

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة

إعداد

سامية محمد الصغير أبو غنايم

(تخصص صحة نفسية)

إشراف

د / أسماء محمد زين العابدين

مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة بني سويف

أ.م. د/ جيهان أحمد حلمي

استاذ الصحة النفسية المساعد  
بكلية التربية - جامعة بني سويف  
ورئيس قسم الإعاقات السمعية بكلية علوم ذوي  
الإحتياجات الخاصة

**المستخلص :** هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة، هذا بالإضافة إلى التعرف علي الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير (النوع) وتكونت عينة البحث من (١٥٦) طالب وطالبة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-١٨) سنة من طلاب الثانوية العامة ولجمع البيانات تم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة ومقياس الاستقلالية الذاتية (إعداد أمني العمري، ٢٠٢٠)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية معاملة ارتباط بيرسون (Pearson)، اختبار (ت) T- Test، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة، كما أسفرت النتائج أيضاً عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد اليقظة العقلية في ضوء متغير (النوع) ما عدا بُعد الوصف في إتجاه الإناث.

**الكلمات المفتاحية :**

اليقظة العقلية - الاستقلالية الذاتية - طلاب الثانوية العامة .

**Dimensions of Mindfulness relationship self-independence among General Secondary Students.**

**By : Samia Muhammad al-Sagheer Abu Ghanayem**

**Abstract :** The objective of this current research is to reveal the relationship between the dimensions of mental alertness and self-autonomy among high school students, in addition to identifying differences in the degrees of mental alertness dimensions depending on the variable and the sample of research consisted of (156) students between the ages of 17 and 18 years of high school students and To collect the data, the Mindfulness scale prepared by the researcher and the self-independence scale were used (prepared by Amani Al-Omari, 2020)., and the following statistical methods were used as factors Pearson's connection In high school students, the results also resulted in no statistically significant differences in mental alertness dimensions in the light of a variable (genre) except after description in the female direction.

**Keywords:** Mindfulness - self-independence - General Secondary Students.

## أولاً - المقدمة :

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل الحرجة التي تخطو بالافراد من مرحلة المراهقة الى الرشد والنضج لكثرة التغيرات التي تحدث بداخلهم من تغيرات نفسيه وجسديه وتغيرات خارجيه كالدراسة وحياتهم التعليمية فهي فترة انتقالية من حيث خروجهم الى الحياه بكل احداثها وتمائلهم عالم الكبار، وبالتالي فانها تبدأ مرحلة اخرى وهي الشباب والرشد، والى بداية التعليم الجامعي، وهذه الفترة قد تقسو تارة وتلين تاره اخرى لانها غير واضحة بالنسبة لهم، اشياء جديده، واختيارات عديده، وعليهم حسم امورهم التي تتطلب منهم تقبل الاحداث كما هيا ومعايشتها وعدم الشتت، والتعامل بوعي ذاتي، وحكمة وعقلانيه لامتلاكهم مستوى مناسب من اليقظة العقلية (woffe, 2013:1).

ويتسم طالب الثانوية العامة بابعاد اليقظة العقلية حتى تمكنه من اشباع احتياجاته النفسيه والجسمانيه و ايضا الجوانب الاخرى المعرفيه كالتذكر و التفوق الاكاديمي والتقبل بتلك المرحلة التي بها نزوع كثيره من الافكار المختلطه لديه فهي تساعده ان يكون مدركا ومنتهبا لحياته وواعيا بجوانبها ومتقبلا للتغيرات الذاتيه وراضيا عنها، ومتجنبا المشاعر السلبية، وساعيا باستمرار الى امتلاك المشاعر الايجابية المتفائلة (الضبع، طلب، ٢٠١٣ : ٤).

وتعتبر اليقظة العقلية احد المتغيرات الهامة في علم النفس الايجابي التي حازت على اهتمام الكثير من العلماء والباحثين بالقيام بتوظيفها في بعض الاساليب العلاجيه والمساعدة على التخلص من التوتر والألم وبعض الاضطرابات النفسيه والجسديه واستبدالها بالثقة بالذات والتوجه نحو التنمية و التطوير ورفقي الذات التي تحقق رفاهية الحياة (stahl,Goldstein,2010:102)

ويؤكد على ذلك بان الاشخاص المتسمين بمستويات عالية من اليقظة العقلية هم اللذين لديهم الاستمتاع والقدرة العالية والتجاوب مع الانشطة المختلفة والممتعه فتلك الاشخاص قليلون التعرض الى الاحباط والفكر السلبي فانها تحسن الصحة النفسيه بالانخراط والتعمق بها للتقليل من اثار المشكلات التي تعرضو لها والتعامل معها بتقبل ذاتي يساعدهم على الهدوء وراحة البال والتفكير بعقلانيه الذي يمكنهم من القدرة على اتخاذ القرارات السليمه وصنعها والاعتماد على الذات والثقة بالنفس وبذلك يتمكن من تحقيق الاستقلالية الذاتيه ( siegl, 2013:37).

حيث تعبر الاستقلالية الذاتيه عن التفكير المتجدد المتفرد و المشاركة بفاعلية تكسب الاخرين الثقة في الاداء و السلوك ( singh, 2016:56) ان الاستقلالية الذاتيه تتطلب تعليم

مهارات لاكتسابها منها حل المشكلات، وضع الاهداف، والوعي بالذات ( wehemyer, 1992:16) وتتمثل هذه التكوينات والمهارات التي يسعى اليها الفرد كي يتمكن من اتخاذ قراراته بذاته وباستقلالية ذاتيه دون تاثير خارجي ( Ryan, Deci, 2013:105 ) كما تزيد الاستقلالية الذاتية عنده القوة والتعمق مع الذات من حوله ويراعي البيئة والمجتمع من حوله ( هانم سالم، احسان حجازي، ٢٠١٨ : ١٧١- ١٧٢ )  
وتعمل أيضاً على تقوية التنظيم النفسي، التمكين النفسي وتحقيق الذات (باسمين عبدالغني، ٢٠١٢ : ١٤).

وبناءً على ماسبق يظهر مدي أهمية اليقظة العقلية لدى طالب الثانوية العامة وإملاكه لمستوى مناسب منها لتحقيق الاستقلالية الذاتية ونظراً لطبيعة المرحلة وصعوبتها التي يمر بها وما تطلبه من الدفاعات إلى التمرد عليها والتوجه نحو الاستقلالية والإعتماد الكلي على النفس، وإملاكه لحرية الرأي وإتخاذ القرارات، والتمسك بإختياراته، وتقبلها والتمتع بها، لذلك تحاول الدراسة الحالية تناول طبيعة أبعاد اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة .

### ثانياً - مشكلة الدراسة :

لاشك أن طلاب الثانوية العامة يمرون بمرحلة حرجة تربط بين مرحلتي المراهقة والنضج والرشد ومن خلالها فإن الفرد يعترضه رغبة قوية أن يدخل عالم الشباب الراشدين، وقد تواجهه بعض التحديات والعراقيل في طريقة التي توجب عليه إستقلاليته الذاتية، إتخاذ قرارات ذاتية بدون التدخل من أحد وذلك لبناء شخصية ناضجة، وفي تلك المرحلة أيضاً يعرف قدراته، إحتياجاته، وحدوده.

ولذلك نلاحظ أن من لديهم يقظة عقلية وفكر متسع قادرون علي التقدم، والتفكير الإيجابي والاستقلالية الذاتية بأنفسهم، كما بإستطاعتهم إتخاذ القرارات التي تضمن لهم مستقبل باهر، فمن هنا تأتي مشكلة الدراسة من أن بعض طلاب الثانوية العامة إن لم يمتلكوا نسب متفاوتة من اليقظة العقلية فإنهم يُواجهون عقبات في إستقلاليتهم الذاتية وإتخاذ تلك القرارات المصيرية التي تحسم حياة ومستقبل الفرد من حيث إختيار دخول الجامعة وإختيار التخصص الجامعي، أو ترك الجامعة من الأساس والإتجاه إلي العمل فكلها قرارات تحتاج إلي شخصيه مستقلة تتمتع بمستوى مناسب من الاستقلالية الذاتية.

ويؤكد ذلك رياض العاسمي (٢٠١٥ : ٢٧) بان اليقظة العقلية تساعد الفرد على تقبل ذاته والرحمه بها ومراقبة افكاره ومشاعره وعدم الاندفاع في المواقف التي تحتاج الى تفكير ناضج والانفتاح نحو تلك الافكار وعدم احتجازها في الوعي والتعامل معها بلطف

كما أكدت بعض الدراسات السابقة أن توظيف اليقظة العقلية قد يساعد طلاب الثانوية العامة على التصالح مع أنفسهم وخاصة الذين يعانون من الضغوط وهو الأمر الذي ينعكس على سلامتهم النفسية والثقة بالذات والاستقلالية الذاتية (crow, Collins, 2015:17) وفي هذا السياق توصلت نتائج دراسة (مروه الزبيدي، ٢٠١٢) عن وجود علاقة ارتباطية موجبه بين الاتزان النفسي واليقظة العقلية التي طبقت على عينه من الطلاب المراهقين في العراق.

ومن ثم فإن وجود درجة من اليقظة العقلية يسهم بشكل مباشر في عدم الاصدار باحكام مسبقة وذلك لتعزيز اللطف والتعامل مع النفس برفق مع الأخذ بمنظور متوازن لليقظة العقلية وذلك للوصول الى الهدوء والاستقلالية الذاتية والتفكير بعقلانية وعدم التهور والاندفاع (Andeison& stuart, 2016:122)

ودراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية عند هؤلاء الطلاب يؤثر أيضاً في المواقف الحياتية لهم فيما بعد وتناقش الدراسة باستفاضة تأثير طلاب الثانوية العامة اليقظين عقليا وقدرتهم على إستقلاليتهم الذاتية عن أولئك غير المتصفين بالاستقلالية الذاتية ومن هنا جاء اختيار هذا الموضوع إنطلاقاً من تلك المشكلة .

ورغم أهمية أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لطلاب الثانوية العامة إلا أنه لا توجد دراسات سابقة تناولت تلك المتغيرات وطبيعة العلاقة بينهم لدى تلك الفئة والمرحلة الثانوية خاصة في البيئة العربية -في حدود إطلاع الباحثة- وبذلك أيضاً وجدت مشكلة الدراسة وتم إبرازها وتوضيحاً لها تسعى هذه الدراسة الحالية التي تقوم بها الباحثة للإجابة عن الأسئلة البحثية التي لخصت مشكلة الدراسة في تلك التساؤلات التالية:

(١) هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدى عينة من طلاب الثانوية العامة بالمنيا ؟

(٢) هل تختلف أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الثانوية العامة باختلاف متغير الجنس (ذكور - إناث)؟

**ثالثاً -أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة الحالية إلى:

(١) العلاقة الارتباطية بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدى عينة من طلاب الثانوية العامة.

(٢) الكشف في أبعاد اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لدى عينة من طلاب الثانوية العامة.

**رابعاً - أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع التي تتصدي له هذه الدراسة، حيث تسعى الدراسة الحالية إلى دراسة أبعاد اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى عينة من طلاب الثانوية العامة بالمنيا كدراسة سيكومترية، وتتطوي هذه الدراسة على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو الناحية التطبيقية على النحو التالي:

**أ- الأهمية النظرية:**

(١) تكتسب هذه الدراسة أهميتها من دراسة مُتغير إيجابي حديث نسبياً ألا وهو أبعاد "اليقظة العقلية" الذي نال اهتماماً كبيراً في الدراسات العربية والأجنبية تشخيصاً وتنميتاً، والذي يُعتبر أحد متغيرات الدعم لمصادر القوة في الشخصية والراحة النفسية والتسامح والتقبل.

(٢) تتضح أهمية هذه الدراسة في محاولتها للتعرف على الاستقلالية الذاتية وكيفية إكتساب مهاراتها والتميز بها وممارستها لطلاب الثانوية العامة التي تساعدهم على إتخاذ القرار، والاستقلالية الذاتية في إختياراتهم في حياتهم الأسرية أو الأكاديمية، وبالتالي فهم مشكلاتهم، وطريقة تعاملهم معها وقدراتهم علي التصدي لها.

(٣) تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من خصوصية العينة التي تناولها وهي عينة طلاب مرحلة الثانوية العامة الذين أصبحوا أكثر عرضه من أى وقت مضى للضغوط النفسية في استقلالياتهم الذاتية واختيارتهم وكيفية التحلي بتقبل الواقع والتعايش معه سواء كان الواقع القائم سعيد أو غير سار.

(٤) تُدره الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية عن الحياة لدى طلاب الثانوية العامة.

#### **ب- الأهمية التطبيقية:**

(١) تقديم قائمة بمكونات ابعاد اليقظة العقلية المناسبة لطلاب مرحله الثانوية العامة

(٢) يمكن استغلال وتوظيف لأبعاد اليقظة العقلية توظيفاً إيجابياً في تنمية مهارات

الاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة حتى يكون مستعداً دائماً لإتخاذ

القرارات والتركيز بالتصرف بوعي للوصول إلى قرارات مُستقلة سليمة.

(٣) تقييد الدراسة في تقديم اداة لقياس ابعاد اليقظة العقلية لدى طلاب الثانوية العامة

#### **خامساً- مصطلحات الدراسة :**

##### **١-اليقظة العقلية "Mindfulness"**

وتُعرف اليقظة العقلية إجرائياً في هذه الدراسة بأنها هي التقبل والوعي والانتباه والتركيز لطلاب المرحلة الثانوية على تلك الخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة، وتتميز تلك الحالة

بدرجة عالية من الرضا والثقة بالذات والوعي والتركيز والهدوء النفسي وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية الذي أعد لذلك .

## ٢- الاستقلالية الذاتية:

وتعرف الاستقلالية الذاتية اجرائياً هي التي يكون فيها طالب الثانوية العامة قادراً على السيطرة على ذاته واتخاذ وتنفيذ القرارات الشخصية بنفسه من تعامل مع الآخر والاهتمامات الخاصة به وهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاستقلالية الذاتية الذي أعد لذلك .

## ٣- طلاب الثانوية العامة:

يُعرف إجرائياً طالب الثانوية العامة هو الطالب الذي لم يسبق له دخول الامتحان ومقيد بإحدى القسمين العلمي أو الأدبي ويتراوح عمره من (١٧-١٨) عام .

## سادساً- الاطار النظري والدراسات السابقة وفروض الدراسة:

يتضمن الاطار النظري لهذه الدراسة المفاهيم الاساسية وهي تشكل الاسس التي تقوم و تبنا عليها و بذلك سنتاول في الدراسة الحالية ثلاث محاور رئيسية اليقظة العقلية ، استقلالية ، طلاب الثانوية العامة و تم الاطار النظري برصد مدى الافادة لمتغيري الدراسة و ما صاحبهما من دراسات سابقة و فروض دراسة

## أ- اليقظة العقلية Mindfulness :

### ١- مفهوم اليقظة العقلية :

ونعني باليقظة العقلية أن نكون في قمة الإنتباه لعقولنا، وأن ننظر باستمرار لطريقة عمل وإدارة عقولنا، ونتربق أنفسنا ونتوخي الحذر من بعض الحالات التي تعرقل طريقنا كل يوم فأحياناً نحن في أوقات كثيرة نندفع بدون تفكير، ثم نجد أننا أخطأنا من إندفاعنا وتهورنا ونصبح نادمين على ما فعلنا بعد إدراكنا له والنظر فيه مؤخراً، وبذلك فإننا من خلال ممارستنا لليقظة العقلية المستمرة، فإننا سنجد أننا نعمل على تطوير مهارتنا بدقة ويسر وثبات وملاحظة ردود أفعالنا، ورؤية الأمور على حقيقتها، وتجعلنا أيضاً هادئين وتثير مفاهيمنا أن نرى كل ما يدور من حولنا في هذه اللحظة الحالية أي الحاضرة "الآن" وبالتالي فإنها تعلمنا الإنتباه والتركيز في عقولنا وإدارتها ببساطة ويسر وتساعدنا على إختياراتنا السليمة بوجه عام وراحة نفسية. ( أيان موريس، ٢٠١٥ : ٢٣٩).

وتشير اليقظة العقلية إلى الوعي بالمدى الكلي للخبرات التي تحدث في الوقت الحالي وطريقة لمعالجة المعلومات، وسمة وحالة مرتبطة بالشخصية ترجع أصول كلمة "Mindfulness" إلى لغة البالي "Pali" وهي لغة هندية قديمة - حيث تعدّ كلمة "Stai" وفقاً لهذه اللغة القديمة مرادف كلمة "Mindfulness" في اللغة الانجليزية وتعني الوعي "Awareness" الإنتباه "Attention"، التذكر "Remembring". (Davivs&Hayes 2011, : 198).

وفي هذا الصدد يعرفها بروان وريان. (Brown & Ryan 2003 : 823) هي قدرة الفرد على توظيف الإنتباه الكامل للخبرات في تلك اللحظة الحالية، وقبولها مثلما هي عليه وعدم إصدار أحكام عليها وأتفق معه (عبدالرقيب البحيري، ٢٠١٤ : ١٢٣) أنها التنظيم الذاتي للإنتباه في اللحظة الحالية الإفتتاح والإستعداد الوعي بالتجارب في هذه اللحظة.

وينفق هورتييز (Horowitz, 2002 : 116) مع مما سبقه بحيث يعرف اليقظة العقلية أنها تشير إلى الإنتباه والوعي والتوجيه بطريقة محددة إدراكية يقصد التجارب والخبرات في هذه اللحظة الحالية دون الإشتغال في الماضي وعدم تقييم الذهن وتشير إلين لانجر (Langer, 1989 : 60) أن اليقظة العقلية هي المرونة والقدرة العقلية الغير مرتبطة بوجهة نظر معينة، وتسمح بنظرة ورؤية متفتحة جديدة على كل التجارب والخبرات العقلية، والإحساس والمشاعر دون إصدار أي حكم، وتستخدمها لوصف أساليب من السلوك التي تساعد الفرد على إتخاذ قرارات مثالية صحيحة وإستقلالية ذاتية بصورة إيجابية.

وفي هذا الصدد توصلت دراسة أحمدي وزملائه. (Ahmadi, al et, 2014) عن مرونة الأنا واليقظة العقلية وعلاقة تلك اليقظة بالضغوط النفسية لدى عينه من طلاب جامعة التكنولوجيا في ماليزيا قد أشارت نتائجها إلى ارتباط الضغوط الأكاديمية إيجابياً مع القلق والاكتئاب، علي العكس ارتباط اليقظة العقلية ومرونة الأنا سلباً مع القلق والاكتئاب والضغط الإكتئاب والضغط الأكاديمي.

## ٢- أبعاد ومكونات اليقظة العقلية :

ولقد تعددت وجهات النظر لدى الباحثين والعلماء فيما يتعلق بمكونات اليقظة العقلية بحسب اختلافهم من وجهات النظر إلى أبعادها ومكوناتها من خلال ثقافتها. حيث تشير Langer، (35- 20 : 1989) وفقاً للنظرية الخاصة بها التي قامت على تطوير سلوك الفرد لمواجهة

الحياة كاملة وتتكون من خمس أبعاد مختلفة للتفاعل مع العالم وهي كالتالي:

أ- تكوين فئات جديدة وتحديث القائمة

ب- تحليل السلوك التلقائي

ج- تقبل الافكار الجديدة

وأيضاً أشار شابيرو وآخرون إلي أربع مكونات لليقظة العقلية على النحو التالي :-

(١) تنظيم الذات "self-regulation"

(٢) توضيح القيم "values clarification"

(٣) إدارة الذات "self-management"

(٤) التعرض "exposure" ( Shapiro et, al, 2006, : 379 – 380 )

وهناك أيضاً بعض تلك التوجهات النظرية التي تشير إليها اليقظة العقلية باعتبارها مصطلحاً يعبر ويجسد الكثير من المكونات مثل:

- **الصبر:** بمعنى السماح للوقت أن يوضح صحيح ومعنى الأمور
- **الثقة:** تعني أن تكون هناك اتصال مع الخبرات السليمة .
- **انعدام النشاط (الهدوء):** بمعنى التأني وعدم التسرع .
- **الحكمة:** التعرف على النفس وقدرتها الذاتية .
- **الرحمة بالذات:** قبول الشخص واحتوائه لنفسه. (1999, Shapiro : 128 – 129) & Schwartz

### ٣- فوائد اليقظة العقلية:

١- التنظيم الانفعالي وإدارة العواطف: فان اليقظة العقلية تساعد على تنظيم العاطفة وتساعد على التعزز من زيادة الوعي والانتباه والذاكرة وتعمل على خفض التوتر والقلق والتأثير السلبي.

٢- تعزيز العلاقات الشخصية الايجابية : حيث ان اليقظة العقلية تعطي التنبا بالرضا والحياه السعيدة والاشباع في العلاقات الشخصيه والمهاره في التواصل مع الشريك الاخر في العلاقة والقدرة على التعامل مع الصراعات والمشكلات السلبية في العلاقات الشخصية.

٣- تعزيز المرونه عند الاستجابة للمواقف المختلفه : حيث تساعد اليقظة العقلية على الاستجابة بطريقة مرنة وتعمل على تنشيط مناطق معينة في الدفاع وترتبط بالاستجابة الاكثر تكيفا مع المواقف والضغوط المختلفه ( Davies, Hayaes, 2011:200-202 ).

الذي اوضحه ايان موريس الى خمس فوائد لليقظة العقلية وهي:

١- خفض التوتر : حيث انها تساعد على الهدوء النفسي والاسترخاء والتمتع بالطبيعة الذي يجعلنا في حالة من الراحة النفسيه والايجابية التي تساعد في معالجة الاضطرابات النفسية ومنها القلق والتشاؤم.

٢- ادارة العواطف : حيث انها تؤدي دورا مهما في الحالة العاطفيه الايجابية ان يكون لدينا عقل منته وواعي لمشاعرنا عندما تبدا بالظهور والسيطرة عليها وتقديرا لما كانت هذه المشاعر تعود علينا بالمنفعة او الضرر .

٣- الحنان والشفقه : حيث تخلق بداخل الانسان الشعور بذاته والحنان عليها وعلى الاخرين تجاه الكائنات الحيه جميعا فهي نوع من رقة القلب.

٤- السعاده : تساعد اليقظة العقلية على تطوير الكثير من اساليب العلاج للقلق والتوتر الذي يخفف الضغوط ويولد الشعور بالهناء والسعادة.



٥- تحسن التركيز : تساعد على تعزيز قدرتنا على اتخاذ قراراتنا وعلى الانتباه تجاه الاشياء التي تدور حولنا كما انها تزيد من الادراك وقوة التركيز مما يعمل على زيادة التحصيل الاكاديمي فالليقظة العقلية تعمل على تعزيز المكونات الاساسية المطلوبة للتعلم والتذكر ( ايان موريس، ترجمة سليمان، ٢٠١٢ : ٢٤٤-٢٤٨ ).

## ب- الاستقلالية الذاتية :

### ١- مفهوم الاستقلالية الذاتية:

الاستقلالية الذاتية وهي تعبر عن قدرة الفرد على اتخاذ القرارات الشخصية بنفسه ، فيما يخص العناية الشخصية و التعامل مع الاخرين و التصرفات الذاتية القائمة على التفضيلات و المعتقدات و الاهتمامات الاساسية و ابداعية التفكير (جيهان حلمي، ٢٠١٨ : ٣٦٨) .  
وتشير الاستقلالية الذاتية أنها عملية ديناميكية تظهر على تقدير دقيق وراق للذات البشرية نتج عن الوعي الواضح والحقيقي اتجاه اتخاذ القرارات الشخصية، وهي استجابات لمثيرات تقييم الذات هو الوعي بالذات، واتخاذ القرار الناتج عن تفكير سليم ومناسب للفرد (عمرو مبروك خاطر، ٢٠١٩-١٠٠) .

وفي هذا الصدد أظهرت دراسة (مرعي الناصره، ٢٠١٣) أن مستوى الاستقلالية الذاتية لدى مجموعة طلاب الثانوية العامة يبئر السبع كانت متوسطة، ووجدت فروق في مهارات تقرير المصير الذاتي تعزو لمتغير النوع الإجتماعي لصالح الإناث، وكذلك لمتغير الصف وكانت لصالح الصف العاشر والحادي عشر، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الأسلوب الديمقراطي من أساليب المعاملة الوالدية وتقرير المصير الذاتي لدى الطلاب كما يقصد بالاستقلالية الذاتية أنها الأساس الذي تبني عليه تصرفات الفرد بناءً على اتخاذ قراراته بذاته وتنفيذها دون تدخل من الآخرين أو ضغط من الخارج ( , Wehmeyer, et, al 2007:4).

ويتفق معه "دبيسي" "ريان" بأنه داخل كل فرد دافعية داخلية قوية وخارجية أيضاً حتى يعتبرها كتكوين يستند عليه من هذه التصرفات التي يقوم بها الفرد المستقل ذاتياً ليأخذ قراره ويحدد مساره ومسار اختياره بذاته من الداخل دون أي تأثير خارجي يجعله مكتفي بنفسه. ( Ryan, Deci, 2013:105) .

كما أشارت دراسة (براون) (Brown 2017) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الاستقلالية ذاتية والاستعداد للالتحاق بالكلية والمهنة لدى مجموعة من طلاب الصف الثاني عشر بمدريستين ثانويتين بولاية كارولينا الجنوبية (Brown 2017)  
٢- مكونات ومهارات الاستقلالية الذاتية :

لقد عمل الباحثون على تحديد هذه المكونات وكانت للعمل في كثير من الدراسات ويرى ويمير ان الاستقلالية الذاتية لها مكون اتجاهاى ومكون مهارى فالاتجاهات التى تسهم فى الاستقلالية الذاتية تضم ادراك الفرد الشخصية ومعتقداته عن نفسه وضبطه للبيئة التى لها تأثير على الدرجة التى عندها يصبح الفرد قادرا على ان يصبح العامل السببى الرئيسى وتتضمن الادراكات الشخصية للفرد عن نفسه :

أ- الوعي بالذات

ب- تقدير الذات

ج- الثقة بالنفس ( wehmeyer, m, l, 1995 )

اما القدرات التى تسمى فى الاستقلالية الذاتية فتتضمن المهارات والكفاءات التى تمكن الفرد لان يصبح العامل السببى الرئيسى فى حياته وتتضمن هذه المهارات : القدره على القيام بالاختيارات، القدرة على تحديد البدائل، التعرف على العواقب، مهارات حل المشكلات، مهارات الوصول الى الاهداف، ومهارات تنظيم الذات .

وهذا ما اتفق عليه ( Hughes, 1998 ) من ان الخصائص اللازمه لتحديد سلوك الاستقلالية الذاتية تنطلق من خلال تنمية واكتساب عناصر عديده متداخله وان مكونات الاستقلالية الذاتية هي كالاتي:

مهارات الاختيار، مهارات صناعة القرار، مهارات حل المشكلات، مهارات تحديد الاهداف، مهارات الاستقلال والمخاطرة والامن، مهارات التعزيز والتقويم، مهارات التعليم الذاتى، مهارات القيادة والدفاع عن الذات، مركز التحكم الذاتى والعزو الايجابى للفاعلية وتوقع النتائج، الوعي بالذات

٣- فوائد الاستقلالية الذاتية :

١- التمتع بمستوى مناسب من الطموح: وبذلك يستطيع بذل قصاره جهده فى مواجهه المشكلات ويتعلم من اخطائه ( ياسمين عبدالغنى، ٢٠١٢ : ٢ )

٢- اتخاذ القرارات بعقلانية وبحيث انه يمكن ان يتخذ قراراته بكفائه واستقلالية.

٣- الثقة بالذات: حيث انه لديه القدره على مواجهه والعواقب التى تحدث عند اتخاذه القرارات فيبتسم بتحمل المسؤولية والخبره ( Wehmeyer, et al, 2017 : 61-64 )

**فروض الدراسة :**

(١) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وأبعادها والاستقلالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

(٢) لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها .

## سابعاً- إجراءات الدراسة:

أ- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي من خلال جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها الذي يعمل على وصف الظاهرة، لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها .

ب- عينة الدراسة:

١- العينة الإستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (١٦٢) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، بمتوسط عمري (١٦.٢٣) وانحراف معياري (٠.٧٤)، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية (صدق وثبات) مقياسي الدراسة.

٢- العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (١٥٦) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية بواقع (٨٠) طالباً و٧٦ طالبة) بمتوسط عمري (١٦.٤٦) وانحراف معياري (١.٠٦١) .

ج- الحدود المكانية: تم التطبيق داخل مدرستي الثانوية العامة بنين، والثانوية العامة بنات الحديثة بمحافظة المنيا .

د- الحدود الزمانية: تم تحديد الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢١ لتطبيق أدوات الدراسة .

هـ- أدوات الدراسة :

١- مقياس اليقظة العقلية لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)

(١) مبررات إعداد المقياس : تم إعداده لقياس اليقظة العقلية لطلاب المرحلة الثانوية، منها :

- عدم وجود مقاييس مناسبة للدراسة الحالية - في حدود اطلاع الباحثة- قد تناولت اليقظة العقلية، حيث إن المقاييس العربية تم تصميمها على عينات مختلفة، فمثلاً مقياس عبد الرقيب البحيري (٢٠١٥) الذي طُبّق على عينة طلاب الجامعة، ومقياس محمد عبد الرحمن (٢٠١٤) الذي طُبّق على عينة طلاب الجامعة، ومقياس حيدر إبراهيم (٢٠١٩) الذي طُبّق على المرحلة الإعدادية وبالتالي العبارات لا تتناسب مع عينة الدراسة الحالية وأهدافها .

- المقاييس الأجنبية مثل مقياس كينتاكي لمهارات اليقظة العقلية Kentucky inventory of mindfulness skills إعداد بيبر وآخرون Bear et al (2004)، ومقياس تورنتو لليقظة العقلية Toronto mindfulness scale (TMS) (2006) ( ) إعداد ( لو وآخرين، ٢٠٠٦)، ومقياس فيلا دلفا لليقظة العقلية. Philadelphia mind fullness scale إعداد كارداكيوتو وآخرون Cardciotto Et al (2008) وهى مقاييس لا تتناسب مع الدراسة الحالية لاختلاف البيئة البحثية.

(٢) خطوات إعداد المقياس: مر المقياس في إعداده بعدة خطوات تمثلت في:

- الاطلاع على محتوى الدراسات السابقة والآراء والأطر النظرية التي تناولت اليقظة العقلية، مثل: دراسة (ماجد المالكي، ٢٠١٩)، دراسة أحمددي وزملائه (Ahmadi, al et, 2014) ودراسة (أحلام عبدالله، ٢٠١٣)، دراسة بلدوين (Baldwin, al at, 2013) ودراسة (مروه الزبيدي، ٢٠١٢)، دراسة لي (Le, 2008) بناء على ما سبق تم وضع الصورة الأولية للمقياس، وتتكون من (٤٠) عبارة.
- تم عرض المقياس في صورته الأولية للتحكيم للتحقق من صدق المحتوى الظاهري، حيث عُرض على مجموعة من أساتذة التربية تخصص الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بلغ عددهم (١٠) محمكاً<sup>(\*)</sup>، وقد حاولت الباحثة الأخذ بآراء المحكمين - قدر المستطاع وبما يتوافق وأهداف الدراسة- من حيث الحذف والإضافة والتعديل لعبارات المقياس، وفي ضوء ذلك أصبح المقياس يتكون من (٣٨) عبارة.
- وضعت ثلاثة بدائل للإجابة عن كل بند/ عبارة ( دائماً ٣، أحياناً ٢، أبداً ١)، وتُعكس في حالة العبارات السلبية وأرقامها ( ٣، ٧، ١٠، ١٢، ٢٣، ٣٢، ٣٤).
- طُبِقَ المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية - المُشار إليها سابقاً- من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية والبالغ عددهم (١٦٢) طالباً وطالبة.
- حساب مؤشرات الإتساق الداخلي: وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ككل، كما هو موضح جدول (١) التالي .

جدول (١)

مؤشرات الإتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية، ن = (١٦٢)

العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط
١	**٠.٣٤٩	١١	**٠.٣٦	٢١	**٠.٣٤٩	٣١	**٠.٣١٩
٢	**٠.٣٥٦	١٢	**٠.٣٠٣	٢٢	**٠.٣٧٠	٣٢	**٠.٢٣٠
٣	**٠.٤٤٤	١٣	**٠.٢٨٨	٢٣	**٠.٤٨٢	٣٣	**٠.٣٧٧
٤	٠.١٥	١٤	**٠.٣٧٨	٢٤	**٠.٣٢٤	٣٤	**٠.٢٤٥
٥	**٠.٢٤٢	١٥	**٠.٣٥٦	٢٥	**٠.٢٢٧	٣٥	**٠.٣٠٧
٦	**٠.٣٠٩	١٦	*٠.١٧١	٢٦	**٠.٢٥١	٣٦	**٠.٢١٢
٧	**٠.٣٣٧	١٧	**٠.٤٧٤	٢٧	**٠.٤٥٩	٣٧	**٠.٣٣٧

(\*) ملحق (١). قائمة بأسماء محكمي مقياس الدراسة.

**٠.٢١٢	٣٨	**٠.٢٩٣	٢٨	**٠.٣٩٨	١٨	**٠.٢٥٣	٨
		**٠.٣٦٣	٢٩	**٠.٢٧١	١٩	**٠.٣٩١	٩
		**٠.٢٢١	٣٠	**٠.٢٣١	٢٠	**٠.٣	١٠

(\*\*) دالة عند مستوى (٠.٠١)، (\*) دالة عند مستوى (٠.٠٥)

ومن الجدول السابق، يلاحظ أن جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ومستوى (٠.٠٥) ما عدا العبارة رقم (٤) لذا تم حذفها قبل إجراء التحليل العاملي، وأصبح المقياس قبل إجراء التحليل العاملي (٣٧) عبارة .

• **التحليل العاملي لعبارات المقياس:** أُجريت التحليل العاملي لعبارات المقياس وعددها (٣٧) عبارة بطريقة المكونات الأساسية Principal Component لمصفوفة معاملات الارتباط لتوضيح تشعبات العينة الإستطلاعية على عبارات المقياس، ثم إجراء التدوير المتعامد Varimax Rotation للعوامل، وقد أسفرت النتائج عن أربعة عوامل (أبعاد) تشعبت عليها (٣٦) عبارة، وذلك بناء على محك التشعب الجوهري للعبارة بالعامل  $0.3 \leq$  وفقاً لمحك جيلفورد، ومحك العامل الجوهري ما كان له جذر كامن  $1 \leq$ .

وإعتماداً على هذه المحكات أصبح عدد العبارات في الصورة النهائية للمقياس (٣٦) عبارة بعد حذف العبارة (١٦) نتيجة عدم تشعبها على أي من العوامل الأربعة، وأستوعبت هذه العوامل (٣١.٠٣) من التباين الكلي.

(ح) **صدق المقياس:** تم حسابه بطريقتين:

• **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي كما سبق الإشارة إليه في خطوات إعداد المقياس، حتى تم الوصول إلى الصورة الأولية للمقياس، حيث تم إجراء التعديلات وصياغة بعض العبارات بناء على آراء السادة المحكمين، والتي تظهر بالجدول التالي:

جدول (٢)

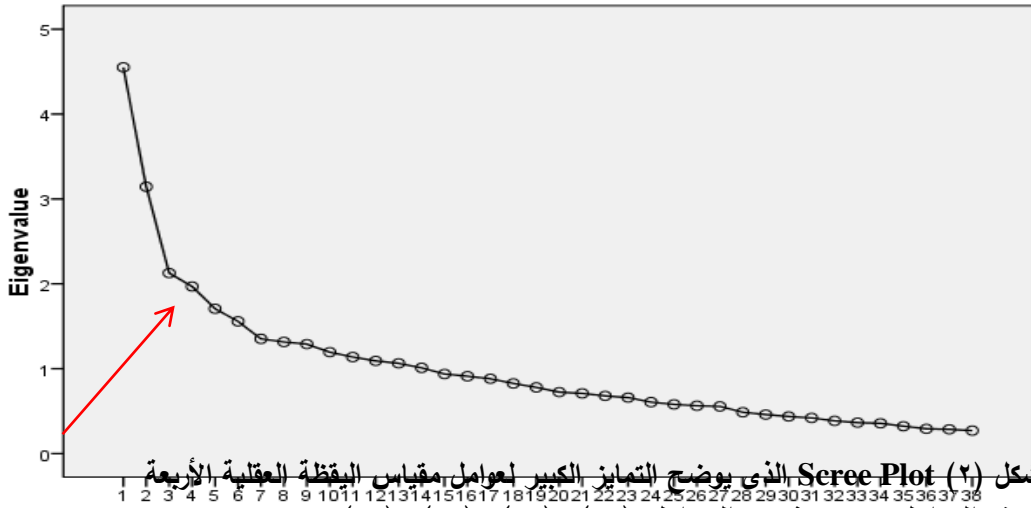
العبارات المعدلة لمقياس اليقظة العقلية وفق آراء السادة المحكمين

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	أجد صعوبة في الإنتباه عند القيام بأشياء بسبب أحلام اليقظة	تسبب أحلام اليقظة لدى صعوبات في الإنتباه لما أقوم به
٢	أشعر بالتوتر حينما يتدخل والدي في أموري الخاصة	أتوتر حينما يتدخل والدي في أموري الخاصة

٣	أدرك التغيرات الناتجة عن ملامسة الأشياء المختلفة جسدي (كالماء)	أدرك التغيرات الناتجة عن ملامسة الأشياء المختلفة جسدي
٤	أفعل الأشياء أكثر من مره (كالمراجعة)	أراجع على كل ما أفعله أكثر من مره
٥	أحكم على تجاربي وخبراتي فى الحياة إذا كانت ذات قيمة أم لا	أستطيع الحكم على قيمة تجاربي فى الحياة

• صدق التحليل العاملي: لاستخلاص العوامل (الأبعاد) تم استخدام معيار الرسم البياني للجذور الكامنة (ويسمى بـ Scree Plot) للإبقاء على العوامل التي تظهر في الجزء شديد الانحدار من المنحنى قبل أن يبدأ المنحنى في الإعتدال (رجاء أبوعلام، ٢٠٠٦، ٣٩٩)، فمن خلال الشكل التالي ( ) لل Scree Plot الذى يوضح أن نقطة إنعطاف (انكسار) المنحنى تبدأ من بعد العامل الرابع؛ وبالتالي فقد أسفرت النتائج عن أربعة عوامل (أبعاد) مستقلة تشبعت عليها (٣٦) عبارة.

Scree Plot



جدول (٣)

قيم تشبعت العبارات على العامل الأول لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢٣	أتصرف بتلقائية لما أقوم به .	٠.٦٥٩
٣	تسبب أحلام اليقظه لدى صعوبات فى الإنتباه لما أقوم به	٠.٦١١
١١	أقوم بعبدة أشياء فى وقت واحد بدلاً من التركيز على فعل شيء واحد	٠.٥٥٦

٠.٥٣٠	أتوتر حينما يتدخل والدي في أموري الخاصة بي	٧
٠.٥٢٢	أستعين بأمثله من خبرات الآخرين في حل مشكلاتي	٣١
٠.٥٠٢	لدي القدرة على التعبير عن خبراتي	٢٢
٠.٤٩٨	أجد صعوبة في التعبير لفظياً عما أحس به	٣٤
٠.٤٣٧	أراجع على ما أفعله أكثر من مره	١٩
٠.٤٢٩	يمكنني وصف معتقداتي في كلمات مختصرة	٢
٠.٣٩٠	عندما اتفاعل مع بعض الأحداث والخبرات أركز عليها كما تحدث لحظة بلحظة	١٥
٣.٢٤	الجذر الكامن	
٨.٥٣	نسبة التباين	

يتضح من الجدول السابق أن البُعد الأول بلغت قيمة الجذر الكامن له (٣.٢٤)، وقد تشبعت به (١٠) عبارات، وقد فسر هذا البُعد حوالي (٨.٥٣) من التباين الكلي . ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور حول مدى تصرف طالب المرحلة الثانوية بتلقائية والإنتباه لكل ما يقوم به من أعمال وحسن التصرف في أغلب المواقف التي يمر بها، وقيامه بأكثر من مهمة في وقت واحد، والتركيز عليها لحظة بلحظة، وعليه يمكن تسميه هذا البُعد "التصرف بوعي "

جدول (٤)

قيم تشبعت العبارات على العامل الثاني لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢٤	أتعامل مع كل حدث بمحاولة تقبله بغض النظر عن كونه مرغوباً به أو لا	٠.٦٨١
٣٦	أتقبل كل ما يحدث لي من مواقف سواء سعيدة أم حزينة	٠.٦٤٠
٢٨	أحاول أن تكون أفكاري عقلانية	٠.٦٣٠
٢٦	أكتب ملاحظات عن الأشياء التي تجذب إنتباهي	٠.٥٥٧
٣٢	أعتقد أن مشاعري سيئة أو غير مناسبة	٠.٤٩٥
١٢	أجد صعوبة في التركيز عندما تواجهني مشكلات في الوقت الحاضر	٠.٤٣٥
٣٨	أتقبل الآخرين عند الإختلاف معهم	٠.٣٧٦
٢٠	أستطيع الحكم على قيمة تجاربي في الحياة	٠.٣٤٣
الجذر الكامن		٣.٠٦
نسبة التباين		٨.٠٧

يتضح من الجدول السابق أن البُعد الثاني بلغت قيمة الجذر الكامن له (٣.٠٠٦)، وقد تشبعت به (٨) عبارات، وقد فسر هذا البُعد حوالي (٨.٠٧) من التباين الكلي .

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور حول قدرة طالب المرحلة الثانوية العامة على تقبل الأحداث والمشكلات والصعوبات التي يتعرض لها في أمور حياته بشكل كامل كما تحدث دون أى أحكام عليها بمواجهتها بمعنى عدم تجنبها، وعليه يمكن تسميه هذا البُعد " التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة "

جدول (٥)

قيم تشبعات العبارات على العامل الثالث لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢٩	عندما أمشى ألاحظ كل حركة وكل إحساس في جسدي	٠.٦١٦
١٣	أدرك التغيرات الناتجة عن ملامسة الأشياء المختلفه لجسدي	٠.٥٢٥
١٧	ألاحظ بعض العناصر فى الطبيعة ( كالظلال والألوان)	٠.٤٨٤
٣٣	ألاحظ كيف تؤثر انفعالاتي فى سلوكياتي	٠.٤٨٢
١	ألاحظ التغيرات التي تحدث فى جسدي	٠.٤٤٤
٢١	أبدي إحساسى بالأهتمام والنشاط بالمهمة التي أقوم بها	٠.٤٠٩
٩	أستمتع بالعالم من حولي وفهم نفسي بطريقة جديدة	٠.٤٠٢
٣٥	أندفع نحو بعض الأنشطة دون الإنتباه لها	٠.٣٦٣
٢٥	أنتبه إلى الأصوات الخارجية (كدقات عقارب الساعة والسيارات المارة )	٠.٣٢٧
٥	أراقب مشاعري دون التخبط بها وتقلبها	٠.٣٠٤
الجذر الكامن		٢.٩٦
نسبة التباين		٧.٧٩

يتضح من الجدول السابق أن البُعد الثالث بلغت قيمة الجذر الكامن له (٢.٩٦)، وقد تشبعت به (١٠) عبارات، وقد فسر هذا البُعد حوالى (٥.٨٨) من التباين الكلي .  
ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور حول ملاحظة طالب المرحلة الثانوية للظواهر الداخلية والخارجية العامة وذلك من خلال أن يكون حاضراً ذهنياً ومُنْتَبهاً بمختلف المثيرات التي تدور حوله من ظواهر داخلية كالمعرفة والمشاعر والخارجية كالأصوات واكتشافه لها فى هذه المرحلة، وعليه يمكن تسميه هذا البُعد " الملاحظة " .

جدول (٦)

قيم تشبعات العبارات على العامل الرابع لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٦	أحس بالأرتياح عند التحاور مع أصدقائي فى المشاكل الخاصة بي	٠.٥٩٤
٨	لدى القدرة على التنبؤ بسلوك الآخرين	٠.٤٧٧
١٠	أجد صعوبة فى إختيار الكلمات التي تصف إحساسى (مشاعري)	٠.٤٦٩



٠.٤٥٢	أستخدم أساليب مُهذبة أثناء الحديث مع الآخرين	١٤
٠.٤٤٢	عندما أشعر بالضيق الشديد أستطيع أن أعبر عن ذلك بكلمات محددة	٣٠
٠.٤٢١	أشارك النقاش مع الأساتذة فى الموضوعات الدراسية	١٨
٠.٤١٠	عندما أعمل فى أمر ما ينشغل جزء من تفكيرى سيتم القيام بها لاحقاً	٢٧
٠.٣٦٦	أحاول فهم ما أدرسه لأتمكن من تطبيقه فى حياتى اليومية	٣٧
٢.٥١	الجذر الكامن	
٦.٦٢	نسبة التباين	

يتضح من الجدول السابق أن البُعد الرابع بلغت قيمة الجذر الكامن له (٢.٥١)، وقد تشبعت به (٨) عبارات، وقد فسر هذا البُعد حوالى (٦.٦٢) من التباين الكلي .  
ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور حول قدرة طالب المرحلة الثانوية على التعرف على المشاعر والإنفعالات والظواهر والمشكلات والأخطاء والتعبير عنها بطريقة مبسطة، وعليه يمكن تسميه هذا البُعد " الوصف " .  
(ط) ثبات المقياس : تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية كما هو موضح بجدول (٧).

#### جدول (٧)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والمقياس ككل

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البُعد الأول (التصرف بوعي)	١٠	٠.٧٢٨
البُعد الثانى (التقبل بدون إصدار أحكام)	٨	٠.٧
البُعد الثالث (الملاحظة)	١٠	٠.٦٣
البُعد الرابع (الوصف)	٨	٠.٦٧
المقياس ككل	٣٦	٠.٧٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد تمتع مقياس اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق.  
٢- مقياس الاستقلالية الذاتية (إعداد أماني العمري، ٢٠٢٠)  
- وصف المقياس : يتكون المقياس من (١٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي :  
البعد الأول : (الاستقلالية السلوكية ) : ويتضمن ٥ عبارات تأخذ الأرقام (من ١ إلى ٥) .  
البعد الثانى :الاستقلالية العاطفية : ويتضمن ٥ عبارات تأخذ الأرقام (من ٦ إلى ١٠)،  
البعد الثالث :الاستقلالية العملية : ويتضمن ٥ عبارات تأخذ الأرقام (من ١١ إلى ١٥) وتتم الإجابة على عبارات المقياس وفقاً لتقدير ليكرت الخماسي يتراوح بين ( تنطبق علي بدرجة

كبيرة جداً = ٥ إلى تنطبق علي بدرجة منخفضة جداً = ١)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الاستقلالية الذاتية .

وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت معدته بتطبيقه على عينة من المراهقين، وأسفرت النتائج عن تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات، حيث تم استخدام الصدق المرتبط بمحك مع مقياس الاستقلالية الذاتية لدى المراهقين إعداد ناعوم وآخرون (١٩٩٩)، وللتحقق من الثبات تم استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ فتراوحت القيم بين (٠.٦ - ٠.٧١) وهي قيم ثبات مرتفعة .  
**صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية :**

في البداية تم حساب مؤشرات الاتساق الداخلي : وذلك بحساب ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد للمقياس، كما يوضح جدول (٨) .  
جدول (٨)

مؤشرات الإتساق الداخلي لمقياس الاستقلالية الذاتية، ن = (١٦٢)

العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط
١	**٠.٤٢٨	٩	**٠.٦١٧
٢	**٠.٦٠٣	١٠	**٠.٥٢٢
٣	**٠.٤٣٢	١١	**٠.٤٨٧
٤	**٠.٦٤١	١٢	**٠.٦١٢
٥	**٠.٥١١	١٣	**٠.٤١٩
٦	**٠.٦٦٧	١٤	**٠.٦١٤
٧	**٠.٣٩٩	١٥	**٠.٥٣٧
٨	**٠.٤٨٩		

كما هو واضح من الجدول السابق أن جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) .

ثم تم حساب **صدق المقياس** من خلال صدق المحك، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات العينة على المقياس ودرجاتهم على مقياس المهارات الاستقلالية لدى المراهقين إعداد الضيفيري (٢٠١٨) على عينة قدرها (٥٠) من طلبة المرحلة الثانوية، فكان معامل الارتباط مساوياً (٠.٧١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) .

وللتحقق من ثبات المقياس: تم حساب ثبات مقياس الاستقلالية الذاتية بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، فكانت كما هو موضح بالجدول (٩).

جدول (٩)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الاستقلالية الذاتية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البعد الأول (الاستقلالية السلوكية)	٥	٠.٧٢١
البعد الثاني (الاستقلالية العاطفية)	٥	٠.٨١٣
البعد الثالث (الاستقلالية العلمية)	٥	٠.٧٨٧
المقياس ككل	١٥	٠.٨٠٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة؛ مما يؤكد تمتع مقياس الاستقلالية الذاتية بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق.

ثامناً - نتائج الدراسة :

أ- نتائج الفرض الأول وتفسيرها.

ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأبعادها والاستقلالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية".

وللتحقق من صحته تمّ حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده ومقياس الاستقلالية الذاتية، كما هو موضح بجدول التالي

جدول (١٠)

معاملات الارتباط الخطية لبيرسون بين مقياس اليقظة العقلية وأبعاده ومقياس الاستقلالية الذاتية

المتغيرات	التصرف بوعي	التقبل بدون إصدار أحكام	الملاحظة	الوصف	اليقظة العقلية ككل
الاستقلالية الذاتية	**٠.٠٠٤٢٢	**٠.٠٣٧٢	**٠.٠٤٤١	**٠.٠٣٢٢	**٠.٠٤١٨

\*\* معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين اليقظة العقلية ككل وبعض أبعاد اليقظة العقلية (التصرف بوعي - التقبل بدون إصدار أحكام - الملاحظة) وبين الاستقلالية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وعدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بُعد الوصف والاستقلالية الذاتية

ويمكن تفسير ذلك بأن :

- التصرف بوعي تعني قدرة الفرد على الإنتباه لكل ما يقوم به من أعمال وحسن التصرف في أغلب الموافق التي يمر بها وبذلك يكون قادراً على تحديد أهدافه، والتخطيط السليم لها والإبداع في حل المشكلات، اتخاذ القرارات الصائبة، وذلك بجعله دائماً يبحث عن العديد في إدارة الوقت والمواقف الصعبة والقدرة على الضبط

والتحكم في انفعالاته أى أن كلما زاد التصرف بوعي لطالب المرحلة الثانوية كلما ارتفع مستوى الاستقلالية الذاتية لديه.

• وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين التصرف بوعي كُبعد من أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية فكانت قيمة معامل الارتباط هي (٠.٤٢٢) وبالتالي اتفقت هذه الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (الوليدي، ٢٠١٧)، دراسة (هدي السيد، ٢٠١٨) م دراسة بيدجوم وكبي & pidgeom keye، (2014)، دراسة شانج وهوانج ولين ( chang & hung&, line, 2015) وهذه الدراسات أشارت على أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة في التصرف بوعي سجلو مستويات مرتفعة أيضا في الاستقلالية الذاتية لديهم.

• وللتأكيد علي ما سبق تشير دراسة لاكسو ( laakso, 2014 ) إلى إدراك الفرد للتصرف بوعي وانتباه وقدرته على تحقيق الهدف المخطط إليه وهما أهم المقومات النفسية في التوافق الفعال مع الاستقلالية الذاتية.

ويتضح من ذلك ما أشار إليه شورت وآخرون ( short, etal, 2015 ) عن الدور الذي يقوم به التصرف بوعي في تنظيم الذات وقدرة الفرد على استيعابة وتقديره لذاته الذي يقوده إلى استقلالية ذاتية وتحقيق أهدافه.

• وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين التقبل بدون إصدار أحكام كُبعد من أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية فكانت قيمة معامل الارتباط هي (٠.٣٧٢) وبالتالي اتفقت مع بعض الدراسات السابقة مثل : دراسة كينجستون وآخرين (kingoston, etal, 2007)، دراسة جاين وآخرين ( Jain, etal, ) (2007)

وفى ضوء ذلك يوضح لوسا تيانكج وآخرين (lostianking, et al, 2006) أن الأشخاص الممارسون للتقبل دون إصدار أحكاماً مسبقاً ساعدهم ذلك على فهم أنفسهم بشكل أفضل ويمكنهم من التوافق بشكل أفضل مع أنفسهم وزملائهم وأفراد أسرهم وبذلك يتحقق الاستقلالية الذاتية بشكل أفضل ومستوى أعلى .

كما يشير كوستا وكاليك (costa & kalliek, 2008 : 23) على التأمي والتفكير قبل الإقدام على الأشياء فى التقبل بدون إصدار أحكام متهورة وإنفعالية وذلك يساعد الفرد على إتخاذ القرارات الصائبة وتقبل الأشياء كما هي دون تغييرها سواء أشياء سارة أوغير سارة .

ويمكن أن نستخلص مما سبق أن التقبل بدون إصدار أحكام تعني قدرة الفرد على التقبل بالأحداث والمشكلات، والصعوبات التي يتعرض لها في أمور حياته بشكل كامل كما تحدث

دون إصدار أي أحكام عليها ومواجهتها وعدم تجنبها أي أن كلما زاد مستوى التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة لطالب مرحلة الثانوية كلما ارتفع مستوى الاستقلالية الذاتية لدية . ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الملاحظة كُبعد من أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية فكانت قيمة معامل الارتباط هي (٠.٤٤١) وبالتالي اتفقت مع بعض الدراسات مثل: دراسة (ماجد المالكي، ٢٠١٩)، (أحلام عبد الله، ٢٠١٣)، ودراسة هوليس - الكروكولوسيمو (hollis walker & colosime, 2011) دراسة تشوي وآخرين (choi, et al, 2012).

ويؤكد ذلك ما ذهب إليه (siegl, 2013: 37) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من ملاحظة الأشياء من حولهم أكثر قدرة على الإستمتاع بالحياة، والشعور بالأشياء فهي التي تنمي النضج والمرونة بطريقة سلسلة سعيدة بعيدة عن الإكتئاب واليأس فهم بذلك أقل عرضة للانسحاق وراء الماضي أو التفكير في المستقبل، لأنهم يلاحظوا تغيير الأشياء والتعايش معها لحظه "بلحظه" وذلك يجعلهم يتعاملون مع الواقع بمرونة ليصلوا إلى الراحة النفسية التي تهين لهم التفكير بعقلانية بإتخاذ قراراتهم وإستقلاليتهم الذاتية .

تفسر الباحثة ذلك بأن الملاحظة تعني قدرة الفرد على التواجد في تلك اللحظة الحاضرة أن يكون الفرد حاضراً ذهنياً منتبهاً بمختلف المثيرات التي تدور حوله بمعرفة الأشياء والمشاعر والأصوات واكتشافها له في هذه المرحلة أي أنه كلما زاد مستوى الملاحظة لطالب المرحلة ثانوية كلما ارتفع مستوى الاستقلالية الذاتية لدية .

بينما ذكرت سابقاً بعض الدراسات السابقة التي اتفقت مع الدراسة الحالية هناك أيضاً دراسات تختلف مع هذه الدراسة الحالية مثل: دراسة بلدوين (Baldwin, tal, 2013)، دراسة أحمددي وزملائه (Ahmedi, etal, 2019) حيث أوضحت هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية سالبة مع أبعاد اليقظة العقلية ومتغيرات أخرى، وهذا الاختلاف يكون راجع إلى اختلاف العينة بين تلك الدراسات والدراسة الحالية واختلاف المقاييس النفسية وكذلك اختلاف البيئة الثقافية في تلك الدراسات.

تفسر الباحثة العلاقة الارتباطية الموجبة بين اليقظة العقلية بأبعادها والاستقلالية الذاتية على أنه كلما كان الطالب بالمرحلة مُتسماً ومُمارساً لأبعاد اليقظة العقلية كلما زاد مستوى الاستقلالية الذاتية لدية أي إنَّ تمتع الطالب بالمرحلة الثانوية باليقظة العقلية وأبعادها التي تعتبر مكمّن من مكامن القوة الإنسانية التي تساعد على التفكير اليقظ والنشاط الذهني والجسدي والهدوء النفسي والحضور الدائم، والوعي والإنتباه، وبناء الخبرات والإسترخاء، وتبعده عن التوتر والقلق المستمر وبذلك يصل إلى قمة النجاح والراحة النفسية.

فإن تطبيق وممارسة اليقظة العقلية بأبعادها يجعله متقبلاً لأمر حياة بهدوء، يحسن التصرف بعقلانية، ونضوج فكري، وتزيد من ثقته بنفسه، وثقته بالآخرين، مقبلاً على المهام المتطلبة منه بنشاط ويكون اجتماعياً بين أساتذته وزملائه في الدراسة مُعتمداً على ذاته وقائداً يسهل عليه المساعدة لكل مَنْ يحتاجه.

فاليقظة العقلية بأبعادها تجعله يكتسب خبرات كثيرة وتكون مصدر تعلم لديه، تجعله مقدم على العمل الجاد، التفكير الإيجابي وحلّ المشكلات التي تواجهه بدون الهروب منها بل مواجهتها، وتقبل الأمور السارة والغير سارة، قادراً على وصف مشاعره بمرونة واحتياجاته وإبراز قدراته، تقوية نقاط القوة لديه، يكون دائماً داعماً للآخرين مشجعاً لمن حوله لديه مستوى من التفاؤل التي يشعر كل من حوله بالقبول له.

فإن ممارسة اليقظة العقلية بأبعادها تضيف إلى شخصيته رونقاً وجاذبية تزيد من ثقته بنفسه وتساعد على ممارسة الرياضة وبناء الجسم بطريقة سليمة تجعله يشعر بالقوة العقلية والجسدية وبالتالي تأتي هذه النتيجة مدعمة لنتائج الكثير من الدراسات مثل دراسة لي (Le, 2008)، دراسة روبنسون وآخرين (Robinson, etal, 2009)، دراسة (أمانى الهاشم، ٢٠١٧)، دراسة (مروة الزبيدي، ٢٠١٢) م .

وهذه الدراسات أوضحت ارتباط أبعاد اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات الأخرى التي ترتبط بها ارتباطاً موجباً، وذلك باعتبار اليقظة العقلية بأبعادها أحد العوامل المهمة التي تتسم بالإيجابيات التي يخطى بها الطالب بالمرحلة الثانوية على المستوى الشخصي.

وقد تؤدي قدرة الطالب بالمرحلة الثانوية على ممارسة اليقظة العقلية بهذا الشكل الملائم أن يكون مُدركاً لحياة واعياً بجوانبها، مُتقبلاً وراضياً عنها، مستمتعاً بها، وتزيد ثقته بذاته ساعياً باستمرار أن يكون مُستقلاً بنفسه تفكيراً وتصرفاً ويكون لديه القدرة على الاختيار بذاته دون الإكراه أو الإجبار، فيما يخصّ شئون حياته المختلفة، وتنفيذ الاختيارات، اتخاذ القرارات التي تحفظ له الراحة النفسية والاستقلالية الذاتية التي تساعده للنجاح.

وذلك من خلال سعيه للإعتماد على نفسه، تحجيم الآخرين، وتصرفاته بناءً على الأشياء المفضلة لديه، واهتماماته، ونوعية دراسته والتخطيط لها، وتنظيم بيئته، تحديد اهدافه، إدراك واقعه بدقه، ومراقبه ذاته وبذلك قد يكون حقق الاستقلالية الذاتية.

ومن ثم يظهر كل ذلك أنه كلما كان الطالب بالمرحلة الثانوية أكثر اتساماً باليقظة العقلية وأبعادها كلما زاد مستوى الاستقلالية الذاتية، أي أن اليقظة وأبعادها والاستقلالية الذاتية توجد بينهما علاقة ارتباطية دالة موجبة لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية وبهذه النتيجة يكون قد تحقق الفرض الأول كما صيغ سابقاً.  
نتائج الفرض الثاني وتفسيرها .

ينصُّ هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده".

وللتحقق من صحته تمَّ استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.22 ، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية على اليقظة العقلية بأبعادها، ويوضح جدول (١١) دلالة هذه الفروق .

جدول (١١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإناث ن = ٧٦		الذكور ن = ٨٠		العينة الأبعاد
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٠٥	١.٩٦	٢١.٦٧	٢.١٢	٢١.٦٨	التصرف بوعي
غير دالة	٠.٤٤	٢.٠٥	١٧.٥٦	١.٩٢	١٧.٤٢	التقبل بدون إصدار أحكام
غير دالة	٠.٩٣	١.٩٤	٢٢.٥٥	٢.٣١	٢٢.٨٧	الملاحظة
دالة عند ٠.٠٥	٢.٠١	٢.٢٧	١٧.٥	٢.١٤	١٦.٧٨	الوصف
غير دالة	٠.٦٣	٤.٦٤	٧٩.٢٨	٥.٤١	٧٨.٧٧	اليقظة العقلية ككل

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد اليقظة العقلية (التصرف بوعي، التقبل بدون إصدار أحكام، الملاحظة) واليقظة العقلية ككل، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات الذكور والإناث ف بُعد (الوصف) في اتجاه الإناث .

• كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية وأبعادها وفي ضوء أن هذه الدراسة أجريت على مرحلة تعليمية واحدة وهي المرحلة الثانية كما أنها أجريت في بيئة إجتماعية مقاربة تتسم بنفس العادات والتقاليد، وأساليب التنشئة الإجتماعية لكل من الذكور والإناث، كما أن الدراسة أجرت العينة على مرحلة تنتمي إلى مرحلة عُمرية واحدة فإن كلا من للجنسين من (الذكور - الإناث) من طلاب المرحلة الثانية يتمتعون بمستوى من الكفاءة في مراقبة ومتابعة المواقف المتغيرة، كما أن لديهم القدرة بعدة مهام معقدة في نفس الوقت بطاقة ونشاط، بالإضافة إلى النتائج التي يتسمون بها من التركيز والنضج العقلي والفكري، وتحمل

المسؤولية، والتطوير الذاتي ولا شك أن ذلك يؤثر مباشرة على خارطتهم الدماغية كما أنه يؤدي دوراً أساسياً في وظائفها البيولوجية الأخرى، والحقيقة أنهم يتميزون بتعمق في إنجاز المهام .

• عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد اليقظة العقلية (التصرف بوعي- التقبل دون إصدار أحكام - الملاحظة).

• يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التصرف بوعي وبالتالي تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (شادية عزيز، ٢٠١٧)، دراسة بالمر (Palmar, 2009) ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مع متوسطي الذكور والإناث في التصرف بوعي بأن كلاً من الذكور والإناث يريدون إثبات أنفسهم وخاصة في المرحلة الثانوية فكلاهما يخطط للمستقبل من خلال وضع الهدف والتخطيط لها والبحث عن كل ما هو جديد والقدرة على ضبط انفعالاتهم في المواقف المختلفة مما يجعلهم يتمتعوا بقدر كبير من التصرف بوعي.

وأبضا كلاهما لديه النضج العقلي والنفسي وأن لديهم الوعي والإدراك لما يحدث حولهم من الناحية الإجتماعية والنفسية، فعندما يتعرض كلا الجنسين لمشكلة ما، يميلون إلى مناقشة المشكلة والنظر إليها من النواحي المختلفة والتوصل لإتفاق للوصول إلى قرار صائب

• وعن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة وبالتالي إتفقت الدراسة الحالية مع دراسة شانج وهوانج ولين (Chang & Hung & lin, 2015)، دراسة يونج (yeung, 2013)، ويمكن تفسير ذلك أن كلا الجنسين يتعرضون للضغوط والمواقف والأحداث الضاغطة بنسب متفاوتة وأحيانا يكون من الصعب تقبل الواقع الذي نعيش فيه خاصة مع كثرة المشاكل التي تواجه الطلاب بالمرحلة الثانوية ولكنهم يقومون بخلق حلّ والتركيز عليه حتى يتوافق مع كل مشكلة يمرون بها، ويتواصلون مع الآخرين ويضعوا أكثر من حلّ وأكثر من خطة بديلة لمواجهة المشكلة وعدم الهروب منها أو تجنبها، يتبعون أمورهم بدبلوماسية تجعلهم يتقبلوا كل ما يحدث في الواقع بهدوء وعدم تهور.

ويؤكد ذلك (محمود عطيه، ٢٠١٠: ٣٥) أن الأفراد المتوافقين ذو الشخصيات الإيجابية والسوية، يدركون بيئاتهم على نحو واقعي سليم، وبالتالي يرون المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم على نحو صحيح ومحدد، مما يساهم في تهيئتهم ذهنياً لفهم العوائق والشدائد وإعادة بناء المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية تمكن من استمرار تقبل الواقع .



- وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الملاحظة للظواهر وبالتالي إتفقت الدراسة الحالية مع دراسة ونينستين وبراون وريان (Weinstein, Brown & Ryan, 2009)، دراسة (هدي السيد، ٢٠١٨)م حيث اتفقت نتائج هذه الدراسات مع ما توصلت إليه هذه الدراسة الحالية مع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في ملاحظة الظواهر الداخلية والخارجية.
- ويؤكد ذلك كوستاندي (costandi, 2013:12-26) إلى أن الدماغ البشري هو مجموعة من النقاط المتصلة ببعضها البعض على شكل شبكة، وهذا ما يفسر قدرة الفرد على ملاحظة أكثر من نشاط في وقت واحد وبكفاءة عالية وهذا يفسر قوة الملاحظة والإدراك وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية .
- تفسر الباحثة ذلك بأن ملاحظة الظواهر الداخلية لدي كلا الجنسين من الذكور والإناث يتمتعون بمستوى من ملاحظة التغيرات للأشياء من حولهم، وإدراكهم لهذه التغيرات بسهولة مثل نبرة الحديث أو حركات الجسم، أو حتى الإحساس بالمشاعر، وأن كلا الجنسين لديهم انتباه لمختلف المثيرات التي تحدث من حولهم من تغيرات جسمانية، ومناخية، وروائع ونكهات الأشياء، والأصوات من حولهم.
- عدم فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الوصف) يتفق ذلك وما توصلت إليه من دراسات كالتالي مثل دراسة ( Jain, etal, 2007 )، دراسة كينجستون وآخرين ( Kengston, etal, 2002) ودراسة شين وآخرين (Chen, etal, 2010) ودراسة كاتز وتونز ( Katz & toner, 2013)، دراسة روجيني وآخرين (Rojjani, etal, 2017) من وجود فروق في بُعد (الوصف) بين الذكور والإناث لصالح الإناث .
- ويشير روجياني وآخرين (Rojjani, etal, 2017:5-8) إن الإناث أكثر يقظة عقلية وصف لمشاعرهم أكثر من الذكور، لأن الذكور يميلون إلى تشتيت أنفسهم، والتفكير المستمر بشأن أمور حاصلة في الماضي والطرق التي كانت ممكن معالجتها، وأن تعاقب هذا النوع من التفكير قد يسبب الكأبة، من حيث أن الإناث يتفوقن على الذكور في مهارات الوصف للظواهر والأشياء التي تحدث معهم ووصف لمشاعرهم، ومهارات التفكير الإبداعي والصور اللفظية، وفي بعض قدرات الابتكار مثل الطلاقة الفكرية، كما أن الإناث يحققن النجاح والتفوق الدراسي وهذا تفسير أيضا تميزهن في التحصيل، التركيز، والاستيعاب والقدرة على الإنتباه، بالإضافة إلى إهتمامهن ببعض المقومات الشخصية كالصبر والتحمل وعدم تشتيت الإهتمامات في أمور فرعية كما

هو حال الذكور، وإن إرتفاع اليقظة العقلية لدى طالبات الثانوية العامة يساعدهم على القليل من إصدار الأفكار ووصف الأشياء التي يريدونها بطريقة محددة.

• تفسر الباحثة تلك النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث والذكور في بُعد الوصف في اتجاه الإناث قد يرجع ذلك إلى طبيعة الإناث والظروف المختلفة والبيئية، والثقافية من حوله والإناث قادرين على وصف الظواهر والمشكلات والإنفعالات والمشاعر والخبرات أكثر من الذكور والتعبير عنها بطريقة محدده ووصف الظواهر في هذه المرحلة العمرية لطالبات الثانوية العامة يعتمد على إحساس الشخص بالأمان، وأن هذا الشعور يساعد طالبات الثانوية العامة على فهم مشاعرهم، أفكارهم واحتياجاتهم، وكيف يتعاملون فالإناث دائما يعبرون عن مشاعرهن بالأقوال عكس الذكور .

• وبالنسبة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية ككل فتتفق هذه النتيجة مع دراسة (هالة خير، ٢٠١٧)، دراسة بالمر (Balmer, 2009)، (هدي السيد، ٢٠١٨)م على إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية .

بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (أحلام مهدي، ٢٠١٣)، دراسة (مروه الزبيدي، ٢٠١٢)، دراسة (أحلام عبد الله، ٢٠١٣)، ودراسة (رياض العاسمي، ٢٠١٦) حيث أوضحت هذه الدراسات أن هناك وجود فروق دالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس (الذكور - إناث) وهذا الاختلاف يكون راجع إلى اختلاف العينة بين تلك الدراسات والدراسة الحالية واختلاف المقاييس النفسية وكذلك اختلاف البيئة الثقافية في تلك الدراسات .

ومع الذكر أن الإناث يتسمون أكثر في وصف الأشياء والمشاعر والأحاسيس والقدرة على التعبير عنها بسهولة والذكور في التعمق في الأشياء وممارسة رياضة القوى والرياضة بشكل عام. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلاب المرحلة الثانوية لديهم حاجات مشتركة على المستوي العقلي وهذه الحاجات على سبيل المثال الحاجة إلى معلومات، نمو القدرات، الخبرات الجديدة، تنوع، ومعرفة الحقائق وتفسيرها (عصام فريد ٢٠٠٩: ١٠-١١) ومن ثم فمن المنطقي تحقق الفرض الثاني عدم وجود فروق سن الجنسين في اليقظة العقلية .

### توصيات الدراسة :

في ضوء ذلك أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية ويمكن تقديم بعض التوجيهات التالية:

(١) تدريب المعلمين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين على تنمية مهارات أبعاد اليقظة العقلية، ومهارات الاستقلالية الذاتية وممارستها لمساعدة الطلبة من مختلف المراحل

والفئات العمرية على تخطي الضغوط النفسية لديهم والقدرة على الاعتماد على أنفسهم.

- (٢) عقد ندوات وورش عمل للطلبة في المدارس عن أهمية متغير اليقظة العقلية بأبعادها والاستقلالية الذاتية وكيفية اكتساب المهارات الخاصة بهما.
- (٣) تكاتف جميع المؤسسات الإجتماعية والتربوية لدعم أبعاد اليقظة العقلية الاستقلالية الذاتية لدى المراهقين وطلاب المرحلة الثانوية.

### البحوث المقترحة :

- (١) أبعاد اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- (٢) فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين مهارات وأبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- (٣) إجراء دراسة مقارنة بين الطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسياً من طلبة المرحلة الثانوية في الاستقلالية الذاتية.

### المراجع العربية :

- (١) إبراهيم خاطر (٢٠١٦). تربية المراهقين ومشاكلهم . عمان : الجنادرية للنشر والتوزيع.
- (٢) أحلام عبدالله (٢٠١٣). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، ٢(٢٠٥)، ٣٤٣ - ٣٦٥.
- (٣) أماني خليفة العمري (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لأنماط الرعاية الوالدية بالاستقلالية الذاتية لدى المراهقين . رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك .
- (٤) أيان موريس (٢٠١٥). تعلم ركوب الأفيال. تدريس السعادة والعافية في المدارس "اليقظة العملية، ترجمة : داود سليمان، الرياض، مكتبة العبيكان .
- (٥) أيمن حسن (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس الاستقلالية الذاتية ARC لدى المراهقين ذو الإعاقة الفكرية وذوي اضطراب طيف التوحد . مجلة العلوم التربوية ١(١)، ١٠٥ - ١٣٨.
- (٦) بسمة الحمدي (٢٠١٧). التحديد الذاتي وعلاقته بإتخاذ القرار المهني لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بجهة. رسالة ماجستير. معهد الدراسات العليا التربوية بجامعة الملك عبدالعزيز.
- (٧) بشرى العكايشي (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، ٤٣(٣)، ٢٦٢ - ٢٩٠ .
- (٨) جيهان أحمد حلمي (٢٠١٨). تقرير المصير الذاتي كمنبئ بالرفاه الذاتي بدس عينة من الطلاب المراهقين بالمرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ١٥(٨٣)، ٣٦٠-٤١٢.
- (٩) رياض العاسمي (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من الضبط الذاتي والعدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة التربية، جامعة الوادي، الجزائر .
- (١٠) عبدالرحمن معجون الضفيري (٢٠١٨). فاعلية مقياس لبعض المهارات الاستقلالية لدى المراهقين .مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، ٢٦(٢)، ٣٢٠-٣٣٦.

- ١١) عبدالرقيب البحيري، عبدالرحمن الضبع، أحمد على طلب (٢٠١٤) . الصورة العربية والعوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء متغيري الثقافة والنوع . مجلة مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس، (٣٩)، ١٢٠ - ١٦٨ .
- ١٢) علي الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (٢٨)، ٤١-٦٨ .
- ١٣) فتحي عبدالرحمن الضبع وأحمد محمود (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي، (٣٤)، ١ - ٧٥ .
- ١٤) محمود عطية (٢٠١٠) ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الانجلو .
- ١٥) مرام مخامرة (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديرية التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم . رسالة ماجستير، فلسطين.
- ١٦) مرعي الناصرة (٢٠١٣). مهارات التحديد الذاتي وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلاب المرحلة الثانوية ببئر السبع . رسالة ماجستير . كلية العلوم التربوية والنفسية جامعة عمان العربية .
- ١٧) هانم سالم، إحسان شكري، عطية حجازي (٢٠١٨) م . تحديد الذات وعلاقته بكل من وجهة الضبط وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الثاني الثانوي العام والفني. مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٩٩)، ٢٦٦ - ١٦٣ .
- ١٨) ياسمين سالم (٢٠١٢) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التحديد الذاتي والاستقلالية الذاتية في ضوء النموذج الوظيفي رسالة دكتوراة، كلية التربية جامعة عين شمس .

#### المراجع الأجنبية :

- 1) Alidina, S. & Marshall, J. (2013). Mindfulness work book for dummies . Dummies store, A Wiley Brand Making Everything Easier, 1-324.
- 2) Alispahic, S. & Hasanbegovic, E. (2017): Mindfulness: age and gender differences on a Bosnian sample . psychological Thought, 10 (1), 155-166.
- 3) Arai, S. (2017): Leisure experience and engaged Buddhism: mindfulness as a path to freedom and justice in leisure studies. In K. Sparacklen, et al. (eds): the palgrave handbook of leiture
- 4) Baer,R: Smith G.& Allen,K. (2004) : Assessment of mindfulness skills. **Assessment**,11 (3),191-206
- 5) Bishop,S.: Lau,M.:Shapiro,S.& Carlson,S.(2004) : Mindfulness:A proposed operational definition.Clinical Psychology,science and practice,11(3),230 – 241.
- 6) Block,D.(2009): A brief definition of mindfulness. Mindfulness Research Guide MRG,pp.1-2, Accessed from [www.mindfulexperienc.org](http://www.mindfulexperienc.org).
- 7) Broderick, P. (2005): mindfulness and coping with rumination and distraction. Cognitive Therapy and Research,29(5),501 – 510.
- 8) Brown, K .Ryan, R (2003) : The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well – being Journal of personality and Social psychology, 84(2), 822-848.