

فعالية برنامج تدريبي في تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

خديجة محمد أحمد طه

إشراف

أد/ أحمد فكري بهنساوي

أد/ وليد السيد خليفة

استاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

استاذ ورئيس قسم علم النفس التعليمي

كلية التربية جامعة بني سويف

كلية التربية بالدقهلية جامعة الأزهر

المستخلص: هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالبًا من طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة خاتم المرسلين بمدينة بني سويف، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٣٠) طالب لكل مجموعة، وتضمن البحث مقياسًا للتوافق النفسي (من إعداد الباحثة)، وتم استخدام بعض الأساليب الإحصائية: اختبار (ت) للمقارنة بين العينات المستقلة، والعينات المرتبطة، معادلة كوبر Copper، وأسلوب الفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي لصالح القياس البعدي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ووجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التوافق النفسي.

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

Abstract: The current research aimed to identify the effectiveness of a training program based on mental alertness in improving the psychological adjustment of secondary school students. (30) students for each group, and the research included a measure of psychological adjustment (prepared by the researcher), and some statistical methods were used: (T) test to compare between independent samples and related samples, Copper equation, Cronbach's alpha method, Pearson's correlation coefficient, and the results reached The research indicates that there is a statistically significant difference between the average scores of the experimental group in the pre and post measurements of the psychological adjustment scale in favor of the post measurement among secondary school students, and there is a statistically significant difference between the average scores of the control and experimental groups in the post measurement of the psychological adjustment scale in favor of the experimental group, and there is no significant difference statistically between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measures of the psychological adjustment scale.

Keywords: mental alertness - psychological compatibility - secondary school students.

مقدمة:

يمر الطالب بمراحل تعليمية مختلفة تؤثر في تكوينه، وتصبح مكوناً أساسياً لمفاهيمه ومدركاته، وسماته الشخصية وثقافته المجتمعية، وتُعد المرحلة الثانوية إحدى هذه المراحل، وتكتسب هذه المرحلة أهميتها من حيث كونها الدعامة الرئيسية التي ترتكز عليها مرحلة التعليم الجامعي وعلى أساسها يتحدد مجال الطالب وتخصصه طوال حياته. وتُمثل المرحلة الثانوية مرحلة مهمة في حياة الأفراد نتيجة للتغيرات النمائية والانفعالية والثقافية والاجتماعية المتعاقبة والمتسارعة التي يمر بها الفرد؛ لذا فمن المتوقع تعرض الطالب في هذه المرحلة للكثير من المشكلات والضغوط النفسية. (هبة جمال موسي، مصطفى السعيد جبريل، معتز المرسي النجيري، ٢٠١٨، ٢٣٨).

وتؤدي اليقظة العقلية دوراً أساسياً في العملية التعليمية، كونها إحدى المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات المعرفية؛ لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب

يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر العام لديه، مع وجود صعوبات في التذكر والإدراك والتفكير، مما ينتج عنه تدني مستوى أدائه الأكاديمي. (كاظم الكعبي، ٢٠١٩).

وتُعد اليقظة العقلية إحدى العوامل المهمة لدى الطلاب، حيث تساعد في شعورهم العام بالسعادة، كما تزيد من مستوى الصمود وتقلل من الشعور بالتعب والإجهاد، وقد تعمل على تحسين الحالة الذهنية والفكرية والمهارات الانفعالية، وتعزيز الصمود لديه في المواقف الضاغطة. (Zahra & Riaz, 2017, 22).

ويعرف محمد عبدالفتاح، عادل عطية (٢٠١٩، ص٦) اليقظة العقلية بأنها: حالة عقلية تنشأ عن تركيز الانتباه المتعمد على الخبرات الحالية والأحداث الجارية؛ بهدف التخلص من التجول العقلي دون إصدار أحكام محددة.

كما يشير أحمد فكري (٢٠٢٠، ص٢٣٦) إلى اليقظة العقلية بأنها: حالة الفرد الحاضرة بالوعي والتي يلاحظ من خلالها المنبهات الداخلية والخارجية وقت ظهورها، ويقوم الفرد من خلال خبراته وقدراته وإمكاناته بتعزيز هذا الوعي؛ ليتمكن من عدم إصداره أحكاماً تتعلق بالموقف الراهن.

وتؤدي اليقظة العقلية دوراً مهماً من خلال تعديل ردود الأفعال تجاه المواقف العصبية، وتعزيز الصمود لدى الأفراد، والتأثير على الصحة العقلية والجسدية وكذلك العلاقات الاجتماعية من خلال رعاية الأفكار الإيجابية والابتعاد عن الأفكار السلبية، والتعامل بشكل أفضل مع الضغوط والتوتر (Masrouf, et al., 2017, p. 98).

وعلى المستوى الأكاديمي فإن اليقظة العقلية تساعد الطلاب في النجاح داخل البيئة الأكاديمية مرتفعة الضغوط؛ حيث تسهم من الحد من مستويات القلق والضغوط وتحسين الأداء الأكاديمي، من خلال استبصار المواقف وانتقاء الأفضل من بينها. (McCloskey, 2015)

وفي سياق متصل أشار بحث (Broderick & Jennings (2012) إلى أهمية اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي؛ حيث تعمل على تحسين العادات الدراسية لدى الطلاب، والعمل بشكل تعاوني مع الأقران، وإكسابهم المهارات التنظيمية والاجتماعية والوجدانية بشكل فعال، كما تركز على المهارات المستقبلية؛ لجعل المتعلمين أكثر إبداعاً وأكثر قدرة على حل المشكلات.

كما أن لها أثرًا إيجابيًا على الطالب؛ من خلال تحسين الصحة العقلية والنفسية والجسدية والتقليل من مستويات إدراك المواقف الصعبة، لذا فالطلاب الذين يتسمون باليقظة العقلية يتأثرون قليلاً بالضغوط التي يتعرضون لها، مع استخدامهم لطرق تساعد في التكيف مع تلك الضغوط ومواجهتها والتوافق والتعايش معها. (يسرا شعبان إبراهيم، ٢٠١٩، ٢٤٧٦).

ولا يخلو فرد في حياته من سوء التوافق؛ حيث يتعرض طوال حياته للعديد من المشكلات منها الجسدية أو النفسية والتي تؤثر على التوافق لديه، من هنا يحتاج لبذل الجهود المتواصلة؛ لإحداث عملية التوافق لديه. (سالم سعيد الدايري، محمد عبدالحמיד الشيخ، ٢٠١٨، ٢٣٤).

ويعرف التوافق النفسي بأنه: القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين الفرد ونفسه وبين الفرد والبيئة بمعناها الشامل الذي يتضمن جميع المؤثرات والإمكانات والقوى المحيطة بالفرد، والتي يمكن أن تؤثر على جهوده للحصول على الاستقرار النفسي في معيشتة. (فاطمة مدني، ٢٠٠٠).

كما يُعرفه حامد زهران (٢٠٠١) بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن الفرد وبيئته. وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

من هنا فالتوافق النفسي من أكثر الأمور التي تؤثر في المسار الدراسي للطالب؛ من خلال تفاعله مع العناصر التربوية المختلفة في المدرسة، ويتضح ذلك عندما يعاني الطالب من سوء التوافق النفسي في البيئة المدرسية يظهر لديه مشكلات واضطرابات تجعله يعاني من بعض الضغوط ينتج عنها العنف، وفقدان الثقة بالنفس، والعزلة والغياب، وكره المدرسة والانسحاب. (صايم خليفة، ٢٠١٣).

لذا فاليقظة العقلية يمكنها تحسين الرفاهية النفسية لدى الفرد، كما أن ارتفاع معدل اليقظة العقلية يؤدي إلى دعم المواقف المختلفة التي تسهم في حياة جيدة لدى الفرد، فكون الفرد يقظة عقلية يجعل من السهل الاستمتاع بالحياة، من خلال الانخراط الكامل في الأنشطة الحياتية المختلفة، كما تساعد على التعامل مع الأحداث والمواقف السلبية بإيجابية، كما تعمل على وقايتها من الوقوع في مخاوف المستقبل، أو ندم الماضي، كما أن اليقظة

العقلية تساعد الفرد من خلال التدريب العقلي على إبطاء الأفكار السابقة، والتخلص من السلبية وتهذئة العقل والجسد. (أحمد فكري، ٢٠٢٠، ١٤).

مما سبق يتضح أن للتوافق النفسي أهمية كبيرة في السير الطبيعي لحياة الأفراد والجماعات في المجتمعات المختلفة، حيث أن ظهور أفراد غير متوافقين في جماعة معينة قد يقف حجر عثرة أمام بلوغ الأهداف التي ينشدها المجتمع، كما أن الشخصية القادرة على التصرف في المواقف المختلفة تصبح قادرة وفاعلة للمجتمع الذي تعيش فيه. (رقية اليعقوبي، ٢٠١٣، ٣٣٩)، حيث يساعد التوافق النفسي طلاب المرحلة الثانوية في زيادة تحصيلهم في المناهج الدراسية المختلفة وبالتالي تحقيق نتائج دراسية جيدة.

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثة في حقل التعليم قامت بإجراء مقابلات مع طلاب ومدرسي وموجهي المدارس الثانوية؛ للتعرف على طبيعة الطلاب، والمناهج التي يتم تدريسها، والمشكلات التي تواجه هؤلاء الطلاب، وكان من نتائج المقابلات أنه نتيجة للضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية للأسباب سالفة الذكر؛ قد أدى إلى افتقادهم للتوافق النفسي؛ مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي وأدائهم الأكاديمي.

ويمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي؟
- ٢- هل توجد فروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي؟
- ٣- هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لمقياس التوافق النفسي؟

أهداف البحث:

هدفت البحث الحالية التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

- ١- اهتمت البحث الحالية بطلاب المرحلة الثانوية (عينة البحث) باعتبارها المرحلة التي يتم على أساسها اختيار مجال وتخصص الطالب في حياته العملية.

- ٢- توافر برنامج تدريبي يمكن الاستعانة به من قبل القائمين على العملية التعليمية وخاصة في المرحلة الثانوية.
- ٣- إدراك أهمية اليقظة العقلية في تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٤- بحث أسباب سوء التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

محددات البحث:

- ١- الحدود البشرية: عينة من طلاب الصف الأول الثانوي، حيث بلغ عددهم (٦٠) طالبًا.
- ٢- الحدود الموضوعية: اقتصر البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية على أبعاد التالية (الانتباه - التأمل - الملاحظة - الوصف - الضبط الذاتي - الوعي بالذات - إرجاء الحكم - اتخاذ القرار - الضغوط النفسية)، كما اشتمل مقياس التوافق النفسي على (البعد الأسري - البعد الاجتماعي - البعد الشخصي - البعد الانفعالي - البعد الصحي).
- ٣- الحدود المكانية: مدرسة خاتم المرسلين بمدينة بني سويف.
- ٤- الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج التدريبي وأداة البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

مصطلحات البحث:

- ١- البرنامج التدريبي: عبارة عن إجراءات مقننة تتضمن مجموعة من الجلسات التي يتم تقديمها لطلاب المرحلة الثانوية، وفق أهداف محددة وذلك من خلال اليقظة العقلية.
- ٢- اليقظة العقلية: عملية عقلية تساعد الطالب في تركيز اهتمامه وجذب انتباهه في الحاضر وترك الماضي والمستقبل بهدف مساعدته على اتخاذ القرارات المختلفة.
- ٣- التوافق النفسي: قدرة الطالب على التغلب على المشكلات والضغوط النفسية والقلق والتوتر الذي يتعرض له وتكيفه مع الظروف والبيئة التي يعيش فيها، وتتحدد درجة التوافق النفسي للطالب بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس التوافق النفسي.

البحوث السابقة:

أولاً: اليقظة العقلية:

هناك العديد من البحوث التي تناولت واهتمت باليقظة لدى طلاب مراحل تعليمية متنوعة ومنها المرحلة الثانوية كبحث (Broderick & Metz, 2009) حيث هدف التحقق من فاعلية التدريب على اليقظة العقلية داخل البيئة الصفية في تنمية مهارات التنظيم العاطفي

لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج البحث إلى فاعلية اليقظة العقلية في تنمية مهارات التنظيم العاطفي وخفض المشاعر السلبية، وبحث (Franco, et al, 2010) والذي استهدف التعرف على أثر التدريب على اليقظة العقلية في الأداء الأكاديمي وتحسين مفهوم الذات وخفض مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج البحث إلى أن اليقظة العقلية قد أثرت بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء الأكاديمي، وحسنت من مفهوم الذات، وأدت إلى خفض مستوى القلق لدى أفراد العينة، وبحث (Kuyken, et al (2013) والذي هدف إلى تقييم فاعلية اليقظة العقلية في البرامج الدراسية، وتأثيرها على مستوى الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج البحث إلى أن اليقظة العقلية أدت إلى تحسين مستوى الصحة النفسية، وخفض مستوى التوتر لدى أفراد العينة، وهدف بحث (Soler, et al(2016) إلى التحقق من فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض الاندفاعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ذوي اضطراب الشخصية الحدية، حيث توصل البحث إلى خفض مستوى الاندفاعية لدى أفراد العينة، كما هدف بحث (Maynard, et al,(2017) التحقق من فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين العمليات المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية والأكاديمية لدى مراحل تعليمية متنوعة ومنها طلاب المرحلة الثانوية في آسيا وأوروبا وكندا وأمريكا الشمالية، حيث توصلت نتائجه إلى الأثر الفعال لليقظة العقلية في تحسين العمليات المعرفية وبعض المهارات الاجتماعية، واستهدف بحث هالة النجار (٢٠١٩) التحقق من فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج في تنمية المرونة النفسية لدى أفراد العينة، وبحث سعد الحارثي (٢٠١٩) الذي استهدف التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والقلق، وبحث بشرى بلال (٢٠١٩) حيث استهدف التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من مفهوم الذات الأكاديمي، والتفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتوصلت نتائجه إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية ومفهوم الذات الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتوافق النفسي، كما استهدف بحث سامية محمد الصغير (٢٠٢٢) الكشف عن العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدي طلاب

الثانوية العامة، وقد توصلت نتائجه إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة، وهدف بحث **شيماء محمد حسين (٢٠٢٢)** إلى هدفت التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التلاميذ على مقياس اليقظة العقلية لصالح الذكور.

ثانياً: التوافق النفسي:

هناك العديد من البحوث التي تناولت واهتمت بتنمية وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب مراحل تعليمية متنوعة ومنها المرحلة الثانوية وذلك مثل بحث **عبدالرحمن الخالدي (٢٠١٤)** الذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وبحث **راندا جمعة وآخرون (٢٠١٩)** والتي بحث العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً بالمرحلة الثانوية، وتوصلت نتائجه إلى أن بعض أبعاد اليقظة العقلية كالوصف والملاحظة ساهمت في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد العينة، وبحث **سعاد الشاوي، عبير السلمي (٢٠١٩)** حيث استهدف التعرف على برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين، وتوصلت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى أفراد العينة، وبحث **الأزهر ضيف، هند غدايفي (٢٠١٩)** والتي هدف التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال المسعفين، وتوصلت نتائجه إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى أفراد العينة، وبحث **صفاة عيد الأحمد، وصال عزالدين بوغطاس (٢٠٢٠)**، والذي استهدف التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني على التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطائف، وقد أشارت النتائج إلى الأثر الإيجابي لممارسة النشاط الرياضي على التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطائف، وبحث **وصال البشير، علي فرج (٢٠٢٠)** حيث اهتم بالتعرف على فاعلية برنامج إرشاد نفسي في تحسين التوافق النفسي لدى طالبات السكن الخاص بولاية الخرطوم، وقد توصلت نتائجه إلى فاعلية البرنامج في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد العينة، وبحث **أحمد علي العتيبي (٢٠٢١)** والذي هدف التعرف على فاعلية برنامج إرشادي

انتقائي لتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأيتام ذوي الظروف الخاصة في المرحلة الثانوية، وقد توصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة.

فروض البحث:

- ١- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

منهج وإجراءات البحث:

- ١- **منهج البحث:** ينتمي هذا البحث إلى فئة البحوث التجريبية التي تقيس أثر متغير مستقل - (البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية) - على متغير تابع أو أكثر (التوافق النفسي)؛ لذا فالمنهج المناسب لطبيعة البحث هو المنهج التجريبي.
- ٢- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة خاتم المرسلين بمدينة بني سويف، وقد تراوحت اعمارهم ما بين (١٥.٠٠): (١٦.٥) عامًا، وذلك بمتوسط حسابي (١٥.٩٠٠٠)، وانحراف معياري (٠.٣٥٤١٥)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٣٠) طالب لكل مجموعة.
- ٣- **التحقق من تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني:**

جدول (١)

ملخص نتائج اختبار (ت) t-test المرتبط بتكافؤ

المجموعتين الضابطة والتجريبية في العمر الزمني

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوب
الضابطة	٣٠	١٥.٨٨٣٣	٠.٣٣٩٤٦	٥٨	٠.٣٦٢	٠.٧٣٠
						غير دالة

			٠.٣٧٣٣٢	١٥.٩١٦٧	٣٠	التجريبية
--	--	--	---------	---------	----	-----------

من خلال استقراء الجدول السابق يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة تساوي (١٥.٨٨٣٣) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي تساوي (١٥.٩١٦٧) بالنسبة للعمر الزمني، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٣٦٢) بدرجات حرية (٥٨)، وبالرجوع لقيمة الدلالة المحسوبة التي تساوي (٠.٧٣٠) يتضح عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية؛ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني.

٤- التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التوافق النفسي: بعد الانتهاء من تطبيق أداة البحث تطبيقاً قبلياً على المجموعتين الضابطة والتجريبية، قامت الباحثة بتحليل نتائج التطبيق القبلي لمقياس التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وذلك باستخدام اختبار (ت) t-test للمقارنة بين المجموعات المستقلة، كما يتضح من جدول (٢).

جدول (٢)

ملخص نتائج اختبار (ت) t-test المرتبط بتكافؤ

المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التوافق النفسي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوب
الضابطة	٣٠	١٢٨.٩٦٦٧	٤٥.٣٣٦٦٦	٥٨	١.٩٣٧	٠.٤٣٧
التجريبية	٣٠	١٠٧.٩٠٠٠	٣٨.٦٦٠٦٤			غير دالة

من خلال استقراء الجدول السابق يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة تساوي (١٢٨.٩٦٦٧) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي تساوي (١٠٧.٩٠٠٠) بالنسبة لمقياس التوافق النفسي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة

(١.٩٣٧) بدرجات حرية (٥٨)، ولكن بالرجوع لقيمة الدلالة المحسوبة التي تساوي (٠.٤٣٧) يتضح عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية؛ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مقياس التوافق النفسي بأبعاده المختلفة.

٥- إعداد أدوات البحث:

إعداد مقياس التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية: (إعداد الباحثة)

تم إعداد المقياس من خلال تحديد الهدف من المقياس حيث هدف إلى التعرف على التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك في ضوء الأهداف التعليمية للبرنامج المقترح، بالإضافة للاطلاع على بعض الكتابات والبحوث ذات الصلة بالتوافق النفسي، مثل بحوث: صفاء عيد الأحمدى، وصال عز الدين بوغطاس (٢٠٢٠)، وصال البشير، علي فرح (٢٠٢٠)، أحمد علي حسن العتيبي (٢٠٢١)، نجود وازن المطيري، حمزة سليمان (٢٠٢١)، بالإضافة لبعض المقاييس المختلفة مثل: اختبار التوافق النفسي لطالبات الجامعة (إعداد: سناء زهران، سحر زيدان، ٢٠٠٩)، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي (إعداد: آسيا عياد العلوي، ٢٠١٧)، ومقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد: فيصل بن صالح الزهراني، ٢٠١٧)، ومقياس التوافق النفسي (إعداد: هبة موسى، ٢٠١٨)، وتضمنت الصورة الأولية للمقياس (٥) أبعاد، و(٧٤) عبارة، وتم ضبط المقياس بالتحقق من صدقه بعرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي، وأصبح المقياس في شكله النهائي يتكون من (٥) أبعاد و (٦٣) عبارة، كما تم التحقق من صدق المحك الخارجي بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (٢٠) طالباً من طلاب الصف الأول بالمرحلة الثانوية بمدرسة خاتم المرسلين الخاصة بمدينة بني سويف، وتم حساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المقياس ودرجاتهم في مقياس التوافق النفسي (إعداد: هبة موسى، ٢٠١٨)، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)؛ مما يدل على صدق المحك الخارجي للمقياس، بالإضافة للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما يتضح بالجدول رقم (٣).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
البعد الأسري	٠.٨٠
البعد الاجتماعي	٠.٨٤
البعد الشخصي	٠.٨٢
البعد الانفعالي	٠.٨٥
البعد الصحي	٠.٧٥

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام الفا كرونباخ Cronbach's Alpha وذلك كما يتضح بالجدول التالي رقم (٤).

جدول (٤)

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

البعد	قيمة ألفا كرونباخ
البعد الأسري	٠.٩٢
البعد الاجتماعي	٠.٩٤
البعد الشخصي	٠.٩٠
البعد الانفعالي	٠.٩٥
البعد الصحي	٠.٩٦
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٧

من خلال استقراء الجدول السابق يتضح أن قيمة ثبات البعد الأول تساوي (٠.٩٢)، وبلغت قيمة ثبات البعد الثاني (٠.٩٤)، كما بلغت قيمة ثبات البعد الثالث (٠.٩٠)، وبلغت قيمة ثبات البعد الرابع (٠.٩٥)، وجاءت قيمة ثبات البعد الخامس (٠.٩٦)، وجاءت قيمة ثبات المقياس ككل (٠.٩٧)؛ مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات وبالتالي صلاحيته للاستخدام كأداة في البحث الحالي.

٦- إعداد البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية: تم مراعاة حاجات الطلاب وتحصيلهم والفروق الفردية بينهم عند بناء البرنامج التدريبي، ثم صياغة أهداف البرنامج، واختيار المحتوى التعليمي للبرنامج، وإعداد الجلسات التعليمية للبرنامج، حيث اشتملت على (عنوان الجلسة، أهدافها، أدواتها، الفنيات والأساليب المستخدمة أثناء الجلسة، محتواها، الأنشطة التعليمية للجلسة، التقويم، الواجب المنزلي)، وتم عرض تلك الجلسات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس التعليمي، ثم إجراء التجربة على عينة استطلاعية تكونت من (٢٠) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي، وتم قياس فعالية البرنامج من خلال استخدام اختبار (ت) t -test للعينات المرتبطة؛ للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي للمجموعة الاستطلاعية، كما يتضح من الجدول رقم (٥).

جدول (٥)

ملخص نتائج اختبار (ت) t -test المرتبط بفاعلية البرنامج المقترح في مقياس التوافق النفسي للمجموعة الاستطلاعية

مقياس التوافق النفسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوب
القبلي	٢٠	١٢٦.٢٥٠٠	٤٠.٦٦١٤٧	١٩	١٣.٣٧٤	٠.٠٠٠٠
البعدي	٢٠	٢٧٧.٩٠٠٠	٣٥.٠٤٧١٩			دالة

من خلال استقراء الجدول السابق يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي تساوى (٢٧٧.٩٠٠٠) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي التي تساوي (١٢٦.٢٥٠٠) بالنسبة لمقياس التوافق النفسي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٣.٣٧٤) بدرجات حرية (١٩)، وبالرجوع لقيمة الدلالة المحسوبة التي تساوي (٠.٠٠٠٠) يتضح وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي؛ مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبناءً على ملاحظات الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس التعليمي، ونتائج التجربة الاستطلاعية؛

قامت الباحثة بإجراء التعديلات على البرنامج، وبالتالي أصبح البرنامج صالحًا للاستخدام والتطبيق في البيئة التعليمية.

٧- خطوات تنفيذ التجربة الأساسية للبحث: تم اختيار عينة البحث والتي تكونت من (٦٠) طالبًا من طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة خاتم المرسلين بمحافظة بني سويف، وتقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (٣٠) طالب لكل مجموعة، وتم نسخ أداة البحث (مقياس التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية) وكذلك البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية وذلك تبعًا لعدد عينة البحث، ثم اختيار أحد الفصول بالمدرسة وتجهيزه لتطبيق تجربة البحث، وتم عقد جلسة تمهيدية مع بعض المعلمين والمعلمات، وكذلك عينة البحث؛ بهدف التعارف، وتحديد موعد بدء التجربة والتعرف على طبيعة البرنامج، وكيفية الاستفادة من التجربة، وتطبيق أداة البحث قبليًا، ثم التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، ثم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث، ثم تطبيق مقياس التوافق النفسي تطبيقًا بعديًا على العينة نفسها، وبعد فترة زمنية قدرها (أسبوعين) تم التطبيق التبعي للمقياس؛ للتأكد من استمرار فاعلية البرنامج التدريبي.

نتائج البحث:

١- عرض نتائج البحث:

الفرض الأول للبحث ونصه:

لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) t-test للعينات المرتبطة؛ للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي للمجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول رقم (٦)؛ لحساب دلالة الفرق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمقياس.

جدول رقم (٦)

ملخص نتائج اختبار (ت) t-test للعينات المرتبطة للمقارنة بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التوافق النفسي

مستوى الدلالة المحسوب	(ت) المحسوبة	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مقياس التوافق
٠.٠٠٠٠	٢٧.٣٧٣	٢٩	٣٨.٦٦٠٦٤	١٠٧.٩٠٠٠	٣٠	القبلي
دالة			١٨.٦٥٧٨٧	٣٠٠.٧٦٦٧	٣٠	البعدي

من خلال استقراء الجدول السابق يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي تساوى (٣٠٠.٧٦٦٧) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي التي تساوي (١٠٧.٩٠٠٠) بالنسبة لمقياس التوافق النفسي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٧.٣٧٣) بدرجات حرية (٢٩)، وبالرجوع لقيمة الدلالة المحسوبة التي تساوي (٠.٠٠٠٠) يتضح وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي؛ مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبالتالي رفض الفرض الأول للبحث وقبول الفرض البديل ونصه:
يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي لصالح القياس البعدي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الفرض الثاني للبحث ونصه:

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) t-test للعينات المستقلة؛ للمقارنة بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمقياس التوافق النفسي، كما يتضح من الجدول رقم (٧)؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين البعدي.

جدول رقم (٧)

ملخص نتائج اختبار (ت) t-test للعينات المستقلة للمقارنة بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس التوافق النفسي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوب
الضابطة	٣٠	١١٢.٩٠٠٠	٣٤.٠١٧٨٣٩	٥٨	٢٦.٤٢٥	٠.٠٠٠
التجريبية	٣٠	٣٠٠.٧٦٦٧	١٨.٦٥٧٨٧			دالة

من خلال استقراء الجدول السابق يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي تساوى (٣٠٠.٧٦٦٧) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي تساوى (١١٢.٩٠٠٠) بالنسبة لمقياس التوافق النفسي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٦.٤٢٥) بدرجات حرية (٥٨)، وبالرجوع لقيمة الدلالة المحسوبة التي تساوى (٠.٠٠٠) يتضح وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبالتالي رفض الفرض الثاني للبحث، وقبول الفرض البديل ونصه:

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي لصالح المجموعة التجريبية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
الفرض الثالث للبحث ونصه:

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) t-test للعينات المرتبطة؛ للمقارنة بين القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التوافق النفسي للمجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول

رقم (٨)؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمقياس.

جدول رقم (٨)

ملخص نتائج اختبار (ت) t-test للعينات المرتبطة للمقارنة بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس التوافق النفسي

مقياس التوافق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوب
البعدي	٣٠	٣٠٠.٧٦٦٧	١٨.٦٥٧٨٧	٢٩	٠.٧٥٢	٠.٤٥٨ غير دالة
التتبعي	٣٠	٣٠٠.٤٠٠٠	١٨.٧٢٩٦٦			

من خلال استقراء الجدول السابق يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي تساوى (٣٠٠.٧٦٦٧) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس التتبعي التي تساوى (٣٠٠.٤٠٠٠) بالنسبة لمقياس التوافق النفسي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٧٥٢) بدرجات حرية (٢٩)، ولكن بالرجوع لقيمة الدلالة المحسوبة التي تساوى (٠.٤٥٨) يتضح عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين البعدي والتتبعي؛ مما يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي وبقاء أثره في تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبالتالي قبول الفرض الثالث للبحث.

تفسير نتائج البحث:

- تفسير النتائج الخاصة بالفرض الأول:

توصلت نتائج البحث إلى:

وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسي لصالح القياس البعدي لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ ويرجع ذلك إلى إتاحة البرنامج المقترح للطلاب الحرية في عملية التعلم؛ ومساعدته في اتخاذ القرارات السليمة، وتعديل اتجاهاتهم إلى اتجاهات إيجابية تجاه ذواتهم ومجتمعهم، بالإضافة إلى تخفيف حدة التوتر لدى الطلاب؛ وبالتالي التغلب على المشكلات المتعلقة بالضغط

النفسية، ومساعدتهم على تخطي العوائق التي تواجههم وتحقيق أهدافهم، كما أن دراسة البرنامج ساعدت الطلاب على تركيز انتباههم عما يدور بداخلهم، وكذلك تجاه البيئة الخارجية المحيطة بهم؛ مما أدى إلى تحسين رفاهيتهم وزيادة توافهم النفسي؛ من خلال تدريبهم على ضبط النفس في المواقف المختلفة.

- تفسير النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

توصلت نتائج البحث إلى:

وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع ذلك إلى التعزيز الإيجابي من خلال البرنامج التدريبي ساعد في زيادة الدافعية لدى الطلاب وشعورهم بأهمية الذات وتقديرهم لها، كما أن زيادة انتباه الطلاب وإدراكهم للواقع الذي يعيشون فيه ساعدهم في تحسين الصحة النفسية وتركيز انتباههم في اللحظة الحالية، كما أن تمتع الطلاب باليقظة العقلية ساعدهم على تحمل الضغوط النفسية وزيادة توافهم النفسي، كما ساعد البرنامج المقترح الطلاب على النقل من الأفكار والسلوكيات السلبية، بالإضافة إلى أن التفاعل الاجتماعي بين الطلاب وأقرانهم وبينهم وبين الباحثة ساعد في إيجاد حلول للمشكلات التي تواجههم، ويضاف إلى ذلك تدعيم نقاط القوة لدى الطلاب والتغلب على نقاط الضعف وعلاجها من خلال استخدام أساليب التقويم المختلفة.

- تفسير النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

توصلت نتائج البحث إلى:

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لمقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ويرجع ذلك إلى احتواء البرنامج التدريبي على مجموعة من الأنشطة التي يمارسها الطلاب؛ ساعدت على بقاء المعلومات لفترات أطول، كما أن دراسة الطلاب للبرنامج ساعدتهم في اكتساب الثقة بالنفس واتخاذ قرارات فعالة تجاه المشكلات التي تواجههم، وتحسين مستوى التكيف والتوافق النفسي لديهم، كما أن استخدام أسلوب التعلم التعاوني أثناء دراسة محتوى جلسات البرنامج؛ ساعد الطلاب في التعبير عن آرائهم بحرية والتخلي عن الخجل إزاء المواقف المختلفة، كما أن التعزيز المستمر للطلاب؛ أدى إلى زيادة رغبة الطلاب في المشاركة وزيادة دافعيتهم للتعلم، وبالتالي تثبيت المعلومة وصولاً للإتقان.

٢- مناقشة نتائج البحث:

اتفقت نتائج البحث الحالية مع نتائج بعض البحوث السابقة والتي تناولت استخدام البرامج التدريبية القائمة على اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات ومنها التوافق النفسي، وبعض البحوث السابقة التي اهتمت بتتمة التوافق النفسي، وذلك مثل بحث (Franco, 2010) et al والذي استهدف التحقق من أثر التدريب على اليقظة العقلية في الأداء الأكاديمي وتحسين مفهوم الذات وخفض مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائجه إلى أن اليقظة العقلية ساعدت في تحسين مستوى الأداء الأكاديمي، وخفض مستوى القلق لدى أفراد العينة، وبحث عبدالرحمن الخالدي (٢٠١٤) الذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وبحث راندا جمعة آخرون (٢٠١٩) والذي بحث العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً بالمرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج البحث إلى أن بعض أبعاد اليقظة العقلية كالوصف والملاحظة ساهمت في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد العينة، وبحث سعاد الشاوي، عبير السلمي (٢٠١٩) حيث استهدف التعرف على برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين، وتوصلت نتائجه إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى أفراد العينة، وبحث الأزهر ضيف، هند غدايفي (٢٠١٩) والذي هدف إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال المسعفين، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى أفراد العينة، وبحث وصال البشير، علي فرج (٢٠٢٠) والذي اهتم بالتعرف على فاعلية برنامج إرشاد نفسي في تحسين التوافق النفسي لدى طالبات السكن الخاص بولاية الخرطوم، وقد توصلت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد العينة، وبحث سامية محمد الصغير (٢٠٢٢) والذي كشف عن العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة، وتوصلت نتائجه إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية والاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة.

توصيات البحث:

- في ضوء نتائج البحث؛ تم التوصل لمجموعة من التوصيات والتي يمكن إجمالها في الآتي:
- ١- تبصير المعلمين بأهمية تحسين التوافق النفسي لدى الطلاب ودوره في فاعلية الأداء الأكاديمي لديهم.
 - ٢- الاستعانة بمقياس التوافق النفسي في تصميم وبناء مقررات دراسية لطلاب المرحلة الثانوية.
 - ٣- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المتعلق بالبحث وتطبيقه على مراحل تعليمية متنوعة.
 - ٤- توعية وتدريب معلمي المرحلة الثانوية ذوي التخصصات المتنوعة على كيفية استخدام أبعاد اليقظة العقلية أثناء التدريس.
 - ٥- تفعيل دور الأسرة في تعزيز وتحسين التوافق النفسي لدى أبنائهم.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد علي العتيبي (٢٠٢١) فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأيتام ذوي الظروف الخاصة في المرحلة الثانوية. **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية**، العدد ١٩، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب.
- أحمد فكري بهنساوي (٢٠٢٠) اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. **المجلة التربوية**، الجزء ٧٨، كلية التربية جامعة سوهاج.
- الأزهر ضيف، هند غدايفي (٢٠١٩) تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الأطفال المسعفين. **مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث**، المجلد ٥، عمادة البحث العلمي والبحوث العليا، جامعة الحسين بن طلال.
- آسيا عياد العلوي (٢٠١٧) المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- بشرى محمود بلال (٢٠١٩) اليقظة الذهنية وعلاقتها بكل من مفهوم الذات الأكاديمي، التفكير الإيجابي، والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١) **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. القاهرة: عالم الكتب.

راندا محمود جمعة وآخرون (٢٠١٩) النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً بالمرحلة الثانوية. **مجلة مستقبل التربية**، المجلد ٢٦، العدد ١٢٣، المركز العربي للتعليم والتنمية.

رقية محمد اليعقوبي (٢٠١٣). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الثانوية. **المجلة العربية للعلوم الاجتماعية**، العدد ٤، الجزء ١، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية.

سالم بن حميد سعيد الدايري، محمد عبدالحמיד الشيخ (٢٠١٨). التوافق النفسي وعلاقته بالنوع الاجتماعي لدى طلبة دبلوم التعليم العام في مدارس جنوب الباطنة بسلطنة عمان. **بحوث تربوية ونفسية**، العدد ١٠٠، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

سامية محمد الصغير (٢٠٢٢) اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بني سويف.

سعاد الشاوي، عبير السلمي (٢٠١٩) فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية لخفض التمرد النفسي وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى لاعبي الريشة الطائرة الناشئين. **المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية**، العدد ١، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي.

سعد محمد الحارثي (٢٠١٩) اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، **المجلة التربوية**، العدد ٥٧، كلية التربية، جامعة سوهاج.

سناء حامد زهران، سحر زيدان شحاتة (٢٠٠٩) فعالية برنامج إرشادي في خفض حدة العنف الأسري وتحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة الملك فيصل. **مجلة كلية التربية**، المجلد ١٩، العدد ٢، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

شيماء محمد دياب (٢٠٢٢) اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية: بحث مقارنة في ضوء النوع. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة بني سويف.

صايم خليفة (٢٠١٣) التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم: بحث ميدانية على عينة من التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة من التعليم الثانوي بولاية غليزان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبدالحמיד بن باديس، مستغانم.

صفاء عيد الأحمدى، وصال عزالدين (٢٠٢٠) أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف. **المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية**، العدد ٥، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي. عبدالرحمن منيف الخالدي (٢٠١٤) الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة البحوث العليا، جامعة الملك عبدالعزيز.

فاطمة أحمد مدني (٢٠٠٠) علاقة مستويات حفظ القرآن الكريم بالتوافق النفسي والانفعالي لطلبة وطالبات جامعة القرآن الكريم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بالسودان، جامعة أم درمان الإسلامية.

فيصل بن صالح الزهراني (٢٠١٧) فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة الإرشاد النفسي**، العدد ٤٩، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

كاظم محسن الكعبي (٢٠١٩) الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية الأساسية**، المجلد ٢٢، العدد ٩٠، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

محمد عبد الفتاح شاهين، عادل عطية ريان (٢٠١٩) مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. **المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح**، المجلد ٨، العدد ١٤، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

نجدو المطيري، حمزة سليمان (٢٠٢١) مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذات ذوات صعوبات التعلم من وجهة نظر معلمات الصف العادي في مدينة جدة. **المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة**، العدد ١٥، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب.

هالة عمر النجار (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة قناة السويس.

هبة جمال موسى، مصطفى السعيد جبريل، معتز المرسي النجيري (٢٠١٨). مستويات التواصل الإلكتروني وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، **مجلة بحوث التربية النوعية**، العدد ٥١، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.

هبه جمال موسى (٢٠١٨). مستويات التواصل الإلكتروني وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمياط. وصال البشير، علي فرح أحمد (٢٠٢٠) فاعلية برنامج إرشاد نفسي في تحسين التوافق النفسي لدى طالبات السكن الخاص بصندوق القومي لرعاية الطلاب بولاية الخرطوم. **المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية**، العدد ٤٥، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية. يسرا شعبان إبراهيم (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. **المجلة التربوية**، العدد ٦٨، كلية التربية، جامعة سوهاج.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents. **Advances in School Mental Health Promotion**, 2 (1).

Broderick, P., & Jennings, P. (2012). Mindfulness for adolescents: a promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. **New directions youth development**, V. 136.

Franco, C., et al. (2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School. **Springer Verlag Berlin Heidelberg**, 1(111).

Kuyken, W., et al. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. **The British Journal of Psychiatry**, 203 (2).

Masrouf, M., et al (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in increasing infertile couples' resilience and reducing anxiety, stress, and depression. **Journal of Neuro Quantology**. 15 (3).

Maynard, B., et al (2017). Mindfulness: Based interventions for improving cognition academic achievement , behavior and socioemotional functioning of primary and secondary school students . **Campbell Systematic Reviews**,13(1).

McCloskey, L. (2015). Mindfulness as an Intervention for Improving Academic Success among Students with Executive Functioning Disorders. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 174(12).

Soler ,A ., et al (2016) Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group therapy in borderline personality disorder: A 3-month randomised controlled clinical trial. **Behaviour Research and Therapy**, 47 (5).

Zahra, S. T. & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students. **Pakistan Journal of Psychology**, 48 (2).