

اليقظة العقلية وعلاقتها بالانضباط الذاتي
لدى معلمي المرحلة الثانوية

إعداد

د/ عادل محمد العدل

قسم علم النفس التربوي، كلية التربية

جامعة الزقازيق

البريد الإلكتروني: Adeladl85@yahoo.com

1445هـ - 2023م

اليقظة العقلية وعلاقتها بالانضباط الذاتي لدى معلمي المرحلة الثانوية

عادل محمد العدل

قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الزقازيق، الشرقية، مصر.

البريد الإلكتروني: Adeladi85@yahoo.com

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرّف واقع اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني، ودراسة الفروق في متغيري البحث بين المعلمين والمعلمات، وبين معلمي الثانوي العام والفني، وكذلك الفروق وفق المؤهل الدراسي للمعلم، بلغت العينة 198 معلما ومعلمة (93 معلما - 105 معلمات؛ 98 معلما بالتعليم الثانوي العام، 100 معلم بالتعليم الثانوي الفني، 132 معلما حاصلين على بكالوريوس ودبلوم خاص، 66 معلما حاصلين على ماجستير ودكتوراه في التربية)، وقام الباحث باستخدام مقياسين؛ مقياس اليقظة العقلية الخماسي إعداد (Baer et al., 2006)، وتطوير مقياس الانضباط الذاتي، وباستخدام المنهج الوصفي انتهت النتائج إلى أن مستوى توافر أبعاد اليقظة العقلية لدى العينة بين متوسطة ومنخفضة، وأعلى الأبعاد الوصف، فيما كان أقلها بُعد التصرف بوعي، والمستوى العام جاء متوسطا، مستوى توافر أبعاد الانضباط الذاتي لدى العينة بين متوسطة ومنخفضة، وأعلى الأبعاد الرغبة في تحقيق الهدف، فيما كان أقلها مقاومة الإغراءات؛ والمستوى العام جاء متوسطا، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية وأبعاد الانضباط الذاتي والدرجة الكلية، ووجود فروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية لصالح المعلمين، فيما كانت الفروق بين

المعلمين والمعلمات في الانضباط الذاتي لصالح المعلمات، ووجود فروق بين معلمي التعليم الثانوي العام ومعلمي التعليم الثانوي الفني في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لصالح معلمي التعليم الثانوي العام، ووجود فروق بين المعلمين الحاصلين على بكالوريوس ودبلوم خاص والمعلمين الحاصلين على ماجستير ودكتوراه في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لصالح المعلمين الحاصلين على ماجستير ودكتوراه، وأوصى البحث بأهمية اليقظة العقلية ودورها الإيجابي في رفع كفاءة المعلم في تعزيز مستويات الانضباط الذاتي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - الانضباط الذاتي - معلموا المرحلة الثانوية.

Mindfulness and its Relationship to Self-Discipline among Secondary School Teachers

Adel Mohammed Al-Adl

Department of Educational Psychology, Faculty of Education, Zagazig University, Sharkia, Egypt.

E-mail: Adeladl85@yahoo.com

Abstract:

The current research aims at identifying the reality of mindfulness and self-discipline for general and technical secondary education teachers, and at studying the differences in the research variables between male and female teachers, and between general and technical secondary teachers, as well as the differences according to the academic qualification of the teacher. Participants were 198 male and female teachers (93 male teachers, 105 female teachers; 98 teachers in general secondary education, 100 teachers in technical secondary education, 132 male and female teachers with bachelor's and special diplomas, 66 male and female teachers with master's and doctorate degrees in Education). The researcher used two scales; the mindfulness scale (Baer et al., 2006), and prepared the self-discipline scale. Adopting the descriptive method, Findings showed that the level of availability of the dimensions of mindfulness among the participants was between average and low, and the highest dimensions were the description, while the lowest was "Behaving consciously", and the general level was average. The level of availability of the dimensions of self-discipline was between average and low, and the highest dimensions were the desire to achieve the goal, while least of all resist temptations; the general level was average. Findings also revealed that there was a statistically significant positive correlation between the dimensions of mindfulness, the total score, and the dimensions of self-discipline, and the total score. There were also differences between male and female teachers in mindfulness in favor of male teachers, while the differences between male and female teachers in self-discipline were in favor of the female teachers, there

were differences between male and female teachers in self-discipline, general secondary education teachers and technical secondary education teachers in mindfulness and self-discipline in favor of general secondary education teachers, and there were differences between teachers with a bachelor's degree and a special diploma and teachers holding master or doctorate in mindfulness and self-discipline in favor of teachers holding master or doctorate. The research recommended the importance of mindfulness and its positive role in enhancing levels of self-discipline.

Keywords: Mindfulness - Self-discipline - Secondary school teachers.

مقدمة:

يأتي موضوع الانضباط الذاتي لدى المعلمين في المؤسسات التعليمية العامة والفنية في الفترة التي تعمل تلك الجهات على استخدام مختلف التقنيات لضبط موظفيها في مكان العمل، وبذلك فإن أهمية التعرف على موضوع الانضباط الذاتي وكذلك العوامل الداعمة له، سيساعد مؤسسات التعليم على تطبيق ما هو مفيد لدعم انضباط المعلم. وقد جاء هذا البحث، من خلال الاستفادة من العديد من الأدبيات في مجال السلوك الإنساني والانضباط الذاتي.

ويعد الانضباط الذاتي مفتاح النجاح، وعاملاً رئيسياً في ترتيب الأولويات من الأعمال بشكل سليم، ومنحها الوقت الكافي لإنجازها، فضلاً عن أنه يساعد الأفراد على امتلاك طاقة لا يمكن أن تعيقها صعوبات العمل، يبدأ هذا السلوك من الفكرة في تحقيق الهدف وتنظيم الأعمال لبلوغ النتيجة المرجوة من هذا العمل، والارتقاء بالفرد لأعلى المستويات.

ويُعد الانضباط الذاتي من الأمور الأساسية التي يجب أن يتسم بها الكثير من الأشخاص، ففي حالة عدم تواجد الانضباط الذاتي بشكل جيد في الشخص من الممكن أن يعطله ذلك عن الكثير من النجاحات التي تنتظره، لذلك يُفضل أن نقف على الطرق المناسبة لزيادة قوة الانضباط الذاتي لدى الفرد والسيطرة بشكل ما على نفسه في العديد من المواقف المختلفة التي تقابله في حياته. لا يمكن تحقيق أي نجاح شخصي، أو إنجاز، أو هدف دون تحقيق الانضباط الذاتي؛ فهي السمة الأكثر أهمية، والسمة المطلوبة لتحقيق أي نوع من أنواع التميز الشخصي، أو التفوق الرياضي، أو البراعة في الفنون، أو الأداء المتميز. (Devore, 1990)

الانضباط الذاتي هو القدرة على التحكم في الدوافع،
والعواطف، والرغبات، والسلوك، كما أنه أيضًا يتحكم في رفض أساليب
التمتع الأخرى التي يُمكن أن تؤدي إلى أن يحيد الإنسان عن هدفه؛
وذلك لصالح الحصول على السعادة التي تحدث على المدى البعيد من
خلال تحقيق أهداف أعلى وأكثر أهمية. (Knapczyk, 2004)
إن امتلاك الانضباط الذاتي يُمثل القدرة على اتخاذ القرارات،
واتخاذ الإجراءات، وتنفيذ خطة لتوزيع العمل، والمجهود بغض النظر
عن العقبات، أو الانزعاج، أو الصعوبات التي قد تعترض الوصول
للهدف.

وتجدر الإشارة إلى أنه الانضباط الذاتي لا يعني عيش حياة
مقيدة، ولا يعني أيضًا التخلي عن كل ما يستمتع به الفرد، أو التخلي
عن المتعة والاسترخاء، فهو يعني تعلم كيفية تركيز العقل، والطاقة
على تحقيق الأهداف، والمثابرة حتى يتم إنجازها، كما يعني أيضًا تنمية
عقلية التحكم التي يكون فيها اختيارات الفرد المتعمدة بدلًا من المشاعر
أو العادات السيئة، أو التأثير على الآخرين، كما يتيح الانضباط الذاتي
الوصول إلى الأهداف في إطار زمني معقول، والعيش حياة أكثر
تنظيمًا وإرضاءً. (Heathfild, 2007)

كما أن الانضباط الذاتي هو إحدى صفات الأفراد الناجحين،
ومن المحال أن تجد شخصًا ناجحًا وحياته وسلوكه غير منظم
ومنضبط، والانضباط الذاتي هو الجسر بين الأهداف والإنجاز، يرافق
النجاح خطوة بخطوة، ويعد الانضباط الذاتي ضرورة لا بد من توافرها
لدى أي شخص يطمح للنجاح في عمله وتحقيق رغباته، وهناك
مجموعة من العوامل يتأثر بها الانضباط الذاتي، ومن بين هذه العوامل
كما يعتقد الباحث اليقظة العقلية.

وتعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية؛ فتساعد اليقظة العقلية على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية لدى الأفراد وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة في الحياة الجامعية، والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية (Tahmasb et al., 2008).

وانتشرت في الآونة الأخيرة تطبيقات اليقظة العقلية في مختلف مجالات علم النفس التطبيقي، فيمكن استخدام اليقظة العقلية كعلاج معرفي سلوكي Cognitive behavioral therapy، وينقسم إلى جزئين اليقظة العقلية القائمة على الحد من التوتر والقلق والاكتئاب، واليقظة العقلية القائمة على العلاج المعرفي والتي تستخدم في الطب النفسي والرعاية الصحية وتتصل بالصعوبات التي تواجه المرضى الذين يعانون من الأمراض النفسية والجسدية (Schwartz, 2018, 100).

وتشير اليقظة العقلية إلى زيادة الوعي بالتغيرات النفسية والفسولوجية التي تحدث داخل الفرد، والعمل على إدراك المواقف الضاغطة بصورة أكثر موضوعية (Kamath, 2015, 414) فاليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي والتالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (Zahra& Riaz, 2017, 22). وعرف (Benada& Chowdhry, 2017, 105) اليقظة العقلية بأنها وعى الفرد بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه وبالبيئة المحيطة لحظة بلحظة.

مشكلة البحث:

تُعاني الكثير من مؤسسات التعليم من ضعف في انضباط المعلمين في أداء الأعمال المطلوبة منهم في الوقت المحدد، وكذلك عدم تواجدهم في مكان العمل، مما يعني تأخر إنجاز المعلمين في تعليم الطلاب وتربيتهم، وقد تطرقت بعض الأدبيات إلى عدم انضباط المعلمين مما أثر في الأداء الكلي للمؤسسات التعليمية وكذلك على سمعة تلك المؤسسات، إلا أن تلك الأدبيات لم تتطرق إلى بحث العوامل الفاعلة في التأثير الانضباط الذاتي سلباً أو إيجاباً، ولأن موضوع الانضباط الذاتي من الموضوعات الحديثة نسبياً، إضافة إلى أنه من أهم الموضوعات التي تؤثر في الأداء بشكل إيجابي، فإن معرفة العوامل المؤثرة في الانضباط الذاتي سوف تسهم في تعزيز السلوك الإيجابي في أداء العمل، والذي بدوره يساعد على إنجاز العمل المطلوب في الوقت المناسب.

إن قضية أداء المعلمين في المؤسسات التعليمية تعد إحدى القضايا المهمة التي ينبغي أن تشغل فكر الباحثين في مجال التربية والتعليم، باعتبار أن المعلمين هم العامل الرئيس في نجاح العملية التعليمية، ويتوقف عليهم نجاح التعليم في تحقيق غاياته التي ينشدها في المجتمع، وفي ضوء التغيرات الكثيرة التي تنشدها المجتمعات والشعوب في الوقت الحاضر، فقد باتت ضرورياً إلقاء الأضواء على أسلوب أداء المعلمين أثناء الخدمة، والبحث في تطوير أساليب جديدة في الأداء الأكاديمي والمهني للمعلمين، خاصة في مراحل التعليم قبل الجامعي، حيث يتم إعداد هؤلاء المعلمين قبل الخدمة إعداداً ثقافياً ومهنياً وتخصصياً في كليات للتربية منتشرة في معظم المحافظات بجمهورية مصر العربية، والمعلم مطالب - عقب مزاولته مهنة

التدريس- بتجديد معارفه ومهاراته ومطالب أيضاً تنمية كفاءة المتعلمين من أجل مواجهة العلم والتكنولوجيا العالمية والمساهمة في مجالاتها، ومن ثم فالمعلمون في حاجة دائمة للتنمية المهنية كركيزة رئيسة لنجاح أدوارهم في العملية التعليمية. (Diehl et al., 2006)

وقد تنوعت وتعددت المهام والأدوار للمعلم على مر العصور والأزمنة، ولقد أكدت العديد من الدراسات والبحوث أن كثيراً من المدارس المصرية تفتقر إلى العديد من المقومات اللازمة لأداء المهام والأعمال الخاصة بأدوار المعلمين بكفاءة وفاعلية وفي حاجة للبحث والدراسة.

والمعلمون على جميع المستويات هم المسؤولون عن التعليم وبقدر ما تكون قدرتهم تكون كفاءة العملية التربوية، ولا شك أننا في ظل الفكر الجديد والمتغيرات العالمية المعاصرة أحوج ما نكون إلى المعلمين القادرين على الإبداع والضبط والتوجيه، في إطار من الإيمان بقيمة المهنة والالتزام بأداء الأدوار، وبذلك توجد ضرورة إلى تطوير أداء المعلمين لأنهم يحملون مسئولية مهنية غاية في الأهمية، فهم قيادة تربوية مهمة وبالتالي فهم القدوة للطلاب وبالتالي فهم مطالبون بالعمل على تنمية مهاراتهم وقدراتهم في التعامل مع الطلاب لزيادة كفاءة العملية التعليمية واستمرار عملية التقويم واستخدام مصادر التعلم والوسائل التعليمية والتكنولوجية الحديثة وغير ذلك من المسئوليات التي تؤدي إلى جودة العملية التعليمية.

ونستخلص مما سبق مشكلة هذا البحث في ضرورة توضيح تأثير اليقظة العقلية لمعلمي التعليم الثانوي والفني بين دائرة ما ينبغي أن يكون من خلال الكتابات النظرية والدراسات والتقارير العلمية التي أظهرت أهم الممارسات التربوية التي تستخدم من خلال أساليب فعالة

لتحقيق أكبر عائد ممكن من كفاءات المعلمين، وبين واقع أساليب الأداء التي تمارس من هؤلاء المعلمين مع طلابهم في مدارسهم، وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى اليقظة العقلية لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني بمحافظة الشرقية؟

2- ما مستوى الانضباط الذاتي لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني بمحافظة الشرقية؟

3- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني بمحافظة الشرقية؟

4- هل توجد فروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي؟

5- هل توجد فروق بين معلمي الثانوي العام ومعلمي الثانوي الفني في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي؟

6- هل توجد فروق في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي وفق المؤهل الدراسي للمعلم (بكالوريوس ودبلوم خاص - ماجستير ودكتوراه)؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:

1- معرفة مستويات اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لدى معلمي الثانوي العام ومعلمي الثانوي الفني

2- الكشف عن مدى وجود علاقة اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لدى معلمي الثانوي العام ومعلمي الثانوي الفني.

3- دراسة الفروق بين المعلمين والمعلمات، وكذلك بين معلمي الثانوي العام ومعلمي الثانوي الفني اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لدى معلمي الثانوي العام ومعلمي الثانوي الفني.

4-دراسة الفروق في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي وفق المؤهل الدراسي للمعلم (بكالوريوس - دبلوم خاص - ماجستير)

أهمية البحث

تتبع أهمية البحث من أنها تعالج موضوع مهم وحيوي وهو الانضباط الذاتي فهو الركيزة الأساسية لعملية التعليم، وعلاقته باليقظة العقلية للمعلم فهما بمثابة تنمية للقدرات الإبداعية للإنسان للعمل على تجبير الطاقات الكامنة وتوظيفها لخدمة الفرد والمجتمع ، فما يموج به العالم من أحداث وتحولات جديدة تؤكد ضرورة التسلح بالعوامل الفعالة والمساهمة في التغييرات المعاصرة، ويأتي هذا البحث لبحث قضية الانضباط الذاتي ودور اليقظة العقلية في تحقيقه، وهناك العديد من النقاط التي تبرز أهمية هذه الدراسة منها ما يلي:

1-تتناول الدراسة موضوعاً مهماً وهو العوامل المؤثرة في الانضباط الذاتي، وهو من الموضوعات التي تجذب اهتماماً متزايداً نظراً لدوره المهم في انضباط المعلمين في المؤسسات التعليمية.

2-تُعد هذه الدراسة من البحوث النادرة التي تجرى لمعرفة تأثير اليقظة العقلية في الانضباط الذاتي من وجهة نظر المعلمين.

3-تُعد بداية للجهود المبذولة في سبيل غرس مفهوم الانضباط الذاتي وتأصيله لدى المعلمين، بهدف تحسين وتطوير الأداء، وتعزيز مفهوم الانضباط الذاتي لديهم.

4-سوف تسهم نتائج هذه الدراسة في التعرف على أحد العوامل المهمة المؤثرة في الانضباط الذاتي للمعلمين مما يدفع بالمسؤولين عن العملية التعليمية للاستفادة واستثمار العوامل الإيجابية المؤثرة في الانضباط والعمل على تعزيزها.

تحديد المصطلحات:

اليقظة العقلية **Mindfulness** هي التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyersm, Toney, 2006, p.29). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية، والمكون من خمسة أبعاد وهم:

1- الملاحظة: أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح.

2- الوصف: أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

3- التصرف بوعي: أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

4- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: أي عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

5- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: أي توارد الأفكار والمشاعر دون أن ينتجت تفكير الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية.

الانضباط الذاتي: **Self-Discipline** يقصد بالانضباط الذاتي القدرة على دفع النفس إلى الأمام، وجعل الشخص متحفزاً بشكل دائم، والقدرة على اتخاذ الإجراءات اللازمة في وقتها، بعيد عن الشعور جسدياً أو عاطفياً، ويظهر ذلك بصورة جلية عند اختيار الشخص عن

قصد العمل وراء شيء أفضل لنفسه، بغض النظر عن وجود عوامل تمنعه عن ذلك مثل الاحتمالات غير الصحيحة، والعمل المتعب، ويساعد الانضباط الذاتي على متابعة الأهداف والعمل الجيد، والمكون من خمسة أبعاد هم:

- **الاصرار على النجاح:** يتضمن ذلك قدرة الشخص على تحقيق جميع الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، والتعليم المستمر من أجل ذلك.
- **الترغبة في تحقيق الهدف:** فكما سعى الفرد، وبذل الجهد في عمله كان سريعاً في تحقيق هدفه، ويولد العمل الجاد القدرة على اغتنام الفرص الجيدة، وكذلك يمكن الشخص من بلوغ طموحه وتوقعاته.
- **التحكم في النفس:** يستطيع الأفراد التحكم بسلوكياتهم وتحقيق أهدافهم من خلال العيش بصحة جيدة، وحتى يستطيع الفرد بلوغ ذلك لا بد له من وضع خطة أنه سيعيش مئة عام، لذلك سيبتعد ومن تلقاء نفسه عن كل العادات السيئة التي تهدد صحته.
- **مقاومة الاغراءات:** القدرة على التحكم في الدوافع، والعواطف، والرغبات، والسلوك، كما أنه أيضاً يتحكم في رفض أساليب التمتع الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى أن يحيد الإنسان عن هدفه؛ وذلك لصالح الحصول على السعادة التي تحدث على المدى البعيد من خلال تحقيق أهداف أعلى، وأكثر أهمية.
- **المثابرة:** وتشمل العمل الجاد والمحاولة والاستمرار رغم الشدائد، وعدم الاستسلام، والتمسك بالأهداف والخطط، والاستفادة من التغذية الراجعة وتقبلها، ومواجهة التحديات.

الاطار النظري والدراسات السابقة:

الانضباط الذاتي:

في بعض الأحيان لم يكن أمام الفرد سوى أن يتعلم بعض الطرق التي تُساعده في أن يخطو خطوات ناجحة في حياته، خاصة أن الجميع من حوله يقومون بتحقيق المزيد من النجاحات، وفي هذا الوقت يكون أمام الفرد خياران لا ثالث لهما، أن يبدأ الفرد في اتخاذ القرار لأخذ خطوات مصيرية ناجحة أو أن يفقد الأمل ويستسلم وبالتالي خسارة القادم من حياته، ويُعد الانضباط الذاتي من العوامل المهمة التي لها علاقة قوية بالأخطاء التي مر بها الفرد في حياته.

على سبيل المثال إذا أراد الفرد القيام بمبادرة ما سوف يظهر عليه بعض مظاهر الرفض والتردد والملل من كافة تلك الأمور التي يجب عليه أن يلتزم بها، ولكن إذا كان لديه انضباط ذاتي بشكل جيد لن يتعرض لكافة المشاعر السلبية. (Kohn, 2008)

لذلك يُمكن ملاحظة أن من أفضل سمات الأفراد الناجحين هو أنهم يتمتعون بالمزيد من الانضباط الذاتي لمشاعرهم، ولذلك فإن الحياة العملية تتطلب المزيد من الدفع والدعم للحصول على درجات عديدة من النجاحات، ويتضح الانضباط الذاتي من خلال بعض الأمور التي يقوم بها الشخص، ومنها: الالتزام بالخطط والمواعيد من أجل الوصول إلى هدف ما في فترة ما يتم تحديدها من قبل.

الانضباط الذاتي هو إمكانية القيام بالمزيد من الأعمال المختلفة التي تم تحديدها من قبل، بغض النظر عن الحالة النفسية التي يعيشها صاحبها في ذلك الوقت، مع مراعاة تقديم تلك العمل على أكمل وجه ممكن، وإذا استطاع شخص ما أن يقوم بتلك العملية بشكل صحيح ودقيق، فإنه في ذلك الوقت يستطيع أن يحصل على نجاحات

لا نهاية لها تمكنه من أن يكن ذو شأن عظيم فيما بعد على المستوى المادي والمهني.

لذلك تُعد خطة الانضباط الذاتي مجاهدة كبيرة للنفس في البداية، ولكنها في النهاية سوف تصنع شخصاً ناجحاً واثقاً من نفسه، يُمكنه أن يحصل على طريقة ما تجعله ذي انضباط ذاتي جيد في خلال وقت قصير.

مفهوم الانضباط الذاتي: تعددت مفاهيم الانضباط الذاتي، فقد عرف القاموس الأمريكي الانضباط الذاتي على أنه " التدريب والسيطرة على النفس وعلى التصرفات، غالباً بهدف التحسن الشخصي (The American Heritage Dictionary, 2000)، وعُرف الانضباط الذاتي على أنه قدرة الفرد على تحمل المسؤولية عن أي سلوك والذي يشمل عدداً من الأعمال والقرارات والأحكام التي يمر فيها الفرد في كل يوم في حياته (Knapczyk,2004, 2)، وعرفه (Pavlina, 1, 2005) على أنه قدرة الفرد على فعل الأشياء بغض النظر عن الحالة النفسية للفرد، ويرى (Costa,1992, 18) الانضباط الذاتي على أنه القدرة على أداء المهام وإنجازها دون ضجر أو ملل، وعرفه (DeVore, 1990) على أنه قدرة الفرد على تنظيم العمل وتوجيهه نحو الهدف حتى يتم تحقيق الهدف بشكل كامل.

ويرى الباحث أن الانضباط الذاتي هو قدرة الفرد على التحكم في رغباته وتصرفاته وسلوكياته وشهواته، وكذلك تقيده بالنظام العام والعادات والتقاليد، وقيامه بواجباته الوجدانية والأسرية والعملية على أحسن وجه، سواء كان ذلك بوجود رقيب أو عدم وجوده، بل يقوم الفرد بمراقبة ذاته؛ كما أنه هو الرفض لإشباع آني مقابل شيء أفضل، وهو التوقف عن ابتهاج آني لأجل هدف أعلى وأفضل، هو إظهار القدرة

على التمسك بالأفعال والأفكار، وهو السلوك الذي يقود إلى التحسين والنجاح.

أهمية الانضباط الذاتي: هناك العديد من الفوائد التي تعود على الفرد عندما يحقق الانضباط الذاتي مثل: (Knapczyk, 2004)

- ينجح الفرد في استخدام عقله في الوصول إلى آراء صائبة وحلول صحيحة للمشكلات التي يواجهها، وبالتالي يستطيع كبت رغباته السلبية والسيطرة على انفعالاته.

- يساعد تحقيق الانضباط الذاتي على التفكير بشكل منطقي دائماً وفي مختلف المواقف.

- يساهم الانضباط الذاتي في تحقيق الاتزان النفسي الذي يساعد بدوره على استغلال الوقت على النحو الأمثل وفيما ينفع.

- من يستطيع أن يضبط ذاتياً ويحقق اتزان نفسي يصبح قادراً على تحديد الأهداف التي يسعى لتحقيقها ووضع الخطط لتنفيذ تلك الأهداف.

- تحقيق الانضباط الذاتي يلعب دوراً هاماً في قدرة الإنسان على التحكم في مشاعره وشهواته خاصة تلك التي تجلب له الضرر.

- يصبح الإنسان أقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية، فالانضباط الذاتي يُعطي للإنسان قوة في مواجهة الصدمات التي يتعرض لها في حياته، وبالتالي تقل فرص إصابته بالاكتئاب والأمراض النفسية الناجمة عن الضعف في مواجهة تلك الصدمات.

- إذا استطاع الإنسان أن يضبط ذاته فسيتمكن من التخلص من العشوائية في أسلوب حياته، وبالتالي سيساعده ذلك على الوصول إلى الأهداف المرجوة وتحقيق النجاح.

- الانضباط النفسي يجعل الإنسان شجاعاً وجريئاً وأكثر ثقة في نفسه عندما يتعرض إلى أي موقف في حياته.
- عندما يصبح الإنسان منضبطاً ذاتياً سيكون أكثر قدرة على التخلص من الصفات التي تعيقه عن تحقيق النجاح مثل الكسل وإهدار الوقت.
- مكونات الانضباط الذاتي:** تشمل مكونات الانضباط الذاتي على المنظمة الإدارية (Heathfield, 2007) والأنظمة والقوانين والعقوبات، والعوامل الثقافية والحضارية والاجتماعية، والقيم والاتجاهات، والحوافز والدوافع:
- 1- المنظمة الإدارية:** ويتمثل دور المنظمة في تنمية الانضباط الذاتي (Heathfield, 2007) بإيجاد بيئة عمل تساعد الموظفين على ممارسة الانضباط الذاتي وذلك عن طريق ما يلي:
- وضوح التوقعات:
 - تشجيع المبادرات وطرح الأفكار الجديدة:
 - معاملة الموظفين على أنهم راشدون (وهم كذلك):
 - التدريب الجيد وخاصة الموظفين الجدد:
 - إتاحة الفرصة للموظفين في وضع السياسات والإجراءات في المنظمة:
 - الاجتماع مع الموظفين دورياً:
 - إيجاد قنوات اتصال مفتوح بين الموظفين والإدارة:
 - تصحيح السلوكيات غير المقبولة حال حدوثها.
- 2- الأنظمة والقوانين والعقوبات:**
- 3- العوامل الدينية والثقافية والحضارية:**
- 4- العوامل الاجتماعية (البيئة الداخلية والخارجية المحيطة بالفرد):** وتشمل الظروف الاجتماعية داخل المنزل؛ ومن هذه الظروف (أسرة

فقيرة أو غنية، العيش مع الوالدين أو أحدهما، أسلوب التربية صارم أو متساهل، فعالية الأب والأم في التربية وانعكاس ذلك على الأطفال)، وكذلك العوامل الاجتماعية خارج المنزل. (Pavlina, 2005).

5- القيم والاتجاهات:

القيم: للقيم دورٌ حيوي ومهم في حياة الأفراد، إذ عليها يحيا الفرد وفي سبيلها يضحى. ويعبر عنها في شكل آراء عما هو صواب وحق وعدل. وقد ظهرت تعريفات عديدة للقيم، منها أن القيم هي معتقدات تحدد كيف يجب أن يتصرف الفرد وأهمية أهدافه. كما أن القيم هي تقديرات لمعاني وأهمية الأشياء، والأعمال والعلاقات اللازمة لإشباع حاجات الفرد الفسيولوجية والاجتماعية.

القيم هي مجموعة من المعايير والموازن المعنوية التي تكون شائعة في أذهان الأفراد في مجتمع معين، وتكون هي الأساس في الحكم على سلوك بعضهم البعض وعلى أعمالهم بالقياس إلى تلك القيم. (Hajifathali et al., 2021).

ويمكن تصنيف القيم إلى ستة أنماط وهي (القيم النظرية، والقيم الاقتصادية، والقيم الجمالية، والقيم الاجتماعية، والقيم السياسية، والقيم الدينية)، ويختلف اهتمام الفرد بها حسب نظرته إلى أهمية كل قيمة لديه، ومن قيم العمل: العمل الجاد وأهمية أداء الأعمال المطلوبة، وقبول المسؤولية الشخصية عن أداء تلك الأعمال، أما غياب القيم الدالة على الانضباط الذاتي فيعد مؤشراً على الانغماس الذاتي، وكذلك الضعف الاخلاقي (Kohn,2008). وتعد القيم الركيزة الأساسية والمؤثرة في الانضباط الذاتي.

الاتجاهات: يمكن تعريف الاتجاهات على أنها مجموعة من المشاعر والميول تجاه أشخاص أو أشياء أو موضوعات معينة، وتتأثر هذه

الاتجاهات بعدد من العوامل مثل خبرات الفرد ومعلوماته عن البيئة المحيطة به، و الاتجاهات تحدد السلوك لكونها مرتبطة بالإدراك والشخصية والتعلم والدوافع، كما أن الاتجاهات تعد أجزاء داخلية لشخصية الإنسان، وقد تكون الاتجاهات إيجابية مثل الحب والاحترام والصدقة ومساعدة الآخرين، أو سلبية مثل الكره و النفور و الإساءة للآخرين. وتتكون مصادر الاتجاهات من الأسرة التي تساعد على تشكيل اتجاهات الفرد منذ المراحل الأولى في حياته وكذلك الزملاء والأصدقاء، عن طريق تبادل الخبرات و الألعاب، وتكوين الجماعات، وكذلك المجتمع وما يشمله من ثقافة و لغة و عادات والتي منها يبدأ الفرد بتكوين اتجاهاته نحو من حوله من الأفراد والأشياء.

إن حياة الإنسان الحقيقية خاضعة للاتجاهات والقيم معاً، فإذا كان الاتجاه اتجاه إقدام وقبول ورضا كانت القيم التي تصحبه وترتبط به قيماً إيجابية، أما إذا كان اتجاه إجماع ونفور وعدم قبول كانت القيمة سلبية، وتحدد اتجاهات الفرد مدى أهمية الانضباط الذاتي لديه.

6- الدوافع والحوافز: تلعب الدوافع والحوافز دوراً مهماً في التأثير في الانضباط الذاتي، حيث تكون الدوافع والحوافز ذات تأثير أساسي في توجيه السلوك الإنساني نحو تحقيق أهداف المنظمات والأفراد. ويتعلق مفهوم الدوافع بالقوى التي تحافظ أو تغير اتجاه السلوك الإنساني، ويتضمن تعريف الدوافع ثلاثة جوانب أساسية هي (ما المنشط للسلوك الإنساني، كيف يمكن توجيه السلوك أو تعديله، كيف يمكن المحافظة على السلوك). (Carver et al., 2010).

حيث إن الدوافع هي العوامل التي تشجع الفرد على القيام بعمل معين وبجهد أكبر ومثابرة أعلى ورغبة مخصصة، والدوافع أيضاً

هي القوى الكامنة في تراث الإنسانية، والتي غالباً ما تدعوها إلى الأداء أو الإنجاز المعين بأكثر فاعلية وكفاءة وكثيراً ما تقترن بالحافز .

ويمكن تعريف الحوافز على أنها مجموعة المؤثرات الخارجية التي يجري استخدامها في إثارة الدافعية للفرد، حيث إنها مؤشرات خارجية من شأنها أن تحرك السلوك الذاتي باتجاه إشباع حاجات معينة، يرغب الفرد في الحصول عليها عن طريق الأداء، ومن هنا يتضح الفرق بين الدوافع والحوافز، إذ إن الدوافع قوى داخلية تؤثر في توجيه السلوك الإنساني نحو إشباع حاجات معينة، وتختلف من شخص إلى آخر.. (Bajaj et al., 2015)

فالدوافع هي محركات داخلية للسلوك الإنساني، وتتبع من الذات الإنسانية لتحقيق إشباع حاجة معينة، أما الحوافز فهي محركات خارجية، تعمل على إثارة الحاجة الإنسانية، وتقوية شدة إثارته لسبل الإشباع المستهدف. وقد تكون الحوافز مادية كالأجور والرواتب والعلاوات التي تشبع حاجات الفرد المادية، أما المعنوية فهي التي تشبع الحاجات الذاتية للفرد نحو المشاركة في اتخاذ القرارات والحصول على الأوسمة والشهادات والاحترام والتقدير، ويوجد حوافز سلبية مثل الخوف من العقاب والتهديد، وكذلك الحوافز الإيجابية الدافعة للأداء الجيد والإبداع والتجديد. وبذلك يتضح تأثير الدوافع والحوافز على الانضباط الذاتي سلباً وإيجاباً.

أنواع الانضباط الذاتي: تتعدد أنواع الانضباط الذاتي وهي كالآتي:
(Tangney et al., 2004).

- الانضباط النشط : وهو كل ما يمكن أن يحتاجه الشخص في نفس وقته، إضافة لتناول وجبة صحية واحدة على الأقل خلال اليوم، والحد من أي شيء من شأنه تشتيت انتباه الشخص وخاصة إذا كان العمل

هو في مجال الدراسة، كما يستطيع الشخص أن يستعين ببعض التمرينات الرياضية، كتمرين التأمل مثلا (Randal et al., 2015).

- **الانضباط التفاعلي:** أي القدرة على التحكم بالأفكار والسلوكيات في أثناء التعامل مع المواقف المفاجئة والغير متوقعة، التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد في أي يوم من الأيام، مثل التعرض لحادث مرور أثناء التوجه إلى مقر العمل، أو نسيان مفاتيح المكتب في المنزل، أو الاضطرار إلى التعامل مع الأشخاص سيئي الطباع.

- **الانضباط الاستباقي:** ويعني إنجاز الأشياء في وقت مسبق، ويتلخص في قدرة الشخص على التحكم في المواقف والتعامل معها بشكل أفضل، كتحديد أوقات معينة للقبولة، أو اصطحاب مظلة عند الخروج في يوم من المتوقع أن تمطر السماء فيه.

مراحل الانضباط الذاتي:

إن النجاح في إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف، لا يتم بصورة عشوائية، وإنما يحتاج إلى إطار تنظيمي معين يبدأ من ضبط النفس، والانضباط الذاتي وفيما يأتي خطوات الانضباط الذاتي:

- **الشغف :** أي تحمس الشخص للهدف الذي يسعى لتحقيقه، وأن الشغف لا يولد بين ليلة وضحاها، وإنما يتكون من التركيز المستمر في الأعمال التي تنتهي بالهدف المرجو منها، هذا ما يجعل من الشخص منضبطاً ذاتياً.

- **التخطيط :** الانضباط الذاتي لا يتحقق نتيجة القيام بشكل عشوائي، وإنما لا بد له من تنظيم الأعمال ضمن خطة معينة، مرتبطة بجدول زمني محدد.

- **التقييم** يجب أن يكون الشغف منطقياً غير مبالغ به، حيث عند وضع خطة قصيرة المدى، يتعين على الشخص تحديد طريقة تحقيق خطته، ومن خصائص عملية التقييم تعزيز ثقة الفرد بنفسه.
مهارات الانضباط الذاتي: من مهارات الانضباط الذاتي ما يأتي:
(Yang et al., 2019)

- **العمل بحب:** إن العمل بحب من أهم مهارات الانضباط الذاتي، فالشخص الناجح لا يؤجل الأعمال الصعبة والمتعبة أبداً، وإنما يتميز بامتلاكه القوة والجدل لإنجاز كل الأعمال التي يرغب بها في الحياة ويتمناها.

- **الابتعاد عما يشئت الانتباه:** أي الابتعاد عما يشئت الانتباه كواحدة من مهارات الانضباط الابتعاد عن العوامل التي تشتت الانتباه في العمل، مما يؤدي إلى إضعاف إنتاجية الفرد في عمله، ومنها الهواتف المحمولة.

- **البدء بالأمور الصعبة أولاً:** من الشائع بين كثير من الأشخاص تأجيل القيام بالأمور الصعبة والبدء بالأمور السهلة والبسيطة.

- **اتخاذ القرارات:** يجب أن يمتلك المرء القدرة على اتخاذ القرارات الناجحة في كل وقت عند الحاجة لها، فالشخص المنضبط يقوم بدراسة المعلومات، وتفسيرها، ومن ثم اتخاذ القرار المناسب.

- **البحث المستمر:** من مهارات الانضباط الذاتي اعتماد الفرد على قواعد معينة بالعمل، وأهمها أن يقوم بإجراء البحث الخاص بأي هدف يسعى إلى تحقيقه.

- **عدم الاستسلام للتوقعات:** كثيراً من الأشخاص عند توجيههم لتحقيق هدف معين يغوصون في بحر التوقعات بصورة لا إرادية، ومن المهارات التي تتوفر في الشخص المنضبط ذاتياً.

- **المحاولة وعدم الخوف من الفشل:** لعل السبب الرئيسي وراء تحقيق الأهداف هو السعي المتواصل، والمواظبة على المحاولة.
- استراتيجيات الانضباط الذاتي:**
من أهم استراتيجيات الانضباط الذاتي ما يأتي:
- **الأفكار الواضحة:** ليتحقق ذلك لا بد من الاسترخاء في مكان هادئ والبحث عن حلول للمشكلة.
- **الهدف اليومي:** من أفضل طرق التفكير تعيين الأهداف اليومية وكتابتها على ورقة، والأهداف اليومية كلها تخدم الهدف المستقبلي الكبير.
- **إدارة الوقت:** ويتطلب التحكم في الوقت تحديد الأهداف والمدة الزمنية لتحقيقها في الليلة السابقة، وهذا ما يساعد على إدارة واستثمار الوقت بشكل ناجح.
- **الشعور بالشجاعة والمغامرة:** لا بد من مواجهة المخاوف من أجل التغلب عليها، حتى لا تتحول عقبة في طريق الأهداف التي يسعى الشخص لتحقيقها، وحائلاً أمام ذلك.
- **التزام العادات الجيدة:** يستطيع الأفراد التحكم بسلوكياتهم وتحقيق أهدافهم من خلال العيش بصحة جيدة، وحتى يستطيع الفرد بلوغ ذلك لا بد له من وضع خطة أنه سيعيش مئة عام، لذلك سيبتعد ومن تلقاء نفسه عن كل العادات السيئة التي تهدد صحته.
- **المدخرات المنتظمة:** لا بد للفرد للتخلص من الديون، تحقيق الاستقرار المالي وإيجاد طرق لزيادة الدخل أكثر من التداول، وتبدأ عملية الادخار بتوفير 10% من الدخل، ثم 20% وهكذا.

- **العمل الجاد**: فكلما سعى الفرد، وبذل الجهد في عمله كان سريعاً في تحقيق هدفه، ويولد العمل الجاد القدرة على اغتنام الفرص الجيدة، وكذلك يمكن الشخص من بلوغ طموحه وتوقعاته.

- **الإصرار على النجاح**: يتضمن ذلك قدرة الشخص على تحقيق جميع الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، والتعليم المستمر من أجل ذلك. (Pepping et al., 2013).

فوائد الانضباط الذاتي: توجد العديد من فوائد الانضباط الذاتي منها ما يأتي:

- **التمتع بصحة أفضل**: الانضباط الذاتي يجعل حياة الفرد منتظمة بكل شيء، وينعكس ذلك بصورة إيجابية على صحته، فمثلاً تحديد مواعيد معينة لتناول الطعام، واختيار الأطعمة بعناية، يساعد على التمتع بصحة جيدة. (Ghorbani et al., 2014).

- **التمتع بسعادة كبيرة على المستوى الشخصي**: حيث أن الشخص المنضبط ذاتياً لديه حس عال من المسؤولية، ويعرف ما له من حقوق، وما عليه من واجبات، الأمر الذي يعيش بحالة من الاستقرار بعيداً عن التوتر.

- **تحقيق النجاحات الكبيرة**: إن الشخص المنضبط بارعا في تحديد الأهداف، وضع الخطط والاستراتيجيات التي تقود للنجاح بوقت قياسي.

- **الرضا عن الحياة**: المنضبط ذاتياً يكون راضياً عن الحياة، وتتنخفض لديه نسبة الإصابة بالأمراض النفسية كالإكتئاب.

- **الالتزام بالعلاقات**: الشخص المنضبط يكون إطاراً جيداً من العلاقات الاجتماعية القوية.

- مهارات التواصل : ويملك هذا الشخص مهارات جيدة في التواصل مع الآخرين.

العوامل المؤثر بالانضباط الذاتي:

يتأثر الانضباط الذاتي بالعديد من العوامل أهمها يأتي:

1- الأسرة: تُعد هي العامل الأول المؤثر في الانضباط الذاتي للفرد، ففيها تتضح سمات الشخص الفكرية والشخصية، وذلك لأنها البيئة التي تشهد نمو شخصية الفرد وتطورها من الناحية العاطفية والنفسية والاجتماعية.. (Ghorbani et al., 2014)

وفيه ينمي الفرد ذكائه ويتعلم طريقة تعامله مع ذاته ومع الآخرين، كما أن الوسائل التي تستخدمها الأسرة في تنشئة أبنائها تؤثر فيهم وفي تفكيرهم، ومن خلالها يدركون الفرق بين الصواب والخطأ، والسلوكيات الفردية والاجتماعية التي يجب التمسك بها أو تركها، وهو بالتالي يؤثر في انضباط الفرد ذاتياً.. (Ghorbani et al., 2010)

2- المدرسة: لا يقل دور المدرسة أهمية عن دور الأسرة في إكساب الأفراد الانضباط الذاتي، فهي البيئة التي يتم فيها احتواء النشء وإدراك وتلبية حاجاتهم سواء على المستوى العقلي أو العاطفي أو النفسي.

حيث تُعد المدرسة وسيلة مهمة لتوسيع دائرة معارف الطفل، فبدلاً من أن تكون مقتصرة على الأسرة والأقارب فقط، امتدت لتشمل الزملاء والمدرسين والإداريين، كما تلعب المدرسة دور هام في تعزيز المعتقدات التي تكونت لدى الطفل من خلال أسرته أو تغيير السلوكيات الخاطئة التي تعلمها الفرد منها، فضلاً عن أن الأنشطة المُمارسة في المدرسة خاضعة لقوانين تجعل الطفل يتمرس على التعامل مع تلك القوانين على مستويات أعلى.

3- الأصدقاء: في الكثير من الأحيان يزيد تأثير الأصدقاء على تكوين الانضباط الذاتي عن تأثير الأسرة والمدرسة، فهناك عوامل مشتركة بين الأصدقاء مثل السن والبيئة الاجتماعية والمشكلات التي يواجهونها و رغبتهم في الاستقلال، تلك العوامل تؤثر وبشدة في نفس الفرد وتُعد من أهم مصادر السلوك المكتسب لديه والمعتقدات والاتجاهات والمعايير التي يؤمن بها، فتؤثر في سلوكه سواء بالإيجاب أو السلب. (Brown et al., 2007)

4- الالتزام: لا يؤثر في الفرد وسلوكه شيء أكثر من الالتزام، والالتزام بالقواعد والقوانين والأعراف يؤثر في الانضباط الذاتي، فمثلاً عند إتباع ما تعارف عليه المجتمع من قواعد يظهر ذلك في سلوكه، وانضباطه الذاتي.

اليقظة العقلية:

يعرف (Pidgeon, Ford & Klaassen (2014, 356) اليقظة العقلية بأنها الوعي الكامل بالمشاعر والتجارب في اللحظة الراهنة، والتخلي عن التفكير في الماضي والمستقبل، والقدرة على تغيير طريقة التفكير التي نمارسها.

ويشير (Kamath (2015, 416 إلى أن اليقظة العقلية تحسن من فهم الفرد لذاته وللآخرين، والتأمل الذاتي والاستبطان Introspection والفهم الموضوعي للأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام عليها، والقدرة على التحكم الذاتي والسيطرة على حالته الانفعالية.

ويعرف (Masrou et al (2017, 99) اليقظة العقلية بأنها الوعي بالأحداث، والتركيز على العوامل الرئيسية، وعدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية.

وتتضمن اليقظة العقلية ثلاثة عناصر هامة: تنمية التسامح Tolerance تجاه الأشياء المجهولة، والحد من الميل للتصرف بشكل تلقائي أو بطريقة مشروطة، والحد من الميل للتقييم الذاتي وتقييم الآخرين والمواقف المختلفة (Kamath, 2015, 415).

ويرى Dallas, Penberthy, Schorling, Leavell & Calland (2019, 7) أن اليقظة العقلية تتكون من جانبين، الأول: التنظيم الذاتي للانتباه والاعتراف بالخبرات والمعارف والأحداث العقلية في الوقت الحاضر، والثاني: توجيه تجارب الفرد إلى اللحظة الراهنة وتتسم بالانفتاح والقبول والحيادية.

فاليقظة العقلية تعد عاملاً وقائياً فيما يتعلق بتأثير أحداث الحياة الصعبة فتجعل الفرد في حالة انتباه ووعي حسي وإدراك ما يحدث في المكان في الوقت الحاضر (Weinstein, Brown & Ryan, 2009, 374) ، ويتفق معهم (Bao, Xue & Kong, 2015, 48) في أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الصحة العقلية والنفسية والشعور بالسعادة، فهي تمثل عامل وقائي للحد من الضيق العام والقلق والاكتئاب، وتحسن من قدرة الأفراد على استخدام عواطفهم وتنظيمها تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين.

وتسيطر اليقظة العقلية على ردود الأفعال في اللاوعي، وتعديل ردود الأفعال تجاه المواقف العصبية، وتعزيز الصمود لدى الأفراد، والتأثير على الصحة العقلية والجسدية وكذلك العلاقات الاجتماعية من خلال رعاية الأفكار الإيجابية والابتعاد عن الأفكار السلبية، والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط والتوتر (Masrou et al., 2017, 98).

فاليقظة العقلية تساعد الأفراد على أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة يتحرك الفرد من خلال الوعي بها، ولا ينظر على أنها حقيقة ثابتة، فمثلاً أشعر بالغضب أو الحزن في الوقت الحالي بدلاً من أنا قلق ومكتئب (Schwartz, 2018, 101).

فعندما تنشأ مواقف غير مقبولة ضمن السياقات المهنية أو غيرها، تساعد مهارات اليقظة العقلية الفرد على النظر إلى كفاءته الذاتية والوعي بحاجته إلى التغيير في البيئة للتكيف معها (Schwartz, 2018, 102).

أهمية اليقظة العقلية: توصل بحث Benada & Chowdhry (2017, 106) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من مستويات السعادة النفسية لدى الأفراد، وتقلل من الضغوط والتوتر، وتجعلهم قادرين على استخدام نقاط القوة بشكل أفضل لتحقيق أهدافهم. وأشار Crowder & Sears (2017, 26) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية كانت فعالة في الحفاظ على توازن الأفراد حول الضغوطات التي يتعرضون لها على المدى الطويل، وتغيير أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم الناتجة عن طرق جديدة للإدراك والصمود في مكان العمل والشعور بالسعادة النفسية.

فاليقظة العقلية تعزز القدرة على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal وزيادة وعي الفرد بالواقع الحالي، وتركيز الاهتمام على اللحظة الراهنة، كما تساعد على تغيير العادات السلوكية وأنماط السلوك غير الصحي، وزرع شعور أكبر بالسلام الداخلي، والتعبير عن المشاعر بإيجابية (Ocel, 2017, 136).

وتوصل بحث (Masrou et al., 2017, 99) إلى أهمية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في التواصل مع الأفكار والمشاعر السلبية مثل القلق بطريقة مختلفة، فليس الهدف هو تغيير محتوى الأفكار، ولكن خلق اتجاهات مختلفة للانتباه للأفكار والمشاعر والعواطف وقبولها دون إصدار أحكام عليها.

وتوصل بحث (Zubair, Kamal & Artemeva (2018, 3) إلى أن اليقظة العقلية تقلل من مستويات الضغوط والتوتر وتحسن من الوظائف النفسية، لذلك يمكن التنبؤ بالصلابة (Hardiness) والمرونة (Flexibility) والتكيف النفسي (Psychological Adjustment) من خلال اليقظة العقلية.

ورأى (Sabir, Ramzan & Malik (2018, 55) أن ارتفاع اليقظة العقلية يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات الاكتئاب والقلق، ويزيد من مستويات التنظيم الذاتي والصحة النفسية.

مكونات اليقظة العقلية وطريقة قياسها:

اعتمد الباحثون على مقاييس التقرير الذاتي لقياس اليقظة العقلية، وفي ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من بحوث ودراسات سابقة، توجد مقاييس تناولت اليقظة العقلية بصورة أحادية البعد، ومقاييس أخرى متعددة الأبعاد، ومن هذه المقاييس:

1- مقياس تورنتو لليقظة العقلية (Toronto Mindfulness Scale) وقام بإعداده (Lau et al., (2006) ويتكون من (13) مفردة موزعة على بعدين، حب الاستطلاع (Curiosity) ويعنى الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية، وعدم التمركز (decentering) ويعنى القدرة على فهم وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي.

2- مقياس اليقظة العقلية الانفعالية والمعرفية المعدل The Cognitive and Affective Mindfulness Scale وقام بإعداده Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, Laurenceau (2007) ويتكون من (12) مفردة موزعة على أربعة أبعاد: الانتباه Attention ، والوعي Awareness ، والتركيز على الحاضر Present focus ، والقبول وعدم الحكم على الأفكار والمشاعر في Acceptance and nonjudgment with خبرات الحياة اليومية .respect to thoughts and feeling

3- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Facet Mindfulness Scale وقام بإعداده Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyers, Toney (2006) ويتكون من (39) مفردة موزعة على خمسة أبعاد: الملاحظة Observing ، والوصف Describing ، والتصرف بوعي Acting with awareness ، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية Nonjudging of inner experience ، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity to inner experience . experience

الدراسات السابقة:

هدف بحث (Weinstein, Brown, Ryan, 2009) إلى معرفة تأثير اليقظة العقلية على الضغوط المدركة واستراتيجيات مواجهتها، وتكونت العينة من (65) من طلبة الجامعة منهم (54) إناث و (11) ذكور تمتد أعمارهم بين 18-22 عام، وتم تطبيق مقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية اعداد Brown & Ryan (2003) ومقياس الضغوط المدركة اعداد Carver, Scheier & Weintraub (1989)، وتوصلت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ

بالضغوط المدركة من اليقظة العقلية، وتتأثر اليقظة العقلية بالعمز الزمنى فهى تزيد مع التقدم فى العمر، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث فى اليقظة العقلية، بينما حصلت الإناث على درجات أعلى فى الإحساس بالضغوط مقارنة بالذكور.

وتناول بحث (Bao, Xue & Kong, 2015) العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجدانى والضغوط المدركة لدى الراشدين، وتكونت العينة من (380) منهم (223) إناث و (157) ذكور، وباستخدام مقياس (Brown & Ryan 2003) ومقياس (Cohen, Kamarick & Mermelstein 1983) لقياس الضغوط المدركة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة (0,01) بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة، ووجود علاقة موجبة عند مستوى (0,01) بين اليقظة العقلية والعمر، بينما توجد علاقة سالبة عند مستوى (0,05) بين الضغوط المدركة والعمر، ووجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وأربع أبعاد من الذكاء الوجدانى، فالذكاء الوجدانى يلعب دور الوسيط بين اليقظة العقلية والضغوط المدركة.

وتناول بحث (Ocel, 2017) دور اليقظة العقلية فى الحد من الضغوط التى يتعرض لها النساء العاملات المصابة بسرطان الثدي فهن يواجهن عدة تحديات لأنهن تتعافى من العلاج والعودة إلى مكان العمل، وتمتد أعمارهن بين 25-56 عام، وتم تطبيق مقياس الانتباه القائم على اليقظة العقلية ومقياس الصمود ومقياس السعادة النفسية، وأظهر تحليل الانحدار وجود علاقة بين اليقظة العقلية والصمود والسعادة النفسية، وأنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من

اليقظة العقلية والصمود، فالصمود يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية.

وهدف بحث Masrou, Aerabsheybain, Ramezani

(2017) & Aerabsheybain، إلى دراسة فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود والحد من القلق والاكتئاب والضغط المدركة، وتكونت العينة من (30) من الأزواج والزوجات الذين لديهم عقم وتمتد أعمارهم بين 24-37 عام وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبعد تطبيق البرنامج أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (0,05) في الصمود لصالح التجريبية، وكذلك وجود فروق عند مستوى (0,01) في الحد من الاكتئاب والقلق والضغط لصالح التجريبية.

وتناول بحث Zahra & Riaz, (2018) دراسة العلاقة بين

اليقظة العقلية والصمود والضغط المدركة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (391) طالب وطالبة منهم (191) ذكور و (200) إناث، بمراحل عمرية مختلفة فمنهم (253) طالب وطالبة تمتد أعمارهم بين 18-21 عام، و(138) طالب وطالبة تمتد أعمارهم بين 22-25 عام. وبتطبيق استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس الصمود ومقياس الضغط المدركة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01) بين اليقظة العقلية والصمود، ووجود علاقة سالبة عند مستوى (0,01) بين اليقظة العقلية والضغط المدركة، وكذلك وجود علاقة سالبة بين الصمود والضغط المدركة، ويمكن التنبؤ بالضغط المدركة من اليقظة العقلية والصمود، والعمر

يرتبط سلبياً بالضغوط المدركة، وتوجد فروق في النوع في الضغوط لصالح الإناث.

هدف دراسة يسرا شعبان (2019). إلى التعرف الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، بلغت العينة (326) طالبا وطالبة منهم (103) ذكور و (223) إناث، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بينما توجد فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، و فروق في النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمثابرة والتأمل والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي، بينما توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وبعد التأثيرات السلبية كأحد أبعاد الصمود الأكاديمي.

وهدف بحث Dallas, Penberthy, Schorling, Leavell & Calland, (2019) إلى معرفة أثر التدخل القائم على اليقظة العقلية في الحد من الضغوط المدركة وتحسين جودة الحياة المهنية، وتكونت العينة من (15) من مقدمي الرعاية الصحية، وتم التدريب على البرنامج لمدة (8) أسابيع بمعدل 2.5 ساعة أسبوعياً، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج كان له أثر فعال في الحد من الضغوط المدركة والتكيف معها ونقصان الانهاك وتعزيز المرونة والكفاءة الذاتية.

يهدف بحث EIAdl (2020) الى دراسة فعالية برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية في زيادة تركيز الانتباه وتخفيف حدة

الضغوط النفسية بالمرحلة الثانوية العامة، تم تطوير برنامج ارشادي يعتمد على أنشطة تعزز اليقظة العقلية، إضافة إلى مقياس اليقظة العقلية ومقياس الانتباه ومقياس الضغوط النفسية، وعلى عينة بلغت 74 طالبا بالصف الثاني الثانوي تم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين، إحداها تجريبية بلغت 36 طالبا يطبق عليها البرنامج، وأخرى ضابطة بلغت 38 طالبا، واستخدام المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعتين المتكافئتين والقياس القبلي البعدي، انتهت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية وكذلك مستوى الانتباه لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لكل من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية وكذلك مستوى الانتباه لصالح المجموعة التجريبية، في حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في درجات مقياس الضغوط النفسية، ويوصي الباحث بتعزيز الانشطة الصفية واللاصفية التي تزيد من مستوى اليقظة العقلية لأهميتها في تدعيم الوظائف المعرفية.

وهدف دراسة Hajifathali, Ghorbani& Rostami

(2021) إلى تقييم العلاقة بين اليقظة، والتحكم الذاتي، وبعض المتغيرات، بلغت العينة 233 طالبا جامعيا إيرانيا. وتم استخدام استبيان يشمل مقياس المعرفة الذاتية التكاملية (ISKS)، ومقياس وعي الانتباه (MASS)، ومقياس التحكم الذاتي القصور (SSCS)، تم تحليل العلاقة باستخدام معامل الارتباط لبيرسون انتهت النتائج إلى أن احترام الذات يرتبط ارتباطا إيجابيا بمعرفة الذات التكاملية واليقظة والتحكم في النفس، ومن بين متغيرات المشاعر الواعية للذات، كان

للثقة بالنفس علاقة إيجابية مع المتغيرات ذاتية التنظيم وبالتالي فإن المعرفة الذاتية التكاملية، واليقظة، والتحكم الذاتي كمكونات ذاتية التنظيم مرتبطة بالوعي الذاتي.

تعقيب عام على الاطار النظري والدراسات السابقة:

من خلال عرض البحوث السابقة نلاحظ أنه تم تناول اليقظة العقلية من خلال جانبيين، الأول: تستخدم كأحد الأساليب العلاجية الحديثة عن طريق: التدخل القائم على اليقظة العقلية كما في بحثي كل من (Crowder & Sears (2017 و (Dallas et al (2019، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية Mindfulness Based Cognitive Therapy كما في بحث (Masrour et al (2017 . والثاني: اليقظة العقلية كمفهوم نفسى يرتبط بعلم النفس الإيجابي، فاليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالصمود كما في بحث كل من (Benada & chowdhry (2017 و (Crowder & Sears (2017) و (Masrour et al (2017 و (Ocel (2017 و (Sabir (2018) و (Zahra & Riaz (2018) و (Zubair et al (2018) و (2018)

وفيما يتعلق بتأثير النوع (ذكور وإناث) على متغيرات البحث فقد تباينت نتائج البحوث السابقة فبعضها توصل إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية كما في بحث كل من (Weinstein et al (2009 و (Sabir et al (2018) و (Zubair et al (2018) بينما توصل بحث (Branstrom et al (2011 إلى وجود فروق في النوع لصالح الذكور. غير أن البحث لم يجد في حدود ما قام من جهد دراسات ربطت بين اليقظة العقلية والانضباط الذاتي للمعلم، وكذلك لم يجد دراسات للمقارنة بين التعليم الثانوي العام والتعليم

الثقوي الفني، ولذلك جاء هذا البحث، لتقديم إطار نظري جديد حول متغيري البحث ودراسة مستوى وجودهما لدى عينة البحث ودراسة بعض المتغيرات الديموغرافية.

منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي والذي يقوم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تهدف إلى وصف واقع الانضباط الذاتي للمعلم وعلاقته باليقظة العقلية من خلال الاعتماد على البحوث والدراسات السابقة، ثم جمع البيانات والحقائق والمعلومات وتصنيفها وتحليلها لاستخلاص النتائج عن الظاهرة موضوع البحث بالإضافة إلى بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة نتائج البحث الميدانية.

عينة البحث:

تبلغ العينة الاستطلاعية 48 معلما ومعلمة ممن تتراوح عدد سنوات خدمتهم بين 5 إلى 15 عاما وتم عليها تقنين أدوات البحث، فيما بلغت العينة النهائية 198 معلما ومعلمة (93 معلما - 105 معلمات؛ 98 معلما بالتعليم الثانوي العام، 100 معلم بالتعليم الثانوي الفني، 132 معلما حاصلين على بكالوريوس ودبلوم خاص، 66 معلما حاصلين على ماجستير ودكتوراه في التربية) ممن تتراوح عدد سنوات خدمتهم بين 5 إلى 15 عاما بمتوسط عمر 31.9 عاما وانحراف معياري 4.9.

أداتا البحث:

1- مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale

تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Facet Mindfulness Scale، أعد هذا المقياس (Baer et al., 2006) (ترجمة وتعريب: يسرا شعبان، 2019)، ويتكون المقياس من

(39) مفردة موزعة على خمسة أبعاد هي: الملاحظة Observing، والوصف Describing، والتصرف بوعي Acting with awareness، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية Nonjudging of inner experience، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity to inner experience. بمعدل (8) مفردات لقياس كل بعد عدا البعد الخامس تم وضع (7) مفردات لقياسه. ويتم الاستجابة على مفردات المقياس في ضوء تدرج خماسي (تتطبق تمامًا، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة قليلة، لا تتطبق تمامًا)، وتعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب في الاتجاه الإيجابي، عدا المفردات أرقام (3، 5، 8، 10، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 22، 23، 25، 28، 30، 34، 35، 38، 39) تصحح في الاتجاه العكسي. وتم ترجمة هذا المقياس وعرضه على عدد من الأساتذة المتخصصين في الترجمة، ويبين الجدول التالي توزيع مفردات مقياس اليقظة العقلية على أبعاده الخمسة جدول (1) توزيع مفردات مقياس اليقظة العقلية على أبعاده الخمسة

م	الأبعاد	أرقام المفردات	العدد
1	الملاحظة	36-31-26-20-15-11-6-1	8
2	الوصف	37-32-27-22-16-12-7-2	8
3	التصرف بوعي	38-34-28-23-18-13-8-5	8
4	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	39-35-30-25-17-14-10-3	8
5	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	33-29-24-21-19-9-4	7
39	المجموع الكلي لمفردات المقياس		

ولحساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة

العقلية تم ما يأتي:

حساب صدق مقياس اليقظة العقلية: وذلك بطريقتين

الطريقة الأولى: صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولى على من الأساتذة في قسم علم النفس التربوي للتعرف على مدى وضوح المفردات ومدى ملائمتها لعينة البحث ، ولتعديل ما يرونه مناسباً، وتم عمل بعد التعديلات البسيطة في صياغة المفردات، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على مفردات المقياس أكثر من (90%) .

الطريقة الثانية: صدق المفردات: تم تطبيق المقياس بعد التحكيم على العينة الاستطلاعية المكونة من ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه)، باعتبار أن بقية مفردات البعد محكاً للمفردة، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً (تراوحت بين 0,209 و 0,692) وهذا يدل على صدق مفردات المقياس.

حساب ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس من خلال ما يلي:

- ثبات مفردات مقياس اليقظة العقلية عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات مفردات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا ل كرونباخ، لمفردات كل بعد على حده وذلك في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح أن: معامل ألفا لكل بعد فرعي أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة وجود جميع المفردات، وكانت قيم معامل ألفا للأبعاد الخمسة (0,618 - 0,809 - 0,767 - 0,735 - 0,534) أى أن جميع المفردات ثابتة عدا بعد المفردات تم حذفها، وبإعادة حساب معامل ألفا للمفردات أصبح معامل ألفا للبعد الأول (0,621)،

وللبعد الثاني (0,738)، وللبعد الثالث (0,768)، وللبعد الرابع (0,742)، وللبعد الخامس (0,566).

- حساب ثبات أبعاد المقياس ككل:

تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الخمسة (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) وللمقياس ككل بطريقتين: بطريقة "سبيرمان/ براون" وكانت قيم معامل الثبات (0,712 - 0,810 - 0,811 - 0,696 - 0,595) على الترتيب، وطريقة "جتمان" (0,660 - 0,800 - 0,780 - 0,691 - 0,593) على الترتيب، وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات المقياس وجميع مفرداته. كما تم حساب ثبات المقياس ككل بطريقتين: ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكانت القيم (0,798 - 0,843) على الترتيب.

2- مقياس الانضباط الذاتي للمعلم:

قام الباحث بوضع الصورة الأولية للمقياس وتكون من (38) عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة التالية: الإصرار على النجاح؛ 7 عبارات، الرغبة في تحقيق الهدف؛ 9 عبارات، التحكم في النفس؛ 7 عبارات، مقاومة الاغراءات؛ 7 عبارات، المثابرة؛ 8 عبارات، وتم من خلالها مراعاة انتماء كل عبارة لكل كفاية تشملها، وكذلك أن تكون واضحة وسليمة من حيث صياغتها لغويًا. وقد قام الباحث بتقنين المقياس من حيث الصدق والثبات على عينة استطلاعية قوامها (48) معلما ومعلمة على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين

في علم النفس التربوي والصحة النفسية بكليات التربية وذلك للحكم على مدى صدق المقياس ومدى فعاليته في قياس ما وضع لقياسه وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين، تم حذف بعض العبارات وإضافة أخرى وتعديل ثلاثة وفق آراء ومقترحات السادة المحكمين.

ب- **صدق المقارنة الطرفية:** قام الباحث بترتيب درجات أفراد عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً وذلك على أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، ثم قارن بين نسبة (27%) من الحاصلين على أعلى الدرجات على مقياس الانضباط الذاتي، ونسبة (27%) من الحاصل على أقل الدرجات على المقياس باستخدام اختبار (ت)، وجدول (2) يوضح نتائج ذلك

جدول (2) صدق المقارنة الطرفية لعينة البحث على مقياس الانضباط

الذاتي للمعلمين

الدالة الاحصائية	قيمة ت	منخفضو الدرجات		مرتفعو الدرجات		المقياس
		ع	م	ع	م	
0.001	8.59	3.76	2.16	2.84	3.27	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي درجات مقياس الانضباط الذاتي للمعلمين، مما يعني الصدق التمييزي للمقياس.

ثانياً- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي يحتويها، وقد تراوحت بين (0.762 - 0.869) وكذلك معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت بين (0.728 - 0.831) ويتضح من ذلك أن

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي.

ثالثاً: **ثبات المقياس**: تم حساب الثبات الكلي للمقياس بطريقة الفا كرونباخ وجاءت 0.841، وطريقة التجزئة النصفية وجاءت 0.847 ويتضح من ذلك أن مقياس مقياس الانضباط الذاتي للمعلمين يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق هذا المقياس.

الصورة النهائية للمقياس: بعد حساب الصدق والثبات للمقياس أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (38) عبارة موزعة على خمسة أبعاد تمثل واقع الانضباط الذاتي للمعلمين.

طريقة الإجابة على المقياس والتصحيح: تم تطبيق المقياس على المعلمين والمعلمات عينة البحث، حيث تكون الإجابة على العبارات في نفس الورقة بوضع علامة (√) تحت الاختيار المناسب له أمام كل عبارة من عبارات المقياس، بحيث تجمع درجة كل بعد من أبعاد المقياس، وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس على أن واقع الانضباط الذاتي للمعلمين مرتفعاً، بينما تدل الدرجة المنخفضة على أن الانضباط الذاتي للمعلمين منخفضاً، يقابل كل عبارة من عبارات المقياس أربع استجابات هي: تنطبق تماماً، تنطبق، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً، تصح وفق التدرج: 4، 3، 1، 2 للعبارات الايجابية والعكس للسلبية، فإذا كان المستوى من (1 إلى أقل من 2) يعد المستوى منخفضاً، وإذا كان المستوى من (2 إلى أقل من 3) يعد المستوى متوسطاً، وإذا كان المستوى من (3 إلى أقل من 4) يعد المستوى مرتفعاً.

نتائج البحث:

إجابة السؤال الأول: ينص السؤال الأول على: ما مستوى اليقظة العقلية لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني بمحافظة الشرقية؟ وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بدراسة أبعاد اليقظة العقلية لمعلمي التعليم الثانوي بمحافظة الشرقية، وهي خمسة أبعاد وفق المقياس المستخدم، كما يبين الجدول رقم (3) والذي يبين مستويات توافرها لدى عينة البحث النهائية.

جدول رقم (3) أبعاد اليقظة العقلية ومستويات توافرها لدى عينة البحث.

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	المستوى	الترتيب
1	الملاحظة	3.68	متوسط	2
2	الوصف	3.69	متوسط	1
3	التصرف بوعي	2.21	منخفض	5
4	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	2.28	منخفض	4
5	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	3.63	متوسط	3
	الدرجة الكلية	3.098	متوسط	

يتضح من الجدول السابق رقم (3) مستوى توافر أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لدى عينة البحث، وقد جاءت بين متوسطة ومنخفضة، وأعلى الأبعاد الوصف، فيما كان أقلها بعد التصرف بوعي، والمستوى العام جاء متوسطاً.

إجابة السؤال الثاني: ينص السؤال الثاني على: ما مستوى الانضباط الذاتي لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني بمحافظة الشرقية؟ وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب مستويات أبعاد الانضباط الذاتي والدرجة الكلية لدى معلمي المرحلة الثانوي، وجاءت النتائج كما يبين الجدول رقم (4) التالي.

جدول رقم (4) أبعاد الانضباط الذاتي والدرجة الكلية ومستويات توافرها.

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	المستوى	الترتيب
1	الإصرار على النجاح	2.76	متوسط	1
2	الرغبة في تحقيق الهدف	2.82	متوسط	2
3	التحكم في النفس	1.96	منخفض	5
4	مقاومة الاغراءات	1.69	منخفض	4
5	المثابرة	2.78	متوسط	3
	الدرجة الكلية	2.402	متوسط	

يتضح من الجدول السابق رقم (4) أن مستوى أبعاد الانضباط الذاتي جاءت بين متوسطة ومنخفضة، وأعلى الأبعاد الرغبة في تحقيق الهدف، فيما كان أقلها مقاومة الاغراءات؛ والمستوى العام جاء متوسطاً.

إجابة السؤال الثالث: ينص السؤال الثالث على: هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لمعلمي التعليم الثانوي العام والفني بمحافظة الشرقية؟ وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لمعلمي التعليم الثانوي، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (5) معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والانضباط الذاتي

لمعلمي المرحلة الثانوية

الدرجة الكلية	المثابرة	مقاومة الاغراءات	التحكم في النفس	الرغبة في تحقيق الهدف	الاصرار على النجاح	الانضباط الذاتي اليقظة العقلية
**0.74	**0.79	**0.75	**0.76	**0.84	**0.82	الملاحظة
**0.81	**0.83	**0.77	**0.77	**0.77	**0.80	الوصف
**0.79	**0.78	**0.78	**0.82	**0.80	**0.78	التصرف بوعي
**0.77	**0.78	**0.81	**0.77	**0.78	**0.73	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**0.75	**0.72	**0.80	**0.75	**0.76	**0.72	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**0.78	**0.78	**0.80	**0.77	**0.79	**0.78	الدرجة الكلية

** دالة عند 0.01

ويتضح أن قيمة معامل ارتباط بيرسون جاءت بين (0.72 - 0.84) ومعنى ذلك أنها معاملات ارتباط مرتفعة مما يعد مؤشرا لأهمية اليقظة العقلية لتأثيرها الكبير على الانضباط الذاتي لمعلمي المرحلة الثانوية.

نتائج السؤال الرابع: ينص السؤال الرابع على: هل توجد فروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي؟ وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب قيمة ت للفروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لمعلمي التعليم الثانوي، وجاءت النتائج كما بالجدولين (6)، (7):

جدول(6): الفروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية لمعلمي

التعليم الثانوي

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
المعلمون	3.49	3.57	**11.27	0.000
المعلمات	2.51	3.26		

جدول(7): الفروق بين المعلمين والمعلمات في الانضباط الذاتي

لمعلمي التعليم الثانوي

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
المعلمون	2.65	3.64	**8.47	0.000
المعلمات	3.34	3.39		

يتضح من الجدولين (6،7) وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية لمعلمي التعليم الثانوي لصالح المعلمين، فيما جاءت الفروق بين المعلمين والمعلمات في الانضباط الذاتي لصالح المعلمات.

نتائج السؤال الخامس: ينص السؤال الخامس على: هل توجد فروق بين معلمي الثانوي العام ومعلمي الثانوي الفني في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي؟ وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب قيمة ت للفروق بين معلمي التعليم الثانوي العام ومعلمي التعليم الثانوي الفني في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي، وجاءت النتائج كما بالجدولين التاليين:

جدول(8): الفروق بين معلمي التعليم الثانوي العام ومعلمي التعليم

الثانوي الفني في اليقظة العقلية

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(ت) الدلالة	مستوى الدلالة
معلمو التعليم الثانوي العام	3.86	2.78	**9.41	0.000
معلمو التعليم الثانوي الفني	2.71	3.52		

جدول(9): الفروق بين معلمي التعليم الثانوي العام ومعلمي التعليم

الثانوي الفني في الانضباط الذاتي

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(ت) الدلالة	مستوى الدلالة
معلمو التعليم الثانوي العام	2.97	2.78	**10.37	0.000
معلمو التعليم الثانوي الفني	1.73	3.52		

يتضح من الجدولين (8،9) وجود فروق بين معلمي التعليم

الثانوي العام ومعلمي التعليم الثانوي الفني في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لصالح معلمي التعليم الثانوي العام.

نتائج السؤال السادس على: ينص السؤال السادس على: هل توجد فروق في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي وفق المؤهل الدراسي للمعلم (بكالوريوس ودبلوم خاص - ماجستير ودكتوراه)؟ وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب قيمة ت للفروق بين المعلمين الحاصلين على بكالوريوس ودبلوم خاص والمعلمين الحاصلين على ماجستير

ودكتوراه في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي ، وجاءت النتائج كما بالجدولين التاليين:

جدول(10): الفروق بين المعلمين الحاصلين على بكالوريوس ودبلوم خاص والمعلمين الحاصلين على ماجستير ودكتوراه في اليقظة العقلية

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
معلمون حاصلون على بكالوريوس ودبلوم خاص	2.73	3.71	**7.19	0.000
معلمون حاصلون على ماجستير ودكتوراه	3.89	3.37		

جدول(10): الفروق بين المعلمين الحاصلين على بكالوريوس ودبلوم خاص والمعلمين الحاصلين على ماجستير ودكتوراه في والانضباط الذاتي

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
معلمون حاصلون على بكالوريوس ودبلوم خاص	1.84	3.51	**8.29	0.000
معلمون حاصلون على ماجستير ودكتوراه	2.96	3.17		

يتضح من الجدولين (10،11) وجود فروق بين المعلمين الحاصلين على بكالوريوس ودبلوم خاص والمعلمين الحاصلين على ماجستير ودكتوراه في اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لصالح المعلمين الحاصلين على ماجستير ودكتوراه.

مناقشة النتائج:

قد تكون هذه النتائج منطقية فالمعلم المرتفع في اليقظة العقلية يتميز بالانضباط الذاتي المرتفع؛ فله القدرة على العمل الجاد والتمسك بخطته وأهدافه وإعادة النظر فيها عندما يتطلب الأمر ذلك، ويتقبل ملاحظات الآخرين ويقدرها ويهتم بها ويقيم أدائه ويطوره ويدعم نقاط قوته ويعززها ويحسن ويعالج نقاط الضعف لديه في ضوء تلك الملاحظات، وعندما يواجه صعوبات إدارية يفكر في إيجاد حلول بديلة لتحقيق التفوق المهني، ويرى المعلم أن هناك صلة مباشرة بين الجهد الذي يبذله في والتقدير التي يحصل عليها؛ فيضع خطة وجدول للتضير قبل اعطاء الدروس وإعداد الامتحانات بوقت كاف، ويكون واثقا من قدراته على تنفيذها، ولديه توقعات مرتفعة عن أدائه الأكاديمي والمهني فيقيم أدائه باستمرار ويكافئ نفسه على أدائه المرتفع الذي يتوقعه.

كما أن المعلمين منخفضي اليقظة العقلية يتعاملوا مع ضغوط الحياة بعدم كفاءة، ويتأثروا بضغوط العمل بسهولة؛ فليس لديهم القدرة على مواجهة الضغوط بأنواعها المختلفة التي تعترض حياتهم، ويكونوا أقل وعياً بمشاعرهم وأفكارهم، ويتعدوا عن الأفكار الإيجابية وتسيطر عليهم الأفكار السلبية، فيكونوا أقل وعياً بمعرفة انفعالاتهم والسيطرة والتحكم فيها، ويجدوا صعوبة في معرفة نقاط القوة والضعف لديهم وتعزيز نقاط القوة لديهم لتحقيق أهدافهم، وليس لديهم القدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة للتعامل مع تلك الضغوط؛ فبالتالي تتغلب عليهم مشاعر القلق والتوتر وعدم التوازن والانفعالات السلبية وعدم القدرة على التكيف أو إقامات علاقات جيدة مع العالم من حولهم.

كما أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى المعلم انخفض شعوره بالتأثيرات السلبية وهذه النتيجة منطقية؛ فالمعلم الذي يتميز باليقظة العقلية يقل شعوره بالقلق واليأس والإحباط والخوف من المواقف التعليمية الصعبة والمحبطة والتي تسبب اجهادا لديه، وقد تمثل له هذه المواقف الصعبة تحديًا يحفزه على تحسين تقديراته فيما بعد، وعندما يمر بمواقف وخبرات سلبية يتغلب عليها باستحضار انفعالات ومشاعر إيجابية والتحكم في انفعالاتهم والقدرة على إدارتها بالشكل المناسب للموقف التعليمي.

كما أن اليقظة العقلية تعزز من الانضباط الذاتي وتحسن من مفهوم المعلم عن ذاته وإتقانه لقدراته ومهاراته، فنجد أن المعلمين مرتفعي اليقظة العقلية لديهم القدرة على المثابرة والعمل في ظروف صعبة والتحلي بالصبر للقيام بالأعمال التي تتطلب مجهودا ووقتا طويلا وعند البدء في عمل يحاولوا جاهدين إنجازه، ولديهم هدف في الحياة يسعون لتحقيقه وطموح تعليمي، ولديهم روح التحدي والتفاني في ظل الظروف الصعبة، واليقظة العقلية تشجع المعلم على طلب المساعدة والدعم من الآخرين مثل المديرين والزملاء والتكيف والتوافق في ظل الظروف الصعبة.

وعلى ذلك فإن المعلمين منخفضي اليقظة العقلية يستجيبوا للتأثيرات السلبية بدرجة كبيرة؛ فنجدهم يتأثروا بسرعة بالمواقف والخبرات السلبية، ولديهم شعور بالقلق واليأس والإحباط وخيبة الأمل والخوف من التعرض لمواقف عادية بسيطة، ويستسلموا وينسحبوا من المواقف التعليمية الصعبة والمحبطة، ويتأثروا بتقديرات الموجهين وملاحظاتهم على أداؤهم الأكاديمي والمهني فيشعرون بالإحباط بسهولة وتنخفض دافعيتهم، ومن الصعوبة استعادة توازنهم بسهولة بعد مرورهم بالمواقف

التعليمية والحياتية الصعبة التي تؤثر على تقديرهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم.

أما الفروق بين المعلمين والمعلمات فقد ترجع إلى أن طبيعة الإناث بأن لديهن قدرة منخفضة للتغلب على الضغوط والأحداث العصبية التي تواجههم في الحياة، فهن أكثر عرضة للتأثر السلبي بضغوط الحياة مقارنة بالذكور، فيعانين من كثرة المسؤوليات تجاه الأسرة والاحساس العالي بأفراد الأسرة، ويتأثرن بسهولة بالخلافات الأسرية وسوء العلاقات الأسرية والتفكك الأسرى والصمت الأسرى وقلق انفصال، وبالتالي صعوبة التوفيق بين المهام الوظيفية والمسؤوليات تجاه الأسرة خاصة المتزوجات، ويشتكين من تزايد التكاليف والمهام الوظيفية وقلق الاخفاق وعدم القدرة على استغلال الوقت وتنظيمه بالشكل الأمثل، ولديهن صعوبة في تحديد توجهاتهن ، ولديهن قلق دائم من المستقبل سواء المتعلق بالخوف من صعوبة تحقيق الأهداف المستقبلية أو صعوبة الحصول على فرصة إدارية تحقق لهن عائدا اجتماعيا مناسباً، والقلق من الغد المجهول وتحمل أعباء كثيرة تفوق قدراتهن.

كما قد يرجع إلى أن المعلمين الذكور لديهم قدرة أعلى من الإناث على وصف الخبرات الداخلية ومشاعرهم والتعبير عنها من خلال إيجاد الكلمات والجمل المناسبة، وكذلك لديهم المقدرة على الانتباه والوعي عند القيام بالمهام والأعمال المختلفة ولا يشرد ذهنهم ولا يتشتتون بسهولة؛ فيجيدوا التركيز على الخبرات الحالية وما يحدث في الوقت الحاضر، وأيضا لا يصدروا أي أحكام على مشاعرهم الداخلية أو أفكارهم ولا تؤثر مشاعرهم الداخلية على أدائهم في المواقف المختلفة

ولا ينتقدوا أنفسهم أو يلوموا أنفسهم على الأداء غير المناسب أو صدور انفعالات عنهم.

بينما وجود فروق لصالح المعلمات في الانضباط الذاتي قد يكون ذلك نابغاً من طبيعة الذكور وتحمل مسؤولياتهم تجاه ظروف المعيشة الصعبة، واعتمادهم على أنفسهم وتحمل أعباء أسرهم في تحمل أعباء المعيشة التي تضمن لهم حياة كريمة، فنجدهم أكثر تأثراً بانخفاض المستوى المادى والدخل الضعيف؛ فقد يسعى المعلم إلى العمل في أكثر من جبهة لمساعدة الأسرة في تلبية بعض الاحتياجات المادية والانفاق، فيعاني المعلم من زيادة المصروفات الأسرية وصعوبة توفير المتطلبات المادية للاندماج في الحياة والظهور بالمظهر اللائق أمام زملائه.

كما قد يرجع ذلك إلى طبيعة الإناث بأنهن لديهن القدرة على التوافق والتعايش والتكيف مع المواقف والظروف الأكاديمية الصعبة، ولديهن صبر وتحمل وطول بال فعندما يقف أمامهن موضوع دراسي صعب لا يستسلمن ويتحدوا الموقف ويحاولن جاهدين ويكررن محاولتهن للوصول إلى النجاح المنشود، ويحاولن جاهدين تحقيق ذواتهن وإثبات أنفسهن في المجتمع لينالوا الاحترام والتقدير من الآخرين، فيحددن أهدافهن ولديهن توقعات مرتفعة عن أدائهن الأكاديمي وتقدير الذات وثقتهن بأنفسهن، ويتمتعن باتجاه إيجابي في حل المشكلات الأكاديمية التي تقابلهن والتعامل معها بمرونة وبالتالي النجاح في ظل الظروف الصعبة والضاغطة، ولديهن القدرة على إعادة توازنهن النفسي والانفعالي بسرعة بعد التعرض لظروف أكاديمية صعبة أو تقديرات سيئة.

وقد ترجع الفروق لصالح معلمي الثانوي العام مقارنة بمعلمي الثانوي الفني إلى طبيعة نوع الدراسة فغالبا طلاب التعليم الفني يعتقدون أنهم في مرحلة منتهية فهم أقل اهتماما وأكثر اثرا بالمهام الأكاديمية، فلا يشجعون معلمهم على بذل الجهود والاجتهاد والصبر والمثابرة على المهام الأكاديمية، بعكس الثانوي العام الذي يتنافس فيه الطلاب مما يشجع المعلمين على التعاطي والتجاوب معهم، وأن المعلمين في التعليم الفني يجدون أن طلابهم أوشكوا على انتهاء الدراسة والتخرج وبالتالي فإنهم يعانون من ضغوط الحياة المختلفة والتي تتضح من خلال تفاعلهم مع البيئة وطريقة استجابتهم في المواقف المختلفة وبذل القليل من الجهد للحصول شهادة فقط تمكنهم من الحصول على أي عمل يجدونه متاحا، وهذا قد يكون سببا في ارتفاع مستوى الضغوط لديهم، فيكونوا لديهم إدراك ووعي أكبر للضغوط والمواقف الحياتية التي تعترضهم فيتأثرون بها بدرجة أكبر.

وقد ترجع الفروق لصالح المعلمين الأعلى في الدرجات العلمية ذلك إلى أن المعلمين الحاصلين على درجات علمية أعلى لديهم قدرة أكبر على الملاحظة والانتباه للمواقف والخبرات الداخلية والخارجية مقارنة بنظرائهم الحاصلين على درجات علمية أقل، فاهتموا بتفاصيل الأشياء ويعلقون عليها وكذلك الأشياء البسيطة العادية العابرة تلفت نظرهم؛ فنجدهم ينتبهوا لتأثير الأصوات مثل دقات الساعة وتغريد الطيور وحركة مرور السيارات وغيرها، ويلاحظوا روائح الأشياء ويعلقون عليها وينتبهوا لحركة الرياح والهواء وتأثير أشعة الشمس عليهم وعلى الآخرين، وأيضا يلاحظوا العناصر البصرية في الطبيعة والفن مثل أنماط الضوء والظل والألوان والتراكيب، وينتبهوا لتأثير انفعالاتهم على سلوكياتهم وأفكارهم.

وقد اتفقت نتائج التحليل الوصفي للبحث مع (Heathfield, 2007) فيما يتعلق بإيجاد بيئة عمل تساعد المعلمين على ممارسة الانضباط الذاتي، وتأثيره على التزام الفرد بالانضباط الذاتي، وهو ما يعكس انخفاض المتوسط الحسابي لبعض أبعاد الانضباط الذاتي وهذا يدل على عدم تأثير بعض أبعاد اليقظة العقلية على الانضباط الذاتي من وجهة نظر مجتمع الدراسة، إلا أن نتائج تحليل الارتباط على المستوى الكلي للانضباط الذاتي أشارت إلى أن الانضباط الذاتي يرتبط باليقظة العقلية للمعلم، وأن رأي المعلم في الانضباط الذاتي تتأثر بكون المعلم ذكراً أو أنثى، وكذلك بالتعليم العام أو الفني، وأيضاً وفق الدرجات العلمية التي يحصل عليها والتي لها دور كبير في ارتقاء المعلم وإيجابيته وطموحه وثقته في نفسه ورغبته في إثبات جدارته. كما أن الانضباط الذاتي الناتج يرتبط إيجابياً باليقظة العقلية حسب تحليل الارتباط، ونخلص من نتائج هذا البحث إلى أن اليقظة العقلية تلعب دوراً مهماً في التأثير في الانضباط الذاتي، بحيث يكون الانتباه والوعي واليقظة ذات تأثير أساسي في توجيه السلوك الإنساني نحو تحقيق أهداف المؤسسات والأفراد.

التوصيات والمقترحات:

بناءً على ما سبق يمكن وضع التوصيات التالية:

- 1- يجب لفت نظر الجهات المختصة إلى أهمية اليقظة العقلية ودورها الإيجابي في رفع كفاءة المعلم في تعزيز مستويات الانضباط الذاتي لديهم وتحسين المهارات الذهنية والحالة النفسية.
- 2- العمل على تحفيز المعلمين في المؤسسات التعليمية بشكل عام ومكافأة المجتهد ومعاينة غير المنضبط، واستخدام نظام الحوافز بشكل يضمن أن تحدث التأثير الإيجابي.

- 3- ربط نظام الحوافز في المؤسسات التعليمية مع مستوى انضباط المعلم في عمله وأدائه.
- 4- العمل على تعديل نظام الحوافز في المؤسسات التعليمية بما يتناسب مع الاحتياجات الفعلية للمعلم وذلك بهدف تنوع الحوافز وتدرجها حتى تكون دافعا للمعلم لكي يكون أكثر أنضباطا وافضل أداءا.
- 5- قيام المؤسسات التعليمية دورياً بعقد دورات تدريبية لتنمية مهارات اليقظة العقلية والانضباط الذاتي لدى المعلمين فيها، وتشمل مثل هذه الدورات الثقافة المهنية والولاء التنظيمي.
- 6- دعم الانضباط الذاتي لدى المعلمين بهدف الابتعاد عن الرقابة اللصيقة، وجعل المعلمين يشعرون بثقة رؤسائهم مما يخلق جواً يمارس الفرد من خلاله الانضباط الذاتي في كل تصرف أو سلوك يقوم به سواء في حياته الخاصة أو العامة.
- 7- حث المعلمين على نبذ السلوكيات والتصرفات السيئة، لما لها من تأثير سلبي على التقدم والنجاح في العمل، وعند حدوث سلوكيات سلبية على المؤسسات التعليمية تصحيح هذا السلوك .
- 8- نشر الوعي بأهمية اليقظة العقلية والانضباط الذاتي في العمل والمجتمع مما يعود على الجميع بالنفع والفائدة، وذلك بالاستعانة بمستشارين في المؤسسات التعليمية لمساعدة المعلمين على حل المشكلات العامة والفردية.

المراجع:

- يسرا شعبان إبراهيم بلبل (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية؛ كلية التربية جامعة سوهاج*، 68، 2463-2520.
- Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11 (3), 191-206.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietmeyers, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Bajaj B., Robins R., Pande N. (2015). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-31.
- Bao, X., Xue, S. & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (2), 105-107.
- Branstrom, R., Duncan, L. & Moskowitz, J. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological wellbeing, and perceived health in aswedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16, 300-316.
- Brown, K., Ryan, R. & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-37.

- Carver C., Sinclair S., Johnson S. (2010). Authentic and hubristic pride: Differential relations to aspects of goal regulation, affect, and self-control. *Journal of research in personality*, 44(6), 698-703.
- Coholic, D., Eys, M. & Lougheed, S. (2012). Investigating the effectiveness of an arts-based and mindfulness-based group program for the improvement of resilience in children in need. *Journal Child Fam Stud*, 21, 833-844.
- Crowder, R. & Sears, A. (2017). Building resilience in social workers: An Exploratory study on the impacts of a mindfulness-based intervention. *Australian Social Work*, 70 (1), 17-29.
- Dallas, M. D., Penberthy, J. K., Schorling, J. B., Leavell, V. A. & Calland, J. F. (2019). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Journal Pre-proof*, 1-29.
- DeVore, S. (1990). Self-Discipline. Executive excellence. *ABI/INFORM Global* 7, 12.
- Diehl, M., Semegon, A. & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of personality assessment*, 86(3), 306-17.
- ElAdl, A. M. (2020). The effectiveness of a counseling program based on Mindfulness in increasing concentration of attention and Reduce psychological stress among the general secondary stage. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 30(108), 1- 18.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Ghorbani, N., Cunningham, C. & Watson P. (2010). Comparative analysis of integrative self-

- knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147-54.
- Ghorbani, N., Watson P., Farhadi, M.& Chen, Z. (2014). Multi-process model of self-regulation: Influences of mindfulness, integrative self-knowledge and self-control in Iran. *International Journal of Psychology*, 49(2), 115-22.
- Hajifathali, F., Ghorbani, N.& Rostami, R.(2021). The relationship between integrative self-knowledge, mindfulness, self-control, and mental health parameters. *Education and Psychology in Europe and Asia*, 9 (3), 1277
- Heathfield, S. (2007). *Promote self-discipline: Create a work environment that minimizes the need for disciplinary action*, <http://humanresources.about.com/od/discipline/a/selfdiscipline.htm>
- Hewett, Z. L., Ransdell, L. B., Gao, Y., Petlichkoff, L. M. & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal Exerc Sci Fit*, 9 (2), 87-92.
- Joseph P. (2000). *The American heritage dictionary of the English language*, Volume 2, Edition 4, Houghton Mifflin,
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health and wellbeing*, 6 (4), 414-417.
- Knapczyk, D. (2004). *Teaching self-discipline: For self-reliance and academic success, attainment company*, Inc. Verona, Wis, USA.
- Kohn, A. (2008). *Why self-discipline is overrated: Troubling theory and practice of control from within*, PHI DELTA KAPPAN, Nov

- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carison, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (12), 1445-1467.
- Masrouf, M. J., Aerabsheybani, H., Ramezani, N. & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in increasing infertile couples resilience and reducing anxiety, stress, and depression. *Neuroquantology*, 15 (3), 94-100.
- Ocel, H. (2017). The Relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: The role of resilience. *Turkish Journal of Psychology*, 32 (80), 134-137.
- Pavlina, S. (2005). Self-discipline: The five pillars of self-discipline, (<http://www.stevepavlina.com/blog/2005/06/self-discipline>).
- Pepping C., O'Donovan A., Davis P. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5),376-86.
- Pidgeon, A. M., Ford, L. & Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based mindfulness with metta training program: A randomized control trial. *Psychology, Health & Medicine*, 19 (3), 355-364.
- Randal C., Pratt D.& Bucci S.(2015). Mindfulness and self-esteem: a systematic review. *Mindfulness*, 6(6),1366-78.
- Sabir, F., Ramzan, N. & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9 (1), 55-59.

- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist*, 14 (2), 98-104.
- Tahmasb A., Ghorbani N.& Watson P. (2008). Relationships between self and peer reported integrative self-knowledge and the big five factors in Iran. *Current Psychology*, 27(3), 169-76.
- Tangney J., Baumeister R.& Boone A.(2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2),271-324.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Yang C., Zhou Y., Cao Q., Xia M.& An J. (2019). The relationship between self-control and self-efficacy among patients with substance use disorders: resilience and self-esteem as mediators. *Frontiers in psychiatry*,10, 388.
- Zahra, S. & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 48 (2), 21-32.
- Zahra, S. & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal Postgrad Med Inst*, 32 (4), 378-385.
- Zubair, A., Kamal, A. & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A Cross cultural perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28 (2), 1-19.