فروض الدراسة التالية :

١- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين درجات الطلاب المراهقين على مقياس اليقظة

العقلية و التنظيم الذاتي بالمرحلة الثانوية

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب المراهقين من

الذكور والاناث على مقياس اليقظة العقلية ومهارات التنظيم الذاتي للمراهقين

بالمرحله الثانويه من المراهقين

الكلمات المفتاحية - اليقظة العقلية - التنظيم الذاتي

المقدمة :

تعد دراسة اليقظة العقلية ذات أهمية بالغة للمراهقين في كونها متغير من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي والتأثيرات الإيجابية في جميع مجالات التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي والأكاديمي، إذ تعد مرحلة المراهقة (Adolescence) من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره الإنمائية المختلفة التي تنسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصمود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة هي المتغيرات الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية، التي يتعرض لها المراهقون من صراعات متعدد، داخلية وخارجية تقودهم إلى العديد من الإضرابات النفسية.

حيث يرجع تاريخ اليقظة العقلية في وجودها إلى الفلسفة البوذية منذ عام (٢٠٠٥) التي غالبا ما يشار إليها أنها قدرة أو مهارة أو إجراء يشمل على الاهتمام في اللحظة الحالية دون قصد وإصدار حكم اذا تم تعريف هذه الكلمة بشكل جيد على أنها الوعي لحظة بلحظة وإنها حالة من الحرية النفسية تحدث عندما يبقى الانتباه هادئا ورشيقا دون ارتباط بأي وجهه نظر معينه .يقول (مارك ويليامس)، وهو بروفيسور في علم النفس السريري في مركز (اوكسفورد مايندفلنس) (Mindfulness Centre Oxford) أن اليقظة تعني معرفة ما الذي يحدث داخل وخارج انفسنا بشكل مباشر لحظة بلحظة .

(Baer ,Smith & Krietemeyer Hopkins, 2006 , p27-45)

أيضا تعد مرحلة المراهقة (Adolescence) من المراحل المهمة التي تتفرد عن بقية المراحل النمائية التي تزداد فيها النمو ،الاجتماعي ،العقلي ،النفسي وازدياد النشاط الذهني واكتساب الخبرات. و اتساع مدركات المراهقين الحسية لعناصر البيئة التي يعيش فيها، مع الأخذ في الاعتبار أن القوى العقلية للمراهق تأخذ في النضج كالتذكر والملاحظة و التفكير والربط بين العلاقات والقدرة على التصور والتخيل و الانتباه . (ميخائيل إبراهيم أسعد ، ١٩٩٨ ص-٢٢٥)

أيضا تم مناقشة (Linger,1997) أهمية اليقظة العقلية علي انها مهمة في الحياة اليومية و أشار الي أهميتها في زيادة القدرة علي إيجاد حلول جديدة و مبتكرة (Linger,1997-P-4)

نظرا لأهميتها كان لابد من بحث متغيرات التي ترتبط بها وتؤثر فيها ومن ضمن هذه المتغيرات مهارات التنظيم الذاتي حيث يشير (Benn et al, 2012) الى ان الدراسات الحديثة في اليقظة العقلية افادت بان تدريب المراهقين على التأمل اسفر عن اثاره نفسيه اجتماعيه ايجابيه ولوحظ ان ممارسه التأمل الذهني طويله المدى يتمتعون بالعديد من المزايا بالاضافه الى كونهم اكثر وعيا في انشطتهم اليوميه فهم يتفوقون على غيرهم في الصفات التوافقيه مع الذات والتفكير والرفاهيه ويكون اقل عرضه للصفات السلبيه كالفشل المعرفي والتفكير القمعي و الإجترائي.

(Giaquinto, 2014, 34)

يؤكد علماء النفس والتربويون علي أهمية تنظيم المتعلمين لذواتهم حيث تعمل كسب المعرفة وتكاملها واسترجاعها الي تحسين الأداء الأكاديمي، حيث توجد علاقة موجبه بين النجاح في الحياة ومهارات التنظيم الذاتي ومن هنا أصبح التنظيم الذاتي يمثل أهمية كبيرة في القرن الحادي والعشرين.

(أحمد ابوالخير احمد، ٢٠١٣، ص ٤٧٢)

حيث ان التعلم لا يتوقف على الطرق والاساليب التي تقدم بها محتوياتها المقررات الدراسيه للمتعلمين بل ينبغي الاخذ في الاعتبار شخصيه المتعلم وبيئته ومشاركته الفعاله الامر الذي ساعد على ظهور مهارات التنظيم الذاتي فلم يعد المتعلمين مستقبليين المعلومات فقط بل اصبحوا قادرين على اعاده تنظيم الماده المتعلمه وربطها بالمعرفه السابقه مما يسهم في تكوين بنايات معرفيه اكثر استقرارا ومن ثم اصبحت مهارات التنظيم الذاتي من اكثر الموضوعات التي تلقى قبولا في الاونه الاخيره .

فأن ادركنا لأفكارنا ومشاعرنا وهي تحدث لحظه بعد أخرى له أهمية فهنا الإدراك من هذا النوع لا يبدأ بمحاولة تغيير أو اصلحاً أي شيء . وإنما هو يحاول السماح لأنفسنا لرؤية اللحظه الحاليه بشكل واضح من الطريقه التي نرى بها انفسنا وحياتنا و أيضا تعد اليقظه العقلية من المتغيرات المهمه التي تسهم في معرفه المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية فنجد منذ زمن طويل لم يكن علماء النفس يقدرّون الانفعالات الإيجابية ونقاط القوة البشرية وعبر العقدين الماضيين أدركنا أنه لكي نفهم البشر يجب علينا فهم أشياء أخرى مثل الفرح، الحب الأمل وهناك الكثير أمام الباحثين ليفعلوه لفك لغز الجانب الإيجابي من حياة المراهقين، لمعرفة فوائد المشاعر الإيجابية لهم من مختلف الخلفيات الثقافية لهذه المرحله الخطيرة في حياة الأفراد وكذلك نقاط ضعفهم وقوتهم كما أنه يتوقع عن طريق تفعيل مهارات اليقظه العقلية في المدارس والمؤسسات ذات الصلة بالتعليم، لتشمل تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، وتحسين الصحة البدنية، والرفاهية النفسية للطلاب بشكل عام وللمراهقين بشكل خاص.

(Hassid, C 2016, p 25 -60)

لان عندما لا نملك السيطرة على كلماتنا او افعالنا كما لو كنا نتفاعل مع الموقف دون تفكير اذ واجهت لحظه كهذه فيمكن ان تساعدك اليقظه على ان تصبح اكثر وعيا بمشاعرك قبل أن تحكم حكم خطأ فهنا تساعدك اليقظه في النظر الى افكارك وانفعالاتك بمزيد من الموضوعيه بدلا من السماح للاحداث البسيطة في اثاره التفكير السلبي فتكون قدوة لسلوكياته ووسيلة في التخطيط لتحقيق أهداف يريد أن يصل إليها بمفرده ليشبع رغبته وحاجاته في الشعور بالاستقلال وانه يحقق ذاته. وفي ضوء ما تقدم جاءت هذه الدراسة بهدف بحث نوع واتجاه العلاقة بين اليقظه العقلية ومهارات التنظيم الذاتي لدى المراهقين

أولاً: مشكلة الدراسة :

المراهقين هم شباب المستقبل و عليه يعقد الأمل في نهضة مجتمعاتهم لازدهارها لأنهم رأس المال الحقيقي الذي يتم أعداده حيث تتحقق عملية النمو الشاملة في المراهقة عبر عدد من الأهداف التي يرتبط بعضها بنضج المراهق الخاص و ارتباطها بالمطالب الاجتماعية و الأهداف و هي : النضج العضوي ، النضج العقلي ، النضج العاطفي ، تحمل المسؤولية المهنية ، التوجه الذاتي ، ازدياد القدرة علي احتمال الوحدةانية و العزلة من هنا تجد الباحثة ضرورة القيام بالدراسة الحالية والاهتمام بتكوينهم (المعرفي ، الوجداني ، المهاري ، الاجتماعي) لتحقيق هذا أصبح من الضروري علي القائمين علي المؤسسات التعليمية في المجتمع بتحسين البيئة التعليمية من خلال الاهتمام بالعلاقة اليقظة العقلية بمهارات التنظيم الذاتي .فأصبح من الضروري توعية المجتمع بخطورة هذه المرحلة النمائية عند المراهقين و الضغوط النفسية التي يواجهها في هذه المرحلة الخطرة من حياته وأهمية العمل على حل تلك المشكلات من الإحساس بالتوتر و القلق و عدم الثقة بالنفس و الخوف من المستقبل . عن طريق تحسين مستوي اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذاتي لهؤلاء المراهقين. لمواجهة ما يتعرض له من صعوبات و معيقات متعددة المصادر مسببه له تحديات نفسية و اجتماعية متغيره تدفع المراهق إلي تخطي الحاجز إلي المستقبل الذي يشير بدورة إلي أن المراهق يقوم بتخطيط فلسفي للحياة و التخطيط الفلسفي هو الخطوة الحاسمة إلي الفلسفة الشخصية أو العقيدة الفردية التي قد و لسبب أو لآخر تتجمد ولا تنمو بتأثير عوامل معرقة في حياة المراهق تعيق تمكنه من صور اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذاتي التي يحتاج اليها لمواجهة ضغوط الحياة و الاستمرار لمستقبل أفضل بالإضافة إلي مهارات تساعده و تسهم في تسيير إقامة علاقات وثيقة ودية مع الآخرين، وإدارة التفاعل معهم، ومهارات اتصالية سواء كانت مهارات إرسال ومهارات استقبال، ومهارات الضبط والمرونة الاجتماعية، والانفعالية ليستطيع المراهق أن يتحكم بصورة مرنة في سلوكه الانفعالي اللفظي، وغير اللفظي وخاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وقد لمست الباحثة من خلال التواصل مع المراهقين ومن لديهم ظروف اجتماعية ترتبط بإحساسهم بالإساءة في المعاملة لانهم يفقد ما يحتاج اليه من المقومات و الدعم من المجتمع في الحياة فغالبا ما تجدهم يعانون من اضطرابات نفسية تعرقل النمو الاجتماعي السليم، كضعف الثقة بالنفس، والانسحاب، والعزلة، مما يؤدي إلى تدني مستويات اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذاتي الي الفشل في الحياة الاجتماعية والعلاقات المتبادلة بين الأشخاص مما يشكل عائقاً أمام تقدمهم وتحقيق أهدافهم المستقبلية، ويعطى مؤشراً سلبياً يدل على عدم تحقيق متطلبات النمو الاجتماعي التي تتطلب من الأفراد أن يكونوا مزودين بالمهارات التي تمكنهم من التلاؤم والتكيف مع المجتمع في

جميع المواقف الحياتية و ليصبح المراهق الذي يتلقى التوجيه و الإرشاد من خلال المراكز و المؤسسات التعليمية بكافة أنواعها الرسمية و الخاصة و القومية تكون قادراً على الاتصال مع الغير ليستطيع أن يتفاهم مع أفراد المجتمع في محيط البيئة التي يعيش بها وتتضح العلاقة بين اليقظة العقلية ومهارات التنظيم الذاتي من خلال التأثيرات السلوكية المرتبطة بالملاحظة الذاتية والتقويم الذاتي ورد الفعل الذاتي وهي جوانب سلوكية تحدد مهارات التنظيم الذاتي و تأسيساً علي ما سبق ظهرت الحاجة الي الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بالتنظيم الذاتي لذا سعت هذه الدراسة للأجابة علي السؤلين الاتيين :

١ - هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الذاتي لدي الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية

٢ - هل توجد فروق بين المراهقين الذكور و الاناث علي مقياس اليقظة العقلية و التنظيم الذاتي

أهداف الدراسة :

١ - الكشف عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الذاتي لدي الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية .

٢ - معرفة الفروق بين المراهقين الذكور و الاناث علي مقياس اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذاتي

أهمية الدراسة :

١ - أهمية مرحلة المراهقة التي تمثل مرحلة هامة للتمكن من مهارات اليقظة العقلية للطلاب لتشكيل وعيه، و إدراكه و فهمة لنقاط الضعف و القوة في شخصيته.

٢ - الاهتمام بغرز وتنمية اليقظة العقلية ومهارات التنظيم الذاتي لانهم أصبح من ركائز التوافق و التوازن النفسي على المستوى الشخصي والمجتمعي وذلك من منطلق أن إقامة علاقات ودية مع الآخر تعد من أهم المؤشرات والمحاكات على كفاءة الشخص في القدرة الاجتماعية بل والصحة النفسية لدي المراهقين

٣ - قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في توعية القائمين علي العملية التعليمية لتصميم برامج قائمة علي التنظيم الذاتي لرفع مستوي اليقظة العقلية للمراحل التعليمية و العلمية المختلفة .

مصطلحات الدراسة ::

المفهوم الإجرائي لليقظة العقلية : هو الطرق التي يستخدمها الفرد في التفكير بالتركز على الخبرات الحاضرة والانتباه لبيئته و أحاسيسه و مشاعره و انفعالاته و المراقبة المستمرة من خلال الانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة، والوعي بوجهات النظر المختلفة والتقبل

والتسامح مع تلك الخبرات التي يكتسبها بالاملاحة ، الوصف ، التصرف بوعي ، قبول الأحداث دون الحكم عليها .

مفهوم التنظيم الذاتي الإجرائي : ان يكون المتعلم أكثر فعالية للذات واهتماماً بالمهمة فيخطط ويحدد الأهداف وينظم ويراقب ويقوم ذاته بتمكن من تلك المهارات

الإطار النظري :

أولاً: اليقظة العقلية

- يري (Kettler 2013) أن مفهوم اليقظة العقلية يشير إلى مجموعة من الطرق التي يستخدمها الفرد في التفكير والتي تؤكد على الانتباه لبيئته وأحاسيسه ومشاعره وانفعالاته دون التقيد بإصدار أحكام لتحقيق مجموعة من الاستجابات التكيفية للمواقف التي يتعرض لها الفرد بما يحقق له التوافق على المستويين الشخصي والاجتماعي على حد سوى.

- عرفها (Hassed' 2016) هي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي والعاطفي والبدني والتعلم والأداء والمهارات.

- أهمية اليقظة العقلية

أن اليقظة العقلية وفقاً لتصور (Zimmerman , 1995) تزود الطلاب بطرق لإثراء التعلم والتي تساعده علي إنجاز المهام الأكاديمية والتي من خلال الممارسة والتطبيق والتمرين عليها توضح العلاقة بينها وبين مهارات التنظيم الذاتي من خلال التأثيرات السلوكية التي تنعكس على الطلاب المراهقين بأن يكتسب مهارات (الملاحظة الذاتية، التقويم الذاتي، رد الفعل الذاتي) وهي جوانب سلوكية تحدد العلاقة الارتباطية بينهم.

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد. كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة. واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز، وهذا ما أثبتته، دراسة التر (Alter'2012) ترتكز اليقظة العقلية علي الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه مع عدم التفكير في الماضي أو المستقبل حتى يتعزز الوعي من كافة جوانبه وقد إشارة أنها تؤدي إلى زيادة الوعي والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة والمرونة في الاستجابة والتعامل مع الأحداث الطارئة مع التقليل من الوقوع في الأخطاء.

(أسماء النوري ، ٢٠١٢ ، ص - ٢٠٦ . ٢٣٦)

كما يرى (Kinsella. al et , 2020) أن اليقظة العقلية تساعد علي تدعيم العادات الإبداعية للعقل- مثل زيادة التعاطف والانفتاح. كما أشار (Malinowski & Moore 2009) إلى أن التدريب علي اليقظة العقلية يزيد من قدرة الفرد علي الاستجابة للمواقف بطريقة غير عادية- والتي هي في صميم الإبداع. ومن ناحية أخرى فقد أوضح (Karwowski ,Lebuda & Zabelina ,2016) أن اليقظة العقلية تزيد من القدرة الإبداعية لدى الأفراد

(عادل سمير حمدان، ٢٠٢٢، ص-٦)

و لما كان الدماغ الانفعالي يمثل الجهاز الأكثر فاعلية في عقل الإنسان لذا يؤكد كل من (كوفاليك و ألسن ، ٢٠٠٤) علي أن الدماغ الانفعالي يقوم بالأدوار التالية :

تحويل المعلومات التي يستقبلها الدماغ الانفعالي إلي أشكال مناسبة للمعالجة العقلية مقارنة ذلك بما يتوفر له من خبرات بيئية للفرد ، تخزين المعلومات بناء على طبيعة المعلومة ، نقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى. تنظيم عمليات الأكل والشرب ، والاستيقاظ، درجة حرارة الجسم، معدل ضربات القلب ، ضغط الدم، إفراز الهرمونات ، النشاط الجنسي ، أيضا يمثل مركز اللغة ،والعقاب ،والجوع ، والغضب .

أيضا هناك الدماغ العصبي الخارجي (القشرة الدماغية) يسمى أحيانا الجديد او القشرة الدماغية حيث يشكل خمسه أسداس حجم الدماغ وتتمثل أدوار هذا الدماغ فيما يلي:

القدرة على استخدام القراءة، والفهم، والاستيعاب، التحكم في العمليات المنطقية. التحكم في عمليات التفكير ذات المستوى العالي مثل التفكير الإبداعي واللغة

(فوزي عبد السلام ، ٢٠١٠، ص-٧)

- خصائص اليقظة العقلية :

تساعد اليقظة العقلية المراهقين علي أن ينظم ذاته، لكي يتميز الطالب ببعض هذه الخصائص مثل التعاطف وهي أن يتصف الفرد بتفهم المشاعر ومواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق رؤيتهم الخاصة وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك بالفرد تقبل الأفكار الجديدة يستخدم الإفراز واليقظة العقلية كافة الوسائل المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم وقد تأتي المعلومات الجديدة للطلاب المراهقين من مصادر عديدة فلا يحصرون أنفسهم في نطاق منظور واحد أو طريقه واحدة لحل المشكلات يعتمد الكثير من الأفراد على قدرتهم على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي ستقع بالطريقة نفسها التي تحدث بها دائما أما أصحاب الفكر يقظ فيعلمون أن العالم مكان محير ومتغير ومتقلب وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها في كل الأفراد بالتفتح ويعني أن الفرد يرى الأشياء كما لو أنه يراها لأول مره ويخلق احتمالات من خلال التركيز في كل التغذية الراجعة في اللحظة الحالية ومن العرض السابق تلخص الباحثة بعض من تلك الخصائص التي تسعى ألي

جعلها سلوكيات وخصائص للطلاب المراهقين عينة الدراسة الحالية ويكون عندهم سمات لأشخاص المتيقظين عقليا وهي كالتالي: .

- الانفتاح: يرى الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

- الاحكام: وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف

- الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعالاته.

- القبول: وتعني فهم الحاضر وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

- التعاطف: يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.

- اللطف: يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا وحنونا ومتسامحا.

- المرونة : المرونة في العقل التي تساعده على النشاط والابتكار

- شخص لديه وعى بالأحداث المحيطة الجارية دون تقييم أو تصنيف

- القدرة على التغير والتأقلم وفق المواقف المختلفة وعدم الجمود على المألوف

- التقبل بما هو كائن بوعي وعدم التقييد بالأحكام القبلية

- المثابرة والثقة بالنفس والتسامح والتعاطف، وتفهم مواقف الآخرين.

- يتميزون بالتنظيم الذاتي، ومهارات حل المشكلات، بشكل يجعلهم أذكاء متفائلين.

- مكونات اليقظة العقلية

تعددت مكونات اليقظة العقلية لدى العلماء المختصين بدراساتها حيث ترى لانجر أن اليقظة العقلية تتكون من اربع مكونات مرتبطة وهي:

البحث عن جديد، الارتباط، تقديم جديد، المرونة، يشير كلا من البحث عن جديد والارتباط إلى توجيه الفرد نحو بيئته ويتضمن البحث عن جديد الميل بانفتاح أو فضول نحو البيئة كما يسهم في عملية الارتباط بها ويشير كل من تقديم جديد والمرونة الى كيفية تعامل الفرد مع بيئته .

(الضبع محمود ٢٠١٣ ص١٣- ١٣)

- نظرية اليقظة العقلية

تتبنى الباحثة نظرية بيرو (Bearal et, 2006) متعدد الأبعاد لليقظة العقلية و هي تتكون من خمس أبعاد وهي كالتالي :

١- الملاحظة: تشير إلى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية

٢- الوصف: يعنى التعبير بشكل لفظي (بالكلمات) عن الخبرات الداخلي

٣- العمل بوعي: بقصد التعامل بوعي مركز مع الحاضر ودرجة انشغال الفرد في الوقت الحالي .

٤- عدم الحكم علي الخبرة الذاتية: بقصد إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد

٥- عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية: بقصد: الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر تأتي وتذهب دون تشتت التفكير

ثانياً مهارات التنظيم الذاتي :

ويعرف (أحمد أبو الخير، ٢٠١٣) "عملية تنظيمية لجميع جوانب شخصية الفرد وتنبع من داخل ذاته ومن خلالها يضع التلاميذ أهدافهم ويستخدم استراتيجيات معينة لتحقيق تلك الأهداف ويوجه خبرات تعلمه، ويعدل سلوكه واكتساب المهارات"

- تعرف أمال الفقي (٢٠١٣) "انه مجموعة من الطرق التي تستخدم لإدارة الذات ومراقبتها وتقييمها وتعزيزها وتحديد لأهداف واضحة المعالم وصولاً لحياة أفضل

تعرف الباحثة التنظيم الذاتي إجرائياً

التنظيم الذاتي هي عملية تنظيمية لجميع جوانب الشخصية للتلاميذ من خلال تمكين الطلاب المراهقين من ابعاد اليقظة العقلية و علاقتها بمهارات التنظيم الذاتي تتناول الباحثة شرح كل مهارة كالآتي

١- مهارة تحديد الهدف ووضع الخطط Setting the Goal and Making Plans

يقصد بهذه المهارة كيف يريد المرء أن يسعى إلى تحقيق أهدافه وتسمي (نوايا التنفيذ) عند الأفراد وهي توضيح مقدماً وتحدد بين "إذ"، "إذا" فإن وجود الهدف ليس كافي لتحقيق الهدف فيوجد قضية أهم وهي تتعلق بكيفية تنفيذ هذا الهدف (أي الكفاح لتحقيق الهدف) والسعي للتنفيذ والطلاب دائماً في حوار مع انفسهم كيف يمكن أن يكون لدي تنظيم ذاتي؟ ونفترض للإجابة علي هذا في الدراسة الحالية هي أن الطلاب في مرحلة المراهقة يحتاجون إلي إعداد انفسهم مسبقاً والتخطيط الجيد لخلق فرص عالية للتغلب علي الصعوبات الناجمة من تنفيذ الهدف.

بالنسبة لجميع هذه المشكلات تعد استراتيجية التخطيط من أهم استراتيجيات التنظيم الذاتي لحل هذه المشكلات فهي تحدد التصور الذهني لكيفية السعي لتنفيذ وتحقيق أهدافهم وحل تلك المشكلة .

(Gollwitzer & sheeran,2006,p. 69)

٢- مهارة مراقبة الذات - Self-monitoring

تُعرّف مراقبة الذات بأنها: سمة شخصية تشير إلى القدرة على ضبط السلوك بما يلائم مختلف المواقف الاجتماعية. يميل المهتمون بتقديدهم التعبيري لأنفسهم، من يُراقب نفسه يحاول أن يفهم كيف سيحكم الأفراد والجماعات على تصرفاته.. عادة ما تتصرف بعض الشخصيات تلقائياً (مراقبة نفس منخفضة)، في حين تميل شخصيات أخرى إلى التحكم في سلوكياتها وضبطها عن قصد ووعي (مراقبة نفس عالية). تحت بعض الدراسات الحديثة على التمييز بين مراقبة الاكتساب والمراقبة الوقائية، والاختلاف في التفاعل كل منهما يرجع لدوافع السلوكيات الناجمة عن مراقبة الذات فإن كان السلوك لاكتساب التقدير من الآخرين فهو «اكتسابي»، وإن كان للوقاية النفس من الرفض الاجتماعي

فهو «وقائي» وهنا المراقبة تلعب دورا هاما في توجيه الطريقة التي يدرس الطلاب بها في ضوء ذلك الوعي بمراقبة الذات يمتلك الأفراد مهارات مثل قدرة الفرد علي التساؤل، رغبة في استكمال المهام، والتأكد من فهم المعلومات ملاحظة عملية اكتساب المعارف والمفاهيم والخبرات والتأكد من اختيار الاستراتيجية المناسبة للتعلم وكذلك التحقق من المعني قدما في الاتجاه الصحيح لتحقيق الأهداف واستخدام الأمثلة التوضيحية ويضاف لها تحديد مواطن الخطأ واقتراح الطرق البديلة لتصحيح الأخطاء (ربيع عبده أحمد رشوان، ٢٠٠٦، ص، ١٩٢)

٣- مهارة تقييم الذات Self-evaluations

أن تقييم الشخص لموضوع يعتمد علي تمثيلة أو تمثيلها الشخصي لهذا الموضوع (الاتجاه) يعتبر التمثيل العقلي أحد المفاهيم التي توضح طبع الاتجاه ومكوناته.

(Mark P. Zanna & James M. Olson, 2010, p.260)

فيمكن ملاحظته في تعريف كل من (Krech & Crutchfield, 1962) الذي ينص علي أن الاتجاه هو تنظيم مستمر للعمليات الانفعالية والإدراكية والمعرفية لبعض جوانب المجال الذي يعيش فيه الفرد . ويعرفه (حامد زهران ١٩٩٩) أن الاتجاه هو استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي عصبي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة الاجتماعية (التي تستثير الاستجابة) بمعنى أنه الحالة الوجدانية القائمة وراء رأي الشخص أو اعتقاده فيما يتعلق بموضوع معين من حيث رفضه لهذا الموضوع أو قبوله ودرجة هذا الرفض أو القبول.

(سليمان عبد الواحد إبراهيم، ٢٠١٣، ص ١٠٣)

٤- مهارة تعزيز الذات Self-promotion

يعرف التعزيز الذاتي بأنه تغذية راجعة للسلوك الإيجابي (المرغوب فيه) يقوم بها الطالب بتقديم معززات ذاتية بعد قيامه بتحقيق الأهداف المطلوبة منه حسب المعايير المعدة مسبقا لتعزيز السلوك وتقويته، بحيث ينعكس ذلك علي قدرته علي ضبط ذاته أي أن الطفل يعطي المعزز لنفسه. إن استخدام هذا الأسلوب في المراحل المبكرة سيكون له أثار إيجابية مستقبلية علي التفكير بشكل مستمر لكل سلوك وارتكازاً علي نظرية الاعتماد المتبادل (Interdependence theory) وهي من نظريات الاتصال" أن الأفراد في سعيهم لتحقيق الأهداف يحتاج إلي التعزيز والدعم من الآخرين" فقد اعتمدت النظرية علي العديد من نماذج التفاعلات داخل العلاقات الاجتماعية واثبت أنها سبب في تيسير وإعاقه التوجه لتحقيق الهدف الشخصي من خلال تفاعلاتهم الاجتماعية بين بعضهم البعض داخل تفاعلاتهم اليومية كما اقترحت أن كلا من هذه التأثيرات الصغيرة والكبيرة علي السعي نحو تحقيق الهدف قد تم تفسيرها نظريا لتوليد استجابة انفعالية توافقية مع الآخرين (Kell, 1979) ولقد أضافت نظرية الاعتماد المتبادل شرح تيسير الهدف في العلاقات الشخصية من خلال المدخل المعرفي

الاجتماعي لفهم التنظيم الذاتي لفحص الفكرة القائلة بأن نتائج العلاقة تعتمد علي مدى امتلاك الآخرين تأثيرات إيجابية مقابل السلبية علي تقدم الهدف الشخصي لبعضهم البعض.

(Fitzsimons, Bargh, 2003, P.64-148)

ه- مهارة قوة الإرادة -willpower delay of gratification-

تتبع مهارة قوة الإرادة من نموذج قدمه العالم النمساوي والتر ميشيل لتأجيل الإشباع من النظرية الأم "النظرية المعرفية الاجتماعية في الشخصية"، تم اقتراح هيكلية من نظام مزدوج من أجل فهم العمليات التي تمكن من السيطرة على الذات أو ، قوة الإرادة والذي يتمثل في نموذج تأجيل الإشباع.

(Metcalfe, Mischel, 1999, p. 3-19)

ولذا فإن إحدى الوظائف ذات الصلة بتأجيل الإشباع تنظيم وضع الهدف حيث يعمل على تسهيل المفاضلة بين الأهداف الفورية المتوافرة لكنها ذات قيمة ادنى من الأهداف طويلة المدى وذات قيمة مرتفعة والمقصود بهذه المهمة (ترتيب أولويات) لا أهداف الفرد الأهم ثم المهم عند تنفيذها.

(Masicampo & Baumeister, 2011, p.10- 3)

أن التعلم الجيد هو هضم وتمثيل وليس مجرد إضافة وتلقين والهضم والتمثيل يتطلبان نشاطا داخليا ذاتيا يقوم به المتعلم نفسه لا المعلم فما يبذله المعلم من جهد في الشرح والإيضاح ليس مهم بقدر أهمية ما يبذله المتعلم من جهد ذاتي في البحث والتفكير أو التذكر وأن المتعلم في التعلم الذاتي ليس مجرد مستقبل للمعلومات وإنما مشارك وجامع لهذه المعلومات والمعارف التي تتسم بتنوعها وبتعدد مصادرها (قراءة الكتب، المجالات، المقالات، إجراء التجارب أو الاستماع إلي التسجيلات العلمية أو مشاهدته الأفلام أو الاستماع إلي محاضرة جماعية أو الاشتراك في أعمال جماعية مع عدد من الأقران وتعد هذه النشاطات خبرات ذاتية يقوم به التلاميذ لزيادة رصيدهم من المعلومات التي يحتاج لها وقت تحديد أهدافهم ووضع الخطط للتنفيذ.

(سيد شاهين ، ٢٠٠٥ ، ص ٥١ - ، ٥٥)

ومن هذا المنطلق اهتمت الباحثة بضرورة وأهمية تنمية مهارات التنظيم الذاتي كظاهرة تربوية نفسية مركبة تنطوي علي عدد كبير من التغيرات شأنها في ذلك شأن الظواهر النفسية الأخرى وأن الباحثين التربويين وواضعي السياسات التعليمية والممارسين لها يحتاجون إلي إرشادات أكثر وضوحا حيال تلك الأهمية وتوجيه الطلاب المراهقين إلي الاستراتيجيات التي تساعد في تطوير تلك المهارات اللازمة للتنظيم الذاتي

الدراسات السابقة :

١-دراسات تناولت محور اليقظة العقلية :

١ - دراسة (نواره محمد سعد الحربي ، ٢٠٢١) بعنوان (مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحه كوفيد ١٩) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحه (كوفيد) ١٩ والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية التخصص والتحصيل الدراسي تم بناء مقياس لليقظة العقلية مكونا من (٣٨) عبارة موزعه على خمسة أبعاد واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي وطبقت على عينه عشوائية طبقية بلغ عددها (٢١٧) طالبة توصلت نتائج الدراسة إلى إن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى الطالبات وبناء على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي تصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات وضرورة إدراج مقرر دراسي في الجامعات يدرس للطلبة في الجامعة بهدف تعزيز اليقظة العقلية.

٢ -دراسة (شيماء محمد دياب ، ٢٠٢٢) بعنوان (اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية دراسة مقارنة في ضوء النوع) هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على الفرد على الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية على عينه بلغ قوامها (٢٦١) تلميذا وتلميذه من تلاميذ المرحلة الإعدادية للصف الأول في مدرسه شرها الإعدادية المشتركة ومدرسه النويرة الإعدادية بنين ومدرس جاويش الإعدادية بنات ومدرسه اهنيسيا الإعدادية المشتركة بمركز اهنيسيا المدينة بمحافظه بني سويف في الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) بمتوسط عمر قدره (١٢) عاما وستة اشهر انحراف معياري قدره (١,٢) لقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته بطبيعة وأهداف البحث باستخدام مقياس اليقظة العقلية متعدد الأبعاد أعداد جونسون وزملائه (Johnson, al et.2016 , و تعريب (مروة مختار بغدادي ، ٢٠١٨) لقد أسفرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات عن وجود فروق داله إحصائية عند مستوى واحد من (٠,١٠) بين متوسطات درجه التلاميذ عينه الدراسة والذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وذلك لصالح الذكور .

دراسات تناولت محور مهارات التنظيم الذاتي :

١-دراسة (أميمة مصطفى كامل، ٢٠١٧) بعنوان " فعالية الذات الأكاديمية والتنظيم الذاتي للانتباه كمتنبئات بالمرونة النفسية لدي طلاب الجامعة " هدفت الدراسة ألي الكشف عن التأثير المحتمل للتفاعل الثنائي بين فعالية الذات الأكاديمية والتنظيم الذاتي للانتباه علي المرونة النفسية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي علي عينة من كليتي (الآداب - الهندسة) بجامعة القاهرة وكان

عددها (١٤١) طالب وطالبة واستخدمت مقياس فريبرج للتنظيم الذاتي للانتباه (اليقظة) لدى الفرد ومن أهم نتائج الدراسة:

- وجود علاقات ارتباطية كافية بين متغيرات التنبؤ (التنظيم الذاتي للانتباه وفعالية الذات الأكاديمية) حيث يوضح نموذج الانحدار أن التنظيم الذاتي التنظيم الذاتي للانتباه وفعالية الذات الأكاديمية مجتمعين يفسران مقداراً كبيراً من التباين الكلي في نموذج المرونة النفسية التي تشير إلى أن التنظيم الذاتي للانتباه وفعالية الذات الأكاديمية جزء من ذخيرة القدرات النفسية والتي تسمح للأفراد بالتغيير بنجاح .

٢-دراسة (نبيله عاتق نويمي، ٢٠١٩) بعنوان " فاعلية التعلم القائم على المشروعات عبر الويب في تنمية التحصيل ومهارات التنظيم الذاتي في مادة الفيزياء لدى طالبات المرحلة الثانوية" حيث هدفت الدراسة ألي التدريب على مهارات التنظيم الذاتي ليمكنوا من التعامل مع المتغيرات وإنجاز المهام المكلفين بها بدافعية وبرغبة ذاتية منهم، أكثر من حاجتهم إلى الاستيعاب المفاهيمي وحفظ المعلومات. قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من ٢٥ طالبة، ومن أهم نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين تحصيل طالبات المجموعة التجريبية التي تدرس بطريقة التعلم القائم على المشروعات عبر الويب ومهاراتهن في التنظيم الذاتي للتعلم علي أدوات التقويم الخاصة بالدراسة في المقياس البعدي

٣- دراسة (محمد أحمد عيسى، ٢٠١٩) بعنوان " فاعلية برنامج مقترح قائم على مدخل التعليم الاستراتيجي في تنمية مهارات الاستماع الناقد والتنظيم الذاتي لدى طالبات الصف الثاني الإعدادي "هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج مقترح قائم على مدخل التعلم الاستراتيجي في تنمية مهارات الاستماع الناقد والتنظيم الذاتي لدى طالبات الصف الثاني الإعدادي؛ ولذا تم إعداد قائمة بمهارات الاستماع الناقد، واختبار لقياسها، ومقياس لمهارات التنظيم الذاتي، وبرنامج مقترح قائم على مدخل التعلم الاستراتيجي. طبقت الدراسة على مجموعتين: تجريبية درست البرنامج المقترح، وضابطة درست بالطريقة المعتادة، وضمت كل مجموعة (٤٥) طالبة بمدرسة حسين حماد الإعدادية دقهلية - مصر. ومن أهم نتائج الدراسة: وجود فرقٍ دالٍ إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمهارات الاستماع الناقد والتنظيم الذاتي (الرئيسة والفرعية) لصالح المجموعة التجريبية، وأن للبرنامج تأثيراً كبيراً في تنمية مهارات الاستماع الناقد والتنظيم الذاتي لدى المجموعة التجريبية.

التعقيب علي الدراسات السابقة

- من خلال الاطلاع علي الدراسات السابقة في مفهوم اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذاتي ، فقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في عدة مجالات يمكن إجمالها في التعرف علي العديد من المراجع العلمية التي تخدم وتثري البحث الحالي ، وفي تطوير الخلفية النظرية وتحديد التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث بشكل مفصل ، وفي بناء أداة البحث، إضافة إلى صياغة منهجية البحث و إجراءاته وتحديد الأساليب الإحصائية التي تلائم معالجة بيانات البحث الحالي ، وما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة في كونه تناول اليقظة العقلية و التنظيم الذاتي لدى عينة من المراهقين يعيش في ظروف غير طبيعية ، واختلف أيضا البحث الحالي مع الدراسات السابقة من حيث اختلافات مجتمعات الدراسة وحجم العينات

- فروض الدراسة:

- يوجد ارتباط دال احصائيا بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية و التنظيم الذاتي للمراهقين بالمرحلة الثانوية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين من الذكور والاناث على مقياس اليقظة العقلية ومهارات التنظيم الذاتي للمراهقين بالمرحلة الثانوية

- منهج و إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة : - اعتمدت الباحثة علي المنهج الوصفي بنوعية المقارن و الارتباطي و ذلك للمقارنة بين المجموعات الفرعية من عينة الدراسة علي متغيري اليقظة العقلية و التنظيم الذاتي و ابعادها الفرعية لبحث العلاقة بين المتغيري لدي المراهقين بالمرحلة الثانوية

ثانياً: مجتمع الدراسة :تمثل مجتمع الدراسة من طلبة (مدرسة الهرم النموذجية الثانوية بنين) -

(مدرسة الدكتور محمود عمر الثانوي بنات) للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)

:عينة الدراسة : تنقسم عينة الدراسة الى مجموعتين فرعيتين

- العينة من الطلاب المراهقين بالمرحلة الثانوية من (الذكور و الإناث)

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من (مدرسة الهرم النموذجية الثانوية بنين)

(مدرسة الدكتور محمود عمر الثانوي بنات) بإدارة الهرم لتحقيق من الصدق و الثبات للمقياس

- اليقظة العقلية

- مقياس مهارات التنظيم الذاتي

- عينة الدراسة وعددها (٥٠) طالب وطالبة بواقع (٢٥) طالب من الذكور - (٢٥) طالبة من

الاناث وتتراوح اعمارهم بين (١٥ - ١٨) متوسط عمر (١٦,٠٨) و يانحراف معياري (٩,٠١)

وذلك للتحقق من فروض الدراسة و تبين افراد العينة وفق للنوع (ذكور ، اناث) كما هو موضح
 بجدول (١) توزيع عينة الدراسة وافق للنوع (إناث - ذكور)
 (١) يبين توزيع عينة الدراسة وافق للنوع (إناث - ذكور)

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
النوع	الإناث	٢٥	%٥٠
	الذكور	٢٥	%٥٠
المجموع الكلي		٥٠	%١٠٠

ثالثاً: أدوات الدراسة:-

استخدمت في الدراسة الادوات التالية :

١- مقياس اليقظة العقلية - اعداد الباحثه

٢- مهارات التنظيم الذاتي - اعداد الباحثه

أولاً :- خطوات اعداد مقياس اليقظة العقلية

١- قامت الباحثة بالاطلاع علي الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت اليقظة العقلية للاستفادة منها لتحديد الأبعاد و العبارات لمقياس الدراسة الحالية، ومن المقاييس التي اطلعت عليه مقياس الصور الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Baer, Smith, Hopkins Krietemeyer, & Toney ,Bearal 2006) ترجمة (عبد الرقيب البحيري وآخرين ٢٠١٤) - و بناء علي ما اطلعت عليه الباحثة من العديد من أبعاد اليقظة العقلية التي تتضمنها الدراسات السابقة قامت الباحثة بتوصيف هذه المهارات وفق التعريفات الإجرائية وتحديد أبعاد المقياس في الدراسة الحالية .

٢- قامت الباحثة بضبط المقياس وعرضه علي المحكمين وأساتذة من الجامعات المصرية وطلب منهم أبداء الرأي في مدي ملائمة هذه الابعاد ومناسبتها الصف الاول الثانوي في مرحلة المراهقة من (١٥ - ١٨) سنة.

٣- قامت الباحثة بالتعديل المقياس بحذف المتشابهة منها في العبارات، والمكررة، والغير مناسب منها للمرحلة العمرية، وتم اعتماد الابعاد التي حظيت بموافقة اكثر من (٨٨%-١٠٠%) من السادة المحكمين في المقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية .و يبين جدول (٢) أبعاد وعبارات مقياس اليقظة العقلية.

الجدول (٢) يبين أبعاد وعبارات مقياس اليقظة العقلية

م	الابعاد	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
١	الملاحظة	٨	٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١
٢	الوصف	٨	-١٤-١٣-١٢-١١-١٠ -١٦-١٥
٣	التصرف بوعي	٨	-٢١-١٩-١٨-١٧- ٢٤-٢٣- ٢٢-٢٠
٤	عدم الحكم علي الخبرة الذاتية	٨	-٢٨-٢٧- ٢٦-٢٥- ٣٢-٣١-٣٠-٢٩
٥	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٧	-٢٧-٣٦-٣٥-٣٤-٣٣ ٣٩-٣٨

- الخصائص السيكومترية للمقياس اليقظة العقلية

قامت الباحثة بالتحقق من توافر الشروط السيكومترية (الصدق - الثبات) للمقياس كالآتي:

أولاً: ثبات المقياس:-

يعد الثبات من الشروط السيكومترية الهامة التي تعبر عن دقة الاختبار في قياس ما يدعي قياسه و قد تم حساب ثبات الاختبار بعدة طرق و هي معامل الفا كرونباخ و التجزئة النصفية و اعادة التطبيق كما يلي :

- معامل الفا كرونباخ استخدمت الباحثة هذه الطريقة في حساب ثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينه قوامها (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الاول الثانوي الثانويه وقد كانت قيمه معامل الفا كرمباخ للمقياس ككل (٠,٧٧٤)

- ثم حساب ثبات المقياس بطريقه أعاده التطبيق (Test-retest) حيث قامت الباحثة بأعاده تطبيق المقياس على نفس العينة بفارق أسبوعين عن التطبيق الأول للمقياس على عدد (٥٠) طالب وطالبة من الطلاب المرحلة الثانوية للصف الأول الثانوي في العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٢ من الذكور و الإناث

- قامت الباحثة بحساب معامل ثبات الاختبار باستخدام معامل الارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الثبات (٠,٨١١) وهي قيمه داله (٠,٠١) وهذا يدل على ان المقياس يتم بدرجة عاليه من الثبات مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس اليقظة العقلية للطلاب المرحله الثانويه ومن ثم ثبات المقياس ككل وصلاحيته للتطبيق

- ثانيا : صدق المقياس

- يعرف صدق الاختبار بان الاختبار يقيس ما وضع لقياسي واعتمده الباحثه في هذا البحث على صدق المحكمين للتاكيد على صدق المحتوى للمقياس وفيما يلي توضيح لذلك

- صدق المحكمين الصدق الظاهري: قامت الباحثة بالاستعانة بمقياس (Bearal et , 2006)

والذي تضمن الأبعاد الخمسة التالية وذلك بعد اجراء التعديلات التي اشار اليها الساده المحكمين

-الاتساق الداخلي للمقياس: تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية لطلاب الصف الاول من المرحلة الثانويه من خلال التطبيق الذي تم من مقياس على عينه الاستطلاعيه التي قوامها (٥٠) طالب وطالبه كما يلي:

جدول رقم (٣) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس البقطة العقلية

العبرة	للمقياس	الكلية	الطريقة	العبرة	الرباط	معامل	الدالة	العبرة	الكلية	الطريقة	العبرة	الرباط	الدالة
١	٠,٥١٥ **	٢٣	٠,٦٣٦ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
٢	٠,٦٠٩ **	٢٤	٠,٥٨٨ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
٣	٠,٧١٣ **	٢٥	٠,٥٧٢ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
٤	٠,٥٠٠ **	٢٦	٠,٦٧٩ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
٥	٠,٦٨١ **	٢٧	٠,٥٩١ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
٦	٠,٤٨٨ **	٢٨	٠,٥٩٩ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
٧	٠,٧٣١ **	٢٩	٠,٧٣٨ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
٨	٠,٧٤٣ **	٣٠	٠,٤٩٨ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
٩	٠,٧٠١ **	٣١	٠,٤٩٥ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
١٠	٥١٣,٠ **	٣٢	٧٤١,٠ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								
١١	٠,٤٩١ **	٣٣	٠,٦٧٦ **	٠,٠٠١	٠,٠٠١								

١٢	٤٩٨,٠**	٠,٠٠١	٣٤	٥٦٢,٠**	٠,٠٠١
١٣	٥٧٦,٠**	٠,٠٠١	٣٥	٥٣٠,٠**	٠,٠٠١
١٤	٧١١,٠**	٠,٠٠١	٣٦	٥٨٥,٠**	٠,٠٠١
١٥	٨٣٥,٠**	٠,٠٠١	٣٧	٧٩٨,٠**	٠,٠٠١
١٦	٥٨٧,٠**	٠,٠٠١	٣٨	٧٨٧,٠**	٠,٠٠١
١٧	**٠,٥٦٥	٠,٠٠١	٣٩	٧١٥,٠**	٠,٠٠١
١٨	**٠,٦٦٨	٠,٠٠١			
١٩	**٠,٥٣١	٠,٠٠١			
٢٠	**٠,٦٣١	٠,٠٠١			
٢١	**٠,٥٤٠	٠,٠٠١			
٢٢	**٠,٨٥٣	٠,٠٠١			

حساب معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس جدول يتضح جدول رقم

(٣) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له تراوحت ما

بين (٠,٤٨٨) ، (٠,٨٣٥) وجميعها ده الاحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)

- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس :

جدول رقم (٤) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس اليقظة العقلية

لدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
الملاحظة	**٠,٧٥٣	٠,٠٠١
الوصف	**٠,٧٧٩	٠,٠٠١
التصرف بوعي	**٠,٦٩١	٠,٠٠١
عدم الحكم علي الخبرة الذاتية	**٠,٨٠١	٠,٠٠١
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	**٠,٧٣٣	٠,٠٠١

يتضح من الجدولين السابقين (٣) ، (٤) ان معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لكل بعد

في المقياس وكذلك بين الدرجة الكلية للمقياس كلها داله عند مستوى (٠,٠٠١) وهذا يدل على

ترابط وتماسك العبارات والابعاد والدرجة الكلية مما يدل ان المقياس يتمتع باتساق داخلي .

ثانيا - مقياس مهارات التنظيم الذاتي

: خطوات اعداد مقياس مهارات التنظيم الذاتي:-

- ١- قامت الباحثة بالاطلاع علي الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت التنظيم الذاتي للاستفادة منها لتحديد الأبعاد و العبارات لمقياس الدراسة الحالية، ومن المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة (أحمد السعيد، ٢٠١٢)، (إيناس محمد صفوة ٢٠٠٤)، (ربيع عبدة رشوان ٢٠٠٥) دراسات ولترز وبينترش وكاربينيك (Pint rich Karabenick, 2003 ، ودراسة شنك (Chunk, 2005) ودراسة (حسن ٢٠٠٧). وبناء علي المقاييس والدراسات السابقة التي اضطلعت عليها الباحثة تم التوصل ألي العديد من مهارات التنظيم الذاتي التي لها علاقة باليقظة العقلية
- ٢- قامت الباحثة بتوصيف هذه المهارات وفق التعريفات الإجرائية في ضوء نظرية للتعلم المعرفي الاجتماعي لباندورا (Bandura 1996, Pintrich, Chunk, 2005, 2003) و تم تحديد أبعاد المقياس كتالي في الدراسة الحالية (الأهداف ووضع الخطط، مراقبة الذات، تقييم الذات، تعزيز الذات ، قوة الإرادة)

- ٣- قامت الباحثة بالتحقق من توافر الشروط السيكمترية (الصدق - الثبات) للمقياس كالاتي:
أولاً: ثبات المقياس:-

يعد الثبات من الشروط السيكمترية الهامة التي تعبر عن دقة الاختبار في قياس ما يدعي قياسية و قد تم حساب ثبات الاختبار بعدة طرق و هي معامل الفا كرونباخ و التجزئة النصفية و اعادة التطبيق كما يلي :

- معامل الفا كرونباخ استخدمت الباحثة هذه الطريقة في حساب ثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينه قوامها (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الاول الثانوي وقد كانت القيمة بمعامل الفا كرونباخ داخل المقياس ككل (٠,٨٦٢) وهي قيمة داله (٠,٠١) وهذا يدل على ان المقياس يتم بدرجة عالية من الثبات مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس مهارات التنظيم الذاتي للطلاب المرحلة الثانويه ومن ثم ثبات المقياس ككل وصلاحيته للتطبيق

ثانيا : صدق المقياس

- يعرف صدق الاختبار بان الاختبار يقيس ما وضع لقياسي واعتمده الباحثة في هذا البحث على صدق المحكمين للتاكيد على صدق المحتوى للمقياس وفيما يلي توضيح لذلك
- صدق المحكمين الصدق الظاهري
- قامت الباحثة بضبط المقياس وعرضه علي (٩) من المحكمين وأساتذة من الجامعات المصرية وطلب منهم أبداء الرائي في مدي ملائمة هذه المهارات ومناسبتها لطلاب الصف الاول الثانوي من المراهقين .

- قامت الباحثة بالتعديل المقياس بحذف المتشابهة منها في العبارات، والمكررة، والغير مناسب منها للمرحلة العمرية، وتم اعتمدت المهارات التي حظيت بموافقة اكثر من (٨٨%-١٠٠%) من السادة المحكمين في المقياس الحالي المستخدم في الدراسة الحالية لقياس مهارات التنظيم الذاتي. بعد تعديل المقياس و يبين جدول (٥) أبعاد وعبارات مقياس مهارات التنظيم الذاتي

الجدول (٥) يبين أبعاد وعبارات مقياس مهارات التنظيم الذاتي

م	مهارات التنظيم الذاتي	الترتيب	أرقام الفقرات
١	تحديد الأهداف ووضع الخطط	١٣	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٩-١٠-١١-١٢-١٣
٢	مراقبة الذات	١١	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤
٣	تقييم الذات	١٢	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٣١-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧
٤	تعزيز الذات	١٣	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٣١-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٤٨-٤٩-٥٠-٤١
٥	قوة الإرادة	١١	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٣١-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٤٨-٤٩-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٥-٥٦-٥٧-٥٨-٥٩-٦٠

- تم تقييم الاستجابة باختيار من بين ثلاثة بدائل متدرجة، وهي "موافق (٣) ، أحيانا (٢)، لا وافي (١)" وتعطي الدرجات بين (٦٠ الي ١٨٠)

ثالثا - التجزئة النصفية:- كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على نصف الفردي من المقياس ودرجاتهم على نصف الزوجي. وقد وصلت قيمة معامل الثبات استخدام التجزئة النصفية. (٨٠,٥٠) وتدل هذه القيم. على أن المقياس تتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس مستوى التنظيم الذاتي لطلاب المرحلة الثانوية من المراهقين ، ومن ثم ثبات المقياس ككل وتدل هذه القيم. على أن المقياس تتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس مستوى التنظيم الذاتي لطلاب المرحلة الثانوية، ومن ثم تدل على صلاحيات المقياس للتطبيق

- نتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها

الفرض الأول:

- لأختبار صحة الفرض الأول ونص علي :- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذات للمراهقين بالمرحلة الثانوية. استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بتحديد العلاقة الارتباطية بين درجات بين اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذات للمراهقين بالمرحلة الثانوية بأبعاده كما هو مبين بالجدول التالي:

جدول (٦) العلاقة الارتباطية بين مقياس بين العقلية و مهارات التنظيم الذات للمراهقين بالمرحلة الثانوية

مهارات التنظيم الذاتي عينة الدراسة - (٥٠)						أبعاد مقياس
المقياس ككل	قوة الإدارة	تعزيز الذات	تقييم الذات	مراقبة الذات	تحديد الأهداف ووضع الخطط	اليقظة العقلية
٥٢٨,٠**	٥٢٠,٠**	٣٤٩,٠*	٤٢٢,٠**	*٠,٣٠٨	***٠,٦٩٧	الملاحظة
٠,٥٠١**	٠,٣٥٥**	٤٢١,٠**	٠,٤٣١**	*٠,٣٣٩	*٠,٣٥٦	الوصف
٠,٥٥٣**	٠,٣١٠*	٠,٤٧٩**	٠,٦٦٠**	*٠,٣٣١	*٠,٣٠٣	التصرف بوعي
٦٢٥,٠**	٧١٧,٠**	٠,٤٥١**	٣٢٧,٠*	*٠,٣٤٠	*٠,٣٢١	عدم الحكم علي خبرة الذاتية
٠,٥٧٨**	٠,٤١١**	٥٢١,٠**	٧١٠,٠**	*٠,٣٣٣	*٠,٤١٢	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
٦١٩,٠**	٥٧٠,٠**	٠,٧٠٧**	٠,٥١٢**	*٠,٣٣١	**٠,٤٠١	المقياس ككل

(**) دالة عند مستوي (٠,٠١) - (*) دالة عند مستوي (٠,٠٥)

- يتضح من الجدول (٦) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذات ككل و هذا يعني أن مقياس اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذات مرتبطين

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذات فنجد أن أبعاد اليقظة العقلية و مهارات التنظيم الذات ، مرتبطين

أن استخدام أبعاد اليقظة العقلية من الملاحظة، الوصف ، التصرف بوعي ، عدم الحكم علي الخبرة الذاتية ، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية ، يمكن أن يساهم في تنمية مهارات التنظيم الذاتي و تحسين اليقظة العقلية عند الطلاب فإذا كانت الاستراتيجيات المعرفية تتضمن تخزين ما يقوم الفرد بتعلم واستعادته، وتكرار المعلومات ومراجعتها وتطويرها. هو ما يعني التعامل مع مواد التعلم على المستوى العقلي، باستخدام طرق معرفية معينة، فإن تحديد الأهداف ووضع الخطط تحتوي على أدوات من شأنها الإشراف على تلك الطرق المعرفية، وذلك من قبيل تحديد أهداف لعملية التعلم، و مراقبة الذات ، وتقييم ما تم تعلمه. ويمكن تحقيق ذلك بتطوير وتعزيز الذات والتحدي بقوة الإرادة ، فالاعتماد على مهارات التنظيم الذاتي تعتبر العامل الأهم لتحقيق تعلم نجاح وإنجاز فعال في التمكن و أن يكون عند الطلاب في المرحلة الثانوية يقظة عقلية

الفرض الثاني

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاداء على مقياس اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي عينة الدراسة باختلاف النوع بين الذكور والإناث فقامت الباحثة لتحقيق من هذا الفرض بحساب الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسط درجات مجموع الذكور ومجموعه الاناث على مقياس اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي و يبين جدول (٧) (٨) قيم (ت) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطين درجات الذكور والإناث في مقياس اليقظة العقلية و التنظيم الذاتي

جدول (٧) يبين قيم (ت) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطين درجات الذكور والإناث

لمقياس اليقظة العقلية

أبعاد مقياس اليقظة العقلية	الذكور		الاناث		درجة الحرية	ت	الدلالة
	م	ع	م	ع			
الملاحظة	٢٠,٨٨	٠,٣٣٢	١٩,٠٤	١,٥٩٤	٤٨	٥,٦٥٢	٠,٠١
الوصف	٢١,٤٨	١,٠٨٥	١٩,٦٤	١,١١٤	٤٨	٥,٩١٨	٠,٠١
التصرف بوعي	٢٢,٨٤	٢,١٧٣	١٨,٩٢	١,٠٣٢٠	٤٨	٧,٣١٣	٠,٠١
عدم الحكم علي الخبرة الذاتية	٢١,٨٠	٢,٦٤٦	١٩,٧٦	١,٧١٥	٤٨	٣,٢٣٥	٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٢٠,٠٢	١,٥١٣	١٧,٣٢	١,٧٤٩	٤٨	٥,٥٨٠	٠,٠١
المقياس ككل	١٠٧,٠٤	٥,٣٠٣	٩٤,٦٨٠	٥,٤٥٢	٤٨	٨,١٢٥	٠,٠١

جدول (٨) يبين قيم (ت) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطين درجات الذكور والاناث في مقياس مهارات التنظيم الذاتي

الدلالة	ت	درجة الحرية	الاناث		الذكور		مهارات التنظيم الذاتي
			ع	م	ع	م	
٠,٠٥	٢,٤٦١	٤٨	٣,٤٨٤	٣٠,١٦	١,٧٥٤	٣٢,٠٨	تحديد الأهداف ووضع الخطط
٠,٠١	١٠,٧٧٠	٤٨	٣,١٠٩	٢٦,٦٠	٢,١٣٢	٣٤,٧٢	مراقبة الذات
٠,٠١	٧,٣١٣	٤٨	٢,٠٦٢	٣٣,٠٠	١,٧٥٤	٣٦,٨٠	تقييم الذات
٠,٠١	٦,٠٦٨	٤٨	٢,٧٤٩	٢٦,٤٨	١,٨٧٨	٣٠,٨٨	تعزير الذات
٠,٠١	٤,٦٢٢	٤٨	٣,٠١٤	٣١,٦٠	٢,٨٥٩	٣٥,٤٤	قوة الإرادة
٠,٠١	١٢,٤٠٤	٤٨	٦,٩١٦	١٤٨,٢٠	٥,٣٦٩	١٦٩,٩٢	المقياس ككل

يتضح من الجدول (٨) ارتفاع متوسط درجات مجموعة الذكور عن متوسط درجات مجموعة الاناث في مقياس اليقظة العقلية في كل بعض من ابعاد المقياس على حده وفي المقياس ككل كما ان متوسط درجات الذكور كان اعلى من متوسط درجات الاناث في مقياس مهارات التنظيم الذاتي في كل بعد من ابعاد المقياس على حده وفي المقياس ككل كما يتضح وجود فروق ذا داله احصائيا بين مجموعة الذكور ومجموعة الاناث لصالح مجموعة الذكور في مقياس اليقظة العقلية وجميعها داله احصائيا عند مستوى (٠,٠١) ما عدا البعد الاول من ابعاد مقياس اليقظة العقلية حقق مستوي دلالة (٠,٠٥) كما يتضح وجود فروق داله احصائيا بين مجموعة الذكور ومجموعة الاناث لصالح مجموعة الذكور في مقياس مهارات التنظيم الذاتي وجميعها دل احصائيه عند مستوى (٠,٠١) ويمكن مناقشه الفرد الثاني من خلال نتائج الدراسات السابقه حيث تتفق نتائج دراسة بأن هناك علاقة بين اليقظة العقلية ومهارات التنظيم الذاتي علاقة تكاملية، حيث يعزز كل منهما الآخر، مما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والنفسي لطلاب المرحلة الثانوي في مرحلة المراهقة

- تفسر الباحثة هذا الفرض حيث وجدت أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب على أن يكونوا أكثر وعيًا بمشاعرهم وأفكارهم. هذا الوعي يمكن الطلاب من التعرف على المواقف الصعبة والانفعالات، مما يسهل عليهم تنظيم ردود أفعالهم

- عندما يتعلم الطلاب أن يكونوا في اللحظة الحالية من اليقظة العقلية عند تحسين التركيز والانتباه ، فإنهم يصبحون أكثر قدرة على إدارة الوقت والمهام، مما يعزز مهاراتهم في التنظيم

الذاتي

- أيضا يساعد التركيز على اليقظة العقلية الطلاب في تطوير استراتيجيات فعالة للتكيف مع الضغوطات. هذا يمكن أن يؤدي إلى تحسين قدرتهم على تحقيق الأهداف وتحديد الأولويات في حياتهم الدراسية والشخصية.

- من خلال تحسين الوعي الذاتي وزيادة التركيز، يمكن للياقة العقلية أن تعزز مهارات اتخاذ القرار لدى الطلاب، مما يساعدهم في تنظيم أفكارهم وسلوكياتهم بشكل أفضل. فممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تقلل من مستويات القلق والتوتر، مما يعزز قدرة الطلاب على التركيز والتفكير بشكل واضح. عندما يكون لديهم أقل من العواطف السلبية، يصبحون أكثر قدرة على تنظيم أنفسهم والتخطيط بفعالية و هذه النتائج تتفق مع نتائج - الدراسات السابقة منها دراسة (أميمة كامل ، ٢٠١٧ - هدي جمال السيد ، ٢٠١٨ - محمد عيسي ٢٠١٩ - محمد عبد الفتاح ، عادل عطية ، ٢٠٢٠)

- التوصيات

- يجب على المدارس تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية لتعليم الطلاب تقنيات اليقظة العقلية، مثل التأمل والتنفس العميق، مما يساعدهم على تحسين الوعي الذاتي والقدرة على التركيز.
- يمكن تضمين مفاهيم اليقظة العقلية في المناهج الدراسية المختلفة، مثل مادة التربية النفسية والصحة، لتعزيز فهم الطلاب لتأثيراتها الإيجابية على الأداء الأكاديمي والتنظيم الذاتي

- يجب أن يكون هناك بيئة مدرسية تعزز من ممارسة اليقظة العقلية، مثل توفير مساحات هادئة للتأمل والاسترخاء، بالإضافة إلى تشجيع الحوار المفتوح حول القضايا النفسية
- ينبغي تدريب المعلمين على كيفية تدريس مهارات اليقظة العقلية وكيفية دمجها في الأنشطة الصفية، تعزيز ممارسات التعلم النشط والتفاعل الإيجابي مع الطلاب
- يمكن تقديم برامج دعم نفسي تهدف إلى مساعدة الطلاب على تطوير مهارات التنظيم الذاتي والقدرة على التعامل مع الضغوطات الحياتي
- يمكن للمدارس تشجيع الطلاب على إجراء تقييمات ذاتية دورية لمهاراتهم في اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي، مما يساعدهم على تحديد مجالات التحسين

- البحوث المقترحة

- إجراء دراسة تجريبية لتقييم فعالية برامج اليقظة العقلية على تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية..
- دراسة كيف يمكن للتطبيقات والأدوات الرقمية التي تركز على اليقظة العقلية (مثل تطبيقات التأمل والتنفس) أن تعزز من مهارات التنظيم الذاتي لدى المراهقين.
- دراسة الفروق بين الجنسين في مدى تطبيق اليقظة العقلية ومدى تأثيرها على مهارات التنظيم الذاتي، مع تحليل كيفية تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على هذه العلاقة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١- محمد حسن غانم (٢٠١٧): علم النفس الإيجابي تأصيل نظري ودراسة ميدانية، دارالكتاب الحديث

٢. علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد،

مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية العدد (٢٨) ، ص ١٩-٢٨-، ٤١- ٦٨.

٣. عبد الرقيب البحيري، علي الضبع، أحمد فتحي، عائدة العواملة (٢٠١٤): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميداني على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي عدد (١٤٠) ص، ٣٩-١٢٠، ص ١١٩ ١٦٦

٤. محمد السيد (٢٠٠٨): مشكلات المراهقة، دار وائل للنشر والطباعة والتوزيع، عمان ، الأردن

٥. أماني هاشم (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عَمّان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير

٦. أسماء نؤوري (٢٠١٢): اثر أبعاد اليقظة الذهنية في الأبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد (١٨)، العدد (٦٨)، ٢٠٦. ٢٣٦.

٧. شيريهان محمد علي الليثي (٢٠٢٢): مكونات كل من اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ودورها في العلاج النفسي مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة العدد ١٢٢ شهر أكتوبر (ص - ٨٥٥)

٨. بتول حموري و معاوية أبو غزال (٢٠٢١) : القدرة التنبؤية للتوجهات الهدافية واليقظة الذهنية في دافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية م ١ العدد (٣٧)، ص ١٤٦ - ١٧٠

٩- عادل سمير محمد حمدان ، (٢٠٢٢) : العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة، والتحقق من مطابقة النموذج البنائي للعلاقة بين اليقظة العقلية والإبداع الانفعالي والاستعداد للتعلم الموجودة ذاتياً لدى طالب المرحلة الثانوية بمدينة أسيوط ، كلية التربية ، جامعة أسيوط ، المجلة العلمية العدد (٣٣) المجلد العاشر - أكتوبر ٢٠٢٢

١٠. نورة دغوش (٢٠٢٢) : اليقظة العقلية و الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة دكتوراه ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية جامعة خيضر ، بسكرة ، الجزائر

١١. زينب زيد الخير، (٢٠٢٢): مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة - طالب عبد الرحمن بالأغواط الجزائر، مجلة العلوم الاجتماعية المجلد (١٦) العدد (٣٧) ص ٥٠٧

١٢. محمد عبد الفتاح شاهين ، عادل عطيه ريان (٢٠٢٠): مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعه القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني المجلد (٨) ، العدد (١٤) ص (١- ١٣)

١٣. السيد الفضالي عبد المطلب ، ايناس محمد صفوت مصطفى خريبة (٢٠٢٠): اليقظة العقلية في ضوء نظريه لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحرير المفضل لدى طلبة جامعه الزقازيق ، المجلة التربوية ، العدد (٦٩) ص - ٨٩ - ١٤٧

١٤. نجلاء بنت عبد الخالق نجواني (٢٠١٩): اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعد المتغيرات في محافظه مسقط مجله الدراسات التربوية والنفسية ، عدد (٢) ، ص ٢١٣ - ٢٢٠ ٣٤. ٤٣. سليمان عبد الواحد إبراهيم (٢٠١٣): علم النفس التعليمي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن

علي محمود شعيب ، (٢٠٢٠) اليقظة العقلية، والمرونة النفسية و الذكاء الانفعالي كمتنبئات بالتعلم. الانفعال الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث، العلوم. التربوية. المجلد ثلاثة، العدد، ٢ من ص ٦٣- ١٠٤

١٥. هالة خير سناري (٢٠١٧). : المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص - ٥٠ - ٧٣ .

٥٣. فاطمة السيد خشبة (٢٠١٨): التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٧٩) المجلد (١) ص ٤٩٤ - ٥٩٨

١٦. حمد أحمد حماد (٢٠١٨): فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، العدد (٣) ، مجلد (٦)، ص- ١١٥

١٧. عبد الله السيد عبد الجواد ، (٢٠٠٠): المنظومة في أعداد المعلم خلال سنوات القرن الحادي والعشرين بحث منشور (المؤتمر العلمي الأول) لكلية التربية، جامعة بني سويف، مصر

١٨. محمد السيد عبدالرحمن، (٢٠١٦). : مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. دار الكتاب الحديث، القاهرة.

١٩- أحمد ابو الخير احمد (٢٠١٣): أثر برنامج قائم علي مهارات التنظيم الذاتي في تنمية المهارات الحياتية وعادات الاستنكار لدي طلاب المدرسة الثانوية، مجلة العلوم التربوية - العدد (٢) - القاهرة - مصر

٢٠- أماني محمد فتحي حامد الصواف (٢٠١٥): أثر برنامج تدريبي قائم علي نظرية تريز في تنمية فعالية الذات لدي طلاب المرحلة الجامعية، معهد الدراسات التربوية قسم علم النفس التربوي، جامعة القاهرة، مصر

٢١- أمال الفقي(٢٠١٣): التنظيم الذاتي وعلاقته بالطموح وقلق المستقبل لدي طلاب الثانوية العامة - دراسات عربية في التربية و علم النفس الجزء (٢) العدد ٣٨، مصر

٢٢- تهاني نايف علي المشاقبة (٢٠١٤): أثر تدريس العلوم باستخدام مهارات التنظيم الذاتي في اكتساب المفاهيم العلمية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف السابع الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الأردن

٢٣- حامد زهران (١٩٩٩): علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة (ط ٥) عالم الكتب للنشر والتوزيع القاهرة، مصر

٢٤- حسن زيتون (٢٠٠٣): التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية، عالم الكتب القاهرة، مصر

٢٤- حنان السيد زيدان، محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠٠٩): برنامج مقترح باستخدام فنيات تنظيم الذات لتنمية دافعية الإنجاز والتحصيل لدي المتفوقين ذوي صعوبات التعليم (منخفض التحصيل) من طلاب الجامعة - دراسات عربية في علم النفس مجلد (٨) جامعة عين شمس، مصر

٢٥- حسام محمد مازن (١٩٩٤): استخدام أسلوب دورة التعلم كاستراتيجية في نظرية بنائية المعرفة في تدريس وحدة تحويلات الطاقة للصف السادس الابتدائي بمدينة الرياض وأثره على التحصيل المعرفي والمهارات اليدوية وفهم عمليات العلم، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر، المجلد (١)، العدد (١٠) شهر يناير

٢٦- جابر عبد الحميد جابر، إيمان عبد المقصود حسن , مني حسن السيد (٢٠١٤): برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وأثره على تقدير الذات لدي المتفوقين عقليا منخفضي التحصيل كلية الدراسات و البحوث التربوية، العدد الاول، يناير من مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة

٢٧- ربيع عبده أحمد رشوان (٢٠٠٦): التعلم المنظم ذاتيا وتو جهات أهداف الإنجاز : نماذج ودراسات معاصرة،، عالم الكتب، القاهرة، مصر
المراجع باللغة الاجنبية

30- Kabat-Zinn, J. Ludwig, D. S., (2008): Mindfulness in medicine. Jama, .Teaching mindfulness to individuals withschizophrenia. Unpublished PhD. Dissertation University of MontanaMissoula.300(11), 1350-1352..

Brown, P.(2011) USA

31-Langer, E.(2000): The construct of mindfulness. Journal of social Issues, 56(2), p-1-9

32- Hasker, S.(2010):Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance. DAL- B, 71(9)

33-Hassed, C. (2016): Mindful Learning: Why attention matters ineducation. International Journal of school &EducationalPsychology. 4(1), 52-60

34-Alter, S. (2012). Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers

35- Poissant, h. Mendrek, a. Talbot, n. Khoury, b. & Nolan, j (2019): . Behavioral and Cognitive Impacts of Mindfulness-Based Interventions on Adults with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review, Behavioural Neurology, 1- 16, <https://doi.org/10.1155/2019/5682050>

36-Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2117). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological .Inquiry, 08(4), 200-237

37- Kettler, K.M. (2013). Mindfulness and Cardiovascular Risk inCollege Students. The Eagle Feather, 7 n. page. Web. 19 Octoberdoi:10.12794/tef.2010.51

38– Watts, L. (2014). Mindfulness in higher education. Retrieved August 18, 2017, from: <https://www.washington.eduteaching/2014/10/07/mindfulness-in-higher-education>

39–Siegel, D. (2007). The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of wellbeing. New York: W. W. NortonBrown, K; & Ryan, R. (2003). The benefits of being present mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of

. :Personality and Social Psychology, 84 (2), 822–848

40– Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Ferrdman, B. (2006) Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical Psychology, 62 (3) p– 373–386.

41–William, F. (2017). Trait mindfulness and adolescent depression: emotional awareness and emotion regulation as mediators, A thesis submitted to the faculty at the University of North Carolina at Chapel Hill in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in the Department of Clinical Rehabilitation and Mental Health Counseling in the School of Medicine.

42–health Mental .(2012) :.R ,Pandey & Y ,Arya , .S ,Mandal negative and positive of role Mediatonal :mindfulness and Mental and Psychology Projective of Journal SIS .affect 159. 150– , (2) 19, ,

43–Health .J ,Crowley & , .A .J ,Harvey , .D ,Stofleth , .V ,Manusov,(2020): well listening of consequences and Conditions (.P empathic –active Modeling :relationships interpersonal for and ,mindfulness trait ,skills emotional –social ,listening (2) 34 ,Listening of Journal International .quality relational 126. 1

44–Darling–Churchill L., K. & Lippman, L.(2016). Early childhood Social and emotional development: Advancing the field of measurement, Journal of

Applied Developmental Psychology, (45), JulyAugust,1–7 Durlak, J. Weissberg, R. Dymnicki, A., Taylor, R., Schellinger, K

45–Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. Consciousness and cognition, 18(1), 176–186

46–Kinsella, E. A., Smith, K., Bhanji, S., Shepley, R., Modor, A., & Bertrim, A. (2020). Mindfulness in allied health and social care professional education: a scoping review. Disability and Rehabilitation, 42(2), 283–295.

47–Riggio R : Messamer J. and Throchorton B (1999) : Social and a Cademic intelligece . conceptually distinct but over lapping constructs personality and individual differences vol 12 No. 7 pp 695– 702

48–Brown, Kirk; & Ryan, R. (2003). The Benfits of being present: Mindfulness and its Role in Psychological well–being. Journal of

49–Bandura, A. (1997): Social cognitive theory self–regulation. Organizational behavior and human decision processes

50– Bandura,A.: (2006): Guide for constructing self– efficacy scales In F Pajares & self– efficacy beliefs of adolescents ,Urdan (Eds),p.(.

51–Bargh, J. A., & Huang, J. Y. (2009): The selfish goal. In G. Moskowitz :H. Grant (Eds.), The psychology of goals New York Guilford Press

52–Bembenutty, H. (2006): Teachers' Self–Efficacy Beliefs, Self–Regulation of Learning, and Academic Performance. Online Submission

53–Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J., (2005): Striving for unwanted goals: stress–dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well–being and increase psychosomatic symptoms–Journal of Personality and Social Psychology

54– Bill Schwartz, Anthony H. Catanach Jr(2009): Advances in Accounting Education: Teaching and Curriculum Innovation Advances in Accounting Educations– Emerald Group Publishing

55–Bidjerano, T. (2005): Gender differences in self–regulated learning. Paper presented / Annual Meeting of the Northeastern Educational Research Association, Kerhonkson, NY at the 36th

56–B. J. & Schunk J. M. (2001): Zimmerman, Operant theory and research in self–regulation. In D. H. (eds.) Self–regulated Learning and Academic Achievement. London: Lawrence ErlbaumAssociates

57–Brown,R,m& Kulik,J,(1977): Flashbulb memorise Cognition,

57–Carve, C.S.,&Scheier,M.F. (1999): Themes and issues in the self–regulation of behavior. In R. S. Wyer, Jr..(Ed), Advances in social cognition,. Mahwah, NJ : Erlbaum

58–Pintrich.P.R.(2000):The role of goal orientation in self–regulated Handbook of self–regulatio learning.cited in M.Boekaerts. P.R. Pintrich. & M.Zeidner (Eds). CA Academic

58– Mary F. Rice and Richard Allen Carter, J,(2014): Online Teacher Work to Support Self–Regulation of Learning in Students with Disabilities at a Fully Online State Virtual School–University of Kansas Online Learning , December

59–Michael F. Scheier ,Charles S. Carver, (2002):Control Processes and Self–Organization as Complementary Principles Underlying Behavior– Personality and Social Psychology Review,

60–Moilanen, K. (2005): Parenting and Self– Regulation in adolescence association with adolescent behavior. Dissertation of Doctoral. Faculty of department of psychology. University of Nebraska