

## **البحث الخامس:**

**القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية  
الاقتصاد المنزلي**

**إعداد :**

**د / سلوى سعيد ناصر**

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية  
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية



## القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي

د / سلوى سعيد ناصر

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية  
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

### • المستخلص:

يهدف البحث الحالي الى دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت، وذلك من خلال مجموعة من الأهداف الفرعية تتضمن: تحديد مستويات اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، تحديد مستويات تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي تبعاً للنوع (ذكور، إناث)، تقييم الاختلافات بين طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت تبعاً للتخصص الأكاديمي، والتحقق من امكانية التنبؤ بتنظيم الوقت في ضوء اليقظة الذهنية لطلاب كلية الاقتصاد المنزلي. وتضمنت أدوات البحث: استمارة البيانات الأولية للطلاب، مقياس اليقظة الذهنية لطلبة الجامعة، مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة وتم تطبيق البحث على عينة قوامها (١٣٧) من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي المنوفية، وتراوحت أعمارهم بين (٢١ - ٢٤) سنة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧). وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين مقياس اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة بأبعاده ومقياس تنظيم الوقت عند مستوى دلالة (٠,٠١)، لا توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين متوسطات درجات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي (ذكور وإناث) في اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لا يوجد تباين دال احصائياً بين طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لديهم تبعاً للتخصص الأكاديمي، تساهم اليقظة الذهنية في التنبؤ بمستوى تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، تنظيم الوقت.

*The Predictive Ability Impact of Mindfulness on Time Management  
for the Faculty of Home Economics Students  
Dr. Salwa Said Nasser*

### Abstract

*This research aims at studying the relationship between mindfulness and time management through a set of sub-objectives including: determination of mindfulness levels for students of the home economics, determination of time management levels for home economics students, studying the relationship between mindfulness and time management for the students of the home economics according to gender (male and female), assessing the differences between students of the home economics in mindfulness and time management according to the academic specialization and checking the predictability of time management in the light of mindfulness for students of the home economics college. The research tools included: students' primary data form, mindfulness scale for the university*

*students and time management measure for the university students. The research was conducted on a sample of (137) students from the Faculty of Home Economics, Menoufia University. The students ranged between 21-24 years from the third year Home Economics, Menoufia University in the first term of the academic year (2016-2017). The results showed a statistically significant positive correlation between the mindfulness of the university students in its dimensions and the time management measure at level (0,01). There were no statistically significant differences between the average of the students of home economics (males and females) in the mindfulness and time management at significant level (0,05). There are no statistically significant differences between the students of the home economics in mindfulness and time management according to the academic specialization. Mindfulness contributes to predicting the time management level of the students of the Faculty of Home Economics, Menoufia University.*

**Keywords: Mindfulness, Time Management,**

#### • المقدمة :

تتسارع احداث العالم وتتغير في كل ساعة ومع تلك التغيرات تزداد الضغوط على الافراد بشكل مستمر يصعب معه التكيف مع هذه التغيرات فيواجه افراد المجتمع بشكل عام والطلاب بشكل خاص الكثير من الصعوبات والتحديات التي تقلل من قدرة الطلاب على التركيز والادراك فالأصل ان يبقى الذهن يقظا والعقل منفتحاً لاستقبال أي مثيرات بحيث تدرك الامور كما يجب في سياقها وفي وقتها. (حمد والناظر، ٢٠١٦: ٢)

فالإنسان يملك القدرة على تركيز الانتباه ليكون عالماً بعالمه الداخلي والخارجي والتفاعل بينهما وهذه القدرة على تركيز الانتباه ترتبط ارتباطاً قوياً بإمكانياتنا الانسانية (70: Flook,2010)، فمعظمنا لديه قضايا يجد صرف النظر عنها امرا صعبا الا ان الانتباه يساعدنا في التعامل مع تلك القضايا بشكل اكثر ايجابية وان نلاحظها ونتقبلها وتدعها تمر دون الانغماس في احداثها المؤلمة (السقا واخرون، ٢٠١٦: ٦٥٩).

واليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي، والتي تتيح للفرد الانتباه الى السياق العام للموقف وخلق تصورات جديدة من ردد الأفعال للتعامل مع الموقف الحالي (Williams,2008)، حيث تساهم اليقظة الذهنية في رفع مستوى الوعي للفرد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية (Brown&Ryan,2003 :824)، وتجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من امكانيات مختلفة حيث نجد ان الممارسات العملية لليقظة الذهنية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدور حوله في الوقت نفسه ليسمح للشخص بالتحقق من واقعه دون الوقوع في الاحكام الانفعالية (Baer et al,2006: 28).

فاليقظة الذهنية تشير الى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الاشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والاداء الوظيفي للفرد اثناء تعاملاته الاجتماعية فالفرد حينما يكون يقظا ذهنيا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي فيتواجد بجسده وعقله في تلك اللحظة الراهنة(السندي ٢٠١٠: ٤).

ومع تراكم الأدلة البحثية على أن اليقظة الذهنية أظهرت تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج بدأت الدراسات تنتبه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها، وتتضمن العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من: الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق، وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة الذهنية إلى نتائج مفيدة (Creswell, & Brown, Ryan, ٢٠٠٧: ٢٦٦).

ويمكن القول، إن اليقظة الذهنية تغير علاقة الفرد بأفكاره، وإن مثل هذه الأفكار ينظر إليها على أنها شخصية وقصيرة المدى أكثر منها انعكاسات محددة من واقع ثابت، ويسمى هذا التغيير الذي يحدث في علاقة الفرد بأفكاره بعدم التمرکز وعدم الاندماج(Thompson, 2011: 6)، فاليقظة الذهنية هي تطوير الفرد لحالة الذهن تمتاز بمرورتها حينما يبتكر الفرد فئات تصنيفية جديدة حيث توسع اليقظة الذهنية الرؤى وبالتالي تزيد الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد ويكون الفرد على وعي بأكثر من وجهة نظر.(Langer,1989: 10).

وأشار Duerr إلى أن لليقظة الذهنية فوائد فسيولوجية ونفسية، وتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى الفرد، ومنها: خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، وتحقيق جودة النوم، بينما تمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط، وأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والتفكير الاجتراري، والمخاوف المرضية، فضلا عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والرحمة بالذات، والتسامح (Duerr,2008: 15-16).

فالفرد يقظ ذهنيا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها ، لان اليقظ ذهنيا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتي يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس، ٢٠١٥: ٨) ومن جانب آخر تركز اليقظة الذهنية على وعي الفرد بالخبرات، وملاحظة هذه الخبرات أثناء حدوثها، دون تقييم عما إذا كانت هذه الخبرات جيدة أو سيئة (Kabat- Zinn,2006) وتتضمن اليقظة الذهنية النظر إلى الأفكار والانفعالات كأحداث عقلية عابرة، بدلا من الاندماج فيها، أو فحصها، أو التفاعل الزائد معها.

وظهر الاهتمام حديثا بدراسة اليقظة الذهنية حديثا في مجال التربية فاتجه اهتمام التربويين اليها واعتبروها فرعا من فروع التربية ، فاليقظة

الذهنية هي حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر، وتعني ايضا الانفتاح على عالم الافكار والمشاعر والخبرات الغير سارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متوازن، فهي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة اكثر من الانشغال بالخبرات الماضية او الاحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الاحداث بالكامل كما في الواقع وبدون اصدار احكام. (Cardaciotto,2008: 55)

فاليقظة الذهنية احد اهم اهداف التربية الحديثة حيث يطلب من الطلاب ان يزيدوا من تركيزهم وانتباههم لمرات عديدة في اليوم الواحد فيتعلم الطالب من خلال اليقظة الذهنية كيفية التركيز والانتباه مما يزيد من تعزيز عملية التعلم الاكاديمي والعاطفي والاجتماعي. (عبد الله والشمسي، ٢٠١٣ : ٢٦٠)

وتعتبر مرحلة التعليم الجامعي مفترق الطرق بين الحياه الدراسية والحياة العملية وهناك الكثير من العوامل التي تؤثر على الطالب في المرحلة الجامعية وتتحكم في قدراته ومهاراته بشكل عام ومن هذه العوامل اليقظة الذهنية للطالب الجامعي ودرجة تأثيرها على قدرته علي تنظيم وقته.

ان الاهتمام بالتعليم الجامعي يساهم في غرس القيم التربوية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي مما يمكنه من التمتع باليقظة والثقة (حسين، ٢٠١٤: ٢ - ٧)، فاليقظة الذهنية دورا مهما وفعالاً في العملية التعليمية وتجلي اهميتها في تعديل السلوك السلبي وقد بدا تطبيقها كأحد الابعاد الرئيسية في المناهج الدراسية في كل من السويد واستراليا (القوقزة وبني عطا، ٢٠٠٨: ٥٠٨)

ولقد ادى التسارع الحضاري وتقارب المسافات بين الدول والقارات وظهور مفاهيم جديدة منها تبني مفهوم القرية الكونية اضافة الى تنامي وتعاضم دور التكنولوجيا، و ان المعرفة اصبحت لجميع الشعوب والبلدان في نفس الوقت، ومن هنا تتضح اهمية الوقت كأساس ومؤشر حضاري للعمل وسرعة التغيير فالوقت هو ثروة الامم ومعيار تنافسها، فقد نخسر عندما نهدر ثرواتنا ومواردنا المادية ولكن تزداد خسارتنا عندما نهدر حياتنا بأيدينا من خلال اهدار وقتنا فالوقت هو الحياه، وعلى الرغم من انه يمكننا اعادة الثروات والموارد الا اننا من المستحيل علينا اعادة الحياة او الوقت الذي مضى علينا. (المتوكل والكردي، ٢٠٠٩: ٢٦)

فلوقت قيمة كبيرة في حياة الفرد كونه يشكل الوعاء لكل عمل ولكل نتاج للإنسان بشكل عام والطالب بشكل خاص، فمشكلة الوقت وسوء استثماره تعتبر من اهم المشكلات التي تواجه الطالب في وقتنا الحاضر لذلك يعد الوقت من اهم المتغيرات التي تتحكم في حياة الانسان واحد الموارد التي لا يستطيع ان يمتلكها الا اذا احكم استخدامها وتنظيمها. (الدوري، ٢٠٠٢: ٢٣)

فيمكن لأي طالب ان يقوم بعمل متقن بالتنظيم الفعال لوقته وبإمكانه المشاركة في النشاطات الاجتماعية والترويحية التي هي ضرورية للصحة النفسية وان البرنامج المحدد للعمل في تنظيم الوقت والمتابعة المستمرة لمثل هذا البرنامج يؤثر تأثيرا ايجابيا على العملية التعليمية. (مسمار وداود، ١٩٩٣: ٣٣)

إن الوقت من أهم عوامل نجاح الإنسان والوصول به إلى القمة، وهذا إذا استطاع تحقيق كل ما يريد ويسعى لإنجازه في الوقت المحدد له، فتقسيم الوقت يعد أهم مراحل نجاح الإنسان حيث إن كل لحظة تمر في حياته تمثل انجازا له إذا نجح في استثمارها واستغلالها على الوجه الأمثل. فجاء ديننا العظيم ليعرفنا على أهمية الوقت وكيفية استغلاله الاستغلال الأمثل، أليس هو مادة الحياة ومعنى الوجود؟ وقد أقسم الله بالوقت فالنصوص في أهمية العمر وقيمتها كثيرة جدا، وقد أقسم الله عز وجل به في مواضع كثيرة فقد ورد إن أول ما سيسأل عنه ابن آدم يوم القيامة هو عمره فيما أفناه، حيث يقول سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم: "لا تزول قدما ابن آدم، يوم القيامة، من عند ربه، حتى يسأل عن خمس: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما ابلاه، وماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وماذا عمل فيما علم" (أخرجه الترمذي) (بني عيسى، ٢٠١٤: ٢٢٤)

ان الأفراد الذين لديهم القدرة على التحكم في الوقت وتنظيمه وعدم الاستغراق في الأمور الشخصية لديهم سمات شخصية تمكنهم من حسن استغلال أوقاتهم مثل المثابرة والمرونة في التعامل مع الآخرين والمواقف الضاغطة، والالتزان الانفعالي والصبر وبذل الجهد دون استنزاف انفعالي أو جسمي، والقدرة على تحديد الأهداف الواقعية، والثقة أي تعلم قول كلمة (لا) وذلك للأنشطة التي قد تعوق تنظيم الوقت بكفاءة. (العدل، ٢٠٠٦)

من خلال ما سبق يتضح مدى أهمية كل من اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت في حياة الفرد حيث أنهما يلعبان دورا مهما في تكوين شخصيته وقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي للكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية .

فاليقظة الذهنية هي السبيل الى الاستغلال الامثل لكل لحظة ن حياة الانسان فمن خلال اليقظة الذهنية يستطيع الفرد التركيز على اللحظة الحالية، فارتضاع اليقظة الذهنية لدى الفرد يزيد من قدرته على استغلال وتنظيم وقته.

#### • الإحساس بمشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال عملها (كمدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية) افتقار بعض الطلاب الى القدرة على الانتباه والتركيز على اعمالهم اثناء المحاضرات وعدم قدرتهم على القيام

بأكثر من عمل في وقت واحد مهما كانت الاعمال بسيطة، اضافة الى شرودهم ذهنيا وضعف قدراتهم على استدعاء خبراتهم وقدرتهم على مواجهة ما تواجههم من عقبات او مشكلات، وضعف قدرة البعض منهم على اتخاذ قرارات مناسبة لمعالجة المشكلات التي تواجههم، وشعور البعض منهم بخلل في ما يتخذونه من قرارات اعتقادا منهم بانه يوجد بقراراتهم خلافا ما على الرغم من هذه القرارات قد تبدو سليمة ولا يدرك اغلبهم ان ما يشعرون به من خلل هو في الحقيقة صورة معبرة عن مستوى ما لديهم من اليقظة الذهنية.

وهذا ما أكدت عليه كثير من الدراسات ومنها دراسة (الزيبيدي، ٢٠١٢) والتي اكدت على اهمية دراسة اليقظة الذهنية لدى الافراد وتعزيزها لديهم بشكل افضل، ودراسة (عبد الله ٢٠١٣) والتي اوصت بضرورة البحث في علاقة اليقظة الذهنية بمفاهيم متنوعة، ودراسة فورورد (Forward, 2012) التي اوصت بضرورة توسيع دراسة اليقظة الذهنية في البيئات التعليمية.

لذلك فإن دراسة اليقظة الذهنية لدى الطالب الجامعي ذات أهمية كبيرة وذلك لتحديد مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلاب ومدى قدرتها على التنبؤ بقدرتهم على تنظيم الوقت والذي بدوره يوفر للطالب مساحة كبيرة من الراحة النفسية ويقلل من القلق والاضطراب النفسي، والشعور بالإنتاجية والتي تعتبر من اهم مؤشرات اليقظة الذهنية كما اشارت العديد من الدراسات التي اجريت في هذا المجال.

وفي ضوء ما سبق تتصور الباحثة أن الطالب الجامعي يعاني من ضعف مستوى اليقظة الذهنية لديه، والتي بدورها تضعف من قدرته على تنظيم وقته بشكل سليم، وهذا ما يحاول البحث الحالي التحقق منه، من خلال الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

#### • مشكلة البحث

وفي ضوء ما تقدم تتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي ما هي علاقة اليقظة الذهنية بتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ؟

ويتفرع من السؤال الرئيس للبحث الاسئلة التالية: -

#### • أسئلة البحث

- « ما هو مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ؟
- « ما هو مستوى تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ؟
- « هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ؟



- « هل توجد فروق بين الذكور والإناث من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية في متغيرات البحث (اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت) ؟
- « هل توجد فروق بين طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية تبعا للتخصص الأكاديمي في متغيرات البحث (اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت) ؟
- « ما القدرة التنبؤية لأبعاد اليقظة الذهنية في بتنظيم الوقت لدى عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟

#### • أهداف البحث:

- على ضوء ما تقدم فإن البحث الحالي يستهدف الكشف عن:
- « تحديد مستويات اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي .
- « تحديد مستويات تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي .
- « دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية بأبعادها وتنظيم الوقت.
- « دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي تبعا للنوع (ذكور، إناث).
- « تقييم الاختلافات بين طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لديهم تبعا للتخصص الأكاديمي.
- « التحقق من امكانية التنبؤ بتنظيم الوقت في ضوء اليقظة الذهنية لطلاب كلية الاقتصاد المنزلي.

#### • أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته من خلال ما يلي:

#### • أولاً: الأهمية النظرية

- تتبلور أهمية البحث في محاولة الوصول إلى مزيد من التحديد والتأصيل النظري لمفهوم اليقظة الذهنية لما لها من أهمية في حياة الفرد، وورصد علاقتها بتنظيم الوقت لدى طلاب الجامعة، حيث يعتبر البحث الحالي من المحاولات الأولى - في حدود علم الباحثة - التي تناولت اليقظة الذهنية في علاقتها بمتغير تنظيم الوقت، حيث تتضح الأهمية النظرية من خلال الجوانب التالية:
- « أهمية الفئة التي يتناولها البحث بالاهتمام:، وهى طلاب الجامعة، لأن الشباب في كل أمة هم رأس مالها الحقيقي، وعليهم تقع مسؤولية النهوض والارتقاء بها، ورسم الصورة المشرقة لمستقبلها المأمول.
- « يكتسب البحث أهميته من خلال توضيح ودراسة العلاقة التي تربط بين متغير اليقظة الذهنية "كمتغير مستقل" وبين تنظيم الوقت "كمتغير تابع" حتى يمكن فهم طبيعة تلك العلاقة .
- « يكتسب البحث أهميته من خلال رصد واقع الشباب الجامعي والمتجسد في مظاهر اليقظة الذهنية، وتنظيم الوقت على وجه الخصوص.
- « إضافة البحث لأدوات في مجال القياس النفسي وهى "مقياس تنظيم الوقت" من اعداد الباحثة" - مقياس اليقظة الذهنية ل (Baer, et al : 2006)" بعد

ترجمته وتقنيته والتأكد من الخصائص السيكومترية لهم مما قد يسهم إسهاما علميا في إثراء مجال القياس النفسي والتأكد من تمتع هذه الأدوات بدلالات مناسبة من الصدق والثبات.

#### • ثانيا: الأهمية التطبيقية :

◀ توجيه النظر إلى إعداد البحوث والدراسات التي تتناول اليقظة الذهنية وكيفية توظيفها في تنمية قدرة الطلاب على تنظيم الوقت بالصورة التي تساعدهم على الانجاز والتفوق وتحقيق ما يطمحون اليه مستقبلا في ظل ما نعيشه من تغيرات تكنولوجية ومجتمعية متسارعة.

◀ تعتبر اليقظة الذهنية احد المهارات الانفعالية الاجتماعية التي تلقى اهتماما كبيرا في الحقل التربوي ، حيث زاد التربويين في الآونة الاخيرة بالتركيز على تنمية الجوانب الانفعالية الاجتماعية لما لها من اهمية في زيادة قدرة الطلاب على تنظيم دروسهم و اوقات فراغهم ووقتهم بشكل عام .

◀ ندرة الابحاث والدراسات عربيا وانعدامها محليا ( في حدود علم الباحثة) التي تناولت اليقظة الذهنية وعلاقتها بتنظيم الوقت لدى طلاب الجامعة.

◀ يوفر البحث إطارا نظريا تنطلق منه دراسات جديدة في اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت نظرا لما يوفره من اداتين تم التحقق من صدقهما وثباتهما.

#### • مصطلحات البحث

##### • اليقظة الذهنية

عرفتها لانجر (Langer,2002: 125) بانها حالة مرنة من العقل تتمثل في الانفتاح للجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد.

وعرفها(Baer et al ,2006) بانها المراقبة المستمرة للخبرات ، والتركيز على الخبرات الحاضرة اكثر من الانشغال بالخبرات الماضية او الاحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الاحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون اصدار احكام.

وتعرف اليقظة الذهنية اجرائيا في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية من خلال اجاباتهم على فقرات مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية المستخدم (الملاحظة الوصف، التعرف بوعي، عدم الحكم، عدم التفاعل).

##### • تنظيم الوقت

عرفه مسمار(١٩٩٣) بانه القدرة على استغلال الوقت بكفاءة اعلى بحيث ينتج الفرد اكثر في وقت اقل وبدرجة مناسبة من الاتقان.(مسمار، ١٩٩٣: ١٠)

وعرفه البنان (٢٠١٧) بأنه استخدام الفرد للوقت المتاح له في تنفيذ جميع أعماله، وذلك عن طريق وضع خطة وأهداف محددة لتحقيقها، عن طريق إعداد الجداول والقوائم التي تحتوي على المهام المرجو تحقيقها يوميا، وأسبوعيا، وشهريا.(البنان، ٢٠١٧: ١٦)

ويعرف تنظيم الوقت عملية تخطيط وتنظيم استخدام الوقت لدى طالب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي ويتحدد من خلال ما يحصل عليه الطالب من درجة خلال إجاباته على فقرات مقياس تنظيم الوقت الذي أعد في البحث الحالي.

#### • منهج البحث:

اتبع البحث المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على وصف الظاهرة على ماهي عليه بالفعل ودراسة العلاقات بين المتغيرات الداخلة فيها، لاكتشاف ووصف قوة الارتباط بين تلك المتغيرات (عبد القادر، ٢٠١١: ٥٩) وذلك من خلال فحص الموقف المشكل، تحديد المشكلة، كتابة الافتراضات، اختيار المفحوصين المناسبين، جمع البيانات، إعداد فئات لتصنيف البيانات لاستخراج المتشابهات والمختلفات والعلاقات، التحقق من صدق الأدوات، القيام بملاحظة موضوعية منتقاه، ووصف نتائجهم وتحليلها وتفسيرها.

واستخدمت الباحثة هذا المنهج لأنه يتناسب مع أهداف البحث الحالي الذي يسعى إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، ومحاولة تفسيرها ووصفها عن طريق استخلاص النتائج.

#### • حدود البحث:

في ضوء أسئلة البحث تم وضع الحدود التالية:  
◀ حدود بشرية: تم تطبيق البحث على عينة قوامها (١٣٧) من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي المنوفية، وتراوح أعمارهم بين (٢١ - ٢٤) سنة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية  
◀ حدود مكانية: كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية  
◀ حدود زمنية: في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٧).  
◀ حدود موضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة المتغيرات التالية (اليقظة الذهنية، تنظيم الوقت).

#### • متغيرات البحث :

◀ المتغير المستقل: اليقظة الذهنية.  
◀ المتغير التابع: تنظيم الوقت.

#### • أدوات البحث:

يهدف البحث الحالي الى دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي ولقياس هذه العلاقة تم اعداد مجموعة من الأدوات هي:

◀ استمارة البيانات الاولية (اعداد الباحثة)  
◀ مقياس اليقظة الذهنية (اعداد "Baer, et al, 2006") ترجمة الباحثة.  
◀ مقياس تنظيم الوقت (اعداد الباحثة)

• **محددات البحث:**

◀ تعمم نتائج هذا البحث على المجتمع الذي سحبت من عينة البحث والمجتمعات المماثلة.

◀ تحدد نتائج هذا البحث بدرجة صدق اداتي البحث وثباتهما.

◀ تحدد نتائج هذا البحث بموضوعية المستجيبين وامانتهم العلمية.

• **الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث**

• **أولاً: اليقظة الذهنية Mindfulness**

ترجع أصول اليقظة الذهنية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (٢٥٠٠) سنة، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ويتضمن مفاهيم "التفكير" و "التدبر".

وعلى الرغم من ان الأصول الفلسفية والدينية لليقظة الذهنية ، فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني في الغرب في بداية السبعينيات عندما قيم الباحثون في دراساتهم تأثير التأمل على كل من: العقل والجسم، واهتمت هذه الدراسات المبكرة بتأملات التركيز والوعي بالأفكار والمشاعر والمثيرات بدون إصدار حكم عليها أو تفسيرها.

فارتبطت اليقظة الذهنية قديماً بالحرية الروحية والاتجاه السائد في علم النفس فلا تتعارض اليقظة مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية فهي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية والمشاهد والأحداث والروائح وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب إلى فعله. (الزبيدي، ٢٠١٢: ٤٧)

والتأمل في تعاليم الإسلام، يجد أن التفكير أساس عقيدة المسلم. وقد أعطى الله سبحانه وتعالى أهمية كبيرة للعقل والتدبر والتفكير والتأمل، وما أكثر آيات الذكر الحكيم الدالة على ذلك. ويقول الإمام الغزالي: "الإسلام لا يلوم على حرية الفكر، بل يلوم على الغفلة والذهول، والمصابون بكسل التفكير واسترخاء العقل عصاة في نظر الإسلام. ويقول ابن القيم في مدارج السالكين: "اليقظة أول منازل العبودية، وهي انزعاج القلب لروعة الانتباه من رقدة الغافلين، فإذا استيقظ أوجبت له اليقظة (الفكرة)، وهي توجيه القلب نحو المطلوب (المجالي، ٢٠٠٥، ٣١).

تتألف اليقظة الذهنية من وصف عامل الانتباه والوعي وما يجري في الوقت الحاضر، وهي تندرج ضمن المقدرة على دفع الانتباه بالكامل إلى اللحظة الحاضرة فتساعد على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية بحيث يوجه الانتباه بصورة مباشرة للمثيرات الجديدة وغير العادية.

ويمكن القول، إن اليقظة الذهنية تغير علاقة الفرد بأفكاره، وإن مثل هذه الأفكار ينظر إليها على أنها شخصية وقصيرة المدى أكثر منها انعكاسات محددة من واقع ثابت. ويسمى هذا التغيير الذي يحدث في علاقة الفرد بأفكاره بعدم التمرکز، وعدم الاندماج (6: Thompson, 2011).

(Brown et al, 2007) واليقظة الذهنية تساعدنا على الاستمتاع بالعالم من حولنا بشكل أكبر وفهم انفسنا بشكل أفضل عندما نصبح أكثر يقظة للحظة الآنية، وتجعلنا نقف مع أنفسنا ونبدأ من جديد بتجربة العديد من الأساليب في التعامل مع العالم من حولنا بدلاً من ردود الفعل الروتينية والتي كنا نعدّها امراً مفروغاً منه. (Bear, 2003: 88; Langer, 2000). (حسن، ٢٠١٧: ١١٠)

### • مفهوم اليقظة الذهنية:

بداية ظهر مفهوم اليقظة الذهنية على أنه يعني التذكر ثم بعد دخول مفهوم اليقظة الذهنية حيز اهتمام الباحثين التربويين في الدول الغربية اقترن بممارسات التأمل حيث يعتبر التأمل هو أحد الطرق المستخدمة لتطوير اليقظة الذهنية.

فقد ظهر مفهوم اليقظة الذهنية خلال العقود الثلاثة الماضية (كحالة، وسمة وعملية وتدخل) وقد تم دمج هذا المفهوم بشكل ناجح في سياق علم النفس والصحة النفسية بصفة عامة وفي إطار مواجهة تحديات الضغوط النفسية وتقضى تنظيم الانفعالات على نحو خاص وقد واجه هذا المفهوم تحديات كثيرة ارتبطت بعملية القياس وكذلك التمايز عن غيره من المفاهيم في الاستخدامات الشائعة. (حسن، ٢٠١٧: Brown, Ryan, 2004)

عرفها مارتن (Martin, 1997) بأنها "حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً من دون أي ارتباط استثنائي نحو الأداء". (Martin, 1997: 298)

واتفق كل من (Kettler, 2013: 4; Walsh, 2005; Maria tie & Walsh, 2005: 68-69) بانها: "الوعي بالمدى الكلي للخبرات الموجودة هنا والآن، والانتباه للخبرة الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام سواء أكانت سارة أو غير سارة، صحية أو مرضية، تستحق أو لا تستحق، وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث تماماً كما هي في اللحظة الراهنة"

واتفق كل من (Allen et ; Brown and Ryan, 2003: 5; Horowitz, 2002) على (Baer et al , 2006; Lau et al, 2006; al., 2006) على انها "تعني تمرکز الوعي على اللحظة الآنية (تلك اللحظة) دون الانشغال المفرط مع ذكريات الماضي أو الأوهام حول المستقبل". وعرفتها (لانجر) بأنها (حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد (125: langer 2002).

عرفها (kabat- Zinn, 2003) بأنها "حالة الوعي التي يكون عليها الفرد وما يدور في ذهنه من أفكار وما ينتج عنها من ردود أفعال ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصين في استجاباتهم لفقرات مقياس اليقظة الذهنية". (kabat- Zinn, 2003; 145)

وعرفها (1: 2006, neale) بأنها البقاء عن قصد في الحاضر وتتضمن مفهوميين هما الوعي والانتباه إذ يمدنا الوعي بالمسح العام والرصد المستمر للخبرة ويزيد الانتباه من الاحساس بالخبرة وتعميق التركيز عليها.

عرفها (Davis & Hayes, 2011) بأنها الوعي بالخبرات في لحظتها دون إصدار حكم إذ ينظر إليها على أنها حالة يمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التأمل (Davis & Hayes: 2011: 199)

يعرفها (David & Black, 2011): بأنها الانتباه الذي يكون لكل مجالات الوعي والذي يبقى في حالة متفتحة يمكن أن يوجه إلى الخبرات المحسوسة والأفكار والعواطف. (David & Black, 2011: 2).

عرف قاموس اكسفورد (٢٠١٤) اليقظة الذهنية بأنها "الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر من حيث الاعتراف بهدوء وقبول المشاعر والأفكار والأحاسيس الجسدية". (Mindfulness, 2014). أن اليقظة الذهنية تعني "تحول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة أفكاره وانفعالاته وأن الفرد اليقظ ذهنيا عندما يتفاعل مع الغرباء يكون على اتصال فكري مع الآخر ثم يركز على المخرج أكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها". (يونس، ٢٠١٥: ٢٥)

وعرفها (Hassed, 2016) "بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف والتطور العاطفي وتحسين الصحة البدنية وتعزيز التعلم والأداء".

ومن خلال عرض التعريفات السابقة، يمكن القول إن اليقظة الذهنية تتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية عليها.

#### • نظريات مفسرة لليقظة الذهنية:

◀ نظرية لانجر لليقظة الذهنية *Langer theory of mindfulness* ترى لانجر أن اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة وبمشاعر ناتجة عن ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيها، مما يؤدي إلى ردود تلقائية تساعد على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات مناسبة. (Langer, 1989: 72)

وأشارت ألن لانجر بأن السلوك المتنبه يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم هي:

- ✓ تكوين تصورات جديدة وتحديث التصورات القديمة: إذ أن استحداث فئات جديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة من مؤشرات السلوك اليقظ وإعادة التفكير في التصورات التي نصف فيها الأفراد والأدوات تعطينا مزيداً من الخيارات في أداء عمل أفضل.
- ✓ تعديل السلوك التلقائي: فمن الممكن أن يؤدي النظر بشكل جديد إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها إلى مزيد من النتائج المرغوبة.
- ✓ تقبل الأفكار الجديدة: عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى وتتمسك بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما اطلقت عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) ويستخدم الأفراد المنتبهون كافة الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، ويمكن أن تأتي المعلومات الجديدة من مصادر متنوعة ولا يحصر أصحاب الفكر اليقظ انفسهم في نطاق منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات.
- ✓ تأكيد العملية بدلا من النتيجة: يجبر كل من المجتمع والجامعة الأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الانجازات (كيف أقوم بذلك) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك)، الانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى حصول على نتائج أفضل.
- ✓ تقبل الشك: يعتمد الكثير من الأشخاص على قدرتهم على التنبؤ، كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي ستحدث بالطريقة نفسها التي تحدث بها دائما، أما أصحاب الفكر المتنبه فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب. وقد تنبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يتم تنميتها في كل الأفراد. (Langer 1989, 84)
- ◀◀ وقام (Kabat- Zinn, 2006) بتصميم نموذج لليقظة الذهنية مرتكزا على ثلاثة حقائق، هي: القصد، والانتباه، والاتجاه. وهذه الحقائق أو العمليات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما هي متداخلة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، حيث تكون اليقظة الذهنية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة.
- ◀◀ ويمهد "القصد" الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول. وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات، وأخيراً التحرر الذاتي.
- ◀◀ وتشير المرحلة الثانية -الانتباه - إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معاً.
- ◀◀ ويشير "الاتجاه" إلى نوعية اليقظة الذهنية، وأنه يعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل

«بينما حدد (Shapiro et al., 2006) مكونات اليقظة الذهنية في أربع مكونات أساسية وهي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية وهذه المكونات متسقة تماما مع حقائق اليقظة الذهنية الثلاثة (القصود، والانتباه، والاتجاه) (Shapiro et al., 2006: 379)

«وأشار كل من (حسن، ٢٠١٧، 3: Browen, 2011؛ Hasker, 2010؛ 12؛ Cardo ciotto et al., 2008؛ Bishop et al., 2004) إلى أن اليقظة الذهنية ينظر إليها على أنها تنظيم الانتباه وتتضمن مكونان هما الوعي: ويحدد بالمراقبة المستمرة للخبرة والتركيز على الخبرة الحالية بدلا من الاستغراق في الماضي أو في الأحداث المستقبلية بينما يتناول المكون الثاني الطريقة التي يتم بها التعامل مع الوعي في اللحظة الراهنة وتشير إلى الانفتاح والتقبل بمعنى عدم الحكم وعدم التفسير وعدم توسيع الأحداث الداخلية أو محاولة التغيير وذلك لا يعني أبدا السلبية أو الاستسلام وإنما يعني الحضور فقط بدلا من التجنب أو الاستغراق إضافة إلى مواجهة الأحداث كما تظهر، لذلك ينظر إلى اليقظة الذهنية على أنها شكل من أشكال الانتباه يتحدد بمجموعة من المظاهر المتميزة وان كانت متداخلة.

#### • خصائص اليقظة الذهنية:

أشارت (أحمد ٢٠١٦) إلى أن هناك خصائص مميزة لليقظة الذهنية منها:  
«الموافقة وتعني أن الفرد منفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة والموافقة لا تعني السلبية بل تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

«التعاطف ويعني أن الفرد يتصف بالمشاعر ويفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص.  
«التفتح ويعني أن الفرد يرى الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ويخلق احتمالات من خلال التركيز في كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.

(أحمد، ٢٠١٦: ١٢١؛ Bodenos, noonan & Wells, 2013, Luoma & Villatte, 2012)

«حضور الوعي: والذي يعد أحد العاملين (الداخلي والخارجي) لدى الفرد مما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والمثيرات المحيطة بالفرد في أثناء اثارها أو مرورها للفرد في اللحظة الآنية. (Browen & Ryan, 2007: 213)

«المرونة في الوعي والانتباه: تعد المرونة سمة من سمات اليقظة الذهنية والتي تعرف بأنها (القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المؤلف، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد فاليقظة الذهنية هي تطوير الفرد لحالة الذهن تمتاز بمرونتها حينما يبتكر الفرد فئات تصنيفية جديدة إذ توسع اليقظة الذهنية الرؤى وبالتالي تزيد الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد يتكون الفرد على وعى بأكثر من وجهة نظر. (Langer 1989: 10) فاليقظة الذهنية المتسمة بالمرونة توسع الرؤية وتزيد الفرص على كل الجديد في



محيط المتعلم وتوجه انتباه الفرد إلى ما يوجد من إمكانيات لم تكن واضحة للوهلة الأولى، ففوق المتعلم في النظرة القطعية تفرض عليه الروتين، والجمود فتوجب عنه رؤية الجديد والمغاير والاحتمالي والممكن، لذا لا بد من القضاء على السلوكيات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة حاجبة حيوية الدنيا وتحولاتها وممارسة العادات الذهنية التي تميل إلى التكرار والرتابة (Masten & Reed 2002: 75)

◀ الاستقرار في الوعي والانتباه: حيث يساعد استقرار الوعي والانتباه في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية (السندي، ٢٠١٠: ٣٤) فالأفراد الذين ذوي مستوى اليقظة الذهنية المرتفع يتمتعون بحالة من التوافق النفسي والاجتماعي ومستوى من الوعي يجعلهم يتفاعلون مع المواقف المثيرة بشكل أكثر إيجابية على الفرد وعلى البيئة المحيطة به وتجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة مواقف متنوعة مما يجعل الفرد أكثر انتباه في أداءه في المواقف المختلفة وزيادة الكفاءة الذاتية والتوافق الاجتماعي. (Baer, 2006: 31) (السقا وآخرون، ٢٠١٦: ٦٢٩). فمن أهم خصائص الأفراد الذين يمتازون بيقظة ذهنية أن يكونوا واعين بشكل كامل ببيئتهم ولديهم علم كامل بكل ما يدور حولهم لحظة بلحظة دون شرود الذهن. (Kasamatsu & Hirai, 1966) فهم يتسمون بالتأمل في واقعهم ومدركين لكل ما يوجد حولهم ودائمو التواصل مع البيئة المحيطة بهم بنشاط واضح (Langer & Molddoreau, 2000:4)

#### • فوائد اليقظة الذهنية:

مع تراكم الأدلة البحثية على أن اليقظة الذهنية أظهرت تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج بدأت الدراسات تنتبه إلى العمليات التي ربما تساعد على شرح تأثيراتها. وتتضمن العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من: الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار، والمواجهة، وعدم التعلق. وربما تؤدي هذه العمليات بشكل مباشر أو غير مباشر باستخدام اليقظة الذهنية إلى نتائج مفيدة (Brown, Ryan & Creswell, 2007: 266). ولليقظة الذهنية دور كبير في علاج القلق ومشكلات الذات (الوعي بالذات - كراهية الذات): (Mace, 2008: 151) وتساهم اليقظة الذهنية في خفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة لدى عينات اكلينيكية مثل ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق. (Myintchoy & Lam 2011: 166)

◀ تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

◀ تحسين الشعور بالتماسك، لأن بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها.

◀ تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى (Weissbecker et al. 2002: 299).

« زيادة التركيز والذي زيادته يساعد على اكتساب مزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات الحياة فالتركيز المتأني من اليقظة الذهنية يحسن ادائنا في الدراسة والعمل والحياة بشكل عام.

« تفتح الذات تجاه البعد الروحي، فالشعور المتزايد بالحرية الداخلية والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي. (أحمد، ٢٠١٦: ١٢٢).

« الانفتاح على المعلومات الجيدة.

« زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات. (حسين، ٢٠١٤: ١٣)

واستعرض جونز (Jones, 2011) فوائد اليقظة الذهنية على النحو التالي:  
« الوعي بالإحساسات: أي القدرة على احضار الخبرة الحسية الحالية إلى الشعور، وإيجاد مساحة عقلية للحواس في معظم الأوقات تستجيب بشكل آلي ونفكر في الماضي والمستقبل بينما نقضي القليل من الوقت في التفكير باللحظة التي نعيشها، فتقدير الفرد للمشاعر الايجابية يساعد على توليد انفعالات ايجابية.

« التحكم الايجابي: يقصد به التركيز على الخبرات الحسية الحالية لإعطاء فرصة للأفكار إلى الدخول إلى العقل بحرية، والأساس هو إدراك الفرد لدخول تلك الأفكار ومرورها دون حكم أو تحليل أو اسهاب في محتواها وبمجرد أن لدى الفرد أفكارا ليس بالضرورة أن يستجيب لها أو أن تكون له ردة فعل وإنما هي تعتبر مجرد أفكار لديه.

« تنظيم الانفعالات: عادة ما تكون الأفكار مرتبطة بانفعالات وغالبا ما تكون هذه الانفعالات سلبية، وتساعد اليقظة الذهنية على إدراك غير متمركز حول تلك المشاعر والتعرف عليها وبالتالي تحديد طريقة استجابة مناسبة بدلا من رد الفعل الآلي.

« القبول: عدم الحكم والإدراك المنفصل الغير متحيز لأفكارنا ومشاعرنا وعدم تقييم أنفسنا بناء على تلك الأفكار والمشاعر فيكون الشخص رحيما بنفسه.

« تنظيم الانتباه: لا تتطلب يقظة الذهن أن يكون الذهن خاليا من الأفكار والمشاعر وإنما السماح لتلك الأفكار بالظهور على السطح وتركيز الانتباه عليها دون الحاجة إلى السيطرة عليها أي تنظيم الانتباه وتوجيهه نحو المشاعر والأفكار.

« تساعد يقظة الذهن على تنمية التحصيل الأكاديمي وقوة الانتباه والمهارات الاجتماعية وضبط الاندفاع بالسلوك. (عبد الهادي والبسطامي، ٢٠١٧: ١٥٤)

وتساعد اليقظة الذهنية الفرد على عدم التمرکز حول الذات وعدم التصرف بدون تفكير وعن طريق عدم التمرکز يستطيع الفرد الخروج خارج خبرته المباشرة بهدف ملاحظة عدة ادراكات حول خبرته أو تجربته ويكون لدى الفرد

القدرة على التفكير بالخبرة بعقل مفتوح بدلاً من الدخول إلى تلك الخبرة بشكل آلي بما يساعد الفرد على الحصول على مساحة أكبر لتركيز الانتباه وتقديرًا أعمق للحدث وزيادة قدرة الفرد على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة. (langer, 1997: 4; Abdo, 2011 Hamarta et al., 2013) حيث تساعد اليقظة الذهنية الفرد على تحديد الحاجات والنزاعات والاهتمامات فهي تساعد الفرد على اختيار سلوكيات مناسبة مع حاجاته والأخرين ومن هذا المنطلق تسهل اليقظة الذهنية الرفاهية عن طريق تلبية الحاجات النفسية وتجعل الفرد أكثر احتمالاً لتنظيم سلوكه بطريقة يستطيع من خلالها إشباع حاجاته وحاجات الآخرين وإضافة إلى الفوائد النفسية لليقظة الذهنية حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والاستقرار النفسي والسعادة النفسية وتقدير الذات والرضا عن الحياة. (Burrows, 2011؛ مروة صادق، ٢٠١٢، Cash & whittingham, 2010, Baer, smith & Allen, 2004)

فاليقظة الذهنية هي شكل من أشكال المهارات الاجتماعية الانفعالية يستند إلى تركيز الانتباه، وعدم إطلاق أحكام حول لحظة راهنة وحول الشعور الحالي بالحاضر، وهو شكل يمكن تعليمه والتدريب عليه حيث يساعد على تنمية الوعي بمحتويات الذهن لدى المتدرب ويقدم طرقاً مختلفة للاستجابة للمشاعر والأفكار بطريقة مميزة (Jones, 2011; Birnie et al., 2010) ويعتبر التعلم اليقظ أحد الاستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق التعلم الفعال والانفتاح على المعلومات الجديدة والوعي باختلاف وتنوع وجهات النظر والتفكير المرن مع القدرة على الانفتاح واليقظة المستمرة والحساسية للسياق والتوجه نحو الحاضر وهذه الأبعاد هي مؤشرات لامتلاك الفرد يقظة ذهنية (barbezat & Bush: 2013; Brown & Ryan, 2003).

ومحاولة إثبات أن الطالب الجامعي الذي يمتلك يقظة ذهنية يصبح أكثر قدرة على تنظيم وقته وتزيد قدرته على اختلاف الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تنعكس بشكل إيجابي على أدائه الأكاديمي وعلاقاته الاجتماعية. (عبد الهادي والبسطامي، ٢٠١٧: ١٦٠؛ إسماعيل، ٢٠١٧: ٢١١)

#### • أبعاد اليقظة الذهنية:

- حدد (Baer et al., 2006) خمسة أبعاد تتكون منها اليقظة الذهنية هي:
- ◀ الملاحظة *observation*: وتشير إلى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية (مثل الاحساسات - المعارف - الانفعالات - الأصوات - الأشكال - الروائح).
- ◀ الوصف *Description*: ويعني التعبير بشكل لفظي عن الخبرات الداخلية.
- ◀ التصرف بوعي *act with awareness*: ويشير إلى التعامل بوعي مركز مع الحاضر.
- ◀ عدم الحكم *non Judgment*: عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.

◀ عدم التفاعل *Nonreactive*: ويشير إلى متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود دون تفاعل معها أو الابتعاد عنها. (حسن ٢٠١٧: ١٢٨، ١٢٩)

#### • قياس اليقظة الذهنية:

إن مفهوم اليقظة الذهنية شأنه شأن كثير من المفاهيم النفسية، كانت بداياته فلسفية دينية ثم انتقل إلى علم النفس، وأصبح مفهوماً نفسياً له مكوناته وأبعاده، ويمكن قياسه. ومع بداية الألفية الثالثة تزايدت البحوث والدراسات في البيئة الأجنبية التي تناولته في محاولة لقياسه والكشف عن مكوناته وأبعاده. ويزخر التراث النفسي العالمي بالعديد من الدراسات التي تؤكد نتائجها على أهمية اليقظة الذهنية كمدخل تنموي في تنمية بعض خصائص الشخصية الإيجابية الفاعلة، وعلى الرغم من أن الدراسات الامبريقية أشارت إلى نمو سريع لفاعلية التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية إلا أن بعض الدراسات اهتمت بالبحث عن العمليات التي يمكن من خلالها ممارسة اليقظة الذهنية ويمكن القول أنه بالرغم من حداثة استخدام اليقظة الذهنية كمفهوم نفسي فقد تعددت محاولات قياسه والكشف عن ابعاده وقد أخذت هذه المحاولات اتجاهين:

◀ الاتجاه الأول: ينظر إلى اليقظة الذهنية كمهارة عامة وقياسها من خلال مقاييس أحادية البعد ومن هذه المقاييس:

- ✓ قائمة افرايبورج اليقظة الذهنية (٢٠٠١): وقياس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحاضرة والانفتاح على الخبرات السلبية دون إصدار أحكام.
- ✓ مقياس وعى الانتباه اليقظ لبراون (٢٠٠٣) وهو نوع من التقرير الذاتي وقياس الميل للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة في الحياة اليومية.
- ✓ مقياس اليقظة الذهنية الذي اعده شادويك (٢٠٠٥) وقياس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصور الحزينة.

✓ مقياس اليقظة الذهنية المعرفية الانفعالي المعدل واعده فيلدمان (٢٠٠٧) وقياس الانتباه والوعي والتركيز على الحاضر والقبول وعدم اصدار الأحكام مع احترام الأفكار والمشاعر في الخبرات اليومية بشكل عام.

◀ الاتجاه الثاني: ينظر إلى اليقظة الذهنية كمجموعة مهارات وقياسها من خلال مقاييس متعددة منها:

- ✓ مقياس تورنتو لليقظة الذهنية اعده عام (٢٠٠٦) ويتكون من ١٣ فقرة موزعة على بعدين وهما حب الاستطلاع وقياس الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية وعدم التمرکز وقياس القدرة على تمييز وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي.
- ✓ مقياس فيلادلفيا (٢٠٠٨) يتكون من ٢٠ عبارة موزعة على بعدين هما التقبل والوعي (البحيري وآخرون، ٢٠١٤: ١٢٣)

#### • ثانياً: تنظيم الوقت Time Management

يعتبر الوقت من المتغيرات البيئية الخارجية التي تؤثر في الإنسان دون أن تكون له قدرة على التحكم فيها فلا يوجد من يستطيع تقديم أو تأخير الوقت أو زيادته

أو تقليله فالوقت محدد للجميع وبشكل متساوي فهو يسير بشكل منتظم نحو الأمام فقط بإيقاع متزن منسق لا يمكن تغييره ويتمثل ذلك في تحديد الفترات الزمنية المعروفة بالتقويم والتي على أساسها يتم احتساب الدقائق والساعات والأيام والشهور والسنين. (مسماز وداود، ١٩٩٣: ٢)

فالعلاقة بين الإنسان والوقت هي علاقة سيكولوجية تعتمد على عوامل ذاتية تتباين من شخص لآخر من حيث الإدراك والاستجابة ومن الصعب أن تصل إلى أساس واحد لفهم الوقت واستخدامه، إذ أن الإنسان يعيش في تناقض شديد عند استغلاله لوقته فعندما يمتلك الإنسان وقتاً طويلاً متفرغاً يشعر وكأنه يمتلك وقتاً طويلاً وعندما تتضاعف عليها المهام والأعمال يشعر بضيق وقته وأنه لا يمتلك الوقت الخاص به. (أبو سلطانة والشاوي، ٢٠٠٠: ٤)، فسلوك الإنسان تجاه الوقت إنما هو سلوك مكتسب من البيئة الاجتماعية ومن القيم التي تكونت لديه تجاه التعامل مع الوقت، فتنظيم الوقت علم وفن يمكن تعليمه أي أنه مكتسب وليس شيئاً وراثياً فالوقت متاح للجميع وينفس الفرص فمن اراده فعليه اتباع الطرق والوسائل الأكثر تحقيقاً للاستفادة من كل دقيقة فيه.

ويعاني العديد من الناس من مشكلة ضيق الوقت لديهم وأنهم لا يجدون الوقت الكافي للقيام بالمهام والأنشطة الواجبة لهم وما ينتج عنه من تقصيرهم وعدم قدرتهم على انجاز ما لديهم من مهام ولكن لا تكمن في عدم توافر الوقت الكافي لإنهاء المهام المطلوبة، أو وجود متسع من الوقت لم يستثمر في عمل علمي أو مهاري أو غير ذلك بل في كيفية تنظيم الوقت المتاحة والالتزام بمعايير تخطيطية وتنظيمية لذلك يعد تنظيم الوقت من أهم الموضوعات التي تحظى باهتمام الكثير من الباحثين .

فالوقت نعمة من النعم العظيمة التي منحها الله سبحانه وتعالى للبشرية دون تفرقة ودون التقيد بمكان أو شعب أو زمان معين فالوقت هو الحياة، فحياة الإنسان عبارة عن دقائق وساعات وأيام وسنوات تمر عليه لذلك يجب على جميع فئات المجتمع تقديره واحترامه فتقدير الوقت سلوك حضاري ومهم لتنظيم حياة الإنسان وهو غالباً ما يميز الدول المتقدمة. (الكردي والمتوكل، ٢٠٠٩: ١٩)

ولقد توصلت دولة اليابان إلى نظرية نظام الوقت المحدد (JIT) System just in time، وتعتقد الدول الغربية وأمريكا أن اليابان تفوقت عليهم اقتصادياً بفعل اكتشافهم لهذه النظرية والتي تعتمد أساساً على تنظيم الوقت والاستفادة القصوى منه. (مكاوي، ٢٠٠٦: ٢٧)

فتنظيم الوقت واحترامه يعتبر مؤشراً على مدى تقدم المجتمعات وتطورها وعلى مدى احترام الآخرين للإنسان، فنرى الناس يتعاملون مع الشخص بنفس الطريقة التي يتعامل بها مع نفسه فهم لا يكون الاحترام للشخص الذي لا يحترم ذاته ووقته بينما تجدهم يتعاملون بكل احترام مع الشخص الذي يحترم ذاته ووقته ومجهوداته (الأشقر والصمادي، ٢٠١٠: ٦٤٩)

لذلك من الواضح أن أهم معوقات تقدمنا وتطورنا هو عدم قدرتنا على استغلال الوقت بشكل سليم وبناء على ذلك تظهر الحاجة إلى ضرورة إحداث تغيير شامل في منهج تعاملنا مع الوقت وعلينا أن نتعلم مهارة واتقان تنظيم الوقت. (حسن، ٢٠١٣: ٢٥٤)

وكما قال الحسن البصري: " يا ابن آدم، إنما أنت أيام، إذا ذهب يوم ذهب بعضك". وقال " نهارك ضيفك فأحسن إليه، فانك إن أحسنت إليه ارتحل بحمدك، وإن أسأت إليه ارتحل بدمك، وكذلك ليلتك".

وقال " الدنيا ثلاثة أيام: أما الأمس فقد ذهب بما فيه، وأما غدا فلعلك لا تدريه، وأما اليوم فلك فاعمل فيه".

وقال ابن القيم: " إضاعة الوقت أشد من الموت " لأن إضاعة الوقت تقطعك عن الله و الدار الآخرة، و الموت يقطعك عن الدنيا و أهلها .

فقد أعطى القرآن الكريم أهمية بالغة للزمن، فقد ارتبطت معظم العبادات في التشريع الإسلامي بمواعيد زمنية محددة وثابتة كالصلاة والصيام والحج؛ بحيث إن أداءها لا يتحقق إلا عن طريق الالتزام بأوقاتها حسب اليوم والشهر والسنة.

ولقد وردت في القرآن الكريم عدة آيات يقسم فيها الله تعالى بالزمن ومكوناته؛ الأمر الذي يشير إلى الأهمية الكبيرة التي أولاهها الله سبحانه وتعالى للزمن، وأنه من القضايا المقدسة في الحياة، والتي يجب النظر إليها نظرة واعية متفهمة؛ باعتبار أن الله تعالى اتخذها عنوانا يقسم به علي أهمية الحقائق التي يريدها. فقال تعالى في سورة العصر: (وَالْعَصْرُ ❖ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُورٌ)، وفي سورة الضحى: (وَالضُّحَى ❖ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى ❖ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى)؛ وفي سورة الليل: (وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَى ❖ وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّى ❖ وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى ❖ إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَى)، وفي سورة الشمس: (وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا ❖ وَالْقَمَرُ إِذَا تَلَاهَا ❖ وَالنَّهَارِ إِذَا جَلَّاهَا ❖ وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا ❖ وَالسَّمَاءَ وَمَا بَنَاهَا ❖ وَالْأَرْضَ وَمَا طَرَاهَا ❖ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ❖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ❖ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَكَاهَا) .

فالحياة التي نحياها هي أعلى ما نمتلكه لذلك فان استغلالها كاملة يكون له نتائج عظيمة على العلم من حيث ضخامة المعلومات التي يحصل عليها الإنسان في أقل وقت ممكن من هذه الحياة، فتنظيم وقت الإنسان يساعده على تجنب الإرهاق النفسي والعقلي، ويحفظه الذهن تعتبر من أهم مؤشرات تنظيم الوقت لدى الفرد حيث أن صفاء الذهن وقدرته على الوعي في اللحظة الراهنة وقوة الملاحظة الوصف للموقف دون تدخل الخبرات الداخلية إنما يعتمد في المقام الأول على توافر الراحة النفسية لدى الفرد والتي يعتمد وجودها على قدرة هذا الفرد على حسن تنظيم وقته.

فتنظيم الوقت هو الذي يحدد نجاح الطالب أو فشله في النهاية لأن اليوم الناجح الذي استفاد منه الطالب فيقربه إلى النجاح ويقربه من تحقيق أهدافه ورغباته، واليوم الذي لم يستفد منه ولم يستغله فسيؤخره عن تحقيق أهدافه ورغباته، لذلك فإن تنظيم الوقت واستغلاله هو الذي يحدد نجاح الطالب أو فشله (الكردي والمتوكل ٢٠٠٩: ٣٤)

حيث يساهم تنظيم الوقت في النجاح الأكاديمي ويخلق لدى الطالب توازنا بين المهام الأكاديمية والاجتماعية من خلال تقسيم وقته بين نشاطاته الدراسية والترفيهية مما يخلق توازنا يبعده عن الضغوط التي قد تواجهه. (مختار والمبارك، ٢٠١٤: ١٥١)

#### • مفهوم تنظيم الوقت:

شغلت فكرة الوقت معظم العلماء والفلاسفة منذ القدم فقبل الميلاد وصف أرسطو طاليس (٣٨٤ - ٣٢٢ ق.م) الوقت بأنه تعداد الحركة، وفي القرون الوسطى وصفه اسحق نيوتن (١٦٤٢ - ١٧٢٧م) بأنه شيء مطلق يتدفق دائما بالتتابع والاتساق نفسه وبصرف النظر عن أي عوامل خارجية ثم رأى كانط (١٧٢٤ - ١٨٠٤) أن الزمن ليس شيئا موضوعيا قائما بذاته وأن الزمن يعود في الأساس لأداء العقل وهو ما ذهب إليه بونكاريه (١٨٥٤ - ١٩١٢م) حيث أشار إلى أنه ليس هناك طريقة واحدة خاصة بقياس الوقت أكثر صدقا عن بقية الطرق (عبد العاطي، ٢٠٠٦: ٥)

وكما ورد الوقت في لسان العرب تحت مادة وقت إنه مقدار من الزمان، وكل شيء قدرت له حيناً فهو مؤقت، وكذلك ما قدرت غايته فهو مؤقت. (أبو الفضل، د. ت، ٤٨٨٧)

وأشارت اتكنسون (Atkinson, 1990) الى أن الوقت أعظم المصادر قيمة، ولا يمكن شراءه أو تخزينه وكل ما يمكن عمله هو استخدامه بشكل بناء ومفيد أو هدره، فاصبح الاهتمام بتنظيم الوقت ركيزة أساسية في تشكيل فلسفة حياة الفرد وتوجيهها.

وارتبط مفهوم تنظيم الوقت في البداية بالعمل الإداري وأطلق عليه مفهوم إدارة الوقت (time management) ولكن مؤخرا نظر للتطورات التقنية الحديثة والانفجار السكاني وارتفاع مستوى المعيشة، كل هذه المتغيرات أدت إلى الاتجاه إلى زيادة فعالية الأفراد في استغلال الوقت ورفع مستوى مهاراتهم وامكانياتهم في برمجة وتنظيم أعمالهم بحيث يتم انجازها سريعا وبأقل جهد (مسمار ودادو، ١٩٩٣: ٢)

مما سبق يتضح اختلاف العلماء قديما وحديثا حول مفهوم الوقت ولكن أهم ما حدده هو أن الوقت هو عطاء رباني يحدد معالم حياة الإنسان من خلاله، فالوقت ظاهرة سيكولوجية حيث يشعر الإنسان بطول الوقت وصعوبته من خلال ظروفها بيئية ونفسية صعبة يمر بها وعلى العكس فإن الإنسان الذي يعيش ظروف فرح وسرور يشعر بمرور الوقت سريعا جدا ولكن الحقيقة غير ذلك لكل

منهما لأن الوقت مقسم بالتساوي بين الجميع دون نقص أو زيادة، وعمر الإنسان يقدر بالوقت الذي قضاه في هذه الدنيا فالوقت مرتبط بوجود الإنسان وهو جزء لا يتجزأ من الدين والثقافة ولذا يجب احترامه والاهتمام به لأن الاهتمام بالوقت وتنظيمه هو أهم ما يميز الأمم والحضارات عن بعضها. (مكاوي، ٢٠٠٦: ٢٧)

ويشمل تنظيم الوقت وقت الدراسة ووقت النوم ووقت تناول الطعام ووقت نشاطات البيئة وأوقات الفراغ الا انه يركز على أهمية وقت الدراسة وأن على الطالب أن يحدد الساعات التي يكون بها أكثر فاعلية ويخصصها للدراسة. (مسمار ودواد: ١٩٩٣: ٣٣) و(أبو سلطان والشاوي، ٢٠٠٠: ٨)

فعرفه (العديلي، ١٩٩٤) بأنه: مهارة سلوكية تعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه وتغيير بعض عاداته التي يمارسها في حياته لتدبير وقته واستغلاله الاستغلال الأمثل والتغلب على ضغوط الحياة".

ويشير (الصرف، ٢٠٠٠) أنه من الصعوبة بمكان تقديم تعريف محدد للوقت، "إلا أنه يمكن القول أن الوقت يتجسد في وجود العلاقة المنطقية لارتباط نشاط أو حدث معين بنشاط أو حدث آخر ويعبر عنه بصيغة الماضي أو الحاضر أو المستقبل". (الصرف، ٢٠٠٠: ٢٩)

فعملية تنظيم الوقت تنبه الطالب الى ان كل عام في حياته الدراسية هو مرحلة كاملة وكل ساعة منها مكملة للأخرى فخطه توزيع الوقت توفر للطالب القدرة على التحصيل الى جانب الراحة النفسية. (مختار والمبارك، ٢٠١٤: ١٥١)

### • نظريات تنظيم الوقت

#### • النظرية الأولى: نظرية الأولويات .

واساس هذه النظرية يقوم على ان أي عمل نقوم به ينحصر في واحد من المربعات الأربعة التالية من مصفوفة الأولويات المهم والعاجل .

غير مستعجل	مستعجل
أمور مهمه غير مستعجلة ( الجودة والفعالية)	أمور مهمه مستعجلة ( الطوارئ والإنتاج)
أمور غير مهمه غير مستعجلة ( الهروب)	أمور غير مهمه مستعجلة (الخداع)

والتي تُقسّم أنشطتنا إلى أربع مجموعات حسب بُعدي الأهمية والاستعجال .

◀ المربع الأول : هو مربع مهم و مستعجل :مربع الطوارئ او امور مهمة جدا و مستعجلة من الناحية الزمنية مثال :عندك امتحان غدا .

◀ المربع الثاني: وهذا هو مربع الناجحين و هو مربع التخطيط للأموال المهمة لكنها غير مستعجلة مثال: التخطيط لرحلة .

◀ المربع الثالث: امور غير مهمة لكنها مستعجلة و غالبية الناس يظنون ان الامور المستعجلة هي المهمة مثال :سيارتك بحاجة إلى وقود .



◀ المربع الرابع: مربع عكس المربع الأول. امور غير مهمة وغير مستعجلة مثال: دردشة على الانترنت. (كوفي، ٢٠٠٦)

• النظرية الثانية : في تنظيم الوقت تسمى بنظرية (٢٠/٨٠) لباريتو:

وتقول النظرية : بان هناك من يستطيع في ٢٠% فقط من وقته ان ينجز ٨٠% من المطلوب انجازه وذلك ( بعدم التسويف والمماطلة واستغلال اوقات الذروة للنشاط) وهناك من يضيع ٨٠% من وقته في انجاز ٢٠% فقط من المطلوب انجازه . و هذا ليس استغلالا جيدا للوقت. ركز على الانشطة التي تحقق عائدا كبيرا.

يقول مبدأ باريتو أن ٨٠% من النتائج سببها ٢٠% من الأسباب. ويعرف هذا المبدأ أيضا بقاعدة ٨٠ - ٢٠ وسمي هذا المبدأ على اسم عالم الاقتصاد الإيطالي فيليفيرو باريتو الذي لاحظ أن ٨٠% من الثروة في إيطاليا، مملوكة ل ٢٠% من السكان.

ولهذا المبدأ تطبيقات عديدة في كافة المجالات، وفيما يلي بعض الأمثلة لهذه التطبيقات:

- ◀ في المبيعات: ٨٠% من أرباحك تأتي من ٢٠% من الزبائن
- ◀ في الإدارة: ٢٠% من الموظفين يقومون ب ٨٠% من العمل في الشركة.
- ◀ في تنظيم الوقت: ٨٠% من وقتك يصرف على ٢٠% من المهام أو الأشياء.
- ◀ في الاتصال: ٨٠% من وقت اتصالاتك تقضيه في التكلم مع ٢٠% من الموجودين في دفتر هاتفك.
- ◀ في الملابس: ترتدي في ٨٠% من الوقت ٢٠% من ما هو موجود في خزانة ملابسك.
- ◀ في الرعاية الصحية في الولايات المتحدة، تبين أن ٢٠% من المرضى يستخدمون ٨٠% من موارد الرعاية الصحية. (كوفي، ٢٠٠٦)

• النظرية الثالثة: قانون باركنسون:

اشار (كوتش، ٢٠٠٦) الى ان قانون باركنسون يقوم على مفهوم مؤداه أن العمل يتوسّع فيه لكي يملأ الوقت المتاح لإنجازه وهذا يدعو إلى عدم تخصيص وقت أطول لتنفيذ عمل ما . لأن أي مشروع يميل إلى استغراق الوقت المخصص له، فإذا خصصنا لمجموعة من الأفراد ساعتين لإنجاز مهمة معينة وخصصنا لمجموعة أخرى من الأفراد ٤ ساعات لإنجاز نفسا مهمه، نجد أن كلا المجموعتان تنتهي في حدود الوقت المحدد لها. باختصار تقول النظرية: يتمدد العمل كي يملأ الوقت المتاح لاستكمالها.

كيف تطبق النظرية: حول اعمالك إلى مشاريع، أي حدّد موعدا نهائيا لكل عمل من الاعمال و التزم بهذا الموعد ، و ابدأ بالأهم أولا ثم المهم ثم الاقل اهمية..

واحد الدروس التي يمكن أن نتعلمها من قانون باركنسون هو أنه يمكننا أن نكون مشغولين دون أن نكون في الواقع منتجين. وهذا يعني أن معظم ما كنت

تفعله لا يضيف أي قيمة لحياتك. لتحديد ما إذا كنت منخرطاً في أنشطة إنتاجية، كن دائماً على علم بأهمية ما تقوم به من مهام.

درس آخر يمكن أن نتعلمه من قانون باركنسون هو أن الناس تقوم بتعيين المزيد من الوقت لمهام ذات أهمية لها. وهذا أساساً لأنهم لا يدركون كم من الوقت ينبغي أن تأخذ مهمة، ولذا يقومون بتضخيم ذلك. لتجنب هذا المأزق

فقانون باركنسون يقدم لنا تحدياً لإعادة تقييم الطريقة التي نقوم بها بتعيين الوقت لمهام مختلفة. قد تفاجأ لتجد أنك تقضي معظم وقتك على الأنشطة الواهية التي لا تقوم بتحسين الإنتاجية. علاوة على ذلك، قد تدرك أيضاً أنه يمكنك إنهاء المهام الخاصة بك في غضون فترة زمنية أقصر بكثير مما كنت خصصت لهم. كلما كنت قادراً على تطبيق الدروس أعلاه في حياتك، فسوف تكون قادراً على تحرير نفسك من ملهيات كثيرة لا داعي لها.

#### • خصائص الوقت:

◀ الوقت مورد نفيس: فلا شيء أطول منه لأنه مقياس الخلود ولا أقصر منه لأنه ليس كافياً لتحقيق جميع ما يريده المرء ولا شيء أطول منه لمن ينتظر ولا أسرع منه لمن هو في سرور ومتعة (عليان، ٢٠٠٥: ٢٦)

◀ سرعة انقضاءه: يمر الوقت بسرعة لا تقاس، يجري مجرى الريح سواء كان زمن مسرة وفرح أم كان زمن اكتئاب وترح (يوسف، ٢٠٠٣: ٣٤)

◀ مؤشر للحرية والالتزام: للإنسان حرية تنظيم وقته وطريقة تنظيمه لوقته مع مراعاة أن الالتزام مرتبط بالحرية فلا يمكن للتلميذ في تعليم الزامي ألا يذهب للمدرسة لأنه حر في وقته لأن الزامه بالتعليم يعنى أنه ملزم بالوقت المخصص لهذا التعليم والا تعرض كما الحال في الدول المتقدمة للعقاب. (حجي، ٢٠٠١: ٢٦٥).

◀ أن ما مضى منه لن يعود ولا يعوض: فكل وقت يمر ليس في الإمكان استعادته، فإذا أضيع المرء وقته فقد أفلت فرصته في السعادة إلى الأبد (سليمة، ٢٠٠٨: ٤٤-٤٥)

◀ يتفرد الوقت كمورد عن باقي الموارد الأخرى: فلا يمكن تخزينه كالمواد الخام، ولا يمكن تكديسه كالمال ولا يمكن استعادته أو شراؤه أو سرقة أو مضاعفته أو تصنيعه. (الكردي والمتوكل، ٢٠٠٩: ٣٠)

◀ أنه مورد عادل غير متجدد يملكه الجميع بنفس المقدار (أبو بكر، ٢٠٠٩: ٥٧)  
 ◀ أهم ما يميز الوقت كعنصر ثمين: هو توفره بشكل متساوي لجميع الأفراد على الرغم من الاختلافات الجوهرية بينهم في كيفية استغلاله فالبعض يستغله الاستغلال الأمثل والبعض يسيء استغلاله تماماً. (مسمار وداود، ١٩٩٣: ٢)

◀ الوقت لا يحترم احداً: فلا يمكن لأحد (كائن من كان) تغييره أو تحويله بغض النظر عما يريد تحقيقه انه يسير بنفس السرعة سواء اكان زمن

مسرة او زمن اكتئاب ومرح وان كان يبدو غير ذلك فهو في الشعور لا في الحقيقة.(الغافري واخرون،٢٠١١:٤٢)

#### • أنواع الوقت:

◀ وقت ديناميكي ويعني مقياس لحركة جسم مادي بالنسبة لجسم مادي آخر والوقت بهذا المفهوم يوصف بأنه متصل وقابل للتقسيم الي وحدات صغيرة وينساب بشكل منتظم ووحدهات متعددة كالثانية، الدقيقة، الساعة، والشهر والسنة والعقد والقرن.

◀ الوقت الاجتماعي: هو الوقت الذي معايره الأحداث الاجتماعية الهامة كميلاد المسيح وهجره الرسول عليه الصلاة والسلام أو نشوب الحروب وغيرها من الأحداث التي قد تختلف من مجتمع لآخر.

◀ الوقت النفسي: هو شكل من أشكال الشعور الداخلي وإدراك الإنسان لذاته ويعتمد بشكل رئيسي على طبيعة الحدث الذي يكون فيه الفرد وحالته النفسية وهذا يعني أن الزمن يمر ببطء شديد وتبدأ الدقائق ساعات عندما يكون الحدث صعبا أو خطرا وعلى العكس أن كان الحدث مريحا وسعيدا .

◀ الوقت الميتافيزيقي: هو عالم ما وراء الطبيعة ولا يعلم أحد عن هذا الوقت سوى ما ورد بالكتب السماوية عن القيامة والحساب والخلود وغيرها . (عليان، ٢٠١١: ٢١-٢٢)

واشار البدوي (٢٠٠٧) أن هناك ثلاث أنواع من الوقت:

◀ وقت الفرد :وهو الوقت الذي يستغرقه الفرد في ممارسة التزاماته واحتياجاته الأساسية كالأكل والنوم... الخ وهو وقت يصعب استغلاله في غير ما خصص له.

◀ وقت الجماعة: وينقسم إلى

✓ وقت رسمي مخصص لممارسة الأعمال التي تتسم في إطار مؤسسي كالمدارس والمصانع والجامعات... الخ ويسهل تنظيم هذا الوقت أكثر من الوقت غير الرسمي.

✓ وقت غير رسمي وهو الوقت المخصص لممارسة المناسبات والاحتفالات العامة وهذه الأنواع من الوقت متداخلة ويصعب فصلها . (البدوي، ٢٠٠٧: ٦)

واشار مغربي وحلمي(١٩٩٨)الى ان الوقت المخصص للدراسة يتضمن مجموعة انواع من الوقت تتمثل فيما يلي:

◀ الوقت الكلي المفترض *Mandated Time* ويعرف بأنه الوقت الكلي المخصص للدراسة على مدار العام الدراسي.

◀ الوقت المخصص *Allocated Time* ويقصد به ما ينقسم اليه الوقت الكلي المفترض من مهام او موضوعات تعليمية او أنشطة تعليمية ويشمل ايضا الوقت المخصص للإعلانات وفترات الراحة بين المحاضرات .

◀◀ الوقت التعليمي *Instructional Time* ويقصد به الوقت الصفي المخصص الذي يحاول الحاضرون تفعيله الى اقصى حد ويشمل نوعين من الوقت هما:  
✓ الوقت المشغول *Engaged Time* وهو الوقت الحقيقي الذي يقضيه الطلاب في عمل معين الا انه ليس منتجا باستمرار.

✓ الوقت الاكاديمي *Academic Time* وهو الوقت الذي يجب ان يكون الطلاب فيه اكثر انتباها ويحققون نسبة نجاح اكثر من (٨٠%) من انجاز المهمات التعليمية. (الغافري وآخرون، ٢٠١١: ١٥- ١٦)

بينما قام مطاوع (٢٠٠٨) بتقسيم الوقت إلى:

◀◀ وقت ابداعي: وهو الوقت المخصص للأنشطة المستقبلية.  
◀◀ الوقت التحضيري: وهو الوقت الذي يستخدم في تحديد الأنشطة قبل تجميع الحقائق.

◀◀ الوقت الإنتاجي وهو الوقت الذي يقضي في القيام بعمل معين.

◀◀ الوقت العام وهو الوقت الذي يقضي في كتابة التقارير (مطاوع، ٢٠٠٨: ١٧٢)

وقام العلاق (٢٠٠٩) بتقسيم الوقت من حيث شكله واستغلاله إلى:

◀◀ وقت الضياع: وهو الوقت المهدور غير المستغل لتحقيق أهداف مفيدة حيث يشيع هذا النمط في المجتمعات النامية والتي يشيع فيها الفقر والجهل وضعف بنية المجتمع.

◀◀ الوقت الضائع: وهو الوقت غير المستغل بشكل صحيح من قبل الطالب والمؤسسة والمجتمع على حد سواء إلا أن هناك تخطيطا للوقت بشكل عام ويحدث هذا الضياع في غفلة الطلاب والمؤسسة والمجتمع وهذا ما يشار اليه بانخفاض معدل الإنتاجية والأداء إلا أنه ما يلبث أن ينتبه لقيمة الوقت ومحاولة تنشيط الإنتاج مرة أخرى.

◀◀ وقت التخطيط: وهو الوقت الواعي والمدرك لدى الطالب والمؤسسة والمجتمع على حد سواء حيث أن هناك علاقة طردية بين التخطيط كمهارة إدارية وبين استثمار الوقت بشكل أمثل.

◀◀ الوقت التسهيلي: وهو الوقت التمهيدي لإنجاز المهام والأعمال التي سبق وخطط لها وهنا تكون في مجال التنفيذ الحقيقي ولا بأس في تخصيص وقت تسهيلي لتحقيق الأهداف المرجوة من أي عمل بكفاءة وفاعلية.

◀◀ وقت الإنجاز الحقيقي: وهو الوقت الفعلي لإنجاز الأهداف المرسومة بكفاءة وفاعلية وما يميز هذا النمط أنه محدود جدا ومحسوب بالساعة أن لم يكن بالدقائق (كمحاضرة حول موضوع معين مثلا).

◀◀ وقت المتابعة: وهو أيضا وقت حاسم جدا يتم من خلاله تقييم الأداء بشكل جدى ويعطي مؤشرات كمية ونوعية. (السيوف، ٢٠١٤: ٩٦١)

وقسمه عبد القادر وعطوان (٢٠١٥) إلى:

◀◀ وقت يكون فيه المرء في كامل نشاطه وحضوره الذهني (وقت الذروة)

« وقت يكون فيه المرء في أقل حالات التركيز والحضور الذهني (وقت الخمول)  
(عبد القادر وعطوان، ٢٠١٥: ١٩٧)

#### • أهمية تنظيم الوقت:

لقد تعرف الإنسان منذ القدم على أهمية الوقت في حياته حيث تعتبر مراقبة الوقت وشغله بالمفيد ركنا أساسيا لأداء الإنسان السليم بل ويحتمل أنها كانت وسيلة فعالة في تطور الفكر والمعرفة الإنسانية وهذه المراقبة قديمة العهد جدا فقد تعود إلى العصر الجليدي، حيث تعكس العلامات المحفورة على عظام الأسلاف في هذه العصور نوعا من التسجيل المنتظم للشهور القمرية (Carsten, et al., 1999: 16)

فالوقت عنصر نادر وثمين غالي القيمة، ورغم أنه متوافر ومتاح للناس كافة، فإنه غير قابل للعودة والاسترجاع فعندما يذهب هذا الوقت فإنه يمضي إلى غير رجعة. (الخضيرى، ٢٠٠٠)

واشار يوسف من الله (٢٠٠٣) أن القاسم المشترك لأى يوم في الحياة هو الإحساس بقيمة الوقت والتفاعل معه وهو الذى يحدد مقدرتنا في انجاز أي عمل بل هو الذى يعطينا الإحساس بأننا أحياء ولدينا طموحات نسعى لتحقيقها (يوسف من الله، ٢٠٠٣: ٢٣)

وتحدد أهمية تنظيم الوقت فيما يلي:

- « أن كل دقيقة تنفق في التخطيط توفر ثلاث أو اربع دقائق في التنفيذ.
- « أن دراسة التغيرات التعليمية للطالب والمعلم والموقف الدراسي والمنهج وفهم مؤثراتها تؤثر بدرجة كبيرة على أسلوب تنظيم الوقت واستغلاله.
- « ااطالة الوقت التعليمي بدون تخطيط له تأثيرات سلبية على الطلاب.
- « أن فشل استثمار الموارد الأساسية في الجامعات وعلى الأخص الوقت - يقضي على كل الابتكارات والتوقعات المستقبلية المرجوة.
- « أن معرفة المتعلم بالأشياء المتوقع منه تأديتها يساعد على إزالة المعوقات لتحقيق الأهداف المحددة.
- « تحديد مهام كل من الطالب والمعلم في العملية التعليمية يساعد على تنظيم الوقت الدراسي بدرجة عالية. (مختار والمبارك، ٢٠١٤: ٢٠)
- « إنجاز الأعمال في الوقت المحدد: فعندما ينظم المرء وقته يستطيع أن ينجز أعماله أولا بأول، وبالتالي لا يداهم الوقت بانقضائه، ولا تتراكم أعماله ويشعر بأي ضغوطات.
- « زيادة الإنتاجية: إن الفرد الذي ينظم وقته يحقق إنتاجية عالية مقارنة بمن لا ينظمه.
- « التركيز في العمل: يؤدي تنظيم الوقت إلى صفاء الذهن ومنع تشوشه، وبالتالي من ينظم وقته يستطيع أن يعلم ما هي الأعمال المطلوبة منه بالتحديد ويركز في إنجازها بفاعلية أكبر.

- « إنجاز أكبر قدر من الأعمال: حيث يساعد تنظيم الوقت الإنسان على إنجاز الأعمال التي كانت تستغرق وقتا كبيرا في وقت أقل، فالعمل الذي كان يُنجز في أسبوع يمكن مع تنظيم الوقت أن ينجز خلال يومين أو ثلاثة أيام.
- « كسب احترام الناس: فمن ينظم وقته ويكون محافظا على مواعيده ويقوم بأعماله على أكمل وجه، يختلف عن الإنسان الفوضوي ويكسب احترام الآخرين فيعجبون به ويحبونه.
- « تجنب التحسر على الوقت: فني تنظيم الوقت فائدة كبيرة، حيث يشعر المرء أنه استغل وقته كما يجب، وبالتالي فإنه لا يشعر بالندم أو الحسرة على ضياع الأوقات.
- « الموازنة بين العمل والراحة: فمن ينظم وقته على أكمل وجه يستطيع أن يأخذ قسطا من الراحة في الوقت المحدد لذلك، ومعاودة العمل في الوقت المحدد أيضا. (ابو النصر، ٢٠١٥: ٦٤ - ٦٨)
- « أن الوقت يمكن قياسه بكل دقة وإحكام وكما يريد الباحث .
- « يمكن استخدام الوقت لمعرفة التكلفة الاقتصادية للأفراد المتعلمين والمجموعات والمجتمعات.
- « يمكن استخدام تنظيم الوقت لمعرفة فعالية طرق التدريس. (مسمار ودادود: ١٩٩٣: ٨)

#### • شروط تنظيم الوقت:

- « تحديد الأهداف الاستراتيجية بدقة.
- « تحديد رؤية واضحة وهدف كبير.
- « وضع أهداف سنوية وشهرية وأسبوعية بل ويومية.
- « امتلاك العناصر الأساسية مثل البيانات والموارد اللازمة لإعداد خطة حقيقية لتنظيم الوقت بفاعلية لتحقيق تلك الأهداف.
- « تنظيم الوقت يتطلب تحديد الرؤية الاستراتيجية لحياة الفرد أو الإنسان بمعنى ماذا تريد أن تكون سواء كنت فردا أم مؤسسة أم دولة فالرؤية الاستراتيجية للحياة تتضمن:
- « تحديد الحلم الخاص بك والنابع من حلم وأمل اسرتك ومجتمعك.
- « استشراف المستقبل ورسم ملامحه التي تتمنى أن تكون عليه حتى يكون فعلا ما تتمنى.
- « التحرك فعليا لما سيكون عليه المستقبل. (الزين، ٢٠٠٦: ١٦٢)

#### • أبعاد قيمة الوقت الاجتماعية:

- « الوقت امكانية: الوقت امكانية وثروة عظيمة يمكن للإنسان تنظيمه واستغلاله في تقدمه ورفيه.
- « الوقت حرية: بمعنى أن الإنسان حر طالما لديه وقت يستطيع من خلاله أن يحقق مقاصده وهو حر في تنظيمه بالطريقة التي تروق له.

- ◀◀ الوقت فعل وحركة: الفعل الإنساني مرتبط بالوقت فالوقت ليس مجرداً إنما يتحدد معناه بالحركة والنشاط الذي يحدث فيه.
- ◀◀ الوقت التزام: كل شيء له سقف معين من الوقت، عمر الإنسان، العام الدراسي، خطط التنمية، وقيم أي عمل ناجح في ضوء الوقت الذي تم فيه إنجاز هذا العمل، فالوقت يلزمك بأداء نشاطات معينة بكفاءة ما في مساحة معينة من الزمن.
- ◀◀ الوقت مسئولية: عندما يعطي الفرد فرصة من الوقت لا تمام عمل معين فهو يتحمل مسئولية إنجاز هذا العمل في الوقت المتاح له أمام نفسه وأمام الآخرين لما يترتب عليه من مصالح وأيضاً الوقت مسئولية أمام الله فأول الأشياء التي سيسأل عنها الإنسان هي عمره فيما افناه.
- ◀◀ الوقت تجديد وتطوير: فحديثنا عن الماضي والحاضر والمستقبل هو حديث عن تجديد الحياة. (الزواد، ٢٠٠٤: ١٩٠)

نستخلص من العرض السابق للآطار النظري والدراسات السابقة ما يلي:

◀◀ أجمعت معظم الدراسات السابقة على وجود مستوى متوسط من اليقظة لدى طلاب الجامعة مثل دراسة (يونس، ٢٠١٥) ودراسة (الوليدي، ٢٠١٧) ودراسة (اسماعيل، ٢٠١٧) ودراسة (الهاشم والشريفي، ٢٠١٧) ودراسة (عبد الهادي والبسطامي، ٢٠١٧) والتي توصلت جميعها الى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة.

◀◀ يختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في دراسة اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة (من حيث العينة المدروسة تبعاً للبيئة التي يتواجد بها الطلاب) وعلاقتها بتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، وهو ما لم تتطرق إليه أي من الدراسات والبحوث السابقة من حيث الموضوع أو عينة البحث.

◀◀ اهتمت أغلب الدراسات باليقظة الذهنية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل (ورضا الزوجين، النزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، فنيات الاسترخاء، التمثل العاطفي والإدراك الاجتماعي، والفاعلية الذاتية، الاكتئاب النفسي، وإدارة الغضب، والسعادة النفسية، وأساليب التعلم) وغيرها من المتغيرات، وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسة تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت .

#### • فروض البحث:

- ◀◀ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات افراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية ودرجاتهم على مقياس تنظيم الوقت.
- ◀◀ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في متوسط درجاتهم على مقياس (اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت).

« لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في متوسط درجاتهم على مقياس (اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت) تعزى للتخصص الأكاديمي.

« تساهم اليقظة الذهنية في التنبؤ بمستوى تنظيم الوقت لطلاب الجامعة.

#### • خطوات البحث وأجراءاته:

##### • عينة البحث:

« العينة الاستطلاعية: بلغت العينة الاستطلاعية (٣٧) من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي ممن تنطبق عليهم شروط العينة الأساسية.

« العينة الأساسية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغت (١٣٧) طالب وطالبة من الفرقة الثالثة، حيث تم التطبيق على عينة قوامها (١٧٠) طالب وطالبة وتم استبعاد (٣٣) استمارة بعد التطبيق على العينة السابقة لعدم استكمال الاستجابة على بنود المقياس، وبذلك أصبحت العينة النهائية للبحث (١٣٧) طالب وطالبة.

##### • أدوات البحث:

يهدف البحث الحالي الى دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي ولقياس هذه العلاقة تم اعداد مجموعة من الأدوات هي:

« استمارة البيانات العامة (اعداد الباحثة)

« مقياس الابعاد الخمسة لليقظة الذهنية اعداد ( Baer, et al ٢٠٠٦ )

« مقياس تنظيم الوقت (اعداد الباحثة)

##### • خطوات اعداد مقياس اليقظة الذهنية:-

« لغرض تحقيق هدف البث الحالي والمتعلق بقياس درجة اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة فقد تم تبني مقياس اليقظة الذهنية الذي اعدده ( Baer, et al, 2006 ) ويتكون من ٣٩ بند وقد تم ترجمة المقياس المذكور وايجاد صدق الترجمة للمقياس، ولأجل ان يكون المقياس مناسباً لتطبيقه على عينة البحث وتعرف ما اذا كان بحاجة الى اجراء بعض التعديلات عليه استخرجت الباحثة خصائصه القياسية (السايكومترية).

« عرض مقياس (Baer, et al, 2006) لليقظة الذهنية الذي تم ترجمته، على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم (١١) محكم، للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها، وكذلك للتأكد من عدم وجود اية عبارات غامضة او تحمل اكثر من معنى ومدى ملائمتها للتطبيق على افراد عينة البحث في البيئة المصرية، فضلا عن ابداء اية ملاحظات اخرى ان وجدت. وتم حساب نسبة الاتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩٠%) إلى (١٠٠%)، وقد نالت فقرات المقياس على موافقة المحكمين فاصبح عدد العبارات (٣٩) عبارة وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام العينة بالتفكير



أثناء إجابته على المقياس وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة. وموزعة على خمسة ابعاد رئيسية هي:  
◀ البعد الأول: الملاحظة: وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والروائح والاصوات ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات والحد الاقصى لدرجات هذا البعد (٢٤ درجة)

◀ البعد الثاني: الوصف: يعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات ويتكون هذا البعد من (٩) مفردات والحد الاقصى لدرجات هذا البعد هو (٢٧ درجة)

◀ البعد الثالث: التصرف بوعي في اللحظة الراهنة: أي ما يقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما حتى وان اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي وكذلك في حالة تركيز انتباهه على أي شيء اخر ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات والحد الاقصى لدرجات هذا البعد (٢٤ درجة).

◀ البعد الرابع: عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية: أي عدم اصدار احكام تقييمية بناء على الافكار والمشاعر الداخلية ويتكون هذا البعد من (٧) مفردات والحد الاقصى لدرجات هذا البعد (٢١ درجة).

◀ البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني اعطاء فرصة للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب بحرية دون ان تشتت تفكير الفرد ودون ان تفقده التركيز في اللحظة الراهنة ويتكون هذا البعد من (٧) مفردات والحد الاقصى لدرجات هذا البعد (٢١ درجة).

### ٣٠- التطبيق الاستطلاعي لمقياس اليقظة الذهنية :

تم تطبيق المقياس المذكور على عينة عشوائية من طلبة كلية الاقتصاد المنزلي ( ٣٧ طالب وطالبة) وقد اظهرت نتائج التطبيق وضوح تعليمات المقياس وفقراته.

### • حساب صدق وثبات مقياس اليقظة الذهنية لطلاب الجامعة:

تم حساب صدق مقياس اليقظة الذهنية لطلاب الجامعة كالتالي:  
◀ صدق المحكمين: حيث عرض المقياس خلال فترة اعادة تقنيه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية كما سبق عرضه.

◀ صدق الاتساق الداخلي (صدق الفقرات): للتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب:

✓ معاملات ارتباط درجات طلاب الجامعة على كل مفردة مقياس اليقظة الذهنية لطلاب الجامعة لطلاب الجامعة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه وهذا ما يوضحه الجدول رقم (١):

جدول (١) : معاملات الارتباط بين مفردات مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي في اللحظة الراهنة		عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط
١	٠,١١١	٢	0,566**	٥	0,599**	٣	٠,١٢٣	٤	0,575**
٦	٠,٠٩٨	٧	0,502**	٨	0,471**	١٠	0,494**	٩	0,494**
١١	0,754**	١٢	0,582**	١٣	0,477**	١٤	0,454**	١٩	0,695**
١٥	0,754**	١٦	0,224**	١٨	0,557**	١٧	٠,١٣٣	٢١	0,517**
٢٠	0,505**	٢٢	0,422**	٢٣	0,525**	٢٥	0,555**	٢٤	0,345**
٢٦	0,599**	٢٧	0,497**	٢٨	0,530**	٣٠	0,501**	٢٩	0,527**
٣١	0,512**	٣٢	0,455**	٣٤	0,572**	٣٥	0,446**	٣٣	0,608**
٣٦	0,562**	٣٧	0,655**	٣٨	0,360**	٣٩	0,140**		

\*\* داله عند مستوي دلالة (٠,٠١)

من جدول (١) يتضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية لطلاب الجامعة حيث جاءت معاملات ارتباط عبارات قلق المستقبل المهني بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس تتراوح من (٠,١٤٠) إلي (٠,٧٥٤) وكانت القيم دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١) مما يؤكد صدق المقياس.

بينما لم ترتبط العبرة رقم (١ - ٦) في بعد الملاحظة بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً فتم حذفها من مجموع درجات المقياس. كما لم ترتبط العبرة رقم (١٧ - ٣) في بعد عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً فتم حذفها من درجات المقياس الكلية.   
 ✓ الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين: تم حساب معامل ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضحه جدول (٢):

جدول (٢) : بوض معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة	الوصف	الملاحظة	الدرجة الكلية
					1	
				1	0,290**	
			1	0,388**	0,066	
		1	0,416**	0,274**	0,139-	
	1	0,042	0,142-	0,105	0,052	
1	0,378**	0,533**	0,665**	0,759**	0,427**	

\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)

ويتضح من الجدول (٢) صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية، حيث جاءت معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية له تتراوح ما بين (٠,٠٤٢) إلى (٠,٧٥٩) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية.

✓ صدق المقارنة الطرفية (تمييز الفقرات): لإيجاد تمييز الفقرات استخدم أسلوب المجموعتان المتطرفتان لتحليل الفقرات احصائياً، إذ يقصد بتمييز الفقرة في البحث الحالي قدرة فقرات المقياس على التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من اليقظة الذهنية وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من اليقظة الذهنية).

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس الى قسمين ويقارن متوسط الثلث الاعلى في الدرجات بمتوسط الثلث الاقل في الدرجات وبعد توزيع الدرجات تم اجراء طريقة المقارنة الطرفية (بركات، ٢٠١٣: ١٢٣) بين اعلى (٢٥%) من الدرجات واقل (٢٥%) من الدرجات، حيث تم احتساب المتوسط والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) فكانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠١%) ويتضح ذلك من خلال جدول (٣):

جدول (٣) : يبين المتوسطات الحسائية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس اليقظة الذهنية وابعاده

التعليق	مستوى الدلالة	قيمة اختبار ت	منخفضي الدرجات		مرتفعي الدرجات		البيان
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دال	0,000	26,990	1,134	11,529	0,544	17,353	الملاحظة
دال	0,000	20,389	1,507	15,029	1,502	22,471	الوصف
دال	0,000	19,739	1,446	11,971	1,946	20,176	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة
دال	0,000	20,997	0,976	6,676	1,066	11,882	عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الدلخية
دال	0,000	20,153	1,661	11,294	1,173	18,324	عدم التفاعل مع الخبرات الدلخية
دال	0,000	16,206	2,791	64,706	5,985	83,059	مقياس اليقظة الذهنية

تبين من جدول (٣) وجود فروق جوهرية وذات دلالة احصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية وهذا يعني ان المقياس يميز بين الطلبة ذوي الدرجات العليا والطلبة ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس اليقظة الذهنية وكذلك للأبعاد الخمسة وهذا يدل على ان المقياس بأبعاده الخمسة يتمتع بمعامل صدق عالي.

#### • ثبات مقياس اليقظة الذهنية:

تم ذلك من خلال ما يلي:

◀◀ طريقة اعادة التطبيق: حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٨٩).

◀◀ طريقة التجزئة النصفية: بقياس معاملات الارتباط للمقياس حيث تم تقسيم مفردات المقياس الى نصفين متساويين اذا كان عدد المفردات زوجي ولقسمين غير متساويين اذا كان عدد المفردات فردى ثم تم ادخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون وشارت قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين (ن=٣٧) بعينة التقنين ان درجة ثبات الاختبار مقبولة.

« حساب قيمة معامل الفا كرونباخ Alfa-Cronbach لكل بعد و مقياس اليقظة الذهنية ككل. وهو ما يوضحه جدول (٤):

جدول (٤) : معاملات الثبات لمقياس اليقظة الذهنية وابعاده

التجزئة النصفية		معامل ألفا	عدد العبارات	مقياس اليقظة الذهنية
معامل جتمان	معامل سبيرمان- براون			
0,581	0,606	0,625	6	الملاحظة
0,645	0,655	0,703	٩	الوصف
0,661	0,661	0,769	٨	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة
0,544	0,562	0,626	5	عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية
0,607	0,615	0,704	٧	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0,645	0,645	0,809	35	اليقظة الذهنية

ويتضح من جدول (٤) ان درجات معامل ألفا لمقياس اليقظة الذهنية ككل هو (٠,٨٠٩) وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تقسيم كل بعد من ابعاد المقياس إلى نصفين متساويين اذا كان عدد المفردات زوجي ولقسمين غير متساويين اذا كان عدد المفردات فردي ، وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من ابعاد المقياس وكذلك بالنسبة للمقياس ككل، ثم تم ادخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون Spearman-Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من ابعاد المقياس ، و اشارت قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين (ن=٣٧) بعينة التقنين ان درجة ثبات الاختبار مقبولة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بطريقة سبيرمان- براون Spearman-Brown للمقياس ككل (٠,٦٤٥)، كذلك تم حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة جتمان Guttman Split للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (٠,٦٤٥) وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من ابعاد المقياس وكذلك بالنسبة للمقياس ككل ولحساب الارتباط بين نصفي المقياس استخدمت الباحثين معادلة Spearman-Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من ابعاد المقياس مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

#### • الصورة النهائية لمقياس اليقظة الذهنية:

اصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (٣٥) عبارة منها (١٨) عبارات موجبة، (١٧) عبارة سالبة وينقسم المقياس الى خمسة ابعاد فرعية هي:

« البعد الاول: الملاحظة: وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والروائح والاصوات ويتكون هذا البعد من (٦) مفردات موجبة والحد الاقصى لدرجات هذا البعد (١٨ درجة)

◀◀ البعد الثاني: الوصف: يعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات ويتكون هذا البعد من (٥) مفردات موجبة و (٤) مفردات سالبة والحد الاقصى لدرجات هذا البعد هو (٢٧ درجة)

◀◀ البعد الثالث: التصرف بوعي في اللحظة الراهنة: أي ما يقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما حتى وان اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي وكذلك في حالة تركيز انتباهه على أي شيء اخر ويتكون هذا البعد من (٨) مفردات سالبة والحد الاقصى لدرجات هذا البعد (٢٤ درجة).

◀◀ البعد الرابع: عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية: أي عدم اصدار احكام تقييمية بناء على الافكار والمشاعر الداخلية ويتكون هذا البعد من (٥) مفردات سالبة والحد الاقصى لدرجات هذا البعد (١٥ درجة).

◀◀ البعد الخامس : عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني اعطاء فرصة للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب بحرية دون ان تشتت تفكير الفرد ودون ان تفقده التركيز في اللحظة الراهنة ويتكون هذا البعد من (٧) مفردات موجبة والحد الاقصى لدرجات هذا البعد (٢١ درجة).

#### • تصحيح مقياس اليقظة الذهنية:

استخدمت الباحثة طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاثة استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (نعم، أحياناً، لا) اعطيت لها القيم (٣ - ٢ - ١) في حالة العبارات الايجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية وبذلك فان اعلى درجة يحصل عليها الطالب هي (١٠٥) درجة واقل درجة (٣٥) درجة وبمتوسط فرضي قدره (٧٠) درجة.

#### • تحديد مستويات مقياس اليقظة الذهنية:

حيث تم حساب استجابات الطلاب والطالبات علي المقياس وفق ثلاث خيارات (نعم - أحياناً - لا) علي مقياس متصل (٣ - ٢ - ١) وفقاً للعبارات الموجبة الاتجاه حيث كان عدد العبارات الموجبة (١٨) عبارة، والتصحيح بدرجات (١ - ٢ - ٣) للعبارات السالبة الاتجاه وكان عددها (١٧) عبارة. وبذلك تكون أعلي درجة حصل عليها كل طالب أو طالبة عينة البحث هي (١٠٢) درجة، وأقل درجة هي (٥٤) درجة. وهو ما يوضحه جدول (٥) وعلي هذا يمكن تقسيم درجات المقياس إلي ثلاث مستويات باستخدام طريقة المدي كما يلي:

جدول (٥) : مستويات ابعاد مقياس اليقظة الذهنية

مقياس اليقظة الذهنية	القراءة الصغرى	القراءة الكبرى	المدى	طول الفئة	يقظة ذهنية ضعيفة	يقظة ذهنية متوسطة	يقظة ذهنية مرتفعة
الملاحظة	٨	١٨	١٠	٤	١١-٨	١٥-١٢	١٨-١٦
الوصف	١٠	٢٧	١٧	٦	١٥-١٠	٢١-١٦	٢٧-٢٢
التصرف بوعي في اللحظة الراهنة	٩	٢٤	١٥	٥	١٤-٩	١٩-١٥	٢٥-٢٠
عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية	٥	١٥	١٠	٥	٨-٥	٩-١٢	١٣-١٥
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٢١	١٤	٥	١١-٧	١٦-١٢	٢١-١٧
اليقظة الذهنية	٥٥	١٠٥	٥٠	١٧	٥٥-٧١	٧٢-٨٨	٨٩-١٠٥

◀ البعد الاول: الملاحظة: وتم تقسيم مستويات الملاحظة إلي: ملاحظة ضعيفة - (٨ - ١١) درجة، مستوى ملاحظة متوسطة (١٢ - ١٥) درجة، مستوى ملاحظة مرتفعة (١٦ - ١٨) درجة.

◀ البعد الثاني: الوصف: وتم تقسيم مستويات الوصف إلي: مستوى ضعيف من الوصف: (١٠ - ١٥) درجة، مستوى متوسط من الوصف (١٦ - ٢١) درجة، مستوى مرتفع من الوصف (٢٢ - ٢٧) درجة.

◀ البعد الثالث: التصرف بوعى في اللحظة الراهنة: وتم تقسيم مستويات التصرف بوعى في اللحظة الراهنة إلي: مستوى ضعيف من التصرف بوعى في اللحظة الراهنة: (٩ - ١٤) درجة، مستوى متوسط من التصرف بوعى في اللحظة الراهنة (١٥ - ١٩) درجة، مستوى مرتفع من التصرف بوعى في اللحظة الراهنة (٢٠ - ٢٥) درجة.

◀ البعد الرابع: عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية: وتم تقسيم مستويات عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية إلي: عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية ضعيف: (٥ - ٨) درجة، مستوى عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية متوسط (٩ - ١٢) درجة، مستوى عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية مرتفع (١٣ - ١٥) درجة.

◀ البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: وتم تقسيم مستويات عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية إلي: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ضعيف: (٧ - ١١) درجة، مستوى عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية متوسط (١٢ - ١٦) درجة، مستوى عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية مرتفع (١٧ - ٢١) درجة.

كما تم تقسيم مستويات اليقظة الذهنية ككل الى ما يلي:  
مستوي يقظة ذهنية منخفض: (٥٥ - ٧١) درجة، مستوي يقظة ذهنية متوسط (٧٢ - ٨٨) درجة، مستوي يقظة ذهنية مرتفع (٨٩ - ١٠٥) درجة.

#### • خطوات اعداد مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة:

تم اعداد المقياس بما يتلاءم مع الاطار النظري والمفهوم الاجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت تنظيم الوقت لطلاب الجامعة وتم بناؤه وفقا للخطوات الاتية:

◀ المرحلة الاولى: تحديد الهدف من المقياس حيث يهدف المقياس الى التعرف على مستوى تنظيم الوقت لطلاب الجامعة.

◀ المرحلة الثانية: الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مجال تنظيم الوقت لطلاب الجامعة وتم الاضطلاع على بعض المقاييس الخاصة بتنظيم الوقت لطلاب الجامعة للاستفادة منها في تحديد ابعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها مقياس ( مسمار، ١٩٩٣) و (ابو سلطانة والشاوي، ٢٠٠٠) و (الزواد، ٢٠٠٤) و (الكردي والمتوكل، ٢٠٠٩) و (الاشقر والصمادي، ٢٠١٠) و (الغافري واخرون، ٢٠١١) و (حسن، ٢٠١٣) و (مختار والمبارك، ٢٠١٤).

◀ المرحلة الثالثة: إعداد استمارة استطلاعية قامت فيها الباحثة بعرض مجموعة من الأسئلة عن تنظيم الوقت لطلاب الجامعة تم تطبيقها على (٣٧) من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي الذين تنطبق عليهم شروط العينة الأساسية.

◀ المرحلة الرابعة: قامت الباحثة بتحليل لإجابات الطلاب عينة البحث حيث تم الاعتماد على نتائج هذا التحليل في صياغة عبارات المقياس.

◀ المرحلة الخامسة: تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقا للتعريف الاجرائي لتنظيم الوقت وقد اشتمل المقياس على (٤٩) عبارة، وبعد اتمام الصياغة الاولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم (١٣) محكم، للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها، وكذلك للتأكد من عدم وجود اية عبارات غامضة او تحمل اكثر من معنى وازافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدي المحكمين علي كل عبارة من عبارات المقياس، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين علي العبارات ما بين (٩٠٪) إلي (١٠٠٪)، وفي ضوء اراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٠٪) فاصبح عدد العبارات (٤٥) عبارة وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام افراد العينة بالتفكير أثناء إجابتهم علي المقياس وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة، والحد الاقصى لدرجات هذا المقياس (١٣٥) .

#### • حساب صدق وثبات مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة:

تم حساب صدق مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة كالتالي:

◀ صدق المحكمين: حيث عرض المقياس خلال فترة اعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية كما سبق عرضه.

◀ صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب:

✓ معاملات ارتباط درجات الطلاب على كل مفردة مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه وهذا ما يوضحه الجدول رقم (٦):

من جدول (٦) يتضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة حيث جاءت معاملات ارتباط عبارات مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس تتراوح من (٠,١٢١) إلي (٠,٤١٥) وكانت القيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) (٠,٠٥) مما يؤكد صدق المقياس.

بينما لم ترتبط العبارات أرقام (٥، ١٣، ١٨، ١٩، ٢٣، ٣٣، ٤٠، ٤٣) بقيم ارتباط غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) لذلك تم حذف هذه العبارات من المجموع الكلي لعبارات المقياس .

جدول (٦): معاملات الارتباط بين مفردات مقياس تنظيم الوقت والدرجة الكلية مقياس

معامل الارتباط	رقم العجزة	معامل الارتباط	رقم العجزة
0,243**	٢٤	0,259**	1
0,411**	٢٥	0,208*	2
0,415**	٢٦	0,173*	3
0,331**	٢٧	0,334**	4
0,356**	٢٨	٠,٠٤٥	٥
0,344**	٢٩	0,301**	6
0,275**	٣٠	,225**	7
0,387**	٣١	**0,126	8
0,358**	٣٢	0,192**	9
٠,٠٥٥	٣٣	0,407**	10
0,216*	٣٤	*55\0.	11
0,184*	٣٥	0,373**	12
*46\0.	٣٦	٠,١٠٢	١٣
*0,141	٣٧	0,291**	14
0,213*	٣٨	*0,145	15
0,233**	٣٩	0,346**	16
٠,٠٦٦	٤٠	0,290**	17
,404**	41	٠,٠٩٨	١٨
** - 0,106	42	٠,١٢١	١٩
٠,٠٨٧	٤٣	0,345**	٢٠
0,188*	44	0,403**	21
**0,144	45	0,410**	22
		٠,٠٦٧	٢٣

\*\* دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١) \* دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٥)

✓ صدق المقارنة الطرفية: تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس الى قسمين ويقارن متوسط الثلث الاعلى في الدرجات بمتوسط الثلث الاقل في الدرجات ويعد توزيع الدرجات تم اجراء طريقة المقارنة الطرفية (بركات، ٢٠١٣: ١٢٣) بين اعلى (٢٥٪) من الدرجات واقل (٢٥٪) من الدرجات، حيث تم احتساب المتوسط والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) فكانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠١)٪ ويتضح ذلك من خلال جدول (٧):

جدول (٧) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس تنظيم الوقت.

التعليق	مستوي الدلالة	قيمة اختبار ت	منخفضي الدرجات		مرتفعي الدرجات		البيان
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دال	0,000	18,228	4,541	67,441	3,912	86,176	مقياس تنظيم الوقت

تبين من جدول (٧) وجود فروق جوهرية وذات دلالة احصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للدرجة الكلية لمقياس تنظيم الوقت وهذا يعني ان المقياس يميز بين الطلبة ذوي الدرجات العليا والطلبة ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس تنظيم الوقت وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي.



• ثبات مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة:

تم ذلك من خلال ما يلي:

« طريقة اعادة التطبيق: حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٨٦).

« طريقة التجزئة النصفية: بقياس معاملات الارتباط للمقياس حيث تم تقسيم مفردات المقياس الى نصفين متساويين اذا كان عدد المفردات زوجي ولقسمين غير متساويين اذا كان عدد المفردات فردي ثم تم ادخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون و اشارت قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين (ن=٣٧) بعينة التقنين ان درجة ثبات الاختبار مقبولة.

« حساب قيمة معامل الفا كرونباخ *Alfa-Cronbach* لمقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة. وهو ما يوضحه جدول (٨):

جدول (٨) : معاملات الثبات لمقياس تنظيم الوقت

التجزئة النصفية		معامل ألفا	عدد العبارات	مقياس تنظيم الوقت
معامل جتمان	معامل سبيرمان - براون			
0,728	0,737	0,804	37	تنظيم الوقت

ويتضح من جدول (٨) ان درجات معامل ألفا لمجموع عبارات مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة هو (٠,٨٠٤) وهذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تقسيم المقياس إلى نصفين متساويين اذا كان عدد المفردات زوجي ولقسمين غير متساويين اذا كان عدد المفردات فردي ، وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك بالنسبة للمقياس ككل، ثم تم ادخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون - Spearman Brown وكذلك معادلة Guttman لحساب الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس ، و اشارت قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لدرجات المفحوصين (ن=٣٧) بعينة التقنين ان درجة ثبات الاختبار مقبولة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بطريقة سبيرمان للمقياس ككل (٠,٧٣٧)، (٠,٧٢٨) لمعامل جتمان، مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق

• الصورة النهائية لمقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة:

اصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (٣٧) عبارة منها (٢٨) عبارة موجبة (٩) عبارات سالبة

• تصحيح مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة:

استخدمت الباحثة طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاثة استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (نعم، احيانا، لا)

اعطيت لها القيم (٣- ٢- ١) في حالة العبارات الايجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (٣٧- ١١١) درجة.

**• تحديد مستويات تنظيم الوقت لطلاب الجامعة:**

حيث تم تسجيل استجابات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي علي كل عبارة وفق ثلاث درجة،(نعم - أحيانا - لا ) وعلي مقياس متصل (٣، ٢، ١) وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة والعكس في العبارات السالبة (١، ٢، ٣)، وقد كان عدد العبارات الموجبة (٢٨) وعدد العبارات السالبة (٩). وبذلك تكون أعلى درجة مشاهدة حصل عليها طالب أو طالبة هي (١٠٠) درجة، وأقل درجة هي (٥٢) درجة. كما هو موضح بجدول رقم (٩) وعلي هذا يمكن تقسيم درجات المقياس إلي ثلاث مستويات باستخدام طريقة المدي كما يلي:

جدول (٩): درجات مستويات مقياس تنظيم الوقت

مقياس تنظيم الوقت	الفئة	المدى	القراءة الكبرى	القراءة الصغرى	تنظيم وقت متوسط	تنظيم وقت مرتفع
مقياس تنظيم الوقت	16	48	100	52	84,69	100,85

تم تقسيم مقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة الى المستويات التالية: المستوى الضعيف(٦٨,٥٢) درجة، المستوى المتوسط (٨٤,٦٩) درجة، المستوى المرتفع (١٠٠,٨٥) درجة.

**• النتائج ومناقشتها:**

**• أولاً: وصف العينة:**

تم وصف عينة البحث من حيث ( النوع، التخصص الاكاديمي، العمر )

جدول رقم (١٠) : وصف عينة البحث

النوع	البيانات العامة	العدد	%
ذكور		28	20,4
انثى		109	69,6
التخصص			
التغذية وعلوم الاطعمة		41	29,9
الملابس والنسيج		55	40,1
الاقتصاد المنزلي والتربية		27	19,7
ادارة المنزل		14	10,2
العمر		المتوسط	الانحراف المعياري
		22,131	0,855

يتضح من جدول (١٠) ان توزيع عينة البحث تبعاً لنوع الجنس ان نسبة الاناث كانت اعلى من نسبة الذكور حيث بلغت نسبة الطلاب الذكور(٢٠,٤%) بينما بلغت نسبة الاناث (٦٩,٦%) وقد يرجع ذلك الى ان كلية الاقتصاد المنزلي من الكليات الجاذبة للاناث بشكل اكبر من الذكور وذلك بسبب نظرة المجتمع الى ان تخصصات الاقتصاد المنزلي مناسبة -من وجهة نظر المجتمع -للاناث اكثر

من الذكور، وتبعاً للتخصص الأكاديمي فقد كان أغلب أفراد عينة البحث ينتمون إلى قسم الملابس والنسيج بنسبة بلغت (٤٠,١%)، وأتى قسم التغذية وعلوم الاطعمة في المرتبة الثانية بنسبة بلغت (٢٩,٩%)، وأتى الاقتصاد المنزلي والتربية في الدرجة الثالثة بنسبة بلغت (١٩,٧%)، وأخيراً جاء قسم إدارة المنزل ومؤسسات الطفولة في المرتبة الرابعة والأخيرة بنسبة بلغت (١٠,٢%)، وبالنظر إلى سن أفراد عينة البحث فقد كان أكثرهم في سن ٢٢ سنة بمتوسط بلغ (٢٢,١٣) وانحراف معياري (٠,٨٥٥).

#### • ثانياً: النتائج الوصفية:

#### • مستويات اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عينة البحث:

تم تحديد مستويات اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي من خلال مستويات مقياس اليقظة الذهنية كما يتضح من جدول (١١):

جدول (١١): توزيع عينة البحث تبعاً لدرجات مستويات اليقظة الذهنية

مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية		مستوى متوسط من اليقظة الذهنية		مستوى ضعيف من اليقظة الذهنية		مقياس اليقظة الذهنية
العدد	%	العدد	%	العدد	%	
51	37,2	70	51,1	16	11,7	الملاحظة
24	17,5	93	67,9	20	14,6	الوصف
19	13,9	69	50,4	49	35,8	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة
8	5,8	80	58,4	49	35,8	عدم إصدار أحكام بناء على الخبرات الداخلية
41	29,9	77	56,2	19	13,9	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
5	3,6	70	51,1	62	45,3	مقياس اليقظة الذهنية

من جدول (١١) نجد أن طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عينة البحث لديهم مستوى متوسط من اليقظة الذهنية بنسبة بلغت (٥١,١%)، تليهم نسبة (٤٥,٣%) من طلاب الاقتصاد المنزلي لديهم مستوى ضعيف من اليقظة الذهنية بينما كانت النسبة الأقل لهؤلاء الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عينة البحث بنسبة بلغت (٣,٦%)، مما سبق يتضح أن النسبة الأكبر من طلاب الاقتصاد المنزلي لديهم مستوى فوق المتوسط من اليقظة الذهنية وهذا يعكس درجة وعي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بالخبرات التي يمرون بها في كل لحظة إضافة إلى التنظيم الذاتي والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب التي يمرون بها، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (يونس، ٢٠١٥) ودراسة (الوليدي، ٢٠١٧) ودراسة (اسماعيل، ٢٠١٧) ودراسة (الهاشم والشريفي، ٢٠١٧) ودراسة (عبد الهادي والبسطامي، ٢٠١٧) والتي توصلت جميعها إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (السندي، ٢٠١٠) ودراسة (Flook, 2010) ودراسة (الزبيدي، ٢٠١٢) ودراسة (عبد الله والشمسي، ٢٠١٣) ودراسة (احمد، ٢٠١٦) ودراسة (عزيز واخرون، ٢٠١٧) والتي اثبتت جميعها وجود مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة.

• مستويات تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عينة البحث:

تم تحديد مستويات تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي من خلال مستويات مقياس تنظيم الوقت كما يتضح من جدول (١٢):

جدول (١٢) : توزيع عينة البحث تبعاً لدرجات مستويات تنظيم الوقت

تنظيم وقت مرتفع		تنظيم وقت متوسط		تنظيم وقت ضعيف		مقياس تنظيم الوقت
العدد	%	العدد	%	العدد	%	
19	13,9	100	73,0	18	13,1	

من جدول (١٢) نجد ان طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عينة البحث لديهم مستوى متوسط من القدرة على تنظيم الوقت بنسبة بلغت (٧٣%) ، تليهم نسبة (١٣,٩%) من طلاب الاقتصاد المنزلي لديهم مستوى مرتفع من القدرة على تنظيم الوقت بينما كانت النسبة الاقل لهؤلاء الذين لديهم مستويات ضعيفة من القدرة على تنظيم الوقت من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عينة البحث بنسبة بلغت (١٣,١%) وتشير هذه النتائج الى ان النسبة الاكبر من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي لديهم قدرة متوسط على تنظيم اوقاتهم وجاءت هذه النتيجة على خلاف ما توقعته الباحثة ذلك لان الطلاب في المرحلة الجامعية تزداد لديهم دافعية التعلم من اجل الحصول على اعلي المعدلات الاكاديمية التي تؤهلهم مستقبلاً للحصول على فرصة جيدة بسوق العمل ولن يتأتى ذلك الا من خلال اعتمادهم على خطة واضحة ومحددة لكل منهم في تنظيم وقته بما يساعدهم على استغلال كل لحظة منه بما يوصلهم لاهدافهم المستقبلية، فوجود مستوى متوسط من تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي يدل على ضعف وعيهم بأهمية المرحلة الدراسية التي يمرون بها وبالتالي ضعف اهتمامهم بتنظيم واستغلال وقتهم وعدم اعتمادهم على خطط محددة لأهدافهم، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ابو سلطانة والشاوي، ٢٠٠٠) ودراسة (الكردي والمتوكل، ٢٠٠٩) ودراسة (حسن، ٢٠١٣) والتي توصلت جميعها الى وجود مستوى متوسط من تنظيم الوقت لدى افراد عينة الدراسة وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (الاشقر والصمادي، ٢٠١٠) ودراسة (مختار والمبارك، ٢٠١٤) والتي توصلت الى وجود مستوى مرتفع من تنظيم الوقت لدى عينة الدراسة واختلقت هذه النتيجة ايضا مع دراسة (الزواد، ٢٠٠٤) والتي توصلت الى تدني مستوى تنظيم الوقت لدى عينة الدراسة.

• ثالثاً النتائج في ضوء الفروض البحثية:

• نتائج الفرض الاول: ينص الفرض الاول على انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات افراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية ودرجاتهم على مقياس تنظيم الوقت.

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة (اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت) وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (لبيرسون  $r$ ) بين متغيرات الدراسة للتعرف على نوع ودرجة العلاقة بين المتغيرات وذلك ما يوضحه جدول (١٣) التالي:

جدول رقم (١٣) : معامل الارتباط بين مقياس اليقظة الذهنية ومقياس تنظيم الوقت

مقياس اليقظة الذهنية	مقياس تنظيم الوقت	
	١	مقياس تنظيم الوقت
١	0,269**	مقياس اليقظة الذهنية

\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت وتعد هذه النتيجة منطقية ومتوقعة فكلما ارتفعت اليقظة الذهنية لدى الطالب كلما زادت لديه القدرة على تنظيم وقته، أي ان قدرة الطالب على تنظيم الوقت ترتبط بمدى ما يتمتع به من يقظة ذهنية فكلما ارتفعت درجة المرونة والانفتاح على الجديد لدى الذهن والقدرة على ابتكار الجديد وهو ما يطلق عليه يقظة ذهنية تزداد لدى الطالب القدرة على تنظيم وقته بشكل ادق فيحسن استغلال وقته خاصة في تلك المواقف التي تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز في اللحظة الحالية وهذا ما يفسر ارتباط اليقظة الذهنية بتنظيم الوقت وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (Sherman,2005) ودراسة (Tisord,2009) ودراسة (Greason&Cashwell,2009) ودراسة (Christopher&Gillbert,2010) والتي اثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات والرضا عن الحياه كما اتفقت نتائج هذا البحث مع دراسة (Masuda&Tully,2012) ودراسة (Pidgeon&Keye,2014) ودراسة (احمد، ٢٠١٦) ودراسة (الوليدي، ٢٠١٧) والتي اثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (اسماعيل، ٢٠١٧) ودراسة (عبد الهادي والبسطامي، ٢٠١٧) والتي اثبتت جميعها وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين اليقظة الذهنية ومتغيرات اخرى واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (السندي، ٢٠١٠) والتي اثبتت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى افراد العينة ودراسة (الضبع ومحمود، ٢٠١٣) والتي اثبتت وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية واعراض الاكتئاب النفسي واختلفت ايضا مع دراسة (السقا واخرون، ٢٠١٦) والتي توصلت الى وجود ارتباط سالب بين اليقظة الذهنية والغضب حالة وسمة كما اختلفت نتائج هذا البحث مع دراسة (داود وبريك، ٢٠١٧) كما اختلفت ايضا هذه النتيجة مع دراسة (يونس، ٢٠١٥) والتي اثبتت عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية واساليب التعلم.

ومما سبق نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات افراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية ودرجاتهم على مقياس تنظيم الوقت. وبالتالي تحقق الفرض الاول كلياً.

• نتائج الفرض الثاني:

- ينص الفرض الثاني على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور وإناث) من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في متوسط درجاتهم على مقياس (اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت). وللتحقق من صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار "ت" (T-Test) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة كما يوضحه جدول (١٤)، ومقياس تنظيم الوقت لطلاب الجامعة، كما يوضحه جدول (١٥)، طبقاً لنوع الجنس (ذكور وإناث).

جدول (١٤): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس اليقظة الذهنية، وأبعدهم طبقاً لنوع الجنس (ذكور وإناث)

التعليق	مستوى الدلالة	قيمة اختبارات	إناث ن = 109		ذكور ن = 28		البيان
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دال	0,917	0,104	2,299	14,550	2,219	14,500	الملاحظة
دال	0,020	2,362	2,890	18,284	2,720	19,714	الوصف
غير دال	0,245	1,167	3,211	15,523	3,300	16,321	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة
غير دال	0,941	0,075	2,042	9,211	2,091	9,179	عدم إصدار أحكام بناء على الخبرات الداخلية
غير دال	0,165	1,395	2,915	14,826	2,059	15,643	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
غير دال	0,061	1,890	7,229	72,394	8,033	75,357	مقياس اليقظة الذهنية

من جدول (١٤) يتضح ما يلي: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس اليقظة الذهنية وأبعاده المختلفة تبعاً لنوع الجنس وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث كانت كل قيم (ت) غير دالة إحصائياً، فيما عدا البعد الخاص بالوصف حيث كان هذا البعد دال إحصائياً وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وكانت الفروق فيه لصالح الذكور، وتفسر هذه النتيجة بأنه لم توجد أي فروق بين الذكور والإناث في يقظتهم الذهنية أي أن الجنس لم يكن له أي تأثير على استجابة أفراد العينة على فقرات مقياس اليقظة الذهنية وذلك يرجع إلى أن الفرض الأكاديمية والاجتماعية ضمن البيئة الجامعية هي متوفرة بنفس المستوى للجنسين وهذا ما يفسر أن الطلاب من الجنسين يتصرفون طواعية للمواقف التي تواجههم ويسخروا قدراتهم في حدود يقظتهم الذهنية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الذبحاوي، ٢٠١٥) ودراسة (Gonzalez et al, 2016) ودراسة (الهاشم والشريف، ٢٠١٧) ودراسة (عزيز وآخرون، ٢٠١٧) واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (السندي، ٢٠١٠) ودراسة (حمد، ٢٠١٦) ودراسة (الوليدي، ٢٠١٧) ودراسة (عبد الهادي والبسطامي، ٢٠١٧) والتي أكدت جميعها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في اليقظة الذهنية على مقياس اليقظة الذهنية.

أما البعد الخاص بالوصف والذي وجدت فيه فروق دالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١) وكانت هذه الفروق فيه لصالح الذكور وقد يرجع ذلك

الى ان هذا البعد خاص بوصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات حيث ان مساحة حرية التعبير عما يدور بداخل الفرد متاحة اكثر للذكور عنها لدى الاناث فما زالت هناك العادات والتقاليد التي تمنع هذه الحرية عن الطالبات وافقت هذه النتيجة مع دراسة (Palmer,2009) ودراسة (عبدالله والشمسي،٢٠١٣) والتي توصلت الى وجود فروق الذكور والاناث في اليقظة الذهنية وكانت تلك الفروق لصالح الذكور.

جدول (١٥) : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس تنظيم الوقت طبقاً لنوع الجنس (ذكور وإناث)

التعليق	مستوي الدلالة	قيمة اختبارات	إناث = ن		ذكور = ن		البيان
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غير دال	0,117	1,577	7,830	76,202	5,423	78,679	مقياس تنظيم الوقت

ويتضح من جدول (١٥) انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس تنظيم الوقت تبعاً لنوع الجنس وذلك عند مستوي دلالة (٠,٠٥).

وهذا يعني انه يتساوى الذكور والاناث من عينة الدراسة في قدرتهم على تنظيم الوقت وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ابو سلطانة والشاوي،٢٠٠٠) ودراسة (الشايب،٢٠٠٣) ودراسة (السيوف،٢٠١٤) ودراسة (مختار والمبارك،٢٠١٤) والتي اثبتت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب والطالبات في تنظيم الوقت وهذا يعني ان الجنس لا يبدو انه عامل مهم في تأثيره على نتائج الدراسة اضافة الى التغيرات الحضارية التي طرأت على مجتمعنا بما تنطوي عليه من متغيرات في القيم والاتجاهات والعلاقات الاجتماعية التي قاربت بين الذكور والاناث في مجالات الحياة المختلفة اضافة الى تنافس الجنسين على حد سواء في المرحلة الجامعية للوصول الى اعلي نسب النجاح فيجتهد كل من الذكور والاناث على حد سواء لوضع خطط محددة لتنظيم وقته بحيث يصل الى اهدافه مستقبلاً، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (ابو دنيا،٢٠٠٣) ودراسة (عالية،٢٠٠٨) ودراسة (الكردي والمتوكل،٢٠٠٩) ودراسة (الاشقر والصمادي،٢٠١٠) الذين اثبتوا وجود فروق معنوية بين الذكور والاناث في تنظيم الوقت وكانت هذه الفروق لصالح الاناث .

نستنتج مما سبق انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في متوسط درجاتهم على مقياس (اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت) عدا بعد الوصف في مقياس اليقظة الذهنية حيث كان هذا البعد دال احصائياً وذلك عند مستوي دلالة (٠,٠١)، وبالتالي تحقق الفرض الثاني جزئياً .

• نتائج الفرض الثالث:

• ينص الفرض الثالث على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في متوسط درجاتهم على مقياس (اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت) تبعاً للتخصص الأكاديمي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد (ANOVA) لمعرفة طبيعة الاختلافات بين الطلاب عينة الدراسة اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لديهم تبعاً للتخصص الأكاديمي، وفي حالة وجود دلالات يتم تطبيق اختبار "Tukey" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مقياس (اليقظة الذهنية بأبعاده كما يوضحه جدول (١٦) و مقياس (تنظيم الوقت) كما يوضحه جدول (١٩) تبعاً للتخصص الأكاديمي.

جدول (١٦): تحليل التباين في اتجاه واحد لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس اليقظة الذهنية وأبعادهم تبعاً لنوع التخصص.

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة ف	مستوي الدلالة	التعليق
الملاحظة	بين المجموعات	156,165	3	52,055	12,637	0,000	دال
	داخل المجموعات الكلي	547,864	13	4,119			
		704,029	136				
الوصف	بين المجموعات	42,638	٣	١٤,٢١٣	١,٧١١	٠,١٦٨	غير دال
	داخل المجموعات الكلي	1104,807	١٣٣				
		1147,445	١٣٦				
التصرف بوعي في اللحظة الراهنة	داخل المجموعات	54,825	٣	18,275	1,778	٠,١٥٤	غير دال
	داخل المجموعات الكلي	1366,679	١٣٣	10,276			
		1421,504	١٣٦				
عدم اصدار احكام بناء على الخبرات الداخلية	بين المجموعات	5,484	٣	1,828	0,432	٠,٧٣٠	غير دال
	داخل المجموعات الكلي	562,794	١٣٣	4,232			
		568,277	١٣٦				
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	بين المجموعات	38,836	٣	12,945	1,708	٠,١٦٨	غير دال
	داخل المجموعات الكلي	1008,157	١٣٣	7,580			
		1046,993	١٣٦				
مقياس اليقظة الذهنية	بين المجموعات	484,429	٣	161,476	3,026	٠,٣٢	دال
	داخل المجموعات الكلي	7097,571	١٣٣	53,365			
		7582,000	١٣٦				

من جدول (١٦) يتضح ما يلي: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في ابعاد مقياس اليقظة الذهنية تبعاً للتخصص الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث كانت كل قيم (ف) غير دالة إحصائياً، فيما عدا البعد الخاص بالملاحظة ومقياس اليقظة الذهنية ككل فقد كان دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

وقد تفسر هذه النتيجة بان التخصص الأكاديمي لم يكن له أي تأثير على اليقظة الذهنية وقد يرجع ذلك الى ان الامكانيات التي توفرها البيئة الجامعية متساوية لكل التخصصات وبالتالي لم تظهر فروق معنوية بين التخصصات الأكاديمية في ابعاد اليقظة الذهنية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( عبد الله



والشمسي، ٢٠١٣) ودراسة (عزير وآخرون، ٢٠١٧) والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في اليقظة الذهنية تعزى الى التخصص الاكاديمي، وجاءت هذه النتيجة مختلفة عن دراسة (عيد، ٢٠٠٤) ودراسة (عبد الهادي والبسطامي، ٢٠١٧) والتي أكدت على وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة تعزى الى التخصص الاكاديمي.

وتم تطبيق اختبار توكي (Tukey test) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة كما يتضح من جدول (١٧) والذي يوضح نتائج الفروق بين التخصص في بعد الملاحظة والذي ظهرت فيه فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث تبعا للتخصص الاكاديمي وجدول (١٨) والذي يوضح نتائج الفروق بين التخصص في مقياس اليقظة الذهنية والذي ظهرت فيه فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث تبعا للتخصص الاكاديمي:

جدول رقم (١٧): اختبار توكي (Tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات عينة البحث في بعد الملاحظة تبعا للتخصص الأكاديمي

المقارنات	الفرق بين المتوسطات	الدلالة
ادارة المنزل - الاقتصاد المنزلي والتربية	0,952	غير دال
ادارة المنزل - الملابس والنسيج	1,442	غير دال
ادارة المنزل - التغذية وعلوم الاطعمة	0,725	غير دال
*الاقتصاد المنزلي والتربية - الملابس والنسيج	2,394	دال
الاقتصاد المنزلي والتربية - التغذية وعلوم الاطعمة	0,228	غير دال
الملابس والنسيج - *التغذية وعلوم الاطعمة	2,166	دال

\*تعنى المتوسط الاكبر قيمة

تشير المقارنات الثنائية البعدية في الجدول (١٧) الى ان الفروق في بعد الملاحظة كانت بين قسم الاقتصاد المنزلي والتربية وقسم الملابس والنسيج لصالح قسم الاقتصاد المنزلي والتربية وهذا يدل على ان طلاب قسم الاقتصاد المنزلي والتربية لديهم قدرة على الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والروائح والاصوات تفوق طلاب قسم الملابس والنسيج.

ووجد ايضا ان الفروق في بعد الملاحظة كانت بين قسم التغذية وعلوم الاطعمة وقسم الملابس والنسيج لصالح قسم التغذية وعلوم الاطعمة وهذا يدل على ان طلاب قسم التغذية وعلوم الاطعمة لديهم قدرة على الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والروائح والاصوات تفوق طلاب قسم الملابس والنسيج.

جدول رقم (١٨) : اختبار توكي (Tukey test) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في متوسطات درجات عينة البحث في

اليقظة الذهنية تبعاً للتخصص الأكاديمي

المقارنات	الفرق بين المتوسطات	الدلالة
الدراسة المنزلي - الاقتصاد المنزلي والتربية	2,728	غير دال
الدراسة المنزلي - الملابس والنسيج	1,770	غير دال
الدراسة المنزلي - التغذية وعلوم الأطعمة	1,772	غير دال
*الاقتصاد المنزلي والتربية - الملابس والنسيج	4,498	دال
الاقتصاد المنزلي والتربية - التغذية وعلوم الأطعمة	0,956	غير دال
الملابس والنسيج - التغذية وعلوم الأطعمة	3,542	غير دال

\*تعني المتوسط الأكبر قيمة

تشير المقارنات الثنائية البعدية في الجدول (١٨) الى ان الفروق في اليقظة الذهنية كانت بين قسم الاقتصاد المنزلي والتربية وقسم الملابس والنسيج لصالح قسم الاقتصاد المنزلي والتربية وهذا يدل على ان طلاب قسم الاقتصاد المنزلي والتربية لديهم يقظة ذهنية تفوق طلاب قسم الملابس والنسيج.

جدول (١٩) : تحليل التباين في اتجاه واحد لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس تنظيم الوقت تبعاً للتخصص الأكاديمي.

التعليق	مستوي الدلالة	قيمة ف	التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	مقياس تنظيم الوقت
غير دال	,147٠	1,818	99,170	٣	297,511	بين المجموعات	مقياس تنظيم الوقت
			54,547	١٣٣	7254,810	داخل المجموعات	
				١٣٦	7552,321	الكلية	

من جدول (١٩) يتضح ما يلي انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في مقياس تنظيم الوقت تبعاً للتخصص الأكاديمي وذلك عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، حيث كانت كل قيم (ف) غير دالة .

وتفسر هذه النتيجة بان التخصص العلمي لم يكن له تأثيراً على قدرة الطالب على تنظيم وقته فاختلاف المقررات الدراسية والبرنامج الأكاديمي لم يكن له أي تأثير على قدرة الطالب على تنظيم وقته ذلك ان التزام الطالب بوضع اهداف محددة لنفسه ويضع الخطط المناسبة من اجل تحقيقها وفي سبيل ذلك يصبح لدى الطالب حاجة ملحة الى تنظيم اوقاته بالصورة التي تمكنه تحقيق تلك الاهداف دون ان يرتبط بنوع التخصص او البرنامج الأكاديمي للطالب ،وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ابو سلطانة والشاوي، ٢٠٠٠) ودراسة (الشايب، ٢٠٠٣) ودراسة ( ابو فخر، ٢٠٠٥) ودراسة (عالية، ٢٠٠٨) بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الكردي والمتوكل، ٢٠٠٩) ودراسة (الاشقر والصمادي، ٢٠١٠) والتي اكدت جميعها على وجود فروق دالة إحصائية في مقياس تنظيم الوقت تعزى الى التخصص الأكاديمي.

مما سبق نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في متوسط درجاتهم على مقياس تنظيم الوقت بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الملاحظة ومقياس اليقظة الذهنية تعزى للتخصص الأكاديمي.

نستنتج مما سبق تحقق الفرض الثالث جزئياً.

• نتائج الفرض الرابع :

• تساهم اليقظة الذهنية في التنبؤ بتنظيم الوقت لطلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٢٠) التالي:

جدول رقم (٢٠) : تحليل تباين الانحدار المتعدد للتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي والتي تساهم في التنبؤ بتنظيم الوقت لديهم.

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الانحدار r	معامل التحديد R2	B	ت	الدالة الاحصائية
تنظيم الوقت	اليقظة الذهنية	0,269	0,066	٥٢,٣١٠	٨,١٧٣	0,000
				٠,٢٧٠	٣,٢٤٨	0,01

تنظيم الوقت = ٥٢,٣١٠ + ٠,٢٧٠ اليقظة الذهنية

يتضح من جدول (٢٠) صدق ما افترضته الباحثة حيث توضح النتائج أن اليقظة الذهنية كانت منبئة بتنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي حيث كانت قيمة " ت" دالة إحصائياً، الأمر الذي يشير إلى تأثير المتغير المستقل الداخلة في نموذج الانحدار على المتغير التابع. كما يتضح أيضاً أن معامل تأثير اليقظة الذهنية في تنظيم الوقت هو (٠,٢٧٠) وهو يدل على وجود علاقة خطية طردية بين اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت فكلما زادت اليقظة الذهنية بمقدار وحدة واحدة كلما زاد تنظيم الوقت بمقدار (٠,٢٧٠) كما بلغت قيمة معامل التحديد (٠,٠٦٦) وهذا يعني أن اليقظة الذهنية يكمن أن تفسر (٠,٠٦٦) من تنظيم الوقت، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Greason&Cashwell,2009) والتي اثبتت أن اليقظة الذهنية تتنبأ بالفاعلية الذاتية لطلاب الدراسات العليا كما اتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (Christopher&Gillbert,2010) ودراسة (الضبع ومحمود،٢٠١٣) والتي اثبتت أن اليقظة الذهنية تتنبأ بأعراض الاكتئاب النفسي، ودراسة (الوليدي،٢٠١٧) ودراسة (اسماعيل،٢٠١٧) ودراسة (داود وبريك،٢٠١٧) ودراسة (عبد الهادي والبسطامي،٢٠١٧) التي اثبتت أن اليقظة الذهنية لها قدرة تنبؤية بمهارة التمثيل العاطفي لدى طلاب جامعة ابو ظبي.

مما سبق نستنتج أن اليقظة الذهنية تساهم في التنبؤ بمستوى تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، وبذلك تحقق الفرض الرابع كلياً.

• التوصيات والمقترحات:

- ◀ إجراء المزيد من الدراسات حول مفهومي اليقظة الذهنية وتنظيم الوقت لدى فئات عمرية مختلفة وفي بيئات مختلفة.
- ◀ الاستفادة من الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية في دراسات تتناول العلاقات بين اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات ذات الأهمية في العملية التربوية.

- ◀ إجراء مزيد من البحوث المتعلقة بالمتغيرات الايجابية وعلاقتها باليقظة الذهنية لتحقيق مستويات اعلى من الصحة النفسية للأفراد.
- ◀ الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة الذهنية داخل الجامعة وخارجها.
- ◀ على كل شخص تحديد رسالته في الحياه بوضوح وتحديد اهدافه بدقة مع التركيز على تحقيق النتائج وترتيب الأولويات.
- ◀ توعية الطلاب بأهمية الوقت واهمية استغلاله كما ينبغي فالوقت هو الحياه.
- ◀ قيام المؤسسات الثقافية ورعاية الشباب بالجامعة اعداد برامج ارشادية تهتم بعملية تنظيم الوقت وعدم الاسراف به واستغلاله في الجوانب النافعة التي تعود على الطالب والمجتمع.

### • المراجع:

- ابو الفضل ،ابن منظور جمال الدين(د.ت)لسان العرب، ج٦، دار المعارف ، القاهرة.
- أبو النصر ،مدحت محمد(٢٠١٥): إدارة الوقت: المفهوم والقواعد والمهارات (الطبعة الثالثة)، القاهرة - مصر: المجموعة العربية للتدريب والنشر، صفحة ٦٤ - ٦٨.
- ابو دنيا ، نادية (٢٠٠٣) : أثر كل من التحصيل الاكاديمي وبعض خصائص الشخصية على تنظيم الوقت ودقة تقديره والأداء التدريسي لدى الطالبة المعلمة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، م١٣، ع٣٩.
- ابو سلطانة ، نجلاء سعيد والشاوي، رعد(٢٠٠٠): مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة اليرموك، الاردن.
- احمد ، نهلة نجم الدين مختار(٢٠١٦): الذكاء الثلاثي الابعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الاعدادية ، مجلة الاستاذ ، ملحق العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع، ١١١ - ١٣٦.
- اسماعيل ، هالة خيرى سناري(٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الارشاد النفسي، العدد ٢٨٧، ٥٠ - ٣٣٥.
- الاشقر، وفاء محمد علي خضر والصمادي ، مروان صالح علي(٢٠١٠): مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اربد الأهلية ، مجلة كلية التربية عين شمس، عدد ٢٤٤، جزء ٣، ٦٤٩ - ٦٧٧.
- البحيري ، عبد الرقيب والضبع ، فتحي وطلب ، احمد(٢٠١٤): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لمقياس اليقظة العقلية ، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء اثر متغيري الثقافة والنوع ، مجلة الارشاد النفسي ، مركز الارشاد ، العدد ٣٩، ١١٩ - ١٦٦.
- بركات ، نافذ محمد(٢٠١٣): التحليل الاحصائي باستخدام البرنامج الاحصائي spss ، دائرة المعارف المستمرة ، الجامعة الاسلامية.
- البنان ، مصطفى هاشم(٢٠١٧): فن ادارة الوقت ، AG printing & publishing.
- بني عيسى ، ابراهيم امجلي(٢٠١٤): اهمية ادارة الوقت لدى طلاب السنة التحضيرية في الجامعات الحكومية في المملكة العربية السعودية وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، المجلة التربوية، المجلد ٣٨، ٢١٩ - ٢٤٨.
- حسن ، كمال اسماعيل عطية(٢٠١٧): الاسهام النسبي لانفعالي الانجاز(الفخر - الخجل) الاكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، مجلد ٢٨، العدد ١٠٩، يناير، ١٠٧ - ١٨٢.

- حسن ،مالك حميد(٢٠١٤): قياس مهارة تنظيم الوقت وعلاقته بدافع الانجاز الدراسي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة ومجلة الاستاذ، المجلد ٢، العدد ٢١٠.
- حسن، معاذ عبد الله(٢٠١٣):اثر تنظيم الوقت في صناعة التميز " دراسة تطبيقية على جامعة القران الكريم والعلوم الاسلامية" مجلة جامعة القران الكريم والعلوم الاسلامية ،السودان ، المجلد١٦، العدد٢٧،٢٥٣-٣٠٥.
- حمد ،روحية سعد الدين احمد والناظر، ملك صلاح ابراهيم(٢٠١٦):درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى القة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم ،رسالة ماجستير ،كلية العلوم التربوية ،جامعة الشرق الاوسط ،الاردن.
- الخضيري ،محسن(٢٠٠٠):الادارة التنافسية للوقت ، الطبعة الاولى ،دار الشروق ، القاهرة.
- داود، احمد نضال وبريك، وسام درويش(٢٠١٧):القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالخلل الوظيفي لدى مرضى الاكتئاب الرئيسي ،رسالة ماجستير ،كلية الآداب والعلوم ،عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة عمان الاهلية.
- الذبحاوي ،دجلة جاسم محمد(٢٠١٥):تأثير اليقظة الذهنية على الاداء الريادي لأعضاء الهيئات التدريسية في معهدي النجف والكوفة ،رسالة ماجستير ،جامعة الكوفة ،العراق.
- الزبيدي، مروة شهيد صادق(٢٠١٢):الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعداية ،رسالة دكتوراه ،جامعة ديالى ،العراق.
- الزواد ، الجوهرة بنت عبد الله(٢٠٠٤):اتجاه عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة نحو تقدير الوقت وعلاقته بالدافع للإنجاز ،المؤتمر السنوي الحادي عشر " الشباب من اجل مستقبل افضل " مجلد١،١٧٩- ٢٢١.
- الزين ، ابراهيم(٢٠٠٦): اسس ومهارات ادارة الذات ،مؤسسة ام القرى للنشر ، الرياض.
- السقا، وردة عثمان عرفة و ذكي ،حنان محمود و يوسف، ماجي وليم(٢٠١٦): العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وادارته، مجلة البحث العلمي في التربية، مجلد ٤، عدد١٧،٦٢٥-٦٥٠.
- سليمة ،تفريد احمد(٢٠٠٨): قيم استثمار وقت الفراغ ،دار البشير ، القاهرة.
- السيوف ، احمد علي (٢٠١٤): استراتيجيات ادارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد ٤١، العدد ٢٠٩٦٠-٩٧٣.
- الشايب ،ممتاز(٢٠٠٣):المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بتنظيم الوقت ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ،جامعة دمشق.
- صادق ، مروة شهيد(٢٠١٢):الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعداية ،رسالة ماجستير كلية التربية الاساسية ،جامعة ديالى ،العراق.
- الصرف، رعد حسن(٢٠٠٠):ادارة الوقت ،الجزء الثاني ، دار الرضا ،دمشق.
- الضبع ،فتحي عبد الرحمن محمد ومحمود ، احمد علي (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسي، العدد ٣٤،١-٧٥.
- عالية ، محمد كمال(٢٠٠٨): عادات تنظيم الوقت الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر وعلاقته بجنسهم وتخصصهم الاكاديمي في محافظة ماديا ، مجلة اربد للبحوث والدراسات ،مجلد١١، عدد٢،الاردن.
- عبد العاطي ،عمر حمد(٢٠٠٦): اثر الوقت بمنشئات العمال بالتطبيق على بنك التضامن الاسلامي ،رسالة ماجستير ،كلية العلوم الادارية ،جامعة ام درمان الاسلامية، السودان.

- عبد القادر ، خالد فايز و عطوان ، أسعد حسين(٢٠١٥): مهارات ادارة وقت التدريس لدى معلمي الرياضيات بالمرحلة الاساسية العليا في محافظات غزة ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٣، عدد ١، ١٨٧ - ٢٢٢.
- عبد القادر، موفق عبد الله(٢٠١١): منهج البحث العلمي وكتابة الرسائل العلمية، دار التوحيد.
- عبد الله، احلام مهدي والشمسي ، عبد الامير عبود (٢٠١٣): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الاستاذ ٢(٢٠٥)، ٣٤٣ - ٣٤٩.
- عبدالهادي، سامر عدنان و البسطامي، غانم جاسر (٢٠١٧): القدرة التنبؤية ليقظة الذهن في مهارة التمثيل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة ابو ظبي ، المجلة الدولية للبحوث التربوية جامعة الامارات ، المجلد ٤١، العدد ٤.
- عزيز ، شادية ابراهيم و قاسم، سندس داخل وكريم، دعاء علاوي والبديري، حلا يحيى (٢٠١٧): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة القادسية.
- العلاق، بشير( ٢٠٠٩ ) : اساسيات إدارة الوقت، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- عليان ، ربحي مصطفى (٢٠٠٥) : ادارة الوقت ( النظرية والتطبيق) ، دار جزير ، عمان ، الاردن.
- عيد ، غادة خالد(٢٠٠٤):الدرجة الحقيقية المقدرة باستخدام نظرية السمات الكامنة والنظرية الكلاسيكية "دراسة سيكومترية" ، مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية و الانسانية ، المجلد ١٦، العدد ٢، ٢٢٨- ٢٨٧.
- الغافري ، فوزية بنت خلفان بن حميد و بدوي، امال محمد و الدحادحة ، باسم محمد ودقة، محمد علي(٢٠١١): فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تحسين مهارة تنظيم الوقت ورفع مستوى التحصيل لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بعبري ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوي ، سلطنة عمان.
- فخرو، حصة (٢٠٠٥):مستويات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة قطر وتخصصهن الجامعي في علاقتها بالتحصيل الأكاديمي والرضا عن الحياة ، مجلة جامعة قطر، العدد ٢٧، المجلد ١٤ .
- القوقزة ، صالح وبنو عطا ، احمد(٢٠٠٨):اثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الاداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الاساسية ، دراسات في العلوم التربوية ، المجلد ٣٥، الجامعة الاردنية الاردن.
- الكردي ، مهدي حسين والمتوكل، مهيد محمد(٢٠٠٩):تنظيم الوقت وعلاقته بدافع الانجاز والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر الثانوي بغرب اقليم كردستان العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ام درمان الاسلامية ، السودان.
- كوتش ، ريتشارد (٢٠٠٦): الحياة من خلال طريقة عمل أقل ، قلق أقل ، نجاح أكثر ، متعة أكثر - دار النشر، الرياض ، مكتبة جرير.
- كوفي ، ستيفن (٢٠٠٦): العادات السبع للناس الأكثر فعالية - دار النشر: الرياض : مكتبة جرير .
- المجالي، محمد خازر (٢٠٠٥): مصطلح "التفكير" كما جاء في القرآن الكريم: دراسة موضوعية. مجلة الشريعة والقانون، ٢٣، ٢١ - ٩٤.
- مختار، امال عثمان والمبارك ، عبد الجليل العاقب(٢٠١٤): مهارة تنظيم الوقت وعلاقتها بالتحصيل ودافعية الانجاز دراسة ميدانية بإمارة الشارقة لدى طلاب المرحلة الثانوية ( المدارس الخاصة)،رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة ام درمان الاسلامية ،السودان.

- مسمار، ايناس وبشير ،داود نسيمة(١٩٩٣):اثر برنامج إرشادي جمعي تدريبي في تنظيم الوقت على مهارة تنظيم الوقت والتحصيل لدى طالبات الصف الاول الثانوي في مديرية عمان الكبرى الثانية ،رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا ،الجامعة الاردنية ،الاردن.
- مغربي ،علي احمد وحلمي ،محمد علاء الدين(١٩٩٨): ادارة معلمي اللغة العربية للوقت الصفي بالمرحلة الثانوية بسلطنة عمان "دراسة ميدانية" مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية. جامعة المنيا، المجلد الحادي عشر، العدد ٤.
- مكاوي ، شاكر شريف سيد(٢٠٠٦):ادارة الوقت في السودان ،دار عزة ،الخرطوم.
- الهاشم ، امانى عبد الله عقله والشريفي ،عباس عبد مهدي(٢٠١٧):درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم ،رسالة ماجستير ،كلية العلوم التربوية ،جامعة الشرق الاوسط ،الاردن.
- الوليدي ،علي بن محمد(٢٠١٧):اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد ،مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، العدد ٢٨.
- يوسف من الله ،شيخ الدين (٢٠٠٣):ادارة الوقت ،شرق السودان للعملة المحدودة، الخرطوم.
- يونس ،اسمهان عباس والشمري ،اسيل عبد الكريم(٢٠١٥): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس التربوي ، جامعة واسط ، العراق.
- Abdo, N. (2011). Academic Performance and Social/Emotional Competence in Adolescence. Unpublished Ph. D dissertation, Yeshiva University, New York.
- Allen ,N.B. ,Blashki, G.& Gullone ,E ,(2006):Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations Empirical evidence and practical considerations The Australian and New Zealand Journal of psychiatry,40,285-294.
- Baer ,R.A., Smith ,G.T, Hopkins ,J., Krientemeyer ,J.,& Toney, I(2006): Using self –report assessment methods to explore facets of mindfulness .Assessment.13,27-45.
- Baer, R..A.(2003):Mindfulness training as a clinical intervention :A conceptual and empirical review, clinical psychology: science and practice,10.
- Baer,R.Smith,G.7Allen ,K.(2004):Assessment of mindfulness by self-report : The Kentucky inventory of mindfulness skills ,Assessment ,11,191-206.
- Barbezat, D., & Bush, M. (2013). Contemplative Practices in Higher Education: Powerful Methods to Transform Teaching and Learning. USA: John Wiley and Sons.
- Birnie, K., Speca, M. & Carlson , L. (2010) Exploring self-Compassion and Empathy in the context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Stress and Health, 26(1), 359-371.
- Bishop,S.R,Lau,M.,Shapiro,S.,Carlson,L.,Anderson,N.D.,Carmody,J.,Se gal,Z.V.,Abbey,S.,Speca,M.,Velting,D.,&Devins,G.(2004):Mindfulness A

- proposed operational definition clinical psychology : science and practices .11,230-241.
- Bodenlos .J. Noonan ,M. &Wells,S.(2013):Mindfulness and alcohol problems in college students :The mediating Effects of stress ,Journal of American college Health ,61(6),371-378.
  - Brown ,K.W. ,Rayan ,R.M.,(2004):Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience .Clinical psychology: science and practice ,11,242-284.
  - Brown ,K.W.& Ryan ,R.M.(2003)The benefits of being present :Mindfulness and its role in psychological wellbeing ,Journal of personality and social PSYCHOLOGY ,(84),822-848.
  - Brown ,K.W., Ryan, R.M.& Creswell, J.D.(2007):Mindfulness Theoretical foundations and evidence for its salutary effects , psychological Inquiry ,8(4),211-237.
  - Brown ,P.(2011).Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia ,unpublished doctoral dissertation
  - Brown, K. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role In Psychology Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848.
  - Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 18(4), 211-237.
  - Burrows, L. (2011). Relational Mindfulness in Education. Education of Meaning and Social Justice, 24(4), 25-29.
  - Cardaciotto ,L. ,Herbert, J.D. ,Forman, E.M.,& Farrow ,W, (2008):The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale Assessment,15,204-223.
  - Cash,M.&Whittingham ,K.(2010)What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive ,anxious , and stress-related symptomatology ? Mindfulness,1,177-182.
  - Davis ,D.M.,Hayes,J.A.(2011):What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research psychotherapy ,84,198-208.
  - Flook,L.(2010): Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school children .Journal of Applied school psychology (2010)1-26.
  - Forward, A.(2012)The role of mindfulness in education from an elementary teachers perspective ,MAI 50(6).
  - Gonzalez L.L ,Amutio ,A.,Oriole ,X. and Bisquerra,R.(2016):Habits related to relaxation and mindfulness of high school students :Influence on Classroom climate and academic performance ,Revista de Psicodidctica, 21(1),121-138.



- Greason, P. & Cashwell, C. (2009). Mindfulness and Counseling Self-Efficacy: The Mediating Role of Attention and Empathy. *Counselor Education and Supervision*, 49 (1), 2-19.
- Hamarta, E., Ozyesil, Z., Deniz, M. & Dilmac, B. (2013). The Prediction Level of Mindfulness and Locus of Control on Subjective Well-Being. *International Journal of Academic Research*, 5 (2), 145-150.
- Hasker,s,m.(2010).Evaluation of the mindfulness –acceptance – commitment approach for enhancing athletic performance .Indiana university
- Hassed, C.(2016)Mindful Learning :Why attention matters in education .*International Journal of school &Educational Psychology* .4(1),52-60.
- Horowitz ,M.J(2002):Self-and relational observation *Journal of psychotherapy Integration*,12,115-127.
- Jones, D. (2011). Mindfulness In Schools. *The Psychologist*, 24(10), 736-739. Karniol, R., Gabay, R., Ochionm Y. and Harari, Y. (1998). Is gender or gender-role orientation a better predictor of empathy in adolescence.*Sex Roles*,39(1), 45-59.
- Kabat –Zinn,I.(1990).Full catastrophe living :using the wisdom of your body and mind to face stress ,pain and illness, new York.
- Kettler,k,m,(2013).mindfulness and cardiovascular risk in college student retrieved. a. Lnger,E,J,(1989).Mindfulness ,new-York.
- Kabat-Zinn, J. (2006)Mindfulness-based interventions in context: past present and future clinical psychology science and practice ,10,144-156.
- Kabat-Zinn, J.(2003):Mindfulness-base interventions in context :past , present ,and future clinical psychology, J, science and practice,(10),144-156.
- Kasamatsu ,A, &Hirni, T.(1996):An electroencephalographic study in the Zen meditation(Zazen, *Folia psychiatricae et Neurologica Japonica*, 20(4),315-336.
- Langer ,E.(1997) The power of mindful learning ,New York :Addison – Wesley publishing.
- Langer ,E.J(1989):Mindfulness .New-York: Addison-Wesley.
- Langer ,E.J.&Moldoveanu ,M(2000): The construct of mindfulness , *Journal of social Issues* , 56(1),1-9.
- Langer,E.J.(2002):Mindful learning , current Directions in psychological science ,9(6),220-223.
- Lau, M ,A, Bish ,p ,s ,r ,segal ,z, v, buis.(2006).the Toronto mindfulness scale :development and validation ,*journal of clinical psychology* ,62,12,pp1445-1467
- Luoma ,J . &Villatte ,J.(2012):Mindfulness in the treatment of suicidal individuals, *cognitive and Behavioral practice* ,19(2),265-276.

- Mace, C. (2008). mindfulness and mental health: therapy, theory and science. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Maria tie, G. A & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation, In VV. R. Miller (Ed.), Integrating Spirituality into Treatment (pp. 67-84). Washington D. C: American Psychological Association.
- Martin,J.P(1997):Mindfulness: A proposed common factor ,Journal of psychotherapy Integration ,7,291-312.
- Masuda, A &Tully, E.(2012)The role of mindfulness and psychological Flexibility in somatization, depression anxiety ,and general psychological distress in nonclinical college sample.
- Mindfulness(2014) In Oxford dictionaries online .Retrieved from .http://www.oxforddictionaries.com.
- Pidgeon,A.,&Keye.M.(2014)Relationship between resilience, mindfulness and psychological well-being in university student ,International Journal Of Liberal Arts and Social Science 2(5),27-32.
- Shapiro, S., C:R|son, L., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms <;. mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373-386.
- Sherman ,A.(2005 ):Development of the Langer mindfulness scale- youth version Retrieved from proquest Dissertations and Theses (AT3225884).
- Thompson, R. W, (2011). Mindfulness and acceptance as predictors of response to trauma memory activation. Unpublished Doctoral Dissertation, The Catholic University of America.
- Tisord, J. (2009). The Effects of Mindfulness Training and Individual Differences in Mindfulness on Social Perception and Empathy. Unpublished Ph. D dissertation. University of Oregon, Eugene, USA.
- Walsh, C. (2005). The practical application of mindfulness in individual cognitive therapy. Paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings9(4), 297-307.
- Williams ,J.M.G(2008):"Mindfulness Depression and Modes of Mind" Cogn. Ther. Ras ,DOI 10,1007/siobo8-008-9204-z.

