



جامعة المنصورة
كلية التربية



اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

عبدالله رشيد العنزي

إشراف

أ.د/ فؤاد حامد الموافي الشورى

د/ ليلى عبدالعظيم متولي السيد

استاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

استاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنصورة

كلية التربية _ جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٨ – أكتوبر ٢٠٢٤

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

عبدالله رشيد العنزي

مستخلص:

هدف البحث الى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي، والتنبؤ بالتوافق النفسي في ضوء اليقظة العقلية، والكشف عن العلاقات السببية بين التوافق النفسي واليقظة العقلية، اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي، وقد احتوي مجتمع الدراسة على جميع الطلاب السعوديين المقيدين بالمدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن وتم أخذ عينة قدرها (٤٠٠) طالب وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التوافق النفسي، وقد توصلت الدراسة الى، ارتباط مفهوم اليقظة العقلية بتيار علم النفس الإيجابي، كما ارتبط بالعمليات الإدراكية والأنشطة العقلية كالانتباه والوعي التي تؤثر بدورها في الحالة المزاجية والصحة النفسية للفرد، كما تعمل اليقظة العقلية على عدم التسرع في الحكم على النفس أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وبث الصبر في النفس والآخرين.، وأن اليقظة العقلية تساعد على الاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة والاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء، كما تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز والانتباه الذي يكسب الفرد الكثير من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها مما يحسن من مستويات الأداء في الدراسة، كما تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - التوافق النفسي - طلاب المرحلة الثانوية

Abstract

The aim of the research was to identify the nature of the correlation between mental alertness and psychological compatibility, predict psychological compatibility in light of mental alertness, and reveal the causal relationships between psychological compatibility and mental alertness. The current research relied on the descriptive analytical approach. The study community included all Saudi students enrolled in secondary schools in Hafar Al-Batin Governorate. A sample of (400) individuals was taken. The mental alertness scale and the psychological compatibility scale were used. The study concluded that the concept of mental alertness is linked to the positive psychology trend, and is also linked to cognitive processes and mental activities such as attention and awareness, which in turn affect the mood and mental health of the individual. Mental alertness also works to avoid rushing to judge oneself or others, or events when they occur, and to instill patience in oneself and others. The study also confirmed that mental alertness helps to enjoy the beauty and novelty of every moment, self-confidence, personal feelings, and interest in what is right instead of pursuing mistakes. Mental alertness also gives the individual more focus and attention, which gives the

individual a lot of strength, confidence, and control in all aspects and fields of life, which improves performance levels in study. Mental alertness also enhances the individual's sense of ability to manage the surrounding environment by enhancing adaptive responses to confront pressures.

Keywords: Mental alertness - Psychological adjustment - High school students

مقدمة :

تعد اليقظة العقلية حالة من الوعي الحسي الذي يجعل الفرد منفتحاً على الجديد، كما تقتضي وجود عوامل معرفية ووجدانية وحالة من الانتباه الذهني الذي يحتاج المرونة في القدرة على استبدال الأفكار غير المناسبة بأخرى أكثر ملائمة، فتجعل الفرد أكثر توافقاً ووعياً ببيئته ويعلم ما يدور حوله لحظة بلحظة مما يجعله مهياً للتوافق النفسي لكل ما يحيط به، فضلاً عن أنها توسع الرؤية وتزيد الفرص والوعي أكثر بمشاعرنا وأفكارنا والمواقف المحيطة بنا، فقد وجد عددًا من الباحثين كدراسة (Sheehan , Anderson & Masuda ٢٠١٨)

ودراسة (Tully & Masuda ٢٠١٥) ، ودراسة (Pande & BaJaJ ٢٠١٥) أن اليقظة عند الفرد تؤدي إلى تغييرات إيجابية في أساليب التفكير وفي المواقف الصعبة تجعل الفرد أكثر إبداعاً مما يظهر عليه انتباهاً شديداً تجاه الحالة التي يمر بها ، وأن الأفراد اليقظين ذهنياً يصبحون أكثر إبداعاً ، ويستندوا في عملية إبداعهم إلى اليقظة العقلية رغبة منهم في أداء المهام بابتقان، حيث تولد لديهم رغبة داخلية في الاستفادة من قدراتهم وامكاناتهم للوصول إلى درجة عالية من الدقة والالتقان فيما يقومون به من مهام والتغلب على أي تعثرات أو صعوبات تواجههم (Langer,2015).

ومن منطلق انتماء اليقظة العقلية إلى علم النفس الإيجابي، يمكن اعتبارها مؤشراً بمخرجات الصحة النفسية، ومؤثراً قوياً في الأداء والتوافق النفسي بمختلف أنواعه، وواقعياً من الوقوع في مخاوف المستقبل أوندن الماضي، فهي تساعد على التركيز وزيادة الوعي والانتباه، وتقوي المرونة العقلية لدى الأفراد، وتظهر مآلديهم من إمكانات وقدرات تتوافق مع الظروف والمواقف الضاغطة التي تواجه الطلاب في المراحل الدراسية ، كما تساعد في التغلب على أي تحديات أكاديمية أو انفعالية على حد سواء، أي أنها تساعد الفرد في التعامل مع الأحداث السلبية والضغط النفسي بإيجابية ، فضلاً عن ذلك يؤدي توظيف اليقظة العقلية إلى مساعدة الفرد على التصالح مع الذات خاصة عندما يكون أثير للتحديات والضغط .

وتأسيساً على ما تقدم، وفي ضوء ندرة الدراسات في حدود علم الباحث التي تربط بين اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ولوجود حاجة ملحة لصقل مهارات الطلاب ومساعدتهم على مواجهة ما يقابلهم من تحديات في حياتهم الأكاديمية من أجل الإنطلاق إلى الحياة العملية بكل همة ونشاط، تأتي أهمية دراسة طبيعة واتجاهات العلاقة بين متغيرات اليقظة العقلية ، والتوافق النفسي مع تحديد الأوزان النسبية لتأثير اليقظة العقلية في بالتوافق النفسي.

مشكلة الدراسة:

يواجه الطلاب العديد من التحديات في حياتهم الأكاديمية، خاصة في ظل التغيرات التي طرأت على العملية التعليمية نتيجة مرور العالم بجائحة كورونا والأزمات الاقتصادية المتلاحقة التي ضربت العديد من دول العالم مما أدى إلى حالة عدم التوافق النفسي لدى الطلاب نتيجة التغيرات التي لحقت بأساليب التعليم وأهمها التوجه نحو التعلم عن بعد ، الأمر الذي أدى إلى العديد من الصعوبات والضغط والمشكلات على الجانب النفسي ، بالرغم من ذلك ، يتفاوت طلاب المرحلة

الثانوية فيما بينهم في كيفية التعامل مع هذه المشكلات ومواجهتها؛ فقد ينجح بعضهم في مواجهة تلك المشكلات والتغلب عليها، وقد يفشل البعض الآخر ، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى البحث عن الكيفية التي يمكن من خلالها مساعدة الطلاب على تجاوز ما يواجههم من عقبات أو مشكلات قد تؤثر بدورها على التوافق النفسي لدى هؤلاء الطلاب .

ويُعد التوافق النفسي حالة تسيطر على الطالب، وتقوده إلى الإبداع، والوصول إلى الأداء الأمثل، فالتوافق النفسي بوصفه حالة نفسية داخلية، يجعل الطالب يشعر بالتركيز والاندماج في ما يقوم به من مهام أو أعمال، مع الإحساس العام بالنجاح في التعامل مع هذه المهام، الأمر الذي يدفعه إلى مواجهة أي مشكلات أو عقبات أكاديمية من خلال اليقظة العقلية لدى الطالب للوصول إلى الأداء الأمثل.

وقد أكد (Sultana & Rafeeqe, 2016) على أن اليقظة العقلية تساعد في تنمية المهارات العقلية، وتحسين الصعوبات ومستوى الأداء، كما أنها تساهم بشكل كبير في التغلب على العقبات، خاصة العقبات الأكاديمية اليومية التي يمر بها الطالب . وبالرغم من ذلك فإن الدراسات التي أجريت على اليقظة العقلية مازالت محدودة.

ومن جانب آخر أكدت دراسة (Zadeh & Benavandi, 2020) على وجود علاقة قوية بين اليقظة العقلية و النهوض الأكاديمي للطلاب مما ينعكس بالطبع على التوافق النفسي ؛ فاليقظة العقلية باعتبارها سمة من سمات الشخصية الإيجابية تلعب دوراً رئيسياً في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطالب ، فضلاً عن دورها الفعال كعامل وقائي في مواجهة التحديات والضغوط الأكاديمية والنفسية التي يتعرض لها الطالب .

وفي ضوء ما تقدم من تحليل نظري يحاول البحث الحالي دراسة مسار العلاقات بين تلك المتغيرات من خلال نموذج بنائي لطلبة المرحلة الثانوية ، حيث يفترض الباحث بناءً على نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من جهة أخرى ، ومن ثم يمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية :

- ٠٠ هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي؟
- ٠٠ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير اليقظة العقلية ترجع إلى متغير التخصص وعدد أفراد الأسرة؟

٠٠ أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى مايلي :

- ٠٠ التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي.
- ٠٠ التنبؤ بالتوافق النفسي في ضوء اليقظة العقلية.
- ٠٠ التعرف على الفروق في متغير اليقظة العقلية والتي ترجع إلى متغير التخصص وعدد أفراد الأسرة؟

أهمية الدراسة :

تتحدد أهمية الدراسة فيما يسفر عنه البحث الحالي من نتائج يُمكن للتربويين توظيفها والاستفادة منها في مساعدة طلاب المرحلة الثانوية على معرفة مواطن القوة لديهم واستثمارها، وتحسين أساليب تعلمهم، وتحسين دافعيتهم للتعلم والانجاز، وتطوير تقديم برامج تدريبية قائمة على ممارسات طرق مواجهتهم للعقبات الأكاديمية، وأيضاً اليقظة الذهنية، ودورها الفعال في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بوصفه متطلباً رئيسياً من شأنه أن يحول معاناة الطلبة خلال اليوم الدراسي إلى البهجة والاستمتاع بمواقف التعلم والاندماج فيها.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

اليقظة العقلية :

عرف (Bear, et al ٢٠٠٦) اليقظة العقلية بأنها هي تلك الحالة العقلية التي تنشأ عن تنظيم الطالب لانتباهه بصورة ذاتية في الوقت الراهن ، ووعيه وتقبله للخبرات الحاضرة ، وانفتاحه على وجهات النظر المتعددة ، ومواجهته للأحداث دون إصدار أحكام وتتضمن الأبعاد الآتية:

- ٠ - التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن: ويشير إلى احتفاظ الطالب بانتباهه وتنظيمه لفترات طويلة ، والتركيز على ما يقوم به مع استطاعته توجيه تركيزه من موضوع إلى آخر.
- ٠ - الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة: وتعني ادراك الطالب وانشغاله بالخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها والإستفادة منها وتقبلها ، وإيجاد العلاقات بين الأحداث التي يمر بها.

ويعرفها الباحث إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

التوافق النفسي :

يعرف (Kelley, 2006) التوافق النفسي بأنه : شعور بالسعادة والرضا عن النفس ، واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والسيولوجية والثانوية المكتسبة ، حيث يعبر التوافق عن سلم داخلي حيث لاصراع فيه من جانب ويتلائم مع مطالب النمو من جانب آخر في مراحله المتتابعة .

ويعرف التوافق النفسي إجرائيا " بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوافق المستخدم في الدراسة الحالية".

الاطار النظري للدراسة :

المحور الأول : اليقظة العقلية

تعاظم الاهتمام في العقود الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية الذي يعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي ، حيث أصبح مستهدفا لجملة من الدراسات في المجال التربوي نظرا لأنها استأثرت اهتمام التربويين والسيكولوجيين ؛ لأهميتها في حياة المتعلم ؛ بحيث تجعله مدركا لما يدور حوله من أحداث خلال مواقف التعلم ، وتزيد من إدراكه وتوسيع رؤيته لمراجعة ردود أفعاله بشكل واعي ويكون أكثر فعالية .

و تأسيسا لما ذكر سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى كل من العناصر التالية : مفهوم اليقظة العقلية ، و أهم المكونات ، فالخصائص والمقومات و الأبعاد المكونة لليقظة العقلية ، كما أنه كذلك يحوي البعض من مزايا وأهمية و فوائد وفنيات اليقظة العقلية ، ثم اتجاهات والنظريات ، وأخيرا نموذج عن اليقظة العقلية ، مختتما بخلاصة القول .

أولاً : تعريف اليقظة العقلية :

- "هي طريقة لأن يكون الفرد على درجة عالية من الوعي بما يدور داخله وخارجه في البيئة مع التركيز على لحظة حاضرة واقعة " . (صالحات محمد علي ، الزغول رافع عقيل ، ٢٠١٧، ص ٤٥)
- نلاحظ أن " صالحات علي ، رافع عقيل " ركزا على أن اليقظة العقلية تركز على اللحظة الحالية وهذا ما يتوافق مع براون وريان في التعريف التالي :
- تعريف براون وريان ٢٠٠٣ : " هي حالة من الوعي بالأحداث والتجارب الآنية ؛ هو الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية . (Brown & Ryan, 2003, P56)

- عرفها فتحي الزيات (٢٠٠٤) : تفضيل الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلموا ببسر وفاعلية من حيث استقبال المعلومات ، وتجهيزها ، ومعالجتها ، و استرجاعها . (أمل مهدي جبر ، ٢٠١٨، ص ٨٦١)

ثانياً : مكونات اليقظة العقلية :

(١) الوعي والقبول : البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم ، فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشية ، اليقظة تمثل في الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن ، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع .

(٢) المرونة في الوعي والانتباه : المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية ، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف ، وهذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين . (سلوى فهاد المري ، ٢٠١١، ص ٤)

(٣) الاستمرارية في الوعي والانتباه : تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة ، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية . (سعد أنور بطرس السندي ، ٢٠١٠، ص ١٠١)

وقد ذكر كلا من "صالحات" و "الزغول" إلى أن مكونات اليقظة العقلية هي (الوصف ، العمل بوعي ، عدم إصدار أحكام، عدم التفاعل) . (صالحات محمد علي ، الزغول رافع عقيل ، ٢٠١٧، ص ٢٣)

ثالثاً : خصائص الأشخاص المتيقظين عقلياً :

بين جون كابات زن (١٩٩٠) عدداً من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقلياً من بينها :

- (١) الانفتاح : يرى الشخص المتيقظ عقلياً الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة .
- (٢) اللاحكم : وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف .
- (٣) الثقة : وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده و انفعالاته .
- (٤) القبول: وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة .
- (٥) التعاطف: يتصف بالمشاعر ، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة .
- (٦) اللطف: يتصف الشخص المتيقظ عقلياً بكونه محباً وحنوناً و متسامحاً . (فاطمة عباس مطلق ، ٢٠١٩، ص ٦٥٢).

٠٠- مقومات اليقظة العقلية : من أهمها :

- وضوح الوعي: وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية ، وحركة الحواس ، العقل والاتصال المباشر مع الواقع .
- المرونة في الوعي و الانتباه : وهي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف ، وعدم الجمود على المألوف ، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة .
- الاستمرارية في الوعي للانتباه والاستقرار: وهي صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة عند معظم الناس . (رانية موفق الطوطو ، ٢٠١٨ ، ص ١٨).

وتعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري ، إلا أنها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي ، إذ تضع في اعتبارها أنها قد تكون نادرة أو عابرة أو متكررة أو مستمرة . (خلود رحيم و سهام كاظم ، ٢٠١٦ ، ص ٦).

رابعاً : أهمية وفوائد اليقظة العقلية

- أهمية اليقظة العقلية :

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماماً شعبياً و أكاديمياً بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية و أثر تطبيقاتها في المجالات المختلفة وذلك نظراً لأهمية التي تتميز بها ، وفيما يلي سنذكر بعض منها :
اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالذكر والإدراك ، التفكير و التعلم ، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر ؛ مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات ، وزيادة تدفق الأفكار . (فاطمة عباس مطلق ، ٢٠١٩ ، ص ٦٤٨).
تتيح اليقظة الذهنية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدرسة . (مرام رسمي عودة مخامرة ، ٢٠١٨ ، ص ١٩).

- فوائد اليقظة العقلية :

- تكسب الجدية في التعامل مع المحيط الخارجي .
- اكتساب جديد و أفضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة .
- زيادة الوعي بأراء متنوعة لها الأثر في إيجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلة . (الزاملي حسام عماد كاظم ، ٢٠١٨ ، ص ٧).
- تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها .
- اليقظة العقلية تعمل على خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه . (أمانى عبد الله عقله ، ٢٠١٧ ، ص ١٦).
- الانفتاح على المعلومات الجديدة . (إسمهان يونس ، ٢٠١٥ ، ص ١٠٤).

ثانياً : التوافق النفسي

مفهوم التوافق :

التوافق من حيث اللغة : يقال توافق القوم في الأمر ضد تخالفوا، ويعني التوافق المطابقة بين الشئيين قدر الكفاية (لويس معلوف، ١٩٥٦م، ص ٧٥)، أي أنه يعني التآلف والتقارب، أي ضد التنافر والتخالف. ويشير مفهوم التكيف بصفة عامة إلى التعديلات في الكائن الحي سواء في البنية أو في الوظيفة لتمكنه من البقاء في بيئة جديدة أو بيئة متغيرة، ويشير المفهوم بشكل أكثر تخصصاً إلى ما يوجهه عضو الحس (العين مثلاً) في التغييرات البيئية مثل ما يحدث لإنسان العين عندما ينتقل من الظلام إلى الضياء أو العكس (جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاني، ١٩٩٥م ص ٥٦) .

أبعاد التوافق :

يرتبط مفهوم الصحة النفسية بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وبمعنى آخر فإن الصحة النفسية تبدو في التوافق أو التكيف الشخصي و التوافق أو التكيف الاجتماعي للفرد، وهما يمثلان بعدي التوافق أو التكيف .

التوافق الشخصي :

وهو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه، غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترب بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء للذات، ومن المكونات الرئيسية لهذا البعد من التكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد، أو على الأقل بصورة لا تضر بالغير ولا تتنافر مع معايير المجتمع (مصطفى عادل فهمي ، ١٩٩٩م ص ٣٤) .

التوافق الاجتماعي :

ويقصد به تكيف الفرد من ميلاده إلى آخر عمره بالحياة الاجتماعية وبمعنى آخر هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس، أو على صلات أو احتكاكات والتشكي والشعور بالاضطهاد، ودون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، أو برغبة ملحة في الاستماع إلى إطرائهم له، أو في استدراج عطفهم عليه، أو طلب المعونة منهم (مصطفى عادل فهمي ، ١٩٩٩م ص ٣٥) .
وتلك العملية هي ما اصطلح على تسميته بالتنشئة الاجتماعية، أو كما أسماها رينيه كونيج بالميلاد الثاني حيث يقول الميلاد البيولوجي للفرد ليس هو الأمر الحاسم في وجوده واستمراره وإنما العامل الحاسم هو الميلاد الثاني، أي تكوين شخصيته اجتماعياً وثقافياً ممكا يجعله ينتمي إلى مجتمع بعينه ويدين بثقافته ، والأسرة هي صاحبة الفضل في تحقيق هذا الميلاد الثاني (علياء شكري ١٩٩٦م ص ١٦٥) .

العوامل الأساسية في إحداث التوافق :

أشار (مصطفى عادل فهمي ، ١٩٩٩م ، ص ٤٥) و(مصطفى محمد زيدان ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٤) إلى وجود مجموعة من العوامل ذات الأثر الفعال في إحداث عملية التوافق أو التكيف، أهمها ما يلي :

٢- إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية :

وتعتبر الحاجة إحدى الدوافع النفسية التي تدفع الإنسان إلى القيام بسلوك ما ، وهناك حاجات ومطالب داخلية أولية أو عضوية فسيولوجية، وهي الحاجات التي لم يكتسبها الفرد من بيئته عن طريق الخبرة والتعلم إنما هي استعدادات يولد بها الفرد مثل الحاجة إلى الطعام والشراب، وإذا لم يعمل الإنسان على إشباع المطالب والحاجات الفسيولوجية فهذا يؤدي إلى اختلال في توازنه (مصطفى عادل فهمي ، ١٩٩٩م ، ص ٤٩) .

٢- توفر العادات والمهارات التي تيسر إشباع الحاجات الملحة لدى الفرد :

وتتكون هذه المهارات والعادات لدى الفرد عن طريق الخبرة التراكمية عبر مراحل حياة الفرد، ولمرحلة الطفولة أهمية بالغة في تكوين هذه العادات والمهارات، وقد أكد الكثيرون من علماء النفس على أهمية الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد وانعكاسات أثرها على تكوين شخصية الفرد المستقبلية، وفيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه أي أن الخبرة الطفولية لها أثر بالغ في تحديد وسيلة الرضاء النفسي والتوافق في مراحل النمو التالية .

وعندما يمر الفرد بعملية تنشئة اجتماعية سليمة فإن ذلك يتيح أفاق نمو الشخصية السليمة، وبالتالي يخرج إلى المجتمع والحياة العامة مزوداً بالعادات والمهارات والوسائل التي تساعد على أن يضطلع بدور اجتماعي بناء، ويقدر على مواجهة مشكلات الحياة. (مصطفى عادل فهمي ، ١٩٩٩م ، ص ٦٦) .

٣- معرفة الإنسان لنفسه :

معرفة الإنسان لنفسه وحدود إمكانياته الشخصية وقدراته يعتبر من الشروط الأساسية لحدوث التوافق الجيد، حتى لا تكون رغباته غير متناسبة مع حدود إمكانياته وقدراته مما يحدث خلافاً في عملية التوافق .

وتتضمن معرفة الفرد لنفسه إدراك حدود إمكانياته التي يستطيع بها إشباع رغباته حتى تأتي رغباته وفقاً لإمكانياته وبالتالي يمكن تحقيقها ، والرغبة إذا لم تتحقق تكون عاملاً من عوامل الاضطراب ، والشخص الناضج هو الذي تدرب منذ سنوات طفولته على مواجهة الحقائق حتى لو كانت مؤلمة، والصعوبات التي تواجهه مثل هذا الشخص لا تشكل عوامل إحباط بالنسبة له بقدر ما تكون حافزاً لمضاعفة الجهد وتخطي العقبات . (أشرف حسوبي، بسماء آدم ، ٢٠١٩، ص ٧٨) .

٢- تقبل الإنسان لنفسه :

من شروط إحداث التوافق الجيد تقبل الفرد لنفسه وفكرته الموجبة عنها مما يدفعه نحو العمل والنجاح وفق حدود إمكانياته وقدراته والتوافق مع أفراد المجتمع .
وعدم تقبل الفرد لنفسه ومعرفة إمكانياتها وقدراتها يدخله في دائرة المواقف الإحباطية مما ينتج عنه الشعور بالعجز والفشل والانطواء والعنوان والمحصلة هي سوء توافق اجتماعي(مصطفى محمد زيدان، ١٩٩٢م، ص ١٤٢) .

٢- المرونة :

ويقصد بها الاستجابة الملائمة للمؤثر الجديد، وتوجد علاقة سالبة بين الجمود والتوافق، فالشخص الجامد يختل توافقه إذا ما أنتقل إلى بيئة جديدة يختلف فيها أسلوب الحياة عن الأسلوب الذي تعود عليه، أما الشخص المرن فتكون استجابته تجاه البيئة الجديدة، ملائمة مما يحقق التوافق بينه وبين البيئة الجديدة، فالمرونة تسهل عملية التوافق (أشرف حسوبي، بسماء آدم ، ٢٠١٩، ص ١٤٥) .

دراسات سابقة :

دراسات تناولت اليقظة العقلية :

أجرى (Sheehan , Anderson & Masuda, ٢٠١٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و المرونة النفسية والضغط النفسي وإخفاء الذات على عينة من طلاب الجامعة الأمريكية من أصل أفريقي في الولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت العينة من (٢٦٧) طالب من الإناث فقط متوسط أعمارهم من (١٨-٢٠) سنة، وتوصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية منبئ قوى ببعض متغيرات الصحة النفسية، وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات والضغط النفسي في المواقف الضاغطة .

وهدف دراسة (Tully & Masuda, ٢٠١٥) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والاكتئاب والقلق والضغط النفسي والاضطرابات الجسمية لدى طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من (٤٩٤) طالباً من الجامعة بولاية جورجيا، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وأنها يرتبطان ارتباطاً سالباً بكل من القلق والاكتئاب والضغط النفسي والاضطرابات الجسمية .

وقد أجرى (Pande & BaJaJ, ٢٠١٥) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (٣٢٧) طالباً من جامعة الهند (٩١) من الإناث ، (٢٣٦) من الذكور تراوحت أعمارهم من ١٨-٢٣ عام، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية .

أما دراسة (رياض العاسمي ، ونغم جمال، ٢٠١٨) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية ومعرفة الفروق طبقاً لمتغير النوع ، وتكونت العينة من (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة السنة الثانية بكلية التربية ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الملاحظة أو الرصد وكل من الجرأة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والغرض والدرجة الكلية للمرونة النفسية ، ووجود علاقة دالة بين الوصف والغرض وعلاقة دالة بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والهدم ، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية والمرونة النفسية تعزى لمتغير النوع .

دراسات تناولت التوافق النفسي :

استهدفت دراسة أشرف حسوبي، بسماء آدم (٢٠١٩) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي ومستوى الطموح، والكشف عن الفروق بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس التوافق النفسي ومستوى الطموح تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة المدينة الجامعية في حلب، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٣) طالباً وطالبة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس التوافق النفسي ودرجاتهم على مقياس مستوى الطموح. كما أشارت إلى أنه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التوافق النفسي تعزى إلى متغير المستوى الدراسي. كما بينت وجود فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس مستوى الطموح تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

أما دراسة غانم عبد الكريم، منظر عبدالوهاب (٢٠١٧) فقد استهدفت معرفة التوافق لدى طلبة كلية التربية، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٨٠) طالباً وطالبة ، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وأسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها أن طلبة كلية التربية متوافقون نفسياً، وظهرت فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير النوع لصالح الذكور.

كما استهدفت دراسة محمد أحمد الرفوع (٢٠١٧) التعرف على تأثير متغيرات الجنس والكلية والمستوى الأكاديمي في تباين الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية بدولة البحرين في التوافق النفسي العام، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وخرجت الدراسة بمجموعة من النتائج أهمها، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي وأبعاده بين الطلبة تبعاً للنوع والمستوى الأكاديمي.

أما دراسة مرفت عبد ربه (٢٠١٥) فقد استهدفت كشف العلاقة بين التوافق النفسي وأبعاده وقوة الأنا لدى مرضى السكري وقامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من المرضى المسجلين بمركز شهداء الرمال بلغت (400) مريض ومريضة ، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي وأبعاده (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي والتوافق العام) وقوة الأنا لدى مرضى السكري.

التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح مما سبق أن أغلب الدراسات السابقة مثل دراسة (Sheehan , Anderson &) (Keye & Masuda, 2015) ودراسة (Tully & Masuda, 2015) ودراسة (Pidgeon, 2014) والتي أجريت جميعها على طلاب الجامعات أما الدراسة الحالية فإنها تختلف معهم في أنها أجريت على طلاب المرحلة الثانوية كما تتشابه معهم في المنهج، كما أن الدراسة الحالية قد استفادت من الدراسات السابقة في استخدام المقاييس الخاصة باليقظة العقلية والتوافق النفسي، وكيفية تطبيق تلك المقاييس ، مع استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لها .

فروض الدراسة :

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية ودرجات التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد العينة على مقياس اليقظة العقلية باختلاف متغير التخصص وعدد أفراد الأسرة .

إجراءات البحث

أولاً : منهج الدراسة:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي ، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كميا وكيفيا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى وتحليلها وتفسيرها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلاب السعوديين المقيدين بالمدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن للعام الدراسي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) ، والبالغ عددهم الإجمالي (١٢٢٧٥) طالبا، يتوزعون على (١٢٣) مدرسة مابين مدارس أهلية وحكومية .

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب من الطلاب السعوديين المقيدين بالمدارس الثانوية بمحافظة حفر الباطن للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ وتشمل المدارس الأتية (ثانوية المعهد العلمي بحفر الباطن - ثانوية القيصومة - ثانوية غرناطة - ثانوية حفر الباطن) .

جدول رقم (١).

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيري التخصص وعدد أفراد الأسرة (ن=٤٠٠)

التخصص	عدد أفراد الأسرة	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
أدبي	أقل من ٣ أفراد	٣٥,٢٣	٧,٥٧	٣٥
	من ٣-٥ أفراد	٨٣,٢٥	٧,٨٦	١١٤
	أكثر من ٥ أفراد	٧٥,٤٥	٩,٥١	٧١
علمي	أقل من ٣ أفراد	٣٩,٥٦	٧,٨٢	٣٧
	من ٣-٥ أفراد	٨٩,٤٥	٧,٧٥	١١٨
	أكثر من ٥ أفراد	٧٩,٨٤	٧,٦٤	٢٥

أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية ، ومقياس التوافق النفسي .

أ- مقياس اليقظة العقلية:

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear, et al ٢٠٠٦) ترجمة (عاطف البحيري، ٢٠١٤) أعد بير (Bear et al,2006) النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وقد تكون من (٥) أبعاد:

- الملاحظة: يتكون من (٨) عبارات، وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات ، والروائح.
- الوصف: يتكون من (٨) عبارات، وتعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها، من خلال الكلمات.
- التصرف بوعي: يتكون من (٨) عبارات وتعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

- عدم الحكم على خبرات داخلية: يتكون من (٨) عبارات، وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية..
- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من (٧) عبارات ، وتعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية :

حساب الخصائص السيكومترية

الاتساق الداخلي للمقياس : اعتمدت الدراسة على الاتساق الداخلي للتحقق من صلاحية المقياس، حيث تم حساب ارتباط كل (عبارة) بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على عينة حساب الخصائص السيكومترية بلغت (٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية، من خارج العينة الأساسية، ويوضح الجدول التالي أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٢)

معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي على مقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	العبارات فردات	معامل الارتباط المصحح	الأبعاد	العبارات فردات	معامل الارتباط المصحح
الملاحظة	١	*.٥٢٤	التصرف بوعي	٥	**٠.٨٠٣
	٢	**٠.٦٧١		٦	**٠.٦٩٧
	٣	*.٥٨١		٧	**٠.٧٢١
	٤	**٠.٦٥٥		٨	**٠.٧٥٩
	٥	**٠.٦٧٣		١	**٠.٧٥٨
الوصف	٦	**٠.٦٠٦	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٢	**٠.٧٩٥
	٧	**٠.٦٩٣		٣	**٠.٨٤٥
	٨	**٠.٧٥٨		٤	**٠.٨٩٥
	١	**٠.٦٧٥		٥	**٠.٦٨٧
	٢	*.٥٧٥		٦	**٠.٧٢٦
التصرف بوعي	٣	**٠.٦٩٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	**٠.٦٩٨
	٤	**٠.٦٤٢		٨	**٠.٧٥٦
	٥	**٠.٧٨٩		١	**٠.٧٥٢
	٦	**٠.٦١٥		٢	**٠.٧٨٢
	٧	**٠.٧٢٧		٣	**٠.٧١٢
	٨	*.٥٥٤		٤	**٠.٧٣٢
	١	**٠.٧١٤		٥	**٠.٧٢٥
	٢	**٠.٦٢٧		٦	**٠.٦٨٥
	٣	*.٥٢٤		٧	*.٥٨٩
	٤	**٠.٧٠٧			

**دالة عند دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين درجات عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية لكل بعد ، حيث تراوحت من (٠,٥٢٤) – (٠,٨٩٥) وجميعها دالة إحصائياً ، وهذا يدل على وجود صدق تقاربي لمقياس اليقظة العقلية حسب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

كما تم حساب الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي :

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

المعاملات الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠,٨٥	الملاحظة
**٠,٧٧	الوصف
**٠,٧٠	التصرف بوعي
**٠,٧٦	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٧٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية

يتضح من جدول (٣) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط من (٠,٧٠ - ٠,٨٥) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس

ثبات مقياس اليقظة العقلية

أولاً : ثبات ألفا كرونباخ : تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة بلغ عدد أفرادها

(٤٠) طالباً، ويوضح الجدول التالي معالم ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس كاملاً.

جدول (٤)

قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ المقياس اليقظة العقلية

المعامل ثبات ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس الحالي
٠,٧٢١	الملاحظة
٠,٧٦٥	الوصف
٠,٨٠٦	التصرف بوعي
٠,٨١٣	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٧٨٨	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية
٠,٨٥٥	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ أكبر من ٠,٥ وقد تراوحت من (٠,٧٢١ - ٠,٨٥٥) وجميعها معاملات ثبات مناسبة.

الثبات عن طريق إعادة التطبيق : تم إعادة تطبيق المقياس على عينة من (٤٠) طالباً بعد أسبوعين من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، ويوضح الجدول الآتي تلك النتائج.

جدول (٥)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات مقياس اليقظة العقلية في التطبيقين

المعامل الثبات	أبعاد المقياس
**٠,٨٢٢	الملاحظة
**٠,٧٨٥	الوصف
**٠,٨١١	التصرف بوعي
**٠,٧٧٩	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٨١٠	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية
**٠,٨٧٥	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

*دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين درجات مقياس اليقظة العقلية في التطبيقين تراوح من (٠,٧٥٨ – ٠,٨٧٥) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى اداء (٠,٠١) وهذا يدل على وجود ثبات لمقياس اليقظة العقلية.

صدق المقياس :

جدول (٦)
معاملات ارتباط بيرسون بين درجات مقياس اليقظة العقلية والمحك الخارجي عداد (Langer,1992)

أبعاد المقياس	معاملات الارتباط
الملاحظة	**٠,٧٢٥
الوصف	**٠,٦٥٨
التصرف بوعي	**٠,٧٨٩
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**٠,٨٢١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية	**٠,٨٦٥
الدرجة الكلية	**٠,٨٧٩

دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس الحالي ، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية إعداد (Langer,1992) موجبة ودالة إحصائياً حيث تراوحت من (٠,٦٥٨ - ٠,٨٧٩) وجميعها دال إحصائياً وهذا يدل على وجود صدق لمقياس اليقظة العقلية

مقياس التوافق النفسي:

مقياس التوافق النفسي (Kelley,2006) ترجمة (علي عبدالسلام علي، ٢٠٠٨) الذي يحتوي علي (٥٧) عبارة تقيس التوافق النفسي ويشمل خمسة أبعاد (التوافق الأكاديمي، التوافق الشخصي، التوافق الصحي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي) وتم مراعاة إعداد كل عبارة من المقياس أن تكون بسيطة وليست مركبة ومباشرة وواضحة وسهلة المعاني وقصيرة لتلائم المرحلة العمرية لطلاب المرحلة الثانوية .

صدق وثبات لمقياس التوافق النفسي :

صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي يمثلها، على عينة من الطلاب (٤٠) طالباً ، وذلك بعد استبعاد درجة العبارة التي تحسب لها معامل الارتباط وتسمى بالارتباطات المصححة بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي يمثلها والمقصود من الارتباطات المصححة أنها الارتباطات المحسوبة بعد استبعاد درجة العبارة موضوع الارتباط من المجموع الكلي للبعد الذي يمثلها واتبعت نفس الإجراءات السابقة المتبعة في مقياس اليقظة العقلية .

جدول (٧)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه

الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط	الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط	الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط
البعد الأسري	١	**,٦٥٠	البعد الاجتماعي	٢٢	**,٦٠٦	البعد الأكاديمي	٤٣	**,٥٧٩
	٢	**,٦٥٤		٢٣	**,٧٠٢		٤٤	**,٣٦٨
	٣	**,٦٩٣		٢٤	**,٥٩٣		٤٥	**,٤٨٤
	٤	**,٦١٧		٢٥	**,٦١٤		٤٦	**,٦٦٠
	٥	**,٧٧٥		٢٦	**,٦٤١		٤٧	**,٥١٥
	٦	**,٦٦٠		٢٧	**,٦٩٣		٤٨	**,٥٧٩
	٧	**,٥١٥		٢٨	**,٦١٧		٤٩	**,٤٨٤
	٨	**,٥٧٩		٢٩	**,٧٧٥			
	٩	**,٣٦٨		٣٠	**,٦٦٠	البعد الصحي	٥٠	**,٤٨٤
	١٠	**,٤٨٤		٣١	**,٥٧٩		٥١	**,٧٨٩
البعد الشخصي	١١	**,٧٨٩	البعد الأكاديمي	٣٢	**,٣٦٨		٥٢	**,٨٠٢
	١٢	**,٥٣٣		٣٣	**,٤٨٤		٥٣	**,٤١٥
	١٣	**,٣٢٦		٣٤	**,٧٨٩		٥٤	**,٦١٧
	١٤	**,٥٨٧		٣٥	**,٨٠٢		٥٥	**,٥٤٥
	١٥	**,٥٢٢		٣٦	**,٤١٥		٥٦	**,٦٨٧
	١٦	**,٨٠٢		٣٧	**,٦١٧		٥٧	**,٦٨١
	١٧	**,٤١٥		٣٨	**,٥٤٥			
	١٨	**,٦١٧		٣٩	**,٤١٢			
	١٩	**,٥٤٥		٤٠	**,٥٨٧			
	٢٠	**,٤١٢		٤١	**,٦٦٠			
	٢١	**,٥٠٧		٤٢	**,٥١٥			

**دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين عبارات مقياس التوافق النفسي بالدرجة الكلية لكل بعد وقد تراوحت من (٠,٣٢٥ - ٠,٨٠٢) ، وجميعها دال إحصائياً وهذا يدل على وجود اتساق داخلي لمقياس التوافق النفسي.

جدول (٨)
معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

البعد	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية
البعد الأسري	**,٨٧
البعد الشخصي	**,٧٥
البعد الاجتماعي	**,٧٢
البعد الصحي	**,٧١
الأكاديمي	**,٧٤

يتضح من الجدول السابق أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط من (٠,٧٢ - ٠,٨٧) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس

٠ - الثبات عن طريق إعادة التطبيق

تم اختيار (٤٠) طالبا من عينة الدراسة ، وتم إعادة تطبيق المقياس عليهم بعد أسبوعين ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين ، ويوضح الجدول الآتي تلك النتائج.

جدول (٩)
معاملات ارتباط بيرسون على مقياس التوافق النفسي في التطبيقين

الأبعاد	معامل الثبات
البعد الأسري	**٠,٨٠٥
البعد الشخصي	**٠,٧٧٩
البعد الاجتماعي	**٠,٨٢١
الصحة	٠,٧٦٨
الأكاديمي	٠,٧٧٢
الدرجة الكلية	**٠,٨٦٥

**دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين درجات مقياس التوافق النفسي في التطبيقين تراوح من (٠,٧٧٩ – ٠,٨٦٥)، وجميعها دال إحصائياً وهذا يدل على ثبات مقياس التوافق النفسي.

ثبات مقياس التوافق النفسي :

٠ - ثبات ألفا كرونباخ

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة بلغ عدد أفرادها (٤٠) طالباً فقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٢١) .

جدول (١٠)
معاملات ثبات مقياس التوافق النفسي

المقياس	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي	٨٢١

١ - صدق المحك:

تم تطبيق مقياس التوافق النفسي على عينة من الطلاب (٤٠) طالباً، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أبعاد المقياس الحالي والدرجة الكلية للمحك الخارجي لمقياس التوافق النفسي، ويوضح الجدول التالي ذلك.

جدول (١١)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات مقياس التوافق النفسي ومقياس (زينب شقير ، ٢٠٠٣)

الأبعاد	معاملات الارتباط
الأسري	**٠,٥٦٣
الشخصي	**٠,٦٣٢
الاجتماعي	**٠,٥٨٥
الصحة	٠,٤٦٨
الأكاديمي	٠,٦٧٢
الدرجة الكلية	**٠,٦٥٨

**دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط جاءت موجبة ودالة إحصائياً بين درجات مقياس التوافق النفسي بأبعاده ودرجته الكلية، وبين درجات المحك الخارجي وقد تراوحت من (٠,٥٦٣ – ٠,٦٧٢)، وجميعها دال إحصائياً، وهذا يدل على وجود صدق لمقياس التوافق النفسي.

نتائج الدراسة :

الفرض الأول :

والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية ودرجات التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. لاختبار هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات مقياس اليقظة العقلية وأبعاده والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي كل بعد من أبعاده الكلية كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الدرجة الكلية	الأكاديمي	الصحي	الاجتماعي	الشخصي	الأسري	التوافق النفسي
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	اليقظة العقلية
٠,٦٥**	**٠,٥٩	**٠,٥٨	**٠,٥٨٩	**٠,٦٤٧	**٠,٦٨٧	الملاحظة
٠,٣٥	**٠,٥٤	**٠,٤٥	**٠,٦٨٧	**٠,٦٨٥	**٠,٧٥٩	الوصف
٠,٤٨	**٠,٥٨	**٠,٦٨٥	**٠,٧٥٨	**٠,٠٥٨٩	**٠,٥٦٩	التصرف بوعي
٠,٥٦**	**٠,٦٤	**٠,٥٦٩	**٠,٦٥٤	**٠,٥٦٧	**٠,٦٨٧	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٦٠**	**٠,٦٢	**٠,٧٥٨	**٠,٧٦٨	**٠,٥٨٩	**٠,٧٥٦	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية
٠,٥٢٨	**٠,٥٦٨	٠,٦٣٨	٠,٤٩	٠,٥٠٤	٠,٥٣٤	الدرجة الكلية

**دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأبعاد مقياس التوافق النفسي ، وهو ما يشير الى تحقق الفرض الأول من فروض الدراسة.

مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها :

أشارت نتائج الفرض الأول كما هو موضح بجدول (١٢) إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية والتوافق النفسي، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (رياض العاسمي ، ونغم جمال، ٢٠١٨) حيث أشارت إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي بينما تتفق مع نتائج دراسة (Pidgeon Keye, 2014) ودراسة (Bajaj Pande 2015)و دراسة حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن اليقظة العقلية متغير نفسي يساعد الفرد على التفكير وتحليل العقل ، وخلق أساليب جديدة في التعامل مما يساعد على تنمية الوعي والإدراك ، وأيضاً هو متغير يساعد الفرد على وصف ومراقبة محتويات وعيه والحكم عليها دون الاستغراق فيها مما يؤدي إلى الموضوعية ، كذلك مساعدة الفرد على ملاحظة تجاربه وخبراته بصورة واعية مما يجعله أكثر قدرة على التكيف مع ظروفه وبالتالي يصبح الفرد متوافق نفسياً ، فيساعده ذلك على النجاح في الحياة وتخطي الصعاب . فالتوافق النفسي سمة تجعل الفرد يتمتع بالصحة النفسية الجيدة ، وقد أشار (أحمدشويل ، فتحي نصر ٢٠١٢) إلى أن المرونة والتوافق النفسي الإيجابي أحد أهم المكونات في الشخصية الإيجابية التي تتمتع بالصحة النفسية ، كما أنها توصف بأحد المميزات التي يتمتع بها

الفرد والتي يستمد منها الدعم لصحته النفسية وجودة حياته ، وقد أشار أيضاً (محمد السعيد أبوحلاوة ٢٠١٣ ، ١٧) إلى أن التوافق النفسي هي قدرة الفرد على العيش والازدهار وتحقيق ذاته ، بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة ، بل تتسبب هذه الضغوط في تحديات، إذ غالباً ما يعتبر الشخص ذو التوافق النفسي قادر على مواجهة المواقف الضاغطة .

وقد يرجع ارتباط اليقظة العقلية بالتوافق النفسي إلى أن التوافق النفسي يرتبط بالصحة النفسية وهناك مؤشر للصحة منها أن يتصف الفرد بالتوافق النفسي ، وأن يكون متوازناً في أمور حياته والابتعاد عن التطرف في الحكم على الأمور، واتخاذ القرارات ويساير الآخرين في بعض المواقف وفقاً لقناعاته، ويكون قادراً على التعايش مع الاختلاف واحتماله، ومن هنا يمكن تفسير هذه النتيجة أي وجود علاقة ارتباطية بين متغيرين إيجابيين وهما اليقظة العقلية والتوافق النفسي وهما من مؤشرات الصحة النفسية.

الفرض الثاني:

ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد العينة على مقياس اليقظة العقلية باختلاف متغير التخصص وعدد أفراد الأسرة .

جدول (١٣)

دلالة الفروق لمتغيري التخصص وعدد أفراد الأسرة في مقياس اليقظة العقلية (ن=٣٠٠)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوي الدلالة
الملاحظة	التخصص	22.413	1	22.413	4.720	0.05
	عدد أفراد الأسرة	228.813	1	228.813	48.187	0.01
	الخطأ	140.547	296	4.748		
	الكل	1682.857	299			
الوصف	التخصص	48.803	1	48.803	8.299	0.01
	عدد أفراد الأسرة	546.750	1	546.750	92.973	0.01
	الخطأ	1740.693	296	5.881		
	الكل	2360.330	299			
التصرف بوعي	التخصص	22.333	1	22.333	8.299	.01
	عدد أفراد الأسرة	170.253	1	170.253	92.973	0.1
	الخطأ	1387.467	296	5.881		
	الكل	1517.387	299			
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	التخصص	193.603	1	193.603	34.568	0.01
	عدد أفراد الأسرة	310.083	1	310.083	55.366	0.01
	الخطأ	1657.787	296	5.601		
	الكل	2184.437	299			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية	التخصص	182.603	1	182.603	33.468	0.01
	عدد أفراد الأسرة	280.083	1	280.083	48.356	0.01
	الخطأ	158.287	296	5.601		
	الكل	2188.337	299			
الدرجة الكلية	التخصص	٥١٧,٤٥٣	١	٥١٧,٤٥٣	١١,٤٦٤	٠,٠١
	عدد أفراد الأسرة	٤٧٨٤,٠١٣	١	٤٧٨٤,٠١٣	١٠٥,٩٩٠	٠,٠١
	الخطأ	١٣٣٦٠,٤٠٠	٢٩٦	٤٥,١٣٦		
	الكل	١٨٩٥٣,٩٢٠	٢٩٩			

يوضح الجدول السابق تفاعل متغيري التخصص وعدد أفراد الأسرة في مقياس اليقظة العقلية بأبعاده والدرجة الكلية.

جدول رقم (١٤)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير التخصص وعدد أفراد الأسرة
في مقياس اليقظة العقلية

(ن = ٣٠٠)

البعد	التخصص	عدد أفراد الأسرة	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
الملاحظة	أدبي	أقل من ٣ أفراد	٢٣,٠٤	٢,٢٥	١٥٨
	علمي	من ٣-٥ أفراد	٢٥,٣٣	١,٨٢	١٦٦
		أكثر من ٥ أفراد	٢٣,٠٠	٢,٤٤	٧٦
التعامل بوعي	أدبي	أقل من ٣ أفراد	٢٤,٢٠	٢,١٤	١٥٨
	علمي	من ٣-٥ أفراد	٢٢,٦٤	٢,١٠	١٦٦
		أكثر من ٥ أفراد	٢٣,٨٨	٢,٠٥	٧٦
الوصف	أدبي	أقل من ٣ أفراد	٢٢,٠٤	٢,٤٩	١٥٨
	علمي	من ٣-٥ أفراد	٢٣,٨١	١,٦٩	١٦٦
		أكثر من ٥ أفراد	٢٢,٣٦	٢,٤٨	٧٦
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	أدبي	أقل من ٣ أفراد	٢٤,٤٩	٢,٣٠	١٥٨
	علمي	من ٣-٥ أفراد	٢٦,١٣	٢,٤٤	١٦٦
		أكثر من ٥ أفراد	٢٨,٧٢	١,٣٢	٧٦
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية	أدبي	أقل من ٣ أفراد	٢٥,٠٨	٢,٥٤	١٥٨
	علمي	من ٣-٥ أفراد	٢٦,٥٦	٢,٨٦	١٦٦
		أكثر من ٥ أفراد	٩٣,٧٧	٧,٤٠	٧٦
الدرجة الكلية	أدبي	أقل من ٣ أفراد	١٠٣,٧٣	٤,٨٥	١٥٨
	علمي	من ٣-٥ أفراد	٩٣,١٢	٦,٧٨	١٦٦
		أكثر من ٥ أفراد	٩٩,١٣	٧,٤٨	٧٦

أشارت نتائج الفرض الثاني كما هو موضح بالجدولين السابقين إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في متغيري التخصص وعدد أفراد الأسرة في مقياس اليقظة العقلية بأبعاده والدرجة الكلية.

أولاً : التخصص: وكانت الفروق في التخصص لصالح العلمي، وتختلف نتيجة البحث الحالي مع دراسة (إبراهيم علاوي، ٢٠١٧) حيث أشارت هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص، ودراسة (علي بن احمد الوليدي، ٢٠١٧) حيث أشارت هذه الدراسة إلى وجود فروق لصالح طلاب الأدبي، بينما تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة

- (ياسر عبدالله، ٢٠١٣) ودراسة (أحمد عادل، ٢٠١٦) والتي أشارت إلى وجود فروق في التخصص في مقياس اليقظة العقلية لصالح التخصص العلمي .
- ويفسر الباحث هذه الفروق إلى وجود اختلاف بين كل من طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص ادبي سواء من الناحية النفسية ، أو التنشئة الاجتماعية وثقافة المجتمع الذي ينظر إلى العلمي نظرة أكثر مسئولية ونظرة ملزمة لهم ويطالبهم بالتحمل والصلابة في مواجهة ضغوط التخصص والتعامل معها بإيجابية أكثر من المتخصصين أدبي ، مما يجعل الطلاب المتخصصين علمي أكثر فطنة وقدرة ويقتطع عقلية وأكثر وعياً من طلاب المرحلة الأدبية ، فهم أكثر تأثراً بالأعباء الدراسية والضغوط الأسرية .
- كذلك احتياجات الطرفين الطلاب (علمي - ادبي) تختلف باختلاف طبيعتهم واختلاف طموحاتهم وقدرتهم على تحقيق هذا الطموح ، وقد ترجع الاختلافات إلى أن طلاب العلمي أكثر قدرة على التحدث ووصف المشاعر والوعي بها، وأكثر قدرة على الانتباه وتركيزاً على خبراتهم وما يحدث في الواقع ولا يتأثرون بمشاعرهم الداخلية مثل طلاب الأدبي وبالتالي فلا تؤثر هذه المشاعر على أدائهم في المواقف المختلفة ولا يلومون أنفسهم أو ينتقدونها فلذلك هم أكثر يقظة عقلية.
- ثانياً : عدد أفراد الأسرة ، وكانت الفروق لصالح من لديهم عدد أفراد أسرة تتراوح من (٣ : ٥)** أفراد وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أحمدعادل، ٢٠١٦) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في عدد أفراد الأسرة علي مقياس اليقظة العقلية.
- ويفسر الباحث وجود الفروق الى صالح عدد أفراد الأسرة التي تتراوح من (٣ : ٥) أفراد ، إلى أن هؤلاء الطلاب هم أشخاص أكثر نضجاً في القدرات العقلية وذلك يرجع إلى أنهم أكثر معرفة وأكثر تفرغاً من من أجل اكتساب المعلومات عن الأسر التي يتكون أفرادها أكثر من ٥ أفراد، فأصحاب الأسر المكونة من (٣:٥) أفراد يدركون أهمية اليقظة العقلية وخصائصها الإيجابية ، مثل الوعي بالذات وبالمشاعر وبالموقف الراهن وعدم الاستغراق في الماضي أو المستقبل، مما يجعله أكثر تكيفاً مع ظروفه وحياته مما ينعكس على أدائه وعمله بصورة إيجابية
- بناءً على النتائج السابقة للدراسة الحالية يمكن للباحث استنتاج ما يأتي :**
- ١- تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة التي تركز على الخبرة الإنسانية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمليات الإدراكية والأنشطة العقلية كالانتباه والوعي التي تؤثر بدورها في الحالة المزاجية والصحة النفسية للفرد.
 - ٢- تعمل اليقظة العقلية على عدم التسرع في الحكم على النفس أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وبث الصبر في النفس والآخرين.
 - ٣- تساعد اليقظة العقلية على الاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة والاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء.
 - ٤- تؤثر اليقظة العقلية على قبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.
 - ٥- تعمل اليقظة العقلية على تقبل الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا والاستمتاع بالحياة والنظر إلى الجوانب المضيئة في شتى المواقف والظروف، حيث أشارت العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة العقلية في تعزيز جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، فهي ترتبط إيجاباً مع التوافق النفسي الإيجابي.
 - ٦- اليقظة العقلية تحسن من شعور الفرد بالتماسك والشعور بمعنى الحياة وبالقدرة على إدارة البيئة وتحسن من مستوى التركيز، كما ترتبط أهمية اليقظة العقلية بمجموعة من الأنشطة

التي تحفز الذهن وتقلل من الضغوط كعدم التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين والتحلي بالصبر والاستمتاع بحرية اللحظة والثقة بالنفس.

٧- تعد اليقظة العقلية باعتبارها منبعاً قوياً لمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية.

توصيات الدراسة :

- في ضوء ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج وما واجهه الباحث من صعوبات أثناء التطبيق الميداني فإنها تقترح بعض التوصيات التي قد تفيد الباحثين والتي تتلخص في الآتي :
- ١- إعداد دورات تدريبية للطلاب أثناء دراستهم لتزويدهم بالمعلومات الضرورية لفهم أبعاد اليقظة العقلية وتدريبهم على محاولة تطويرها لديهم
 - ٢- تخصيص دورات تدريبية للتوافق النفسي والتي تساعد في خفض مستوى القلق الناتج عن الضغوطات الدراسية لدى الطلاب
 - ٣- إعداد برامج إرشادية من أجل تنمية مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب.
 - ٤- الإهتمام بعقد مؤتمرات خاصة لتوضيح أهمية اليقظة العقلية و علاقتها بالتوافق النفسي بمختلف أبعاده .
 - ٥- تنمية وعي المجتمع من خلال وسائل الاعلام المرئية والمسموعة عن اليقظة العقلية وكيفية تنمية مستوياتها لدى الطلاب .

البحوث المقترحة :

- ١- العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى.
- ٢- اليقظة العقلية الوالدية وعلاقتها بالضغوط الأسرية.
- ٣- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في رفع مستوى التوافق النفسي لذوي الإحتياجات الخاصة.
- ٤- فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لرفع مستوى التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة.

مراجع الدراسة :

المراجع العربية :

- ١- هالة خير سنارى إسماعيل، (٢٠١٧) ، المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الإرشاد النفسية، العدد ٥٠ ، جامعة عين الشمس ، ص٥، ٣٠١.
- ٢- أشرف حسوبي، بسماء آدم: (٢٠١٩) التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة حلب القاطنين بالمدينة الجامعية، مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، (٤٠) (٢٢) ، ص ٥، ١٨٤.
- ٣- جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاني ١٩٩٥ ، معجم علم النفس والطب النفسي الجزء الأول القاهرة: دار النهضة العربية، ص٦، ١١٢.
- ٤- أمل مهدي جبر، (٢٠١٨) المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع _ الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية ، الإنسانية ، الطبيعية ، منعقد بتاريخ ٢٠-يوليو - تموز- بتركيا، ص ٧، ٨٦١.
- ٥- خلود رحيم و سهام كاظم، (٢٠١٦) ، علاقة اليقظة العقلية بصراع الأدوار لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية للبنات، مؤتمر العلمي التخصصي ، ٢١ لكلية التربية الجامعة المستنصرية - بغداد، ص ١٧٨، ٦.

- ٦- الزامل حسان عماد كاظم جواد (٢٠١٨)، اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية جامعة القادسية، ص ٧.
- ٧- سعد أنور بطرس السندي ، ، (٢٠١٠) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، ص ١٠١ .
- ٨- صالحات محمد علي ، الزغول رافع عقيل (٢٠١٧) القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث، ص ١٣، ١١٧.
- ٩- رانية موفق الطوطو ، (٢٠١٨) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملية لدى طلبة جامعة دمشق ، مجلة جامعة البعث ، المجلد ٤٠ العدد ٤ ، ص ١٤٨، ٩.
- ١٠- رياض العاسمي، ، نعم جمال، (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء ، مجلة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد (٤٠) العدد (٣) ، ص ٩٦.
- ١١- علياء شكري (١٩٩٦) ، الاتجاهات المعاصرة في دراسة الاسرة ، القاهرة : مكتبة الخانجي ، ص ١٦٥، ٥.
- ١٢- عمر محمد التومي الشيباني (١٩٩٧) ، الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ، طرابلس: الدار العربية للكتاب، ص ٢٥٧، ٥.
- ١٣- غانم عبد الكريم، منظر عبدالوهاب، ٢٠١٧، العراق، التوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، العراق، ص ١٣٨، ٦.
- ١٤- محمد أحمد الرفوع، ٢٠١٧، الأردن، التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية وعلاقته ببعض المتغيرات، المجلد (١) العدد (٤) مجلة العلوم التربوية، كلية العلوم التربوية، جامعة الطفيلة التقنية، ص ١٧٨، ٧.
- ١٥- مرام رسمي عودة مخامرة ، فلسطين، (٢٠١٨) ، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم ، القدس – فلسطين، ص ١٨٩، ١٩.
- ١٦- مرفت عبده ربه، غزة، فلسطين، التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضي السكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، ٢٠١٠م، ص ١٨٢، ١٢.
- ١٧- سلوى فهاد المري ، اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، كلية التربية جامعة حفر الباطن ، المملكة العربية السعودية، ص ٤ ، ١٧٨.
- ١٨- مصطفى فهمي (١٩٩٩م) ، دراسات في سيكولوجية التكيف ، القاهرة : مكتبة الخانجي، التكيف النفسي ، القاهرة : دار مصر للطباعة ، ص ١٣٣، ٣.
- ١٩- مصطفى محمد زيدان (١٩٩٢) ، النمو النفسي للطفل والطالب واسس الصحة النفسية ، طرابلس: منشورات الجامعة الليبية ص ٤ ، ١٧٨.
- ٢٠- فاطمة عباس مطلق، (٢٠١٩) ، تأثير اليقظة العقلية في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة (8 Route Educational & Social Science Journal) ، ص ٥، ٦٥٢.
- ٢١- أماني عبد الله عقله الهاشم ، (٢٠١٧)، عمان الاردن ، درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك

المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، كلية العلوم التربوية جامعة شرق الأوسط
ص ١٦، ١٧٨.

٢٢- إسمهان يونس، (٢٠١٥)، العراق، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المملكة
المرحلة الإعدادية، جامعة واسط، ص ١٠٤، ٥.

المراجع الأجنبية :

- 23- Bajaj, B & Pande, N.(2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness of satisfaction and affect as indices and subjective well-being Personality and individual differences. 93,63-67.
- 24- Benavandi, S. , zadeh, G.(2020). The Mediating Role of Critical Thinking between Family Flexibility and Mindfulness with Academic buoyancy. Iranian Journal of Medical Education, 20, 116-126.
- 25- Brown , K and Ryan, R (2003): the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological,wellbing.journal personality and social psychology
- 26- Haigh, E.; Moore, M.; Kashdan, T.& Fresco, D. (2015). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. Assessment, 18(1), 11- 26.
- 27- Kelley, w. (2006). Psychological Adjustment, Behavior and Health Problems in Multiracial Young Adults. PHD Thesis, University of Maryland, USA.
- 28- Masuda, A. &Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in an on clinical college sample, Journal of Evidence- Based complementary & Alternative Medicine, 17(1),66-71.
- 29- Masuda, A.; Anderson, L.& Sheehan, S. (2018). Mindfulness and mental health among African American college students. Complementary Health Practice Review, 14 (3), 115- 127.
- 30- Rafeeqe, A., & Sultana, D. (2020). Mediating role of mindfulness on the relationship between mental toughness and athletics performance of inter university track and field athletes. International Journal of Physical Education, Sports, and Health,3(2)4-7.