

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلميذ مرحلة التعليم المتوسط

(دراسة ميدانية بمتوسطة محمد الأمين العمودي-الوادي)

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الليسانس في: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. أسماء لشهب

إعداد الطالبات:

-انتصار طليبة

- مروة غديوي

- مريم قدوري

- هديل عربي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 08/06/2023

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
د. زواري احمد خليفة	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	رئيسا
د. أسماء لشهب	أستاذ محاضر-ب	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مشرفا ومقررا
د. احمد فرحات	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2023

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى تلميذ مرحلة التعليم المتوسط

(دراسة ميدانية بمتوسطة محمد الأمين العمودي- الوادي)

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الليسانس في: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. أسماء لشهب.

إعداد الطالبات:

- انتصار طليبة .
- مروة غديوي .
- مريم قدوري .
- هديل عربي .

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/08

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
د. زواري احمد خليفة	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	رئيسا
د. أسماء لشهب	أستاذ محاضر-ب	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مشرفا ومقررا
د. احمد فرحات	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي	مناقشا

السنة الجامعية: 2023/2022

شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لن يشكر الله "

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات، والحمد لله أن وفقنا في طلب العلم وإتمام هذا العمل.
وصلاة الله وسلامه ورحمته وبركاته على صفوة خلقه، وخاتم أنبيائه ورسله، سيدنا محمد عليه أفضل
الصلاة وأزكى التسليم.

- ✓ نتقدم بأجمل عبارات الشكر والامتنان من قلوب فائضة بالمحبة والاحترام والتقدير لها، ونقدم أزكى
تحياتنا وأجملها بكل إخلاص، شاكرين لها كل ما قدمته لنا من نصائح وإرشادات في إشرافها على
هذا البحث، فلها منا كل الشكر والامتنان والتقدير للأستاذة الفاضلة: د. أسماء لشهب.
- ✓ كما نتوجه بأرقى عبارات الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة لتشريفنا بقبولهم مناقشة مذكرتنا.
- ✓ إلى كل أساتذتنا الاكارم بقسم علم النفس وعلوم التربية، والى كل من درسنا يوما.....

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، وتكونت عينتها من (101) تلميذ وتلميذة بمتوسطة محمد الأمين العمودي بمدينة الوادي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة واستخدمت هذه الدراسة مقياس اليقظة العقلية الذي أعدته أحلام عبد الله (2013) والتوافق النفسي لعطية محمود هنا(1986).

بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي وباستخدام معامل الارتباط "بيرسون" واختبار "ت" لعينتين غير مرتبطتين وغير متساويتين توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- علاقة طردية ضعيفة بين درجات اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ولصالح التلميذات.

Résumé de l'étude:

L'étude actuelle visait à révéler la relation entre la vigilance mentale et l'adaptation psychologique chez les élèves de troisième année du collège, et son échantillon était composé de (101) élèves de sexe masculin et féminin du collège de Muhammad Al-Amin Al-Amoudi à Al-Wadi. City, qui ont été choisis au hasard. Cette étude a utilisé l'échelle de vigilance mentale préparée par Ahlam Abdullah (2013.) et la compatibilité psychologique d'Attia Mahmoud ici (1986). Selon la méthode corrélationnelle et en utilisant le coefficient de corrélation "Pearson" et le test "T" pour deux échantillons non corrélés et inégaux, l'étude a abouti aux résultats suivants :

- Une faible relation directe entre les degrés de vigilance mentale et l'adaptation psychologique chez les étudiants de troisième année, l'échantillon moyen de l'étude.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les scores moyens d'adaptation psychologique des étudiants de troisième année, en raison de la variable de sexe (masculin/féminin).
- Il existe des différences statistiquement significatives entre les scores moyens d'adaptation psychologique chez les étudiants de troisième année, la moyenne de l'échantillon d'étude, en raison de la variable de sexe et en faveur des étudiants.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وعرهان
ب	ملخص الدراسة
ج	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
د	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
ز	فهرس الأشكال
ز	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
4	1. مشكلة الدراسة
6	2. فرضيات الدراسة
6	3. أهداف الدراسة
6	4. أهمية الدراسة
7	5. حدود الدراسة
7	6. مفاهيم الدراسة
11	7. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: إجراءات الدراسة الميدانية ونتائجها	
21	تمهيد
21	1. منهج الدراسة
21	2. الدراسة الاستطلاعية
22	3. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
22	4. أدوات الدراسة
32	5. الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات

34	6. عرض وتحليل نتائج الدراسة
37	7. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
37	خلاصة الفصل
39	الخاتمة
40	قائمة المراجع
43	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
23	الأهمية النسبية لكل من أبعاد اليقظة الذهنية	01
24	نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية	02
24	نتائج قياس الصدق باستخدام الاتساق الداخلي	03
26	نتائج قياس الثبات باستخدام ألفا كرونباخ	04
27	نتائج قياس الثبات باستخدام التجزئة النصفية	05
27	معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ	06
28	دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس اليقظة الذهنية	07
30	نتائج صدق المقارنة الطرفية	08
31	معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ	09
32	دلالة الفروق بين متوسطي درجات التوافق النفسي لدى التلاميذ عينة الدراسة	10
35	دلالة معامل الارتباط بيرسون بين درجات اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى عينة التلاميذ	11
36	النتائج المتوصل إليها	12
37	دلالة الفروق بين متوسطي الفروق بين متوسطي درجات التوافق النفسي لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف الجنس (ذكر/أنثى)	13

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
34	يوضح درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية والتوافق النفسي	01
35	درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية والتوافق النفسي باختلاف جنسهم (ذكر/أنثى)	02

قائمة الملاحق

العنوان	الرقم
مقياس اليقظة العقلية	01
مقياس التوافق النفسي	02

مقدمة:

تعاظم الاهتمام بالعملية التعليمية؛ باعتبار أنها من المهام الصعبة التي تقع على كاهل كل من المعلم والمتعلم ؛ وذلك من حيث معرفة طبيعة حدوثها وكيفيةها، فكل متعلم أو طالب له كيانه الخاص ؛ الذي يؤدي إلى تفرده في امتلاك بناء معرفي خاص به و أسلوبه في التعلم، كما يعتمد ذلك على القدرات المعرفية ، وما تتطوي عليه البنى المعرفية للمتعلم، فالعملية التعلمية استأثرت اهتمام السيكولوجيين والتربويين؛ باعتبار أنها الأساس في تحصيل الطالب و تأثر على مستوى أدائه العلمي، لذا وجب التركيز على جملة المؤثرات التي تلتف لتأثر عليها بغية التحكم فيها و تحسينها وتنميتها وأخذها بعين الاعتبار؛ لتسهم في رفع المستوى التحصيلي للتلميذ وتحسن من أدائهم الأكاديمي . كما نجد المرشد التربوي هو الآخر له دور فعال باعتباره جزء من الطاقم التربوي فوجب عليه أن يسعى للتعرف على هاته المؤثرات ليعمل على إقصاء ما يتسبب في التقليل من قيمة وتعزيز ما ينمي قدرات التلميذ وإمكاناته محسن بذلك العملية التعليمية ليكون مستوى التلميذ أفضل.

وانطلاقاً من ذلك نركز الحديث على أساليب التعلم و دراسة المفاهيم الأساسية لليقظة الذهنية و التوافق النفسي في الدراسة الحالية ، و تعتبران من بين المؤثرات المهمة وبالغة الأكثر على العملية التعلمية ، وقد بدا هذا جليا في الاهتمام المتزايد بموضوع أساليب التعلم بالنظر إلى الطريقة التي يعي بها الطالب المعلومات ، وعملية التعلم ترتبط بالكثير من المحددات والموضوعات والمؤثرات التي لا بد من التركيز عليها لتحقيق تعلم أفضل وذو معنى، ومن بين تلك الموضوعات اليقظة العقلية ؛ على اعتبار أن اليقظة العقلية توسع الرؤية ؛ وبالتالي تزيد من الفرص على العكس من النظرة الأحادية والقطعية للأمور التي تسجن التلميذ في حدود ضيقة، فالتلاميذ غير المتيقظين عقليا يفقدون إلى القدرة على الانتباه والتذكر وعدم التركيز والنقص.

وفي دراستنا هذه تطرقنا إلى فصلين حيث تضمن الفصل الأول، وهو مدخل للدراسة: طرح المشكلة وفرضيات الدراسة وأهدافها وأهميتها وحدودها، بالإضافة إلى مفاهيم الدراسة و التعاريف الإجرائية لها تم تناول الدراسات السابقة التي لها علاقة بالموضوع.

الفصل الثاني والذي يمثل الشق الميداني للدراسة: فقد مخصص للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ويتضمن خطوات إجرائية تمثلت في تحديد المنهج المتبع في الدراسة، والدراسة الاستطلاعية وتحديد مجتمع وعينة الدراسة الأساسية، وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في مقياسي الصمود النفسي والأداء الوظيفي بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، وعرض لأهم الأساليب الإحصائية التي اعتمدت لتحليل البيانات. ليختتم العمل بخاتمة ومقترحات وتوصيات.

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- حدود الدراسة

6- مفاهيم الدراسة

7- الدراسات السابقة

1-مشكلة الدراسة:

تهدف التربية الحديثة إلى توفير أفضل الفرص للمتعلم لأجل اكتساب أفضل المعارف والمهارات التي تساعده على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتنمية شخصيته ليبلغ أقصى ما تمكنه قدراته واستعداداته من مراحل النضج، وقد سعى المختصون والمسؤولون عن العملية التربوية في مختلف دول العالم إلى دراسة كل ما من شأنه التأثير على عملية تدرس التلميذ والتحسين من مردوده التربوي.

كما اهتم علماء النفس بدراسة تلك العوامل النفسية التي تساعد على تعزيز وتحفيز عملية التعلم، وركز علم النفس الإيجابي على الجوانب الإيجابية في الشخصية والتي تسهم في زيادة المشاركة الإيجابية للمتعلم والرفع من كفاءته وتعد اليقظة الذهنية احداهما. حيث تشير الدراسات إلى أن اليقظة الذهنية تسهم "في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق"

(الهاشم، 2017، 15-16).

فقد ثبت أنه ليكون التحصيل الدراسي عاليا وذو كفاءة لا بد أن يكون التلميذ قادرا على تركيز وعيه على اللحظة الحالية والانتباه إلى مشاعره وأفكاره والبيئة المحيطة به في الوقت الحاضر بنوع من التقبل والارتياح؛ وذلك لكون اليقظة الذهنية تلعب دورا في قدرته على بناء كفاءته وتمثيل وتنظيم المعارف والمعلومات. وهو ما أشارت إليه دراسة نور الدين وخلف (2018) حول علاقة الإبتكارية الانفعالية واليقظة العقلية بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية بجامعة سوهاج، والتي توصلت "إلى أن اليقظة العقلية تؤدي دورا مهما في كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات بأبعادها المختلفة لدى الطلاب مرتفعي التحصيل"(نور الدين وخلف، 2018، 523).

بالمقابل، "لم يعد مفهوم الصحة النفسية يعني خلو الفرد من الأمراض النفسية، بل توسع ليشمل قدرة الفرد على التوافق مع نفسه وبيئته وقدرته على الإنتاجية في حدود إمكانياته واستقلاليته، لذا فإن مساعدة التلميذ على توافقه الدراسي بشكل خاص والطفل على توافقه النفسي بشكل عام تعتبر من أهم الإجراءات التي يتوقعها المجتمع من المدرسة بوصفها المؤسسة التربوية والاجتماعية التي أوجدها لتنشئة أبناءه وتجنبيهم الاضطراب النفسي" (زبيدي ولشهب، 2014).

فالمؤسسات التربوية لم يعد دورها يقتصر على تلقين المعارف للمتعلم، بل توسع ليشمل مساعدة المتعلمين على النمو السليم بغرض تحقيق توافقهم النفسي والدراسي والاجتماعي عبر تقديم خدمات معرفية ونفسية تهيأ لهم حياة مستقرة يشعرون فيها بالرضا والإشباع وتجنبيهم الفشل والإحباط. من خلال تطوير مفهوم ذات إيجابي لديهم وقد توصلت دراسة الحموي (2010) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة التأثيرية المتبادلة بين التحصيل الدراسي ومفهوم الذات لدى تلاميذ الصف الخامس "إلى وجود علاقة إيجابية بين التحصيل الدراسي ومفهوم الذات أي أن من لديهم مستوى عالي وإيجابي من مفهوم الذات هم أكثر تحصيلاً حيث يرتبط ذلك بنظرتهم الإيجابية لدوافعهم والثقة بما لديهم من قدرات وإمكانيات" (الحموي، 2010، 174).

بمعنى أنه عندما يكون التلميذ راضياً على ذاته ومتكيفاً مع نفسه يكون أكثر توافقاً في وسطه المدرسي وأكثر تفاعلاً واندماجاً مع مدرسيه وزملائه مما يجعل تحصيله الدراسي عالي أكثر، حيث ذكرت دراسة بيطاط وآخرون (2019) حول التوافق النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة "أن التلميذ المتوافق نفسياً يرتفع لديه التحصيل الدراسي" (بيطاط، 2019).

على ضوء ما سبقتم طرح تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- هل توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلميذ السنة الثالثة من مرحلة التعليم المتوسط؟

-هل توجد فروق في مستوى اليقظة الذهنية بين تلاميذ السنة الثالثة متوسط تعزى لجنس التلميذ (ذكر/أنثى)؟

-هل توجد فروق في مستوى التوافق النفسي بين تلاميذ السنة الثالثة متوسط تعزى لجنس التلميذ (ذكر/أنثى)؟

2- فرضيات الدراسة :

1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث)

3- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى:

-الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

-معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

-الكشف عن مستوى الفروق في اليقظة الذهنية لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

-الكشف عن مستوى الفروق في التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث).

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية اليقظة الذهنية في دراستها في توعية المعلمين بمدى أهمية اليقظة الذهنية في مجال التدريس لدى التلاميذ .

يعتبر مفهوم التوافق النفسي من المفاهيم ذات أولوية التي تلاقي اهتمام متزايد من الباحثين لكونه ذات أهمية من المنظور النفسي حيث أصبح ضرورة ومطلب نفسي لأنه يؤدي لإشباع حاجات التلميذ .

5- حدود الدراسة:

-الحدود المكانية: أجريت الدراسة بمتوسطة محمد الأمين العمودي بولاية الوادي.

-الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الحالية خلال الأسبوع الثاني من شهر أفريل للموسم الدراسي 2023/2022.

6-مفاهيم الدراسة:

6-1-اليقظة الذهنية:

تعريف اليقظة الذهنية:

هي حالة الانتباه المصحوبة بالمرونة والانفتاح والالتفات إلى الخبرات الجديدة في لحظتها بعيدا عن الخبرات السابقة .(نجواني،2019،226).

وعرفها (Hassed2016) من المنظور التطبيقي كونها مجموعة من التطبيقات مرتبطة بالعملية التعليمية وتهتم بتعزيز الصحة النفسية وكذلك عملية التعلم والأداء . كما تعمل على تحسين عملية التواصل بين الأفراد (شهب،2022، 5).

ويرى (Davis&Hayes,2011)هي درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام إذ ينظر إلى اليقظة الذهنية على أنها حالة الإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسة نشاطات التفكير والتأمل(سعيدان، 2018، 13).

التعريف الإجرائي لليقظة الذهنية:

تم تبني التعريف الإجرائي التي اعتمده سعيان(2018)في دراستها ،والذي يقصد بها الوعي الكامل لدى التلميذ بالمشيرات في اللحظة الحاضرة والذي يجعله منفتحاً على كل ما هو جديد ويتفاعل معها بأكثر من وجهة نظر ونقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على أبعاد مقياس اليقظة الذهنية المعتمد في الدراسة .(سعيان،09،2018)

-خصائص اليقظة الذهنية:

أشار كابت زان (Kabat-Zinn,1990) إلى أنها كمجموعة من الخصائص لليقظة الذهنية هي:

1. **الموافقة:** وتعني الموافقة أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة.
 2. **التعاطف:** ويعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.
 3. **التفتح:** ويعني التفتح أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو انه رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
- أما لانجر (Langer,1989) : فقد ذكرت أن السلوك اليقظ يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم هي:
- **تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة:** إذ أن استحداث فئات جديدة والقيام بإعادة تسمية الفئات القديمة يعد من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ، إذ أن إعادة التفكير في الفئات التي يتم وصف الأفراد فيها والأدوات تعطي مزيداً من الخيارات في أداء أعمال أفضل.
 - **تعديل السلوك التلقائي:** فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة.
 - **تقبل الأفكار الجديدة:** تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، إذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين مقدرتهم على الفهم .

- **تأكيد العملية بدلا من النتيجة:** وهذا يجبر كل من المجتمع والمدرسة والأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الانجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك؟) ، والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل.

- **تقبل الشك:** يعتمد كثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تنبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها عند كل الأفراد. (أماني، 2017، 17)

-مقومات اليقظة الذهنية :

يشير الباحثون إلى أن مفهوم اليقظة العقلية يتضمن عددا من المقومات أهمها:

- **وضوح الوعي:** وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل ولا اتصال المباشر مع الواقع.
- **المرونة في الوعي والانتباه:** وهي القدرة على تغيير الخالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المألوف وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة .
- **الاستمرارية في الوعي للانتباه أو الاستقرار :** وهي صفات للوعي والانتباه وهي غير معهودة عند معظم الناس . (علاق وبنين، 2020، 135).

-فوائد اليقظة الذهنية :

اليقظة العقلية فوائد متعددة يمكن حصرها من لأبحاث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وهي كالتالي:

- **التغيير المعرف:** حيث تعمل اليقظة العقلية على تغيير نمط الأفكار وموقف الشخص من الفكرة .
- **إدارة الذات :** فالتدريب على اليقظة العقلية بحد ذاته هو إدارة ذاتية إذ أن الخطوة الأولى في التغيير وهي الوعي بالمشكلة ، وبالتالي يصبح من السهل تجنبها وتركيز الوعي على ما يحدث في اللحظة الراهنة.

- الاسترخاء: يصبح الفرد من خلال التأمل والتيقظ أكثر استرخاء .
- القبول : ويقصد بها إن اليقظة تعطي الفرد القدرة على تقبل الأفكار، المشاعر الأحاسيس الجسمية، الإدراكات، الحالات العاطفية، تقبل الألم دون محاولة للتغيير أو الهروب أو التجنب عن المواقف الراهنة.
- التنظيم العاطفي :القدرة على تنمية التنظيم العاطفي في الدماغ حيث تساعد اليقظة على تعزيز الوعي ما وراء المعرفي وتقليل الانتكاسة وتعزيز قدرات الانتباه .
- الاستمتاع بما تحمله الحواس إلينا : كل ما نستمتع به، الطعام، الموسيقى، الفن ،الكتب ،رقص ،رياضة،لجلب الوعي الجسدي والذهني الكامل لحواسنا حين نمتلك القدرة على التحرر من الضغوط .
- الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء سيكون بإمكاننا الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين والتعاطف معهم.(إبراهيمي وبن مهيريز، 2020، 32).

-مقومات اليقظة الذهنية :

يشير الباحثون إلى أن مفهوم اليقظة العقلية يتضمن عددا من المقومات أهمها:

- وضوح الوعي: وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل ولاتصال المباشر مع الواقع.
- المرونة في الوعي ولانتباه: وهي القدرة على تغيير الخالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المألوف وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة .
- الاستمرارية في الوعي لانتباه أو الاستقرار : وهي صفات للوعي والانتباه وهي غير معهودة عند معظم الناس .(علاق وبنين، 2020، 135).

-فوائد اليقظة الذهنية :

لليقظة العقلية فوائد متعددة يمكن حصرها من لأبحاث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وهي كالتالي:

- **التغيير المعرف:** حيث تعمل اليقظة العقلية على تغيير نمط الأفكار وموقف الشخص من الفكرة .
- **إدارة الذات :** فالتدريب على اليقظة العقلية بحد ذاته هو إدارة ذاتية إذ أن الخطوة الأولى في التغيير وهي الوعي بالمشكلة ، وبالتالي يصبح من السهل تجنبها وتركيز الوعي على ما يحدث في اللحظة الراهنة.
- **الاسترخاء:** يصبح الفرد من خلال التأمل والتيقظ أكثر استرخاء .
- **القبول :** ويقصد بها ان اليقظة الذهنية تعطي الفرد القدرة على تقبل الأفكار، المشاعر الأحاسيس الجسمية، الإدراكات،الحالات العاطفية، تقبل الألم دون محاولة للتغيير أو الهروب أو التجنب عن المواقف الراهنة.
- **التنظيم العاطفي:**القدرة على تنمية التنظيم العاطفي في الدماغ حيث تساعد اليقظة على تعزيز الوعي ما وراء المعرفي وتقليل الانتكاسة وتعزيز قدرات الانتباه .
- **الاستمتاع بما تحمله الحواس إلينا :** كل ما نستمتع به، الطعام، الموسيقى، الفن ،الكتب ،رقص ،رياضة،لجلب الوعي الجسدي والذهني الكامل لحواسنا حين نمتلك القدرة على التحرر من الضغوط .
- **الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين:** حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء سيكون بإمكاننا الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين والتعاطف معهم.(إبراهيمي وبن مهيريز،2020، 32).

6-2-التوافق النفسي:

1. تعريف التوافق النفسي :

التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.(زهران،27،2005)

يقصد بالتوافق النفسي رضى الفرد عن نفسه وتتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والنقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع (بلحاج ،2011، 117).

التعريف الإجرائي للتوافق النفسي :

هو شعور التلميذ المتمدرس بوجود علاقة جيدة بينه وبين بيئته وبين ذاته .وهو ما تقيسه أبعاد المقياس المتمثلة في: الاعتماد على النفس، وإحساس بالقيمة الذاتية ، والشعور بالحرية والانتماء إلى البيئة (بن ستي، 2012، 8). ويستدل عليه بالدرجة المتحصل عليها في المقياس المستخدم في الدراسة.

-أبعاد التوافق النفسي

تتضمن عملية التوافق تفاعلا مركبا بمجموعة معتمدة من النظم الفكرية والانفعالية والسلوكية مع بعضها البعض وفي مقابل ذلك فإن القالب الديناميكي لمكونات الشخصية في تفاعل مستمر مع الظروف الحياة الفرد الدائمة التغيير ومن ثمة فإن التوافق متعدد الأبعاد ويمكن وصفه في صورة عدد من التغيرات المتفاعلة.

1. التوافق الشخصي:

إن التوافق الشخصي ما هي إلا مجموعة الاستجابات التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الذاتي وهو السعادة مع النفس والرضا عنها و إشباع الدوافع الداخلية الأولية الفيزيولوجية والثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث ينعدم الفراغ الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق الشخصي في: قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتعارضة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزن

2. شروط تحقق التوافق الشخصي:

ويتضمن السعادة مع النفس والثقة بها، والرضا عنها والشعور بقيمتها، و إشباع الحاجات، التمتع بالأمن الشخصي والسلم الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف وتوجيه السلوك والسعي لتحقيقها، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها، وتغيير الظروف البيئية، والتوافق لمطالب النمو في مراحلها المتتالية، وهو ما يحقق بالأمن النفسي .

-الاعتماد على النفس .

-الإحساس بالقيمة الذاتية .

-الشعور بالحرية، والقدرة على توجيه لسلوك دون تدخل أو سيطرة من الآخرين .

-الشعور بالانتماء .

- التحرر من الميل للعزلة والانطواء.

- الخلو من الأمراض العصبية.

3. التوافق على مستوى التوافق الاجتماعية:

فهو يعني علاقة حسنة بين الفرد والبيئة وهو تغيير للأحسن، فالفرد يولد مزودا بأنواع شتى من الاستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية، وهذه كلها تحتاج إلى تهذيب وتقوم الأسرة بجزء ويقوم الاتصال والاحتكاك بالمجتمع بالجزء الأخر أي أن البيئة تقدم المادة الخام وتقدم الثقافة القيم والمعايير

- شروط تحقيق التوافق الاجتماعي :

يتضمن الذكاء الاجتماعي، والسعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي، الأساليب الثقافية السائدة في المجتمع، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الناجحة مع الآخرين وتقبل ندهم وسهولة الاختلاط معهم، والسلوك العادي مع أفراد الجنس الأخر، والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. ووضح عبد المنعم عبد اهلل حسيب في كتابه بعنوان مقدمة في الصحة النفسية التوافق الاجتماعي تحقيق التلاؤم مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وتشمل المسايرة والامتثال للمعايير الاجتماعية .
- اكتساب المهارات الاجتماعية.

- التحرر من الميول المضادة للمجتمع العلاقة الطبيعية في العالقة المدرسة الطبيعية في البيئة المحلية.

- العلاقة الطبيعية في الأسرة. (مليك، 2019، 22-23).

-العوامل الأساسية في إحداث التوافق النفسي :

هناك عدة عوامل تتدخل لتجعل الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا، نذكر أهمها:

1-الدوافع: الدافع هو حيلة جسمية أو نفسية، توترية نثر السلوك في ظروف معينة، وتتواصل حتى تنتهي إلى هدف معين، فإذا لم يتحقق هذا الأخير، فإن الفرد يبقى في حالة توتر، فسير دوافع الإنسان الفطرية والاجتماعية والشعورية واللاشعورية نحو تحقيق أهدافها من العوامل الفعالة في إحداث التوازن بشتى أبعاده، وإشباع هذه الدوافع يتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من أساليب تيسر له إشباع دوافعه الملحة، وتتوقف كذلك على فكرة الفرد

عن نفسه، وذلك بما يتميز من مرونة في مواجهة المواقف الجديدة، والدافع مرتبط ارتباطا قويا بالتوافق، إذ هو سلسلة من الخطرات تهدف إلى هدف معين، ولا تنتهي إلا بالوصول إلى الغاية المنشودة، وبهذا يتحقق التوافق.

2- الحاجات: إن ما يولد الدافع هو الحاجة إلى إشباع الحاجات بمختلف أنواعها لتحقيق الراحة النفسية، ومن بين هذه الحاجات تذكر .

- الحاجات الفيزيولوجية: وهي حاجات تسعى إلى تحقيق التوازن الوظيفي والعضوي كالحاجة إلى الأكل، الشرب والنوم....

- الحاجات النفسية الوجدانية : وهي تسعى إلى تحقيق التوازن والتكامل النفسي كالحاجة إلى الأمن التقدير والاحترام، الحب، الإحساس بالحرية، وإشباع الدوافع والميول والرغبات....

- الحاجات الاجتماعية: وهي حاجات تسعى لتحقيق التكيف والتوافق الاجتماعي، كالحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية، والحاجة إلى القيام بالواجبات وتحمل المسؤولية، والحاجة إلى المحافظة على الأخلاق والعادات الاجتماعية.

فإشباع كل هذه الحاجات أمر ضروري للغاية، فإشباعها يساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وفي حالة ما إذا تعسر إشباعها، فإن الفرد بلا شك يحاول إيجاد أية وسيلة يشبع بها حاجته، وقد هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع، فتخيل بذلك عملية التوافق.

3- أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له إشباع حاجاته الملحة: لا شك أن المهارات والعادات إنما تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد، فالتوافق هو في الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته، ويتعامل بها مع غيره من الناس، في مجال الحياة الاجتماعية، ولهذا يؤكد فرويد على أهمية السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل من حيث تكوين شخصيته، ففيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه، لأن هذا الأمر يتأثر بالجو الاجتماعي الذي تربى فيه الفرد من حيث توفر الحنان والدفء العاطفي والشعور بالأمن من جانب الوالدين ام لا، ومنه فان خبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق في الحياة المتأخرة.

4-تقبل الفرد لنفسه :إن فكرة رضي الإنسان عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكه، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة، فإن ذلك يدفع الفرد إلى العمل والتوافق مع الآخرين، كما أن ذلك يدفعه إلى النجاح حسب قدراته دون أن يحاول العمل في مجالات لا يسمح له قدراته بالنجاح فيها، أما الفرد لا يقبل نفسه، فإنه يتعرض لإحباطات تجعله يشعر بالعجز والفشل، فقد بينت دراسة جابر عبد الحميد -جابر أن المجموعة الأقل رضا عن نفسها تميل إلى عدم الاتزان في حياتها الانفعالية منا كانت اقل توافقا في حياتها المنزلية إذا ما قورنت بالمجموعة الأكثر تقبلا لذاتها

5-المرونة:يقصد بها استجابة الفرد للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص غير المرن لا يقبل أي تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل وعلاقته بالآخرين تضطرب، إذا ما انتقل إلى بيئته جديدة يغير أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه، في حين أن الشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة بشكل ملائم، وبالتالي يحقق التوافق بينه وبين بيئته، معنى ذلك أن توافق الفرد يكون أفضل وأسهل كلما كان الفرد مرنا والعكس صحيح.(حدواس، 2012، 78-81).

7-الدراسات السابقة:

7-1- دراسات تناولت اليقظة الذهنية:

-دراسة الحارثي (2019):وكانت بعنوان اليقظة الذهنية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب كلية التقنية محافظة بيشة وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كل من اليقظة الذهنية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (274) تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلاب الكلية أما الأدوات استخدمت مقياس اليقظة الذهنية لمحمد 2017 ومقياس أعراض القلق ، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها : وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة كما جاءت درجة اليقظة الذهنية لديهم (متوسطة) وأيضا كانت أعراض القلق لديهم (متوسطة) وأكثرها انتشارا الأعراض النفسية ثم الجسمية، وقد وجدت فروق دالة إحصائيا بين

مرتفعي ومنخفضي اليقظة الذهنية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة الذهنية ،
وتعمل اليقظة الذهنية كمنبئ بأعراض القلق.

- **دراسة سعيدان (2019):** أجريت الدراسة للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية بحاسي مسعود، وتكونت عينة الدراسة من 120 عون تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمدت على المنهج الوصفي واستخدمت مقياس اليقظة العقلية من إعداد (لانجر) Langer;2002 وترجمة أحلام عبد الله (2013)، وبعد تحليل البيانات باستخدام الانحرافات المعيارية واختبار (ت) تحليل التباين الأحادي، أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن كان متوسطا، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير المستوى التعليمي.

- **دراسة بوبلال وبولفعة (2020):** وكانت بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم وقد تكونت عينة الدراسة 300 طالب وطالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية أم الأدوات فكانت عبارة عن مقياس اليقظة العقلية الذي أعدته أحلام عبد الله 2013 وأساليب التعلم الذي أعده خزام (2015) وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وقد توصلت للنتائج التالية:

_مستوى اليقظة العقلية متوسط.

-الأسلوب السائد بين الطلبة هو السطحي.

_لا توجد فروق في أساليب التعلم تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم.

-لا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمستوى.

- **دراسة دغنوش (2022):** وكانت بعنوان اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن وأجريت الدراسة على عينة قوامها 293 طالبا وطالبة تم اختيارها اعتمادا على أسلوب عينة الصدفة ، أما أدواتها فكانت مقياس اليقظة الذهنية لسيد عبد الرحمان

(2016) ومقياس الضغوط النفسية للزهراي (2018) ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والضغوط النفسية.

7-2-دراسات تناولت التوافق النفسي:

-دراسة مباركي ودراج (2017): كانت بعنوان الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى التلاميذ سنة الرابعة والخامسة ابتدائي، لمعرفة الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطات أيضاً وفق المتغير الجنس حيث شمل مجتمع العينة 280 تلميذا وتلميذة موزعين على ابتدائيتين أما بالنسبة للعينة الدراسة فهي تتألف أما بالنسبة لعينة الدراسة فهي تتألف من 120 تلميذا ومنهم 75 تلميذة و 45 تلميذا ، وبما أن الدراسة تتدرج ضمن الدراسة الوصفية فقد تم استخدام المنهج الوصفي وأداة الدراسة المستعملة في جمع البيانات هي مقياس الخجل الذي صمم من طرف الباحث حسين الدويني ومقياس التوافق النفسي من إعداد سرى إجلال محمد بالإضافة إلى استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل بيرسون للاختبار الدالة الفروق ومن نتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة :

1-وجود علاقة ارتباطية بين الخجل والتوافق النفسي لدى تلاميذ سنة الرابعة والخامسة ابتدائي.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الخجل بين التلاميذ سنة رابعة وخامسة ابتدائي.

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لسنة رابعة وخامسة ابتدائي .

-دراسة ناصر ولكحل (2018): بعنوان الدراسة التوافق النفسي الاجتماعي عند المراهق المتمدرس المصاب بالسمنة، التي أجريت بكل من متوسطة عبان رمضان، متوسطة 05 جويلية 1962، متوسطة عبد الله بوراس الكامل، متوسطة ميمون علي، متوسطة محمد

عبده. وتكونت عينة الدراسة من 31مراهقا ممتدرسا مصابا بالسمنة تم اختيارهم باستخدام العينة القصدية، واعتمدت على المنهج الوصفي، حيث واستخدمت مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ل كلارك ثورب وتيجز الذي قام بترجمته محمود عطية(1986)، وبعد تحليل البيانات بالاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار Ttest، أسفرت نتائج على: أن التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين الممتدرسين المصابين بالسمنة متوسط.

-دراسة مليك(2019):وكانت بعنوان التوافق النفسي وعلاقتها بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باستخدام مقياس التوافق النفسي ومقياس الدافعية للتعلم وقد تكونت عينة الدراسة من (100) تلميذ كما تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة وبعد جمع البيانات وتبويبها توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

-لا توجد علاقة ارتباطيه بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

- توجد فروق بين الذكور والإناث من تلاميذ الرابعة متوسط في مقياس التوافق النفسي .

-توجد فروق بين الذكور والإناث من تلاميذ الرابعة متوسط في مقياس الدافعية للتعلم .

-دراسة بن الحاج وإيدر (2019):وكانت بعنوان التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية التعلم لدى التلاميذ سنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بثانوية أبي ذر الغفاري حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التوافق النفسي ودافعية التعلم لدى الذكور والإناث وبين التخصصات الأدب والعلوم فيما يخص المتغيرات الدراسية ومعرفة أهمية التوافق النفسي وأثره على الدافعية التعلم حيث شملت عينة الدراسة 80 تلميذا وتلميذة تم اختيارهم من هذه الثانوي بطريقة عشوائية ، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة مع استخدام مقياسين في جمع البيانات مقياس دافعية التعلم ليوسف قطامي ومقياس التوافق النفسي الخامري (1996) فتوصلت نتائج الدراسة على مايلي :

-عدم وجود فروق بين أفراد العينة الدراسة تعزى لخصائص الجنس في التوافق النفسي .

-عدم وجود فروق بين عينة الدراسة تعزى لخصائص التخصص في الدافعية.

-التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على عدد من الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير اليقظة الذهنية والتوافق النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى نجد أن عينات هذه الدراسات قد اختلفت من حيث خصائص العينات وكذا طرق اختيارها وحجمها حيث اختلف حجم عينات الدراسة فيما بينها من باحث لآخر حيث تراوح عدد أفراد العينة بين (31 - 280) وقد كان أقل حجم عينة هو (31) في دراسة ناصر ولكحل (2017) واكبر حجم عينة كان (280) مستخدمة في دراسة مباركي (2016)، كما اختلفت أيضا في طريقة اختيار العينة من عينات عشوائية

أما فيما يخص نوع الأداة المستخدمة فقد استخدموا الاستبيان، أما بالنسبة للمنهج فمعظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي، لقد تشابهت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى للتوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس، هذا بالنسبة لمتغير التوافق النفسي.

أما بالنسبة لمتغير اليقظة الذهنية لقد ربطته بعض الدراسات بمتغيرات أخرى منها : الضغوط النفسية، أعراض القلق، أساليب التعلم ، ، أما من ناحية العينة وجدنا اختلاف في الحجم والنوع تبعا لمتغير الجنس والمستوى فمعظمهم تم اختيارهم بطريقة عشوائية، أما دراسة دغوش (2022) اعتمدت في اختيارها للعينة أسلوب عينة الصدفة ، وبالنسبة لنوع الأداة المستخدمة لقد استخدموا استبيان فدراسة دغوش استخدمت استبيان اليقظة الذهنية للسيد عبد الرحمان (2016)، أما دراسة الحارثي (2019) فاعتمدت مقياس اليقظة الذهنية لمحمد (2017)، ودراسة محمد ياسين وآخرون (2020) استخدمت مقياس أحلام عبد الله (2013)

وفيما يخص دراسة سعيدان (2019) فقد اعتمدت مقياس اليقظة الذهنية من إعداد لانجر (2002) ترجمته أحلام عبد الله (2013).

أما بالنسبة للمنهج المستخدم فقد استخدموا المنهج الوصفي، في حين تتشابه نتائج الدراسات انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس والمستوى وانه لا توجد علاقة ارتباطي بين اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات ، بينما اختلفت دراسة دغوش (2020)

بأنه توجد علاقة ارتباطي سلبية ودالية إحصائيا بين اليقظة الذهنية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة .

وتنفرد الدراسة الحالية بكونها تسعى إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، في حين سعت الدراسات السابقة إلى دراسة علاقة كل من اليقظة الذهنية والتوافق النفسي بمتغيرات مغايرة كما كانت شملت عيناتها عمال ومراحل دراسية أخرى.

الفصل الثاني:

إجراءات الدراسة الميدانية ونتائجها

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات

6- عرض وتحليل نتائج الدراسة

7 - تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد التطرق إلى الجزء النظري إلى تقديم موضوع الدراسة سنتطرق في هذا الجزء إلى الإجراءات الميدانية في الدراسة حيث خصص هذا الجزء من الدراسة للجانب الميداني الذي سنتطرق فيه إلى حيثيات الدراسة الأساسية والاستطلاعية والمنهج الذي اعتمدنا فيه في الدراسة الأساسية وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة لتحليلها، بالإضافة إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

1- منهج الدراسة :

يعني منهج البحث " الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة، تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة. وعلى الرغم مما يؤكد هذا المفهوم من وحدة المنهج، إلا أن ارتباط البحث العلمي بأبعاد زمنية ومكانية متعددة وسعيه لتحقيق أهداف مختلفة، يتطلب تنوع هذه المناهج باختلاف المواضيع فكل منهج وظيفته وخصائصه التي تتناسب مع طبيعة وخصوصية كل مشكلة" (الشهب، 2008، 96)

أعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، فهو الأنسب كونه المنهج الذي يمكن بواسطته معرفة إن كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة (العساف، 1995، 261)؛ وبالتالي سيتمكن من معرفة إذا كانت هناك علاقة بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة، ومن ثم المقارنة بين استجابات أفراد عينة الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية :

الهدف من الدراسة الاستطلاعية نهدف من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على مدى صدق الاستبيان التوافق النفسي واليقظة الذهنية وماهي الصعوبات التي قد نواجهها في هذه الدراسة ومحاولة تفاديها في الدراسة الأساسية. بعد الحصول على أدوات جمع البيانات، والمتمثلة في

مقياس اليقظة الذهنية الذي أعدته "أحلام عبد الله" ومقياس التوافق النفسي الذي صممه "عطية هنا"، تم توزيع الاستبيان للعيينة المتمثلة في طلبة السنة الثالثة متوسط من مؤسسة بن عوالي الساسي جامعة-المغير حيث تكونت من (30) تلميذ وتلميذة .

و يجدر بنا الإشارة إلى أننا اعتمدنا ثلاث بدائل في مقياس التوافق النفسي بدل اثنين من البدائل واعدنا حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي.

3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

مجتمع دراستنا الحالية متوسطة محمد الأمين العمودي بالوادي، حيث أخذنا منها عينة من تلاميذ السنة الثالثة متوسطة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من بين تلاميذ أقسام السنة الثالثة متوسط بالمتوسطة والبالغ عددهم (155) أي (70) تلميذ و(85)تلميذة، حيث بلغ عدد تلاميذ العينة والذين أجريت عليهم الدراسة (101) أي (43) تلميذ و(58) تلميذة.

4- أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة اعتمدنا على كل من مقياس اليقظة الذهنية من قبل (أحلام عبد الله 2013) ومقياس التوافق النفسي من إعداد وتيجز وثورب وفي سنة (1986) أعده "محمود عطية هنا" (1986) وكيفه على البيئة العربية المصرية .

• استبيان اليقظة الذهنية :

- وصف أبعاد وبنود الأداة:

استبيان اليقظة الذهنية (عبد الله 2013) يتكون من 35 بند موزعين على أبعاد كالآتي:

- البعد الأول: التمييز اليقظ يحتوي على 12 بند.
- البعد الثاني: الانفتاح على الجديد يحتوي على 12 بند .
- البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر يحتوي على 6 بنود .

- **البعد الرابع:** الوعي بوجهات النظر المختلفة يحتوي على 5 بنود .
والجدول الآتي يوضح الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية :
جدول (01) الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية :

الأهمية النسبية	البعد
29%	التمييز اليقظ
29%	الانفتاح على الجديد
17%	التوجه نحو الحاضر
24%	الوعي بوجهات النظر المتعددة
100%	المجموع

✓ طريقة التصحيح :

مفتاح تصحيح المقياس اعتمد على مفتاح ليكرت الخماسي الذي ينطوي على خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (ينطبق علي دائما-ينطبق علي غالبا-ينطبق علي أحيانا-ينطبق علي نادرا-لا ينطبق علي أبدا) وأعطت هذه البدائل الدرجات التالية (1،2،3،4،5) لل فقرات الموجبة،و(1،2،3،4،1) لل فقرات السالبة وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها على كل فقرة من فقرات المقياس ، وبذلك تكون أعلى درجة يتحصل عليه هي (175) وأدنى درجة(35)،والوسط الفرضي(105).

✓ الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- **الصدق:** حيث يجب أن يقيس المقياس ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئا آخر بدلا عنه فهو يشير إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس للقيام بتفسيرات محددة
- **صدق المقارنة الطرفية:**

يطلق عليه اسم الصدق التمييزي ولأنه يميز بين متوسطي الدرجات المجموعة الدنيا ، و العليا ويتم اختيار أفراد هاتين المجموعتين و بعد ترتيب الأفراد تنازليا حسب الدرجات

المتحصل عليها بعد تطبيق الاختبار ؛ تم نختار 33% من الطرف العلوي 33% من الطرف السفلي ثم يتم مقارنة متوسطي المجموعتين، والموضح في الجدول أدناه .

جدول (02): نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية:

المقارنة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	عدد الأفراد	درجة الحرية	ت المحسوبة	الدالة الإحصائية
دنيا 33%	105.7500	33.41157	16	30	4.903	0.000
عليا 33%	143.3750	6.07591	16			

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا، والمقدر ب(101.75) اقل من المتوسط الحسابي للمجموعة العليا والمقدر ب (143.37) وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (4.903) ، ودرجة الحرية (30) : مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00) : هو ما يدل على أن الأداة على درجة من الصدق يجيز تطبيقها في الدراسة الأساسية

ب - الاتساق الداخلي :

من خلاله تم استخراج معاملات الارتباط "بيرسون" بين درجات الأفراد في كل عبارة، ودرجاتهم في البعد ، الذي تنتمي إليه تلك العبارة ، وبين درجة البعد والدرجة الكلية للمقاس فكانت النتائج على الشكل التالي:

جدول (03) نتائج قياس الصدق باستخدام الاتساق الداخلي:

البعد الثاني الانفتاح على الجديد					البعد الأول التمييز اليقظ				
الانتماء للدرجة الكلية		الانتماء للبعد			الانتماء للدرجة الكلية		الانتماء للبعد		
الدالة	معامل الارتباط	الدالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الدالة	معامل الارتباط	الدالة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.00	0.55	0.00	0.50	13	0.00	0.55	0.00	0.64	1
0.00	0.61	0.00	0.62	14	0.00	0.57	0.00	0.64	2
0.00	0.55	0.00	0.59	15	0.00	0.56	0.00	0.59	3
0.00	0.71	0.00	0.75	16	0.00	0.77	0.00	0.78	4
0.00	0.55	0.00	0.55	17	0.00	0.76	0.00	0.84	5

0.00	0.62	0.00	0.61	18	0.00	0.70	0.00	0.79	6
0.00	0.68	0.00	0.65	19	0.00	0.57	0.00	0.67	7
0.00	0.67	0.00	0.70	20	0.00	0.63	0.00	0.67	8
0.00	0.52	0.00	0.53	21	0.00	0.72	0.00	0.73	9
0.00	0.62	0.00	0.66	22	0.00	0.68	0.00	0.71	10
0.00	0.67	0.00	0.65	23	0.00	0.74	0.00	0.73	11
0.01	0.50	0.00	0.49	24	0.00	0.72	0.00	0.55	12

البعد الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة					البعد الثالث التوجه نحو الحاضر				
الانتماء للدرجة الكلية		الانتماء للبعد			الانتماء للدرجة الكلية		الانتماء للبعد		
الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.001	0.55	0.00	0.58	32	0.00	0.72	0.00	0.66	25
0.001	0.50	0.00	0.72	33	0.00	0.82	0.00	0.73	26
0.00	0.65	0.00	0.71	34	0.00	0.75	0.00	0.67	27
0.05	0.50	0.00	0.51	35	0.00	0.74	0.00	0.59	28
					0.00	0.60	0.00	0.52	29
					0.00	0.64	0.00	0.54	30
					0.00	0.75	0.00	0.70	31

تبين من قراءة الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط للبند تراوحت بين (0.49 ، 0.84) وأن الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.00) و (0.04) و (0.01). ومنه نستنتج جميع أن الاستبانة لها صدق مقبول هو ما يدل على أن الأداة على درجة من الصدق يجيز تطبيقها في الدراسة الأساسية.

• الثبات:

يعد الثبات من أهم صفات الاختبار الجيد، فإن ثبات الاختبار يعني أن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد في نفس الظروف، تستخدم طريقة ألفا-كرونباخ عندما يجيب الفرد على فقرات مقياس ذات درجات متدرجة .

الثبات بطريقة الفاكرونباخ :

اشتقها كرونباخ من معادلة كيودر ريتشارد ،سون لتقدير ثبات درجات أنواع مختلفة من الاختبارات والمقاييس، وتؤدي إلى معامل الاتساق الداخلي لبنية الاختبار أو المقياس وعليه قد تم الاعتماد على قياس ثبات الأداة على حساب معادلة الفاكرونباخ والذي قدر ب (0.94) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (04) نتائج قياس الثبات باستخدام الفاكرونباخ:

المقاييس	عدد أفراد العينة	معامل الثبات
المؤشرات اليقظة العقلية	50	0.94

يتضح من خلال الجدول السابق إن معامل الثبات الفاكرونباخ يقدر ب (0.94) وهي قيمة دالة إحصائياً مما يدل إن الاختبار يتمتع بقدرة عالية من الثبات

• ثبات التجزئة التصفية:

هي حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار بقسمة فقرات الاختبار إلى نصفين متكافئين ؛ يشتمل أحدهما على المفردات الفردية والآخر على المفردات الزوجية، أو تجميع المفردات المتجانسة معا أو تقسيمه إلى اختبارات فرعية متجانسة في محتواها وتجزئة كل اختبار فرعي إلى نصفين متكافئين.

تم حساب معامل التجزئة النصفية حيث تم تقسيم درجات الأفراد إلى نصفين؛ ثم تم حساب معامل الارتباط بين النصفين ؛ والمقدر ب (0.79)؛ وبعد تصحيحه بمعادلة سيبرمان براون ، قدر ثبات الاختبار ككل ب (0.88)؛ كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (05) نتائج قياس الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

معامل الارتباط بعد تطبيق معادلة جثمان	معامل الارتباط بعد تطبيق معادلة سبيرمان براون	معامل الارتباط قبل التطبيق	المؤشرات المقياس
0.88	0.88	0.79	اليقظة العقلية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط قبل التعديل يقدر ب (0.79) ، وبعد التطبيق معادلة سبيرمان براون لتصحيح الأثر بلغ معامل الارتباط (0.88) ، وبتطبيق معادلة جثمان بلغ معامل الارتباط (0،88) ؛ وهي دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات. من خلال النتائج المتحصل عليها في حساب صدق وثبات الأداة يجيز الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية. (عائشة ورائيا، 2019، ص45-51) وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

1-الثبات:

طريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل (α) يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

جدول(06) معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية بطريقة ألفا كرونباخ:

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	35	28	0.72	0.01

يبين الجدول أن معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية 0.72 مما يدل على انه يتمتع بالثبات المرتفع.

2-الصدق:

-المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية:

جدول (07) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على

مقياس اليقظة الذهنية

اتجاه الفرق	مستوى الدلالة عند 0.01	ت المجدولة	ت المحسوبة	ن	الفئة الدنيا	الفئة العليا	اليقظة العقلية
لصالح الفئة العليا	دال	2.9	9.17	16	8	8	عدد التلاميذ
					86.62	110.62	المتوسط الحسابي (م)
					4.30	6.02	الانحراف المعياري (ع)

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (9.17) أكبر من القيمة المجدولة (2.9) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

• استبيان التوافق النفسي:

وقد اعتمد هذا البحث على اختبار من الاختبارات الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية العتية محمود و هو مأخوذ في الأساس من اختبار كاليفورنيا للأطفال، قام بإعداده كل

من كلارك وتيجز وثوري وقد ظهرت النشرة الأولى لهذا الاختبار في عام 1939 ليعاد نشره عدة مرات مع تعديلات جديدة كان من الضروري إدخالها .

وفي سنة 1986 أعده محمود عطية. هنا وكيفه على البيئة العربية المصرية

هدف الاختبار : ويهدف إلى تحديد أهم نواحي الشخصية لدى المراهقين من طلاب

المدارس .الإعدادية والثانوية وهي النواحي التي تدخل في نطاق التوافق النفسي وهي:

- الاعتماد على النفس (13-7-1-19) .
- الإحساس بالقيمة الذاتية (2-8-14-29) .
- الشعور بالحرية (21-15-9-3) .
- الشعور بالانتماء (4-10-16-22) .
- التحرر من الميل والانفراد (5-11-17-23) .
- الخلو من الأعراض العصابية (6-12-18-24) .

طريقة تصحيح الاختبار

اعتمد على مفتاح مقياس ليكرت الثلاثي الذي ينطوي على ثلاثة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (دائماً-أحياناً-نادراً) وأعطت هذه البدائل الدرجات التالية (321) لل فقرات الموجبة و (123) لل فقرات السالبة وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها على كل فقرة من فقرات المقياس

○ ثبات الاختبار:

فيما يتعلق بثبات الاختبار وجد أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة التصفية، وبعد تصحيح باستخدام معادلة سيرمان براون مع 793 تلميذ وكانت النتائج كما يلي :الاختبار بأكمله : التوافق العام : 0.93، التوافق النفسي : 0.86 وفيما يتعلق بثبات الاختبار في صورته العربية وجد أن معاملات الثبات بطريقة كودر ريتشارد سون جاءت مختلفة تتراوح ما بين 0.06 و 0.94 .

وكذلك استخرجت معاملات الثبات للاختبار بطريقة إعادة الاختبار حيث يفضل بين الاختبارين 15 يوم على عينة من 60 تلميذ (30) من المرحلة الإعدادية و 30 من المرحلة الثانوية). وكانت معاملات ثبات الاختبار تتراوح بين 0.54 و 0.93. ويتبين من معاملات الثبات المختلفة في هذا الاختبار أنها مرتفعة بقدر كاف بحيث يمكن الاعتماد عليه في عملية المسح العلمي الإرشادي الجماعي والفردى والعلاج النفسى والتوجيه والمهنى.

○ صدق الاختبار :

صدق الإختبار يقصد به مدى ارتباط الإختبار بموضوع . فالإختبار الصادق هو لإختبار الذى يقيس ما أعد لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر بدلا منه، ويذكر مؤلفو وصنعوا هذا الإختبار أنهم استدلوا على صدق الإختبار من الانتقال الدقيق لعناصره، وهذا المعيار يعتبر من أكبر الدلائل على صدقه غير أنهم قاموا بقياس صدقة انطلاقا من تقديرات مدرسى المرحلة الإعدادية والثانوية. كما قام الباحث "عطية هنا" بحساب معاملات صدق هذا الإختبار على البيئة المصرية بين درجات أجزاء هذا الإختبار وتقديرات المدرسين لبعض نواحي شخصية التلميذ عن طريق استمارة .

● الخصائص السكومترية للأداة على عينة الدراسة :

○ الصدق:

يقصد بالصدق الاختبار مدى صلاحية الإختبار لقياس ما وضع لقياسه.

تم حساب صدق المقارنة الطرفية وفي هذه الطريقة يتم إعطاء الدرجات الكلية لكل الأفراد ثم ترتيب الدرجات تصاعديا وتتخذ نسبة %27 من درجات عينة الأفراد العليا و 27 % من درجات الأفراد في العينة الدنيا وبتطبيق اختبار ت حصلنا على النتائج المدونة في الجدول

جدول (08): نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية.

المتغيرات	القيم العليا	القيم الدنيا	درجة الحرية	ت المحسوبة	ت الجدولة	الدالة
التوافق النفسى	م	ع م ع	14	6.04	2.97	دالة عند

0.01				2.85	43.12	7.90	50.62	
------	--	--	--	------	-------	------	-------	--

بما أن (ت) المحسوبة وهي (6.04) أكبر من (ت) المجدولة وهي (2.27) عند درجة الحرية 14 ودرجة الشك 0.01 فإن الإختبار صادق.

○ الثبات :

لجاناً في معالجة البيانات إلى طريقة التجزئة النصفية ويلاحظ من خلال النتائج أن قيمة معامل الارتباط بين الجزء الفردي والزوجي يقدر ب -0.99 -1 فان الاختبار صادق (حسينة بن ستي، 2012، 31-33)

وفي الدراسة الحالية تمت إعادة حساب معاملات الصدق والثبات، على النحو التالي:

1-الثبات:

طريقة ألفا كرونباخ:

جدول (09) يبين معامل ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ:

المقياس	عدد البنود	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	25	25	0.69	0.01

يتبين لنا من خلال الجدول ان معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ لمقياس التوافق النفسي يساوي 0.69 مما يدل على انه يتمتع بالثبات المرتفع

2-الصدق:

-المقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق الأداة تم اعتماد طريقة المقارنة الطرفية:

جدول (10) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد الفئة العليا والفئة الدنيا على

مقياس التوافق النفسي

التوافق النفسي	الفئة العليا	الفئة الدنيا	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	8	8	16	6.70	2.9	دال	لصالح الفئة العليا
المتوسط الحسابي (م)	66.75	55.12					
الانحراف المعياري (ع)	3.99	2.85					

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (6.70) أكبر من القيمة الجدولة (2.9) عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد الفئتين العليا والدنيا لصالح أفراد الفئة العليا. وعليه فللمقياس القدرة على التمييز بين متوسطي درجات الفئتين العليا والدنيا، وبالتالي فهو يتمتع بمستوى صدق يجعله صالح لجمع بيانات الدراسة الحالية.

5- الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات :

اعتمد في عملية تحليل البيانات على تقنيات الإحصاء الوصفي وتقنيات الإحصاء التحليلي، ويمكن ذكرها كالاتي:

- تقنيات الإحصاء الوصفي:

التكرارات، النسب المئوية، المدرج التكراري، المنحنيات البيانية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

- تقنيات الإحصاء الاستدلالي:

-معامل الارتباط "بيرسون". حيث كلما زادت القيمة المطلقة لمعامل الارتباط كلما اقتربت النقط من الخط المستقيم؛ ويكون بذلك الارتباط خطيا قويا. وكلما قلت القيمة المطلقة لمعامل الارتباط كلما ابتعدت النقط عن الخط المستقيم؛ وبالتالي يكون الارتباط ضعيفا.

-اختبار (ت) والذي يستخدم لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات المتساوية وغير المتساوية (مقدم، 2011، 109).

وقد استخدمت في هذه الدراسة معادلة حساب "ت" لمتوسطين غير مرتبطين وعينتين غير متساويتين والتي نصها (أبو النيل، 1987، 231):

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) \times \frac{E_1^2 + E_2^2 - 2E_1E_2}{2 - (n_1 + n_2)}}$$

ن: عدد أفراد المجموعة الواحدة.

حيث: \bar{x}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

\bar{x}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

n_1 : عدد أفراد المجموعة الأولى.

n_2 : عدد أفراد المجموعة الثانية.

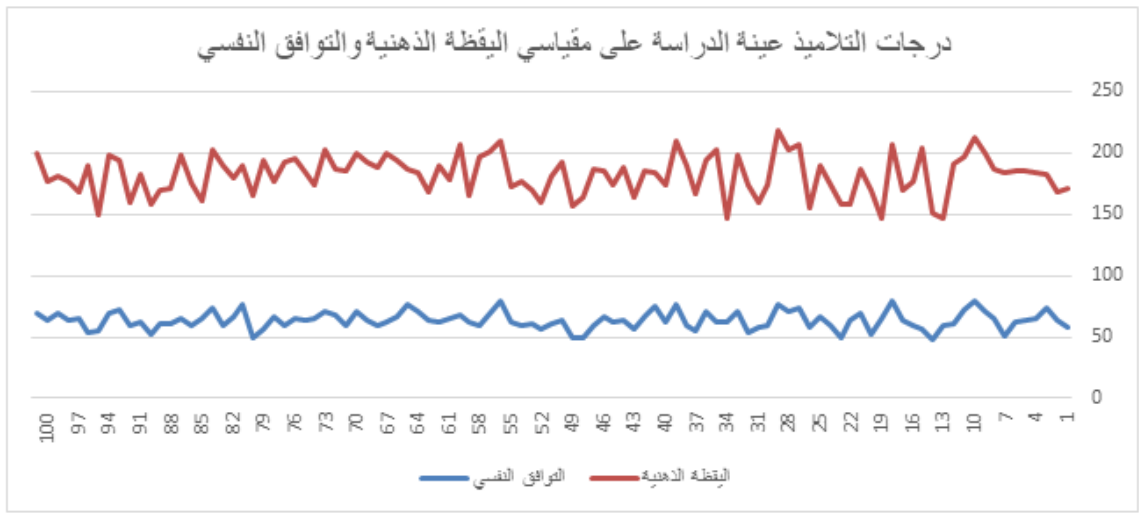
E_1^2 : تباين المجموعة الأولى.

E_2^2 : تباين المجموعة الثانية.

وتجدر الإشارة إلى أنه تمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة عن طريق الإعلام الآلي وذلك باستخدام برنامج "الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية" SPSS الإصدار 26.

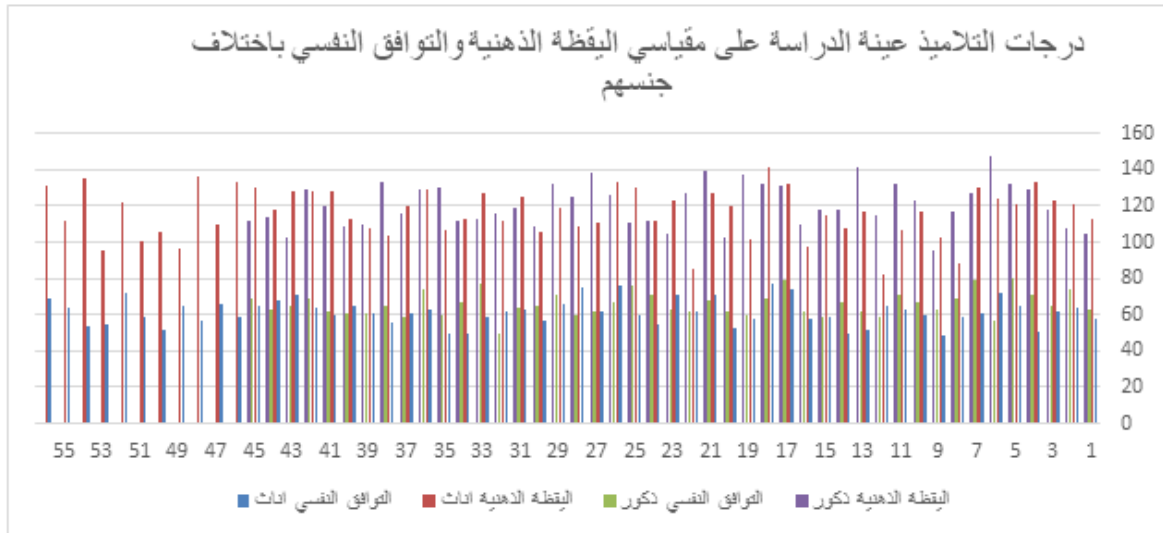
6- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

قبل التطرق إلى عرض نتائج اختبار فرضيات الدراسة، سيتم التطرق إلى عرض الدرجات الخام التي تحصل عليها التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية والتوافق النفسي:



شكل (01) درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية والتوافق النفسي

من خلال هذا الشكل الموضح أعلاه نلاحظ أن درجات اليقظة الذهنية لدى معظم التلاميذ تفوق درجات التوافق النفسي كما يظهر لنا أيضا من المنحنى أن درجات التوافق النفسي بعيدة جدا على درجات اليقظة الذهنية



شكل (02) درجات التلاميذ عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية والتوافق النفسي باختلاف جنسهم (ذكر/أنثى)

نلاحظ هنا من خلال هذا الشكل الموضح أعلاه أن درجات اليقظة الذهنية لدى الإناث مرتفع بنسبة اكبر عند الذكور كما أن درجات التوافق النفسي منخفضة جدا لدى الذكور عن الإناث.

6-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى: التي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة." وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون"، والجدول رقم يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (11) دلالة معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى التلاميذ عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	0.26	99	0.01
التوافق النفسي			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط "بيرسون" قد بلغت (0.26)؛ وهي رغم ضعف قيمتها الجبرية الا أنها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يعبر عن

وجود علاقة طردية ضعيفة بين درجات اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة.

6-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) "، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول رقم(12) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف جنس التلميذ(ذكر/أنثى)

اليقظة الذهنية	ذكور	إناث	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05
عدد التلاميذ	45	56	101	1.66	1.99	غير دال
المتوسط الحسابي(م)	120.60	116.34				
الانحراف المعياري(ع)	11.85	13.45				

نقرأ من الجدول رقم(12) أن القيمة المحسوبة لـ"ت" لم تتجاوز (1.66) وهي أصغر من قيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية (99) والتي تساوي (1.99) وكون القيمة المحسوبة أصغر من القيمة المجدولة يعبر على عدم دلالتها إحصائياً؛ وعليه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)".

6-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: التي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) "، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين غير متساويتين، والجدول رقم (3) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (13) دلالة الفروق بين متوسطي درجات التوافق النفسي لدى التلاميذ عينة الدراسة باختلاف جنس التلميذ(ذكر/أنثى)

التوافق النفسي	ذكور	إناث	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01
عدد التلاميذ	45	56	101	3.14	2.6	دال لصالح التلاميذ الذكور
المتوسط الحسابي (م)	65.95	61.68				
الانحراف المعياري (ع)	6.47	7.05				

نقرأ من الجدول رقم (13) أن القيمة المحسوبة لـ"ت" قد بلغت (3.14) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة عند درجة الحرية (99) والتي تساوي (2.6) وكون القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولة يعبر على دلالتها إحصائياً؛ فعليه نرفض الفرضية الصفرية وتقبل بديلتها التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)". وتوضح قيمتي المتوسطين الحسابيين أن هذا الفرق لصالح التلاميذ الذكور وذلك لكون متوسطهم الحسابي (65.95) قد فاق المتوسط الحسابي الذي سجلته التلميذات (61.68).

7- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها الدراسة الحالية، سيتم تفسير ومناقشة هذه النتائج على ما خلصت إليه ضوء الدراسات السابقة، وما ورد في الإطار النظري.

7-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

والتي نصت على انه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة. "، وأثبتت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" وجود علاقة طردية ضعيفة دالة إحصائياً.

حسب ما يوضح الشكل الأول انه توجد علاقة طردية ضعيفة بين مقياس اليقظة الذهنية والتوافق النفسي حيث أثرت اليقظة الذهنية في التلاميذ بشكل كبير أكثر من التوافق النفسي ومن هنا نفسر بان مستوى اليقظة الذهنية لدى التلاميذ مرتفع نوعاً ما أكثر من مستوى التوافق النفسي وهذا إن دل إنما يدل على أن تلاميذ العينة لا يوجد ليس لديهم وعي بما

حولهم وأغلبية التلاميذ لديهم سوء التوافق النفسي وان بعض التلاميذ يتمتعون بخصائص اليقظة العقلية كالانفتاح على الجديد والمرونة والتقبل وعدم إصدار الأحكام المسبقة.

وبالنسبة لتفسير هذه النتائج، يمكن تفسير نتائج العلاقة الطردية الضعيفة بأن التلاميذ الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة الذهنية لا يوجد لديهم بالضرورة مستوى عالٍ من التوافق النفسي، والعكس صحيح، أي أن التلاميذ الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التوافق النفسي لا يوجد لديهم بالضرورة مستوى عالٍ من اليقظة الذهنية. وبالتالي، يجب على المؤسسات التعليمية العمل على تحسين مستوى اليقظة الذهنية والتوافق النفسي لدى التلاميذ لتحسين نتائجهم في المدرسة وفي حياتهم اليومية بشكل عام. ويمكن أيضًا التفكير في إعادة دراسة الاختبارات الخاصة بكيفية القياس على المتغيرات المدروسة والتأكد من صلاحيتها ودقتها للحصول على نتائج أكثر دقة. وأخيرًا، يمكن دراسة المزيد والاستكشاف في العلاقات بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي والعوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر فيهما بطريقة أكثر دقة وشمولية. أتمنى أن يكون هذا التفسير قد أفادك.

7-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)

وتتفق هذه النتيجة ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة (يحي ونادية) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى مراهقي الطور المتوسط من خلال معرفة المهارات العقلية الأكثر استخداما لديهم حيث تكونت عينة الدراسة (400) تلميذ وتلميذة من مستوى الثالثة والرابعة متوسط وأشارت النتائج فيها إلى انه لا توجد فروق دالة بين الجنسين.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عائشة (بولفعة و بوبلال،2019) التي بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم حيث تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة وأظهرت النتائج فيها إلى انه لا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بين.

كما تتفق أيضا دراسة (نجلاء 2019) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط حيث تكونت عينة الدراسة (600) طالب وطالبة وتوصلت إلى عد وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر والمستوى التحصيلي .

كما نفسر نتائج هذه الفرضية إلى انشغال المراهق بأعباء هذه المرحلة إذ انه في محاولة أن يثبت لنفسه ولمن حوله استطاعته في الاعتماد على نفسي في الحياة وانه أصبح قادرا على أن يبني مستقبله ويحدد أولوياته (محمد السيد، 925، 2018).

نرى من خلال تحليل النتائج اليقظة الذهنية أن التلميذ في هذه المرحلة لا يمتلك الطرق الصحيحة للتعامل مع الأفكار والحاجات والدوافع بشكل صحيح كما انه لا يعي ما حوله وما يحدث من تغيرات أي ليست لديه مرونة للتقبل الأفكار الجديدة والتعايش معها دون اصدا أحكام مسبقة.

وتفسير نتائج هذه الفرضية يمكن أن يكون مرتبطاً بارتفاع مستوى الضغوط النفسية الذي يعيشه تلاميذ السنة الثالثة متوسط في هذه المرحلة من حياتهم، حيث يجددون مسؤولية كبيرة لإتمام السنة الدراسية بنجاح، وكذلك في محاولتهم التأقلم الاجتماعي وقبول التغيرات الحاصلة في حياتهم

7.2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) وأثبتت قيمة معامل الارتباط "بيرسون" انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. تتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات كدراسة نادية مليك (2019): وكانت بعنوان التوافق النفسي وعلاقتها بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باستخدام مقياس التوافق النفسي ومقياس الدافعية للتعلم وقد تكونت عينة الدراسة من (100) حيث أسفرت النتائج على انه توجد فروق بين الذكور والإناث من تلاميذ الرابعة

متوسط في مقياس التوافق النفسي .كما تتفق أيضا دراسة زواقي الجوهر وبركاني كهينة (2019) بعنوان " التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي " وتكونت عينة الدراسة (60) تلميذ وتلميذة من السنة الأولى من مرحلة التعليم الثانوي لثانويتين في مدينة البويرة حيث أظهرت النتائج فيها انه توجد فروق دالة إحصائيا في التوافق النفسي بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي لمتغير الجنس ذكر / أنثى.

(بن الحاج وايدر ، 2019، 14-12)

حيث يمكن تفسير نتائج الفرضية أن الذكور لديهم نقص اعتبار الذات أكثر من الإناث في هذه المرحلة مما يؤدي إلى عدم توافقه النفسي كم أن دور العائلة أيضا يلعب دورا كبيرا في هذه المرحلة من خلال مراعاة الجوانب النفسية له والمعاملة الجيدة وتقبله كما هو دون انتقاد إذا توفرت الحياة الجيدة والملائمة للتلميذ في هذا العمر تتحقق لديه الصحة النفسية وبهذا يصبح متقبلا لذاته ومن حوله دون صراعات داخلية .

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الفروقات في متوسط درجات التوافق النفسي بين الجنسين قد تكون مرتبطة بفروقات نفسية واجتماعية بين الجنسين في هذه المرحلة الحيوية من حياتهم، حيث إن الذكور والإناث يمرون بعواطف وتحديات نفسية واجتماعية مختلفة تدعم أو تمنع التوافق في العلاقات الاجتماعية والنفسية لهم. لذلك، يمكن الاعتقاد بأن مكونات عدة من عوامل النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي والثقافي يمكن أن تكون متفاعلة في تشكيل فروق الجنس في متوسط درجات التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط

خاتمة:

من خلال دراستنا لموضوع اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق النفسي التمسنا أهمية بالغة لهدين المتغيرين في ميدان التربية بصفة عامة وعلى التلميذ بصفة خاصة حيث تبين أن اليقظة الذهنية إستراتيجية مهمة تتيح للتلميذ كيف يحل مشاكله وكيف يتعامل معها بالطريقة

الايجابية حيث تجعله يفكر بطريقة ايجابية ومضطلع على الواقع وما يدور حوله وبهذا يتحقق لديه التوافق النفسي ويصبح متكيف مع واقعه دون صعوبات .

كما يمكننا أن نوضح بأن اليقظة الذهنية تعد عاملاً هاماً في تعزيز التوافق النفسي. فعندما يتمتع الفرد بمستوى عالٍ من اليقظة الذهنية، فإنه يتمكن من التعامل بشكل فعال مع الظروف المحيطة به، ويكون أكثر قدرة على التحكم في الأفكار والمشاعر السلبية. ومن خلال ذلك، يمكن للفرد أن يثق بنفسه ويشعر بالطمأنينة والاستقرار النفسي، وهذا يساعده على تحسين علاقاته الاجتماعية والعاطفية، ويزيد من فرص نجاحه في مختلف المجالات التي يعمل بها. لذلك، فإن العناية بتعزيز اليقظة الذهنية يعتبر أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على التوافق النفسي

وفي الأخير توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة طردية ضعيفة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والتوافق النفسي كما توصلنا إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة الذهنية لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بينت متوسطي درجات التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) .

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها نقدم بعض من الاقتراحات والتوصيات :

-إجراء دراسات مماثلة حول موضوع اليقظة الذهنية و التوافق النفسي واختيار عينات بحث بمختلف المراحل التعليمية .

-إجراء دراسات تتناول متغيرات أخرى لمعرفة علاقتها باليقظة الذهنية مثل : أساليب التعلم -إعادة نفس الدراسة الحالية لكن في مجتمع آخر .

-الاستفادة من دراسات التوافق النفسي في كيفية إتباع الطرق الصحيحة والعمليات -التي تساعد على إكتساب شخصية سليمة .

-الاستفادة من مقياس التوافق النفسي وتطبيقه في مختلف المؤسسات التربوية خاصة،
والمؤسسات الأخرى عامة لإثراء البيئة المحلية تفعيل دور الأخصائي النفسي في المدارس
التربوية لمساعدة التلاميذ على معرفة ذاتهم والقدرة على إشباع حاجاتهم يمكن تطوير كل
من اليقظة الذهنية والتوافق النفسي من خلال العديد من الأساليب والتمارين ومن بينها التأمل
والتحسس والاسترخاء والحفاظ على العلاقات الإيجابية توفير مهارات اليقظة العقلية لأنها
من أهم المهارات التي تساعد الفرد في حياته.

استنتاج عام:

عبد الله عقله الهاشم، أماني (2017). درجة توافق اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير غير منشورة: جامعة الشرق الأوسط .

الحموي منى. (2010). التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات. مجلة جامعة دمشق . 26.

بيطاط، أحلام وطيوش، دلال و بوالمعيز، نادية (2018). التوافق النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة . جامعة محمد الصديق بن يحيى: جيجل.

سعيدان فاطمة الزهراء. (2018). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية. رسالة ماستر غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح: ورقلة.

بن ستي حسينة. (2012). التوافق المفسى وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، رسالة ماستر غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح: ورقلة.

ناجواني، عبد الخالق نجلاء. (2019)، اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية النفسية: جامعة السلطان قابوس 13. (2)، 220-234.

د. لشهب أسماء. (2022)، انعكاسات نظام التفويج المتبع في ظل إجراءات الوقائية من تفشي فيروس كورونا على اليقظة الذهنية للمتعلم، مداخلة الوتيرة المدرسية بين الانتظام والاضطراب. بجامعة محمد البشير الإبراهيمي : برج بوعريريج.

علاق مبارك. بنين آمال. (2020). مجلة أعمال الملتقى الوطني الأول. 135-142.

إبراهيمي زينب. بن مهيرز فيروز. (2020). دور اليقظة العقلية في تحقيق حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين . رسالة ماستر غير منشورة. جامعة يحيى فارس: المدينة.

زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، عالم الكتب للنشر-توزيع-طباعة.

- فروجة بلحاج.(2011).التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي.رسالة ماستر غير منشورة.بجامعة مولود معمري: تيزي وزو
- ملك نادية.(2019).التوافق النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. مذكرة رسالة ماستر غير منشورة.بجامعة الشهيد حمه لخضر : الوادي.
- حدواس منال.(2012).الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح.مذكرة ماستر في علم النفس الاجتماعية.جامعة مولود معمري: تيزي وزو.
- اسعد محمد عبد الله الحارثي.اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة.المجلة التربوية.(57).
- بولفعة عائشة. بوبلال رانيا.(2019).اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم. مذكرة ماستر تخصص ارشاد وتوجيه. بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- دغوش نورة.(2021).اليقظة العقلية الضغوط النفسية والانجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة.بجامعة محمد خيضر: بسكرة.
- مباركي ايمان. دراج خديجة.الخلج وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ سنة الرابعة والخامسة ابتدائي خديجة،،(2016) ،شهادة ماستر تخصص علم النفس المدرسي،بجامعة اكلي محند اولحاج: البويرة.
- منصوري يحي. بومجان نادية.(2022). مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط.مجلة دفاتر المخبر 7. (1).291-307.
- بن الحاج فوزية وايدر باهية،(2019)،التوافق النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ الثالثة ثانوي. رسالة ماستر غير منشورة. .

إبراهيمي زينب.بن مهيرز فيروز.(2020).دور اليقظة العقلية في تحقيق حل المشكلات لدى الطلبة الجامعيين .رسالة ماستر غير منشورة.جامعة يحي فارس: المدينة.

لطيفة جماح.(2016).تقنين مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير على البيئة الجزائرية.رسالة ماستر غير منشورة.جامعة محمد بوضياف :المسيلة .

محمد السيد هدى جمال..(2018)اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين .مجلة دراسات نفسية.24(4)833-945.

الملاحق

الملحق رقم (01)

- جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي التلميذ / أختي التلميذة...

في إطار قيامنا ببحث حول التوافق اليقظة العقلية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، نضع بين يديك هذه المجموعة من الفقرات، والمطلوب منك قراءتها بتمعن واختيار الإجابة التي تراها مناسبة وذلك بوضع علامة (X) أمام الخيار الذي يعبر عن رأيك بكل موضوعية، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فلكل منا رأيه الخاص المهم أن تجيب على كل العبارات دون استثناء، كما نعلمك أن إجاباتكم لن يطلع عليها أحد غيرنا ولن نستخدم إلا لغرض البحث العلمي. مع خالص شكرنا وتقديرنا لتعاونك

القسم:.....

ذكر

معنا.الجنس: أنثى

الرقم	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
1	أجد نفسي قادرا على الإصغاء إلى احد الأشخاص وان اعمل أشياء أخرى في الوقت المناسب					
2	أنا محب للاستطلاع					
3	يشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به					
4	استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم					

					أحوال حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة	5
					لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات	6
					أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت	7
					لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني	8
					استخدم بعض الاستراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	9
					أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها	10
					استخدم خبراتي السابقة في مواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل	11
					اشعر أنني أوجه أليا دون أن أكون على وعي بما افعله	12
					من السهل أن أصاب بالشرود الذهني	13
					أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة	14
					امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث	15
					أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي	16
					من الصعب أن أجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه	17
					أنا على وعي بكل ما لدي من مشاعر للآخرين	18
					أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذن أنا موجود)	19
					لدي فضول لمعرفة في عقلي لحظة بلحظة	20
					اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن اكون متأكدا من أي منتبه إليهم	21

الرقم	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق عليأبدا
22	أنا شخص مرن					
23	استطيع الحكم فيما إذا كانت أفكارى جيدة او غير جيدة					
24	أودي وظائفى والمهام الموكلة إلي بشكل إلي دون أن أعى ما افعله					
25	أتحدث عن أخطائى واجدها سيلا لأتعلم منه					
26	أميل إلي تقييم فى ما إذا كانا ما أدركه صحيح أو خاطئ					
27	أميل إلي تجريب كل ما هو جديد					
28	أنا على وعى بالعواقب الوخيمة لأفعالى					
29	أنا شخص مبدع					
30	احكم على الأمور التى تستحق الاهتمام ومالا قيمة لها من خلال خبرتى					
31	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة					
32	اشعر بالقلق من أى تطورات تحدث فى حياتى					
33	أجيد اختيار الكلمات التى تصف إحساسى					
34	أقبل كل الأفكار السارة منها وغير السارة					
35	امتلك أفكارا غير عقلانية					

الملحق رقم (02).

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى لو كان متعباً؟			
2	هل يعتقد معظم أصدقاءك أنك شجاع			
3	هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور			
4	هل تعتبر قويا وسليما مثل أصدقاءك؟			
5	هل تنسي عادة ما تقرأه؟			
6	هل تشعر دائماً أنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟			
7	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس؟			
8	هل تعتقد أن الناس يعاملونك معاملة حسنة			
9	هل يسمح لك بأن تختار أصدقاءك؟			
10	هل تشعر أنك متوافق في المدرسة التي تذهب إليها؟			
11	هل تلاحظ أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي؟			
12	هل تضايقك الإصابة بالبرد كثيراً؟			
13	هل يصعب عليك الاعتراف بالخطأ إذا وقعت فيه؟			
14	هل تعتقد أن معظم الناس سيئين؟			
15	هل يرغب أصدقاؤك في أن تكون معهم؟			
16	هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟			

			هل تجد عادة أن من الصعب عليك أن تنجح؟	17
			هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟	18
			هل تعتقد أنك محبوب من زملائك؟	19
			هل تشعر بأن لديك وقت كاف للهو والمرح؟	20
			هل يهتم من في المدرسة بأرائك عادة؟	21
			هل تفضل أن تبقي بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية؟	22
			هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟	23
			هل تخسر عادة في اللعب؟	24
			هل تهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال؟	25
			هل يسمح لك باختيار ملابسك؟	26
			هل تدعي عادة إلى الحفلات التي تقيمها المدرسة؟	27
			هل ترى أن كثير من الناس يهتمهم بجرح شعورك؟	28
			هل تضايقك كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس؟	29
			هل يترك والدك تخرج مع أصدقاؤك؟	30

