

**العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية لدى الأخصائيين النفسيين
المدرسين في ضوء متغيري الحالة الاجتماعية ونوع المدرسة**
**Contributing Factors in the Mindfulness Scale Among
School Psychologists in Light of the Variables of Social
Status and School Type**

المحررو

جيهان عاطف إبراهيم محمد زهران

موجه أول تربية نفسية بإدارة المعصرة التعليمية

المحررون

أ.م.د/ وهمان همام السيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة حلوان

أ.د/ سلوى محمد عبد الباقي

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية - جامعة حلوان

١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٤ م

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية للأخصائي النفسي المدرسي، في ضوء متغيري الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج، مطلق، أرمل)، ونوعية المدرسة (حكومي، تجريبي، خاص)، تكونت عينة البحث من (٣٣٠) أخصائي نفسي وأخصائية بمدارس التربية والتعليم بنطاق محافظة القاهرة، ممن تراوحت أعمارهم بين (٣٠-٥٦) عاماً، بمتوسط (٤٠,٢٣) وانحراف معياري (٢,٠٥٦) تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسيين (إعداد: الباحثة)، وأشارت النتائج إلى وجود خمسة عوامل كامنة تشعب عليها عبارات مقياس اليقظة العقلية وهي: (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، والتقبل دون اطلاق احكام، والتحرر من الذاتية). كما خلصت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأخصائيين النفسيين المدرسيين في اليقظة العقلية تعزى للحالة الاجتماعية، بينما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأخصائيين النفسيين المدرسيين في اليقظة العقلية تعزى لنوعية المدرسة ولصالح المدارس الخاصة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الأخصائيين النفسيين المدرسيين، الحالة الاجتماعية، نوع المدرسة.

Abstract:

The research aimed to reveal the contributing factors in the mindfulness scale of the school psychologist, in light of the variables of marital status (single, married, divorced, widowed), and the type of school (governmental, experimental, private). The research sample consisted of (330) male and female psychologists. In schools of education in Cairo Governorate, whose ages ranged between (30-56) years, with an average of (40.23) and a standard deviation of (2.056). The mindfulness scale was applied to school psychologists (prepared by: the researcher). The results indicated the presence of five latent factors that satisfy the mindfulness scale, phrases, which are: (observation, description, acting consciously, accepting without judgment, and freedom from subjectivity). The results also concluded that there were no statistically significant differences between the average scores of school psychologists in mindfulness due to the social status, while they indicated the presence of statistically significant differences between the average scores of school psychologists in mindfulness due to the Type of the school and in the direction of private schools.

Keywords: Mindfulness, School Psychologists, Marital Status , Type of School.

مقدمة :

يُمثل الإخصائي النفسي الركيزة الأساسية في نجاح العملية التربوية، لما له من دور بارز في إكساب طلابه المعارف والمهارات والسلوكيات اللازمة من أجل تحقيق النمو السوي للطلاب، وتزداد هذه المسؤولية لدى الأخصائيين النفسيين نظرا لجوانب القصور الموجودة لدى طلابهم؛ مما يتطلب منهم بذلك المزيد من الجهد والتحلي بقدرات ابتكارية من أجل الوفاء بهذه المسؤوليات.

وتُعد اليقظة العقلية Mindfulness مصطلحاً من مصطلحات علم النفس الإيجابي والذي تم الاعتراف به كفرع رسمي لعلم النفس منذ عام ١٩٩٨، والذي أدى إلى إحداث تغييرات كبيرة وجذرية في أفكار علم النفس التقليدي الذي كان تركيزه منصبا على الحد من الضيق والاضطرابات إلى التركيز على دراسة عديد من المفاهيم والسمات الفردية الإيجابية والعديد من الخبرات القيمة مثل الرفاهية والأمل، والصمود، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والتدفق، والسعادة في الوقت الحاضر، والشجاعة، والكفاءة الشخصية، والقدرة على الحب والتسامح، والمثابرة وغيرها من المفاهيم الإيجابية الأخرى (Lambert, 2015, 7).

كما تعتبر من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التربوية للأخصائي النفسي؛ فتساعد اليقظة العقلية على زيادة الوعي وتركيز الانتباه، كما تعزز المرونة الذهنية للأخصائيين النفسيين، وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات التوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه طلابهم في الحياة العامة والمدرسية، والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية.

فاليقظة العقلية تساعد على تحسين قدرتهم على الانتباه والتركيز وتساعدهم على أن يصبحوا أكثر قدرة على الإفادة من المعلومات المتوفرة لديهم عن المواقف الضاغطة أو المسببة للمشكلات، وكذلك الانفتاح على معلومات جديدة ومتنوعة وهذا بدوره يساعدهم في التغلب على المواقف الضاغطة ومواجهة المشكلات المختلفة (Lu, Huang & Rios, 2017, 54).

وعلى ضوء ذلك يرى (Creswell & Lindsay, 2014, 402) أن اليقظة العقلية تساعد على تخفيف التوتر، وتقلل من ردود الفعل تجاه الضغوطات المختلفة، وتساعد على زيادة التركيز حول اللحظة الحاضرة دون القلق بشأن الماضي أو الانشغال الزائد بالتفكير في المستقبل.

كما أن اليقظة العقلية تساعد على تحسين الصحة النفسية للطلبة لكي يحققوا أهدافهم المختلفة، كما أنها تساعد على زيادة شعورهم بالرفاهية والسعادة النفسية، وتحسن الأداء الأكاديمي؛ وتساعدهم في التغلب على الضغوطات والعقبات المختلفة كما تحفز مستوى

القلق لديه مما يزيد من مستوى سعادة الأفراد ورضاهم عن الحياة (Ahmadi; Benada & Chowdhry 2017, 105).

وأشار كل من (Lee, et al., 2017) أن اليقظة العقلية تعمل على علاج الاضطرابات والضغوطات النفسية المختلفة كالتوتر والاكنتاب والغضب، كما أنها تؤدي لزيادة مرونة الطلبة وتساعدهم على الانفتاح وتقبل الجديد في البيئة، وتدعم الصحة النفسية والجسمية لهم، وتساعدهم على إدراك ذواتهم وعالمهم بشكل أفضل، كما تساعدهم على اكتساب السلوكيات الإيجابية كالتعاطف والرحمة والرضا والتسامح كما تساعدهم على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وتعمل على زيادة الإنجاز الأكاديمي لديهم.

وذكر (Liu & Ni, 2018, 230) أنها تساعد على صفاء الذهن والتفكير بوضوح وتقديم حلول عقلانية للمشكلات المختلفة، كما أنها تساهم في تحسين جودة اتخاذ القرار من خلال انتباه ووعي الأفراد لعواطفهم.

وأشار (Ghanizadeh & Jahedizadeh, 2020, 160) أن اليقظة العقلية تساعد على تعزيز الإبداع والانفتاح على الحداثة، كما تعمل على تغيير الأفكار التلقائية والسلبية والروتينية، وتعمل على توسيع مدارك الأفراد ووجهات نظرهم وتعزيز مرونتهم المعرفية، وتساعد على تحقيق أداء أفضل في مختلف المجالات بما فيها التعليم وريادة الأعمال والأداء الموسيقي والنشاط الرياضي.

كما أشار (Corti & Gelati, 2020, 3) أنها تزيد التنظيم الانفعالي، وتساعد على تنظيم الانتباه، وتزيد الوعي الذاتي للأفراد، وتحسن عمليات الإدراك وما وراء العمليات المعرفية ذات العلاقة بالتعلم الفعال والإنجازات الأكاديمية المختلفة، كما أنها تساعد على زيادة مستوى التركيز والقدرات المعرفية مثل التحكم في الانتباه والمرونة المعرفية إضافة إلى زيادة المرونة السلوكية، كما أنها تزيد من المهارات الاجتماعية كالتعاطف، والتفاعل بطريقة مناسبة واللفظ.

ومن هنا بلورت الباحثة فكرة هذا البحث باستكشاف العوامل المسهمة في اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسين في ضوء متغيري الحالة الاجتماعية، ونوع المدرسة.

مشكلة البحث

أصبح من الضروري اكساب الأخصائيين النفسيين المدرسين مهارات وآليات اليقظة العقلية لمواكبة التغيرات المجتمعية والتطورات الخارجية والثقافات المختلفة التي يطلع عليها طلاب الجيل الجديد بمعالها التكنولوجية وذلك في ظل نظام مجتمعي شديد التعقيد يتسم بالتغيرات المستمرة والمتلاحقة.

ولا تنحصر أدوار الأخصائي النفسي المدرسي فقط في رصد مشكلات الطلاب وتسجيلها في سجلات المدرسة، بل تعدت كل هذا، فيعتبر الأخصائي النفسي في المدرسة أحد الأركان الأساسية في إرشاد الطلاب، وتقع على عاتقه مسئولية التقويم النفسي للطلاب، ويؤدي دور المرشد في الحالات النفسية التي لا تستلزم علاجاً كالانطواء، الخجل، الميل العدوانية، الغياب المتكرر، القلق من الامتحان، الغضب، التأخر الدراسي، الكذب، السرقة، قلة الثقة بالنفس، فضلاً عن أدواره في اكتشاف المبدعين والمبتكرين والموهوبين من الطلاب وإجراء المقابلات الشخصية مع الطلاب وبعض المعلمين وأولياء الأمور باستخدام الأدوات والاختبارات المختلفة، ومن هنا أصبح الأخصائي النفسي المدرسي أمام تحديات واضحة تتمثل في البحث عن آلية مناسبة تعينه على تحمل هذه المسئوليات وتحقيق له أهدافه؛ مما يسهم في تسريع عملية الإرشاد النفسي والأكاديمي.

وفي ضوء ذلك تلعب اليقظة العقلية دوراً مهماً في التعامل مع الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأخصائي النفسي خلال عمله سواء مع الطلاب أو مع أولياء أمورهم أو مع الإدارة المدرسية كما تساعد على عمليات التنظيم الذاتي فقد توصلت دراسة براون وريان (٢٠١٤)؛ ودراسة كولفيلد (٢٠١٥) إلى قدرة اليقظة العقلية في تحسين الصحة النفسية وتخفيف الضغوط وتنظيم الذات وتحسين مستوى الهناء الذاتي للأفراد Weinstein & (Ryan, 2014, p.50)؛ (Caulfield, 2015, p.159).

كما تعتبر اليقظة العقلية من المؤشرات الدالة على الصحة النفسية وكذلك ارتباطها بالعديد من المتغيرات الايجابية مثل كالرضا عن الحياة والرفاهة النفسية والازدهار النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط وفعالية الذات وإشباع الحاجات النفسية وهذا ما أظهرته نتائج العديد من الدراسات مثل (Onder & Sari, 2009)؛ (Bishop et al., 2016)؛ (Hanley, Warner & Garland, 2015)؛ داليا محمد همام (٢٠٢٠)؛ الحسين سيد (٢٠٢١).

وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية :

١. ما العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية لدى الأخصائيين النفسيين المدرسيين؟.
٢. هل توجد فروق بين الأخصائيين النفسيين على مقياس اليقظة العقلية تبعاً للحالة الاجتماعية؟.
٣. هل توجد فروق بين الأخصائيين النفسيين على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لنوع المدرسة؟.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. تحديد العوامل المسهمة في مقياس اليقظة العقلية لدى الأخصائيين النفسيين المدرسين.
٢. الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسين في متغير الحالة الاجتماعية.
٣. الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسين في متغير نوع المدرسة.

أهمية البحث:

تمثلت أهمية البحث الحالي في الآتي:

الأهمية النظرية

١. المتغير التي تتناولها الدراسة الحالية، حيث أن الاهتمام بمصطلح اليقظة العقلية كأحد الموضوعات المهمة لعلم النفس الايجابي والمؤثرة؛ مما سيكون له أثره الإيجابي على تحسين أداء الأخصائيين النفسيين المدرسين.
٢. حداثة مفهوم اليقظة العقلية كونه لم ينال من الباحثين القدر الكافي من الاهتمام بالرغم من نتائجها الإيجابية في البيئة التعليمية لدى الأخصائيين النفسيين والتي تساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة لديهم.
٣. أهمية العينة التي تتناولها الدراسة الحالية وهي الأخصائيين النفسيين المدرسين، لما لها من أهمية في تقديم الرعاية والدعم النفسي والاجتماعي للطلاب وتحقيق التوافق والتكيف الدراسي لهم.

الأهمية التطبيقية

١. إعداد مقياس لليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين والتأكد من خصائصه السيكومترية، إنما يُعد إضافة للمكتبة السيكولوجية في مجال القياس والتشخيص النفسي.
٢. الاستفادة من النتائج التي تسفر عن البحث في المجال التربوي والنفسي وتوجيه المربين والقائمين على العملية التعليمية للعمل على تنمية اليقظة العقلية وتضمينها للمناهج الدراسية في جميع المراحل.

٣. تقديم مجموعة من المؤشرات والخصائص التي تميز الأخصائيين النفسيين
المدرسيين مرتفعي اليقظة العقلية؛ مما يُفيد في عمليات التشخيص والتقويم
فيما بعد.

مصطلحات البحث:

أولاً: اليقظة العقلية Mind Fullness

ويعرفها بالموقف (Orellana- Rios et al.,2017, 1285) على أنها: " مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي، يسعى إلى تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية ودون إصدار أحكام مسبقة علي الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه بحيث يجعله يتخلص من مركزية الأفكار ويفهمها علي إنها أحداث عقلية مؤمنة وليست تمثيلاً للواقع ويتعامل معها بعقل مفتوح، وحب استطلاع؛ مما يؤدي إلي الاستبصار.

وتُعرف الباحثة اليقظة العقلية للأخصائي النفسي المدرسي على أنها: " قدرة الأخصائي النفسي علي المراقبة المستمرة للخبرات الداخلية والخارجية والانتباه والوعي بها وتقبلها دون التسرع في إصدار أحكاماً عليها، وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الأخصائي النفسي على عبارات مقياس اليقظة العقلية بأبعاده (الملاحظة، ووصف الخبرات، والتصرف بوعي، والتقبل دون اطلاق احكام، والتحرر من الذاتية).

ثانياً: الأخصائي النفسي المدرسي School Psychologists

يُعرف الأخصائي النفسي بأنه: "هو الذي يتخرج من أحد الأقسام الجامعية المختلفة في مجال التشخيص والعلاج النفسي، ويختص بالقياس النفسي وإجراء الاختبارات النفسية ودراسة سلوك العميل واتجاهاته ومساعدة المعالج النفسي" (حامد زهران، ٢٠٠٣، ٥).

وتُعرف الباحثة الأخصائي النفسي المدرسي بأنه: "ذلك الشخص المؤهل علمياً ومهنياً لممارسة مهنة الإرشاد النفسي وتقديم كافة الخدمات النفسية داخل المدرسة من خلال التعاون مع إدارة المدرسة والمعلمين وأولياء الأمور بهدف مساعدة الطلاب على اكتساب وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية والأكاديمية، والتوافق مع البيئة المحيطة، وتحقيق النمو الإيجابي الذي يواكب التطورات العصرية المتلاحقة".

حدود البحث

تتلخص حدود الدراسة فيما يلي:-

١. **حدود مكانية:** تم تطبيق البحث الحالي داخل المدارس الحكومية الرسمية واللغات وبعض المدارس الخاصة بنطاق إدارات تعليمية مختلفة من إدارات محافظة القاهرة.
٢. **حدود زمانية:** تم تطبيق الدراسة الحالية خلال العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.
٣. **حدود منهجية:** اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي.
٤. **حدود بشرية:** تم تطبيق الدراسة الحالية على عينة مكونة من (٣٣٠) أخصائي نفسي وأخصائية من القائمين بعملهم داخل المدارس الحكومية الرسمية واللغات بنطاق إدارات محافظة القاهرة التعليمية.

الإطار النظري

أولاً: اليقظة العقلية

١ - مفهوم اليقظة العقلية

يعرف بير وآخرون (Bear, et al., 2006) اليقظة العقلية بأنها مفهوم متعدد الأبعاد متضمنة الملاحظة والوصف والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

وتُعرف اليقظة العقلية على أنها: "مهارة فريدة للذهن تعكس نمطاً إدراكياً نشطاً للوعي بمشاعر وأفكار الفرد مع التركيز على التجارب الحالية للإفادة منها في ملاحظة التجارب الداخلية والخارجية بما يجعل عقل الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد في العالم الخارجي (حنان فوزي أبو العلا، ٢٠٢٠، ١٧٤٣).

كما تعرف بأنها: "مهارة وطريقة للوجود يمكن تطويرها وتنميتها من خلال الممارسات التي تستخدم مجموعة من التقنيات المعدة لتحفيز الاسترخاء (Johnson & Chaudhuri, 2020, 342).

وتعرف أيضاً بأنها: قدرة الفرد على تركيز انتباهه على التجارب التي تحدث في اللحظة الحالية مع الملاحظة بفضول لهذه التجارب دون إصدار أي أحكام عليها سواء كانت فكرة أو تأثير سلبي (Marais et al., 2020, 1036).

كما تعرف بأنها عملية لزيادة الوعي بالتجربة دون إصدار أي أحكام بشأنها (Tohme & Joseph, 2020, 3).

ويشير كل من (Al-Refae, et al. 2021, 7) أنها: "العملية النفسية التي تنطوي على الانتباه إلى اللحظة الحاضرة، مع قبول الفرد لمشاعره وأفكاره دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

ويعرفها كل من (Crego, et al., 2021, 4) بأنها: "القدرة على الوعي وتركيز الذهن الكامل على اللحظة الحاضرة والاهتمام الكامل بالمنثرات الداخلية والخارجية التي تحدث في الوقت الراهن.

ويذكر (Gupt & Panchal, 2021, 8) أنها: "حالة من الاهتمام باللحظة الحاضرة والتي تعزز إحساس الفرد بالرفاهية، ويتم من خلالها وصف وملاحظة المشاعر والأفكار دون إصدار أي أحكام بشأنها.

بينما يرى (Singha & Singha, 2022, 86) أن اليقظة العقلية هي طريقة للتفكير تمكن الفرد من التركيز والقبول للأفكار المتدفقة إلى الذهن دون تحيز أو إصدار أي أحكام.

ومما سبق عرضه من تعريفات حول مفهوم اليقظة العقلية يتضح أن بعض الباحثين قد تناولوا اليقظة العقلية كقدرة تتضمن تركيز الوعي والانتباه على الخبرات والأشياء التي تحدث في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام عليها مثل (Marais, et al., 2020) (Crego, et al., 2021)، بينما ينظر آخرون على أنها حالة من الاهتمام المنصب على ما يحدث في اللحظة الحالية مع عدم إصدار أي أحكام بشأنها أيضاً مثل (Gupt, et al., 2021) ويراها البعض الآخر على أنها عملية تتضمن زيادة الوعي والانتباه للمنثرات الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الحالية دون إصدار أي أحكام تقييمية مثل (Tohme & Joseph, 2020)؛ (Al-Refae, et al., 2021)، في حين أن البعض يراها على أنها مهارة يمكن تنميتها وصلها لتمكين الفرد من الانفتاح على الأشياء الجديدة في العالم الخارجي المحيط بالفرد مثل (حنان فوزي أبو العلا، ٢٠٢٠)، (Johnson, et al., 2020) والبعض رآها على أنها طريقة للتفكير تساعد الفرد على تقبل الأفكار دون إصدار أحكام عليها مثل (Singha & Singha, 2022).

وفي ضوء ما سبق استندت الباحثة في تعريفها على نموذج (Bear, et al., 2006)؛ وتعرف اليقظة العقلية للأخصائي النفسي المدرسي على أنها: "قدرة الأخصائي النفسي على المراقبة المستمرة للخبرات الداخلية والخارجية والانتباه والوعي بها وتقبلها دون التسرع في إصدار أحكاماً عليها".

٢ - مكونات اليقظة العقلية

تعددت الرؤى لبنية ومكونات اليقظة العقلية فالبعض يراها بنية أحادية البعد والبعض يراها بنية متعددة الأبعاد وذلك في ضوء التوجهات البحثية والنظرية المختلفة، وسوف تقدم الباحثة عرضاً لهذه الأبعاد فيما يلي:

- دراسة (Langer & Moldoveanu, 2002, 2) أشارت إلى أربعة أبعاد لليقظة هي: (التمييز اليقظ، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المتعددة).
- دراسة (Kabat-Zinn, 2003, 147) أشارت إلى ثلاثة أبعاد لليقظة العقلية هي: (النية أو القصد، والاتجاه، والانتباه أو الاهتمام).
- دراسة (Brown & Ryan, 2003, 824) أضافت بُعد واحد يقيس الوعي والانتباه للتجارب الحالية في الحياة اليومية.
- دراسة (Baer, et al., 2006, 34) أشارت إلى خمسة أبعاد لليقظة هي: (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية).
- دراسة (Leary & Tate, 2007, 251) أشارت إلى خمسة أبعاد لليقظة تمثلت في: (الانتباه اليقظ، وتساؤل الحديث عن النفس، وعدم الحكم، وعدم التفاعل، ومجموعة من المعتقدات الفلسفية والأخلاقية أو العلاجية).
- دراسة (Bergomi, Tschacher & Kupper, 2013, 22) أشارت إلى سبعة أبعاد تمثلت في: (التقبل، وعدم رد الفعل، والبصيرة الثاقبة، والوعي باللحظة الحاضرة، وصف التجارب، والتوجه المنفتح، وعدم التجنب).
- دراسة (Kang, Gruber & Gray, 2013, 194) أشارت إلى أربعة أبعاد تمثلت في: (الوعي، والانتباه والتركيز على اللحظة الحاضرة، قبول الخبرات دون إصدار أحكام بشأنها).
- دراسة (Grecucci, et al., 2015, 6) أشارت إلى أربعة أبعاد هي: (الانتباه، والوعي وإدراك الجسم، والعمليات التنظيمية المعرفية).
- دراسة (Johnson, et al., 2017, 264) أشارت إلى ستة أبعاد وهي: الوعي بالتجارب الداخلية، والوعي بالتجارب الخارجية والتصرف بوعي، والتقبل والتوجه غير الحكمي والحيادية وعدم التفاعل، والانفتاح على الخبرات، ونسبية الأفكار، والفهم الثاقب).

- دراسة (Ruimi, et al., 2022, 1) أشارت إلى بعدين وهما: (الانتباه الجسدي للتجارب التي تحدث في اللحظة الحاضرة، وموقف يتسم بالفضول والقبول للتجارب التي تحدث في اللحظة الحاضرة).

من خلال العرض السابق يتضح أن هناك تباينا واضحا بين الباحثين حول مكونات وأبعاد اليقظة العقلية تبعا لاختلاف التوجهات النظرية للباحثين إلا أن هناك مجموعة من الأبعاد هي الأكثر شيوعاً وتكراراً بين الباحثين وهذه الأبعاد هي أبعاد نموذج العوامل المتعددة والذي تبنته الباحثة في البحث الحالي وهي: (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، والتقبل دون اطلاق احكام، والتحرر من الذاتية).

٣- اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين

يتعرض الأخصائيون النفسيين إلى العديد من العوامل والضغوط النفسية التي تثقل كاهلهم، وتستنزف قدراتهم الجسدية والمعرفية والانفعالية وهذه القدرات ترتبط بشكل كبير بكل جانب من جوانب العملية الإرشادية، لذا فإن من الأهمية ضرورة غرس كل أصناف العوامل النفسية ومن ضمنها اليقظة وكل ما يرتبط بها من كفاءات وقدرات لدى العاملين في مجال الصحة النفسية من خلال إعدادهم وتكوينهم، كما أنه يفرض على العاملين في مجال الصحة النفسية العمل على إدارة انفعالاتهم ومراقبتها وتنظيمها لتحقيق الفاعلية المطلوبة للعملية الإرشادية، وتوفير البيئة الإيجابية، وبناءً على ما سبق فقد برزت الحاجة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية (Mohamed, 2018).

وهذا ما يؤكد ذلك ما أشار اليه جولبرغ وآخرون (Goldberg et al., 2018) بأن اليقظة العقلية إحدى سمات الأفراد التي تمكنهم من الصمود، ومقاومة مختلف الضغوط؛ لإنجاز المهام والواجبات الموكلة إليهم، واتخاذ القرارات الملائمة في تلك المواقف، وتظهر اليقظة الذهنية فيما يصدر عنه من أنماط سلوكية، تبين مدى قدرتهم على تحقيق التوازن مع البيئة المحيطة بهم، ومدى قدرتهم على التعامل مع المشكلات من خلال الممارسات الإيجابية والمقبولة مجتمعياً. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الرويلي (٢٠١٩) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى المرشدين الطلابيين في ضوء التدفق النفسي وذلك على عينة من المرشدين والمرشدات المدرسين بمحافظة طريف بالسعودية، وتوصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية للمرشدين والمرشدات كانت مرتفعة وأسهمت في زيادة معدلات التدفق النفسي لديهم، وفي هذا الصدد قدم محمود الغرابية، وأحمد الشريفين (٢٠٢٢). دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية في المنظمات الإنسانية الدولية المحلية والعالمية في الأردن، فضلا عن التعرف عن دور اليقظة الذهنية في خفض الجهد الانفعالي

للعاملين في المجال، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة الذهنية والجهد الانفعالي، وأن تدريب العاملين في الصحة النفسية على اليقظة العقلية أسهم في خفض الاجتهاد النفسي لديهم من خلال قدرة كل فرد على إنتاج حالة ذهنية تتوافق بين العقل والشعور وبين متطلبات العمل من خلال ضبط الحالة النفسية الداخلية، والحد من الفجوة بين انفعالاتهم وبين متطلبات العمل.

وهذا ما أشار إليه كيرنكروس وميلر (Cairncross & Miller, 2020) بأن قدرة الأفراد على الفهم الواعي والسليم للقضايا والظواهر المختلفة التي تواجههم تعتمد على امتلاك الوعي الكافي لها، والخبرات الملائمة للحكم عليها فمن خلال اليقظة الذهنية التي تمكنهم من معرفة المعلومات، والحقائق من حولهم في المجالات الحياتية المختلفة، وهو ما يعزز من قدرتهم على بناء شخصيتهم، وإكسابهم القدرة على الاستقلالية واتخاذ القرارات بشكل سليم، مما ينعكس على استقرارهم النفسي ورضاهم عن الذات، وزيادة قدرتهم على تحديد الاتجاهات الفكرية والاجتماعية والثقافية، المرتبطة بالحياة.

لذا فمن المتوقع أن تُسهم اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين في تمكنهم من الصمود ومقاومة مختلف الضغوط لإنجاز المهام والواجبات الموكلة إليهم، واتخاذ القرارات الملائمة في تلك المواقف، ويتضح ذلك من خلال ما يصدر عنه من أنماط سلوكية تبين مدى قدرتهم على تحقيق التوازن مع البيئة المحيطة بهم، ومدى قدرتهم على التعامل مع المشكلات من خلال الممارسات الإيجابية والمقبولة اجتماعياً.

ثانياً: الأخصائيين النفسيين المدرسين

مفهوم الأخصائي النفسي المدرسي

يُعرف الأخصائي النفسي بأنه: "هو الذي يتخرج من أحد الأقسام الجامعية المختلفة في مجال التشخيص والعلاج النفسي، ويختص بالقياس النفسي وإجراء الاختبارات النفسية ودراسة سلوك العميل واتجاهاته ومساعدة المعالج النفسي". (حامد زهران، ٢٠٠٣، ٥).

ويُعرف بأنه: "الإنسان المهني الحاصل على مؤهل علمي في المجال النفسي وتتميز مداركه بالمعرفة والفهم والمبادئ والإعداد المهني ذي الشق النظري والعملي ولديه الاستعداد الشخصي لممارسة تلك المهنة بمهارة وفن (جمال حمزة، ٢٠٠٣، ٨٠).

بينما يراه البعض بأنه: "الشخص الحاصل على الماجستير في علم النفس الإكلينيكي بعد حصوله على بكالوريوس في علم النفس مع خبرة لا تقل عن ثلاث سنوات في ميدان القياس والعلاج النفسي، ويتم إعداده في أقسام علم النفس بالجامعات حيث يتم تزويده بالمعارف النظرية المتخصصة بالإضافة لإخضاعه لبرامج تطبيقية يتدرب فيها على ممارسة الإرشاد النفسي". (عبد الستار إبراهيم؛ عبد الله عسكر، ٢٠٠٥، ٣٧).

ويُعرف بأنه: "شخص مؤهل علمياً ومهنياً، لتقديم الخدمات النفسية لمن يحتاجها، وذلك من خلال تشخيص ودراسة وعلاج المشكلات، التي يعاني منها الأفراد، والتي تواجه المؤسسات التعليمية". (حسين الدريني، ٢٠٠٥، ١٠٩).

وتُعرف الباحثة الأخصائي النفسي المدرسي بأنه: "ذلك الشخص المؤهل علمياً ومهنياً لممارسة مهنة الإرشاد النفسي وتقديم كافة الخدمات النفسية داخل المدرسة من خلال التعاون مع إدارة المدرسة والمعلمين وأولياء الأمور بهدف مساعدة الطلاب على اكتساب وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية والأكاديمية، والتوافق مع البيئة المحيطة، وتحقيق النمو الإيجابي الذي يواكب التطورات العصرية المتلاحقة".

دراسات السابقة

أجرى كل من (Joshua & Jeremy, 2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثيرات ممارسة اليقظة العقلية مع الأخصائيين النفسيين داخل المدرسة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) من الأخصائيين النفسيين العاملين بالمدارس في ولاية بنسلفانيا الأمريكية، تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (Ruimi, et al., 2022)، وتوصلت النتائج أن ممارسة الأخصائيين لليقظة العقلية مع الأطفال داخل المدارس أسهم في زيادة التنظيم الذاتي الانتباهي، والقبول والانفتاح على العالم الخارجي، وتحسين العواطف والخبرة الخارجية (مثل المحفزات الحسية).

أجرى كل من محمود الغرابية؛ وأحمد الشريفين (٢٠٢٢). دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة اليقظة الذهنية بالجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية. تكونت العينة من (٣١٩) عاملاً وعاملة من العاملين في مجال الصحة النفسية في المنظمات الإنسانية الدولية المحلية والعالمية في الأردن، اشتملت الأدوات على مقياس اليقظة الذهنية الذي أعده بير وآخرون (Baer et al., 2006)، ومقياس الجهد الانفعالي الذي أعده ين (Yin, 2012). وقد أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى العاملين كان متوسطاً، حيث جاءت المراقبة في المرتبة الأولى، تلاه عدم الاستجابة، والوصف، والعمل بوعي، وعدم إصدار الأحكام، على التوالي، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية والجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية تعزى للجنس، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية.

دراسة حتوني (Hattouni, 2022). هدفت إلى الكشف عن مستوى الإرهاق الذهني وتأثيره على الإرشاد النفسي والأكاديمي للطلاب داخل المدرسة، ودور التدريب على اليقظة العقلية في خفضه، تكونت عينة الدراسة من (٧) من الأخصائيين النفسيين بولاية مونتانا الأمريكية، وأشارت النتائج إلى ارتفاع معدل الإرهاق بين المهنيين في هذا المجال وقد وجد أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية مفيدة لمعالجة أعراض الإرهاق بين

الأخصائيين النفسيين كما تم وضع نظرية اليقظة العقلية باعتبارها مفيدة بشكل خاص للأدوار التي لا تعد ولا تحصى التي يعمل فيها الأخصائي النفسي المدرسي، وعلى الرغم من أن الأبحاث حول فائدة اليقظة الذهنية وجدت آثارًا إيجابية للطلاب داخلها، كما ابلغوا الأخصائيين معدلات انخفاض للإرهاق المهني نتيجة الإلمام والتدريب على استراتيجيات اليقظة العقلية.

وأجرى الرويلي (Al-Ruwaili , 2019) دراسة هدفت إلى تحديد مستوى اليقظة الذهنية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالسعودية. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مرشدًا ومرشدة، وتم استخدام مقياس اليقظة الذهنية للمرشدين، ومقياس مرونة الأنا للمرشدين الطلابيين، ومقياس التدفق النفسي للمرشدين الطلابيين. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة الذهنية ومرونة الأنا والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين كان متوسطاً، ووجود علاقات ذات ارتباط بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية والتدفق النفسي، وقد كانت العلاقة دالة إحصائياً وإيجابية.

فروض البحث

١. تتشعب العوامل المشاهدة لمقياس اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسين على خمسة عوامل كاملة.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بأبعادها الفرعية للأخصائيين النفسيين المدرسين تعزى للحالة الاجتماعية
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بأبعادها الفرعية للأخصائيين النفسيين المدرسين تعزى لنوع المدرسة.

إجراءات البحث

منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والذي يتناسب مع أهداف هذا لبحث؛ فالمنهج الوصفي يهتم ويقوم بوصف وتفسير متغيرات مقياس اليقظة العقلية، وهو من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات الإنسانية؛ لكونه يركز على تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كماً وكيفاً.

عينة البحث

تكونت عينة البحث في صورتها النهائية من (٣٣٠) أخصائي نفسي وأخصائية تم اشتقاقهم من خلال عدد من الإدارات التعليمية بنطاق محافظة القاهرة، وقد توزعت العينة

وفق متغير اليقظة العقلية إلى مجموعتين: (الحالة الاجتماعية، ونوع المدرسة)، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة وفق كل متغير الحالة الاجتماعية، ونوع المدرسة

نوع المدرسة			الحالة الاجتماعية				المتغيرات
خاص	تجريبي	حكومي	أرمل	مطلق	متزوج	أعزب	
٣٦	١٤٤	١٥٠	٧	١٤	٢٧١	٣٨	العدد
١٠,٩	٤٣,٦	٤٥,٥	٢,١	٤,٢	٨٢,١	١١,٥	النسبة المئوية
٣٣٠			٣٣٠				المجموع
١,٦٥			١,٩٩				المتوسط الحسابي
٠,٦٦٨			٠,٥٥٤				الانحراف المعياري

أداة البحث

- مقياس اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسيين (إعداد: الباحثة)

أولاً: الهدف من المقياس

يهدف المقياس الحالي إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين العاملين بالمدارس التعليمية بنطاق محافظة القاهرة.

ثانياً: وصف المقياس

ينكون المقياس في صورته الأولية قبل عرضه على المحكمين من (٥٠) عبارة موزعة على خمس محاور تبنتها الباحثة في ضوء اطلاعها على البحوث والدراسات الأجنبية السابقة التي تناولت اليقظة العقلية ومنها نموذج بير (Bear, et al., 2006) للعوامل الخمسة لليقظة العقلية، بحيث اشتمل كل محور على عشرة عبارات، وهذه المحاور هي: (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، التقبل بدون إطلاق أحكام، والتحرر من الذاتية).

ثالثاً: تصحيح المقياس

استقرت الباحثة على استخدام مقياس ليكرت الخماسي (دائماً -في كثير من الأحيان - أحياناً - نادراً - أبداً). وتقدر درجة المفحوص (دائماً) يحصل على خمس درجات، (في كثير من الأحيان) يحصل على أربع درجات، (أحياناً) يحصل على ثلاث درجات، (نادراً) يحصل على درجتين، (أبداً) يحصل على درجة واحدة، والدرجة العظمى للمقياس هي (١٥٠) وهي تعكس مستوى مرتفع من اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين

المدرسين، والدرجة الدنيا للمقياس هي (٥٠) درجة وتعكس أدنى مستويات اليقظة العقلية
للأخصائيين النفسيين المدرسين.

نتائج البحث وتفسيرها

اختبار صحة الفرض الأول

ينص الفرض الأول على: "تتشعب العوامل المشاهدة لمقياس اليقظة العقلية
للأخصائيين النفسيين على خمسة عوامل كامنة".

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة
المكونات الأساسية Principal-component على عينة قدرها (٣٣٠) أخصائي نفسي
وأخصائية، حيث وزعت عبارات المقياس (٥٠) عبارة - على عوامل فرضية - Factor-
Hypothesized، وهي المحاور الخمس التي تبنتها الباحثة وفق نموذج بير وزملائه
(Bear, et al., 2006). وقد استخدمت محك كايزر Kaiser في تقدير العامل
المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل، حيث تم الإبقاء على
العوامل التي تزيد جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح، ويبين جدول (٤) الجذور الكامنة
لمصفوفة الارتباطات بين مكونات المقياس.

جدول (٢) يوضح الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباط والتباين الكلي المفسر

م	المحور	الجذر الكامن	نسبة التباين العاملية	نسبة التباين التراكمية
١	الملاحظة	٦,٩٤٠	١٣,٨٨٠	١٣,٨٨٠
٢	الوصف	٦,٣١٩	١٢,٦٣٩	٢٦,٥١٩
٣	التصرف بوعي	٤,٩٨٧	٩,٩٧٣	٣٦,٤٩٢
٤	التقبل دون اصدار أحكام	٣,٥٩٣	٧,١٨٦	٤٣,٦٧٨
٥	التحرر من الذاتية	٣,٤٤٩	٦,٨٩٧	٥٠,٥٧٥

يتضح من جدول (٢) أن نتائج التحليل العاملي أسفرت عن خمسة عوامل تجاوز
جذورها الكامنة حد الواحد الصحيح، وتراوحت نسبة التباين المفسرة لكل عامل ما بين
(٦,٨٩٧ - ١٣,٨٨٠)، وبلغت نسبة التباين المفسرة للمقياس ككل (٥٠,٥٧٥).

كما تم استخدام طريقة Varimax لإيجاد تشعبات الفقرات بالعوامل بعد التدوير، فقد
استخدم محك جيلفورد Guilford الذي يعتبر محك التشعب الجوهري للبند على العامل
بشرط قبول العبارات التي يزيد معامل تشعبها عن $(\pm 0,30)$. كما تم استخدام طريقة
الفارماكس Varimax في التدوير المتعامد لفقرات وبنود المقياس للوصول إلى أفضل

صورة يمكن تفسير العوامل في ضوءها، ويوضح جدول (٥) تشبعات بنود مقياس اليقظة العقلية علي هذه العوامل الخمسة:-

** المحور الأول (الملاحظة)

جدول (٣) يوضح معاملات التشبع لبنود العامل الأول من مقياس اليقظة العقلية

م	رقم العبارة	العبارات	معامل التشبع
١	١	أتعهد ملاحظة إحساسات جسدي أثناء المشي.	٠,٧٠٦
٢	٥	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكارى وسلوكى.	٠,٦٧٤
٣	١٠	أولى اهتماما بما يحدث حولى.	٠,٦٥٨
٤	٧	أشعر بضعف مراقبتي للمواقف والأحداث من حولى.	٠,٥٨٣
٥	٢	أستطيع الإصغاء الى أحد الأشخاص وأن أعمل اشياء اخرى في الوقت نفسه.	٠,٥٨٠
٦	٤	أتفاعل مع الآخرين دون أن أكون متأكد من انتباهي إليهم.	٠,٥٥٩
٧	٣	أتشوق لمعرفة ما الذى سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهى.	٠,٥٤٣
٨	٦	أنا دائم الملاحظة لكل شيء حولى.	٠,٤٥٠
٩	٨	ألاحظ طلابى خلال اليوم الدراسى.	٠,٣٤٨
١٠	٩	أنتبه لردود أفعالى مع الطلاب خلال جلسات الإرشاد.	٠,٣٠٧
الجزء الكامن			٦,٩٤٠
التباين المفسر			% ١٣,٨٨٠

يتضح من جدول (٣) استحواذ العامل الأول على ١٣,٨٨٠ % من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجزء الكامن لهذا العامل ٦,٩٤٠ وقد تشبعت عليه (١٠) عبارات تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٧٠٦ إلى ٠,٣٠٧ علماً بأنه قد رتبت التشبعات الجوهرية للعبارات ترتيباً تنازلياً من أعلى التشبعات إلى أقلها.

وتعكس هذه العبارات قدرة الأخصائي النفسي المدرسي على استخدام حواسه وحضوره الذهني في إدراك كافة المثيرات ورصد كل السلوكيات في الوضع الزماني والمكاني الحالي الذي يحدث فيه؛ لذا يمكن تسمية هذا العامل: "بالملاحظة".

** المحور الثاني (الوصف)

جدول (٤) يوضح معاملات التشبع لبند العامل الثاني من مقياس اليقظة العقلية

م	رقم العبارة	العبارات	معامل التشبع
١	١٢	أعبر عن معتقداتي وآرائي بسهولة.	٠,٦٣٢
٢	١٤	أولي اهتماما لوصف ما أشعر به وأفعله.	٠,٦٢٩
٣	١٥	أستطيع أن أصف ما أشعر به في اللحظة الحالية.	٠,٦٢٨
٤	١٨	أتابع عن كثب التطورات والأحداث في مدرستي.	٠,٦٢٧
٥	١١	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي.	٠,٦١٥
٦	١٦	بعض المواقف يعجز لساني عن وصفها.	٠,٦١٥
٧	١٧	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلا لأتعلم منها.	٠,٥٢٢
٨	٢٠	يتنابني حالة من التردد أثناء وصفي لبعض المواقف.	٠,٥١٧
٩	١٣	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.	٠,٤٧٥
١٠	١٩	أصف لطلابي طرق مختلفة لحل مشكلاتهم.	٠,٣٦٤
الجذر الكامن		٦,٣١٩	
التباين المفسر		١٢,٦٣٩ %	

يتضح من جدول (٤) استحواذ العامل الثاني على ١٢,٦٣٩ % من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل ٦,٣١٩ وقد تشبعت عليه (٤) عبارة تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٦٣٢ إلى ٠,٣٦٤ علماً بأنه قد رتبّت التشبعات الجوهرية للعبارات ترتيباً تنازلياً من أعلى التشبعات إلى أقلها.

وتدور هذه العبارات حول قدرة الأخصائي النفسي المدرسي على وصف خبراته وانفعالاته كما هي دون تغيير، ومنتبهاً للأحداث الجديدة، ومتابعاً للتطورات التي تحدث بالمدرسة الموقف، وهو يصف لطلابه طرق واستراتيجيات للتخلص من مشكلاتهم؛ لذا يمكن تسمية هذا العامل: بالوصف.

** المحور الثالث (التصرف بوعي)

جدول (٥) يوضح معاملات التشعب لبُنود العامل الثالث من مقياس اليقظة العقلية

م	رقم العبارة	العبارات	معامل التشعب
١	٢٤	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.	٠,٦١٦
٢	٢١	يشرذ ذهني ويتشتت بسهولة.	٠,٥٧١
٣	٢٥	أشعر أنني غير قادر على التصرف في المشكلات.	٠,٥٧١
٤	٢٣	أحرص على متابعة وفهم في الموضوعات المعروضة علي.	٠,٥٣٩
٥	٢٦	أنظم أفكاري جيداً قبل مواجهة أي مشكلة.	٠,٥٢٥
٦	٢٢	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	٠,٥٢٤
٧	٢٧	أتعجل في انجاز معظم أعمالي دون تركيز واعي.	٠,٤٩٤
٨	٢٩	أستطيع التصرف بوعي في المواقف المختلفة.	٠,٤٦٤
٩	٢٨	أقوم بعملية بكل تركيز وإتقان.	٠,٣٩٩
١٠	٣٠	استشعر وكأنني اتصرف آلياً دون تفكير.	٠,٣٩٠
الجذر الكامن		٤,٩٨٧	
التباين المفسر		% ٩,٩٧٣	

يتضح من جدول (٥) استحواذ العامل الثالث على ٩,٩٧٣ % من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل ٤,٩٨٧ وقد تشبعت عليه (١٠) عبارات تراوحت قيم معاملات تشبعتها من ٠,٦١٦ إلى ٠,٣٩٠ علماً بأنه قد رتببت التشبعت الجهرية للعبارات ترتيباً تنازلياً من أعلى التشبعت إلى أقلها.

وتدور هذه العبارات حول قدرة الأخصائي النفسي المدرسي على الانخراط بشكل كامل في الأنشطة والموضوعات المتعلقة بالطلاب في المدرسة مع الانتباه والتركيز الواعي على شيء في المدرسة، مما يساعده على انجاز عمله بشكل واعي ومتقن؛ لذا يمكن تسمية هذا العامل: بالتصرف بوعي.

**** المحور الرابع (التقبل دون اصدار أحكام)**

جدول (٦) يوضح معاملات التشبع لنُبود العامل الرابع من مقياس اليقظة العقلية

م	رقم العبارة	العبارات	معامل التشبع
١	٣١	أنتقد نفسي لوجود انفعالات غير عقلانية أو غير مناسبة.	٠,٦١٥
٢	٤٠	أحتفظ برأيي عن الآخرين لنفسي.	٠,٦١٤
٣	٣٤	أعتقد أن بعض أفكارى سيئة وغير طبيعية، وأني لا أستطيع تقبلها.	٠,٥٨٤
٤	٣٣	أقبل زملائي بعد الحكم على جودة أفكارهم.	٠,٥٥٦
٥	٣٥	أقبل الأفكار الايجابية والسلبية.	٠,٥٠٥
٦	٣٢	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى إصدار رد فعل نحوها.	٠,٤٨٩
٧	٣٨	أحكم على الامور التي تستحق الاهتمام في ضوء خبراتي.	٠,٣٧٥
٨	٣٧	ألوم نفسي حين تحضرني فكرة غير مناسبة.	٠,٣٦٧
٩	٣٦	أقبل جميع طلابي وأتجنب الحكم عليهم.	٠,٣١٣
١٠	٣٩	أحترم جميع زملائي باختلاف آرائهم وأفكارهم عني.	٠,٣١٢
		الجزر الكامن	٣,٥٩٣
		التباين المفسر	٧,١٨٦ %

يتضح من جدول (٦) استحواذ العامل الرابع على ٧,١٨٦ % من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل ٣,٥٩٣ وقد تشبعت عليه (١٠) عبارات تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٦١٥ إلى ٠,٣١٢ علماً بأنه قد رتببت التشبعات الجوهرية للعبارات ترتيباً تنازلياً من أعلى التشبعات إلى أقلها.

وتدور هذه العبارات حول قدرة الأخصائي النفسي المدرسي على تقبل طلابه في الموقف الحاضر، وعدم إصدار أحكام سريعة بناءً على خبراته ومشاعره الداخلية، وتتضمن أيضاً احترامه وتقديره لأفكار وسلوكيات الآخرين، لذا يمكن تسمية هذا العامل: بالتقبل دون اصدار أحكام.

** المحور الخامس (التحرر من الذاتية)

جدول (٧) يوضح معاملات التشبع لنبود العامل الخامس من مقياس اليقظة العقلية

م	رقم العبارة	العبارات	معامل التشبع
١	٤٤	اندماج في الفعاليات مع الآخرين، وأترك بعض المهام.	٠,٧٠٢
٢	٤٧	أحاول الفصل بين مشاعري تجاه الطلاب خلال ممارسة عملية الارشاد.	٠,٦٩٩
٣	٤٥	أتشوق إلى معرفة ما يحدث حولي.	٠,٦٥٧
٤	٥٠	تسيطر بعض مشاعر الحزن على أثناء قيامي بالإرشاد.	٠,٦٢٣
٥	٤٢	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أقوم بتوجيهها.	٠,٦٠٩
٦	٤٩	أحاول سماع أفكار ومشاعر طلابي دون تدخل مني.	٠,٥٧٣
٧	٤٦	أتجنب الدخول في التفاصيل.	٠,٥٧٢
٨	٤١	أراقب مشاعري دون أن أتعلم فيها.	٠,٥٦٨
٩	٤٨	أترك الطالب يطرح مشاعره وأفكاره دون تدخل مني في ذلك.	٠,٤٨٧
١٠	٤٣	لدى فضول لمعرفة ما يجري من أحداث مع زملائي.	٠,٣٥٤
		الجزر الكامن	٣,٤٤٩
		التباين المفسر	٦,٨٩٧ %

يتضح من جدول (٧) استحواذ العامل الخامس على ٦,٨٩٧ % من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل ٣,٤٤٩ وقد تشبعت عليه (١٠) عبارات تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٧٠٢ إلى ٠,٣٥٤ علماً بأنه قد رتببت التشبعات الجوهرية للعبارات ترتيباً تنازلياً من أعلى التشبعات إلى أقلها.

وتدور هذه العبارات حول قدرة الأخصائي النفسي المدرسي على الابتعاد عن سياسة المراقبة والدخول في التفاصيل الدقيقة بين الطلاب لمعرفة كل ما يجري بينهم، بل نراه يسمح بترك حرية ومسافة للطلاب ليعبروا عن أفكارهم ومشاعرهم؛ لذا يمكن تسمية هذا العامل: بالتححرر من الذاتية.

ومن هنا نتحقق من صحة الفرض الأول بصورة كلية، ونستنتج أن مقياس اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسيين تشبع بخمسة عوامل كامنة هي: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، التقبل بدون إطلاق أحكام، والتحرر من الذاتية).

اختبار صحة الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على: " لا توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية بأبعادها الفرعية للأخصائيين النفسيين المدرسين تعزى للحالة الاجتماعية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالات الفروق بين متوسطات درجات الأخصائيين النفسيين المدرسين على مقياس اليقظة العقلية في ضوء الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج، أرمل، مطلق)، وذلك باستخدام اختبار "ف" لدلالات الفروق بين أكثر من متغيرين مستقلين. ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:-

جدول (٨) يوضح الفروق في اليقظة العقلية لدى الأخصائيين النفسيين المدرسين وفقاً للحالة الاجتماعية

أبعاد اليقظة العقلية	الحالة الاجتماعية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
الملاحظة	بين المجموعات	٧١,٢٥٦	٢٣,٧٥٢	٣	١,٣٩٣	غير دالة
	داخل المجموعات	٥٥٥٨,٦٥٠	١٧,٠٥١	٣٢٦		
	المجموع	٥٦٢٩,٩٠٦		٣٢٩		
الوصف	بين المجموعات	٣٨,٢٣١	١٢,٧٤٤	٣	٠,٨٦٨	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٧٨٤,٦٣٣	١٤,٦٧٧	٣٢٦		
	المجموع	٤٨٢٢,٨٦٤		٣٢٩		
التصرف بوعي	بين المجموعات	٤٣,٩٠٧	١٤,٦٣٦	٣	١,٢٢٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٣٩٠٥,٦٥٧	١١,٩٨١	٣٢٦		
	المجموع	٣٩٤٩,٥٦٤		٣٢٩		
التقبل بدون إصدار أحكام	بين المجموعات	٧١,٥٤٩	٢٣,٨٥٠	٣	١,٥٥٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٩٩٥,٢٠٥	١٥,٣٢٣	٣٢٦		

		٣٢٩		٥٠٦٦,٧٥٥	المجموع	
غير دالة	٠,٣٠٣	٣	٥,١٢٩	١٥,٣٨٧	بين المجموعات	التحرر من الذاتية
		٣٢٦	١٦,٩٠٣	٥٥١٠,٥١٩	داخل المجموعات	
		٣٢٩		٥٥٢٥,٩٠٦	المجموع	
غير دالة	٠,٧٠٦	٣	١٣٧,٢٢٦	٤١١,٦٧٩	بين المجموعات	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
		٣٢٦	١٩٤,٢٨٨	٦٣٣٣٧,٧٢٧	داخل المجموعات	
		٣٢٩		٦٣٧٤٩,٤٠٦	المجموع	

يتضح من خلال الجدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأخصائيين النفسيين المدرسين في اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية وفقاً للحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج، أرمل، مطلق)، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (٠,٧٠٦) وهي قيمة أقل من قيمة "ف" الجدولية وغير دالة إحصائياً.

كما بلغت قيم "ت" المحسوبة في الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية (١,٣٩٣، ٠,٨٦٨، ١,٢٢٢، ١,٥٥٦، ٠,٣٠٣) على الترتيب وجميعها قيم أقل من قيمة "ت" الجدولية وغير دالة إحصائياً.

مما يشير إلى التحقق من صحة الفرض القائل: "عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في اليقظة العقلية بأبعادها الفرعية لدى الأخصائيين النفسيين المدرسين تعزى للحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج، أرمل، مطلق)".

وتعزى الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأخصائيين النفسيين في اليقظة العقلية بأبعادها الفرعية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية؛ إلى أن مصطلح اليقظة العقلية مصطلح شديد الخصوصية يرتبط بعوامل تكوين داخلية للفرد مثل مستويات الطموح ومعدلات الانجاز والدافعة، وأشباع الحاجات العليا كتقدير الذات وغيرها لذلك نجد الأخصائيين النفسيين المدرسين بمختلف حالاتهم الاجتماعية متكافئون في مستوى اليقظة العقلية.

وعلى مستوى الدراسات السابقة لم تجد الباحثة أي دراسة على المستوى العربي أو الأجنبي تناولت مصطلح اليقظة العقلية في ضوء الحالة الاجتماعية.

اختبار صحة الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على: " لا توجد فروق دالة احصائية في اليقظة العقلية بأبعادها الفرعية للأخصائيين النفسيين المدرسين تعزى لنوع المدرسة ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب دلالات الفروق بين متوسطات درجات الأخصائيين النفسيين المدرسين على مقياس اليقظة العقلية في ضوء نوع المدرسة (حكومي، تجريبي، خاص)، وذلك باستخدام اختبار "ف" لدلالات الفروق بين أكثر من متغيرين مستقلين. ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:-

جدول (٩) يوضح الفروق في اليقظة العقلية لدى الأخصائيين النفسيين المدرسين وفقاً لنوع المدرسة

أبعاد اليقظة العقلية	نوع المدرسة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
الملاحظة	بين المجموعات	٢٣٠٤,٩١٣	١١٥٢,٤٥٧	٢	١١٣,٣٤٠	٠,٠١
	داخل المجموعات	٣٣٢٤,٩٩٣	١٠,١٦٨	٣٢٧		
	المجموع	٥٦٢٩,٩٠٦		٣٢٩		
الوصف	بين المجموعات	١٩٨٥,٥٧٥	٩٩٢,٧٨٨	٢	١١٤,٤٢٠	٠,٠١
	داخل المجموعات	٢٨٣٧,٢٨٩	٨,٦٧٧	٣٢٧		
	المجموع	٤٨٢٢,٨٦٤		٣٢٩		
التصرف بوعي	بين المجموعات	١٥٢٩,٤٩٢	٧٦٤,٧٤٦	٢	١٠٣,٣٣٢	٠,٠١
	داخل المجموعات	٢٤٢٠,٠٧٢	٧,٤٠١	٣٢٧		
	المجموع	٣٩٤٩,٥٦٤		٣٢٩		
التقبل بدون إصدار أحكام	بين المجموعات	٢٠٣٢,٨٨٩	١٠١٦,٤٤٤	٢	١٠٩,٥٥٦	٠,٠١
	داخل المجموعات	٣٠٣٣,٨٦٦	٩,٢٧٨	٣٢٧		

		٣٢٩		٥٠٦٦,٧٥٥	المجموع	
٠,٠١	٨٣,٥٤٨	٢	٩٣٤,٣٨٧	١٨٦٨,٧٧٤	بين المجموعات	التحرر من الذاتية
		٣٢٧	١١,١٨٤	٣٦٥٧,١٣٢	داخل المجموعات	
		٣٢٩		٥٥٢٥,٩٠٦	المجموع	
٠,٠١	٤٩٧,١١٣	٢	٢٣٩٨٥,٨٠٠	٤٧٩٧١,٦٠١	بين المجموعات	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
		٣٢٧	٤٨,٢٥٠	١٥٧٧٧,٨٠٥	داخل المجموعات	
		٣٢٩		٦٣٧٤٩,٤٠٦	المجموع	

يتضح من خلال الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأخصائيين النفسيين المدرسين في اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية وفقاً لنوع المدرسة (حكومي، تجريبي، خاص)، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (٤٩٧,١١٣) وهي قيمة أقل من قيمة "ف" الجدولية ودالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١).

كما بلغت قيم "ت" المحسوبة في الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية (١١٣,٣٤٠، ١١٤,٤٢٠، ١٠٣,٣٣٢، ١٠٩,٥٥٦، ٨٣,٥٤٨) على الترتيب وجميعها قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية ودالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١).

وللتعرف على اتجاه الفروق في اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسين في ضوء نوع المدرسة، تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية (Post Hoc-Test) والجدول (١٠) يوضح ذلك:-

جدول (١٠)

اتجاهات الفروق البعدية على مقياس اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين تبعاً لنوع المدرسة

المتغيرات	نوع المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نوع المدرسة	
					حكومي	تجريبي
الملاحظة	حكومي	١٥٠	٣٣,٤٠	٣,٣١٠	-----	*٧,٧١١
	تجريبي	١٤٤	٣٧,٥٦	٣,٠١٠	-----	*٣,٥٤٩
	خاص	٣٦	٤١,١١	٣,٣٧٠	-----	-----
الوصف	حكومي	١٥٠	٣٣,٧٢	٢,٩٦١	-----	*٧,٣٣٦
	تجريبي	١٤٤	٣٧,٤٢	٢,٨٥٩	-----	*٣,٦٣٢
	خاص	٣٦	٤١,٠٦	٣,٢١٦	-----	-----
التصرف بوعي	حكومي	١٥٠	٢٩,١٥	٢,٢١٢	-----	*٧,٠٤٨
	تجريبي	١٤٤	٣١,٥٥	٢,٦٩٩	-----	*٤,٦٤٦
	خاص	٣٦	٣٦,١٩	٤,٣٠٨	-----	-----
التقبل بدون إصدار أحكام	حكومي	١٥٠	٣٣,٠٣	٣,٠٥٩	-----	*٧,٥٥٧
	تجريبي	١٤٤	٣٦,٦٤	٢,٨٠٥	-----	*٣,٩٤٤
	خاص	٣٦	٤٠,٥٨	٣,٨٣٥	-----	-----
التحرر من الذاتية	حكومي	١٥٠	٣٠,١٦	٣,٣٢٤	-----	*٧,٢٥٧
	تجريبي	١٤٤	٣٣,٦١	٣,٢٢٠	-----	*٣,٨٠٦
	خاص	٣٦	٣٧,٤٢	٣,٨٨٧	-----	-----
الدرجة الكلية للمقياس	حكومي	١٥٠	١٥٩,٤٥	٧,٣٩٧	-----	*٣٦,٩٠٨
	تجريبي	١٤٤	١٧٦,٧٨	٤,٨٤٣	-----	*١٩,٥٧٦
	خاص	٣٦	١٩٦,٣٦	١١,٠٤٦	-----	-----

(*) عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

(**) عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يشير جدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات نوعية المدارس الحكومية وكل من المدارس التجريبية والخاصة في البعد الأول: الملاحظة كأحد أبعاد مقياس اليقظة العقلية، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (٧,٧١١، ٤,١٣٦) على الترتيب وبمقارنة متوسطات المجموعات يتضح أن الفرق لصالح المدارس الخاصة. كما يُلاحظ وجود فروق بين المدارس التجريبية والخاصة في ذات البعد حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٣,٥٤٩) وبمقارنة متوسطي المجموعتين يلاحظ الفرق لصالح المدارس الخاصة.

وبالنسبة للبعد الثاني: الوصف تبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات نوعية المدارس الحكومية وكل من المدارس التجريبية والخاصة حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (٣,٧٠٤، ٧,٣٣٦) على الترتيب، وبمقارنة متوسطات المجموعات يتضح أن الفرق لصالح المدارس الخاصة. كما يُلاحظ وجود فروق بين المدارس التجريبية والخاصة في ذات البعد حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٣,٦٣٢) وبمقارنة متوسطي المجموعتين يلاحظ الفرق لصالح المدارس الخاصة.

وعلى مستوى البعد الثالث: التصرف بوعي يتبين أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات نوعية المدارس الحكومية وكل من المدارس التجريبية والخاصة، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (٢,٤٠٢، ٧,٠٤٨) وبمقارنة متوسطات المجموعات يتضح أن الفرق لصالح المدارس الخاصة. كما يُلاحظ وجود فروق بين المدارس التجريبية والخاصة في ذات البعد حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٤,٦٤٦) وبمقارنة متوسطي المجموعتين يلاحظ الفرق لصالح المدارس الخاصة.

وبالنسبة للبعد الرابع: التقبل بدون إصدار أحكام تبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات نوعية المدارس الحكومية وكل من المدارس التجريبية والخاصة، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (٣,٦١٢، ٧,٥٥٧) وبمقارنة متوسطات المجموعات يتضح أن الفرق لصالح المدارس الخاصة. كما يُلاحظ وجود فروق بين المدارس التجريبية والخاصة في ذات البعد حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٣,٩٤٤) وبمقارنة متوسطي المجموعتين يلاحظ الفرق لصالح المدارس الخاصة.

وفي البعد الخامس: التحرر من الذاتية يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات نوعية المدارس الحكومية وكل من المدارس التجريبية والخاصة، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (٣,٤٥١، ٧,٢٥٧) وبمقارنة متوسطات المجموعات يتضح أن الفرق لصالح المدارس الخاصة. كما يُلاحظ وجود فروق بين المدارس التجريبية والخاصة في ذات البعد حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٣,٨٠٦) وبمقارنة متوسطي المجموعتين يلاحظ الفرق لصالح المدارس الخاصة.

وفي الدرجة الكلية للمقياس يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات نوعية المدارس الحكومية وكل من المدارس التجريبية والخاصة، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (١٧,٣٣١، ٣٦,٩٠٨) وبمقارنة متوسطات المجموعات يتضح أن الفرق لصالح المدارس الخاصة. كما يُلاحظ وجود فروق بين

المدارس التجريبية والخاصة في ذات البعد حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (١٩,٥٧٦) وبمقارنة متوسطي المجموعتين يلاحظ الفرق لصالح المدارس الخاصة.

ونستنتج مما سبق أن الأخصائيين النفسيين في المدارس الخاصة لديهم يقظة عقلية أكثر من الأخصائيين النفسيين في المدارس الحكومية والتجريبية، وتعود الباحثة السبب وراء ذلك في كثافة الطلاب والطالبات أقل بدرجة تسمح للأخصائي أن يبدع في تقديم خدمة أفضل في نطاق أدواره ومسئوليته تجاه الطلاب والزلاء والمجتمع الخارجي.

وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسات على المستوى العربي أو الأجنبي ناقشت الفروق بين نوعية المدارس في اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسين؛ لذا يعد هذا البحث الأول في تناوله هذه الجزئية.

توصيات البحث

استناداً إلى الإطار النظري والدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي، يُمكن للباحثة تقديم التوصيات الآتية:-

١. ضرورة اجراء المزيد من الدراسات لاستقصاء البنية العاملية لمقياس اليقظة العقلية على عينات أخرى مخالفة لعينة البحث الحالي.
٢. اجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف التعرف على العوامل المؤثرة على اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسين.
٣. الكشف عن تأثيرات اليقظة العقلية على متغيرات أخرى لم يتم بحثه

البحوث المقترحة

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة ما يلي:-

١. اليقظة العقلية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لعينة من طلاب المرحلة الثانوية.
٢. تأثيرات اليقظة العقلية على المناخ التنظيمي للمدرسة.
٣. فاعلية برنامج ارشادي قائم على نظرية العقل في تحسين اليقظة العقلية للأخصائيين النفسيين المدرسين.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- الحسين سيد (٢٠٢١). الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، (١٦)، يناير، ٦٩-١٠٢.
- النشمي بشير الرويلي (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. المركز القومي للبحوث، غزة، ٣(٧)، ١١٤ - ١٣٠.
- جمال مختار حمزة (٢٠٠٣). دور الأخصائي النفسي مع فريق العلاج في تناول حاجات المعاقين عقلياً. مجلة علم النفس، (٦٧)، ٧٠ - ٨٩.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣). التوجيه والارشاد النفسي، الطبعة الثانية، القاهرة: عالم الكتب.
- حسين عبد العزيز الدريني (٢٠٠٥). الأخصائي النفسي المدرسي بالتعليم الفني، المؤتمر العلمي العاشر، كلية التربية، جامعة طنطا، ١٠ - ١١ مايو.
- داليا محمد همام (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، العدد (١٣)، أبريل، ٣٩٤-٥٠٤.
- صالح أحمد الخطيب (٢٠٠٣). الإرشاد النفسي في المدرسة: أسسه، نظرياته، تطبيقاته. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- عبد الستار إبراهيم؛ عبد الله عسكر (٢٠٠٥). علم النفس الإكلينيكي في مجال الطب النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمود الغرابية، وأحمد الشريفين (٢٠٢٢). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣٠(٢)، ١٧٠-١٩٥.

مراجع اجنبية

- Ahmadi, A. (2016). Mindfulness among students: The impact of faculty and demography in Malaysia. Springer.
- Alidina, S. (2020). Mindfulness for dummies (3rd. ed.). John Wiley & Sons.
- Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N. A., & Ferrari, M. (2021). A self-compassion and mindfulness-based cognitive mobile intervention (Serene) for depression, anxiety, and stress: Promoting adaptive emotional regulation and wisdom, *Frontiers in psychology*, 12, 1-18.
- Bear, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (2), 105-107.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: First steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18- 32.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, M., Carmody, J., & Devins, G. (2016). Mindfulness: a proposed operational definition. *Science and Practice*, 11(3).
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cairncross, M. & Miller, C. (2020). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: a meta-analytic review. *Journal of attention disorders*, 24(5), 627-643.

- Caulfield, A. (2015). The contribution of the practice of mindfulness to stress reduction among school teachers: a qualitative study of Irish primary teachers. Unpublished Doctoral Dissertation. Lincoln University, United Kingdom.
- Corti, L., & Gelati, C. (2020). Mindfulness and coaching to improve learning abilities in university students: A pilot study. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1-20.
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Riesco-Matías, P., & Petisco-Rodríguez, C. (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: Testing a mediation model in a sample of women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1-15.
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current directions in psychological science*, 23(6), 401-407.
- Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-11.
- Ghanizadeh, A., Al-Hoorie, A. H., & Jahedizadeh, S. (2020). Higher order thinking skills in the language classroom: A concise guide. Springer International Publishing.
- Goldberg, S., Tucker, R., Greene, P., Davidson, R., Wampold, B., Kearney, D. & Simpson, T. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 59, 52-60.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: Exploring the

- neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed research international*, 2015, 1-9.
- Gupt, D., Yangdon, T., & Panchal, S., (2021). Mindfulness practice and ameliorating depressive symptoms among PTSD clients: An experimental study. *International Education & Research Journal*, 7(5), 8-10.
- Hanley, A., Warner, A., & Garland. A. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective wellbeing with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness studies*, 16(6), 1423-1436.
- Hattouni, E (2022). Training and Utility of Mindfulness Among School Psychologists. PHD in School Psychology, The University of Montana, Missoula.
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2017). Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: The comprehensive inventory of mindfulness experiences–adolescents(CHIME-A). *Psychological Assessment*, 29(3), 264-281.
- Johnson, K. R., Park, S., & Chaudhuri, S. (2020). Mindfulness training in the workplace: Exploring its scope and outcomes. *European Journal of Training and Development*, 44(4/5), 341-354.
- Joshua. C. & Jeremy, J. (2023). Mindfulness in school psychology: Applications for intervention and professional practice. *Psychology in the Schools*, 50(6), 531-547.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion review*, 5(2), 192-201.

- Lambert, J. (2015). Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety-an exploratory study PHD, University of East London.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2002). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.
- Langer, E. J. (2016). *The power of mindful learning*. Hachette UK.
- Leary, M. R., & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255.
- Lee, A. K., Gansler, D. A., Zhang, N., Jerram, M. W., King, J. A., & Fulwiler, C. (2017). Relationship of mindful awareness to neural processing of angry faces and impact of mindfulness training: A pilot investigation. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 264,22-28.
- Liu, S., Liu, Y., & Ni, Y. (2018). A review of mindfulness improves decision making and future prospects. *Psychology*, 9(2), 229-248.
- Lu, S., Huang, C. C., & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. *Children and Youth Services Review*, 82, 53-59.
- Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time Management in Academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1035-1050.
- Mohamed, A. (2018). Psychological capital and its relationship to both emotional labor strategies and job satisfaction among the primary school teachers. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 28(100), 109-211 .
- Onder, F., & Sari, M. (2009). The Quality of School Life and Burnout as Predictors of Subjective Well-Being among

- Teachers. Educational Sciences, Theory & Practice, 9 (3), 1223- 1236.
- Orellana- Rios, C. Rad. Bruch,L.M.,Kerm,m.,Regel,Y.Anton,S.& Schmidt (2017) .Mindfulness and compassion-oriented practices at work reduce distress and enhance self-care of Plaintive care teams: a maixed-method evaluation of on the job program. Biomed Palliative Care,17(3).
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. Mindfulness, 10(6), 1044-1061.
- Ruimi, L., Hadash, Y., Tanay, G., & Bernstein, A. (2022). State mindfulness scale (SMS). In Handbook of Assessment in Mindfulness Research (pp. 1-16). Cham: Springer International Publishing.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical psychology, 62(3), 373-386.
- Singha, S., & Singha, R. (2022). The importance of a mindfulness and compassionate curriculum in India's educational system. University News, 60(10), 85-87.
- Tohme, O., & Joseph, S. (2020). Authenticity is correlated with mindfulness and emotional intelligence. Journal of Humanistic Psychology, 1-18.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2014). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. Journal of Research in Personality, 43, 374-385.