



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgt.journals.ekb.eg>
المجلد (يوليو) ٢٠٢٣ م



فعالية برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية و خفض التلکؤ الاكاديمي
لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الإعدادية

إعداد

أ.م.د/ عمر السيد حمادة
أستاذ التربية الخاصة المساعد
كلية التربية الخاصة – جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا

المجلد (٨٩) يوليو ٢٠٢٣ م

الملخص

تهدف الدراسة الحالية إلي معرفة مدي فاعليه برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية وأثرة علي خفض التلكؤ الاكاديمي لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الإعدادية واشتملت عينه الدراسة علي عدد (٥) من الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الإعدادية وتراوحت أعمارهم من (١١-١٤) عام، واستخدمت الدراسة مقياسي اليقظة العقلية والتلكؤ الأكاديمي من إعداد الباحث، وقد أظهرت النتائج أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على مقياس اليقظة العقلية في الاتجاه البُعدي كذلك يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على مقياس التلكؤ الأكاديمي في الاتجاه البُعدي ولا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البُعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية ولا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البُعدي والتتبعي على مقياس التلكؤ الأكاديمي . وأوصت الدراسة بضرورة تنميه الوظيفة اليقظة العقلية لعينات مختلفة من الفئات الخاصة لما لها دور في خفض التلكؤ الاكاديمي لديهم .

الكلمات الاصطلاحية : اليقظة العقلية، التلكؤ الاكاديمي، الطلاب ضعاف السمع .



The effectiveness of a counseling program in developing Mindfulness Meditation and academic procrastination retardation among hearing impaired students in the preparatory stage

Abstract

The current study aims to know the effectiveness of a counseling program in developing Mindfulness Meditation and its impact on reducing academic procrastination of hearing-impaired students in the preparatory stage. The sample of the study included (5) hearing-impaired students in the preparatory stage, Their ages ranged from (11-14) years . researcher setting, The results showed that there is a statistically significant difference between the mean scores of the experimental group in the pre and post measurements on the Mindfulness Meditation scale in the post direction. Statistically significant between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measurements on the Mindfulness Meditation scale, and there is no statistically significant difference between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measurements on the scale. The study recommended the need to develop the function of Mindfulness Meditation for different samples from special groups because of its role in reducing their academic procrastination.

Key Words: Mindfulness Meditation, academic procrastination, hearing impaired students.

مقدمة :

ضعاف السمع نوع من أنواع الإعاقة السمعية ويُشير إلى القصور في وظيفة السمع ما يؤثر سلبيًا في أداء الفرد اليومي والافراد ضعاف السمع يشكلون فئة غير قليلة من الأفراد في المجتمع مما يجعلهم جديرين بالاهتمام لما تملكه هذه الفئة من قدرات وإمكانيات. وضعف حاسة السمع تؤثر على مهارات الفرد المعرفية والفكرية، ويترتب عليه صعوبات في عملية الاستقراء، ولكن لا توجد هناك اختلافات جوهرية بين الفرد العادي وضعيف السمع من حيث القدرات العقلية وهذا ما أكدته اختبارات الذكاء وما أثبتته الدراسات المتعددة (Passig & Eden, ٢٠٠٣) .

واليقظة العقلية مجموعة من المهارات والتي من خلالها يمكن أن تزود المتعلمين من ضعاف السمع بالقدرة علي التركيز والانتباه وعن طريق اليقظة العقلية يمكن زيادة الوعي للفرد بما يحيط به والقدرة علي التخطيط والانجاز وهذا بدوره له دور في تحقيق التوافق النفسي للطالب ضعيف السمع وبالتالي تحسين الأداء والإنجاز الأكاديمي، وتعتبر حاجز ضد الضغوط النفسية التي تواجهه في المجتمع .

ويشير Jocelyn Grzybowski and Thomas M. Brinthaup (٢٠٢٢) أنه أصبحت التدخلات السلوكية المعرفية القائمة على اليقظة العقلية شائعة بشكل متزايد في السنوات الأخيرة وكثيرا ما يتبنى علم النفس السلوكي المعرفي المعاصر ويميل علماء النفس إلى الاتفاق علي أن اليقظة العقلية تشمل الانتباه والوعي المتعمدين في اللحظة الحالية وهناك أيضًا إجماع مشترك على أن اليقظة الذهنية لها حالة وسمة فهي مرتبطة بالرفاهية النفسية، بالإضافة إلى عدد من المؤشرات الأخرى للصحة النفسية المنطقية ، فهي مرتبطة بشكل إيجابي مع اليقظة العقلية.

وفي نفس السياق يشير (Alter, ٢٠١٢) أنه قد بدأ الاهتمام باليقظة العقلية، كونها عملية حيوية واحدى المتطلبات الأساسية للكثير من العمليات العقلية كالالتذكر والادراك والتفكير، وتشير اليقظة العقلية الى التفحص الدقيق للتوقعات والأفكار الإيجابية وتحديد المثيرات الجديدة وتقسيمها في السياق الذي تحدث فيه بهدف الاستبصار بها والأداء الوظيفي للفرد

من خلال التفاعل الاجتماعي؛ واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز

وحديثاً أطلق مصطلح اليقظة العقلية على عملية إبداء الانتباه لما يحدث في اللحظة، سواء أكان منبهات داخلية من أفكار وأحاسيس جسدية ، أم خارجية من البيئة الاجتماعية والمادية، ومراقبة هذه المنبهات من دون حكم عليها أو تقييمها، ودون تعيين معنى لها. (Siegel, Germer ,Olendzki, 2009:21)

واليقظة العقلية حالة عقلية نشطة يركز الأفراد فيها علي الاهتمام بموضوع معين، وتوجيه هذا الاهتمام من خلال التفكير والوعي العميق، وبذلك يصبح الفرد قادراً علي التركيز واكتساب رؤي واتجاهات نحو الحياه وصنع القرار (Bernay Ross, 2014: 59).

كما يبشير عبد الرحمن (٢٠١٦) بأن اليقظة العقلية مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال أو البناء الشخصي .

ومن أهمية اليقظة العقلية إنها يستدل عليها من خلال عدم التسرع في إصدار الأحكام وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية، وملاحظة ورصد الأفكار والمشاعر والأحاسيس دون تقييمها (Winning, ٢٠١٥: ٤٩٢) .

واليقظة العقلية تعزز أيضا من مقدرة الفرد على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات لمواجهة الأفكار والأحداث، وذلك من خلال التركيز على طلب الانتباه الواعي إلى اللحظة الحالية أثناء حدوثها والتركيز على الاستجابة لمشاعر الفرد وأفكاره دون تقييم أو حكم، مع الشعور بالألم جنبا إلى جنب مع مشاعر الفرح والغضب (Bluth, ٢٠١٤: ١٢٩٩) .

وتتضمن اليقظة العقلية من مكونين هما الاول : يتضمن ميكانيزم تنظيم الانتباه الذاتي للخبرة المباشرة لزيادة التعرف على الأحداث العقلية في اللحظة الراهنة، والثاني: يتضمن ميكانيزم التطبيق العملي المباشر للانتباه نحو خبرات الفرد في اللحظة الحالية، التي يمكن تصورها من خلال الرغبة في المعرفة والانفتاح والقبول (Bishop , 2004) .

وأشارت نتائج العديد من الدراسات والبحوث إلى أن اليقظة العقلية تعتبر من المؤشرات الدالة على الصحة النفسية ولها تأثير في تحقيق التوافق وتحسين الأداء والإنجاز الأكاديمي، وتعتبر حاجز ضد الضغوط النفسية، حيث أشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية، فقد ارتبطت إيجابياً بالطموح (Ritchie & Bryant, ٢٠١٢).

كما يوضح Perry (٢٠١٦) أن اليقظة العقلية تركز علي الانتباه في الاحداث الحالية، وعدم التسرع في اصدار أحكاماً عليها، واليقظة العقلية تهدف إلى تحسين الادراك وتحقيق التوازن لدى الفرد بين ما يشعر به داخلياً وما يتعرض له خارجياً ؛ مما يؤدي إلى اكتساب القدرة على تنظيم الذات والتكيف مع الأحداث والخبرات الضاغطة والمؤلمة والمجهددة التي يتعرض لها

أما عن التلكؤ الاكاديمي يشير عطا الله (٢٠١٧) أن التلكؤ يعد من الظواهر المنتشرة في الحياة الأكاديمية حيث أن الطلبة لديهم استعداد لإنجاز واجباتهم الدراسية لكن يؤجلونها لأوقات مستقبلية وقد لا ينجزونها؛ مما يؤدي الى مستوى دراسي منخفض ودرجات ضعيفة وهروب أو تسرب من المادة ، وعدم القدرة على التحدي وحب الاستطلاع ، وعدم امتلاك هدف التمكن من أجل انجاز المهام الصعبة .

ويوضح Wolters (٢٠٠٣) أن التلكؤ الأكاديمي عبارة عن الفشل في أداء نشاط في اطار الزمن المرغوب أو تأجيله حتى آخر دقيقة لنشاطات يقصد الفرد أساسا إن ينتهي منها خصوصا عندما تؤدي إلى عدم الارتياح انفعاليا.

كما يشير Deniz, Tras & Ayde (٢٠٠٩) أن التلكؤ الأكاديمي عبارة عن حالة تأجيل الأعمال والمهام التي من الأفضل أداؤها اليوم، فالأفراد الذين يؤجلون واجباتهم ومسئولياتهم ويكونون غير قادرين على البدء في أعمالهم بهدف إكمالها، فأولئك هم المتلكؤن".

مشكلة الدراسة :

غالبا ما يكون التحصيل الأكاديمي للطلاب ضعاف السمع متدني على الرغم من أن نسبة ذكائهم تكون متشابهة مع أقرانهم من العاديين، كما أن تأثيرهم القرائي هو الأكثر تأثراً بهذه الإعاقة و ينخفض تحصيلهم الأكاديمي مع ازدياد المتطلبات اللغوية الذي يؤدي هذا بدوره يؤدي إلي مستوي دراسي منخفض وعدم إمتلاك القدرة علي إنجاز المهام المطلوبة منه أو يلجأ إلي تأجيله .

ويؤكد (دانيال، جنس، ٢٠٠٨) أن أي قصور ينتاب حاسة السمع يؤثر بطبيعة الحال على الأداء الوظيفي الخاص ومن ثم فإنه يترك أثرا سلبيا واضحا على الفرد وعلى جوانب شخصيته المختلفة بشكل عام عقليا وانفعاليا واجتماعيا وأكاديميا ولغويا وجسميا .

والتكؤ الأكاديمي يظهر في مجال الدراسة عندما يؤجل الطلاب وبدون مبرر إتمام المهام الدراسية المطلوبة منهم حتى آخر لحظة ممكنة وهو ما يطلق عليه التكؤ الأعمال الدراسية مما يؤدي ذلك إلى مستوى دراسي منخفض ودرجات ضعيفة (العبيدي، ٢٠١٣). ونتيجة لانخفاض التحصيل الدراسي بسبب الإعاقة فإن الفرد المعاق سمعيا يلجأ إلى التكؤ، وذلك لعدم قدرته على إنجاز الهدف لعدم ثقته بنفسه بسبب انخفاض تقديره لذاته وذلك لأنه لا يمتلك الأساليب اللازمة لمواجهة ضغوطه والتصدي لها والتي تمثل عبئا عليه مما يعيقه عن تحقيق النجاح (جابر، إبراهيم، و مبروك، ٢٠١٤).

ويؤكد (Shahidi, ٢٠١٧) أن اليقظة العقلية يزداد انتشارها ضمن المجال الأكاديمي لأنها تعد شكلا من الاشكال التي تساعد الطالب على تنظيم أفكاره وسلوكياته، كما أنها تعد من أفضل الطرق للتقليل من التوتر كونها تبعده عن تعرضه للضغوط النفسية فضلا عن كونها تعمل على زيادة التركيز والهدوء عند الاجابة عن الاسئلة الموجهة له وبالتالي تمنع تشتيت الانتباه، لذلك فاليقظة العقلية ترفع قدرات الطالب الابداعية وتبعده عن الأفكار السلبية والتركيز على اللحظة الراهنة .

يوضح عبدالحاميد (٢٠٢١) أن اليقظة العقلية له أهميته التربوية فهو يساعد الطالب وخاصة الطالب الجامعي على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، ويساهم في رفع

مستوى التوافق الدراسي وخفض القلق فهو يتضمن وعى الفرد بخبراته لحظيا سواء أكانت معرفية أو انفعالية وعدم إصدار أحكام عليها، حتى يعطى للفرد الوقت للتفكير والتأمل والتدبير، من خلال التأكيد على انتباه الفرد لمشاعره وأفكاره وانفعالاته، بهدف الوصول إلى مجموعة من الاستجابات التكيفية التي تساهم في تكيف الفرد مع بيئته وترتبط اليقظة العقلية بعلم النفس الإيجابي، فهي ترتبط بالصحة النفسية لدي الفرد، وتؤثر على الأداء الوظيفي له وتعمل على التقليل من الضغوط النفسية التي تواجهه في حياته، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات من وجود علاقة بين اليقظة العقلية، وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية، فقد ارتبطت إيجابيا بالطموح، وتحمل الضغوط وفاعلية الذات، والإنجاز الأكاديمي (Ritchie & Bryant, ٢٠١٢) (٢٠١١) (Brausch,).

واليقظة العقلية يمكن أن تؤدي إلى التركيز والوعي كما تساعد على تحسين التعاطف وزيادة التركيز للذهن وتوسيع آفاق الرؤية والفحص النقدي للتحيزات الشخصية والتي بدورة تؤدي زيادة الحساسية الأخلاقية بشكل مباشر وهذا ضروري من الناحية المعرفية للتعرف على الإجراء الصحيح.

(Mirsaleh , Aghabagheri , Choobforoushzadeh and Ardaka,2022)

كما يؤكد Franco, Mahas, Cangas, & Gallego (٢٠١٠) أنه يمكن الاستفادة من اليقظة العقلية في التغلب على المشاعر الحزينة والأفكار السلبية والسلوكيات الخاطئة وتحسين التعلم المنظم ذاتيا وخفض الضغوط خلال فترة الحياة الجامعية والذي ينعكس بدوره على الإنجاز الأكاديمي، كما أكدت العديد من الدراسات الحديثة أن البرامج القائمة على اليقظة العقلية تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء الأكاديمي ومفهوم الذات وانخفاض القلق.

وبشير عبد الحميد (٢٠٢١) أن اليقظة العقلية لها تأثير على حياة الطلاب، وخاصة الناحية الأكاديمية؛ فاليقظة العقلية تساهم في تحسين مستوى الانتباه والتركيز، وزيادة المرونة المعرفية، وتنمية تفكيرهم، وتحسين القدرة على اتخاذ القرار، والتحكم في الذات،

والانفتاح على العالم الخارجي وزيادة الدافعية، وخفض القلق والضغط النفسي، وعدم تأجيل المهام الدراسية وإكمالها في موعدها، وكل ذلك ينعكس بالإيجاب على رفع المستويات التحصيلية للطلاب.

وفي نفس السياق يؤكد كل من هويل وبورو (Howell & Buro, ٢٠١١) أن اليقظة العقلية تزود المتعلمين بالقدرة علي التركيز والانتباه و إثراء التعلم، والتعلم العميق، والتي تساعد في إنجاز المهام الشخصية وارتفاع التحصيل والأكاديمي لدي المتعلم . وتؤكد العديد من الدراسات أن اليقظة العقلية يزداد انتشارها ضمن المجال الأكاديمي؛ لأنها تعد شكلا من أشكال التأمل الذي يساعد الطالب على ضبط أفكاره وسلوكياته، كما أنها تعد من أفضل الطرق للسيطرة على التوتر، كونها تبعد الفرد عن الشعور بفقدان السيطرة، فضلا عن كونها تعمل على زيادة التركيز وعدم التنقل من فكرة لأخرى بشكل متسارع (Fatemeh Zargar , Hossein Akbari ,2017).

ومن هنا سعت الدراسة للتعرف على تنمية اليقظة العقلية وأثر ذلك علي التلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية

ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل يمكن تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية من خلال برنامج إرشادي ، وما مدى انعكاس ذلك على التلكؤ الاكاديمي لديهم ؟
- وينبثق من هذا التساؤل الرئيسي عدة تساؤلات فرعية على النحو التالي :
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التلكؤ الاكاديمي لصالح القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي (بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس اليقظة العقلية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي (بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس التلكؤ الاكاديمي ؟

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية وخفض التلكؤ الاكاديمي لدى الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الإعدادية .
- أهمية الدراسة: تتحدد أهمية الدراسة الحالية في:
أ) الأهمية النظرية:
 - إعداد جانب نظري يخص اليقظة العقلية والتلكؤ الاكاديمي لدى الطلاب ضعاف السمع
 - تعد تلك الدراسة مدخلاً صحيحاً لوضع برامج لتنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب ضعاف السمع من ناحية ، ومن ناحية أخرى خفض التلكؤ الاكاديمي لديهم .
 - تقديم عدد من التوصيات المرتبطة بتنفيذ اليقظة العقلية في البرامج المقدمة للطلاب ذوي الاعاقة السمعية
- ب) الأهمية التطبيقية:
 - اعداد برنامج ارشادي باليقظة العقلية لخفض التلكؤ الاكاديمي لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية .
 - إعداد مقياس لليقظة العقلية لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية وتحديد مجموعة من الخصائص السيكو مترية التي يتمتع بها المقياس.
 - اعداد مقياس للتلكؤ الاكاديمي للطلاب ضعاف السمع في المرحلة الإعدادية .

- مصطلحات الدراسة

- الطلاب ضعاف السمع **Hard of Hearing Students**: هم الطلاب الذين يتراوح فقدان السمع لديهم بين ٣٥ - ٦٩ ديسبل ويسبب لهم صعوبة وليس إعاقة في فهم الكلام من خلال الأذن وحدها باستعمال أو بدون استعمال السماعاة الطبية (Moores, 2001).
- ويعرف إجرائياً: بأنهم الطلاب المسجلين في المرحلة الإعدادية والذين يواجهون صعوبة في فهم الكلام ولا يعتمدون على لغة الإشارة في التواصل داخل المدرسة
- اليقظة العقلية **Mindfulness Meditation**: هي قدرة الطالب علي ملاحظة وصف كل ما يدخل لخبراته في الوقت نفسه بشكل يسمح بالتحقيق من كل ما يدور حوله دون إصدار أحكام ويجعله قادر علي التصرف بوعي في المواقف المختلفة .
- إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب ضعيف السمع في المرحلة الإعدادية علي مقياس اليقظة العقلية
- التلكؤ الأكاديمي **academic procrastination** : هو ميل الطالب ضعيف السمع إلي تأجيل المهام الأكاديمية والانشطة التعليمية بشكل متكرر مع وجود شعور بالضيق وعدم الارتياح لتأخره في اتمامها .
- ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب ضعيف السمع في المرحلة الإعدادية علي مقياس التلكؤ الأكاديمي .

الاطار النظري والدراسات السابقة :

اليقظة العقلية Mindfulness Meditation:

تعددت تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوما نفسيا، حيث تمحورت معظم التعريفات لليقظة العقلية على أنها عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار احكام تقييمية عليها .

وتشمل اليقظة العقلية قدرة الفرد أو ميله للانخراط بوعي في المجتمع لما لها من آثارا مفيدة علي الصحة العقلية والبدنية وكذلك القدرات المعرفية مثل الانتباه المستمر والذاكرة العاملة والوظائف التنفيذية (Benno et all,2022)

ومفهوم اليقظة العقلية في علم النفس الحديث لم يعد يحمل في حد ذاته مضامين دينية، فقد أصبحت ممارسات التأمل باليقظة العقلية ليس فقط في بلدان الشرق، ولكن أيضا في جميع أنحاء العالم. وعلى الرغم من أن وأصبح الناس العاديون أكثر وعيا باليقظة ، نظرا لتحول المعالجين النفسيين والأطباء الممارسين للاستخدام العلاجي للتأمل باليقظة العقلية والتخفيف من أعراض الاضطرابات الجسمية والنفسية في المجموعات العيادية واستخدامها أيضا كأسلوب لخفض الضغوط في المجموعات غير الإكلينيكية (Glomb et ., ٢٠١٢) (al

ويمكن تعريف اليقظة على أنها وعي لحظة بلحظة بتجربة الفرد دون إصدار حكم بهذا المعنى، يُنظر إلى اليقظة على أنها حالة وليست سمة وفي حين أنه قد يتم النظر إليها لها من خلال ممارسات أو أنشطة معينة (مثل التأمل)، ولكنها لا تعادلها أو تكون مرادفة لها (عبد العزيز، ٢٠٢٢).

وفي نفس السياق اليقظة العقلية يعرف Letizia Iannopollo وآخرون (2022) على أنها ممارسة تأملية وحالة من الوعي مصحوبة بموقف غير حكمي من القبول والانفتاح. كما يتم تعريف اليقظة العقلية أيضا بأنها حالة" يستدل عليها من خلال عدم التسرع في إصدار الأحكام وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية، وملاحظة ورصد الأفكار والمشاعر والأحاسيس دون تقييمها" (Winning & Boag, ٢٠١٥, ٤٩٢) .

كما عرف كابات Kabat (٢٠٠٢) اليقظة العقلية بأنها تلك الحالة العقلية التي تنشأ عن الانتباه عن قصد بهدف خفض شرود العقل التأثيرات السلبية لشرود العقل) فهي تشير إلى عدم إصدار حكم عقلي، والوعي باللحظة الحاضرة الوعي المتمركز على الحاضر حيث إن كل فكرة، أو شعور أو إحساس يتم قبولها والاعتراف بها .

أبعاد اليقظة العقلية :

يشير (الدواش و أبو حلاوة ٢٠١٩ :٧٢) أن اليقظة العقلية تشمل الملاحظة Observing والتي تتضمن استيعاب المثيرات المختلفة للظواهر المتضمنة بداخلنا سواء كانت إدراكات أو أفكار، أو أحاسيس جسمية، فضلاً عن التنبه اليقظ المفعم بالتركيز للمثيرات والخبرات والأحداث البيئية الخارجية وكذلك الوصف Describing بما يتضمنه من شرح ظاهرة الملاحظة بطريقة دون تقييم أو إسقاط أحكام عليها، بالإضافة إلى الفعل بوعي Acting with awareness ويعني أن تكون منتبهاً ومندمجاً بشكل كامل في نشاط أي بما يستلزمه من المشاركة الواعية وعلاوة على ذلك التقبل Accepting ويعني أن يسمح الشخص تقبل الواقع أو ما يجري بداخله أن يحدث كما هو بلا حكم أو تجنب أو تغيير أو هروب منه .

أما Browen (٢٠١١) يشير أن هناك بعدين لليقظة العقلية الأول يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف ، أما البعد الثاني فيشير إلى المعالجة المعرفية اليقظة للمعلومات

كما ويشير Bear (٢٠٠٨) أن اليقظة العقلية تتكون من :- الملاحظة Observation : وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، وتشمل المشاعر، والأحاسيس والإنفعالات، والوصف :وهو القدرة على ترجمة الخبرات الداخلية والتعبير عنها بكلمات ملائمة، والتصرف الواعي: أن يكون ذهن الشخص حاضراً في نشاطاته أو تعنى تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به، وعدم التفاعل مع التجربة الداخلية، وعدم الحكم بناء على التجربة الداخلية .

النظريات المفسرة لليقظة العقلية

- نظرية لانجر **Langer** : فهي ترى إن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي نترك الفرد منفتحاً إلى كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة (عيسى، ٢٠١٨) .

كما ينصب اهتمام النظرية على كيفية دمج اليقظة العقلية بطريقة أكثر شمولاً للمساعدة في ضمان استدامته في المدارس وكذلك في المؤسسات المدمجة في سياقات اجتماعية وثقافية محددة على وجه الخصوص، نقترح أن المعنى المشترك في النظام التعليمي (أي المستوى الفردي والمؤسسي) قد يؤدي إلى شبكة حيث يمكن دعم اليقظة العقلية بشكل أكثر استدامة، إن المعنى المشترك حول سبب ولأي غايات يجب على المراهقين ممارسة اليقظة (Steinebach ،graci, Andreu and Torres-Díaz ،Rubio , 2019) . (Langer,

كذلك توضح لانجر أن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي: - تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة غير المتقنين يعتمدون على الفئات المعهودة في حين المتقنين يعتمدون على فئات جديدة وإعادة تسمية القديمة. ، وتعديل السلوك التفائلي والتي يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة، والاختصاصات بوجهات النظر الجديدة عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بها حتى عند ثبوت خطأها، والتأكيد على العملية بدل النتيجة كيف أقوم بذلك بدلا من هل يمكنني القيام بذلك التأكيد على العملية وليس النتيجة بغية الانتباه إلى تحديد الخطوات (عبد المعموري ، ٢٠١٨) .

- النظرية السلوكية : تم استخدام النظريات السلوكية للتنبؤ بالسلوكيات الصحية الأخرى وتغييرها، وأظهرت بعض الاتجاهات الإيجابية في ممارسة اليقظة، Salmoirago-Blotcher. Hunsinger. Morgan. Fischerelle .and Carmody. 2013.243-247

كما يميز تأثير اليقظة العقلية كصفة وممارسة على المرشدة المعرفية للناس وسلوكهم تظهر النتائج أن اليقظة العقلية مرتبطة سلبًا بالإفراط في تناول الطعام وتخطي الوجبات علاوة على ذلك، فإن حدوث الانخراط في عادات الأكل السيئة أقل بالنسبة للطلاب الذين يمارسون اليقظة العقلية (١٨٤-١٧ : ٢٠١٣ ، Ross and Chan ، Milne ، Bahl) .

- **النظرية الاجتماعية** : تشير أنصار هذه النظرية أن اليقظة العقلية لها تأثير على فعالية المدارس باستخدام متغيرات وسيطة للمناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية، أن المناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية كان لهما تأثير مباشر على فعالية المدارس، كما أن وعي المدير كان له علاقة كبيرة

- بالمناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمي (Geiger ، ٢٠١٩ ، Herr and Peters) .

التلكؤ الأكاديمي academic procrastination :

يعتبر التلكؤ الأكاديمي من المفاهيم الحديثة في علم النفس والتي تعني بالجانب التحصيلي لدى الطلبة ضعف السمع ويؤكد Khosravi , Zamani, Zavaraki (٢٠٢٢) أن التلكؤ الأكاديمي واحد من أكثر المشاكل التي تواجه الطلاب اليوم وأنه ينبغي النظر في طرق الوقاية من هذه الظاهرة .

ويعرفه عبد الوهاب (٢٠١٥) بأنه تأجيل الطالب لإنجاز مهامه الأكاديمية والأنشطة التعليمية عمداً، وعدم الالتزام بإكمالها، وإهمال الوقت والادعاء بالجهل وسوء التوافق النفسي وتأخير مواعيد المذاكرة وانخفاض الدافعية للتعلم والادعاء بحاجته للوقت لإنجاز مهامه والتي يجب الانتهاء منها، أو تأخيرها الى وقت لاحق وانجازها في نهاية المدة المحددة له، أو التكامل في أدائها.

كما يعرف Deniz Tag & do an (٢٠٠٩) التلكؤ الأكاديمي على أنه حالة تأجيل الأعمال والمهام التي من الأفضل أداؤها اليوم، فالأفراد الذين يؤجلون واجباتهم ومسئولياتهم ويكونون غير قادرين على البدء في أعمالهم بهدف إكمالها فأولئك هم المتلكؤون."

ويشير العبيدي (٢٠١٣) أن التلكؤ الأكاديمي له عدة اسباب من أهمها صعوبة اتخاذ القرارات والتمرد ضد التوجيه والخوف من عواقب النجاح والنفور من المهمة، ويرجع الخوف من الفشل إلى إن الطالب لا يستطيع إن يصل إلى ما يتوقعه الاخرون عنه أو توقعاته عن نفسه أو بسبب الخوف من الاداء السيء ويرجع النفور من المهمة إلى إن الطالب يكره الاندماج في الأنشطة الأكاديمية أو نقص الطاقة لديه بينما يشير الديق وعبد الهادي (٢٠١٥) إلى أن من أسباب التلكؤ ليست واحدة فقد تكون انفعالية أو نفسية أو مرتبطة بالمهمة أو أسباب شخصية تتعلق بالطالب ومن مكونات التلكؤ الأكاديمي يشير Sokolowska (2009) أن التلكؤ الأكاديمي يتكون من نوعين أولهما المكون المعرفي ويشير إلى المعلومات الذاتية والأفكار اللاعقلانية عن قدراتهم، والخوف من الفشل والكمالية المفرطة والنقد الذاتي والتقييم السلبي للذات، وعدم التخطيط وإدارة الوقت وتنظيمه، وعدم معرفة الاستراتيجيات المناسبة لأداء المهمة. وأيضا المكون السلوكي ويشير إلى اندماج المتعلم في حالة من الإحجام أو التجنب المزمّن غير المبرر لأداء المهمة والمبالغة في تقدير الوقت اللازم لإنجاز المهمة ويرجع ذلك لحالة من التباعد بين السلوك والقصد، ونقص التيقظ والتأهب، وسعي الفرد إلى الاندماج في المهام والأنشطة الأكثر سرورا وسعادة من الأنشطة التي تتطلب المثابرة وبذل الجهد وتحمل المشاق.

النظريات المفسرة للتلکؤ:

- **نظرية التحليل النفسي** يعد السلوك موجه بدافع القلق، وينظر للتلکؤ الأكاديمي في ضوءها على إنه رد فعل تجنبي يقوم به الفرد خلال حالة الصراع ومواقف التهديد، والتي تمثل خطرا علي الأنا، ويعتبر القلق هنا هو الدافع لتأجيل المهام
- **النظرية السلوكية** أن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، كما أنه قابل للتعديل من خلال إيجاد ظروف تعليمية معينة كما تؤكد هذه النظريات على دور العوامل الدافعية في تعلم الفرد. (Islak, ٢٠١١ ١٥-١٤).

- النظرية الاجتماعية المعرفية: تشير هذه النظرية في تناولها لعملية التعلم، إنها لم تقتصر في تفسيرها للتعلم على ما يمتلكه الفرد من إمكانيات ومهارات، بل إنها شملت أيضا ما يعتقده الفرد عن هذه الإمكانيات والمهارات فوجود القدرة على التعلم والتحصيل ليس كافيا لحدوث التعلم ما لم يكن هناك اعتقاد إيجابي بقدرة الفرد على إنجاز المهمات التي تتطابق به (عبد الهادي، ٢٠١٠) .

دراسات سابقة :

١- دراسات تناولت اليقظة العقلية لدى المعاقين سمعيا :

- دراسة Dehnabi, Radsepehr , Foushtanghim (٢٠١٧) : هدفت الدراسة إلي التحقق من تأثير الحد من التوتر عن طريق برنامج قائم على اليقظة العقلية (MBSR) كذلك على القلق الاجتماعي للصم. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) فرد أصم وأشارت نتائج الدراسة أن تحليل البيانات أن (اليقظة العقلية) يؤدي إلى انخفاض في الدرجة الإجمالية للقلق الاجتماعي ومكون الاستجابات الفسيولوجية الخاص بالمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة يعالج. وتوصي الدراسة بأهمية برنامج اليقظة العقلية الذي أدى إلى تقليل القلق الاجتماعي للصم.

- دراسة صادق وعطا (٢٠١٩) :هدفت الدراسة إلي التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدي المراهقين الصم وتكونت عينة الدراسة من ٥٠ مراهقا أصم (٢٠ ذكور و ٣٠ إناث) وأسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالتمييز الانفعالي بدلالة اليقظة العقلية بنسبة وصلت إلى ٦٤%، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أي من اليقظة العقلية ولا التمييز الانفعالي، وفي ضوء ذلك تم اختبار صحة الفرض التجريبي بتطبيق أدوات الدراسة على المجموعة التجريبية البالغ عددها ١٠ من المراهقين الصم كما أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدي المراهقين الصم بحجم تأثير كبير، كما تم في ضوء تفسير نتائج الدراسة تقديم بعض التوصيات والمقترحات.

- دراسة الباز (٢٠٢١) : هدفت الدراسة إلى تعرف فاعلية تدريس العلوم باستخدام التعليم القائم على الظواهر في تنمية المفاهيم العلمية ومهارات تصميم النماذج واليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف التاسع المعاقين سمعيا ، وتكونت عينة البحث من (١١) طالب من طلاب الصف التاسع المعاقين سمعيا وتشير نتائج الدراسة إلى فاعلية استخدام التعليم القائم على الظواهر في تنمية كل من: المفاهيم العلمية ومهارات تصميم النماذج واليقظة العقلية.

- دراسة حسين (٢٠٢١) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى عينة من الأطفال ضعاف السمع، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والتدفق النفسي، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة ضعاف السمع. وتكونت عينة الدراسة على من ٦٠ طفلا وطفلة من الأطفال ضعاف السمع منهم ٣٠ ذكور بمتوسط عمري قدره ١١.٦ ، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين درجات عينة الدراسة من الأطفال ذوي الضعف السمعي على مقياس اليقظة العقلية للأطفال ضعاف السمع، ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي للأطفال ضعاف السمع، وأنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث من الأطفال ضعاف السمع على مقياس اليقظة العقلية في اتجاه الذكور. كما أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التدفق النفسي وفي اتجاه الذكور، وأمكن التنبؤ بدرجات التدفق النفسي من درجات اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من الأطفال ضعاف السمع.

دراسات تناولت التلكؤ الأكاديمي لدي المعاقين سمعيا :

- دراسة Cakir وآخرون (٢٠١٢) : هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والتلكؤ الأكاديمي لدي الصم، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٧) طالب وطالبة من الطلاب الصم. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين الثقة بالنفس والتلكؤ

الأكاديمي ، وتوصي الدراسة بأهمية ضبط النفس الداخلية لكل فرد للتغلب على تلكؤه الأكاديمي .

- دراسة جابر، و مبروك، توفيق (٢٠١٣): تهدف هذه الدراسة إلي دراسة ظاهرة التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعياً وتهدف إلى معرفة أثر متغيرات (الجنس، المرحلة التعليمية، درجة الإعاقة) على مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى هؤلاء المراهقين وتكونت عينة الدراسة من ١٤٠ مراهقاً من سن ١٣ إلى ١٧ سنة في المرحلتين الإعدادية والثانوية متنوعين بين الذكور والإناث. وتشير نتائج الدراسة من أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التلكؤ الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس في الأبعاد الثلاثة (البعد المعرفي، البعد السلوكي، البعد الانفعالي) كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مستوى التلكؤ الأكاديمي تبعاً لمتغير درجة الإعاقة للمراهقين المعاقين سمعياً، ويمكن أن يعود ذلك إلى وجود بقايا سمعية لدى ضعيف السمع والتي تسهم في رفع قدرته على التواصل أكثر من الأصم، لذا فهو لديه قدرة أكبر على التواصل مع المجتمع عن المعاق سمعياً وبالتالي يقل خوفه من المواجهة ويقل خوفه من الفشل وقلقه من الامتحان كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التلكؤ الأكاديمي تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية للمراهقين المعاقين سمعياً فيما يتعلق بالجانب المعرفي والسلوكي، ويرجع ذلك إلى عدم النضج الانفعالي في بداية مرحلة المراهقة وخبراتهم القليلة بالحياة.

- دراسة Bakar (٢٠١٩) : هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير ثقة الفرد بذاته وأساليب لعب الدور كدور وسيط لدراسة العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي والتدين لدي الطلاب الصم. وتكونت عينة الدراسة من (١٩٦) طالب وطالبة من الطلاب الصم. وتشير نتائج الدراسة إلي أن التدين هو مؤشر هام في تشكيل الثقة بالذات لدي الطلاب الصم ، ووجود علاقة سلبية بين التلكؤ الأكاديمي والثقة بالذات لدي الطلاب الصم، كما أن قدرة الإيمان بالله وأساليب لعب الدور للفرد تؤثر بشكل سلبي علي التلكؤ الأكاديمي ، فقد يتخلى المتدينون عن ثقتهم بالذات وسيطرتهم على الأمور ، وأن الخضوع لقوة الله يوفر لهم نموذجاً بديلاً للتحكم الذاتي، مما يقلل من مشاكل التنظيم الذاتي لديهم.

- دراسة Cheng (٢٠١٩): هدفت إلى دراسة العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي والثقة بالنفس لدي الطلاب الصم، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٥) طالب وطالبة من الطلاب الصم، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون واختبار T للعينات المستقلة كأحد الأساليب الإحصائية لتحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التلكؤ الأكاديمي والثقة بالنفس لدي الطلاب الصم، كما أن التحسن في الدوافع الذاتية للفرد تسبب التحسن في الأداء الأكاديمي لدي الطلاب الصم .

- دراسة خفاجة (٢٠٢٠) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فعالية برنامج قائم على فنيات العلاج بالواقع لخفض التلكؤ الأكاديمي وتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال عينة الدراسة. وتتكون عينة الدراسة من (٢٠) طفل ذوي إعاقة سمعية (١٠ ذكور، ١٠ إناث) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التلكؤ الأكاديمي للمعاقين سمعيا في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التلكؤ الأكاديمي للمعاقين سمعيا وأبعاده لصالح القياس البعدي. ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الثقة بالنفس للمعاقين سمعيا في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس للمعاقين سمعيا لصالح القياس البعدي. ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية على مقياس التلكؤ الأكاديمي للمعاقين سمعيا ومقياس الثقة بالنفس للمعاقين سمعيا في القياسين البعدي والتبعي (بعد مرور ثلاثة شهور من انتهاء البرنامج).

دراسات تناولت اليقظة العقلية والتكؤ الأكاديمي :

دراسة عيد (٢٠١٩) : هدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، وتكونت عينة البحث من (٧٠) طالبة من قسم تربية الطفل، واستخدمت الباحثة مقاييس التدفق النفسي والتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى الطالبات يتمتعن بالتدفق النفسي ونسبة انتشار التكؤ الأكاديمي متوسطة بين الطالبات كما أن مستوى اليقظة لدى عينة البحث مرتفعة.

- **دراسة عبدالحميد (٢٠٢١) :** هدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين طلاب شعب التعليم العام والفني من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٧) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة حلوان وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً سالبة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين شعب التعليم العام والفني في بعدي الملاحظة والوصف وكذلك الدرجة الكلية لليقظة العقلية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في أبعاد التصرف الواعي، عدم الحكم، وعدم رد الفعل، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين شعب التعليم العام والفني على مقياس التسويق الأكاديمي في الدرجة الكلية وفي جميع الأبعاد لصالح طلاب شعب التعليم العام، كما لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس التسويق الأكاديمي يعزى للنوع.

- **دراسة عامر (٢٠٢٢) :** هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية التدريب على مهارات اليقظة العقلية وأثرها في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. وقد تضمنت عينة الدراسة عينتين فرعيتين، عينة سيكومترية للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقاييس الدراسة تضمنت ٧٠ طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بمتوسط

عمري (١٧.٣٥ سنة)، وعينة تجريبية ١٠ طالبات، وقدم إليهم برنامج تنمية اليقظة العقلية، كما طبقت عليهم مقاييس اليقظة العقلية والاحترق الأكاديمي (إعداد الباحثة). وأشارت النتائج إلى اختلاف كل من اليقظة العقلية ومكوناتها الفرعية وكذلك الاحترق الأكاديمي ومكوناته الفرعية للعينة التجريبية باختلاف التطبيقين القبلي والبعدي تجاه التطبيق البعدي، لا تختلف كل من اليقظة العقلية ومكوناتها الفرعية والاحترق الأكاديمي ومكوناته الفرعية باختلاف التطبيقين البعدي والتتبعي.

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

ثانياً: عينة الدراسة

- العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة الحالية، وذلك بغرض التحقق من كفاءة الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة، مع مراعاة لبعض الجوانب الإجرائية عند تطبيق هذه الأدوات على العينة الأساسية حيث بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٣٠) طالب من الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الإعدادية .

- عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (٥) من الطلاب من الذكور في المرحلة الإعدادية بمدرسة صلاح الدين لضعاف السمع بميدان الحكمة بمصر الجديدة وتتراوح أعمارهم من (١١-١٤) عام بمتوسط ١٢.٤ عام وانحراف معياري ٢.٣ وهم الذين مثلوا عينة منخفضة اليقظة العقلية ، والمتكئين من الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الإعدادية.

أدوات الدراسة :-

- ١- مقياس اليقظة العقلية لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية (اعداد الباحث)
 - ٢- مقياس التلكؤ الاكاديمي لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية (اعداد الباحث)
 - ٣- البرنامج الإرشادي لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الإعدادية (اعداد الباحث)
- (١) إجراءات مقياس اليقظة العقلية

أ- الهدف من المقياس : يهدف المقياس إلي تقييم اليقظة العقلية لدي الطلاب ضعاف السمع تمهيدا لعمل دراسة عن تنمية اليقظة العقلية لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية .

ب- خطوات إعداد المقياس :

- ١- الاطلاع علي الاطار النظري المتاح في مجال تنمية اليقظة العقلية لدي الطلاب العاديين بصفة عامة وضعاف السمع بصفة خاصة .
- ٢- الاطلاع علي المقاييس التي تناولت اليقظة العقلية بصفة عامة والمعاقين سمعيا (ضعاف السمع) بصف خاصة وتم الاطلاع علي مقياس اليقظة العقلية ومنها مقياس Slavić وآخرون ٢٠٢١ ، مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية ترجمة عبد الرقيب أحمد البحيري وآخرون (٢٠١٤)، مقياس فلادلفيا لليقظة العقلية اعداد (٢٠٠٨) Cardaciotto, et al., ترجمة وتقنين (فوقية رضوان ، ونسرين سويد ٢٠١٩) و مقياس (٢٠٠٩), Duncan, et al., و مقياس Ims اعداد (٢٠٠٨) . Cardaciotto, et al

ج- وصف المقياس :

أعدده الباحث في ضوء الإطار النظري والبحوث السابقة المرشدة في هذا المجال، وفي ضوء بعض المقاييس التي اهتمت بقياس اليقظة العقلية .

- ويتكون المقياس من (٤) أبعاد تقيس قدرة الطالب ضعيف السمع علي الملاحظة والوصف وعدم إصدار الاحكام والتصرف بوعي .
- الملاحظة : تقيس قدرة الطالب ضعيف السمع في المرحلة الإعدادية علي الانتباه بالإحساسات والإنفعالات والمشاهد والاصوات المحيطة به .
 - الوصف : قدرة الطالب ضعيف السمع في المرحلة الاعدادية علي وصف المشاهد أو الشخصيات والقدرة علي التعبير عن المواقف والانفعالات الداخلية والمشاعر .
 - عدم إصدار الأحكام : قدرة الطالب ضعيف السمع علي عدم إصدار أحكام تقييمية علي الافكار والمشاعر الداخلية .
 - التصرف بوعي : قدرة الطالب ضعيف السمع في المرحلة الاعدادية علي عدم إصدار أحكام تقييمية علي ما يقوم به من أفكار ومشاعر .
- وقد تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من ٣٠ طالب ، وتم حساب ثبات وصدق هذا المقياس على النحو التالي:
- أولاً: ثبات مقياس اليقظة العقلية :**
- (١) تم حساب ثبات أسئلة مقياس اليقظة العقلية بطريقتين هما:
- (أ) حساب معامل ألفا ل كرونباخ Alpha-Cronbach بعدد عبارات المقياس، وفي كل مرة يتم حذف درجات أحد العبارات من الدرجة الكلية للمقياس، وأسفرت تلك الخطوة عن أن جميع العبارات ثابتة، حيث وُجد أن معامل ألفا للمقياس ككل في حالة غياب العبارة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للمقياس في حالة وجود جميع الأسئلة، أي أن تدخل كل سؤال لا يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي للمقياس، وهذا يشير إلى اسهام كل سؤال بدرجة معقولة في الثبات الكلي للمقياس.
- (ب) حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على العبارة والدرجات الكلية للمقياس، فوُجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات مقياس اليقظة العقلية .

(٢) حساب الثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية :

تم حساب الثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية بطريقتين: الأولى عن طريق معامل ألفا ل كرونباخ فُوجد أنه يساوي (,941)، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل سبيرمان- براون Spearman-Brown فُوجد أنه يساوي (,946)، وهي معاملات ثبات مرتفعة جداً، مما يدل على الثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية .

ثانياً: صدق مقياس اليقظة العقلية :

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

عرض المقياس على مجموعه من المحكمين من أساتذة علم النفس والتربية الخاصة بلغ عددهم (١٠) وذلك للتعرف علي مدى مناسبة العبارات للتعبير وكذلك التعرف على مدى صحة صياغة العبارات، وهناك عبارات يمكن إضافتها أو حذفها وكانت نسب الاتفاق على مناسبة جميع العبارات ، لا تقل عن (٩٠ %) وأعيد صياغة بعض العبارات.

٢- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

تم إجراء الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية وذلك من خلال حساب قيمة معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية له، وذلك على النحو التالي:

جدول (١) معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	.932	١٤	.942
٢	.944	١٥	.924
٣	.922	١٦	.932
٤	.924	١٧	.922
٥	.924	١٨	.922
٦	.923	١٩	.926
٧	.922	٢٠	.932
٨	.922	٢١	.922
٩	.932	٢٢	.910
١٠	.932	٢٣	.910
١١	.932	٢٤	.923
١٢	.920		
١٣	.922		

من الإجراءات السابقة تأكد للباحث ثبات وصدق مقياس اليقظة العقلية وصلاحيته لقياس اليقظة العقلية لدى الطلاب ضعاف السمع. حيث تشير الدرجة العالية على هذا المقياس إلى ارتفاع اليقظة العقلية، أما الدرجة المنخفضة على هذا المقياس فتشير إلى انخفاض اليقظة العقلية لدى الطلاب ضعاف السمع، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب على جميع أسئلة المقياس هي (٣٢) درجة بينما (١٦) هو أقل درجة يمكن أن يحصل عليها لوجود بعض العبارات العكسية .

(٢) مقياس التلكؤ الأكاديمي :

- **الهدف من المقياس :** يهدف المقياس إلي معرفة المتكئين من الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية تمهيدا لعمل دراسة عن تنمية اليقظة العقلية وأثرها علي التلكؤ الأكاديمي لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية .

- خطوات إعداد المقياس :

١- الاطلاع علي الاطار النظري المتاح في مجال التلكؤ الأكاديمي لدي الطلاب العاديين بصفة عامة وضعاف السمع بصفة خاصة .

٣- الاطلاع علي الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت التلكؤ الأكاديمي بصفة عامة والمعاقين سمعيا (ضعاف السمع) بصف خاصة ثم تم الاطلاع علي مقياس التلكؤ الأكاديمي مثل مقياس سالمان ٢٠١٦ ، أبو غزال ٢٠١٢ ، رسلان ٢٠١١ ، عبد الخالق، الدغيم، ٢٠١١، البهاص، ٢٠١٠.

ج- وصف المقياس :

أعدده الباحث في ضوء الإطار النظري والبحوث السابقة في هذا المجال، وفي ضوء بعض المقاييس التي اهتمت بقياس التلكؤ الأكاديمي . ويتكون المقياس من (٣) أبعاد يستهدف هذا المقياس التعرف على الطلاب اضعاف السمع في المرحلة الاعدادية الذين لديهم تلكؤ أكاديمياً، وكذلك تحديد مستوى التلكؤ الأكاديمي لديهم وذلك من خلال استجاباتهم على العبارات التي يتضمنها المقياس وصف المقياس : يتكون المقياس من (٢٠) عبارة موزعة على والابعاد هي (المجال السلوكي، والمجال المعرفي، والمجال

الانفعالي) ويتم الاستجابة على هذه العبارات من خلال مقياس ليكرت الثلاثي وقد تم تطبيق مقياس التلكؤ الاكاديمي على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من ٣٠ طالب، بوضع علامة (✓) أمام العبارة التي تتفق معه . تصحيح المقياس : قامت الباحثة باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي وهو : (موافق، أحيانا، غير موافق)، حيث إن الدرجات في الفقرات السلبية تأخذ الدرجة (٢) وجاءت الدرجة في الفقرات الايجابية (صفر)، ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجميع درجاته في الأبعاد الثلاثة للمقياس، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٥٢ - ٢٨) والدرجة المرتفعة تدل على مستوى مرتفع من التلكؤ الاكاديمي والدرجة المنخفضة تدل على مستوى منخفض من التلكؤ الاكاديمي .
وتم حساب ثبات وصدق هذا المقياس على النحو التالي:

أولاً: ثبات مقياس التلكؤ الاكاديمي :

(١) تم حساب ثبات عبارات مقياس التلكؤ الاكاديمي بطريقتين هما:

تم حساب الثبات الكلي لمقياس التلكؤ الاكاديمي بطريقتين: الأولى عن طريق معامل ألفا ل كرونباخ فُوجد أنه يساوي (٠,910)، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل سبيرمان- براون Spearman-Brown فُوجد أنه يساوي (٠,936)، وهي معاملات ثبات مرتفعة جداً، مما يدل على الثبات الكلي لمقياس التلكؤ الاكاديمي .

ثانياً: صدق مقياس التلكؤ الاكاديمي :

أولاً: صدق المقياس:

٢- صدق المحكمين:

عرض المقياس على مجموعه من المحكمين من أساتذة علم النفس والتربية الخاصة بلغ عددهم (١٠) وذلك للتعرف على مدى مناسبة العبارات للتعبير وكذلك التعرف على مدى صحة صياغة العبارات، وهناك عبارات يمكن إضافتها أو حذفها وكانت نسب الاتفاق على مناسبة جميع العبارات ، لا تقل عن (٨٥ %) وأعيد صياغة بعض العبارات.

٢- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

تم إجراء الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية وذلك من خلال حساب قيمة معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية له، وذلك على النحو التالي:

جدول (٢) معامل ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.922	١٤	.911	١
.922	١٥	.910	٢
.910	١٦	.922	٣
.910	١٧	.922	٤
.908	١٨	.926	٥
.922	١٩	.910	٦
.922	٢٠	.836	٧
.910	٢١	.822	٨
.910	٢٢	.912	٩
.887	٢٣	.912	١٠
.823	٢٤	.910	١١
		.887	١٢
		.880	١٣

من الإجراءات السابقة تأكد للباحث ثبات وصدق مقياس اليقظة العقلية وصلاحيته لقياس اليقظة العقلية لدى الطلاب ضعاف السمع. حيث تشير الدرجة العالية على هذا المقياس إلى ارتفاع اليقظة العقلية ، أما الدرجة المنخفضة على هذا المقياس فتشير إلى انخفاض اليقظة العقلية لدى الطلاب ضعاف السمع ، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب على جميع أسئلة المقياس هي (٣٢) درجة بينما (١٦) هو أقل درجة يمكن أن يحصل عليها لوجود بعض العبارات العكسية .

برنامج اليقظة العقلية :

أهداف البرنامج: الهدف العام من البرنامج

يهدف البرنامج الحالي إلي التعرف علي بعض فنيات اليقظة العقلية لخفض التلكؤ الاكاديمي لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية

الاهداف الخاصة :

- التعرف علي اليقظة العقلية وأهميتها لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة
الاعدادية

- التعرف علي التلكؤ الاكاديمي لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية
- التدريب علي ممارسات اليقظة العقلية من خلال معرفة الملاحظة والوصف وإصدار
الحكم والتصرف بوعي
- أن ينمي ويعزز قدرة الطالب ضعيف السمع علي القدرة علي الملاحظة ووصف
الاشياء .

- أن ينمي ويعزز قدرة الطالب ضعيف السمع علي إصدار الاحكام والتعرف بالوعي
وقد مر البرنامج بعدة مراحل علي النحو الاتي :

١- الاطلاع علي الأطر النظرية والدراسات السابقة وفي ضوء ذلك تم بناء البرنامج
وتحديد الجلسات والفنيات والادوات المناسبة ليكون البرنامج مكون من (٢١) جلسة بواقع
جلستين أسبوعيا وتتراوح مدة الجلسة (٦٥) دقيقة تقريبا .

٢- تم عرض البرنامج في صورته النهائية علي السادة المحكمين لإبداء رأيهم وقد
أخذ بعين الاعتبار ما تم تعديله من قبل المحكمين .

الحدود المكانية للبرنامج : مدرسة صلاح الدين لضعاف السمع بميدان الحكمة بمصر
الجديدة وتتراوح أعمارهم من (١١ - ١٤) عام بمتوسط ١٢.٤ عام وانحراف معياري ٢.٣ .

الحدود الزمنية للبرنامج : استغرق تنفيذ البرنامج شهرين من ١٠/٢٨ إلي ١٢/٢٥
٢٠٢٢/ م

الفنيات المستخدمة في البرنامج :

- ١- تبادل الادوار
- ٢- النمذجة
- ٣- التغذية الراجعة
- ٤- المحاضرة والمناقشة
- ٥- العصف الذهني
- ٦- تعديل الافكار
- ٧- المناظرة
- ٨- الواجب المنزلي
- ٩- التعزيز
- ١٠- القراءة اليقظة
- ١١- التمارين المنظمة

جدول (٣) ملخص جلسات البرنامج الإرشادي لليقظة العقلية لذي الطلاب الصم

في المرحلة الثانوية

الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفيئات المستخدمة	الادوات المستخدمة	زمن الجلسة	ملاحظات
١	التعارف وبناء العلاقات بين أفراد العينة	تحقيق جو من الالفة بين الباحث وأفراد العينة	المناقشة والحوار		٤٥ دقيقة	استخدم الباحث معززات أثناء الجلسة
٢	التعريف بالبرنامج الإرشادي وخطة سير الجلسات	مناقشة الطلاب الصم حول البرنامج ومواعيد الجلسات الاتفاق علي قواعد الجلسات واحترام الرأي الأخر	المناقشة والحوار التغذية الراجعة التعزيز	ورق موضوع فيها تعريف اليقظة العقلية وأنواعها وما يتم أثناء الجلسات	٤٥ دقيقة	استخدم الباحث المعززات أثناء الجلسات
٤،٣	التعريف باليقظة العقلية وأهميتها وأنواعها	التعريف باليقظة العقلية وأهميتها وأنواعها (الملاحظة والوصف وعدم إصدار الأحكام والتصرف بوعي	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة المناظرة القراءة اليقظة	ورق - بروجكتور - أفلام كرتون -	٢٠+٤٥	الجلسة الرابعة +الفسحة
٥	التعرف التلكؤ الاكاديمي وأضراره	التعريف بالتلكؤ الاكاديمي وأنواعه من النواحي السلوكية والمعرفية والانفعالية	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة الواجب المنزلي	ورق - بروجكتور - أفلام كرتون - أقلام	٢٠+٤٥	الجلسة الرابعة +الفسحة (استخدم الباحث المعززات
٦	الملاحظة وتعريفها وأهميتها في مجال التعليم وكيفية تمهيتها	تمية الملاحظة لدي الطلاب وكيف أطور مهاراتي في الملاحظة	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة التمارين المنظمة الواجب المنزلي التعزيز	ورق - بروجكتور - صور كرتونية - أقلام	٢٠+٤٥	الجلسة الرابعة +الفسحة (استخدم الباحث المعززات
٧،٨	تمارين متنوعة علي الملاحظة	تمية الملاحظة (الجلوس في مكان معين في الفصل وتدوين الملاحظات - مدي تأثر قوة الملاحظة علي التركيز ألعاب للتمرين علي قوة الملاحظة (كتب وألغاز - تمرين الخانات تقوم	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة المناظرة القراءة اليقظة التمارين المنظمة الواجب المنزلي	ورق - بروجكتور - أفلام كرتون - أقلام	٢٠+٤٥	الجلسة الرابعة +الفسحة (استخدم الباحث المعززات

				بكتابة عدد أو رقم تليفون		
الحصة الرابعة +الفسحة (استخدم الباحث المعززات)	٢٠+٤٥	ورق - بروجوكتور صور كرتونية - أقلام	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة الواجب المنزلي	التعرف علي مهارة الوصف والتدريب عليها عن طريق عرض بعض الصور ثم وصف هذه الصور عن طريق بعض الاسئلة التي تطرح عليه	مراجعة للتدريب التعرف علي مهارة الوصف	٩
استخدم الباحث المعززات عندما كان هناك تجاوب من الطلاب في الرد علي الاسئلة الموجهه إليهم	٤٥ دقيقة	ورق - بروجوكتور أقلام	التغذية الراجعة الحوار والمناقشة النمذجة العصف الذهني القراءة اليقظة التمارين المنظمة	تنمية مهارة الوصف (الاشياء - المشاعر من فرحان وحزين وغضبان	مهارة الوصف	١٠
الحصة الرابعة والفسحة كان الطلاب في هذه الجلسة علي درجة عالية من الاهتمام والجدية في الحضور	٢٠+٤٥	ورق - بروجوكتور أقلام كرتون أقلام	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة الواجب المنزلي	مراجعة علي مهارتي الملاحظة والوصف	مراجعة للتدريب	١١
الحصة الرابعة والفسحة	٤٥ دقيقة	أقلام - ورق - بروجوكتور أقلام كرتون	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة الواجب المنزلي	التعريف علي بعض التدريبات (الاسترخاء - التأمل)		١٢،١٣
الحصة الرابعة	٤٥	أقلام - ورق - بروجوكتور أقلام كرتون	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة	التعرف علي مفهوم عدم الحكم وأهمية ذلك	تقبل الخبرات دون إصدار الحكم	١٤
الحصة الثالثة (كان الطلاب مشغولين بالحصة الرابعة والفسحة في مسابقة كروية)	٤٥	ورق - بروجوكتور أقلام كرتون أقلام	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة التعزيزات المادية والمعنوية	مراجعة علي ما سبق من (مهارة الملاحظة - مهارة الوصف - مهارة عدم الحكم	متابعة ومراجعة	١٥
الحصة الرابعة والفسحة	٤٥	ورق - بروجوكتور أقلام كرتون أقلام	المناقشة والحوار لعب الدور العصف الذهني النمذجة القراءة اليقظة التعزيزات المادية والمعنوية	التعرف علي مهارة التعرف بوعي في المواقف المختلفة (الوعي بالذات - الوعي بالأفكار - الوعي بالانفعالات)	مهارة التعرف بوعي	١٦
الحصة الرابعة والفسحة	٤٥	ورق - بروجوكتور	المناقشة والحوار لعب الدور	التعرف علي مهارة التعرف بوعي في	متابعة مهارة التعرف بوعي	١٧

		أفلام كرتون أفلام	العصف الذهني النمذجة التعزيزات المادية والمعنوية	المواقف المختلفة (الوعي بالذات - الوعي بالأفكار - الوعي بالانفعالات)		
الحصة الرابعة والفسحة	٤٥	ورق - بروجكتور أفلام كرتون أفلام	المناقشة والحوار لعبة الدور العصف الذهني النمذجة التعزيزات المادية والمعنوية التمارين المنظمة	التعرف علي مهارة التعرف بوعي في المواقف المختلفة (الوعي بالذات - الوعي بالأفكار - الوعي بالانفعالات)	متابعة مهارة التصرف بوعي	١٨
				تشجيع الطلاب علي	متابعة مهارة التصرف بوعي	١٩
الحصة الرابعة	٤٥	ورق - بروجكتور أفلام كرتون أفلام	لمناقشة والحوار لعبة الدور العصف الذهني النمذجة التعزيزات المادية والمعنوية	مراجعة علي المهارات السابقة قبول الخبرات بدلا من تجنبها ومهارة تقبل الاحداث والموافق	مراجعة والتدريب	٢٠
تطبيق الاختبار التتبعي	٤٥ دقيقة	أفلام - ورق - بروجكتور أفلام كرتون	المناقشة والحوار لعبة الدور العصف الذهني النمذجة	مناقشة الطلاب الصم (عينة الدراسة) في كل الجلسات التي تمت ومدى الاستفادة منها	ماذا استفدت من التدريب (تطبيق المقياس التتبعي)	٢١

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها :

رابعا: نتائج الدراسة:

- الفرض الاول ونتائجه :

ينص الفرض الأول على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة، وجدول (٤) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٤): دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي

والبعدي لمقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٤١	داله عند مستوى ٠.٠٥
	الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
	المتساوية	٠				
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٧٠	داله عند مستوى ٠.٠٥
	الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
	المتساوية	٠				
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٧٠	داله عند مستوى ٠.٠٥
	الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
	المتساوية	٠				
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٧٠	داله عند مستوى ٠.٠٥
	الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
	المتساوية	٠				
الدرجة الكلية	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٣٢	داله عند مستوى ٠.٠٥
	الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
	المتساوية	٠				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات رتب الأطفال بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى الأطفال والدرجة الكلية للمقياس فى اتجاه القياس البعدي، مما يعنى تحسن درجات أطفل المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

- الفرض الثاني ونتائجه :

ينص الفرض الثاني على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب أطفال المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس التلكؤ الأكاديمي لصالح القياس القبلي"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة، وجدول (٥) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٥): دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي لمقياس التلكؤ الأكاديمي

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٦٠	داله عند مستوى ٠.٠٥
	الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
	المتساوية	٠				
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٤١	داله عند مستوى ٠.٠٥
	الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
	المتساوية	٠				
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٦٠	داله عند مستوى ٠.٠٥
	الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
	المتعادلة	٠				
الدرجة الكلية	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٣٢	داله عند مستوى ٠.٠٥
	الموجبة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
	المتعادلة	٠				

يتضح من جدول (٥) السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات رتب الأطفال بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد مقياس التلكؤ الأكاديمي لدى الأطفال والدرجة الكلية للمقياس في اتجاه القياس البعدي، مما يعنى تحسن درجات أطفل المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج.

٤- الفرض الثالث ونتائجه:

ينص الفرض الثالث على أنه : "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي (بعد ستة أشهر من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس اليقظة العقلية"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة ، و جدول (٦) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٦): دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والمتبعي لمقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.٤١٤	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتساوية	٣				
	السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠٠	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتساوية	٤				
	السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	١.٠٠٠	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتساوية	٤				
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٤١٤	غير دالة
	الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠		
	المتعادلة	٣				
الدرجة الكلية	السالبة	٣	٢.٥٠	٧.٥٠	١.٠٠٠	غير دالة
	الموجبة	١	٢.٥٠	٢.٥٠		
	المتعادلة	١				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب الأطفال بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتبعي، على جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس، مما يعني استمرار التحسن لدى أطفال المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

٣- الفرض الرابع ونتائجه:

ينص الفرض الرابع على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتبعي (بعد ستة أشهر من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس التلکؤ الأكاديمي"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة، وجدول (٧) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٧): دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والتتبعي لمقياس التلکؤ الأكاديمي

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠	غير دالة
	الموجبة	١	١.٠٠	١.٠٠		
	المتساوية	٤				
	السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	١.٤١٤	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتساوية	٣				
	السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠٠	غير دالة
	الموجبة	١	١.٠٠	١.٠٠		
	المتساوية	٤				
الدرجة الكلية	السالبة	١	١.٥٠	١.٥٠	٠.٠٠	غير دالة
	الموجبة	١	١.٥٠	١.٥٠		
	المتعادلة	٣				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب الأطفال بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، على جميع أبعاد مقياس التلکؤ الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس ، مما يعني استمرار التحسن لدى أطفال المجموعة التجريبية حتى فترة المتابعة.

تفسير النتائج ومناقشتها :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب الاطفال ضعاف السمع (عينة الدراسة) في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي علي مقياس اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث كفاءة البرنامج الارشادي في تنمية اليقظة العقلية إلي إستخدام بعض الفنيات مثل فنية المحاضرة والمناقشة وأتاحت هذه الفنية لعينة الدراسة تبادل الخبرات والمهارات بين الطلاب وبعضهم البعض وهذا يعطي للطلاب زيادة الثقة بالنفس والقدرة علي مواجهة المشكلات التي تواجههم . وفنية العصف الذهني التي كان لها دور في تحفيز الطلاب عينة الدراسة في المشاركة في إعطاء حلول لبعض التمرينات مثل التمرينات المستخدمة لتنمية الملاحظة

والانتباه ليصبح قادرا علي تحديد ما يجب فعله أو تجنبه مما يجعله أكثر قدرا علي اتخاذ القرارات السليمة وهذا يتفق مع نتائج دراسة Bishop واخرون (٢٠٠٤) ودراسة Mirsahel (٢٠٢٢) .

كما كانت لفنية لعب الدور والتي كان لها تأثير فعال في تقليد السلوكيات الصحيحة والمرغوب فيها وفنية التغذية الراجعة وكانت ضرورية في تعديل الخطأ وتعزيز ما هو صحيح ، ومن الفنيات الهامة أيضا التي ساعدت علي زيادة التركيز والانتباه هي فنية القراءة اليقظة وفنية التمارين المنظمة والتي تساعد علي زيادة الثقة بالنفس والقدرة علي والقدرة علي مواجهة مشكلات الحياة والتنفيس وأخيرا فنية الواجب المنزلي والتي ساعدت علي إعادة تطبيق الجلسات في المنزل وكان لهذا تأثير كبير في تطبيق ما تم أخذه في الجلسات في المدرسة وكان يصاحب ذلك استخدام التعزيزات المادية والمعنوية ، كما يرجع الباحث كفاءة البرنامج الارشادي في تنمية اليقظة العقلية في تزويد الطلاب ضعاف السمع بمعلومات حول اليقظة العقلية والتلكؤ الاكاديمي وخصائص الطلاب ذوي اليقظة العقلية المرتفع ومدى الاضرار التي تعود من التلكؤ الاكاديمي .

وتتمية اليقظة العقلية والتي تقوم علي استخدام الفنيات السابقة (المحاضرة والمناقشة والعصف الذهني ولعب الدور والتغذية الراجعة وفنية القراءة اليقظة والتمارين المنظمة كان لهم دور في تنمية الملاحظة والانتباه وهذا ما أشارت إليه دراسة رزق (٢٠٢٠) أن من لديه مهارات وفنيات اليقظة العقلية يتصف بالملاحظة والتصرف بوعي والوصف للمشاعر والافكار والانفعالات يكون أكثر ميلا للتفوق الدراسي وزيادة الوعي بالواقع الراهن وأكثر تركيزا وانتباه علي اللحظة الحالية .

وكذلك يمكن رجوع مدى فاعلية البرنامج الارشادي إلي استخدام بعض الانشطة وبعض الفيديوهات وباوربوينت أدي إلي الحضور المنظم للطلاب في المدرسة مما كان له أبلغ الاثر في تحقيق أهداف البرنامج .

من جانب آخر قام الباحث بعمل جروب whats APP ليضم أفراد العينة كان له أثر كبير في التقارب بين الباحث والطلاب (عينة الدراسة) أدي بدوره إلي إتزام الطلاب في

حضور جلسات البرنامج الإرشادي وكان عامل قويا في تحقيق أهداف البرنامج ويتفق هذا مع نتائج دراسة عبدالحميد (٢٠٢١) ودراسة Hased (٢٠١٦) .

كما كان للبرنامج الإرشادي لتنمية اليقظة العقلية أثر في خفض التلکؤ الأكاديمي بأبعاده الثلاثة (المجال السلوكي والمجال المعرفي والمجال الانفعالي) للطلاب ضعاف السمع حيث تشجع اليقظة العقلية الطلاب علي الملاحظة والانتباه ووصف ما يحيط به وإدراك مشاعرهم الخاصة بهم فضلا عن تعزيز المشاركة الايجابية بالتالي يعود ذلك علي فوائد أكاديمية وشخصية علي الطلاب ضعاف السمع وهذا يتماشى مع دراسة Dehnabi (٢٠١٧) ودراسة صادق وعطا (٢٠١٩) ودراسة عبدالحميد (٢٠١٩) .

وفعالية البرنامج لا زالت مستمرة وتأثيره الايجابي علي عينة الدراسة علي تنمية الملاحظة والانتباه والوعي بما يحيط به وخفض التلکؤ الأكاديمي لدي الطلاب ضعاف السمع في المرحلة الاعدادية ويمكن إرجاع السبب في ذلك هو إشراك الطلاب في حل المشكلات والتمارين في تنمية الملاحظة والوعي وعدم إصدار أحكام تقييمية علي الافكار والمشاعر الداخلية كما يرجع التأثير الايجابي للبرنامج لفترة طويلة لان الجلسات التي يتضمنها البرنامج أدى إلي إنماء الجانب المعرفي والجانب السلوكي حيث سعي البرنامج إلي تنظيم الافكار والتفاهم مع الاخرين والاتصال بهم وهذه المهارات ساعدت أفراد عينة الدراسة علي إعادة تنظيم المعلومات ، كذلك يمكن القول بأن تنمية اليقظة العقلية كان لها دور في خفض التلکؤ الأكاديمي لدي الطلاب ضعاف السمع لان بتنمية اليقظة أصبح الطالب أكثر علي التركيز علي الاخرين بدل من التركيز علي نفسه فحسب ،مما طور من مهاراته في الاصغاء والتواصل فيصبح قادرا علي معرفة ما يحتاجه الاخرون وجاه في فهم ما يحتاجه من الرأي .

توصيات الدراسة :

بناء علي نتائج الدراسة الحالية يقدم الباحث بعض التوصيات

- عمل برامج توعية لمعلمي الطلاب الصم وضعاف السمع التي تعزز من خفض التلكؤ الاكاديمي لديهم .
- الاهتمام بتطبيق فنيات اليقظة العقلية في مدارس الصم وضعاف السمع .
- تدريب معلمي الصم وضعاف السمع علي اليقظة العقلية بعد التأكد من نجاحها في التخفيف من الضغوط النفسية لدي الطلاب وهذا ما يفقده الطلاب ذوي الاعاقة السمعية الصم وضعاف السمع .
- الاهتمام بأبحاث عن المتكئين أكاديميا لدي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والمعاقين سمعيا بصفة خاصة .

البحوث المقترحة :

- برنامج لتنمية اليقظة العقلية وأثرة علي خفض الضغوط النفسية لدي الطلاب الصم وضعاف السمع .
- فاعلية برنامج قائم علي اليقظة العقلية وأثرة علي تنمية الكفاءة المهنية لدي معلمي الصم وضعاف السمع
- فعالية برنامج قائم علي اليقظة العقلية ودورة في تحسين الرفاهية النفسية لدي الطلاب الصم في المرحلة الثانوية .
- دراسة العلاقة بين التلكؤ الاكاديمي وجودة الحياة النفسية لدي الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والمعاقين سمعيا بصفة خاصة .
- دراسة العلاقة بين التلكؤ الاكاديمي وقلق المستقبل لدي الطلاب الصم وضعاف السمع في المرحلة الثانوية

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- الباز، مروة محمد محمد. (٢٠٢١). فاعلية تدريس العلوم باستخدام التعليم القائم على الظواهر في تنمية المفاهيم العلمية ومهارات تصميم النماذج واليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف التاسع المعاقين سمعيا .مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج٣٦، ع١، ٣٢٣ - ٣٦٩ .
- أبو النصر ، عبد الستار شعبان سلامة (٢٠٠٣) . دافعية التواد ووجهة التحكم لدي الطلاب الصم والعاييين خلال المراحل التعليمية (دراسة نمائية) ، رسالة ماجستير،كلية التربية ، جامعة المنصورة
- الديب ، محمد عبد الهادي ، ونيل خالد. (٢٠١٥) . بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالتكؤ الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية ، مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية ، المجلد (٢) ، العدد (٦٢) ، ص ص ٥٠ - ١١٢
- الصادق، عادل محمد، و عطا، أسامة أحمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدى المراهقين الصم. مجلة التربية الخاصة، ع٢٨، ٢٢٤ - ٢٨٧
- الضبع ، فتحي و طلب ، أحمد (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي ١٣٤-٧٥.
- العبيدي، عفاء إبراهيم خليل إسماعيل. (٢٠١٣). التلؤ الأكاديمي وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة .دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٣٥، ج ١ ، ١٧٤٧- 171
- الدواش ،فؤاد محمد و أبو حالة ،محمد السعيد(٢٠١٩). الامل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي لدى طالب الجامعة، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، دمنهور(٣) (١١) ٢٠ - 118.
- حسنين، إسرائ عبدالمقصود عبدالوهاب. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى عينة من الأطفال ضعاف السمع .مجلة دراسات الطفولة، مج٢٤، ع٩٠، 44٣١ -
- عبدالحميد، ميرفت حسن فتحي. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسوييف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية .دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع١٣٠، 174.١٢٩ -
- عبد الرحمن ، السيد و الطائي ، حمدان (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق دراسة مقارنة، جامعة الرقي كلية التربية، مجلة الدراسات التربوية ٩٧

- البحيري ، الضبع ، طلب ، العواملة (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع . مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس، ع ٣٩، ج ١، ١١٩ - ١٦٦ .
- عبد الخالق ،أحمد محمد ومحمد دغيم الدعيم (2011) .المقياس العربي التسوييف: إعداده وخصائصه السيكومترية المجلة الدولية للأبحاث التربوية ٣٠، ٢٠٠-٢٢٥
- جابر، جابر عبدالحميد، إبراهيم، سهاد محمد، و مبروك، أسماء توفيق. (٢٠١٤). فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا. العلوم التربوية، مج ٢٢، ع ٢٤، ٥١١ - ٥٤٦ .
- جابر، جابر عبدالحميد، إبراهيم، سهاد محمد، و مبروك، أسماء توفيق. (٢٠١٤). فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا. العلوم التربوية، مج ٢٢، ع ٢٤، ٥١١ - ٥٤٦ .
- جابر، جابر عبد الحميد و رضوان، سهاد محمد إبراهيم و مبروك، أسماء توفيق (٢٠١٣). دراسة الفروق في مستوى التلكؤ الأكاديمي لدى المراهقين المعاقين سمعيا تبعا لمتغيرات : الجنس، درجة الإعاقة، المرحلة التعليمية ، مجلة العلوم التربوية. مج. ٢١، ع. ٣
- خفاجة، مى السيد عبدالشافى. (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على فنيات العلاج بالواقع لخفض التلكؤ الأكاديمي وتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المعاقين سمعيا. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٠، ع ١٠٩٤، ٣٤٣ - ٤٠٦
- عامر، إيمان مختار محمود. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية .المجلة التربوية، ج٩٣، ١١١١-1169
- عبدالحميد، ميرفت حسن فتحي. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسوييف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ١٣٠ .
- عبدالعزيز، أسماء فتحي أحمد (٢٠٢٢) . اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، مجلة التربية الخاصة والتأهيل ، مج ١٤، ع ٤٨٤ .
- عبد الوهاب ، داليا خيري (2015) . الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي ، التنظيم والتحكم الذاتي لدى . ٢٣٩ - ٢٠٣ طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف .المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، العدد ٦ ، المجلد ٤ ، ص٢٠٨
- عيد، أسماء محمد. (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد .مجلة الطفولة والتربية، مج ١١، ع ٤٠٤، ٣٣٣-391

- عيسى ، هبه مجيد (٢٠١٨) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعولي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرافة بناء وتطبيق مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد ٤٣ ، ٢٥.
- رضوان ، فوقيه حسن ، السويد ، نسرين السيد (٢٠١٩) . مقياس اليقظة العقلية القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية للنشر.
- هالاهان، جيمس كوفمان، ترجمة عادل عبد الله محمد (٢٠٠٨). سيكولوجية الأطفال غير العاديين وتعليمهم، القاهرة، دار الفكر.
- ثانيا : المراجع الاجنبية :

- Alemeh Dehnabi, Hamid Radsepehr1 , Kazem Foushtanghim (2017). The effect of mindfulness-based stress reduction on social anxiety of the deaf, *Annals of Tropical Medicine and Public Health | Volume 10 | Issue 5 | September - October* .
- Alter. S. (2012). *Information; The Foundation of business*. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
- Bakar, O.E & Tanrikulu, I. (2019). Psychological consequences of cyber self-confidence experiences among Turkish secondary school children. *Procedia social and behavioral sciences*, 2, 2771 – 2776.
- Bear, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Keietemeyer, J., Sauer, S., ...Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *National library of medicine, National center for Biotechnology information*, 15(3), 329-342.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krletemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methodsto Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bernay, Ross S. (2014). *Mindfulness and the beginning teacher*. (Australian Journal of Teacher Education.) Edith Cowan University. Edith Cowan University. Research Online. Western Australia. Perth. Western Australia.
- Benno Bremer, QiongWu, MaríaGuadalupe ,MoraÁlvarezBritta Karen Hölzel, MaximilianWilhelm,Elena Hell5 , Ebru EcemTavacioglu, AlyssaTorske& Kathrin Koch.(2022). Mindfulness meditation increases default mode, salience, and central executive network connectivity, *Scientific Reports | (2022) 12:13219*
- Bluth, K. & Blanton, P. (2014). Mindfulness and self- compassion: exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal Child Family Studies*, 23 (7), 1298-1309



-
- Brausch, B. D. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self efficacy, and achievement in college students. Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.
 - Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary of Every Day Cognitive Failures (PHD Dissertation) .
 - Cardaciotto. A, Herbert .D, Forman. M, Moitra .E& Farrow. V (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. Assessment, 15(2), 204-223 First Published Research Article Find in PubMed, available at: <https://doi.org/10.1177/1073191167311467>.
 - Cheng S.K.(2019). The relationship between academic motivation and academic retardation among university students, social science
 - Deniz, M. e.. Traş, Z. & Aydoğan, D. (2009). An Investigation of Academic Procrastination. Locus of Control, and Emotional Intelligence. Educational Sciences: Theory & Practice, 9(2), 623 632.
 - Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research Clinical Chill and Family Psychology Review, 12, 255-270
 - Fatemeh Khosravi , BiBi Eshrat Zamani , Esmail Zaraii Zavaraki.(2022). Relationship Between the Degree of Students' Mobile-Phone Usage and Domains of Their Academic Procrastination, Education strategies medical sciences , Journal homepage: www.edcbmj.ir/en
 - Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J. & Gallego, J. (2010). The applications of mindfulness with students of secondary school: Results on the academic performance, self-concept and anxiety. Knowledge Management, Information Systems, E Learning, and Sustainability Research, 111, 83-97
 - Geiger ,P. J. ,Herr ,N. R. ,& Peters ,J. R.(2019). Deficits in mindfulness account for the link between borderline personality features and maladaptive humor styles. Personality and Individual Differences-١٩ ,١٣٩ , ٢٣.
 - Glomb, T. M, Duffy, M. K, Bono, J. E., & Yang, T. (2012). Mindfulness at Work. Research in Personnel and Human Resource Management, 30, 115-157
 - Howell, A. & Buro, K. (2011). Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. Journal of Happiness Studies, 12 (6), 1007-1022.
-



-
- Islak, R. B. (2011). Academic procrastination in relation to gender among gifted and talented college students., University of Houston, United States of America.
 - Letizia Iannopollo , Grazia Cristaldi , Caterina Borgese, Samuela Sommacal, Giulia Silvestri and Samantha Serpentine
Mindfulness Meditation as Psychosocial Support in the Breast Cancer Experience: A Case Report, Behav. Sci. 2022, 12, 216.
<https://doi.org/10.3390/bs12070216>.
 - Ritchie, T. D & Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. International Journal of Wellbeing (3), 150-181
 - Kabat.Z. J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past. present. and future. Clinical Psychology: Science and Practice. 10(2). 144-156
 - Salmoirago-Blotcher ,E. ,Hunsinger ,M. ,Morgan ,L. ,Fischer ,D. ,& Carmody ,J.(2013). Mindfulness-based stress reduction and change in health-related behaviors. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine ١٨ , (4)٢٤٧-٢٤٣ .
 - Shahidi, S., Akbari, H. & Zargar, F. (2017). Effectiveness of mindfulness based stress reduction on emotion regulation and test anxiety in female high school students. Journal of Education and Health Promotion, 6, 1-6
 - Shokoh Shahidi ,Fatemeh Zargar , Hossein Akbari (2017). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on emotion regulation and test anxiety in female high school students, [ournal of Education and Health Promotion](#) 6(1):87
 - Slegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did It come from? In: F. Didonna (Ed.), Clinical Handbook of Mindfulness, New York: Springer.
 - Sokolowska, J. (2009). Behavioral, Cognitive, Affective, and Motivational Dimensions of Academic Procrastination among Community College Students: A Q Methodology Approach. Published doctoral disser- tation, Fordham University New York. New York, Candidate.
 - Winning, A., & Boag, S. (2015). Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. Personality and Individual Differences, 86, 492-498.
 - Vjeroslava Slavić , Ivan Lakićević , Jadranka Glišić , Danijela Randjelović , Gordana Rajović.(2021). COHERENCE SCORES AND COHERENCE LEVEL: MODIFICATION EFFECTS OF HYDRO-AROMATHERAPY AND MINDFULNESS MEDITATION ON PATIENTS SUFFERING FROM INFLAMMATORY RHEUMATIC DISEASES, Acta Medica Medianae 2021, Vol.60(4)



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgmt.journals.ekb.eg>
المجلد (يوليو) ٢٠٢٣ م



-
- Wolters, C.(2003).Understanding procrastination from self regulated learning perspective, AJournal of Educational psychology Vol(95),No(1).P(179-205).
 - Yasser Rezapour-Mirsaleh, Mahdi Aghabagheri , Azadeh Choobforoushzhadeh and Azra Mohammadpanah Ardakan.(2022). Mindfulness, empathy and moral sensitivity in nurses: a structural equation modeling analysis, Rezapour-Mirsaleh et al. BMC Nursing <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00912-3>.