

برنامج ارشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية^١

إعداد الباحثة

إيمان عيد عطا ابراهيم^٢

أ.د/ أمينة إبراهيم شلبي^٤

أستاذ علم النفس المعرفي

كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة

أ.د/ أحمد البهي السيد^٣

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة

د/ مروة إبراهيم الششتاوي^٥

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية النوعية- جامعة المنصورة

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٠) طالبة بالصف الثاني الثانوي العام، تراوحت أعمارهن من (١٥-١٦) عاماً، بمتوسط عمر زمني قدره (١٦,٠٣) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٣٧٥)، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تشمل (١٥) طالبة تلقت البرنامج الإرشادي التكاملي، ومجموعة ضابطة تشمل (١٥) طالبة لم تتلق البرنامج. تكونت أدوات الدراسة من مقياس بير وآخرين خماسي الأوجه لليقظة الذهنية (٢٠٠٦) "Baer et al." (Five Facet Mindfulness Questionnaire) ترجمة وتقنين عبد الرقيب البحيري، فتحي الضبع، أحمد طلب، عائدة العمالة (٢٠١٤)، وبرنامج ارشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية (إعداد/ الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج يسهم بنسبة تتراوح ما بين (٠,٨٨٠) إلى (٠,٨٨٢) في تنمية اليقظة الذهنية مما يدل على التأثير الفعال للبرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي تكاملي - اليقظة الذهنية - طلاب المرحلة الثانوية.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٢/٨/٢ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٢ / ٩ / ٢١

Emasil: emanelazab20@gmail.com

^٢ ت: ٠١٠٩١١٢٤٨٠٨

Emasil: dr.a.bahey@gmail.com

^٣ ت: ٠١٥٥٠٥٥٣٠٥٠

Emasil: ashalaby2003@gmail.com

^٤ ت: ٠١٠٠١٩٣٢٣٤٣

Emasil: dr_melsheshtawy@mans.edu.eg

^٥ ت: ٠١٠١٠١٢٥٠٣١

مقدمة البحث:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما كبيرا بدراسة اليقظة الذهنية وأثر تطبيقاتها المختلفة في المجالات التربوية والصحة النفسية، فتمتع الأفراد بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية يساعدهم في الظروف الصعبة على ادارة النفس والتحكم في الإجهاد والحد من الضيق النفسي وتحسين المرونة النفسية في التعامل مع الصراعات (Schwartz, 2018,101).

وقد زاد الاهتمام باليقظة الذهنية في العملية التعليمية بالمدارس؛ لتحسين أداء الطلاب والاستبصار، حيث تساعدهم على ادراك الأنشطة والمهام المسندة اليهم والانهماك فيها (نجلاء أبو الوفا، ٢٠٢١، ٤٥٥).

فالطلاب مرتفعي اليقظة الذهنية يظهرون انتباها ورغبة في أداء المهام، وتحسنا بالذاكرة، ويكونوا أكثر حماسة في التعلم والابداع، فهي تجعل الطلاب واعين بشكل كامل ببيئتهم، وما يدور حولهم لحظة بلحظة (الفرحاتي السيد محمود، ٢٠١٧، ١٤).

وتعد اليقظة الذهنية أحد المتطلبات الأساسية في العملية التعليمية للعديد من العمليات العقلية كالالتذكر والإدراك والتفكير والتي تعد ركيزة أساسية للنجاح الأكاديمي؛ لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة الذهنية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الفرد ويجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه ويتدنى مستوى أدائه وينخفض تحصيله الأكاديمي(كاظم الكعبي، ٢٠١٦، ٥٢٦).

كما أن انخفاض مستوى اليقظة الذهنية قد يولد لدى الفرد نظرة أحادية قطعية للأحداث التي يمر بها وتغلق عليه باب رؤية الجديد والاحتمالي والممكن مما يؤدي به إلى الجمود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة أو وجهات نظر الآخرين وهذا يجعل سلوكه يتسم بالآلية والدوران في حلقة مفرغة(نائل الأخرس، ٢٠١٦، ٣٨٩).

لذا ترى الباحثة أن اليقظة الذهنية تستلزم وجود حالة الانفتاح العقلي وتشجيع الطلاب على ممارستها، والمشاركة بشكل فعال ونشط في الحاضر. وترى سميرة المقطف(٢٠١٨، ١١) أن اليقظة الذهنية تعد من المتغيرات المؤثرة في قدرة المؤسسات التعليمية على الإبداع والتغيير والتطور، ولا يمكن تحقيق ذلك إذا لم يكن هناك مستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية.

وتتمية اليقظة الذهنية لدى الفرد والتدريب عليها يعلم الفرد الانتباه والتركيز الى تجاربه الداخلية مثل التنفس والإحساس بحركة الجسم والملاحظة الدقيقة للمواقف المختلفة دون اصدار أية أحكام، وتحسن من قدرة الفرد على تحمل الضغوط والانفعالات السلبية وكيفية التعامل معها (Cho،

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & ا.د/ أحمد البهي السيد & أ.د/ أمينة إبراهيم شلبي & د/ مروة إبراهيم الششتاوي==
(Ryu, Noh& Lee, 2016).

وفي ضوء ما سبق فإن الدراسة الحالية تحاول اختبار فعالية برنامج ارشادي تكاملي مقترح لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث تساعدهم على اتخاذ الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، وتساعدهم كذلك على تكوين معلومات جديدة من مصادر متعددة، وتساعدهم كذلك على ادراك العلاقات وأوجه التشابه والأفكار التي تختلف بشكل كبير ظاهريا.

مشكلة البحث:

تعد المرحلة الثانوية مرحلة تعليمية مهمة لأنها تترك أثارها علي مستقبل الطالب دراسيا ومهنيا، ولأن مرحلة التعليم الثانوي تقابل أهم وأخطر مرحلة عمرية وهي مرحلة المراهقة، حيث تظهر فيها الأزمات والتغيرات المتعددة والمتلاحقة، وهي كذلك مرحلة الأحداث الضاغطة التي ينجم عنها الكثير من الضغوط والازمات النفسية التي يصعب على المراهق التعامل معها. وتعد اليقظة الذهنية أحد فروع علم النفس الإيجابي، والذي يركز على الحد من الاضطرابات النفسية الى التركيز على دراسة وتنمية المفاهيم الإيجابية مثل الرفاهية، والرضا، والأمل والتفاؤل، والسعادة النفسية في الوقت الحاضر (Lambert, 2015,7).

وتأتي الحاجة الى دراسة اليقظة الذهنية وتنميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية بسبب الفوائد الكبيرة التي تعود على صحتهم النفسية والجسدية وأيضاً تكيفهم الاجتماعي (Ching, et al.,2015, 21).

واليقظة الذهنية تعمل على إعطاء الاهتمام بالمثيرات الداخلية (الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسدية) والخارجية (المشاهد المختلفة، الروائح، والأحداث التي تحدث في البيئة المادية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد) على حد سواء للطلاب، وتتأني بالفرد عن التصرف والتفكير بطرق غير صائبة، وتتيح أيضاً للطلاب التخلص من التعلق بأنماط تفكير عشوائية، وتحد من حالات تطفل الأفكار المشوهة في العقل، وتسهم في تكوين مخططات معرفية منطقية (رجاء عبد العليم، ٢٠١٩، ٢٩٨).

وقد أشارت الدراسات المختلفة الى وجود علاقة دالة بين اليقظة الذهنية والمتغيرات المختلفة في علم النفس والصحة النفسية سواء متغيرات إيجابية أو سلبية و من هذه الدراسات دراسة بيرجن-سيكو ونشون (Bergen-Cico & Cheon, 2013) والتي كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والتعاطف الذاتي، وعلاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية والقلق. كما أسفرت النتائج عن أن اليقظة الذهنية كانت منبئاً قوياً بالقلق عن التعاطف الذاتي. ودراسة نيلارمبام (Neelarambam, 2015) حيث جاء الغرض منها استكشاف دور

برنامج ارشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدي طلاب المرحلة الثانوية .

اليقظة الذهنية كمصدر للمرونة على أعراض الاكتئاب والصدمات النفسية والتي أظهرت نتائجها توسط اليقظة الذهنية العلاقة بين المرونة وأعراض الصدمة، في كل من طلاب الجامعة المعرضين للصدمات وغير المعرضين. كما أشارت دراسة علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧) في نتائجها الى وجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية، وتوصلت النتائج كذلك الى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة الذهنية. ودراسة هالة خير سناري (٢٠١٧) التي توصلت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية، كما أن اليقظة الذهنية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية. وتوصلت دراسة عفاف البديوي (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الأخلاقي وبين اليقظة الذهنية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والطمأنينة النفسية، ووجود فروق بين متوسطي درجات كل من مجموعة منخفضي اليقظة الذهنية ومجموعة مرتفعي اليقظة الذهنية في التفكير الأخلاقي لصالح مرتفعي اليقظة الذهنية، كما أنه يمكن التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة الذهنية والطمأنينة النفسية.

ويشير حيدر ابراهيم (٢٠١٩، ٨) إلى أن اليقظة الذهنية تملك آليات محتملة للتأثير على الصحة النفسية، وتعزيز تنظيم الانفعالات، وخفض الاجترار، وزراعة عدم التعلق.

كما أظهرت نتائج دراسة ماري نابولي (Napoli, 2005) أهمية دور اليقظة الذهنية الفعال في التربية وأهمية تقديمها للأطفال والمراهقين لتعزيز الانتباه والوظيفة التنفيذية والتعلم وحتى السلوك الاجتماعي والسعادة النفسية بشكل عام، وأكدت الدراسة على منافع تقديم اليقظة الذهنية في عمر (١٢) سنة، فيما أكدت دراسة فتحي الضبع (٢٠١٦) على العلاقة الإيجابية بين اليقظة الذهنية والسعادة الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية وأبعاد السعادة الدراسية ودرجتها الكلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. فاليقظة الذهنية توسع من رؤية الفرد وادراكاته بما يزيد من فرص النجاح، ووفق ما أظهرته نتائج الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا يظهرون انتباها أكثر ورغبة أقوى في انجاز المهام بالإضافة لتحسن الذاكرة لديهم ويصبحون أكثر ابداعا وأقل إضرارا لصحتهم (أحلام عبد الله، ٢٠١٣، ٣٤٣).

فاليقظة الذهنية تساعد على التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح لنا الباب لرؤية العالم والآخرين كما هم، من دون أعباء الأحكام المسبقة والتوقعات المستقبلية. (زينب بديوي، مها صدام، ٢٠١٨، ٤٢٢).

ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي :

= (١٦٤) : المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢ =

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & د.أحمد البهي السيد & د.أ. أمينة إبراهيم شلبي & د/ مروة إبراهيم الششتاوي==
ما فعالية برنامج إرشادي تكاملي مقترح في تنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
وينبثق من التساؤل الرئيسي عدة تساؤلات فرعية هي:

- ١- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اليقظة الذهنية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي؟
- ٣- ما حجم تأثير البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية اليقظة الذهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

أهداف الدراسة:-

- ١- التحقق من فعالية برنامج إرشادي تكاملي مقترح لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي المستوى المنخفض من اليقظة الذهنية.
- ٢- التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد فترة شهر من انتهاء البرنامج.

أهمية الدراسة:-

- ١- أهمية الموضوع الذي تتصدى له الدراسة وهو تنمية اليقظة الذهنية باعتبار ما أشارت إليه الدراسات السابقة من أنها منبأ قوي بمخرجات الصحة النفسية، ولما لها من دور فعال في العملية التعليمية مثل تعزيز الانتباه والوظيفة التنفيذية للتعلم.
- ٢- يمكن أن تسهم نتائج البحث الحالي في توجيه الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية حيث أنهم في حاجة ماسة إلى التمتع باليقظة الذهنية في جوانب حياتهم المختلفة، ومواجهة المشكلات والضغوط التي يتعرضون لها.
- ٣- تقديم برنامج إرشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، منخفضي اليقظة الذهنية حيث أنها تساعد في تنمية المفاهيم الإيجابية لديهم مثل الرفاهية، والرضا، والأمل والتفاؤل، والسعادة النفسية في الوقت الحاضر.
- ٤- وفق ما أشارت إليه الدراسات السابقة من أن تنمية اليقظة الذهنية والتدريب عليها تعلم الفرد الانتباه والتركيز إلى تجاربه الداخلية مثل التنفس والإحساس بحركة الجسم والملاحظة الدقيقة للمواقف المختلفة دون اصدار أية أحكام، وتحسن من قدرة الفرد على تحمل الضغوط والانفعالات السلبية وكيفية التعامل معها

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون-أكتوبر ٢٠٢٢ (١٦٥):

التعريفات الإجرائية للدراسة:

Integrative Counseling Program : البرنامج الإرشادي التكاملي:

تعرفه الباحثة بأنه مجموعة من الإجراءات التي تتكامل فيما بينها وتتضمن عددا من الفنيات، ويتم اختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها تنمية في اليقظة الذهنية وفقا لمنهج تكاملي علمي.

اليقظة الذهنية: Mindfulness

تعرف الباحثة اليقظة الذهنية وفقا لمقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية لبيير وآخرون (Baer, Smith , Hopkins , Krietemeyer & Tony , 2006) تقنين عبد الرقيب البحيري، وعائدة أحمد العواملة، وفتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد على طلب (٢٠١٤) والذي ستعتمد عليه الدراسة الحالية وهو: "المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام".

التعريف الإجرائي لليقظة الذهنية:

مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية.

العوامل الخمسة لليقظة الذهنية وفقا لمقياس (Bear, et al,2006) هي:

- ١- الملاحظة: Observing وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
- ٢- الوصف: Describing ويعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
- ٣- التصرف بوعي: Acting with Awareness ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- ٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: No judging يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- ٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: No reactivity يعني الميل الى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

حدود الدراسة:-

- ١-الحدود الزمنية: تم تطبيق برنامج الدراسة الحالية واجراءات القياسات القبلي والبعدي والتتبعي خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢).
- ٢-الحدود الجغرافية: تم تطبيق البرنامج على طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة الشهداء الثانوية المشتركة بقرية بدواي التابعة لمركز المنصورة .
- ٣-الحدود البشرية : تم تطبيق البرنامج على(١٥) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي واللاتي سجلن انخفاض على مقياس اليقظة الذهنية.
- ٤-الحدود المنهجية: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي (الأسلوب شبه التجريبي).

الإطار النظري:

تعد ممارسة اليقظة الذهنية من الممارسات المهمة في الحياة، وتعني الاهتمام بطريقة معينة للوعي عن قصد في اللحظة الحالية. وقد أشارت العديد من الدراسات الى ارتباط نتائج ممارسة اليقظة الذهنية بالصحة النفسية والسعادة النفسية، والمرونة النفسية، والرفاهية النفسية وغيرها من المتغيرات الايجابية مثل دراسة سابثيانج، وجوردون، وشونين (Sapthiang, Gordon, & Shonin, 2019) التي أكدت دور اليقظة الذهنية في المدارس كمدخل لتعزيز الصحة من أجل تحسين الصحة النفسية للمراهقين، وتقديم توصيات لتصميم التدخل، والتنفيذ، والتقييم. وترى الباحثة أن العمل على تنمية اليقظة الذهنية وتوظيفها في حياة الأفراد يساعدهم على التصالح مع النفس خاصة هؤلاء الذين يعانون ضغوط واضطرابات نفسية. لذا يمكن اعتبارها منبئا قويا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوى في الأداء والتوافق، وحاجزا ضد الضغوط النفسية وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال (فتحي الضبع وأحمد طلب، ٢٠١٣، ٥).

مفهوم اليقظة الذهنية:

أصبح مفهوم اليقظة الذهنية منتشرا على نطاق واسع في علم النفس خلال العقود الثلاثة الماضية، وقد تعددت التعريفات وجاء معظمها يشير الى ضرورة تركيز الفرد ووعيه باللحظة الحالية وسوف تعرض الدراسة الحالية مجموعة من التعريفات التي تناولت اليقظة الذهنية. ويعرفها فورستر (Forster) بأنها "اهتمام متفتح ومتقبل للوعي بما يجري داخليا وخارجيا في الوقت الحاضر وترتبط بالمهارات الشخصية والمهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال التي لديها القدرة على تحسين جودة العلاقات"(Forster,2017,59).
وذكرت عزة رزق(٢٠٢٠، ٣٩١) أنها "مدي اعطاء الفرد الانتباه والتركيز للمثيرات

برنامج ارشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدي طلاب المرحلة الثانوية .

واللحظات والأفكار والتصورات التي يعيشها في اللحظة الحالية دون التسرع في إصدار أحكام مسبقة عليها؛ بهدف تحقيق الرفاهية النفسية؛ ومن ثم تحقيق الرضا والقدرة على مواصلة الطريق الذي يرسمه لنفسه".

وأشار كلا من سامي العرجان وتيسير شواش (٢٠٢٠، ٧١) الى ان اليقظة الذهنية هي "العيش عمدا والوعي باللحظة الحالية، والابتعاد عن اصدار الأحكام أو الرفض للحظة الحالية، والابتعاد عن التعلق باللحظة الحالية".

من خلال العرض السابق لمفهوم اليقظة الذهنية، يمكن القول أن اليقظة الذهنية تتضمن الوعي والانتباه والتركيز على المواقف الإيجابية أو السلبية في الوقت الحاضر دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية عليها.

ويتبنى البحث الحالي تعريف بير (Bear, et al,2006) والذي ينص على أنه "المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام". العوامل الخمسة لليقظة الذهنية وفقا لمقياس (Bear, et al,2006) هي: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

فوائد اليقظة الذهنية:

أشار كلا من (فتحي الضبع، وأحمد طلب، ٢٠١٣، ١٤)، و(وردة السقا، ٢٠١٧، ٦٣٢) الى عدد من فوائد اليقظة الذهنية تمثلت في:

- ١- رفع مستوى الوعي لدى الأفراد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية .
- ٢- تجعل الفرد يتسم بالمرونة.
- ٣- تزيد الفرصة لتعلم الجديد .
- ٤- زيادة القدرة على التأمل في الواقع وإدراك كل ما يحيط بالفرد .
- ٥- زيادة القدرة على التواصل بنشاط مع البيئة المحيطة.
- ٦- تعديل السلوك السلبي.
- ٧- خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية.
- ٨- التعامل بحساسية مع البيئة والانفتاح على المعلومات الجديدة.
- ٩- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات.
- ١٠- تدعيم الصحة الذهنية للطلاب في مواقف الضغط الأكاديمي.

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & د.أحمد البهي السيد & د.أمنية إبراهيم شلبي & د. مروة إبراهيم الششتاوي==
وتذهب الدراسة الحالية الى ما ذهب اليه دوير (Duerr, 2008, 15-16) من أن لليقظة الذهنية فوائد تتمثل في خفض الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتحسين الذاكرة، ورفع المناعة النفسية لديهم مما يجعلهم قادرين على مواجهة المشكلات والعمل على حلها، سواء المشكلات الاكاديمية، أو المشكلات الاجتماعية.

فنيات واستراتيجيات اليقظة الذهنية :

يذكر كلا من هالة خير سناري (٢٠١٧، ٣٠٠) وحيدر ابراهيم (٢٠١٩، ٤٢) فنيات اليقظة الذهنية وهي:

- ١- التركيز: من الناحية المثالية "مشاهدة" التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن، ثم تكرار ذلك أكثر من مرة.
- ٢- إعادة التركيز: هناك العديد من الخيارات المتاحة لإعادة التركيز عندما يتجول العقل للخارج. إذ يقوم الفرد بعدة مرات لمدة دقيقة في معظم الحالات.
- ٣- وضعية الجسم: يعتبر أفضل من الجلوس في وضع مستقيم وضع الاسترخاء على حافة الكرسي أو وسادة.
- ٤- العيون: يمكن أثناء القيام بفنيات اليقظة الذهنية إغلاق العينين أو فتحهما قليلا مع نظرة لينة على بعد بضعة أقدام للأمام.
- ٥- التوقيت: غالبا ما تكون مفيدة جدا ومحفزة الوقت لتحديد الوقت لممارستك لليقظة الذهنية، يمكنك استخدام جهاز التوقيت الذي على هاتفك الجوال مثلا.
- ٦- البيئة: قد يكون من الأسهل في بداية جلسات التأمل أن تكون في مكان هادئ، ولكن ليس من الضروري.

الدراسات السابقة:

بحثت دراسة سابثيانج، وجوردون، وشونين (Sapthiang, Gordon, & Shonin, 2019) دور اليقظة الذهنية في المدارس كمدخل لتعزيز الصحة من أجل تحسين الصحة النفسية للمراهقين. وتقديم توصيات لتصميم التدخل، والتنفيذ، والتقييم. حيث تشير الدلائل إلى أن استخدام اليقظة الذهنية في المدارس قد تكون وسيلة فعالة من حيث التكلفة ليس فقط لتحقيق الأهداف الحكومية المتعلقة بالصحة النفسية للمراهقين، ولكن أيضاً لتحسين رفاهية المعلمين وأولياء الأمور. كما أشارت الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية يمكن أن تؤدي إلى تحسينات في أداء تعلم الطلاب وسلوكهم العام داخل الفصول.

وأجرى العدل (ElAdi, 2020) دراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة

برنامج ارشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدي طلاب المرحلة الثانوية .

العقلية في زيادة تركيز الانتباه وتخفيف حدة الضغوط النفسية بالمرحلة الثانوية العامة، ولتحقيق ذلك الهدف تم تطوير برنامج إرشادي يعتمد على أنشطة تعزز اليقظة العقلية، إضافة إلى مقياس اليقظة العقلية ومقياس الانتباه ومقياس الضغوط النفسية، على عينة بلغت (٧٤) طالباً بالصف الثاني الثانوي تم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين، إحداهما تجريبية بلغت (٣٦) طالباً يطبق عليها البرنامج، وأخرى ضابطة بلغت (٣٨) طالباً، واستخدام المنهج شبه التجريبي، انتهت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية وكذلك مستوى الانتباه لصالح القياس البعدي، في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات مقياس الضغوط النفسية، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لكل من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية وكذلك مستوى الانتباه لصالح المجموعة التجريبية، في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في درجات مقياس الضغوط النفسية.

فيما هدفت دراسة آمال باظة، السيد العيسوي، محمود العطار (٢٠٢١) إلى التعرف على فعالية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، واستمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة لدى عينة قوامها (١٥) طالبة من طالبات كلية التربية- جامعة كفر الشيخ، تتراوح أعمارهن بين (١٩-٢٠) سنة ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Bear et al. 2006)، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج السلوكي الجدلي في تحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، كما توصلت الدراسة إلى استمرارية فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة.

واستهدفت دراسة عادة منتصر (٢٠٢١) الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة. ولتحقيق ذلك الهدف تم استخدام المنهج شبه التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين (ضابطة - تجريبية)، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة من كلية التربية النوعية جامعة بنها، تم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، طُبق عليهم مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، ومقياس التفكير ما وراء المعرفي (إعداد الباحثة)، وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لليقظة العقلية بأبعادها لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتفكير ما وراء المعرفي بأبعاده لصالح

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & د.أحمد البهي السيد & د.أ. أمينة إبراهيم شلبي & د/ مروة إبراهيم الششتاوي==
المجموعة التجريبية

وسعت دراسة محمد شلبي، آمال باظة، ومروة معوض(٢٠٢١) إلى التحقق من فعالية الإرشاد النفسي بالمعني في تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، والتحقق من استمراريته بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة من(٢٠) طالباً من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم الزمنية بين(٢٠-٢١) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي الى تجريبية وضابطة، طبق عليهم مقياس بيرر وآخرين "Baer et al." لليقظة الذهنية خماسي الأوجه(٢٠٠٦) ترجمة عبد الرقيب البحيري، فحى الضبع، أحمد طلب، عائدة العواملة(٢٠١٤)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية الإرشاد النفسي بالمعني في تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، واستمرار الفعالية بعد فترة المتابعة.

واستهدفت دراسة إيمان عامر(٢٠٢٢) التحقق من فعالية التدريب على اليقظة العقلية وأثرها في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. وقد تضمنت عينة الدراسة عينتين فرعيتين، عينة سيكومترية للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقاييس الدراسة، وتضمنت(٧٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، وعينة تجريبية (١٠) طلاب، قدم إليهم برنامج تنمية اليقظة العقلية، كما طبقت عليهم مقاييس اليقظة العقلية والاحتراق الأكاديمي(إعداد الباحثة). وأشارت النتائج إلى اختلاف كل من اليقظة العقلية ومكوناتها الفرعية وكذلك الاحتراق الأكاديمي ومكوناته الفرعية للعينة التجريبية باختلاف التطبيقين القبلي والبعدي في اتجاه التطبيق البعدي، ولم تختلف كل من اليقظة العقلية ومكوناتها الفرعية وكذلك الاحتراق الأكاديمي ومكوناته الفرعية باختلاف التطبيقين البعدي والتبقي.

مما سبق يتضح لدى الباحثة ما يلي:

-أغلب الدراسات السابقة التي سعت للتدخل لتنمية اليقظة الذهنية كانت لدى طلاب الجامعة مثل دراسات (دراسة آمال باظة، والسيد العيسوي، ومحمود العطار(٢٠٢١)، ودراسة عادة منتصر(٢٠٢١)، ودراسة محمد شلبي، وآمال باظة، ومروة معوض(٢٠٢١)، في حين كانت الدراسات محدودة للغاية التي سعت لتنميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية مثل دراسة سابثيانج، وجوردون، وشونين (Sapthiang, Gordon, & Shonin, 2019) ودراسة العدل (ElAdl,2019)؛ ودراسة إيمان عامر(٢٠٢٢).

-اشتملت العينات المستخدمة في البرامج على ذكور مثل دراسة العدل (ElAdl,2020)؛ محمد شلبي، وآمال باظة، ومروة معوض(٢٠٢١)؛ ودراسة إيمان عامر(٢٠٢٢)، وبعضها على إناث مثل دراسة آمال باظة، السيد العيسوي، محمود العطار(٢٠٢١)، أما دراسة عادة منتصر(٢٠٢١)

فقد اشتملت على ذكور وإناث معا.

أوجه استفادة البحث الحالي من الدراسات السابقة:

- ١- ساعدت الدراسات السابقة في توضيح المفاهيم الأساسية للدراسة، مما يثرى الإطار النظري للدراسة الحالية، واستخلاص المفاهيم الإجرائية.
- ٢- ساعدت في اختيار عينة الدراسة.
- ٣- ساعدت في انتقاء وإعداد أدوات الدراسة.
- ٤- ساعدت في طرح فروض الدراسة، وما تلاها من تعزيزات في تفسير النتائج.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض الآتية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اليقظة الذهنية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة الذهنية.
- ٣- يوجد تأثير دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية اليقظة الذهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية".

إجراءات الدراسة:

أولاً- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي (الأسلوب شبه التجريبي) حيث تهدف إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتحدد متغيرات المنهج شبه التجريبي في المتغيرات التالية:

أ- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في الدراسة الحالية.

ب- المتغير التابع: اليقظة الذهنية.

التصميم التجريبي:

اعتمدت الدراسة الحالية على تصميم المجموعات المتكافئة؛ حيث تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة، ثم تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، ثم تلاه إجراء القياس البعدي على المجموعتين بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وأخيراً تم إجراء القياس التتبعي على المجموعة التجريبية.

ثانياً- عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة فيما يلي:

(١) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة الشهيد أشرف إبراهيم جاد المشتركة بقرية البرامون التابعة لمركز المنصورة بمحافظة الدقهلية، خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م)، تم تطبيق أداة الدراسة مقياس اليقظة الذهنية Five Facet Mindfulness (Questionnaire) لبيير وآخرين (Baer, et al, 2006) ترجمة وتقنين على البيئة العربية عبد الرقيب البحيري، فتحي الضبع، أحمد طلب، عائدة العواملة (٢٠١٤) عليهن للتحقق من الخصائص السيكومترية له.

(٢) عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٠) طالبة بالصف الثاني الثانوي بمدرسة الشهداء الثانوية المشتركة بقرية بدواي التابعة لمركز المنصورة بمحافظة الدقهلية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م)، بمتوسط عمر زمني قدره (١٦,٠٣) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٣٧٥)، مقسمة إلى مجموعتين:

أ- المجموعة التجريبية: وتتضمن (١٥) طالبة، بمتوسط عمر زمني قدره (١٥,٩٦) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٢٥٢).

ب- المجموعة الضابطة: وتتضمن (١٥) طالبة، بمتوسط عمر زمني قدره (١٦,٠٤) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٤٧٤).

وقد تم تحديدها من خلال تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على عينة قوامها (٢٠٠) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة الشهداء الثانوية المشتركة بقرية بدواي التابعة لمركز المنصورة بمحافظة الدقهلية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م)، ثم استخراج درجات الإرباعي الأدنى (أقل ٢٧٪) في درجات مقياس اليقظة الذهنية، وبناءً على ذلك تم الحصول على عينة بلغت (٥٤) طالبة بالصف الثاني الثانوي العام، اختارت الباحثة منهم (٣٠) طالبة بطريقة عشوائية ليمثلن عينة الدراسة، وقسمت العينة بالتساوي إلى مجموعتين لإجراء التكافؤ بينهما.

برنامج ارشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدي طلاب المرحلة الثانوية.

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات

العمر الزمني، اليقظة الذهنية

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	١٥	١٥,٩٠	٢٣٨,٥٠	١٠٦,٥٠٠	٠,٢٥١	غير دال
	الضابطة	١٥	١٥,١٠	٢٢٦,٥٠			
مقياس اليقظة الذهنية (الأبعاد والدرجة الكلية)							
الملاحظة	التجريبية	١٥	١٤,٩٣	٢٢٤,٠٠	١٠٤,٠٠٠	٠,٣٥٦	غير دال
	الضابطة	١٥	١٦,٠٧	٢٤١,٠٠			
الوصف	التجريبية	١٥	١٤,٨٠	٢٢٢,٠٠	١٠٢,٠٠٠	٠,٤٤٠	غير دال
	الضابطة	١٥	١٦,٢٠	٢٤٣,٠٠			
التصرف بوعي	التجريبية	١٥	١٤,٥٠	٢١٧,٥٠	٩٧,٥٠٠	٠,٦٢٨	غير دال
	الضابطة	١٥	١٦,٥٠	٢٤٧,٥٠			
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	التجريبية	١٥	١٤,٤٧	٢١٧,٠٠	٩٧,٠٠٠	٠,٦٤٩	غير دال
	الضابطة	١٥	١٦,٥٣	٢٤٨,٠٠			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	التجريبية	١٥	١٥,١٧	٢٢٧,٥٠	١٠٧,٥٠٠	٠,٢١٠	غير دال
	الضابطة	١٥	١٥,٨٣	٢٣٧,٥٠			
الدرجة الكلية اليقظة الذهنية	التجريبية	١٥	١٤,٦٠	٢١٩,٠٠	٩٩,٠٠٠	٠,٥٦١	غير دال
	الضابطة	١٥	١٦,٤٠	٢٤٦,٠٠			
	ضابطة	١٥	١٦,٢٣	٢٤٣,٥٠			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج في متغيرات العمر الزمني، اليقظة الذهنية (الأبعاد والدرجة الكلية)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير اليقظة الذهنية.

ثالثاً- أدوات الدراسة: فيما يلي توضيحاً لتلك الخطوات الإجرائية التي تم إتباعها:

(١) مقياس بير وآخرين "Baer et al." لليقظة الذهنية خماسي الأوجه (Five Facet Mindfulness Questionnaire, 2006) ترجمة وتقنين على البيئة العربية عبد الرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤).

الهدف من المقياس: تحديد مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

وصف المقياس:

= (١٧٤)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢ =

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & د.أ/ أحمد البهي السيد & د.أ/ أمينة إبراهيم شلبي & د/ مروة إبراهيم الششتاوي==

أعد النسخة الأصلية لهذا المقياس بير وآخرون "Baer et al" عام (٢٠٠٦)، مستهدفاً تطوير مقياس العوامل الخمسة اليقظة الذهنية، ولصياغة فقرات المقياس، قام الباحثون بجمع فقرات خمسة مقياس من التراث الأجنبي تقيس اليقظة الذهنية، واعتماداً على هذه الخطوة، تكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة، تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٥) عاماً، وبلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (٧٠%) وأسفرت نتائج صدق البناء العملي عن (٣٩) فقرة مشبعة على خمسة عوامل، هي:

١-الملاحظة: يتكون من (٨) فقرات.

٢-الوصف: ويتكون من (٨) فقرات.

٣-التصرف بوعي: ويتكون من (٨) فقرات.

٤-عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويتكون من (٨) فقرات.

٥-عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويتكون من (٧) فقرات.

كما أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الثبات والاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين (٠,٧٥ - ٠,٩١)، كما تراوحت الارتباطات البيئية بين العوامل الخمسة ما بين (٠,١٥ - ٠,٣٤)

طريقة تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (٣٩) عبارة، يجاب عنها في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدرج (تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماماً)، وتدرج الدرجات من (٥ - ١)، إذا كانت المفردة موجبة الاتجاه وتعكس التقديرات للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٣٩ - ١٩٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى المفحوص، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى اليقظة الذهنية.

تقنين المقياس على عينة الدراسة الحالية (المرحلة الثانوية).

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات مقياس اليقظة الذهنية على عينة من طالبات المرحلة الثانوية (ن=٣٠)، وذلك كما يلي:

اتساق المقياس:

أ-الاتساق الداخلي لمفردات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة، وذلك على عينة مكونة من (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية،

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون-أكتوبر ٢٠٢٢ (١٧٥):

ويوضح الجدول (٢) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

المرتبة	رقم المفردة	الارتباط	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	المرتبة	رقم المفردة	الارتباط	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الملاحظة	١	**٠,٧٦٧	**٠,٨٢٧	٢	التصرف	٢	**٠,٨٢٧	**٠,٨٢٧	٢
	٦	**٠,٦٥٩	**٠,٨١٥	٧		٧	**٠,٨١٥	**٠,٨١٥	٧
	١١	**٠,٦٨٦	**٠,٦٩٩	١		١	**٠,٦٩٩	**٠,٦٩٩	١
	١٥	**٠,٧٥٧	**٠,٨٢٩	٢		٢	**٠,٨٢٩	**٠,٨٢٩	٢
	٢٠	**٠,٨٦١	**٠,٧٦٥	٢		٢	**٠,٧٦٥	**٠,٧٦٥	٢
	٢٦	**٠,٨٠٨	**٠,٧١٦	٢		٢	**٠,٧١٦	**٠,٧١٦	٢
	٣١	**٠,٨٥١	**٠,٨٧٤	٣		٣	**٠,٨٧٤	**٠,٨٧٤	٣
	٣٦	**٠,٧٦٨	**٠,٨٥٧	٣		٣	**٠,٨٥٧	**٠,٨٥٧	٣
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٣	**٠,٦٩٠	**٠,٦٤٤	٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤	**٠,٦٤٤	**٠,٦٤٤	٤
	١٠	**٠,٨٦٧	**٠,٧٩٧	٩		٩	**٠,٧٩٧	**٠,٧٩٧	٩
	١٤	**٠,٧٣٨	**٠,٧٧٢	١		١	**٠,٧٧٢	**٠,٧٧٢	١
	١٧	**٠,٧٧٣	**٠,٧٤٨	١		١	**٠,٧٤٨	**٠,٧٤٨	١
	٢٥	**٠,٨٥٤	**٠,٧٥٢	٢		٢	**٠,٧٥٢	**٠,٧٥٢	٢
	٣٠	**٠,٦٨٤	**٠,٧٩٧	٢		٢	**٠,٧٩٧	**٠,٧٩٧	٢
	٣٥	**٠,٦٣٨	**٠,٨٦٠	٣		٣	**٠,٨٦٠	**٠,٨٦٠	٣
	٣٩	**٠,٧٥٣		٣		٣			٣

المفردة على مقياس اليقظة الذهنية (ن = ٣٠)

وقد تبين أن معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه تتراوح ما بين (٠,٦٣٨ - ٠,٨٧٤)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهي معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة القيمة؛ مما يدل على قوة تشبع المفردة على البعد الذي تنتمي إليه.

ب- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

للتحقق من اتساق محتوى المقياس ككل، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٣) نتائج معاملات الارتباط.

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & ا.د/ أحمد البهي السيد & ا.د/ أمينة إبراهيم شلبي & د/ مروة إبراهيم الششتاوي==

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لطالبات المرحلة الثانوية

مستوى الدلالة	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس	البعد
دال عند ٠,٠١	**٠,٩٧٧	الملاحظة
	**٠,٩٤٢	الوصف
	**٠,٨٤٦	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
	**٠,٩٢٢	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
	**٠,٨٧٣	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٠,٨٤٦ - ٠,٩٧٧)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة القيمة، مما يدل على قوة الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ككل؛ ومن ثم تماسك المقياس.

صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس من خلال:

- الصدق التلازمي:

قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية على المقياس الحالي ودرجاتهن على مقياس اليقظة الذهنية الذي أعدته رندا محمود جمعة (٢٠١٩)، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجات طالبات المرحلة الثانوية على المقياس الحالي لليقظة الذهنية ودرجاتهن على مقياس اليقظة الذهنية إعداد رندا محمود جمعة (٢٠١٩)

الدرجة الكلية للمقياس الحالي	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الدرجة الكلية للمقياس
**٠,٨٥٩	**٠,٨٢٠	**٠,٧٤٠	**٠,٧٠٦	**٠,٧٧٠	**٠,٨٥٣	الدرجة الكلية للمقياس

**دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة القيمة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق.

ثبات المقياس:

(أ) ثبات ألفا - كرونباخ:

- قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المفردات لمقياس اليقظة الذهنية لطالبات المرحلة الثانوية عن طريق حساب معامل ثبات ألفا - كرونباخ Cronbach - Alpha عند حذف درجة

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢ (١٧٧):

برنامج ارشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدي طلاب المرحلة الثانوية .

المفردة من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه، وبدون حذف أي مفردة، وذلك على عينة مكونة من (٣٠) طالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وقد تبين أن معامل ألفا لكل مفردة أقل من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي إليه، أي أن جميع المفردات ثابتة، حيث إن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للبعد الفرعي الذي تقيسه المفردة.

(ب) **طريقة إعادة التطبيق:** قامت الباحثة بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره أسبوعين. والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس اليقظة الذهنية لدى طالبات المرحلة الثانوية ن=٣٠

معاملات الثبات		المقياس
إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	
معامل الارتباط	معامل الارتباط	الملاحظة
مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	الوصف
٠,٠١	**٠,٨٥٣	٠,٩٠٢
	**٠,٧٤٣	٠,٩١٩
	**٠,٨٦٣	٠,٩١١
	**٠,٧٩٣	٠,٨٨٩
	**٠,٧٦٥	٠,٨٨٣
	**٠,٩٢٧	٠,٩٧٤
		المقياس ككل

يتضح من جدول (٥) أن:

- معاملات ألفا-كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل تراوحت ما بين (٠,٨٨٣ : ٠,٩٧٤)، وهي معاملات ثبات مرتفعة.
- تراوحت معاملات الارتباط في إعادة التطبيق للأبعاد والدرجة الكلية ما بين (٠,٧٤٣ : ٠,٩٢٧)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ومرتفعة القيمة، وتشير إلى درجة مناسبة من الثبات.

من الإجراءات السابقة يتضح للباحثة صدق وثبات واتساق مقياس اليقظة الذهنية خماسي الأوجه، وصلاحيته لقياس اليقظة الذهنية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

(٢) **برنامج إرشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية، إعداد/ الباحثة:**

الهدف العام من البرنامج:

تنمية مستوى اليقظة الذهنية من خلال خلق الوعي لحظة بلحظة لخبرة الطالبات المشاركات في البرنامج ، بالإضافة إلى تعليمهن فنيات اليقظة الذهنية لممارستها والاستفادة منها في أي وقت.

الأهداف الفرعية للبرنامج:

١- أن تتدرب المشاركات من طالبات الصف الثاني الثانوي على التعامل مع خبرات الفشل وتحويلها لخبرات نجاح.

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & د.أحمد البهي السيد & أ.د/ أمينة إبراهيم شلبي & د/ مروة إبراهيم الششتاوي==

٢- أن تكتسب المشاركات من طالبات الصف الثاني الثانوي خبرات جديدة.

٣- أن تتدرب المشاركات من طالبات الصف الثاني الثانوي على تقييم وتفسير الظروف الضاغطة بموضوعية والعمل على تحديدها وتخطيها.

٤- أن تكتسب المشاركات من طالبات الصف الثاني الثانوي القدرة على التعبير عن المشاعر بحرية.

أهمية البرنامج: تتبع أهمية البرنامج من:

١- أهمية المتغير الذي يسعى البرنامج لتنميته حيث يعد متغير إيجابي في الشخصية، ويساهم بشكل كبير في تحسين الصحة النفسية الإيجابية لدى الطالبات المشاركات من طالبات الصف الثاني الثانوي.

٢- طبيعة المرحلة العمرية التي يتم التعامل معها وهي المرحلة الثانوية؛ حيث الأفراد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من غيرهم.

الغيات المستخدمة في البرنامج:

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بتوظيف عدة أساليب واتجاهات ونماذج نظرية في بناء البرنامج الحالي، وهي كالتالي:

- الإرشاد السلوكي: واشتمل على فنيات (النمذجة - الاسترخاء - التكاليف المنزلية).

- الإرشاد المعرفي السلوكي: واشتمل على فنيات (المحاضرة والمناقشة- حل المشكلات - المراقبة الذاتية).

- اليقظة الذهنية: واشتمل على فنيات (التأمل - صرف الانتباه- الانفتاح على الخبرة).

- الإرشاد العقلاني الانفعالي: واشتمل على فنية (إدارة الانفعال).

الوسائل والأدوات المستخدمة: اختلفت الوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي بما يخدم تحقيق أهداف البرنامج، ومن هذه الوسائل (صور - ملصقات - قصص - حاسوب - فيديو- عروض بوربوينت).

جلسات البرنامج: تم تنفيذ البرنامج خلال (١٠) جلسات، على مدار ثلاث أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، مدة الجلسة (٦٠) دقيقة.

مكان الجلسات: مركز شباب بدواي، قاعة ١

جدول (٦) وصف لجلسات البرنامج الإرشادي

م	اسم الجلسة	الأهداف	الفنيات
١	التعارف	١- أن تتعرف الباحثة على المشاركات في البرنامج من طالبات الصف الثاني الثانوي ووضع. ٢- أن توضح الباحثة الهدف الأساسي من البرنامج.	المناقشة والحوار، المحاضرة.
٢	التدريب على الاسترخاء العضلي	١- أن تتقن الطالبات مهارة الاسترخاء والهدوء والالتزان الانفعالي. ٢- أن تتدرب الطالبات على تطبيق فنية المراقبة الذاتية.	المحاضرة، التدريب على الاسترخاء العضلي، المراقبة الذاتية، الواجب المنزلي.
٣	التدريب على الاسترخاء الذهني	١- أن تبدأ الطالبة ممارسة فنيات اليقظة الذهنية. ٢- أن تتعلم الطالبة التركيز على عمل شيء واحد وتركيز الانتباه تماما على المهمة الحالية في الوقت الحاضر مما يساعد على الاستمرار في التركيز .	المحاضرة، التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني، التدريب على ممارسة "العقل الواحد"، الواجبات المنزلية.
٤	تابع التدريب على فنيات اليقظة الذهنية	١- أن تمارس الطالبة فنيات اليقظة الذهنية. ٢- أن تتعلم الطالبة تطوير فنيات اليقظة الذهنية " وتشمل عدم الحكم، والعقل الواحد. ٣- أن تمارس الطالبة التنفس المتعقل يوميا لمدة ١٠ دقائق.	المحاضرة، التأمل، ممارسة التنفس المتعقل، التدريب على ادارة الانفعالات، الواجبات المنزلية.
٥	تابع التدريب على اليقظة الذهنية	١- أن تتابع الطالبة ممارسة فنيات اليقظة الذهنية. ٢- أن تتعرف الطالبة على أثر ممارسة التأمل على العقل والجسم معا. ٣- أن تتدرب الطالبات على فنية صرف الانتباه.	المناقشة، الحوار، المحاضرة، التدريب على الاسترخاء والتأمل، التدريب على فنية صرف الانتباه، الواجب المنزلي
٦	التفكير التأملي	أن تدرب الباحثة الطالبات على التفكير في المشكلات والعمل على حلها بطريقة علمية ومرنة.	المناقشة والحوار، المحاضرة، ممارسة الاسترخاء والتأمل، الواجب المنزلي.
٧	العقل الإيجابي	١- أن تتدرب الطالبة على تحويل التأثيرات السلبية ومنغصات الحياة الى دلالات ايجابية. ٢- أن تتعلم الطالبة أن التجارب السلبية في الحياة فرصا مثالية للتعلم وتصويب وجهة ومسار الذات في الحياة.	المحاضرة، المناقشة، الحوار، ممارسة الاسترخاء والتأمل، النمذجة، صرف الانتباه، الانفتاح على الخبرات، الواجب المنزلي.
٨	التفاؤل الواقعي	١- أن تتدرب الطالبات على حل المشكلات بطريقة علمية، والتعامل مع السلبيات ومحاولة صنع واتخاذ القرار.	المناقشة والحوار، المحاضرة، ممارسة الاسترخاء والتأمل، التدريب على حل المشكلات، صرف الانتباه، النمذجة، الواجبات المنزلية.
٩	التوجه الإيجابي في الحياة	١- أن تتقن الطالبة التفكير بشكل ايجابي. ٢- أن تتقن الطالبة مهارات صرف الانتباه، والمراقبة الذاتية، وادارة الانفعالات.	المناقشة والحوار، المحاضرة، ممارسة الاسترخاء والتأمل، المراقبة الذاتية، صرف الانتباه، الواجبات المنزلية.
١٠	الجلسة الختامية	١- أن تناقش المرشدة الطالبات فيما اكتسبن من جلسات البرنامج. ٢- أن تتعرف المرشدة على مدى تأثير البرنامج في حياة الطالبات المشاركات في البرنامج.	المناقشة والحوار، المحاضرة، ممارسة الاسترخاء والتأمل.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اليقظة الذهنية لصالح المجموعة التجريبية".
وللتحقق منه استخدمت الباحثة اختبار مان - ويتني "Man - Whitney" للمجموعات المستقلة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٧).

جدول (٧) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اليقظة الذهنية ن=(١٥)

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الملاحظة	التجريبية	١٥	٢٢,٩٠	٣٤٣,٥٠	١,٥٠٠	٤,٦١٣	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٨,١٠	١٢١,٥٠			
الوصف	التجريبية	١٥	٢٢,٩٣	٣٤٤,٠٠	١,٠٠٠	٤,٦٣٤	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٨,٠٧	١٢١,٠٠			
التصرف بوعي	التجريبية	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٦٧٧	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠			
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	التجريبية	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٦٨١	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠			
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	التجريبية	١٥	٢٢,٨٧	٣٤٣,٠٠	٢,٠٠٠	٤,٥٩٦	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٨,١٣	١٢٢,٠٠			
الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	التجريبية	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٦٦٩	٠,٠١
	الضابطة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠			

يتضح من جدول(٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات الطالبات بالمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الدرجة الكلية) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وهو ما يشير إلى أن تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي على طالبات المرحلة الثانوية بالمجموعة التجريبية أدى إلى تنمية اليقظة الذهنية لديهن، وأن المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي التكاملي مازالت اليقظة الذهنية لديهن منخفضة. وتتفق هذه النتائج مع ما جاءت به الدراسات السابقة، مثل دراسات (EIAdl, 2020)؛ عادة منتصر، ٢٠٢١؛ آمال باظة وآخرين، ٢٠٢١؛ محمد شلبي وآخرين، ٢٠٢١؛ إيمان عامر، ٢٠٢٢) والتي أثبتت نتائجها فعالية البرامج الإرشادية في تنمية اليقظة الذهنية. ويمكن تفسير تلك النتائج في ضوء الأثر الإيجابي لمحتوى البرنامج الإرشادي التكاملي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية دون الضابطة، وما تضمنه من جلسات متعددة بشكل منظم ومنهجي؛ حيث أتاحت أنشطة وجلسات البرنامج الفرصة أمام طالبات المجموعة التجريبية للتعبير عن مشاعرهن وأفكارهن بحرية دون قيود؛ فقد كان هذا النوع من الإرشاد من أنسب المداخل لتنمية اليقظة العقلية لديهن. وهو ما يدعمه محمود يوسف (٢٠٢٠، ٣٤٣) من أن التكامل بين النظريات المختلفة واستخدام فنيات متعددة من مناحي مختلفة يؤدي إلى زيادة فاعلية العلاج.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة الذهنية".

وللتحقق منه استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسن - إشارة الرتب "Willcoxon-Signed Ranks Test" للمجموعات الصغيرة المرتبطة وحساب قيمة (Z) لاختبار ويلكوكسن Willcoxon، وذلك بتطبيق مقياس اليقظة الذهنية بالمجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي عليهن بالمجموعة التجريبية (القياس البعدي) وبعد مرور شهر من التطبيق قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على الطالبات بالمجموعة التجريبية (القياس التتبعي). والنتائج يوضحها جدول (٨).

جدول (٨) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

على مقياس اليقظة الذهنية

المتغيرات	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الملاحظة	السالبة	٦	٦,٥٨	٣٩,٥٠	٠,٥٨٤	غير دالة
	الموجبة	٥	٥,٣٠	٢٦,٥٠		
	المتساوية	٤	-	-		
	الكلي	١٥	-	-		
الوصف	السالبة	٦	٥,٢٥	٣١,٥٠	١,١٥٥	غير دالة
	الموجبة	٣	٤,٥٠	١٣,٥٠		
	المتساوية	٦	-	-		
	الكلي	١٥	-	-		
التصرف بوعي	السالبة	٧	٥,٢٩	٣٧,٠٠	١,٠٢٦	غير دالة
	الموجبة	٣	٦,٠٠	١٨,٠٠		
	المتساوية	٥	-	-		
	الكلي	١٥	-	-		
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	السالبة	٦	٥,٥٠	٢٣,٠٠	١,٢٧٨	غير دالة
	الموجبة	٣	٤,٠٠	١٢,٠٠		
	المتساوية	٦	-	-		
	الكلي	١٥	-	-		
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	السالبة	٤	٧,١٣	٢٨,٥٠	٠,٤٠٥	غير دالة
	الموجبة	٧	٥,٣٦	٣٧,٥٠		
	المتساوية	٤	-	-		
	الكلي	١٥	-	-		
الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	السالبة	٨	٧,٣٨	٥٩,٠٠	٠,٩٥٠	غير دالة
	الموجبة	٥	٦,٤٠	٣٢,٠٠		
	المتساوية	٢	-	-		
	الكلي	١٥	-	-		

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة الذهنية. وهو ما يشير إلى أن تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي على طالبات المرحلة

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & د.أحمد البهي السيد & د.أ. أمينة إبراهيم شلبي & د/ مروة إبراهيم الششتاوي==
الثانوية بالمجموعة التجريبية أدى إلى تنمية مستوى اليقظة الذهنية لديهن، وله أثره الإيجابي حتى بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (آمال باظة وآخرين، ٢٠٢١؛ محمد شلبي وآخرين، ٢٠٢١؛ إيمان عامر، ٢٠٢٢) والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، مما يعني بقاء واستمرار أثر البرنامج في تنمية اليقظة الذهنية حتى بعد التوقف عن ممارسته.

نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على أنه: "يوجد تأثير دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية اليقظة الذهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية"

قامت الباحثة بحساب حجم التأثير "Effect size" للاختبارات اللابارامترية لمجموعتين مرتبطتين (قياس قبلي -بعدي) واستعانت الباحثة بمحكات "كوهن" "Cohen" للحكم على حجم تأثير البرنامج الإرشادي التكاملي في اليقظة الذهنية لدى طالبات المرحلة الثانوية كالتالي:
١- التأثير الذي يُفسر (٠,٠١) من التباين الكلي يدل على تأثير ضعيف أو ضئيل.
٢- التأثير الذي يُفسر (٠,٠٦) من التباين الكلي يدل على تأثير متوسط.
٣- التأثير الذي يُفسر (٠,١٥) أو أكثر من التباين الكلي يدل على تأثير قوي (صلاح مراد، ٢٠٠٠، ٢٤٨)، والنتائج يوضحها جدول (٩).

جدول (٩) حجم تأثير البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية اليقظة الذهنية لدى المجموعة

التجريبية

المتغيرات	قيمة (Z)	مربع معامل η	حجم التأثير
الملاحظة	٣,٤١٢	٠,٨٨١	قوي
الوصف	٣,٤١٣	٠,٨٨١	قوي
التصرف بوعي	٣,٤١٥	٠,٨٨٢	قوي
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٣,٤١٤	٠,٨٨١	قوي
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٣,٤١١	٠,٨٨٠	قوي
الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	٣,٤١٦	٠,٨٨٢	قوي

يتضح من جدول (٩) أن قيم مربع معامل إيتا η تتراوح ما بين (٠,٨٨٠) إلى (٠,٨٨٢) لليقظة الذهنية، وهو ما يشير إلى أنه يمكن تفسير ٨٨,١٪، ٨٨,١٪، ٨٨,٢٪، ٨٨,١٪، ٨٨,٢٪، ٨٨,١٪، ٨٨,٢٪ من التباين في درجات الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والدرجة الكلية لليقظة الذهنية على الترتيب، وهي كميات كبيرة من التباين المُفسر بواسطة المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي التكاملي).

برنامج إرشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وهذا يدل على الفعالية المرتفعة وجدوى البرنامج الإرشادي التكاملي الذي أعدته الباحثة في الدراسة الحالية في تنمية اليقظة الذهنية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وأنه جدير بالتعميم على الطالبات بالمرحلة الثانوية؛ نظراً لفائدته العملية المرتفعة، وبذلك تكون الباحثة قد أجابت عن السؤال الرئيسي للدراسة الحالية والذي ينص على: "ما فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية اليقظة الذهنية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟".

ومن هنا يمكن القول إن البرنامج الإرشادي التكاملي الذي تم تطبيقه في الدراسة الحالية قد حقق أهدافه، وساعد في تنمية اليقظة الذهنية لدى طالبات المرحلة الثانوية أعضاء المجموعة التجريبية اللاتي طبق عليهن البرنامج، واستمرار هذا الأثر بعد انتهاء البرنامج.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج المستند على الإرشادي التكاملي في الاستفادة من تنمية الخبرات والتجارب الحية التي عاشتها طالبات المجموعة التجريبية طيلة مدة البرنامج، واكتسابهن جملة من الممارسات السلوكية الصحيحة؛ وأصبحن أكثر انتباهاً وإدراكاً للحظة الحاضرة، ووعياً بخبراتهم، وتقبلها دون إصدار حكم عليها، واكتسبن طرقاً جديدة للتفكير تمكنهن من تعميم مهارات اليقظة الذهنية في التعامل مع المواقف والخبرات الحياتية المستقبلية، وهو ما أسهم في ثبات فعالية البرنامج لمدة أطول.

وبذلك تكون الباحثة قد أجابت عن السؤال الرئيسي للدراسة الحالية والذي ينص على: "ما فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية اليقظة الذهنية لدى طالبات المرحلة الثانوية؟".

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن للباحثة تقديم التوصيات التالية:
- توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التفكير من خلال التدريب والممارسة على أنشطة التأمل والتيقظ.
- ضرورة الاهتمام بتوعية وتدريب طالبات المرحلة الثانوية بالأساليب الصحيحة للتفكير، من خلال ممارسة مهارات اليقظة الذهنية والتأمل في الكون والطبيعة وفي النفس، والتدريب على الاسترخاء، ولو لبعض الوقت يومياً لمواجهة الضغوط اليومية المختلفة وتحدياتها.
- عقد دورات تدريبية للمعلمين لتعريفهم بمفهوم اليقظة الذهنية وأهميتها لدى طالبات المرحلة الثانوية.

بحوث ودراسات مقترحة:

- فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحلام مهدى عبد الله (٢٠١٣). اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، *مجلة الأستاذ، بغداد*، ٢ (٢٠٥)، ٥٢٣-٣٦٦.
- آمال عبدالسميع باظة، السيد جمعة العيسوي، محمود مغازي العطار (٢٠٢١). فعالية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ١٠٣، ١٥١-١٧٠.
- إيمان مختار عامر (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في خفض الاحترق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج - كلية التربية*، ٩٣، ١١١١-١١٦٩.
- حيدر معن إبراهيم (٢٠١٩). *اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها*. العراق، بغداد: دار كلكاش للطباعة والنشر.
- راند محمود جمعة (٢٠١٩). النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى (الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين أكاديمياً) بالمرحلة الثانوية. *المركز العربي للتعليم والتنمية*، ٢٦ (١٢٣)، ٢٥٥-٣٢٤.
- رجاء على عبد العليم (٢٠١٩). التلميحات البصرية متعددة الكثافة بالقصة الرقمية التعليمية وأثرها في تنمية اليقظة الذهنية لدى التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. *مجلة تكنولوجيا التربية- دراسات وبحوث، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية*، ٣٨، ٢٦١-٣٣٠.
- زينب حياوي بديوي، مها صدام (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة البصرة*، ٤٣ (١)، ٤١٨-٤٤٢.

برنامج ارشادي تكاملي لتنمية اليقظة الذهنية لدي طلاب المرحلة الثانوية.

- سامي العرجان، وتيسير شواش (٢٠٢٠). *التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي*، ط١. عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- سميرة موسى المقطف (٢٠١٨). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية في ليبيا* (رسالة ماجستير). كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- صلاح أحمد مراد (٢٠٠٠). *الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الرقيب البحيري، فتحي الضبع، أحمد طلب، عائدة العواملة (٢٠١٤). *الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع*. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٣٩، ١١٩ - ١٦٦.
- عزة حسن رزق (٢٠٢٠). *اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة*. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ٥ (١٤)، ٣٧٣ - ٥٠٠.
- عفاف سعيد البديوي (٢٠١٨). *التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية*. *مجلة التربية، جامعة الأزهر - كلية التربية*، ٢ (١٧٨)، ١٥٥ - ٢٣٤.
- علاء الدين كفاي (٢٠١٢). *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي*، الأردن - عمان: دار الفكر العربي.
- علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد*. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، جامعة الملك خالد - كلية التربية - مركز البحوث التربوية*، ٢٨، ٤١ - ٦٨.
- غادة عبد الحميد منتصر (٢٠٢١). *فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١١)، ٢٦٧ - ٣٢٠.
- فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٩١، ٣٢٥ - ٣٦٦.
- فتحي عبد الرحمن الضبع وأحمد على طلب (٢٠١٣). *فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة*. *مجلة الإرشاد النفسي -*

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & د.أحمد البهي السيد & د.أ. أمينة إبراهيم شلبي & د/ مروة إبراهيم الششتاوي==

مصر، ٣٤، ١-٧٥.

- الفرحاتي السيد محمود (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMS. *المجلة الدولية للعلم التربوية والنفسية*، ٤، ١٢-١٢٥.

- كاظم محسن الكعبي (٢٠١٦). الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية الأساسية*، ٩٥ (٢٢)، ٥٢٣-٦٥٥.

- محمد شلبي عبدالله، أمال عبدالسميع باظة، مروة نشأت معوض (٢٠٢١). فاعلية الإرشاد النفسي بالمعنى لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية*، ١٠٣، ٢-٣٠.

- محمود رامز يوسف (٢٠٢٠). فاعلية برنامج ارشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٨)، ٣٢٧-٣٨٤.

- ممدوح عبد المنعم الكناني (٢٠١٢). *الإحصاء النفسي والتربوي*. الأردن. دار المسيرة.
- نائل محمد عبدالرحمن أخرس (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. *المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس: جامعة البحرين - مركز النشر العلمي - البحرين*، ٤ (٢)، ٣٨٣-٤١٦.

- نجلاء إبراهيم أبو الوفا (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١٢)، ٤٤٦-٥٠٢.

- هالة خير سناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي - مصر*، ١ (٥٠)، ٢٨٧-٣٣٥.

- هبة جابر عبد الحميد، ومحمد عبد العظيم محمد (٢٠١٩). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ١ (٦٣)، ٤٩٦-٥٦١.

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢٢ (١٨٧)؛

-وردة عثمان السقا (٢٠١٧). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٧، ٦٢٥ - ٦٤٩.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*, 2745.
- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2013). The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety. *Mindfulness*, *5*(5), 505-519.
- Bernal, E., Edgar, D., & Barnes, B. (2017). Building sustainability on deep values through mindfulness nurturing. *Ecological Economies*, *146* (16), 645- 657.
- Ching, H. H., Koo, M., Tsai, T. H., & Chen, C. Y. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-7.
- Cho, H., Ryu, S., Noh, J., & Lee, J. (2016). The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. *PLOS ONE*, *11*(10), 1-10.
- Duerr, M. (2008). *The use of meditation and mindfulness practices to support military care providers: A prospectus*. Center for Contemplative Mind in Society. <http://www.contemplativemind.org/admin/wp-content/uploads/2012/09/MeditationforCareProviders.pdf>
- ElAdl, A.M. (2020). The effectiveness of a counseling program based on Mindfulness in increasing concentration of attention and Reduce psychological stress among the general secondary stage. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, *30*(108), 1-18.
- Forster, P. (2017). Mindfulness and the Quality of Romantic Relationships: Is It All about Well-Being?. *Open Journal of Social Sciences*, *5*, 59-63.
- Lambert, J. (2015). *Mindfulness Experiences of Children who have Autistic Spectrum Disorder and Anxiety-An Exploratory Study* (Doctoral dissertation). University of East London.
- Neelarambam, K. (2015). *Trait Mindfulness as a Mediator of Resilience, Depressive Symptoms, and Trauma Symptoms* (Doctor Dissertation). College of Education, Georgia State University, Atlanta.

==/إيمان عيد عطا إبراهيم & د.أحمد البهي السيد & د.أ. أمينة إبراهيم شلبي & د/ مروة إبراهيم الششتاوي==

- Sapthiang, S., Gordon, W., & Shonin, E. (2019). Mindfulness in Schools: a Health Promotion Approach to Improving Adolescent Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*, 112–119.
- Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist, 14* (2), 98-10.

==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٧ المجلد الثاني والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢٢ (١٨٩):

**An integrated guidance program for the development of mind fullness
among high school students**

A thesis presented by

Eman Eid Atta Ebrahim

In fulfillment of the Ph.D. Degree in Education
(Specialization: Mental Health)

Supervised by

Prof.Dr

Ahmed Al-Bahi Al-Sayed

Professor of educational Psychology
Faculty of Specific Education
Mansoura University

Pro. Dr

Amina Ibrahim Shalaby

Professor of cognitive psychology
Faculty of Specific Education
Mansoura University

Dr.

Marwa Ibrahim El Sheshtawy

Lecturer of mental health
Faculty of Specific Education
Mansoura University

The current study aimed to verify the effectiveness of an integrative counseling program for developing mindfulness among secondary school students. The main study sample consisted of (30) female students in the second year of high secondary school, their ages ranged between (15-16) years old, with mean age of (16.03) years, and a standard deviation of (0.375), they were randomly divided into two groups, an experimental group that includes (15) female students received the integrated counseling program, and a control group includes (15) female students who did not receive the program. The study instruments were represented in the Baer et al. scale. The five-faceted mindfulness (2006) translation and codification on the Arab environment Al-Bhairi, Al-Dabaa, Talab, and Al-Awamleh (2014). (Five Facet Mindfulness Questionnaire), and an integrated counseling program for developing mindfulness (prepared by the researcher). The results found a high effect of the integrative counseling program used in the current study in developing mindfulness among secondary school students.

Key words: Integrative counseling program - mindfulness - secondary school students.