



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 - قالمة -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



اليقظة الذهنية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة

الثانية ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية 01 نوفمبر 1954 - قالمة-

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذ :

د . مكناسي محمد .

إعداد الطلبة :

. قوادري آية فطيمة .

. شتوح فطيمة الزهراء .

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
د. بن شيخ رزقية	أستاذ محاضر	جامعة 08 ماي 1945 قالمة	رئيسا
د. مكناسي محمد	أستاذ محاضر	جامعة 08 ماي 1945 قالمة	مشرفا، مقرا
د. حمري فاطمة الزهراء	أستاذ محاضر	جامعة 08 ماي 1945 قالمة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2025/2024

شكر وتقدير

الحمد لله أولاً وآخراً، ظاهراً وباطناً، الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله وتوفيقه تمكنا من إنجاز هذا العمل المتواضع، سائلين المولى عز وجل أن يجعله خطوة مباركة في مسارنا العلمي والمهني، وأن يبارك لنا في نعمة الطموح، والإصرار، وحب المعرفة.

واستجابة لقوله تعالى: "هل جزاء الإحسان إلا الإحسان"، وامتثالاً لقول نبينا الكريم ﷺ: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"، فإننا نتوجه بجزيل الشكر، وخالص التقدير والامتنان إلى أستاذنا الفاضل والمشرف على هذه المذكرة، الدكتور "مكناسي محمد"، على ما قدمه لنا من دعم علمي، وتوجيهات بناءة، وتشجيع متواصل طيلة هذه الرحلة العلمية، التي بدأت فكرة وتحوّلت بعونه إلى ثمرة ملموسة بين أيديكم. نسأل الله أن يجزيه خير الجزاء، وأن يبقيه منارة علم وعطاء لطلبة "قسم علم النفس بجامعة 08 ماي 1945 قلمة"، وأن يبارك في علمه وجهده.

كما نعبر عن أعظم معاني الامتنان والعرفان "لوالدينا الأعزاء ورفقاء الدرب"، الذين كانوا السند الحقيقي والداعم الصادق في كل لحظة، فبفضل دعائهم، وصبرهم، ودعمهم المعنوي والمادي، أمكن لنا مواصلة هذا المسار وتحقيق هذا الإنجاز.

ولا ننسى أن نرفع أسمى عبارات الشكر والتقدير إلى "الطاقم الإداري والبيداغوجي لثانوية 01 نوفمبر 1954 - قلمة"، على حسن استقبالهم وتعاونهم الكريم، وتسهيلهم لكافة الإجراءات المتعلقة بجمع المعطيات الميدانية، مما ساهم بشكل فعال في إنجاز هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر لكل من وقف إلى جانبنا خلال مراحل إعداد هذه المذكرة، سواء من قريب أو بعيد، ولكل القائمين على مؤسستنا الجامعية، خاصة الطاقم الإداري، الذين ساندونا وذلّوا العقبات أمامنا. فلکم منا كل التقدير والامتنان، وبارک الله في جهودکم جميعاً.



إهداء

إلى من كان له الفضل بعد الله في أن أقف اليوم على عتبة هذا الإنجاز...

إلى أبي العزيز، رمز الصبر والحكمة، وسندي في الحياة، الذي لم يبخل علي يوما بالنصيحة ولا بالدعاء. إلى من علمني كيف يكون الإصرار طريقا لتحقيق الأهداف، وكيف تكون القيم أساس كل نجاح.

إلى أمي الغالية، نبع الحنان ومصدر الطمأنينة، من غرست في داخلي قوة الإرادة، وغمرتني بحب لا يقاس، واحتضنتني بكلماتها ودعواتها في كل لحظة ضعف، إليك يا من كنت دوما العون والسند، أهدي ثمرة هذا التعب.

إلى أخي العزيز، الذي كان لي دوما خير سند، ومصدرا للدعم والطمأنينة، بوجوده وتشجيعه ومحبه اللامشروطة.

إلى زوجته الطيبة، التي كانت أختا قبل أن تكون جزءا من عائلتنا، فكان حضورها دائما لطيفا يبعث على الراحة.

إلى صغيرتهما، زهرة العائلة، التي تبعث الفرح في القلوب ببراءتها، وكانت ابتسامتها شعاع أمل يضيء أيامي.

إلى زوجي ورفيق دربي .. من رافقني في هذه المسيرة بخطاه الوثيقة، وكان حاضرا بروحه و كلماته، وساندني بصبره وتفهمه ودعمه اللامحدود، فله في هذا الإنجاز نصيب كبير لا ينسى. وإلى زميلتي الغالية في العمل، التي كانت أكثر من مجرد رفيقة دراسة، كانت دعما صادقا، و رفيقة سعي، ومرآة للصدق والتفاني، جمعتنا المواقف وقربتنا الأيام، فكانت لوقفها الأثر الجميل في هذه الرحلة.

إلى كل من أحبني بصدق، ووقف إلى جانبي ولو بكلمة طيبة...

أهدي هذا العمل المتواضع، تعبيرا عن امتناني ووفائي لما قدمتموه لي، فبوجودكم كان الطريق أقل وعورة، وأكثر دفئا.

"الطالبة آية"



إهداء

ما سلكنا البدايات إلا بتسييره وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضلته
فالحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية أهدي ثمرة جهدي
إلى نفسي الطموحة جدا التي لم تخذلي بعد مسيرة دراسية دامت سنوات حملت في طياتها
الكثير من الصعوبات والمشقة والتعب ،ها أنا اليوم أقف على عتبة تخريجي وأقطف ثمار
تعبى وأرفع قبعتي بكل فخر

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلمس جراحي...أمي

إلى من أحمل اسمه بكل فخر... أبي

إلى تلك النجوم التي تنير طريقي دوما، إلى ملهبي النجاح، وصناع قوتي ، وشركاء كل خطوة...
إخوتي الأعزاء

إلى من كانت دوما موضع الاتكاء في عثرات الحياة، مصدر للدعم والتشجيع من بعيد ، إلى من
أشتاق لقاتها أختي فالغربة وبناتها

إلى رفيق الدرب وصديق الأيام جميعا بحلوها ومرها ، إلى من كان سندي حين تعبت ، ونوري
حين أظلمت الطرقات ، وطمأنيني في زحام القلقزوجي

وأحب أن أختتم الاهداء إلى صديقة الرحلة والنجاح ، إلى من وقفت بجاني كلما أوشكت أن
أعثر إلى صديقتي وزميلتي في هذا العمل

إلى كل من كان له بصمة في طريقي الذين لم تذكر أسماءهم ، لكن كان لحضورهم في حياتي
وقع لا ينسى

إليكم جميعا، ومن صميم القلب أهدي ثمرة ما هداني الله تعالى إليه من هذا العمل المتواضع



"الطالبة فلة"



ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات و التعرف على مستوى كل من اليقظة الذهنية و تقدير الذات بالإضافة إلى الفروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بـ1 نوفمبر 1954 قالمة ، و للإجابة على تساؤلات الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي ، حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت 108 تلميذ و تلميذة ، مع العلم أنه تم إلغاء 5 استبيانات فأصبحت العينة النهائية 103 تلميذ و تلميذة، تم تطبيق مقياسين في هذه الدراسة تمثلا في مقياس اليقظة الذهنية متبنى من "أحلام مهدي عبد الله" (2013) ومقياس تقدير الذات متبنى من "ليلي عبد الحميد عبد الحافظ" (1982).

و بعد جمع البيانات و تفرغها تمت معالجة البيانات و تحليلها احصائيا بالاعتماد على برنامج spss الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية نسخة (20).

انطلقت الدراسة من خمس فرضيات أساسية:

1. مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة مرتفع.
2. مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة مرتفع.
3. توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة.
4. توجد فروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع إلى متغير الجنس.
5. توجد فروق في مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع إلى متغير الجنس .

تم الاعتماد على أدوات قياس مقننة و مكيفة مع الفئة العمرية المدروسة، مع الاستعانة بمجموعة من الأساليب الإحصائية لتحليل المعطيات، منها: المتوسطات الحسابية، اختبار كولموغوروف-سميرنوف، اختبار (ت) لفحص الفروق بين الجنسين، ومعامل الارتباط بيرسون.

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- مستوى اليقظة الذهنية في حدود المتوسط .
- مستوى تقدير الذات مرتفع .
- توجد علاقة ارتباطية متوسطة طردية بين المتغيرين .
- لا توجد فروق في متغير اليقظة الذهنية من حيث الجنس.
- لا توجد فروق في متغير تقدير الذات من حيث الجنس.

Study summary :

This study aimed to find out the relationship between mindfulness and self-esteem and identify the level of both mindfulness and self-esteem in addition to gender differences among

second-year high school students on November 1, 1954 in Guelma , and to answer the questions of the study, a descriptive approach was followed, as the study was conducted on a sample of 108 students, knowing that 5 questionnaires were canceled, the final sample became 103 students, two scales were applied in this study, represented by the mindfulness "Ahlam Mehdi Abdullah (2013)" and the self-esteem scale adopted from " Leila Abd El Hamid Abd El Hafid (1982)".

After collecting and unpacking the data, the data was processed and analyzed statistically based on the spss program statistical package for Social Sciences version(20) .

The study proceeded from five basic hypotheses:

1. The level of mindfulness of members of the study community will be high .
2. The level of self-esteem of members of the study community will be high .
3. There is an associative relationship between mindfulness and self-esteem in members of the study community.
4. There are differences in the level of mindfulness of members of the study population due to the gender variant.
5. There are differences in the level of self-esteem of members of the study community due to the gender variant.

A set of statistical methods was used to analyze the data, including: arithmetic averages, Kolmogorov-Smirnov Test, Test (t) for examining gender differences, and Pearson correlation coefficient.

The study has yielded the following results:

- The level of mindfulness is within the average .
- The level of self-esteem is high .
- There is a direct average correlation between the two variables .
- There are no differences in the mindfulness variant in terms of gender.
- There are no differences in the self-esteem variable in terms of gender.

قائمة المحتويات :

الشكروالتقدير

الإهداء

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

مقدمة

الفصل الأول: الاطار المفاهيمي للدراسة

- 16..... 1. الإشكالية
- 17..... 2. فرضيات الدراسة
- 17..... 3. أهداف الدراسة
- 17..... 4. أهمية الدراسة
- 18..... 5. أسباب اختيار الموضوع
- 18..... 6. تحديد مصطلحات الدراسة
- 19..... 7. الدراسات السابقة

الفصل الثاني: اليقظة الذهنية

تمهيد

- 25..... 1. مفهوم اليقظة الذهنية
- 26..... 2. نبذة تاريخية عن اليقظة الذهنية
- 27..... 3. مكونات اليقظة الذهنية
- 29..... 4. خصائص اليقظة الذهنية
- 30..... 5. أبعاد اليقظة الذهنية
- 31..... 6. مهارات اليقظة الذهنية
- 32..... 7. مقومات اليقظة الذهنية في علم النفس الاكلينيكي
- 33..... 8. أهمية اليقظة الذهنية

9. ممارسات اليقظة الذهنية 34
10. أنماط اليقظة الذهنية 34
11. النماذج و النظريات المفسرة لليقظة الذهنية 35
12. طرق قياس اليقظة الذهنية 38
13. خصائص الافراد ذو اليقظة الذهنية 39
14. العلاقة بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات 40

خلاصة

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد

1. مفهوم الذات 45
2. مفهوم تقدير الذات 45
3. الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات 46
4. نبذة تاريخية عن مفهوم تقدير الذات 47
5. خصائص تقدير الذات 48
6. أنواع تقدير الذات 48
7. أبعاد تقدير الذات 49
8. مكونات تقدير الذات 50
9. العوامل المؤثرة في تقدير الذات 50
10. مستويات تقدير الذات 51
11. أهمية تقدير الذات 53
12. تأثيرات تقدير الذات 54
13. النظريات المفسرة لتقدير الذات 55
14. طرق قياس تقدير الذات 57

خلاصة

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الإستطلاعية

تمهيد.

1. تعريف الدراسة الإستطلاعية 62
2. الهدف من الدراسة الاستطلاعية 62
3. مكان و زمان إجراء الدراسة الإستطلاعية 62
4. وصف عينة الدراسة الاستطلاعية 62
5. أهم النتائج المستخلصة من الدراسة الإستطلاعية 62
6. منهج الدراسة 63
7. مجتمع وعينة الدراسة 63
8. وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة 65
9. الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات 65
10. إجراءات جمع البيانات 74
11. أساليب المعالجة الإحصائية 74

خلاصة .

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشة الفرضيات

تمهيد

1. وصف عينة الدراسة 79
2. الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد نحو متغيرات الدراسة 79
3. الإحصاء الاستدلالي و اختبار فرضيات الدراسة 82
4. مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة 85
5. استنتاج عام 94

خاتمة

- التوصيات و الإقتراحات 96

قائمة المراجع

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	الفرق بين سمات الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع و المنخفض	53
2	توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس و الشعب	63
3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس و الشعب	64
4	معاملات الارتباط(بيرسون) بين درجة كل عبارة و درجة البعد الذي تنتمي اليه(متغير اليقظة الذهنية)	66
5	معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة لكل بعد من ابعاد متغير اليقظة الذهنية	67
6	معاملات الارتباط(بيرسون) بين درجة العبارة و الدرجة الكلية متغير اليقظة الذهنية	67
7	معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة متغير اليقظة الذهنية	68
8	معاملات الثبات لمتغير اليقظة الذهنية (الابعاد و المقياس ككل)	68
9	معاملات الارتباط(بيرسون) بين درجة العبارة و درجة البعد الذي تنتمي اليه(متغير تقدير الذات)	70
10	معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة لكل بعد من ابعاد متغير تقدير الذات.	71
11	معاملات الارتباط(بيرسون) بين درجة العبارة و الدرجة الكلية متغير تقدير الذات	71
12	معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة متغير تقدير الذات	72
13	معاملات الثبات لمتغير تقدير الذات(الابعاد و المقياس ككل)	73
14	معايير الحكم على مقياسي اليقظة الذهنية و تقدير الذات	75
15	حجم عينة الدراسة	79
16	الوصف الاحصائي لاستجابات الأفراد نحو متغير اليقظة الذهنية	79
17	الوصف الاحصائي لاستجابات افراد الدراسة نحو متغير تقدير الذات	80
18	الوصف الاحصائي للعلاقة بين متغير اليقظة الذهنية و تقدير الذات	80
19	الوصف الاحصائي للفروق في الاستجابات نحو متغير اليقظة الذهنية حسب الجنس	80
20	الوصف الاحصائي للفروق في الاستجابات نحو متغير تقدير الذات حسب الجنس	81
21	الكشف عن طبيعة توزيع بيانات متغيري الدراسة	81
22	مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد الدراسة	82
23	نتائج اختبار t لعينة واحدة لمتغير اليقظة الذهنية	82
24	مستوى متغير تقدير الذات لدى أفراد الدراسة	83
25	نتائج اختبار t لعينة واحدة لمتغير تقدير الذات	83
26	مستوى الدلالة الإحصائية لمتغيرات الدراسة لدى أفراد المجتمع	83
27	الفروق في متغير اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة الراجعة الى متغير الجنس	84
28	نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين	84
29	الفروق في متغير تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة الراجعة إلى متغير الجنس	84
30	نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين	85

مقدمة

أصبح الاهتمام بالعوامل النفسية الإيجابية التي تعزز من قدرات الأفراد و وظائفهم النفسية و التكيفية من الركائز الجوهرية في توجهات علم النفس المعاصر ، لاسيما في ظل الانتقال من النموذج المرضي الذي يركز على تشخيص الاضطرابات وعلاجها، إلى نموذج الصحة النفسية الإيجابية الذي يسعى إلى فهم مصادر القوة النفسية و المرونة الذاتية لدى الأفراد. هذا التحول المفاهيمي أفرز اهتماما متزايدا بما يعرف بمتغيرات "الرفاهية النفسية" ، التي تمثل مكونات أساسية للحالة النفسية السليمة والوظيفة التكيفية المتوازنة.

ومن بين هذه المتغيرات، تبرز "اليقظة الذهنية" كمهارة و واحدة من أبرز القدرات العقلية ، و أيضا كآلية معرفية و عاطفية ذات طابع علاجي ووقائي، تعتمد على الحضور الواعي والانتباه الموجه للخبرات الحاضرة، دون إصدار أحكام تقويمية. وقد أثبتت العديد من الدراسات النفسية و الإكلينيكية فاعلية اليقظة الذهنية في خفض مؤشرات لاختلالات تمس الصحة النفسية ، إلى جانب دورها في تعزيز القبول الذاتي، التنظيم الانفعالي، وإعادة الهيكلة المعرفية.

في السياق ذاته، يحظى "تقدير الذات" بمكانة محورية في بنية الشخصية والتكيف النفسي، حيث يعد أحد المؤشرات الأساسية للصحة النفسية بحسب التصور الإكلينيكي لنماذج علم النفس ، و يعرف تقدير الذات بأنه التقييم الانفعالي الذي يحمله الفرد عن ذاته، ويتأثر بعدة عوامل معرفية، اجتماعية وشخصية. ويؤدي ضعف تقدير الذات دورا ملحوظا في نشوء العديد من الاضطرابات النفسية ، و كذا اضطرابات الشخصية، مما جعله محورا للتدخلات العلاجية في المقاربات السلوكية المعرفية والإنسانية على حد سواء.

ورغم تناول الأدبيات النفسية لهذين المتغيرين بشكل مستقل، إلا أن العلاقة التفاعلية بينهما لا تزال تفتقر إلى الإحاطة النظرية والتجريبية الكافية، خاصة في السياق العربي. إذ تشير بعض الدراسات إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية تسهم في تنمية ما يعرف بالوعي الذاتي غير التفاعلي و القبول الذاتي ، مما ينعكس إيجابا على مستوى تقدير الذات ، كما يعتقد أن الأفراد ذوي التقدير الذاتي العالي يظهرون قدرة أكبر على ضبط الانتباه، وتقبل الخبرات، و الانخراط بمرونة في المواقف المختلفة، وهي من خصائص اليقظة الذهنية ، و بهذا فهي علاقة دينامية و علاقة تأثير متبادل بالدرجة الأولى .

بناء على ما سبق، تهدف هذه الدراسة إلى استقصاء طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات، بالاستناد إلى مقارنة مزدوجة تجمع بين الجانب النظري والتحليل الميداني، سعيا لفهم أعمق لآليات التفاعل بين هذين البعدين، والكشف عن إمكانات تعزيز الصحة النفسية عبر تنميتها في إطار علمي منهجي.

و على هذا الأساس طرحت هذه الدراسة التي تم تقسيم محتواها إلى قسمين رئيسيين: القسم النظري والقسم التطبيقي ، بالنسبة إلى الجانب النظري فيتكون من عدة فصول .

ففي الفصل الأول تم طرح إشكالية الدراسة و تحديد تساؤلاتها و فرضياتها ، و كذلك تطرقنا إلى أهداف و أهمية الدراسة ، و أسباب اختيارنا للموضوع ، وصولاً إلى تحديد تعريفات إجرائية لمتغيرات الدراسة إلى جانب ذكر بعض الدراسات السابقة التي تحمل متغيرات دراستنا و التعقيب عليها.

أما الفصل الثاني فسلطنا الضوء على مفهوم اليقظة الذهنية و تم تقديم نبذة تاريخية للمفهوم ، كما تم التطرق إلى مكوناتها ، خصائصها ، أبعادها و مهاراتها و غيرها من عناصر شاملة للمفهوم.

أما الفصل الثالث فقد خصصناه لمفهوم تقدير الذات كونه المتغير الثاني في دراستنا ، تم التطرق فيه لخصائص و أنواع و أبعاد المفهوم و غيرها من عناصر تلم به .

أما الجانب التطبيقي فينقسم لفصلين الفصل الأول و هو يتضمن إجراءات الدراسة الإستطلاعية : من ناحية تعريفها وأهدافها و مكان و زمان إجرائها ، و المنهج المعتمد في الدراسة ، عينة الدراسة ، و الأدوات والمقاييس المستخدمة من أجل الوصول إلى نسب ونتائج الدراسة و الخصائص السيكومترية لها.

أما الفصل الثاني فهو يشمل إجراءات الدراسة النهائية بما فيه وصف عينة الدراسة ، الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد نحو متغيرات الدراسة ، وكذلك الوصف الإحصائي للعلاقة بين المتغيرين ، و الوصف الإحصائي للفروق في استجابات الأفراد لمتغيري الدراسة حسب الجنس ، ثم تم اختبار فرضيات الدراسة و من ثم مناقشتها تحت ضوء الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار المفاهيمي للدراسة

1. الإشكالية .
2. فرضيات الدراسة .
3. أهداف الدراسة .
4. أهمية الدراسة .
5. أسباب اختيار الموضوع .
6. تحديد مصطلحات الدراسة .
7. الدراسات السابقة .

1. إشكالية الدراسة :

شهد مجال الصحة النفسية في العقود الأخيرة توسعا ملحوظا، انعكس في الاهتمام المتزايد بالمفاهيم النفسية الإيجابية التي تمكن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة المعاصرة، و تسهم في تحسين جودة حياته على المستويين الشخصي والاجتماعي ، و من بين أبرز هذه المفاهيم "اليقظة الذهنية" و"تقدير الذات" ، اللذان أصبحا يحظيان بمكانة مركزية في النقاشات النفسية المعاصرة ، نظرا لما يتمتعان به من خصائص وقائية و تنمية ذات أبعاد متعددة في المجالين العلاجي و التربوي.

و منه فقد تناولت هذه الدراسة متغيرين نفسيين معرفيين متداخلين هما: اليقظة الذهنية، بوصفها قدرة الفرد على الحضور الواعي في اللحظة الراهنة، وتقدير الذات باعتباره انعكاسا لتقييم الفرد لذاته بصفة إيجابية أو سلبية ، و يفترض أن هناك علاقة تأثير متبادل بين هذين المتغيرين ، من شأنها أن تؤثر على نمو الفرد النفسي و الاجتماعي ، خاصة في مرحلة حساسة كمرحلة المراهقة.

لقد حظي مفهوما اليقظة الذهنية وتقدير الذات باهتمام متزايد في الأدبيات النفسية الحديثة، حيث تناولتهما العديد من الدراسات من زوايا متعددة، في محاولات لفهم أدوارهما النفسية والتربوية في دعم النمو الشخصي والتكيف مع متطلبات الحياة ، غير أن مراجعة هذه الدراسات تظهر أن العلاقة التبادلية بين هذين المتغيرين لم تدرس بالقدر الكافي، إذ لم يتم التطرق بعمق إلى التفاعل الممكن بين متغيري الدراسة في البيئة التربوية ، و من هنا تبرز الحاجة إلى دراسات تستقصي هذه العلاقة بصورة تكاملية، خاصة في ظل التحديات النفسية و الاجتماعية التي يواجهها المراهق في المرحلة الثانوية.

وفي ضوء هذه الخلفية، تنطلق هذه الدراسة ، فعلى الرغم من تعدد المقاربات التي عالجت كل من متغيري اليقظة الذهنية وتقدير الذات، إلا أن معظم الدراسات السابقة قد تناولت كل منهما في سياقات منفصلة أو ربطتهما بمتغيرات أخرى (كالتحصيل الدراسي ، الذكاء، الاستقرار النفسي)، و نظرا لتعدد إيجابيات دراسة تناولت بشكل مباشر العلاقة التبادلية بين هذين المتغيرين في السياق التربوي العربي بصفة عامة، أو الجزائري بصفة خاصة في حدود الدراسة ، مع ما يقتضيه ذلك من اهتمام، خاصة بالنسبة لفئة المراهق المتدرس في المرحلة الثانوية ، إن هذا الفراغ المعرفي يدفع إلى إعادة تناول العلاقة بين هذين البعدين النفسيين، من منظور تكاملي يبرز التفاعل بين حضور الوعي الذهني و مكانة الذات في وعي الفرد وسلوكياته.

بناء على ما سبق، تسعى هذه الدراسة إلى استقصاء طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي، بجميع شعبيهم الدراسية، في ثانوية 01 نوفمبر 1954 بولاية قالمة، خلال السنة الدراسية 2025/2024. وقد تم اختيار هذه الفئة نظرا لخصوصية هذه المرحلة العمرية التي تتزامن مع مرحلة المراهقة، بما تحمله من تحولات نفسية و معرفية تؤثر بشكل مباشر على بناء الهوية الذاتية و الاجتماعية

لدى التلميذ ، وذلك من خلال اعتماد منهج علمي دقيق وتحليل إحصائي يسمح بفهم أعمق لأبعاد هذه العلاقة. و من هنا نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة ؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة ؟
- هل توجد فروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع إلى متغير الجنس ؟
- هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع إلى متغير الجنس ؟

2. الفرضيات:

- مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة مرتفع.
- مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة.
- توجد فروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع الى متغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع الى متغير الجنس.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة .
- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة.
- التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات.
- التعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة و التي ترجع إلى متغير الجنس .
- التعرف على الفروق في مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة و التي ترجع إلى متغير الجنس .

4. أهمية الدراسة:

- المساهمة في إثراء الإطار النظري لعلم النفس الإيجابي من خلال الربط بين متغيرين نفسيين مهمين: اليقظة الذهنية وتقدير الذات.
- فتح المجال أمام دراسات جديدة لفحص العلاقة بين وظائف معرفية وانفعالية وتأثيرها في الصحة النفسية.

- المساهمة في تطوير أدوات وتقنيات قياس أكثر دقة لمتغيرات حديثة نسبيا خاصة في البيئة العربية.
- السعي إلى تكييف مفاهيم وتقنيات نفسية مستوردة و تقنيها مع الخصوصيات الثقافية والاجتماعية للمجتمعات العربية.
- توفير بيانات علمية لدعم التكامل بين الوقاية النفسية والتدخل المبكر، خاصة لدى فئة المراهقين المعرضين للاضطرابات الانفعالية الناتجة عن ضعف الهوية الذاتية أو انخفاض الثقة بالنفس.
- التشجيع على إجراء دراسات طولية لفهم التأثير التراكمي لليقظة الذهنية على تطور تقدير الذات عبر مراحل النمو المختلفة.
- المساهمة في سد فجوة بحثية قائمة في الأدبيات العربية، حيث لا تزال العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات قيد الاستكشاف والاختبار التجريبي.

5. أسباب اختيار الموضوع :

- الاهتمام المتزايد في علم النفس الإكلينيكي بمفهوم اليقظة الذهنية كمهارة و كأداة فعالة في الوقاية والعلاج النفسي، خاصة فيما يتعلق بالقلق، الاكتئاب، واضطرابات الشخصية.
- قلة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات بشكل مباشر، ما يجعل الموضوع جديدا و مفيدا في إثراء البحث المحلي.
- أهمية تقدير الذات في مرحلة المراهقة، كونها مرحلة حرجة لتكوين الهوية النفسية، حيث يعد ضعف تقدير الذات مؤشرا على اختلالات انفعالية وسلوكية مستقبلية.
- التقاطع بين المجالين التربوي والإكلينيكي، حيث يمكن استثمار نتائج الدراسة في كل من البرامج النفسية المدرسية والتدخلات العلاجية.

6. تحديد مصطلحات الدراسة:

- اليقظة الذهنية : عرفها لانجر: بأنها مجال من الوعي يختلف عن التفكير العقلي، فهو لا يتضمن اصدار أحكام للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة ، و يتيح رؤية واضحة للخبرات العقلية والحسية. (الحارثي ، 2019 ، ص 134)

إجرائيا : تشير إلى درجة وعي التلميذ باللحظة الراهنة، وقدرته على الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية دون إصدار أحكام، و ستقاس من خلال الأبعاد التالية: التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد ، التوجه نحو الحاضر ، الوعي باختلاف وجهات النظر ، التي أدرجت ضمن مقياس اليقظة الذهنية الذي طبق على فئة أفراد مجتمع الدراسة.

-تقدير الذات: حسب كوبر سميث 1967: هو تقييم يضعه الفرد لنفسه و بنفسه ،و يعمل على المحافظة عليه ،و يتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية و السلبية نحو ذاته ،كما يوضح مدى اعتقاد الفرد أنه قادر على و هام و كفى.(أحمد محمد حسن صالح ،1995،ص215) .

إجرائيا: يقصد به الدرجة التي يقيم بها التلميذ ذاته بطريقة إيجابية أو سلبية، و تقاس الأبعاد التالية: تقدير الذات العام ، تقدير الذات الاجتماعي ، تقدير الذات الأسري ، تقدير الذات المدرسي ، و بعد الكذب ، التي أدرجت ضمن مقياس تقدير الذات لكوبر سميث الخاص بالمدرسة الذي طبق على أفراد مجتمع الدراسة.

7. الدراسات السابقة :

أ- الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية:

1-دراسة عائشة بولفعة، 2020 بعنوان : اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم ، هدفت هذه الدراسة للتعرف على أسلوب التعلم السائد لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة و العلاقة القائمة بين اليقظة العقلية و أساليب التعلم ، بالإضافة الى الكشف عن الفروق لدى مستوى اليقظة العقلية و أساليب التعلم لدى الطلبة وفق متغيري الجنس و التخصص و المستوى و ذلك باستخدام المنهج الوصفي ،وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية مكونة من 300 طالب و طالبة المداومين على الدراسة بميدان العلوم الاجتماعية منهم 24. طالبة و 55 طالب ، اعتمدت الدراسة على مقياسين هما اليقظة الذهنية و أساليب التعلم ، وتم التوصل إلى أن الأسلوب السائد لدى الطلبة هو الأسلوب السطحي و مستوى اليقظة العقلية متوسط ،كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تبعا لكل من متغير الجنس و التخصص و المستوى الدراسي .

2- دراسة ربة بوعزة، 2020 بعنوان : فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا ،هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فاعلية برنامج تدريبي يعتمد على تقنيات اليقظة العقلية في تقليل مستويات الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا ،تم استخدام المنهج التجريبي لقياس فاعلية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية ،تكونت العينة من 30أما لأطفال معاقين عقليا تم اختيارهن عشوائيا و توزيعهن بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين و متجانستين ، حيث مثلت أفراد المجموعة التجريبية 15 و أفراد المجموعة الضابطة 15،وقد استخدمت الباحثة PSS14S الإحصائية للبيانات في الدراسة الجالية سلم الضغط المدرك لكوهن وويليام سون 1998 كما طبق البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية ، و توصلت النتائج إلى أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية ، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على سلم الضغط المدرك لصالح القياس البعدي ،و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي على سلم الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا .

3-دراسة 2003 brown & Ryan، بعنوان: فوائد التواجد في اللحظة: اليقظة الذهنية ودورها في الرفاهية النفسية، هدفت لدراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية و الرفاهية النفسية و أيضا تطوير مقياس MAAS لقياس مستوى اليقظة الذهنية لدى الافراد ، و التحقق مما إذا كانت اليقظة الذهنية مرتبطة بانخفاض التلقائية و السلوك غير الواعي وذلك باستخدام المنهج الكمي معتمدين على البحوث الكمية، و قد تم اختيار العينة بطريقة مدروسة لدعم أهداف الدراسة و تعميم النتائج على فئات متنوعة ، و اعتمدت الدراسة مقياس نفسي MAAS و PANAS و توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات أعلى من اليقظة الذهنية يظهرون مستويات أعلى من الرفاهية النفسية ، ومستويات أقل من القلق و الاكتئاب و قدرة أفضل على تنظيم المشاعر و وعي أكبر بالتجارب الداخلية و الخارجية

ب- الدراسات التي تناولت تقدير الذات:

1 . دراسة راشدة عزبي 2020 بعنوان الإدراك الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة علم النفس بجامعة المسيلة، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدراك الاجتماعي و تقدير الذات لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة وكذلك التعرف على وجود فروق ذات دلالة لكل متغير تعزى إلى متغير الجنس أو المستوى الدراسي ، وذلك باستخدام المنهج الوصفي ، بلغت عينة الدراسة 100 طالب وطالبة علم النفس على المستوى التعليمي ليسانس و ماجستير بواقع 30 طالب ذكر و 70 إناث، و اعتمدت في ذلك على اختبار الإدراك الاجتماعي واختبار تقدير الذات ، وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدراك الاجتماعي و تقدير الذات لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة.

2. دراسة أمال بشيري 2018 بعنوان تقدير الذات وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة سنة ثانية علم النفس و علوم التربية ، هدفت هذه الدراسة للتعرف على اتخاذ القرار لدى الطالبة بأبعاده المختلفة و على العلاقة القائمة بين تقدير الذات و اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة وكذلك التعرف على نوعية إتخاذ القرار لدى الطلبة ذوي مستوى تقدير الذات المرتفع والمنخفض و ذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي والإستكشافي ، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة أي أن لكل أفراد المجتمع فرص متساوية ، تم توزيع 180 استبيان واسترجاع 140 استبيان صحيح ، و اعتمدت الدراسة على مقياسين هما مقياس تقدير الذات ومقياس اتخاذ القرار، وتم التوصل إلى وجود علاقة بين تقدير الذات واتخاذ القرار لدى طلبة السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية وما ينتج عن اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الثانية ذوي مستوى تقدير الذات المرتفع التروي ، و عكس ذلك التسرع .

3 . دراسة صارة حصري 2012 بعنوان علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية ، هدفت هذه الدراسة لمعرفة ما إن كانت هناك علاقة بين تقدير الذات بأبعاده والدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية ومعرفة الفرق بين الجنسين في كلا متغيرات الدراسة ، وذلك باستخدام المنهج الوصفي ، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، و شملت العينة 377 حيث مثل الذكور نسبة 53.10% والإناث نسبة 46.90% ، و اعتمدت

هذه الدراسة مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (الصورة الخاصة بالمدرسة) و مقياس الواقع للإنجاز لهيرمانز، و تم التوصل من خلال هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و الدافع للإنجاز لدى تلامذة الثانوية .

ج. الدراسات التي تناولت المتغيرين :

1-دراسة منصور الرفاعي (2021) بعنوان "العلاقة بين اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، إلى جانب دراسة عدد من المتغيرات النفسية المرتبطة بها ، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتم اختيار العينة من طلاب المدارس الثانوية بجمهورية مصر العربية بطريقة عشوائية ، وقد تم اعتماد مقياس اليقظة الذهنية ومقياس تقدير الذات كأداتين للدراسة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات، وقد فسرت هذه العلاقة بكون الأفراد ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة أكثر وعياً بأفكارهم وانفعالاتهم، مما يساهم في تعزيز فهم الذات وقبولها، وبالتالي ارتفاع تقدير الذات لديهم.

2-دراسة علاوي (2019) بعنوان "مستوى اليقظة الذهنية وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بالجزائر"، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية وتقدير الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي ، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من تلاميذ بعض الثانويات الجزائرية، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة 150 تلميذاً، استخدمت الدراسة مقياس اليقظة الذهنية متعدد الأوجه ومقياس تقدير الذات. توصلت النتائج إلى أن التلاميذ ذوي مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية يميلون إلى امتلاك صورة إيجابية عن ذاتهم، ويظهرون قدرة أفضل على التكيف الانفعالي والاجتماعي، وهو ما يعكس تقديراً أعلى للذات مقارنة بزملائهم ذوي مستويات يقظة منخفضة.

3-دراسة عبد القادر نوري (2017) بعنوان "دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الموصل"، هدفت إلى فحص العلاقة بين متغيري اليقظة الذهنية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الموصل في العراق. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ حجم العينة 120 طالبا تم اختيارهم عشوائياً ، استخدمت الدراسة مقياساً لليقظة الذهنية ومقياساً لتقدير الذات. أشارت النتائج إلى غياب علاقة دالة إحصائياً بين المتغيرين، وفسر الباحث هذا الغياب بضعف الوعي بمفهوم اليقظة الذهنية داخل البيئة التعليمية، إضافة إلى تأثير الضغوط النفسية والاجتماعية الخارجية، والتي قد تعيق التلميذ عن تحقيق وعي ذاتي فعال، مما يمنع تفعيل العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات.

1.7. الاستفادة والتعقيب على الدراسات السابقة :

أتاحت الدراسات السابقة المتعلقة بكل من اليقظة الذهنية و تقدير الذات أرضية علمية أساسية ساهمت في بلورة الإطار النظري و المنهجي للدراسة الحالية ، فمن حيث اليقظة الذهنية، ساعدت دراسة Brown & Ryan (2003) على توضيح البنية النظرية لهذا المفهوم من خلال ربطه بالرفاهية النفسية . كما وفرت دراسة بوغزة ربحة (2020) خلفية تطبيقية مهمة أكدت إمكانية تعزيز اليقظة الذهنية من خلال برامج تدريبية موجهة، وهو ما دعم تصورنا حول أهمية هذا المتغير في التأثير على التكيف النفسي، بما في ذلك تقدير الذات ، أما دراسة عائشة بولفعة (2020) فقد ساعدت في تحديد نمط المنهج المستخدم (الوصفي) وطريقة اختيار العينة (الطبقية العشوائية)، كما وفرت بيانات حول الفروق الفردية في مستويات اليقظة، ما أثنى صياغة الفرضيات للدراسة الحالية.

فيما يخص متغير تقدير الذات، فقد وفرت دراسة آمال بشيري (2018) إطارا مفاهيميا متينا ربط تقدير الذات باتخاذ القرار، وساعدت في تأكيد ملاءمة المنهج الوصفي الارتباطي المستخدم في دراستنا. و عمقت دراسة صارة حصري (2012) أهمية دراسة تقدير الذات في المرحلة الثانوية من خلال إبراز علاقته بالدافعية للإنجاز، وهو ما دعم اختيارنا لفئة التلاميذ كمجال تطبيقي. كما أضافت دراسة راشدة عزبي (2020) بعدا اجتماعيا لهذا المتغير، مبرزة تفاعله مع الإدراك الاجتماعي، ما سمح بفهم أوسع لمحددات تقدير الذات لدى التلاميذ.

من خلال الاطلاع على هذه الدراسات، يمكن القول إن الاستفادة منها لم تكن شكلية، بل شملت عدة جوانب، أهمها: تحديد المقاييس الملائمة ، اتباع المنهج الوصفي ، وأساليب اختيار العينات، مما ساعد في بلورة التصميم المنهجي للدراسة الحالية ، غير أن الملاحظ أن معظم هذه الدراسات تناولت اليقظة الذهنية وتقدير الذات بشكل منفصل أو في ارتباطهما بمتغيرات أخرى، دون التركيز على العلاقة المباشرة بينهما، خصوصا في البيئة الجزائرية.

وتتجلى أهمية الدراسة الحالية في سد هذه الفجوة البحثية من خلال دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهي فئة لم تحظ باهتمام كاف في هذا السياق ، كما أن اعتمادنا على المنهج الوصفي يسمح بالكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين في بيئة تعليمية محلية، مما يضيف على الدراسة طابعا نظريا و تطبيقيا في آن واحد. بذلك، تسعى هذه الدراسة إلى تقديم إضافة علمية نوعية، و فتح آفاق لبحوث مستقبلية قد تتناول هذه العلاقة ضمن فئات عمرية أو تعليمية مختلفة، أو باستخدام مناهج و أدوات جديدة.

الفصل الثاني: اليقظة الذهنية

تمهيد

1. مفهوم اليقظة الذهنية.
2. نبذة تاريخية عن اليقظة الذهنية.
- 3 - مكونات اليقظة الذهنية.
4. خصائص اليقظة الذهنية.
5. أبعاد اليقظة الذهنية.
6. مهارات اليقظة الذهنية.
7. مقومات اليقظة الذهنية في علم النفس الاكلينيكي.
8. أهمية اليقظة الذهنية.
9. ممارسات اليقظة الذهنية.
10. أنماط اليقظة الذهنية .
11. النماذج و النظريات المفسرة لليقظة الذهنية.
12. طرق قياس اليقظة الذهنية .
13. خصائص الافراد ذو اليقظة الذهنية .
- 14 . العلاقة بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات .

خلاصة

تمهيد:

أصبح الحديث عن اليقظة الذهنية يحتل موقعا متقدما ضمن اهتمامات علم النفس المعاصر، خاصة في إطار ما يعرف بالصحة النفسية الإيجابية. فقد تجاوز هذا المفهوم جذوره التأملية المرتبطة بالفلسفات الشرقية، ليدمج ضمن المقاربات العلمية العلاجية والوقائية، ويوظف كأداة فعالة لتحسين الأداء النفسي والذهني، وتعزيز جودة الحياة.

تشير اليقظة الذهنية إلى قدرة الفرد على الانتباه الواعي والمقصود للحظة الراهنة، دون إصدار أحكام على التجربة الأنية أو الوقوع في فخ الاجترار الذهني للماضي أو القلق بشأن المستقبل، و هي بهذا المعنى، لا تتعلق بمجرد انتباه عابر، بل ترتبط بموقف داخلي قائم على القبول، والانفتاح، والوعي غير التفاعلي بما يحدث في الداخل والخارج.

وقد أثبتت العديد من الدراسات النفسية والسريرية أن اليقظة الذهنية تعد من المهارات التي يمكن تعلمها وتدريبها، مما يفتح آفاقا واسعة لاستثمارها في مجالات متعددة، كالعلاج النفسي، والدعم التربوي، وتحسين الأداء المهني، فضلا عن دورها في تنمية الوعي الذاتي وتقدير الذات، من خلال مساعدتها للفرد على فهم أعمق لذاته وانفعالاته دون تهويل أو رفض.

وانطلاقا من هذا التصور، يتناول هذا الفصل عرضا نظريا مفصلا لمفهوم اليقظة الذهنية، من خلال توضيح معناها ومكوناتها الأساسية، والوقوف عند خصائصها، والوظائف النفسية التي تؤديها، إلى جانب إبراز أهميتها في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد. كما سيتم التطرق لأهم النماذج والنظريات التي حاولت تفسير هذا المفهوم وتحديد أبعاده، وذلك تمهيدا لفهم علاقته بتقدير الذات، كما ستتم معالجته في الفصول اللاحقة.

1. تعريف اليقظة الذهنية :

تعرف اليقظة العقلية كما ورد عند "كارداكيو" وآخرون (2008): هي المراقبة المستمرة للتجارب ، مع التركيز على الخبرات الحالية بدلا من الانشغال بالماضي أو الترقب للمستقبل .

يبرز هذا التعريف أهمية الحضور الذهني في اللحظة الآنية ، مما يعزز القدرة على التكيف مع الواقع دون تشويش زمني.

تعريف براون وريان : هي حالة من الوعي بالأحداث و الخبرات الآنية ، من خلال الانتباه للتجربة الحالية . (2003 Ryan & Brown) .

يظهر من خلال التعريف أن جوهر اليقظة يتمثل في الانتباه دون تشتيت ، و هو لب الممارسة الذهنية الواعية . أما نيل : فقد عرفها بأنها استمرار حضور الذهن بطريقة مقصودة وهي تشمل جانبيين الوعي ، و الإنتباه ، حيث يزداد الوعي من خلال الملاحظة الدقيقة و التبع المستمر ، مما يعزز الاحساس بالتجربة و التركيز عليها .(الرويلي، ص 2019)

يعكس هذا التعريف العمق العملي لليقظة الذهنية ، من خلال دمج عنصر القصدية كمكون رئيسي .

كما أشار جينفر إلى أنها الوعي التام في اللحظة الحالية، و يتم فيه توجيه الذات دون إصدار أحكام (Jennings & Jennings 2013) .

هذا التعريف يسلط الضوء على البعد غير التقييمي لليقظة ، مما يمنحها بعدا تأمليا يعزز التقبل .

وذهب "كتلر" إلى أن اليقظة الذهنية هي نمط من التفكير يساعد على الانتباه إلى المتغيرات البيئية من دون الحكم عليها سواء بالإيجاب أو السلب ، مما يمكن الفرد من التفكير بشكل واقعي أو هي مجموعة من العمليات العقلية ، بينما يرى baer etall أن مفهوم اليقظة الذهنية متعدد الأبعاد و يشمل الجوانب الواضحة و القابلة للتفسير تتمثل في الملاحظة ، الوصف ، التفاعل بوعي مع الخبرات الذاتية ، و تجنب التصرف التلقائي أو الغير المدروس ، و كذلك التحكم في الاستجابات الداخلية.

من خلال ماورد فكتلر يرى اليقظة كأداة للتفكير الموضوعي بينما يراها بير أنها مجموع مكونات قابلة للقياس.

لقد ظهرت العديد من التعريفات لهذا المصطلح و تضمنت نقاط مشتركة من أبرزها:

- الانتباه الواعي والمفتوح لما يحدث في اللحظة الراهنة.
- الوعي الذي يتولد خلال الانتباه المتعمد بأسلوب منفتح .
- الانتباه الذي يشمل جميع مجالات الوعي ، و يظل في حالة انفتاح يمكن توجيهه نحو الخبرات الحسية والأفكار والمشاعر . (Black. Davids2011) .

2. نبذة تاريخية عن اليقظة الذهنية :

نشأت اليقظة الذهنية من التقاليد الدينية الشرقية خاصة في الفلسفة البوذية، وتعد أحد الممارسات التأملية التي تهدف إلى دعم وتعزيز صفاته الإيجابية كالنمو الداخلي والوعي، والحكمة والرحمة.

من الجانب التاريخي، ارتبط مصطلح اليقظة الذهنية بالحركات الروحية والاتجاه الداعم للصحة النفسية و الجسدية في الثقافة البوذية، وقد استخدم مصطلح "Buddhist" للدلالة على التأمل الذهني، على الرغم من وجود هذه الممارسات قبل نحو (500 ق. م) فإنها نسبت إلى "سيدراتا جاوتما" "Biddhart Gautma" الذي نشأ في بيئة فقيرة و كان عطوفا تجاه المرضى و المحتاجين، وقد استخدمت هذه الممارسات أساسا لفهم العلاقة بين العقل و الجسد، من خلال إدراك الفرد لتجربته الشخصية دون تحيز أو انفعال، كما يتطلب هذا النهج التزاما باتباع التوجهات الأخلاقية، مثل ضبط الكلام والتواصل والدعاء و الانضباط الديني، يعد التمرين الذهني عبر التأمل من الوسائل التي تساعد الأفراد على التفاعل التام مع التجربة الحياتية مما يسهم في تقليل الميل نحو الظواهر العابرة.

بعد وفاة بوذا عام (473 ق.م)، واصلت البوذية و انتشارها بشكل ملحوظ خاصة في عهد الإمبراطور الهندي اسوكا "Asoka" الذي اعتنق البوذية في القرن الثالث قبل الميلاد، وساهم في نشرها داخل الهند و خارجها، مما أدى إلى ظهور مدرستين رئيسيتين هما: النيرفادا البوذية، "Mahayana Buddhism" و الماهايانا البوذية "Baddhism" Thervada

تركز تعاليم النيرفادا على التفسير التقليدي لتعاليم بوذا مع التأكيد على التأمل والتأكيد على الانضباط الذاتي كوسيلة للخلاص الروحي، في حين كانت تعاليم "الماهايانا" أكثر شمولاً ومرونة حيث فسرت تعاليم بوذا بما يتناسب مع حياة العامة، و شجعت على تحقيق التحرر من خلال ممارسة الأعمال الصالحة و الرحمة، وانتشرت "النيرفادا" في سيرلانكا و تايلندا و بورما أصبحت الماهايانا البوذية منتشرة في منغوليا، و التبت و الصين و كوريا و فيتنام و النيبال بحلول عام (150 ق. م)، انتقلت أفكار و ممارسات الماهايانا البوذية من الهند إلى الصين، وفي القرن الخامس الميلادي أصبحت البوذية العقيدة المسيطرة في الصين وبلغت أوج ازدهارها في القرن السابع الميلادي.

تأسست لاحقا مدرسة تعرف باسم الشان "Chan"، و هي امتداد للمدارس البوذية الهندية أو كان لها تأثير كبير في الثقافة الصينية، مع بداية القرن الرابع الميلادي بدأت الفلسفة البوذية الشرقية في الانتقال من الصين الى كوريا ثم إلى اليابان في الفترة (600 بعد الميلاد)، شهدت البوذية تطور و ازدهار واسع و تنوعت اساليبها عبر القرون، بحلول عام (1200) تطورت "شان" إلى "ZEN" و هي مرحلة جديدة من الممارسات البوذية تركز بشكل كبير على التأمل كوسيلة للوصول إلى الحكمة الداخلية وفي هذا السياق أصبح التأمل وسيلة فعالة لفهم الذات

و التواصل مع اللحظة الحاضرة مما انعكس على نمط الحياة اليومية و أدى إلى نشوء توجهات فكرية و نفسية مغايرة.

❖ انتقال مفهوم اليقظة الذهنية الى علم النفس :

في علم النفس الغربي تم تعريف اليقظة الذهنية على أنها تنمية التركيز والانتباه دون إصدار أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، بل التعامل معها بموضوعية و فهمها من جميع الجوانب بدلا من رؤيتها من منظور واحد فقط، يعتقد أن اليقظة الذهنية تمتلك آليات مؤثرة في الصحة النفسية، من بينها تحسين تنظيم الانفعالات و خفض الاجترار الذهني و زراعة عدم التعلق.

في فترة الأربعينيات و الخمسينيات من القرن العشرين ، بدأت طريقة "الزن" في الانتشار ببطء في أمريكا من خلال بعض الكتب المؤثرة مثل زن في فن الرماية، الزن البوذي و التحليل النفسي . في عام (1970) بدأت اليقظة الذهنية في الظهور بشكل خاص ، حيث تم دمج التأمل اليقظ ذهنيا في العلاج النفسي، فمثلا تم دراستها و هي مدمجة مع العلاج بالقراءة كعلاج مساعد في العلاج النفسي العام وبصورة مستقلة كعلاج نفسي قصير الأمد و بالرغم من أن المساعي الأولى قدمت تطبيقا لتقنية اليقظة الذهنية في العلاج النفسي، الذي هو أكثر شهيا بالجذور البوذية، و رواج هذا العلاج أكد على أن الوعي باللحظة الحاضرة و الموافقة مظهرين من مظاهر التأمل اليقظ ذهنيا ، اقترحت لانجر في الثمانينات فرقا بين اليقظة الذهنية و الغفلة الذهنية لتثبت دراساتها ارتباط مفهوم اليقظة الذهنية بتحسين الصحة العقلية وتعزيز الإبداع والحد من تدمير الصحة النفسية . (حيدر ، 2019 ، ص 8.5) .

3. مكونات اليقظة الذهنية :

تباينت آراء الباحثين حول مكونات اليقظة الذهنية وفقا لاختلاف توجهاتهم النظرية فقد حددت لانجر (Langer1989) أربعة مكونات مترابطة لليقظة الذهنية وهي:

- البحث عن الجديد .
- الارتباط .
- تقديم الجديد .
- المرونة .

و يتضمن كل من البحث عن جديد و الارتباط إلى توجه الفرد نحو بيئته، حيث يعكس البحث عن الجديد ميلا للاستكشاف و الانفتاح تجاه البيئة، مما يسهم في تعزيز ارتباط الفرد بها ، أما تقديم الجديد والمرونة فهما يعكسان على كيفية تفاعل الفرد وتعاونه مع بيئته . (بوعزة ، 2020 ، ص 57) .

وضع (Zinn Kabat) نموذجا لليقظة الذهنية يقوم على ثلاث ركائز مترابطة و هي :

القصد (Intention) ، والانتباه (Attention) ، والاتجاه (Attitude) ، حيث لا تعمل هذه العناصر بشكل منفصل و إنما هي متداخلة في عملية واحدة و متكاملة تحدث أنيا.

"القصد" يمثل الخطوة التمهيدية التي تفتح المجال للإمكانيات المتاحة ، حيث يساعد الفرد على تذكر سبب ممارسته لليقظة الذهنية ، و تبرز أهميته في تحويل عملية القصد عند الفرد من مجرد نية إلى عملية ديناميكية مستمرة ، تمتد من التنظيم الذاتي إلى استكشاف أعمق للذات.

"الانتباه" يتعلق بالقدرة على توجيه التركيز بشكل مستمر نحو التجربة الحاضرة من خلال ملاحظة الأحداث الداخلية و الخارجية التي يمر بها الفرد لحظة بلحظة ، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه يعد عاملا أساسيا في تنمية و تطوير المهارات الثلاثة معا.

"الاتجاه" بينما يشير الاتجاه إلى جودة اليقظة الذهنية ، حيث يعكس طريقة استقبال الفرد لتجاربه ، ويشمل التقبل والفضول و الانفتاح تجاهها ، مما يسهم في تعزيز الفهم الذاتي و تقليل التحيزات الإدراكية . (بوعزة ، 2020 ، ص 57)

أما jarukasemthwee فقد حدد أربعة مكونات وهي:

اليقظة الذهنية المعرفية : تتحقق عندما يتحرر العقل من تأثير الرغبات و الانفعالات السلبية مما يوجهه نحو حالة ذهنية متوازنة لا تتحكم فيها الرغبة و النفور فبينما تقود الرغبة الى التمسك بالأشياء بشدة فالكراهية تنبع من مشاعر الغضب و الضغط النفسي ، مما يجعلها أحد المصادر الأساسية للمعاناة .

اليقظة الذهنية الانفعالية : تهدف إلى ادراك المشاعر و الانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية تؤثر على انفعالات الفرد و جسمه.

اليقظة الذهنية الجسمية : تتعلق بالوعي بوظائف الجسم و هذا من خلال تعزيز التركيز حيث يساعد على التحكم في النفس مثل الاسترخاء .

اليقظة الذهنية للظواهر الطبيعية : تتمثل في وعي و إدراك الفرد لجميع الظواهر الطبيعية على أنها تحدث بطريقة ثابتة مما يسهم في تعزيز التوازن النفسي و النمو السليم . (عبد الله ، 2013 ، ص 347).

من خلال ما سبق ، نجد أن الباحثين قدموا رؤى متنوعة حول مكونات اليقظة الذهنية وفقا لاتجاهاتهم الفكرية ، ويمكن استخلاص المكونات الرئيسية لليقظة الذهنية فيما يلي : الانتباه ، القصد ، الاتجاه ، اليقظة الذهنية المعرفية ، والانفعالية ، الجسمية ، و اليقظة الذهنية للظواهر الطبيعية.

4. خصائص اليقظة الذهنية :

تعددت خصائص اليقظة الذهنية وفقا لما حددها الباحثون، نذكر منها:

لانجر (1989) حيث حددت خمس خصائص أساسية وهي:

- تعديل السلوك التلقائي.
 - تقبل وجهات النظر الجديدة.
 - السعي على إنتاج كل ما هو جديد وتحديث القديم "الإبداع والإبتكار"
 - السماح بالشك.
 - التركيز والاهتمام بالطريقة لا على النتيجة. (أبو حسان، 2019، ص 7)
- بالإضافة إلى ذلك، هناك خصائص أخرى لليقظة الذهنية تتمثل في :
- وضوح الوعي يعد هذا العنصر جوهريا مهما في اليقظة ، فمن المعروف أن اليقظة الذهنية تتضمن الوعي والإدراك بكل العوامل الداخلية والخارجية للفرد، مما يعني وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته.
 - المرونة في الانتباه وهي أيضا خاصية بالغة الأهمية بالنسبة لليقظة، تعكس قدرة الفرد على تعديل حالته الذهنية وفقا لتغيير الموقف و الحدث و عدم التقيد أو التصلب بالاستجابات المألوفة و بمعنى آخر القدرة على تعدد و تنوع الاستجابات بدلا من التقيد بأنماط محددة أو ردة فعل واحدة تجاه جميع الحالات.
 - الوعي باللحظة الآنية في كثير من الأحيان ينشغل العقل بالتفكير في الماضي بذكرات وأحداثه وخبراته أو التفكير بالمستقبل والتخطيط له مما يؤدي إلى فقدان الاتصال بالحاضر، حيث نجد من مميزات اليقظة الذهنية العيش في اللحظة الحالية و إدراكها و توجيه الوعي نحوها.
 - الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي يشير هذا المفهوم إلى الطبيعة غير التمييزية لليقظة الذهنية، حيث تتيح للفرد الاندماج مع الواقع و التفاعل معه بشكل مباشر، دون تحيز أو تصنيف مسبق فهي لا تعتمد على التقييم أو إصدار الأحكام ،بل تسعى إلى تقبل كل المدخلات الحسية دون تأثر بالمعتقدات أو التجارب الشخصية ،مما يعزز الوعي بالموقف الحالي من خلال الملاحظة و التأمل في اللحظة الراهنة.
 - الاستمرار في الوعي والانتباه تعكس هذه الخاصية قدرة الفرد على الحفاظ على وعيه و تركيزه بشكل متواصل ، إلا أن درجة الاستمرارية تختلف من شخص لأخر، فالبعض قد يواجه لحظات يقظة نادرة و عابرة في حين يتمتع الآخرون بقدرة مستمرة على البقاء في حالة وعي و انتباه دائمين و هو ما يميز الأشخاص ذوي اليقظة الذهنية العالية.

- وقفة تجريبية نحو الحقيقة اليقظة الذهنية حالة تجريبية طبيعية، تهدف إلى تحقيق فهم أعمق للواقع من خلال البحث عن الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها علم للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر في مجال معين . (بوناصر خولة ، 2023 ، ص،28,29).

5. أبعاد اليقظة الذهنية :

حسب نظرية (لانجر) هناك أربعة أبعاد وهي:

1- التمييز النشط : و هو يشير إلى تعطيل ميولنا نحو الحكم المسبق مما يمهد الطريق أمام ظهور أفكار جديدة و مبدعة ، فالأفراد المتسمون باليقظة يميلون إلى التطوير المستمر و يظهرون مرونة في توليد أفكار جديدة ، على عكس ذلك الأفراد غير المتيقظين فهم يعتمدون على المفاهيم التقليدية للأفكار دون السعي في إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة، بمعنى أن اليقظة الذهنية حسب لانجر هي الابتكار و التفاعل المستمر مع الأفكار الجديدة . (السندي، 2010).

و عندما يكون الانتباه محور عملية التعلم فهو يحفز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بطرق و أساليب غير نمطية أو محددة ، مما يساهم في تشكيل الفرد و يؤدي إلى تحسين قدرته على اتخاذ القرارات و يضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما ، فضلا على أن التحفيز يساهم في تحسين عملية التذكر . (Langer 2000 , & Moldoveanu)

2- الانفتاح على الجديد : و يتجلى في قدرة الفرد على استكشاف للمثيرات الجديدة و استغراقه فيها ، فيتميز الأفراد المنفتحون بقدرتهم على تقبل الأفكار الحديثة استنادا إلى الفضول و حب الاستطلاع و التجريب ، كما أنهم يميلون إلى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا و تتسم بالمرونة ، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها و في الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي من تناول أيديهم. (رانيا عز الدين، 2019، ص17).

3- التركيز على الحاضر: و هو يعكس مدى انشغال الفرد و استغراقه في اللحظة الحالية أثناء المواقف المختلفة، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة و متابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث ، إن الأفراد اليقظين يستجيبون بوعي للمتغيرات و الأحداث الجديدة و يكونون انتقائيين لهذه الفئات و بطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها. (السندي ، 2010).

4- الوعي بوجهات النظر المتعددة : ترتبط هذه الخاصية بالقدرة على تبني وجهات نظر متنوعة تجاه نفس الموقف و ليس التمسك بوجهة نظر واحدة ، فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك و الوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدى ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة ، و هذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية و هذه المعالجات للمعلومات تمكن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب و سياقات جديدة.

6. مهارات اليقظة الذهنية :

ظهرت تصنيفات متعددة لمهارات اليقظة الذهنية ، وكان من أبرزها تصنيف الباحث "حلي" ويرى أن المهارات كالتالي :

- مهارة الإنصات والاندماج و تتجلى في مدى الجهد و الطاقة و الوقت الذي يبذله المتعلم أثناء أداء الأنشطة.
- مهارة الحساسية للسياق و تتمثل في القدرة على الانفتاح على المعلومات الجديدة و التعامل بوعي مع وجهات النظر المتنوعة بالإضافة إلى سرعة استيعاب المعلومات الجديدة و سرعة التحصيل.
- مهارة المرونة و تعكس قدرة المتعلم على تقديم استجابات متنوعة و متكيفة مع المواقف المختلفة.
- مهارة التنظيم الانفعالي تشير إلى قدرة الأفراد على التحكم في مشاعرهم و سلوكياتهم بشكل إيجابي و متزن (حلي الفيل، 2021 ، 197) .

يقسم التصنيف الثاني للمهارات إلى عدة أقسام من بينها :

- مهارة العقل الحكيم : تشير هذه المهارة إلى قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين العقل العاطفي و العقل المنطقي ، مما يساعده على تبني نظرة متزنة للأمور يشبه ذلك من يمشي في منتصف الطريق بين الانفعال العاطفي البحث و التفكير العقلاني البارد ، فأتثناء العلاج يطلب من المسترشد وضع العقل العاطفي في جهة و العقل المنطقي في جهة ثم يوظف العقل الحكيم من أجل التوازن بينهما (Marsha Linehan. 2015)
- مهارة ماذا : هذه المهارة تنقسم إلى ثلاث مهارات فرعية و هي كالتالي:

- مهارة الملاحظة : كما أوضحت (Marsha Linehan) هذه المهارة التي تناولتها في كتابها (DBT SKILLS) تعد مهارة سلوكية تساعد الفرد على توجيه انتباهه إلى مجال الإدراك الحسي الذي يشمل الجسد و العقل ، حيث تعتمد عملية الملاحظة بكل وسائل الإحساس التي يمتلكها الفرد من حاسة النظر إلى السمع و اللمس و الشم، و حتى عملية الإدراك من شأنها أن تساعده في التعرف على كل ما يدور حوله، و هذا ما يسهل عملية الوصف التي تأتي تواليا، إذ أنه دون تركيز الوعي على عملية الملاحظة فإنه يعجز عن وصف الأشياء و الأحداث وصفا دقيقا، بالإضافة إلى ملاحظة الذات من خلال التوغل في ساحة الأفكار و المعتقدات و المواقف التي يعايشها الفرد . (Marsha Linehan, 2015) .

- مهارة الوصف : تحتل هذه المهارة المرتبة الثانية بعد مهارة الملاحظة، وفقا لما أشارت إليه (Linehan) تتعلق بقدرة الفرد على ترجمة ما يلاحظه إلى تعبيرات لفظية دقيقة و يشمل ذلك صياغة الملاحظات في شكل كلمات ، سواء كان ذلك في صورة أفكار و معتقدات أو مشاعر (تعرف بالملاحظة الداخلية) ، كان ذلك في صورة وصف لما يستشعره المسترشد من الحواس كالنظر، السمع ، و اللمس ، و الشم، و التي تندرج تحت الملاحظة الخارجية، و تهدف هذه المهارة على تعليم الأفراد القدرة على وصف الواقع وصفا سليما كما هو عليه دون أحكام أو تحيزات.

- مهارة المشاركة : أوضحت (Linehan) أن هذه المهارة تعني قدرة الفرد على التركيز الكامل على ما يقوم به و ما يشعر به خلال اللحظة الراهنة ، و في عبارة أخرى: " إنه على الفرد أن يرى كل الطرق المحيطة به و التي يتصل بها، و اعتبار النشاطات التي يقوم بها بمثابة مواضيع ذات علاقة معه، و كذا تجريب الإحساسات من وراء لمس الأشياء و الانغماس في الفعل بدل رؤيته كموضوع مستقل عن ذاته مهما كانت هذه النشاطات والسلوكيات، "فالشخص الذي يمكن اعتباره مطبقا لمهارة المشاركة، هو شخص يعيش اللحظة الحاضرة و الآنية دون تشتت و دون فصل ذاته عن هذا النشاط مما يعزز التفاعل مع البيئة بشكل تلقائي انسيابي (Linehan, 2015).

• مهارات كيف وقد تمثلت مهارات كيف في الآتي:

- مهارة عدم إصدار الأحكام : وفقا لما أوضحتها (Linehan) يمكن تلخيص هذه المهارة في عبارة مفادها "Let go of good and bad" ، فهي تعني بذلك أن يتفادى المسترشد الأفكار التي تحكم على الأحداث بأنها إما إيجابية أو سلبية، فالفكرة الأكثر وضوحا هنا هي فكرة (الأبيض أو الأسود) ، حيث تهدف هذه المهارة إلى تجنب التفكير المتحيز الذي يحصر الإدراك في إطار الأبيض و الأسود على سبيل المثال قد يعتقد الشخص أن الأفراد من حوله إما جيدون بالكامل أو سيئون تماما متجاهلا التعقيدات و التفاصيل التي تجعل الواقع أكثر توازنا، و نفس الأمر بالنسبة للأحداث، إضافة إلى مناداة نفسه إما بالشخص السيئ أو الشخص الجيد، بل تدعو إلى قناعة الفرد بأن السيئ والجيد يمكن وجودهما معا في الحدث نفسه.

- مهارة اليقظة الواحدة : تعني هذه المهارة وفقا (Linehan) أن يركز الفرد أو المسترشد بوعي كامل على التجربة التي يخوضها في اللحظة الحالية دون السماح للأفكار العشوائية أو التشتت الذهني بالسيطرة عليه ، مفيدة جدا حتى للأفراد الذين لا يعانون من أي اضطراب فالمراد بذلك هو إشغال العقل في الموضوع محل الإنجاز دون غيره من المواضيع الأخرى، فالفرق الموجود بين الأفراد الذين يكونون حاضرين كليا في اللحظة الآنية لكل نشاط و الأفراد الغير حاضرين يتضح في درجة الإتيان.

- مهارة الفاعلية: و تعني أن يتخذ الفرد إجراءات إيجابية في المواقف المختلفة ، و ما يراه مناسبا لتحقيق أهدافه، و تهدف هذه المهارة إلى مساعدة الفرد على تجنب السلوكيات غير الفعالة أي غريزة التصرفات و الأفعال التي تصدر منه، و ذلك بعد المعرفة الجيدة للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، لتحقيق ذلك يحتاج الشخص الإجابة على عدة أسئلة مثل أن يعرف الزمن المناسب للقيام بأي رد فعل تجاه خبرات معينة.

7. مقومات اليقظة الذهنية في علم النفس الإكلينيكي :

من أهمها:

- وضوح الوعي : و هو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية ، و حركة الحواس ، و أنشطة العقل و الاتصال المباشر مع الواقع.

- المرونة في الإدراك والانتباه: هي القدرة على تعديل الحالات الذهنية تبعاً لتغير المواقف، دون التصلب في التمسك بالمألوف، مع طرح أفكار تتسم بالتنوع ولا تندرج تحت فئة واحدة.
- الاستمرارية في الإدراك والاستقرار الذهني: وهي من سمات الوعي والانتباه، شائعة لدى معظم الأفراد، لكنها ليست ثابتة بشكل مطلق.

و هذا ما يعني أن اليقظة الذهنية تمثل الإمكانية الكاملة للعقل البشري، إلا أنها تختلف في شدتها من شخص لآخر، فقد تكون نادرة أو مؤقتة أو متكررة أو دائمة.

و توجد مجموعة من المقومات التي تساهم في تعزيز اليقظة الذهنية تتمثل :

- الوعي الكامل: الانتباه الكامل لما يحدث في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام ، وهذا يمكن أن يشمل الانتباه للأحاسيس الجسدية، الأفكار، والمشاعر.
 - التركيز: القدرة على التركيز على المهام أو الأنشطة في الحاضر، دون تشتيت الانتباه.
 - التقبل: تقبل المشاعر و الأفكار كما هي دون محاولة تعديلها أو الهروب منها .
 - التفاعل الواعي: اتخاذ قرارات واعية ومقصودة بشأن كيفية استجابة الفرد للأحداث و المواقف.
 - الهدوء الداخلي: الحفاظ على حالة من الهدوء العقلي و الجسدي التي تساعد في إدارة التوتر و الضغوط.
 - المرونة العاطفية : القدرة على فهم العواطف و التحكم بها بدلاً من السماح لها بالتحكم في التصرفات.
- (kabat . 1990)

8. أهمية اليقظة الذهنية:

- تحسين جودة الحياة و تغيير علاقة الفرد بأفكاره.
- تحسين الذاكرة العاملة و عملية الانتباه و الإدراك و تسامح الفرد مع ذاته.
- إدراك الواقع بصورة أكثر وضوحاً، تجعل الفرد أكثر حساسية مع بيئته.
- الانفتاح الجديد على المعلومات.
- زيادة وعي الأفراد بوجهات نظر الآخرين في حل المشكلات.
- المرونة و رؤية الشيء من زوايا متعددة.
- حضور الواقع الآني و قبوله بالتحري من التقييمات الذاتية.
- تخطيط معرفي منظم، و إعطاء دلالات تستند على دلائل منطقية و واقعية.
- عدم التسرع في إصدار الأحكام عند وقوعها.
- زيادة الثقة بالنفس و استمتاع الفرد بكل لحظات حياته. (بن جدو، بوناصر، ص37)

9. ممارسات اليقظة الذهنية:

يشير "ميس" (2008) إلى أن التدخلات العلاجية المستندة إلى اليقظة الذهنية أصبحت نهجا معتمدا في التطبيقات السريرية لعلاج اضطرابات القلق، والضغط النفسية، والتحديات العاطفية، واضطرابات الهوية الذاتية، كما أثبتت الأبحاث فاعلية اليقظة الذهنية في التخفيف من الأعراض النفسية المرتبطة بالإجهاد والاضطرابات المزاجية، وتحسين نوعية الحياة وتعزيز التكيف النفسي لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق المزمن أو الحالات المزاجية المضطربة.

و تتمثل فوائد اليقظة الذهنية في :

1. تعزيز الأداء المعرفي والانتباه الانتقائي: ترتبط اليقظة الذهنية بزيادة القدرة على التركيز والانتباه المستدام، مما يساهم في تطوير التحكم التنفيذي وتحسين الأداء في المهام الإدراكية والمعرفية.
2. تنظيم المشاعر وإدارة الضغوط النفسية: تساعد ممارسة اليقظة الذهنية على تعزيز القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة من خلال إعادة هيكلة الاستجابات المعرفية والانفعالية، مما يساهم في تقليل الاستجابة الفسيولوجية للإجهاد وتحسين مهارات التأقلم.
3. تعزيز الاتزان الانفعالي: من خلال تطوير القدرة على المراقبة الذاتية، تساعد اليقظة الذهنية في تقليل التفاعل العاطفي المفرط وتعزيز ضبط النفس الانفعالي، مما يساهم في بناء آليات مواجهة أكثر تكيفا.
4. تعزيز الشعور بالمعنى والهدف الوجودي: يساهم تدريب اليقظة الذهنية في زيادة الوعي بالذات وتعزيز الاستبصار النفسي، مما يساعد الأفراد على إعادة تقييم أنماط حياتهم وتطوير رؤية أكثر تكاملا للحياة.
5. تعزيز التوجه نحو البعد الروحي: تشير الدراسات إلى أن اليقظة الذهنية قد تفتح آفاقا نحو إدراك أعمق للجوانب الوجودية والروحية، مما يساعد الأفراد على تحقيق توازن بين الأبعاد المادية والنفسية والروحية في حياتهم. (خنفر، خمقاني، ص27)

10. أنماط اليقظة الذهنية:

تتعدد أنماط اليقظة الذهنية تبعا لوظيفتها في التنظيم النفسي و التكيف، وقد أشارت بعض الأدبيات إلى تصنيفات نوعية لليقظة الذهنية، من أهمها:

1. اليقظة الذهنية التكيفية : وهي النمط الإيجابي من اليقظة، يتميز بالانتباه والوعي للحظة الراهنة دون إصدار أحكام، و يرتبط بالتوازن الانفعالي، والمرونة النفسية، وتقدير الذات العالي، يعزز هذا النمط من قدرة الفرد على التعامل الواعي و الفعال مع الضغوط النفسية والمواقف المعقدة.

2. اليقظة الذهنية الوقائية أو الدفاعية : يظهر هذا النمط عندما يستخدم الفرد الانتباه الذهني كوسيلة للهروب أو التجنب بدلا من المواجهة الواعية ، وهو نمط أقل فعالية، وقد يكون مرتبطا بمستوى منخفض من الوعي الانفعالي أو ضعف في التقبل الذاتي، ما يؤدي أحيانا إلى توتر داخلي بدلا من التوازن.

3. اليقظة الذهنية المفرطة: يقصد بها حالة من التركيز و الانتباه المفرط على التفاصيل الدقيقة للخبرات الداخلية، قد تؤدي إلى التهور أو الإفراط في التحليل، مما يسبب أحيانا إجهادا ذهنيا، وهي لا تعد يقظة صحية إذا تجاوزت حدها الطبيعي. (Brown, K. W., & Ryan, R. M. 2003).

11. النماذج والنظريات المفسرة لليقظة الذهنية :

1.11. النماذج :

1.1.11. نموذج (Bishop, et al.2004) :

أ. التنظيم الذاتي للانتباه : بحيث يتم الحفاظ على الانتباه في الخبرات المباشرة، مما يسمح بزيادة التعرف على الأحداث العقلية في الوقت الحاضر.

ب - التوجه نحو الخبرات الذاتية للفرد في اللحظة الحالية، وهو توجه يتميز بالفضول و الانفتاح و القبول.

2.1.11. نموذج (Shapiro and Carlson 2009) :

أ. تنظيم وإدارة الذات ويشير هذا البعد إلى عملية حفاظ الفرد على ثبات الأداء والتكيف مع التغيرات المختلفة، وتعتمد على التغذية المرتدة.

ب - توضيح القيم ويعبر هذا البعد عن القيم التي غالبا ما تشكل بواسطة الأسرة والثقافة والمجتمع، حيث يصبح الفرد غير قادر على تحديد أي من هذه القيم تحدد وتشكل قراراته.

ج - المرونة المعرفية الانفعالية والسلوكية ويشير هذا البعد للاستجابات الأكثر ملاءمة وتكيفاً مع البيئة مقارنة بالأنماط التقليدية من ردود الأفعال.

د - التعرض ويشير هذا البعد إلى القدرة على مواجهة الفرد لانفعالاته الداخلية ومشاعره تجاهها، وهذا يعمل على تحجيم ميول الفرد التلقائية لرفض المواقف الانفعالية الشديدة. (Shapiro & Carlson, 2009, 558)

3.1.11. نموذج (Baer, Walsh and Lykins 2009) :

أ. الملاحظة : يؤكد وصف اليقظة الذهنية على أهمية الملاحظة أو المراقبة أو الاهتمام بمجموعة متنوعة من المثبرات، بما في ذلك الظواهر الداخلية - كالأحاسيس الجسدية والإدراك والعواطف - والظواهر الخارجية، مثل

الأصوات و الروائح ، و يتم تشجيع الأفراد للاهتمام الدقيق ببعض العناصر مثل موقع الأحاسيس وكثافتها ومدتها، وطبقة الأصوات وحجمها ونغمتها.

ب - الوصف: يشير هذا الجانب من اليقظة الذهنية إلى وصف الظواهر المرصودة أو تصنيفها أو تدوينها ، قد تكون التسميات كلمات مفردة مثل "الحنن" أو "التفكير" ، عبارات مثل القلق بشأن وظيفة ، ويتم هذا النوع من الوصف بدون إصدار أحكام و بدون تحليل مفاهيم ، بمعنى أنه يتم تشجيع الأفراد على الامتناع عن الأحكام على سبيل المثال، من الغباء التفكير بهذه الطريقة وعن التكهنات حول أصول هذه الأنماط ، بدلا من ذلك، يطلب منهم تصنيفهم بإيجاز ومواصلة الاهتمام باللحظة الحالية.

ج - التصرف بإدراك ووعي: يشير هذا الجانب من اليقظة الذهنية إلى الانخراط الكامل في النشاط الحالي للفرد مع الانتباه الكامل، أو التركيز مع الوعي على شيء واحد في كل مرة ، غالبا ما يتم تشجيع ممارسي اليقظة الذهنية على تطوير هذه المهارة من خلال أداء الأنشطة الروتينية .

د - عدم الحكم بناء على الخبرة: يشير الجانب الرابع من اليقظة الذهنية إلى القبول أو السماح أو عدم إصدار الأحكام أو عدم التقييم بشأن تجربة اللحظة الحالية، و يتم ذلك بالامتناع عن إطلاق تسميات تقييمية مثل جيد سيئ، أو صواب خطأ، أو جدير بالاهتمام لا قيمة له، والسماح للواقع بأن يكون كما هو دون محاولات للتجنب أو الهروب أو تغييره، ويتم تشجيع هذه المهارة عندما يواجه الممارس لليقظة الذهنية تجارب غير مرغوب فيها، مثل التأثير المنفر أو الإدراك أو الأحاسيس ، فإن إدراك وجود هذه الظواهر والاعتراف بها والسماح لها بأن تكون كما هي دون التسرع في تغييرها أو القضاء عليها أمر أساسي لهذه المهارة ، غالبا ما يتم الجمع بين عدم إصدار الأحكام والمراقبة والوصف، عندما تواجه الفرد خبرة غير مرغوب فيها، يتم تشجيع الفرد على ملاحظتها بعناية، وتسميتها، والسماح لها بالتواجد دون تقييم أو نقد ذاتي، ولا يعني عدم إصدار الأحكام الاستسلام أو السلبية ، و لكن يعتقد أن ذلك يشجع الاستجابة الأكثر تكيفا للمواقف الإشكالية عن طريق منع السلوكيات التلقائية والاندفاعية وغير القادرة على التكيف.

هـ - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويمثل البعد الخامس من اليقظة الذهنية ويشير إلى متابعة الفرد للأفكار والتصورات والمشاعر دون التفاعل معها والانشغال بها وفقد التركيز على الموقف الراهن. (Baer, et al 2009, 193-194)

2.11. النظريات :

1.2.11. نظرية الين لانجر في اليقظة الذهنية : الين لانجر وهي أخصائية في علم النفس التربوي طورت مفهوم اليقظة الذهنية وقدمت أعمالا رائعة في هذا المجال واستعملت المفهوم بصورة واضحة ، متمكنة، بذلك ساهمت في رؤية الأشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين وإعطائهم قيمة في التعبير .

و إن لليقظة الذهنية القدرة على التداخل مع الأفق النفسي الذي يشير إلى بناء المعاني والدوافع الكامنة وراء أفكار الفرد وسلوكياته وفهمها ، و أن خير وسيلة لفهم ماهية مركز الإدراك المتحرك ، هي من خلال معرفة احد الأفراد المتمتعين بالقدرة على فصل العقل عن الجسم.(فاطمة الزهراء 2019,ص31)

و تفترض نظرية لانجر في اليقظة الذهنية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ، وقد ظهرت نتائج لانجر و بيك 1979 أنه بإمكان الأفراد تحسين الذاكرتين طويلة و قصيرة المدى من خلال المتغيرات المهمة في طبعة المعالجة الشعورية للمعلومات ، و إن ضعف اليقظة الذهنية يؤثر سلبا في كل جوانب الحياة لا سيما في الأداء المعرفي للفرد ، و ينتقل هذا التأثير إلى الإدراك السلبي للإبداعات المعرفية السابقة له.(langer&beck,1997)

إن اليقظة تعني إيجادا مستمر لفئات جديدة مع تصنيف أو إعادة تصنيف أو وضع علامات للأشياء ، و تعد إحدى محددات التوافق بأشكاله المختلفة ، و إن النشاط التخيلي للفرد يبدأ في وقت مبكر عند مرحلة الطفولة.(شادية ، دعاء سندس ، 2017)

تعد اليقظة الذهنية من المتغيرات التي يعول عليها بنطاق واسع لغرس المهارات العقلية ، من خلال ممارسة التأمل ، وهي نافعة جدا اذ استخدمت علاجا لكثير من الاضطرابات السلوكية وال نفسية ، كالإجهاد ، الهلع ، الاكتئاب والسلوك الانتحاري .

فالفرد المتأمل يكون قادرا على توجيه حياته بطريقة لا يكون منساقا فيها للآخرين من حوله ، ومن ثم فهو يستخدم عقله ويساعد الآخرين على الاعتماد على ذواتهم وتوجيهها التوجيه المناسب.

إن كثيرا من الافراد يعتقدون أن ممارسة اليقظة الذهنية يعفهم من العبء العاطفي (الانفعالي) خاصة في العمل، ولكن ممارسة اليقظة تعطي نتائج عكسية ، لأن الفرد اليقظ يستطيع ملاحظة محتويات العقل ومن ثم سوف يشعر بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح ، وقدرة الفرد على التعرف على مشاعره والكيفية التي يشعر بها سوف تساعده على تجاوز الأمور السلبية في حياته(lange 2006) .

2.2.11 . نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية): ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي و إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية ، فالأشخاص المتيقظين ذهنيا للخبرة الحسية يكونون ذوو ذاكرة أفضل من الأشخاص المنخرطين في عمل مشنت الذهن ، كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية ، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحا في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع حاجياته.

و تعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات

بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين.

3.2.11. نظرية تقرير المصير: ترى هذه النظرية أن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته، وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل العقل والجسم والفكر والسلوك، وترى هذه النظرية أن اليقظة الذهنية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ووفقاً لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين ذهنياً يكونون أكثر تذكراً من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين ذهنياً لديهم شعور بالحيوية أثناء أداءهم على العمليات المعرفية. (دغوش ، 2022 ، 79 78)

تأسيساً على ذلك نرى أن اليقظة الذهنية حظيت باهتمام الكثير من الباحثين والمختصين ، من حيث النظريات المفسرة لها ، فنجد نظرية إيلين لانجر التي ترى أننا نكون يقظين عقلياً عندما نصبح أقل آلية في سلوكنا اليومي ، أما نظرية الوعي الذاتي التأملي ترى أن الأفراد يكونوا يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم ، كذلك نظرية تقرير المصير التي ترى أن الوعي المتفتح له قيمة في تيسير حاجيات الفرد واهتماماته ، ومن خلال ما تم طرحه يمكن القول أن لهذه النظريات أهمية كبيرة التي من خلالها يمكن لأي فرد الاستفادة منها في شتى مجالات حياته.

12. طرق قياس اليقظة الذهنية :

نظراً لارتباط مفهوم اليقظة الذهنية الوثيق بمجال الصحة النفسية والرفاه النفسي ، قام الباحثين بتطوير عدد من المقاييس النفسية التي تهدف إلى قياس هذا المتغير بدقة وموضوعية من بين أشهر هذه المقاييس:

1 -مقياس الوعي والاهتمام الذهني (MAAS) ل براون و راين (Brown & Ryan (2003) ، الذي يقيس درجة وعي الفرد بالحظة الراهنة وقدرته على التركيز دون إصدار أحكام.

2 مقياس اليقظة الذهنية متعدد الأوجه (FFMQ) - (Baer et al. (2006) ، والذي يقيس خمسة أبعاد مختلفة من اليقظة الذهنية مثل الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي ، عدم الحكم و عدم التفاعل.

3 مقياس CAMS-R الذي صممه "Feldman et al. ، و يقيس الوعي والقبول غير الحكمي.

ورغم توفر هذه المقاييس إلا أن معظمها تم تطويره في بيئات ثقافية غربية، الأمر الذي يفرض تحديات عند استخدامها في الأوساط العربية بسبب الحواجز اللغوية والثقافية ما قد يؤثر على صدق نتائجها، لهذا السبب تم اختيارنا لمقياس أحلام مهدي عبد الله (2013) في هذه الدراسة، باعتباره مقياساً عربياً صريحاً صمم خصيصاً

ليتلاءم مع الخصائص الثقافية والنفسية للبيئة العربية ، يتكون المقياس من (5 بدائل) و (39) عبارة ، ويهدف إلى تقييم قدرة الفرد على الانتباه، و تركيزه في الوقت الحاضر وتعامله الواعي مع المواقف الحياتية المختلفة.

و يمتاز هذا المقياس ب:

-وضوح الصياغة وسهولة الفهم من قبل فئات متعددة من المفحوصين.

-ارتباط العبارات بمواقف حياتية يومية تعكس فعلياً مظهر اليقظة الذهنية.

-ملاءمته الثقافية حيث تم تطويره ضمن بيئة عربية مما يعزز من صدقه الثقافي.

وبالتالي، فإن اعتماد هذا المقياس في الدراسة الحالية يعد اختياراً منهجياً ينسجم مع طبيعة العينة و السياق الثقافي، و يسهم في تحقيق نتائج أكثر دقة و صدق.

13. خصائص الافراد ذو اليقظة الذهنية :

1.زيادة مستوى الانتباه وتحسين الأداء المعرفي : الأفراد الذين يتمتعون بيقظة ذهنية يظهرون معدلات أعلى من التركيز والانتباه الانتقائي، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم في المهام اليومية، إضافة إلى امتلاكهم ذاكرة وظيفية نشطة تساعدهم على استرجاع المعلومات بدقة وكفاءة ، كما ترتبط اليقظة الذهنية بزيادة القدرة الإبداعية وتقليل العادات السلوكية الضارة بالصحة النفسية والجسدية.

2.المرونة المعرفية والانفتاح على استراتيجيات حل المشكلات: لا يتبنى الأفراد المتيقظون ذهنياً أنماط تفكير جامدة أو أحادية عند معالجة المشكلات، بل يتمتعون بمرونة معرفية تساعدهم على إعادة تقييم المواقف والتكيف مع المتغيرات الجديدة، مما يمكنهم من تطوير استراتيجيات متعددة لحل المشكلات والتعامل مع التحديات.

3.الوعي اللحظي بالبيئة المحيطة و انخفاض التشتت الذهني : يتمتع الأفراد المتيقظون بدرجة عالية من الإدراك اللحظي لما يحدث حولهم، حيث يكون وعيهم البيئي شاملاً ودقيقاً دون الوقوع في حالات شرود ذهني ، كما أنهم قادرون على توجيه انتباههم نحو المثيرات غير النمطية، مما يسهل عليهم التكيف مع البيئات الجديدة والاستجابة للمستجدات بفعالية.

4.التحليل المعرفي العميق ومعالجة المعلومات بوعي متزايد : يقوم الأفراد المتيقظون بمعالجة المعلومات عبر آليات معرفية متقدمة، حيث يبدأون بفرز المدخلات الحسية والمعرفية وتصنيفها قبل اتخاذ قرارات استجابية مبنية على تقييم عقلائي ومنطقي ، يساعدهم ذلك في تحسين قدرتهم على ضبط استجاباتهم الانفعالية وتوجيه سلوكهم وفقاً للسياق المحدد.

5. الاستجابة السريعة والتكيف مع المعلومات الجديدة: يتميز الأفراد المتيقظون بقدرتهم على تعديل قناعاتهم و سلوكياتهم استنادا إلى البيانات الجديدة، مما يسهم في تعزيز تعلمهم المستمر وتطوير قدرتهم على التفكير النقدي والبناء.

6. التحقق الدقيق وتقييم الأداء الذاتي: الأفراد الذين يتمتعون باليقظة الذهنية يظهرون ميلا واضحا لمراجعة إنتاجهم الشخصي وتقييمه بدقة، حيث يعتمدون إلى تحليل استجاباتهم وفقا لمعايير محددة لضمان جودة الأداء ، كما يعتمدون على مزيج من المعايير الذاتية و الخارجية لتقييم جودة مخرجاتهم وتحديد مدى توافقها مع الأهداف والمعايير المحددة مسبقا.

7. الإدراك الحسي العالي واستيعاب المعلومات بعمق: تشير الدراسات إلى أن الأفراد المتيقظين ذهنيا يمتلكون حساسية إدراكية متزايدة ، حيث تكون لديهم قدرة أعلى على استقبال ومعالجة المعلومات الحسية بطريقة أكثر دقة وشمولية مقارنة بغيرهم، مما يعزز فهمهم للبيئة المحيطة بهم.

8. التفكير الابتكاري والإبداعي: يمتلك الأفراد المتيقظون القدرة على توليد أفكار جديدة وحلول مبتكرة للمشكلات ، حيث يميلون إلى استكشاف زوايا متعددة عند تحليل التحديات، مما يساعدهم على تقديم بدائل فعالة وغير تقليدية عند التعامل مع المشكلات الحياتية أو المهنية.

و من الدراسات الداعمة لليقظة الذهنية نجد:

ماريا نابولي: (Napoli, 2005) أظهرت دراستها أن اليقظة الذهنية تعزز مهارات الانتباه والتركيز، وتحسن المهارات الاجتماعية، وتساهم في خفض مستويات القلق.

ليز فلوك: (Flook, 2010) أكدت أن ممارسة اليقظة الذهنية تحسن الأداء التنفيذي لدى الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم.

جينا بيغل (Biegel, 2009): وجدت أن تدريب اليقظة الذهنية يقلل من أعراض القلق، ويزيد من القدرة على الانتباه المركز، ويعزز تقدير الذات ومعالجة المعلومات بطريقة أكثر كفاءة. (حيدر ، 2019 ، ص 74.72)

14. علاقة اليقظة الذهنية بتقدير الذات:

تعد اليقظة الذهنية من المفاهيم التي حظيت باهتمام واسع في علم النفس الإيجابي، وقد أثبتت الدراسات الحديثة دورها الفعال في تحسين الصحة النفسية وتنمية القدرات الذاتية، اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي الكامل بالحاضر تتمثل في ملاحظة الأفكار والمشاعر والانفعالات دون إصدار أحكام عليها، بل بقبولها كما هي، هذه الممارسة الذهنية تعزز قدرة الفرد على فهم ذاته والتعامل مع تجاربه اليومية بمرونة واتزان ، ومن جهة أخرى يعد تقدير الذات أحد الجوانب الجوهرية في البناء النفسي للفرد، ويعبر عن الطريقة التي ينظر بها الإنسان

إلى نفسه من حيث القيمة والاستحقاق، يرتبط تقدير الذات بالعديد من السلوكيات والنتائج النفسية مثل الثقة بالنفس، الكفاءة الشخصية، والرضا عن الحياة.

لقد أظهرت الأبحاث أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات، حيث تسهم ممارسات اليقظة في تعزيز الشعور بالقبول الذاتي والتقليل من النقد الداخلي، وهو ما يؤدي إلى تنمية صورة إيجابية عن الذات. فالفرد الذي يعتاد على مراقبة أفكاره ومشاعره دون تصعيد أو مقاومة يكون أكثر قدرة على فهم ذاته وتقديرها، بعيداً عن تأثير الأحكام الخارجية والمقارنات الاجتماعية، كذلك تسهم اليقظة الذهنية في تقوية التنظيم العاطفي وتساعد على تجاوز المشاعر السلبية المزمنة مثل القلق والندم والتي تعد من العوامل التي تضعف تقدير الذات، ومن خلال بناء علاقة صحية ومتوازنة مع الذات تمكن الفرد من تطوير نظرة إيجابية إلى نفسه والشعور بقيمته الجوهرية، باختصار تعد اليقظة الذهنية أداة فعالة في تعزيز تقدير الذات، إذ تمكن الفرد من إعادة الاتصال بذاته الحقيقية، وتعيّنه على تجاوز أنماط التفكير السلبية والضارة من هنا فإن دمج تدريبات اليقظة الذهنية ضمن البرامج النفسية والتربوية قد يشكل خطوة مهمة نحو بناء شخصية متزنة وواثقة.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل وتعرفنا على اليقظة الذهنية حيث عرضنا جملة من آراء العلماء حول موضوعنا هذا، وتطرقنا أيضا إلى ذكر مكونات وخصائص وكذا أبعاد والنظريات المفسرة لليقظة الذهنية ومن خلال ما تطرقنا إليه يمكن استخلاص بعض الفوائد حتى يستطيع الفرد تحقيق استجابة أفضل ومرونة في التكيف مع بيئته.

الفصل الثالث : تقدير الذات

تمهيد

1. مفهوم الذات .
2. مفهوم تقدير الذات .
3. الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات .
4. نبذة تاريخية عن مفهوم تقدير الذات .
5. خصائص تقدير الذات .
6. أنواع تقدير الذات .
7. أبعاد تقدير الذات .
8. مكونات تقدير الذات .
9. العوامل المؤثرة في تقدير الذات .
10. مستويات تقدير الذات .
11. أهمية تقدير الذات .
12. تأثيرات تقدير الذات .
13. النظريات المفسرة لتقدير الذات .
14. طرق قياس تقدير الذات .

خلاصة

تمهيد:

يشغل تقدير الذات مكانة محورية في البناء النفسي للفرد، كونه يشكل الأساس الذي تبنى عليه تصورات الشخص عن نفسه، ومواقفه من إمكاناته، وحدوده، وعلاقاته بالآخرين ، ولا ينظر إلى تقدير الذات على أنه مجرد شعور بالرضا أو القبول الذاتي، بل هو عملية معرفية وانفعالية معقدة، تتأثر بعدة عوامل داخلية وخارجية، وتنعكس بشكل مباشر في أنماط التفكير والسلوك.

تتجلى أهمية تقدير الذات في دوره الحاسم في دعم التكيف النفسي والاجتماعي، إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية، والتحصيل الدراسي، والدافعية، والاستقرار الانفعالي ، كما يعد من المحددات الجوهرية لكفاءة الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، وبناء علاقات صحية ومتوازنة، واتخاذ قرارات واقعية تعكس وعياً بالذات وتقبلاً لها.

ولا ينشأ تقدير الذات من فراغ، بل يتشكل تدريجياً عبر التفاعلات التي يخوضها الفرد في بيئته الاجتماعية، بدءاً من مرحلة الطفولة من خلال التنشئة الأسرية، مروراً بالتجارب المدرسية والنجاحات أو الإخفاقات الشخصية، وانتهاءً بالتقييمات و التغذية الراجعة التي يتلقاها من محيطه، كما يلعب الإدراك الذاتي دوراً جوهرياً في تنظيم هذا التقدير، سواء بشكل واقعي أم متحيز.

بناء على ما سبق، يأتي هذا الفصل لتناول مفهوم تقدير الذات في ضوء ما قدمته الأدبيات النفسية من تعريفات ونماذج نظرية، من خلال التطرق إلى خصائصه، وأبعاده الأساسية، ومستوياته المختلفة، بالإضافة إلى تحليل العوامل المؤثرة فيه، سواء النفسية أو الاجتماعية أو المعرفية ، كما سيتم عرض أبرز النظريات التي فسرت آليات تشكل تقدير الذات وتطوره، تمهيداً لفهم العلاقة التي تربطه بمفهوم اليقظة الذهنية، كما ستتناوله الدراسة لاحقاً.

1. مفهوم الذات:

يشير مفهوم الذات، وفقا لمعجم علم النفس والتحليل النفسي، إلى التصور الذي يكونه الفرد عن نفسه، وهي الصورة الذهنية التي يعكسها الشخص عن ذاته بناء على أهدافه، وإمكاناته، وطموحاته، ومدى إدراكه لهذه الصورة وتفاعله معها. كما يشمل مفهوم الذات نظرة الفرد إلى قدراته وإمكاناته، ومدى استثماره لهذه الصورة في تشكيل علاقته مع نفسه ومع الواقع من حوله.

و يعد مفهوم الذات كيانا ديناميكيا ومركبا يضم مجموعة واسعة من المكونات التي تشكل شخصية الفرد، بما في ذلك قدراته، وسماته الشخصية، وإدراكاته، وانطباعاته، ومعارفه، واستجاباته السلوكية، كما يتضمن أنماطه التكيفية، وميوله، واتجاهاته، واهتماماته، وانشغالاته المختلفة، والتي تعكس هويته الذاتية، وتتطور هذه العناصر وتبلور مع مرور الوقت من خلال التفاعل المستمر بين خبرات الفرد المتراكمة والتجارب التي يمر بها في حياته، حيث تلعب البيئة المحيطة والتجارب الشخصية دورا أساسيا في تشكيل مفهوم الذات وتعزيزه أو تغييره.

ويليام جيمس 1080: وقد سماها الأنا العلمية وهي كل ما يمتلكه الفرد أو ما يستطيع أن يقول أنه له: الممتلكات المادية، السمات الشخصية القدرات، المهنة... الخ (عايدة محمد، 2014، ص10).

2. مفهوم تقدير الذات:

لغة: "قدر" بمعنى اعتبر، ثمن، أعطى الخطوة (le motkan, 2004, p150)

اصطلاحا: تباينت تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين ويمكن أن نتطرق إلى بعضها فيما يلي:

جارارد: تقدير الذات بأنه نظرة الفرد إلى نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة الثقة بالنفس و تتضمن كذلك إحساس الفرد بجدارته وقدرته على مواجهة المواقف المختلفة واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة حسب هذا فمفهوم تقدير الذات عبارة عن تقييم يقوم الفرد بوضعه لذاته، وهذا التقييم الذي يقدمه الفرد لنفسه يعكس شعوره بالقدرة والكفاءة. (بن شعبان، خراخرية، 2019، ص10)

يعكس هذا التعريف البعد الداخلي لتقدير الذات كقوة دافعة للثقة والتكيف، مع تركيز واضح على الفاعلية الشخصية.

تعريف "روزنبرغ": 1979 اتجاهات الفرد الشاملة (سالبة أو موجبة) نحو نفسه، وهذا يعني أنه تقدير الذات المرتفع يعتبر الفرد نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم الرضا عن الذات أو رفض الذات أو احتقار الذات، أي أن تقدير الذات يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له. (أصلان المساعيد، زياد، 2014، ص43).

يعد هذا التعريف من أكثر التعريفات شمولاً و انتشاراً ، إذ يربط تقدير الذات بالشعور الشخصي بالقيمة الذاتية ، كما يدركها من خلال نظرة الآخرين .

ومن هذا نستطيع القول أن تقدير الذات هو التقييم الشخصي العام الذي يصدره الفرد تجاه نفسه ، و يعكس مدى شعوره بالكفاءة و الجدارة ، و الاستحقاق ، و الرضا عن ذاته.

3. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

يشير مفهوم الذات إلى إدراك الفرد لصفاته وخصائصه، أي أنه يتضمن معلومات معرفية عن الذات، بينما يعكس تقدير الذات التقييم الذي يصدره الفرد تجاه تلك الصفات، سواء كان تقييماً إيجابياً أم سلبياً (مذكور، 2002، ص 6).

ويمكن القول إن مفهوم الذات يتضمن بعداً معرفياً، بينما يحمل تقدير الذات بعداً انفعالياً، يتجلى في مستوى الثقة بالنفس ، وإذا نظرنا إلى مفهوم الذات كمعرفة عقلية منسجمة، فإن تقدير الذات يعد حكماً تقويمياً يبنى على تلك المعرفة، ويتأثر بتجارب الفرد وخبراته، ومدى توافقها مع توقعاته الذاتية أو معايير المجتمع.

كما ينظر إلى تقدير الذات بوصفه حكماً يصدره الفرد على مدى كفاءته الشخصية، ويعكس الاتجاهات التي يكونها عن نفسه، والاعتقادات التي يحملها بشأن ذاته، سواء على المستوى الداخلي أو من خلال تفاعله مع الآخرين.

وقد ميز كوبر سميث Smith Cooper, 1981 بين المفهومين، إذ رأى أن مفهوم الذات يتصل برؤية الفرد لذاته من حيث السمات والصفات، في حين أن تقدير الذات يشير إلى التقييم العاطفي الذي يمنحه الفرد لنفسه، انطلاقاً من درجة قبوله أو رفضه لها، وما إذا كانت تلك السمات مرضية بالنسبة له أو لا.

يتأثر تقدير الذات بدرجة كبيرة بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، حيث يسهم التفاعل مع المحيطين به في تكوين مفهوم الذات وتشكيل إدراكه لذاته ، ومع نشوء رغبة داخلية لدى الفرد في تحقيق ذاته، يصبح هدفه الوصول إلى تقدير إيجابي للذات.

ويعد هذا التقدير نتاجاً للتفاعل المتبادل بين العوامل الاجتماعية ورغبة الفرد في تحقيق ذاته، ما يؤدي إلى تكوين صورة ذاتية إيجابية تتجسد في مجموعة من السمات والخصائص التي تشكل شخصية الفرد وتعكس فهمه لذاته.

ويعبر تقدير الذات عن مدى قبول الفرد لنفسه، ويشير كذلك إلى منظومة المعتقدات التي يتبناها الفرد تجاه ذاته. وبالتالي، فإن تقدير الذات يتمثل في الحكم الذي يصدره الفرد على قيمته الذاتية، والذي يمكن أن يتأثر بخبراته الشخصية، أو بالأحكام التي يتلقاها من الآخرين من خلال سلوكهم وتفاعلهم معه.

وبحسب "عبد الحق بركات"، فإن تقدير الذات يعد انعكاساً لما يتكون لدى الفرد من تقارير ذاتية تنبع من سلوكياته وخبراته وتصوراتهِ الشخصية . (عبد الحق بركات، 2008، ص 94).

4. نبذة تاريخية عن مفهوم تقدير الذات:

ظهر مصطلح "تقدير الذات" لأول مرة في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين، وسرعان ما حظي باهتمام الباحثين والعلماء، حيث تم إدراجه ضمن نظرية الذات التي أثرت في الدراسات السيكولوجية خلال تلك الفترة، تضمنت هذه النظرية العديد من المفاهيم المرتبطة، مثل : الذات المثالية، التي تعبر عن الصورة التي يطمح الشخص إلى تحقيقها ، صورة الذات، التي تمثل رؤية الفرد لنفسه كما هي حالياً ، الذات الواقعية، التي تجسد ما يعتقدهُ الفرد عن نفسه بناءً على تجاربه الحياتية ، وتقبل الذات، الذي يشير إلى مدى رضا الشخص عن نفسه.

وفي هذا السياق، قدم كوهن (1959) تعريفاً لمفهوم تقدير الذات باعتباره مدى التطابق بين الذات المثالية والذات الواقعية، أي إلى أي درجة يشعر الفرد بأن شخصيته الحالية تتماشى مع الصورة التي يطمح إليها. أما أرجايل (1967)، فقد نظر إلى تقدير الذات من زاوية مختلفة، حيث ركز على تقييم الفرد للمسافة الفاصلة بين الذات الواقعية والذات المثالية، واعتبر أن تقدير الذات يتأثر بحجم هذه الفجوة، فكلما كانت الفجوة أصغر، زاد تقدير الشخص لذاته، والعكس صحيح.

من ناحية أخرى، يعد كوبر سميث (1967) من أوائل الباحثين الذين قدموا دراسات متعمقة حول تقدير الذات، حيث تناول في أبحاثه العلاقة بين تقدير الذات وأنماط السلوك، موضحاً أن تقدير الذات ليس مجرد إحساس داخلي، بل يتجلى في تصرفات وسلوكيات تؤثر في تفاعل الفرد مع الآخرين . ومع مرور الزمن، توسعت الأبحاث السيكولوجية لتشمل دراسات متعددة عن تقدير الذات، حيث تم تحليله باعتباره مفهوماً نفسياً مركباً يرتبط بالعديد من الجوانب الحياتية، مثل:

الروابط الاجتماعية: حيث يؤثر تقدير الذات على نوعية العلاقات الشخصية ومدى قدرة الفرد على تكوين علاقات صحية ومستقرة.

التوافق النفسي والاجتماعي: إذ يساعد تقدير الذات في تعزيز شعور الفرد بالراحة النفسية والتكيف مع البيئة المحيطة.

تحقيق الأهداف الشخصية: حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحديد طموحات الفرد ومدى سعيه لتحقيقها.

وبفضل هذه الدراسات، أصبح تقدير الذات أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الحديث، حيث يستخدم في مجالات متعددة، مثل العلاج النفسي، والتنمية البشرية، وعلم النفس التربوي، لفهم تأثيره على الصحة النفسية والأداء الشخصي والاجتماعي. (فؤاد إبراهيم، 2002، ص 48) .

5. خصائص تقدير الذات :

تقدير الذات هو شعور الشخص بقيمته الشخصية إحساسه بالاستحقاق و القدرة على مواجهة تحديات الحياة ، يمكن تلخيص خصائص تقدير الذات كما يلي :

- الاعتراف بالذات: قدرة الفرد على تقبل نفسه بموضوعية، مع الاعتراف بنقاط القوة والضعف دون إنكار أو تضخيم.
 - الاعتماد على النفس: الثقة في القدرة على اتخاذ القرارات ومواجهة التحديات، مما يعزز الشعور بالكفاءة الذاتية.
 - الاحترام الذاتي: تقدير الفرد لذاته واحترامه لحقوقه واحتياجاته، مع القدرة على وضع حدود صحية في التعامل مع الآخرين.
 - التواصل الإيجابي مع الذات: التحدث مع النفس بطريقة داعمة وبناءة، وتجنب النقد الذاتي السلبي.
 - التطوير الشخصي: الرغبة المستمرة في النمو والتعلم، وتحديد أهداف والعمل على تحقيقها، مما يعزز الشعور بالإنجاز.
 - القبول للأخطاء: القدرة على تقبل الأخطاء كجزء من التجربة الإنسانية، والتعلم منها دون الشعور بالعار أو الذنب المفرط.
- تسهم في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية العامة للفرد، حيث يرتبط تقدير الذات الإيجابي بالقدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات بشكل فعال. (عمروش ، 2024 ، ص 65-80)

6. أنواع تقدير الذات:

صنف علماء النفس تقدير الذات إلى نوعين رئيسيين:

- تقدير الذات المكتسب : يشير هذا النوع من التقدير إلى الشعور الذاتي بالرضا الذي يكتسبه الفرد من خلال الإنجازات التي يحققها فكلما زادت نجاحاته، ازدادت درجة تقديره لذاته، حيث يعتمد هذا التقدير بشكل أساسي على ما يحققه الفرد من إنجازات.
- تقدير الذات الشامل : يرتبط هذا النوع بالتقدير العام للذات، إذ يعبر عن شعور الفرد بقيمته الذاتية بغض النظر عن إنجازاته ، فالأشخاص الذين يحققون نجاحات في حياتهم لا يعتمدون فقط على تقدير الذات المكتسب، بل قد يمتلكون أيضا تقديرا ذاتيا شاملا يعزز ثقتهم بأنفسهم حتى في غياب الإنجازات. و بناء على ذلك، ينظر إلى التقدير الذاتي المكتسب على أنه يتشكل من خلال الإنجاز والتحصيل، بينما يرى بعض الأكاديميين أن التقدير الذاتي الشامل يعد الأساس، حيث ينشأ أولا، ثم يليه التحصيل والإنجاز.(أسماء ، حليلة ،ص41).

7. أبعاد تقدير الذات :

تناول العديد من الباحثين مفهوم أبعاد تقدير الذات و سعوإ إلى تصنيفه وفق نماذج مختلفة ، فقد قام فوكس وكوربن (1989) بتقسيم تقدير الذات إلى ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي: الكفاءة المهنية، قيمة الذات الجسمية، والكفاءة الاجتماعية ، بينما قدم هارتر (1990) نموذجا أكثر تفصيلا، حيث حدد ثمانية أبعاد منفصلة لتقدير الذات، وهي: الكفاءة الدراسية، القبول الاجتماعي، إدارة السلوك، الصداقة الحميمة، القدرة الرياضية، المظهر الجسدي، الجاذبية الرومانسية، والكفاءة العامة. في حين اقترح بيرك (1996) تقسيما آخر يضم ستة أبعاد رئيسية لتقدير الذات، وهي: البعد الاجتماعي، الأكاديمي، الرياضي، العلاقات مع الأقران والوالدين، القراءة والحساب، والمظهر الجسدي. أما حسين فايد (1996)، فقد قسم تقدير الذات إلى ثلاثة أبعاد رئيسية تشمل: تقدير الذات الأكاديمي، تقدير الذات الاجتماعي، وتقدير الذات المظهري.

فيعتبر تقدير الذات مفهوما متعدد الأبعاد، حيث تم تحديدها في الأبحاث الحديثة:

1. البعد الجسدي : يرتبط هذا البعد بتقييم الفرد لمظهره الجسدي ولياقته البدنية، ومدى رضاه عن جسده. يؤثر هذا التقييم على الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي.
 2. البعد المعرفي : يتعلق بإدراك الفرد لقدراته العقلية والمعرفية، مثل الذكاء والقدرة على التفكير وحل المشكلات. يشعر الأفراد ذوو التقدير العالي في هذا البعد بالكفاءة والقدرة على التعلم والتطور.
 3. البعد الانفعالي : يرتبط بقدرة الفرد على فهم وتنظيم مشاعره، والشعور بالاستقرار النفسي. الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذاتي انفعالي مرتفع يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التوتر والضغوط الحياتية.
 4. البعد الاجتماعي : يتعلق بتقييم الفرد لعلاقاته الاجتماعية، ومدى شعوره بالقبول والانتماء في محيطه الاجتماعي. يؤثر هذا البعد على قدرة الفرد على تكوين والحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين.
 5. البعد الأكاديمي : يرتبط هذا البعد بتقييم الفرد لأدائه الأكاديمي وقدرته على التحصيل الدراسي. يظهر الأفراد ذوو التقدير العالي في هذا البعد ثقة بقدراتهم التعليمية وتحفيزا لتحقيق النجاح الأكاديمي.
 6. البعد الأسري : يتعلق بتصوير الفرد لمكانته ودوره داخل الأسرة، ومدى شعوره بالتقدير والاحترام من قبل أفراد عائلته. يؤثر هذا البعد على الاستقرار النفسي والعاطفي للفرد.
 7. البعد المهني : يرتبط بتقييم الفرد لكفاءته وأدائه في المجال المهني. يشعر الأفراد ذوو التقدير العالي في هذا البعد بالرضا عن إنجازاتهم المهنية وبقدرتهم على تحقيق أهدافهم الوظيفية.
- هذه الأبعاد تسلط الضوء على الجوانب المختلفة لتقدير الذات، وتؤكد على أهمية التوازن بينها لتحقيق صحة نفسية متكاملة. (شريف هناء، 2002، ص 79،80)

8. مكونات تقدير الذات :

يرتكز تقدير الذات على ثلاث مكونات ، وهي حب الذات ، والنظرة إلى الذات ، والثقة في الذات ، فتوجد هذه المكونات الثلاث وبنفس القدر ضروري لتحقيق تقدير ذات متزن:

1 . حب الذات: يعتبر حب الذات من أهم مكونات تقدير الذات فهو يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات التي تعترضه في حياته ويحميه من الوقوع في اليأس، وهذا رغم إدراكه لنقائصه وحدوده ، حيث يكون هذا الحب الذي يحمله الفرد لنفسه بدون قيد ولا شرط. وتجدر الإشارة أن حرمان الذات من هذا الحب يرجع أساسا إلى الطفولة الأولى مما يصعب تداركه فيما بعد ، فقد وجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون حرمانا في حبيهم لذواتهم يقعون عرضة لاضطرابات في الشخصية. يظهر أن حب الذات هو الركيزة الأولى لتقدير الذات وهذا ما يجعل تشخيصه صعب فليس من السهولة بمكان الكشف عن الدرجة الحقيقية للحب الذي يكتنه الفرد لذاته.

2 . النظرة للذات : تعتبر النظرة للذات الركيزة الثانية لتقدير الذات وهي تمثل تقييم الفرد لصفاته المختلفة ، وإمكانياته وقد يكون هذا التقييم إيجابيا أو سلبيا مبنيا على أسس حقيقية أو غير حقيقية ، لذلك يظهر أنه من الصعب أن نفهم فهما صحيحا النظرة إلى الذات لأن الذاتية تلعب دورا كبيرا فيها ، وهذا ما يفسر الفرق بين نظرة الشخص المضطرب لذاته ونظرة الغير له، حيث أن تقديره لذاته يكون ضعيفا في الغالب لأنه يعتقد أنه يتصف بعيوب لا يدركها غيره.

3 . الثقة في الذات : تشكل الثقة في الذات الركيزة الثالثة لتقدير الذات وهي خاصة بأفعالنا وسلوكنا، فتثقة الفرد بذاته تجعله يفكر بأنه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة إزاء المواقف الهامة، وتجدر الإشارة أنه يسهل الكشف عن ثقة الفرد بذاته لأنها تظهر جليا من خلال تصرفات الفرد عند تعرضه لمواقف غير متوقعة أو جديدة (André C . 1999 p 14.18).

والجدير بالذكر أن هذه المكونات الثلاث لا تعمل بمعزل عن بعضها البعض إنما هناك علاقة تفاعلية بينهم فحب الذات يسهل لا محالة نظرة ايجابية للذات الاعتقاد بقدراتنا ، والتي بدورها تؤثر بالإيجاب على الثقة في الذات (التمكن من التصرف دون خوف زائد من الفشل ومن حكم الآخرين).

9. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يعد تقدير الذات من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر على التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، ويتأثر بعدة عوامل نفسية يمكن تحليلها كالتالي:

- الأسرة والتنشئة الأولية: تعد الأسرة البيئة الأولى التي يتشكل فيها مفهوم الذات، حيث تلعب أنماط التنشئة دورا رئيسيا في بناء الصورة الذاتية ، فالدعم العاطفي والاحترام يعززان تقدير الذات و الشعور

- بالكفاءة و الإستقلالية ، بينما يؤدي الإهمال أو النقد المفرط إلى الشعور بالدونية و الشعور بعدم الأمان و بالتالي ضعف التقدير الذاتي و تكوين صورة ذاتية مشوهة.
- اللغة والتطور العقلي : ترتبط اللغة ارتباطا وثيقا بالتطور الذهني والتفاعل الاجتماعي ، حيث تعزز المهارات اللغوية الفعالة القدرة على التعبير عن الذات وبناء علاقات إيجابية، مما يرفع مستوى الثقة بالنفس ، أما ضعف التواصل اللفظي، فقد يؤدي إلى عزلة اجتماعية وانخفاض التقدير الذاتي.
 - صورة الجسم والإدراك الذاتي : تعد صورة الجسد عاملا في تكوين تقدير الذات، حيث تؤثر الصفات الجسدية والمظهر الخارجي في كيفية إدراك الفرد لنفسه ، حيث يؤدي عدم الرضا عن المظهر إلى اضطرابات مختلفة ، بينما يعزز الرضا عن الجسم الشعور بالثقة.(بولجاج ،2021، ص33)
 - تفاعل الآخرين والتعزيز الاجتماعي: حيث يعد التعزيز الاجتماعي الإيجابي من العوامل الرئيسية في تشكيل تقدير الذات ، وفقا لنظريات التعلم الاجتماعي، فإن التقبل الاجتماعي والتعزيز الإيجابي (مثل الدعم العاطفي والاهتمام و الاصغاء الفعال) يساهم في بناء تقدير ذات مرتفع ويقلل من القابلية للاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق الاجتماعي. على النقيض، فإن التجاهل والإهمال العاطفي، والنقد السلبي المتكرر قد يؤدي إلى تطور مشاعر النقص و التزام التجنب.
 - الخبرات المدرسية والأداء الأكاديمي: تؤثر البيئة المدرسية بشكل مباشر في تكوين تقدير الذات، حيث يساهم أسلوب المعلم وطريقة تفاعله مع الطلاب في تعزيز أو خفض ثقتهم بأنفسهم . فالنجاح الدراسي يعزز المشاعر الإيجابية تجاه الذات، بينما يرتبط الفشل بانخفاض الكفاءة الذاتية ، و هو بدوره الوسط الذي يمثل فيه الأقران مرآة اجتماعية تؤثر في إدراك الفرد لذاته ، فالتقبل الاجتماعي يعزز الثقة بالنفس، بينما يؤدي النبذ أو المقارنات السلبية إلى مشاعر الإحباط وضعف التقدير الذاتي.
 - المقارنة الاجتماعية والتقييم الذاتي: حيث يقوم الأفراد بتقييم ذواتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين ضمن جماعتهم المرجعية ، عندما تكون هذه المقارنات صاعدة (أي مقارنة الذات بمن هم أكثر نجاحا أو سعادة)، فقد تؤدي إلى انخفاض التقدير الذاتي، وتزيد من الشعور بالإحباط وعدم الكفاءة الذاتية، أما المقارنات النازلة (أي مقارنة الذات بمن هم أقل كفاءة)، فقد تعزز من الشعور بالتفوق النسبي وتحمي الفرد من تطور الأفكار السلبية التلقائية.
 - الأدوار الاجتماعية وإدراك الذات: تلعب الأدوار الاجتماعية دورا مهما في بناء الهوية الذاتية وفقا لنظرية الدور الاجتماعي ، فالأدوار ذات المكانة العالية، مثل الطبيب أو المعلم، تعزز تقدير الذات عبر منح الأفراد إحساسا بالكفاءة والجدارة، وهو ما يرتبط بمفهوم "الفاعلية الذاتية" كما أشار إليه عالم النفس ألبرت باندورا. في المقابل، فإن الأدوار الاجتماعية التي تحمل دلالات سلبية أو وصما اجتماعيا، مثل السجين أو المريض النفسي، قد تؤدي إلى تطور اضطرابات في الصورة الذاتية.
 - تحديد الهوية والانتماء النفسي: يرتبط تكوين الهوية الذاتية بتفاعلات الفرد مع بيئته وانتمائه إلى مجموعات اجتماعية أو ثقافية محددة، حيث يمكن للهوية الراسخة أن توفر إحساسا بالأمان النفسي

والاستقرار العاطفي، بينما قد يؤدي الغموض أو الارتباك في الهوية إلى صراعات نفسية داخلية تزيد من مخاطر إصابة الصحة النفسية.

من خلال ذلك يتضح أن تقدير الذات ليس مجرد انعكاس لتفاعلات اجتماعية سطحية، بل هو عملية ديناميكية تتأثر بعوامل نفسية عميقة يمكن أن تسهم في تعزيز التكيف النفسي أو تزيد من القابلية للاضطرابات النفسية المختلفة.

10. مستويات تقدير الذات:

- **تقدير الذات المنخفض:** يشكل عائقاً حقيقياً لصاحبه، إذ يركز الأفراد الذين يعانون منه على عيوبهم، وينظرون إلى أنفسهم بطريقة سلبية، كما يفتقرون إلى الثقة بمفاهيمهم الخاصة. كما أنهم أكثر عرضة للتأثر بأراء الآخرين وأحكامهم، ويتوقعون دومًا الأسوأ من الواقع.

يتميز هذا النوع من الأشخاص بانعدام الثقة بقدراتهم، بالإضافة إلى اضطرابهم العاطفي عند مواجهة المشكلات، مما يدفعهم للاعتقاد بأن محاولاتهم ستبوء بالفشل، وأن أداؤهم سيكون متدنياً. كما أنهم يشعرون بالإحباط عندما يواجهون الفشل في أنشطتهم، ويعتقدون أن النجاح بعيد المنال، مما يجعلهم يشعرون بعدم الاستحقاق، ويفقدون الحافز للسعي نحو تحقيق أهدافهم. (شريف، 2022، ص90)

- **تقدير الذات المرتفع:** كشفت الدراسات التي تناولت موضوع تقدير الذات أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير الذات أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع غالباً ما يثقون بقدراتهم، و يؤمنون بجوانب قوتهم و خصائصهم الإيجابية، حيث يبادرون إلى خوض التجارب الجديدة دون أن يكون لديهم توقعات دون أن يكون لديهم توقعات سلبية تجاه النجاح، إضافة إلى ذلك، فإنهم يظهرون حساسية أقل عند التعامل مع المواقف المختلفة، ويثقون في المعلومات التي يمتلكونها. (طرح، 2013، ص17).

جدول رقم (01) : الفرق بين سمات الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض :

سمات الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض	سمات الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع
- الخوف من المواجهة و الوقوع في المنافسات - نظرة تشاؤمية عامة - انعدام القدرة على التحكم الذاتي في أغلب المواقف - انعدام شغف الاستطلاع و الاستكشاف - مستوى متدني في الطموح و السعي لتحقيق الذات - اللوم الدائم للآخرين لتعويض النقص الذاتي - عدم التحلي بالصرامة و الحسم - الخجل و التردد في المواقف الحياتية عامة - الشعور بعدم استحقاق الحب و التقدير من طرف الآخرين	- السعي لتطوير الذات بشكل دائم -تحمل المسؤولية - القدرة على التحكم و التوجه الذاتي - ثقة مرتفعة بالنفس - فعالية إيجابية للجانب الاجتماعي - التقبل الذاتي - الصرامة - التصالح مع الذات - دينامية الجانب العلائقي - حب الذات و الآخرين

11. أهمية تقدير الذات:

تبرز أهمية تقدير الذات من خلال ما يمنحه الفرد لنفسه من قيمة مما يؤثر بشكل واضح على تحديد أهدافه واتجاهاته إضافة إلى كيفية استجاباته لنفسه و للآخرين ، وقد أكد العديد من الباحثين في مجال الصحة النفسية على الدور التقدير الذات في حياة الأفراد، وكان (فروم) من أوائل من لاحظوا العلاقة الوثيقة بين تقدير الشخص لذاته وطريقة تعامله مع الآخرين كما أشار إلى أن انخفاض تقدير الذات يعتبر من أشكال العصاب.

ووفقا لعبد الرؤوف، "1985" فإن تقدير الذات يمثل أساس التوافق النفسي للفرد ، إذ يسعى الإنسان إلى تحقيق ذاته من خلال إشباع حاجاته المختلفة بانسجام مع متطلبات و ظروف البيئة المحيطة به، كما أن مدى نجاحه في تحقيق هذا التوازن يعكس مستوى تقديره لذاته.

يأثر تقدير الذات بعمق على مختلف جوانب حياتنا، إذ يلعب دورا مهما في مستوى أدائنا في العمل، وطريقة تفاعلنا مع الآخرين ، بالإضافة إلى تأثيره على مستوى صحتنا النفسية، ومن هذا المنطلق يعتبر براندين أحد الرواد في مجال تقدير الذات بأن " من جميع الأحكام التي تصدرها في حياتنا ليس هناك حكم أهم من حكمنا على أنفسنا " وهذا يعني أن جميع الأحكام التي تصدرها في حياتنا ما هي إلا انعكاس لحكمنا على أنفسنا و بعبارة أخرى "تقدير الذات هو مفتاح النجاح."

و بناء على ذلك فإن تقدير الذات يعد مطلباً أساسياً ينعكس على جميع الأفراد ، حيث تستمر الحاجة إليه في مختلف مراحل الحياة ، فالأشخاص الذين يمتلكون تقديرا مرتفعا لذواتهم يتمتعون بقدرة أكبر على مواجهة التحديات ، و يمنحهم شعور بالرضى والارتياح النفسي.(لوصيف إيمان، 2018)

12. تأثيرات تقدير الذات :

أولاً: في حالة ارتفاع تقدير الذات:

• التأثيرات النفسية:

.تعزيز الاستقرار النفسي والانفعالي، وزيادة الثقة بالنفس.

.انخفاض مستويات القلق والتوتر والاكتئاب، مع ارتفاع في الرضا عن الذات والحياة.

• التأثيرات الاجتماعية:

.بناء علاقات اجتماعية صحية قائمة على الثقة والاحترام المتبادل.

.الشعور بالقبول الاجتماعي، والقدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين.

• التأثيرات السلوكية:

.ارتفاع الدافعية للإنجاز، والسعي لتحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية.

.تجنب السلوكيات السلبية أو الخطرة، والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ قرارات سليمة.

ثانياً: في حالة انخفاض تقدير الذات:

• التأثيرات النفسية:

.زيادة احتمالية الإصابة بالقلق والاكتئاب، والشعور بالفشل أو عدم الكفاءة.

.تدني مستوى الرضا عن الذات، واضطراب في الصورة الذاتية.

• التأثيرات الاجتماعية:

.الميل إلى الانسحاب الاجتماعي، والخوف من التفاعل خشية النقد أو الرفض.

.صعوبة في تكوين علاقات إيجابية ومستقرة، أو الإفراط في الاعتمادية على الآخرين.

• التأثيرات السلوكية:

.الانخراط في سلوكيات مدمرة أو سلبية مثل الإدمان أو العدوانية.

.ضعف في الدافعية، وتجنب تحمل المسؤولية أو التحديات الجديدة. (Mruk, 2006).

13 النظريات المفسرة لتقدير الذات :

1. نظرية كوبر سميث في تقدير الذات : قام كوبر سميث بتطوير نظريته حول تقدير الذات بناء على دراساته للأطفال في مراحل ما قبل المدرسة والمرحلة الثانوية، حيث حاول تفسير الفروق في تقدير الذات بين الأفراد. وقد ميز بين نوعين رئيسيين من تقدير الذات:

- تقدير الذات الحقيقي : وهو ما يمتلكه الأفراد الذين يشعرون بصدق بأن لديهم قيمة حقيقية في أنفسهم، مما ينعكس على تصرفاتهم وثقتهم بأنفسهم.
- تقدير الذات الدفاعي : يوجد لدى الأفراد الذين يشعرون في داخلهم بعدم القيمة، لكنهم غير قادرين على الاعتراف بذلك، مما يجعلهم يتصرفون بناءً على صورة زائفة عن أنفسهم، سواء أمام الآخرين أو حتى في تعاملهم مع ذاتهم.

ركز كوبر سميث في نظريته على العوامل المؤثرة في بناء تقدير الذات، حيث أشار إلى أن هذه الظاهرة الاجتماعية تنمو وتتأثر من خلال مجموعة من العوامل العملية مثل: النجاحات، القيم، الطموحات، وآليات الدفاع النفسي. كما رأى أن تقدير الذات ليس مفهوماً بسيطاً أو ثابتاً، بل هو متعدد الأوجه، يتأثر بعدة متغيرات، ويجب فهمه بعمق للاستفادة من إمكانياته في تطوير الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس.

وأوضح كوبر سميث أيضاً أن لا يمكننا تصنيف تقدير الذات بناءً على أنماط أسرية موحدة، حيث لا توجد سمات محددة للأسر التي ينتهي إليها الأفراد ذوو التقدير المنخفض للذات. ولذلك، شدد على ضرورة تجنب التفسيرات والتعميمات غير الضرورية عند تحليل تقدير الذات.

العوامل الرئيسية التي تشكل تقدير الذات :استناداً إلى أبحاثه، حدد كوبر سميث عاملين رئيسيين يؤثران بشكل أساسي في بناء تقدير الذات:

1.القبول والاهتمام والاحترام: أي مدى الاهتمام الذي يتلقاه الفرد من الأشخاص المهمين في حياته، وهم يختلفون باختلاف مراحل العمر. فقد يكون الوالدان المؤثرين في الطفولة، بينما في مرحلة الشباب قد يكون للأصدقاء أو الزملاء دور أكبر في تشكيل تقدير الذات.

2.تاريخ النجاح وال فشل: أي تجربة الفرد مع النجاح أو الفشل، ومدى استناد هذه التجارب إلى عوامل موضوعية حقيقية. فالنجاحات المتكررة تعزز من تقدير الذات، بينما الإخفاقات المتكررة قد تؤدي إلى خفضه، خاصة إذا لم تكن هناك تفسيرات منطقية لهذه الإخفاقات.

بناء على ذلك، فإن نظرية كوبر سميث تقدم رؤية شاملة لكيفية تكوين تقدير الذات، مما يتيح فرصة لفهم العوامل التي تؤثر فيه، والعمل على تحسينه من خلال تعزيز النجاحات، وتوفير بيئة داعمة تشجع على الشعور بالقيمة والاحترام.

2. نظرية "زيلر" 1969 : تفترض نظرية "زيلر" أن تقدير الذات هو بناء اجتماعي يتشكل ضمن إطار الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد. فهو لا ينشأ بمعزل عن البيئة، بل يتطور داخل السياق الاجتماعي الذي يحيط بالشخص. ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من منظور المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يتم غالبا إلا ضمن السياق الاجتماعي التفاعلي.

يصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقييم ذاتي يقوم به الفرد، حيث يعمل كمتغير وسيط يقع بين الذات والعالم الواقعي، وعندما تحدث تغييرات في البيئة الاجتماعية للفرد، يصبح تقدير الذات العامل الأساسي الذي يحدد طبيعة التعديلات التي تطرأ على تقييم الشخص لذاته، وفقاً لـ "زيلر" فإن تقدير الذات يمثل حلقة وصل بين تكامل الشخصية من جهة، وقدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المؤثرات من جهة أخرى لذا فإن الشخص الذي يتمتع بتكامل شخصي عالي سيكون لديه مستوى مرتفع من تقدير الذات، مما يساهم في أدائه الفعال ضمن المجتمع. يرى "زيلر" أن البعد الاجتماعي يلعب دوراً جوهرياً في تكوين تقدير الذات، ولذلك وصفه بأنه "تقدير الذات الاجتماعي"، كما أشار إلى أن العديد من المناهج الأخرى التي تناولت تقدير الذات لم تولي العوامل الاجتماعية الأهمية الكافية في تفسير نشأته وتطوره. (حواش، حسيني، 2022).

3. نظرية "روزنبرغ" 1965: تركز أبحاث "روزنبرغ" على دراسة تطور وتشكل سلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك وفقاً للمعايير الاجتماعية السائدة في بيئته. اهتم بشكل خاص بتقدير الذات لدى المراهقين، حيث أوضح أن التقدير المرتفع للذات يعكس احترام الفرد لنفسه وتقييمه الإيجابي لها، بينما يشير التقدير المنخفض إلى عدم الرضا عن الذات أو رفضها. لذلك، تمحورت أعماله حول دراسة تطور تقييم الفرد لذاته وتأثير العوامل الاجتماعية المحيطة، مع التركيز على دور الأسرة في تشكيل هذا التقدير.

كما سعى روزنبرغ إلى توضيح العلاقة بين تقدير الذات المتكون في بيئة الأسرة وبين أنماط السلوك الاجتماعي للفرد في المستقبل. واعتبر أن تقدير الذات يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، مشيراً إلى أن الإنسان يشكل مواقف تجاه جميع الموضوعات التي يتفاعل معها، وتعد الذات واحدة من هذه الموضوعات. لكنه لاحقاً أقر بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف، ولو من حيث الدرجة، عن اتجاهاته نحو غيرها من الموضوعات. وبذلك، شدد روزنبرغ على أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد لنفسه، والذي يعكس موقفه من القبول أو الرفض الذاتي.

و بهذا يرى روزنبرغ أن تقدير الذات هو عنصر أساسي في تكوين الشخصية، ويتأثر بعوامل بيئية واجتماعية متعددة، وخاصة الأسرة والثقافة المحيطة. كما أكد أن تقدير الذات ليس مجرد إحساس ثابت، بل يمكن أن يتطور ويتغير مع الوقت بناء على التجارب الحياتية للفرد. ومن هنا تأتي أهمية دعم تقدير الذات الإيجابي منذ الطفولة، لضمان تنمية شخصية مستقرة ومتزنة نفسياً واجتماعياً. (ماموني، بوفادي، 2021، ص36)

14 . طرق قياس تقدير الذات :

حظي مفهوم تقدير الذات باهتمام بالغ من قبل الباحثين، مما أدى إلى تطوير عدة مقاييس تهدف إلى قياسه بدقة من بين أبرز هذه المقاييس نذكر:

1 -مقياس روزنبرغ" لتقدير الذات (1965 Scale Rosenberg Self-Esteem) وهو الأكثر استخداما عالميا لسهولة تطبيقه وشموليته.

2-مقياس جانسن" الذي يركز على البعد الاجتماعي لتقدير الذات.

3-مقياس "إينشتاين" الذي يدمج بين التقييم الذاتي و الانفعالي.

مقياس كوبر سميث لتقدير الذات الذي يعد من أكثر المقاييس دقة و تفصيلا، حيث يقيس تقدير الذات في خمسة أبعاد رئيسية: العام ، الأسري، المدرسي ، الاجتماعي، و الكذب، و يتميز بشموليته و ارتباطه الجيد بالواقع النفسي والاجتماعي للفرد، خاصة لدى فئة المراهقين.

وقد وقع اختيارنا على مقياس كوبر سميث (النسخة الخاصة بالمدرسة) نظرا لما يتميز به من صدق و ثبات مرتفعين، إضافة إلى كونه يقدم صورة متكاملة عن مفهوم تقدير الذات في مختلف جوانب الحياة اليومية، وهو ما يتماشى مع أهداف الدراسة ، كما أن المقياس متوفر بصيغة مناسبة للفئة المستهدفة (المتدربين) في هذه الدراسة، و مدعم بسجل واسع من الدراسات السابقة التي أثبتت صلاحيته في السياق العربي و الغربي على حد سواء.

خلاصة:

تناولنا هذا الفصل مفهوم تقدير الذات باعتباره عنصرا أساسيا في تكوين الشخصية والتكيف النفسي والاجتماعي للفرد. وقد تبين أن تقدير الذات لا يقتصر على تقييم الفرد لصفاته فقط، بل يمتد ليعكس مشاعره تجاه نفسه ومدى قبوله لذاته، وهو ما يؤثر بدوره في سلوكه وطريقة تفاعله مع البيئة المحيطة به، كما استعرضنا الأبعاد المختلفة لتقدير الذات، ومستوياته، والعوامل التي تسهم في بنائه أو إضعافه، سواء كانت داخلية كالمعتقدات الذاتية والتجارب الشخصية، أو خارجية كالتنشئة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين. إضافة إلى ذلك، تم التطرق إلى بعض النظريات النفسية التي فسرت آليات نشوء تقدير الذات وتطوره.

ومن خلال ما سبق، يتضح أن تعزيز تقدير الذات يعد مدخلا مهما لتحقيق الصحة النفسية والتوازن الداخلي، كما أنه يسهم في دعم الأداء الفردي والاجتماعي للفرد في مختلف جوانب حياته.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الإستطلاعية

تمهيد .

1. تعريف الدراسة الإستطلاعية .
 2. المهدف من الدراسة الاستطلاعية .
 3. مكان وزمان إجراء الدراسة الإستطلاعية .
 4. وصف عينة الدراسة الاستطلاعية .
 5. اهم النتائج المستخلصة من الدراسة الاستطلاعية
 6. منهج الدراسة .
 7. مجتمع وعينة الدراسة .
 8. وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة .
 9. الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات .
 10. إجراءات جمع البيانات
 11. أساليب المعالجة الإحصائية
- خلاصة .

تمهيد :

بعد أن تناولنا الجانب النظري من خلال عرض الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث، سنتطرق في هذا الفصل إلى الجوانب المنهجية للدراسة، ويتضمن ذلك المنهج المستخدم، والمجتمع الذي أُجريت عليه الدراسة، بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية، والإجراءات المتبعة في الدراسة الأساسية، وأدوات جمع البيانات .

1. تعريف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي عملية جمع البيانات والمعلومات من عينة من الأفراد لفهم وتحليل وجهات نظرهم وآرائهم ومعرفة التصورات والمعلومات المتعلقة بموضوع محدد .

2. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

. فهم وتحليل الآراء والمعتقدات والمعرفة المتعلقة بالموضوع المدروس من خلال جمع البيانات من الأفراد .

. تحديد الاتجاهات العامة بين الأفراد فيما يتعلق بالموضوع المدروس.

. تحديد احتياجات وتوقعات الأفراد المشاركين في الدراسة وتحديد العوامل المؤثرة على آرائهم واتجاهاتهم.

. توفير قاعدة بيانات معممة تساهم في اتخاذ القرارات ووضع السياسات وتوجيه البحوث المستقبلية المتعلقة بالموضوع تحليل البيانات وتقديم النتائج بشكل مفصل وموثوق به للمساهمة في المعرفة والفهم العام حول الموضوع المدروس.

3. مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية بثانوية 01 نوفمبر 1954 بولاية قالمة ، و ذلك يوم 17 مارس 2025 .

4 . وصف عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت العينة الاستطلاعية من 10 تلميذا و تلميذة مستوى السنة الثانية ثانوي بثانوية 01 نوفمبر 1954 ، تم اختيارهم عشوائيا .

5.أهم النتائج المستخلصة من الدراسة الاستطلاعية:

1 .وضوح بنود المقاييس وسهولة فهمها: أظهرت الدراسة الاستطلاعية أن أغلب البنود كانت واضحة لأفراد العينة ، مع تسجيل بعض الملاحظات الطفيفة على مصطلحات محددة، مما استدعى إدخال تعديلات بسيطة على صياغة بعض الفقرات لتفادي أي لبس.

2.صلاحية أدوات القياس: بينت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن كلا من مقياس اليقظة الذهنية و مقياس تقدير الذات مفهومان بدرجة مقبولة من قبل أفراد العينة، مما يدل على ملاءمتها لبيئتنا الثقافية و التعليمية، ويؤكد صلاحيتهما للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

3 .الوقت المستغرق في الإجابة: تبين من خلال التجربة الميدانية أن الزمن المطلوب للإجابة على الأدوات يتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة، و هو وقت مناسب لا يشكل عبئا على أفراد العينة و لا يؤثر على تركيزهم أثناء الإجابة.

4. التعرف على خصائص مجتمع الدراسة و ضبط العينة و التأكد من سهولة الوصول الى أفرادها : ساعدت الدراسة الاستطلاعية على التأكد من إمكانية تطبيق المقاييس على تلاميذ السنة الثانية ثانوي حيث أبدى أفراد العينة استعدادا وتفاعلا إيجابيا خاصة بالنسبة للإناث ما يؤكد صلاحية هذه الفئة لموضوع الدراسة.

5. التعرف على صعوبات ميدانية محتملة: مكنت الدراسة الاستطلاعية من الكشف عن بعض الجوانب العملية التي يمكن أن تعيق سير البحث، مثل ضرورة التنسيق المسبق مع الإدارة وتحديد أوقات ملائمة لتوزيع المقاييس مع الأساتذة، مما تم أخذه بعين الاعتبار لاحقا.

6. منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي الذي يركز على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويهدف إلى تقديم وصف دقيق لها، سواء بشكل كمي أو كمي، من خلال استخدام بيانات رقمية تُبين مقدار الظاهرة المدروسة (ملحم، 2007، ص 470).

7. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد الذين يسعى الباحث إلى تعميم نتائج بحثه عليهم (زيتون، 2005). يمثل المجتمع الأصلي في هذه الدراسة طلبة السنة الثانية ثانوي بثانوية 1 نوفمبر 1954، قائمة خلال الموسم الدراسي 2024/2025 و يتضمن ذلك جميع شعب أقسام الثانية ثانوي : العلوم التجريبية . تقني رياضي. اللغات الأجنبية. الآداب و الفلسفة . تسيير و اقتصاد. و شعبة الرياضيات . و يبلغ عددهم الإجمالي 149 تلميذا و تلميذة موزعين على 7 صفوف حسب الشعب الدراسية.

جدول رقم (02) : توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجنس والشعب :

الشعبة	ذكور	إناث	المجموع
علوم تجريبية	19	30	49
آداب و فلسفة	17	11	28
تقني رياضي	12	2	14
لغات أجنبية	10	16	26
تسيير و اقتصاد	14	8	22
الرياضيات	3	7	10
المجموع	75	74	149

1.7. عينة الدراسة : تعد العينة عنصرا أساسيا في أي دراسة علمية , ويقصد بها مجموعة فرعية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها وفق أسس علمية لتمثيله تمثيلا صحيحا وتعظيم النتائج .

في هذه الدراسة تم اعتماد العينة العشوائية التطبيقية نظرا لعدم تجانس مجتمع الدراسة من حيث متغيرات كالعمر , الجنس أو الشعبة . وتستخدم هذه الطريقة لضمان تمثيل عادل لكافة الفئات .

بعد تحديد الطبقات يمكن اختيار أفراد العينة بشكل عشوائي , سواء باستخدام عينة طبقية تناسبية أو غير تناسبية , وفق حجم العينة المناسب و أهداف الدراسة .(در، 2017، ص314.313)

2.7 . تحديد حجم العينة وطريقة اختيارها:

لتحديد حجم العينة حتى تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تم استخدام المعادلة الإحصائية التالية :

$$n^0 = \frac{t^2}{m^2} p(1 - p)$$

n_0 هو حجم العينة إذا كان المجتمع مجهول.

$p = 0.5$: نسبة الاختلاف.

$m = 0.05$: نسبة الخطأ المسموح به وتمثل أكبر خطأ للتقدير يسمح به عند تقدير معالم المجتمع.

$t = 1.96$: هي القيمة الحرجة المأخوذة من جدول التوزيع الطبيعي بمستوى ثقة 95%

و بالتعويض في المعادلة نحصل على :

$$n^0 = \frac{1.96^2}{0.05^2} 0.5(1 - 0.5) = 384.16$$

• و بما أن المجتمع معلوم $N = 149$ فيتم تعديل حجم العينة بالمعادلة الآتية:

$$n = \frac{n^0}{\frac{n^0 - 1}{N} + 1} = \frac{384.16}{\frac{384.16 - 1}{149} + 1} = 107.57 \approx 108$$

و هي تمثل نسبة :

$$\frac{108}{149} = 72.48\%$$

بما أن مجتمع الدراسة يتكون من طبقات . فالطريقة المناسبة لاختيار افراد العينة هي الطريقة العشوائية الطبقية . و كان توزيع افرادها كما يلي:

جدول رقم (03) : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس والشعب :

المجموع	إناث	ذكور	الشعبة
36	22	14	علوم تجريبية
20	8	12	آداب و فلسفة
10	2	8	تقني رياضي
19	11	8	لغات أجنبية
16	6	10	تسيير و اقتصاد
7	5	2	الرياضيات

المجموع	54	54	108
---------	----	----	-----

8. وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة:

اشتملت الدراسة الاستطلاعية على الأدوات التالية :

1. مقياس اليقظة الذهنية (أحلام مهدي عبد الله 2013).

2. مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (ليلي عبد الحميد عبد الحافظ)

الأداة رقم 1: مقياس اليقظة الذهنية :

اعتمدت الدراسة على استبيان اليقظة العقلية (عبد الله، 2013)، والذي يتكون من 35 بنداً موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، كما يلي:

- البعد الأول: التميز في اليقظة، و يضم 12 بنداً.
- البعد الثاني: الانفتاح على الجديد، و يضم 12 بنداً.
- البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر، و يضم 6 بنود.
- البعد الرابع: الوعي باختلاف وجهات النظر، و يضم 5 بنود.

الأداة رقم 2 : مقياس تقدير الذات :

اعتمدت الدراسة على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (النسخة الخاصة بالمدرسة)، و الذي يتكون من 58 بنداً ، موزعة على 5 أبعاد ، كما يلي :

- البعد الأول : تقدير الذات العام ، و يضم 26 بند .
- البعد الثاني : تقدير الذات الاجتماعي ، و يضم 8 بنود .
- البعد الثالث : تقدير الذات الأسري ، و يضم 8 بنود .
- البعد الرابع : تقدير الذات المدرسي / المنهجي ، و يضم 8 بنود .
- البعد الخامس : بعد الكذب ، و يضم 8 بنود .

9. الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات :

1. مقياس اليقظة الذهنية :

الصدق: وقد تم التحقق من صدق الأداة كما يلي:

1. التحقق من مدى الصدق الظاهري لأدوات الدراسة

2. الصدق البنائي والاتساق الداخلي لكرونيانج بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة قام الباحث بتحديد مدى التجانس الداخلي لأداة الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة

الكلية للبعد الذي تنهي اليه ، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس ، وحساب معامل ألفا كرونباخ إذا حذف العبارة ومقارنته بمعامل ألفا كرونباخ للبعد التي تنهي اليه وحساب معامل الفا كرونباخ اذا حذف العبارة ومقارنته بمعامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل من جهة أخرى..

الجدول رقم (04) : معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتهي اليه (متغير

اليقظة الذهنية):

متغير اليقظة الذهنية							
البعد الأول : التمييز اليقظ		البعد الثاني : الانفتاح عن الجديد		البعد الثالث:التوجه نحو الحاضر		البعد الرابع : الوعي بوجهات النظر المتعددة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.586	13	0.762	25	0.686	32	0.761
2	0.669	14	0.698	26	0.724	33	0.741
3	0.651	15	0.643	27	0.662	34	0.641
4	0.844	16	0.590	28	0.882	35	0.755
5	0.614	17	0.646	29	0.797		
6	0.673	18	0.619	30	0.698		
7	0.629	19	0.671	31	0.606		
8	0.666	20	0.662				
9	0.796	21	0.699				
10	0.773	22	0.675				
11	0.657	23	0.603				
12	0.689	24	0.654				

تشير نتائج الجدول رقم (04) إلى ما يلي: جاءت معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد الفرعية مرتفعة نسبياً، حيث تراوحت بين (0.586) و(0.882)، مما يدل على أن معظم الفقرات ترتبط بشكل جيد بالبعد الذي تنتهي إليه.

بما أن أعلى معاملات ارتباط سجلت (0.882) مما يدل على قوة العلاقة بين العبارة و البعد الذي تنتهي إليه، بينما تبقى أقل المعاملات (0.586) ضمن الحد المقبول علمياً.

عموماً ، تدعم معاملات الارتباط المحسوبة الصدق البنائي لمقياس اليقظة الذهنية، مما يعزز من صلاحيته لقياس الأبعاد المختلفة لهذا المتغير بشكل دقيق.

الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للدراسة الإستطلاعية

الجدول رقم (05) : معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة لكل بعد من ابعاد متغير اليقظة الذهنية:

متغير اليقظة الذهنية							
البعد الأول : التمييز اليقظ		البعد الثاني : الانفتاح على الجديد		البعد الثالث : التوجه نحو الحاضر		البعد الرابع : الوعي بوجهات النظر المتعددة	
رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة
1	0.621	13	0.635	25	0.702	32	0.581
2	0.553	14	0.681	26	0.633	33	0.614
3	0.555	15	0.643	27	0.704	34	0.608
4	0.489	16	0.624	28	0.661	35	0.572
5	0.602	17	0.613	29	0.604	معامل الفا كرونباخ الكلي=0.641	معامل الفا كرونباخ الكلي=0.641
6	0.547	18	0.600	30	0.665		
7	0.620	19	0.685	31	0.703		
8	0.600	20	0.634	معامل الفا كرونباخ الكلي=0.707			
9	0.588	21	0.657				
10	0.619	22	0.686				
11	0.596	23	0.650				
12	0.601	24	0.618				
معامل الفا كرونباخ الكلي=0.623		معامل الفا كرونباخ الكلي=0.706					

الجدول رقم (06) : معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة العبارة و الدرجة الكلية متغير اليقظة الذهنية :

متغير اليقظة الذهنية									
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.758	8	0.756	15	0.791	22	0.779	29	0.577
2	0.636	9	0.565	16	0.620	23	0.769	30	0.684
3	0.722	10	0.668	17	0.800	24	0.655	31	0.531
4	0.530	11	0.505	18	0.732	25	0.619	32	0.668
5	0.680	12	0.718	19	0.735	26	0.671	33	0.770
6	0.557	13	0.741	20	0.698	27	0.706	34	0.758
7	0.687	14	0.647	21	0.701	28	0.694	35	0.659

الجدول رقم (07) : معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة متغير اليقظة الذهنية :

متغير اليقظة الذهنية									
رقم العبارة	معامل	رقم العبارة	معامل	رقم العبارة	معامل	رقم العبارة	معامل	رقم العبارة	معامل
1	0.854	8	0.735	15	0.736	22	0.772	29	0.903
2	0.894	9	0.902	16	0.864	23	0.804	30	0.914
3	0.901	10	0.833	17	0.913	24	0.825	31	0.770
4	0.913	11	0.828	18	0.910	25	0.814	32	0.804
5	0.910	12	0.818	19	0.914	26	0.805	33	0.913
6	0.914	13	0.829	20	0.770	27	0.821	34	0.910
7	0.885	14	0.826	21	0.804	28	0.825	35	0.914
معامل ألفا الكلي = 0.938									

من الجداول السابقة نجد أن :

قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية قدرت ب(0.938) ذات درجة قوية ما يشير إلى اتساق داخلي وأنه في حالة حذف أي عبارة من عبارات المقياس فإن معامل ألفا ينخفض عن (0.938) ما يدل على مدى أهمية العبارة في الاتساق الداخلي للمقياس وهذا ما يدل على مدى صدق المقياس و أنه صالح لتطبيقه في الدراسة الحالية.

-ثبات أداة الدراسة : يشير الثبات إلى إمكانية الحصول على النتائج نفسها لو أعيد تطبيق الأداة على نفس الأفراد كما يقصد به إلى أي درجة يعطي المقياس قراءات متقاربة عند كل مرة يستخدم فيها أو ماهي درجة انسجامه و استمراريته عند تكرار استخدامه في أوقات مختلفة .

و من أشهر المعادلات المستخدمة لقياس الثبات طريقة التجزئة النصفية (Spearman-Brown و Guttman) و معامل كرونباخ Cronbach's و للوقوف على ثبات أداة الدراسة تم استخدام العينة العشوائية الاستطلاعية ذات الحجم .

الجدول رقم(08): معاملات الثبات لمتغير اليقظة الذهنية (الابعاد والمقياس ككل) :

المقياس ككل	الوعي بوجهات النظر المتعددة	التوجه نحو الحاضر	التفتح على الجديد	التمييز اليقظ				
0.815	0.400	0.554	0.541	0.692	القيمة	الجزء 1		متغير اليقظة
18	2	4	6	6	عدد	العبارات		الذهنية

0.806	0.500	0.501	0.513	0.370	القيمة	الجزء 2	
17	2	3	6	6	عدد العبارات		
35	4	7	12	12		عدد العبارات الإجمالي	
0.866	0.588	0.758	0.735	0.636			الارتباط بين الجزئيين
0.858	0.559	0.863	0.847	0.778			سبيرمان براون
0.857	0.553	0.863	0.842	0.730			جتمان للتجزئة النصفية
0.938	0.641	0.707	0.706	0.623			ألفا كرومباخ

من الجدول السابق نجد ما يلي:

أن معاملات الثبات لمتغير اليقظة الذهنية حسب طريقة التجزئة النصفية نجد معامل ألفا كرونباخ بلغت قيمته (0.815) بالنسبة للعبارات الزوجية و التي تساوي (18) عبارة ، أما بالنسبة للعبارات الفردية (17) عبارة و لقد قدرت قيمته ب (0.806) ، أما الارتباط بين الجزئين فلقد قدرت قيمته ب (0.866) ، و بما أن القيم مرتفعة و موجبة هذا ما يدل على أن بنود المقياس تتمتع بدرجة مرتفعة من الإرتباط.

أما معاملات الإرتباط حسب معامل سبيرمان براون قدرت ب (0.858) و معامل جتمان للتجزئة النصفية قدرت ب (0.857) ، و كلاهما يستخدم لتعزيز الثقة في ثبات المقياس و معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل قدرت قيمته ب (0.938) ، و كلها قيم تؤكد على أن معامل الثبات مرتفع و هذا يدل على مستوى مرتفع من الارتباط للمقياس هنا نستخلص أن مقياس اليقظة الذهنية على درجة عالية من الثبات .

و منه فإن الأداة صادقة و ثابتة و صالحة للاستخدام في الدراسة الحالية .

2-متغير تقدير الذات :

الصدق: وقد تم التحقق من صدق الأداة كما يلي:

1. التحقق من مدى الصدق الظاهري لأدوات الدراسة

2. لصدق البنائي والاتساق الداخلي لألفا كرونباخ بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة قام الباحث بتحديد مدى التجانس الداخلي لأداة الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنهي اليه ، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس ، وحساب معامل ألفا كرونباخ إذا حذفنا العبارة ومقارنته بمعامل ألفا كرونباخ للبعد التي تنهي اليه وحساب معامل ألفا كرونباخ إذا حذفنا العبارة ومقارنته بمعامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل من جهة أخرى.

الجدول رقم (09) : معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه (متغير تقدير الذات) :

متغير تقدير الذات									
البعد الأول : تقدير الذات العام		البعد الثاني : تقدير الذات الاجتماعي		البعد الثالث : تقدير الذات الاسري		البعد الرابع : تقدير الذات المدرسي			
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.592	5	0.948	6	0.733	2	0.729		
3	0.684	8	0.885	9	0.912	17	0.630		
4	0.381	14	0.794	11	0.566	23	0.645		
7	0.253	21	0.949	16	0.657	33	0.623		
10	0.704	28	0.948	20	0.912	37	0.659		
12	0.551	40	0.678	22	0.665	42	0.690		
13	0.782	49	0.948	29	0.613	46	0.776		
15	0.478	52	0.685	44	0.704	54	0.727		
18	0.704	48	0.639	البعد الخامس : الكذب					
19	0.615	51	0.655						
24	0.619	55	0.692	41	0.634	53	0.895		
25	0.668	56	0.702	45	0.637	58	0.656		
27	0.769	57	0.689	50	0.737				

تشير النتائج الجدول رقم (09) إلى ما يلي:

جاءت معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد الفرعية مرتفعة نسبياً، حيث تراوحت بين (0.253) و(0.949)، مما يدل على أن معظم الفقرات ترتبط بشكل جيد بالبعد الذي تنتهي إليه. بما أن أعلى معاملات ارتباط سجلت (0.949) مما يدل على قوة العلاقة بين العبارة و البعد الذي تنتهي إليه، بينما تبقى أقل المعاملات (0.253) ضمن الحد المقبول علمياً. عموماً ، تدعم معاملات الارتباط المحسوبة الصدق البنائي لمقياس تقدير الذات، مما يعزز من صلاحيته لقياس الأبعاد المختلفة لهذا المتغير بشكل دقيق.

الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للدراسة الإستطلاعية

الجدول رقم (10) : معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة لكل بعد من ابعاد متغير تقدير الذات :

متغير تقدير الذات									
البعد الأول : تقدير الذات العام		البعد الثاني : تقدير الذات الاجتماعي		البعد الثالث : تقدير الذات الاسري		البعد الرابع : تقدير الذات المدرسي			
رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة
1	0.813	30	0.785	5	0.785	2	0.652		
3	0.802	31	0.795	8	0.858	17	0.650		
4	0.837	34	0.807	14	0.858	23	0.613		
7	0.827	35	0.778	21	0.781	33	0.634		
10	0.788	38	0.807	28	0.785	37	0.607		
12	0.792	39	0.779	40	0.851	42	0.692		
13	0.778	43	0.778	49	0.785	46	0.681		
15	0.801	47	0.781	52	0.831	54	0.651		
18	0.788	48	0.807	معامل الفا كرونباخ الكلي= 0.841	معامل الفا كرونباخ الكلي= 0.772	معامل الفا كرونباخ الكلي= 0.697			
19	0.812	51	0.787	البعد الخامس : الكذب					
24	0.806	55	0.821	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الفا في حالة حذف العبارة
25	0.807	56	0.807	26	0.622	41	0.614	53	0.635
27	0.781	57	0.783	32	0.635	45	0.644	58	0.646
معامل الفا كرونباخ الكلي= 0.805			36	0.678	50	0.421			
معامل الفا كرونباخ الكلي= 0.680									

الجدول رقم (11) : معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة العبارة والدرجة الكلية متغير تقدير الذات :

متغير تقدير الذات									
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.650	13	0.597	25	0.800	37	0.728	49	0.728
2	0.524	14	0.617	26	0.664	38	0.587	50	0.650

0.524	51	0.655	39	0.560	27	0.671	15	0.636	3
0.636	52	0.691	40	0.592	28	0.578	16	0.629	4
0.629	53	0.620	41	0.762	29	0.714	17	0.732	5
0.732	54	0.800	42	0.530	30	0.739	18	0.735	6
0.735	55	0.554	43	0.680	31	0.660	19	0.589	7
0.589	56	0.728	44	0.762	32	0.597	20	0.510	8
0.597	57	0.587	45	0.530	33	0.660	21	0.668	9
0.687	58	0.554	46	0.680	34	0.631	22	0.600	10
		0.728	47	0.627	35	0.697	23	0.624	11
		0.587	48	0.685	36	0.617	24	0.536	12

الجدول رقم (12) : معاملات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة متغير تقدير الذات :

متغير تقدير الذات									
رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا إذا حذف العبارة
1	0.789	13	0.804	25	0.807	37	0.636	49	0.800
2	0.791	14	0.814	26	0.810	38	0.629	50	0.771
3	0.802	15	0.819	27	0.798	39	0.732	51	0.770
4	0.779	16	0.814	28	0.806	40	0.735	52	0.801
5	0.793	17	0.821	29	0.773	41	0.589	53	0.768
6	0.754	18	0.807	30	0.806	42	0.735	54	0.627
7	0.789	19	0.697	31	0.773	43	0.589	55	0.699
8	0.791	20	0.764	32	0.780	44	0.650	56	0.768
9	0.795	21	0.808	33	0.784	45	0.668	57	0.627
10	0.768	22	0.799	34	0.807	46	0.600	58	0.810
11	0.627	23	0.783	35	0.782	47	0.624		
12	0.699	24	0.805	36	0.768	48	0.536		
معامل ألفا الكلي=0.823									

من الجداول السابقة نجد ان:

قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات قدرت ب(0.823) ذات درجة قوية ما يشير إلى اتساق داخلي و أنه في حالة حذف أي عبارة من عبارات المقياس فإن معامل ألفا ينخفض عن (0.823) ما يدل على مدى أهمية

العبرة في الاتساق الداخلي للمقياس وهذا ما يدل على مدى صدق المقياس و أنه صالح لتطبيقه في الدراسة الحالية.

-ثبات مقياس تقدير الذات :

من أشهر المعادلات المستخدمة لقياس الثبات طريقة التجزئة النصفية (Spearman-Brown و Guttman) و معامل كرونباخ و للوقوف على ثبات أداة الدراسة تم استخدام العينة العشوائية الاستطلاعية ذات الحجم . و تم الحصول على النتائج الآتية

الجدول رقم(13): معاملات الثبات لمتغير تقدير الذات (الابعاد والمقياس ككل):

المقياس ككل	الكذب	تقدير الذات المدرسي	تقدير الذات الاسري	تقدير الذات الاجتماعي	تقدير الذات العام				
0.839	0.622	0.530	0.515	0.540	0.346	القيمة	الجزء 1	ألفا كرومباخ	متغير تقدير الذات
29	4	4	4	4	13	عدد العبارات			
0.807	0.616	0.756	0.549	0.745	0.776	القيمة	الجزء 2		
29	4	4	4	4	13	عدد العبارات			
58	8	8	8	8	26	عدد العبارات الإجمالي			
0.808	0.649	0.653	0.855	0.917	0.895				
0.830	0.699	0.501	0.922	0.957	0.944			سبيرمان براون	
0.833	0.699	0.500	0.921	0.942	0.916			جتمان للتجزئة النصفية	
0.823	0.680	0.697	0.772	0.841	0.805			ألفا كرومباخ	

يتضح من الجدول رقم (13) أن معاملات الثبات لمتغير تقدير الذات حسب طريقة التجزئة النصفية نجد معامل ألفا كرونباخ بلغت قيمته (0.839) بالنسبة للجزء الأول من العبارات و التي تساوي (29) عبارة ، أما بالنسبة للجزء الثاني (29) عبارة و لقد قدرت قيمته ب (0.807) ، أما الارتباط بين الجزئين فلقد قدرت قيمته ب (0.808) ، و بما أن القيم مرتفعة و موجبة هذا ما يدل على أن بنود المقياس تتمتع بدرجة مرتفعة من الإرتباط. أما معاملات الثبات حسب معامل سبيرمان براون قدرت ب (0.830) و معامل جتمان للتجزئة النصفية قدرت ب (0.833) ، و كلاهما يستخدم لتعزيز الثقة في ثبات المقياس و معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل قدرت قيمته ب (0.823) ، و كلاهما قيم تؤكد على أن معامل الثبات مرتفع و هذا يدل على مستوى مرتفع من الثبات للمقياس

هنا نستخلص أن مقياس تقدير الذات على درجة عالية من الثبات . ومنه فإن الأداة صادقة و ثابتة وصالحة للاستخدام في الدراسة الحالية .

10. إجراءات جمع البيانات :

تم توزيع الاستبيانات على 108 تلميذا و تلميذة على كافة الشعب لمستوى السنة الثانية ثانوي ، تم التواصل مع أفراد العينة بطريقة مباشرة في الأقسام و ذلك خلال الحصص الدراسية لبعض الأقسام و خلال ساعات الراحة لأقسام أخرى ، مع الحرص على مرافقتنا لأفراد العينة أثناء الإجابة على الاستبيانات لشرح بعض البنود عند الضرورة ، و تم استرجاع 103 استبيانا قابل للتحليل و المعالجة الإحصائية .

11. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة الأساسية تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط بين بيرسون : تم تقسيم المقياس إلى جزأين (جزء 1 وجزء 2) ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين الجزأين ، للتأكد من الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.

- معامل سبيرمان براون : بعد حساب الارتباط بين الجزأين ، تم تصحيحه باستخدام معادلة سبيرمان براون التي تستخدم لتقدير ثبات المقياس الكامل بناء على ارتباط الجزئين ، لتعزيز الثقة في ثبات الأداة و التأكد أنها تعطي نتائج متسقة في حال تكرار استخدامها.

- معامل جتمان للتجزئة النصفية: يعتبر هذا المعامل بديلا لمعامل سبيرمان براون، و يستخدم خاصة عندما لا تكون تباينات الجزأين متماثلة ، من خلال يأكد وجود ثبات مرتفع واتساق داخلي معتبر، مما يعزز من موثوقية النتائج.

- معامل ألفا كرونباخ : لإجراء تحليل أشمل للثبات، تم حساب معامل كرونباخ ألفا لكل من الجزأين على حدة، وكذلك للمقياس ككل ، و يعد مؤشرا قويا على الثبات الداخلي للمقياس وصدق أداته، ما يدل على أن فقراته مترابطة و تقيس نفس البعد المفترض.

- اختبار كولموغوروف سميرونوف: من أجل التأكد من مدى ملاءمة البيانات لاختبارات التحليل الإحصائي البارامتري، تم استخدامه كأداة إحصائية للتحقق من طبيعة توزيع البيانات و من شروط استخدام التحليل الإحصائي .

- اختبار t لعينة واحدة: تم استخدام هذا الاختبار لمعرفة ما إذا كان متوسط عينة الدراسة يختلف إحصائيا عن القيمة المعيارية المحددة ، و قد تم توظيفه في الدراسة لقياس ما إذا كان متوسط المتغيرين لدى أفراد العينة أعلى من القيمة النظرية .

- اختبار t لعينتين مستقلتين: استخدم هذا الاختبار لفحص وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتين مستقلتين (ذكور وإناث)، وذلك فيما يخص مستوى متغيري الدراسة ، أجري الاختبار للتحقق من الفرضيتين الرابعة والخامسة المتعلقة بوجود فروق تعزى لمتغير الجنس.

- اختبار ليفن لتجانس التباين: تم استخدام اختبار ليفن للتأكد من تجانس تباين المجموعتين (ذكور وإناث) قبل تطبيق اختبار t لعينتين.

جدول رقم (14): معايير الحكم على مقياسي اليقظة الذهنية وتقدير الذات :

اليقظة	تقدير الذات
91-35 منخفضة	اقل من 87 منخفض
119-91 متوسطة	اكثر من 87 مرتفع
175-119 مرتفعة	

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة بمختلف خطواتها ومراحلها، باعتبار أن الدقة في تطبيق الخطوات المنهجية ينعكس على دقة النتائج المتوصل إليها، ومدى الوثوق بها وبعد ما تم تطبيق الاستبيانات على مجتمع الدراسة الأساسي أصبح بالإمكان مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

تمهيد

1. وصف عينة الدراسة.

2. الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد نحو متغيرات الدراسة .

3. الإحصاء الاستدلالي و اختبار فرضيات الدراسة .

4. مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة .

5. استنتاج عام

خلاصة

تمهيد:

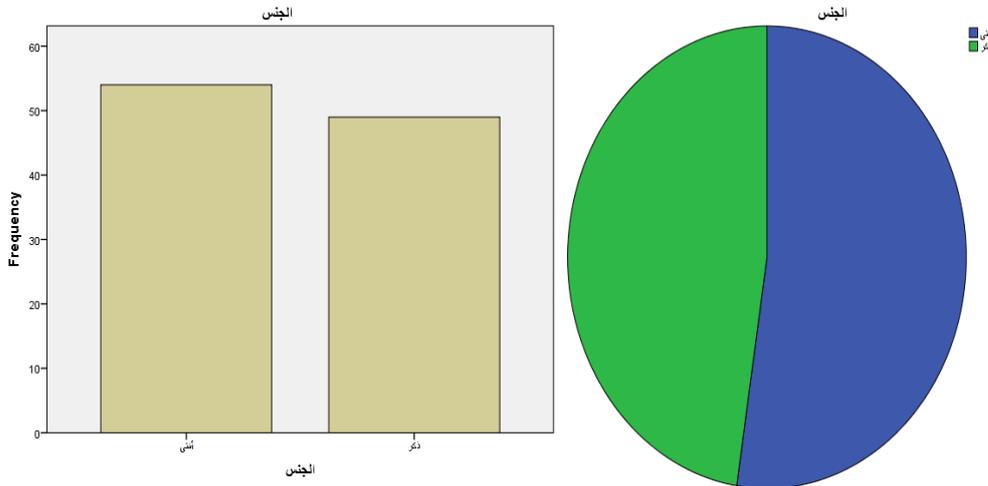
يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات التي تم طرحها، وهذا من خلال ما توصلنا إليه من نتائج بعد المعالجة الإحصائية للبيانات على عينة قوامها (103) تلميذا فقد اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة معرفة مستوى كل من اليقظة الذهنية و تقدير الذات و العلاقة بينهما بالإضافة إلى الفروق بين المتغيرين من حيث الجنس .

فيما يلي عرض لمختلف إجراءات الدراسة النهائية التي تم اعتمادها ، بدءا بوصف العينة المدروسة و طبيعتها ، وصولا إلى الأساليب الإحصائية التي تم توظيفها في تحليل النتائج.

1. وصف العينة :

الجدول رقم (15) : حجم عينة الدراسة :

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
أنثى	54	% 52.4
ذكر	49	%47.6
المجموع	103	%100.0



تتكون عينة الدراسة من 103 تلميذ و تلميذة ، حيث تمثل النسبة 100% ، و تنقسم إلى 54 تلميذة (إناث) تمثل نسبة 52.4% من عينة الدراسة ، و 49 تلميذ (ذكر) تمثل نسبة 47.6% .

2 . الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد نحو متغيرات الدراسة :

1.2 . الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد نحو متغير اليقظة الذهنية :

جدول رقم (16) : الوصف الاحصائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة نحو متغير اليقظة الذهنية :

متغير اليقظة الذهنية	
المتوسط الحسابي	118.5340
الانحراف المعياري	16.79567

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن درجة المتوسط الحسابي لقياس اليقظة الذهنية قدرت بـ 118.5340 ، و بانحراف معياري 16.79567 . و هي تقع في مجال 91 - 119 ، و بالتالي فهي قيمة متوسطة حسب جدول معايير الحكم على المقياس .

2.2. الوصف الإحصائي لاستجابات الأفراد نحو متغير تقدير الذات :

جدول رقم (17) : الوصف الاحصائي لاستجابات أفراد عينة الدراسة نحو متغير تقدير الذات :

متغير تقدير الذات	
المتوسط الحسابي	92
الانحراف المعياري	8.03790

يتضح من خلال الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي للاستجابات نحو متغير تقدير الذات قدر بـ 92 ، و بانحراف معياري 8.03790 . و هي تقع في مجال أكبر من 87 ، و بالتالي فهي قيمة مرتفعة حسب جدول معايير الحكم على المقياس .

3.2. الوصف الاحصائي للعلاقة بين المتغيرين :

جدول رقم (18) : الوصف الاحصائي للعلاقة بين متغير اليقظة الذهنية و تقدير الذات :

اليقظة الذهنية		
معامل ارتباط بيرسون	تقدير الذات	0.400

يتضح من خلال الجدول رقم (18) الوصف الإحصائي للعلاقة بين متغيري الدراسة حسب معامل ارتباط بيرسون ، حيث قدرت بقيمة 0.400 ، و هي محصورة بين 0.30 و 0.70 بالتالي هي علاقة متوسطة طردية ، أي أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية صاحبه ارتفاع في مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

4.2. الوصف الاحصائي للفروق في الاستجابات نحو متغير اليقظة الذهنية حسب الجنس :

جدول رقم (19) : الوصف الاحصائي للفروق في الاستجابات نحو متغير اليقظة الذهنية حسب الجنس :

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	49	117.2245	17.88419
انثى	54	119.7222	15.81785

يتضح من خلال الجدول رقم (19) ، أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير اليقظة الذهنية قدرت عند الذكور بـ 117.2245 بانحراف معياري 17.88419 ، بينما عند الاناث قدرت بـ 119.7222 بانحراف معياري 15.81785 ، نلاحظ من خلال النتائج وجود فرق بين الذكور و الإناث في الإستجابات ، و منه فإن مستوى اليقظة الذهنية لدى الإناث مرتفع أكثر من الذكور لدى أفراد عينة الدراسة.

5.2. الوصف الاحصائي للفروق في الاستجابات نحو متغير تقدير الذات حسب الجنس

جدول رقم (20) : الوصف الاحصائي للفروق في الاستجابات نحو متغير تقدير الذات حسب الجنس :

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	49	91.9184	6.83690
انثى	54	92.0741	9.05508

يتضح من خلال الجدول رقم (20) ، أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير تقدير الذات قدرت عند الذكور ب 91.9184 بإنحراف معياري 6.83690 ، بينما عند الإناث قدرت ب 92.0741 بإنحراف معياري 9.05508 ، نلاحظ من خلال النتائج وجود فرق بين الذكور و الإناث في الإستجابات ، و منه فإن مستوى تقدير الذات لدى الإناث مرتفع أكثر من الذكور لدى أفراد عينة الدراسة.

6.2. الكشف عن طبيعة توزيع بيانات المتغيرين :

لتحقيق الغرض تم استخدام اختبار كولموغوروف -سميرنوف لعينة واحدة

جدول رقم (21) :الكشف عن طبيعة توزيع بيانات متغيري الدراسة :

الفرضية الصفرية	اختبار كولموغوروف -سميرنوف	مستوى الدلالة	القرار
توزيع متغير اليقظة الذهنية طبيعي بمتوسط حسابي 118.53 و انحراف معياري 16.80	0.636	0.813	الإبقاء على الفرضية الصفرية
توزيع متغير تقدير الذات طبيعي بمتوسط حسابي 92.00 و انحراف معياري 8.04	0.836	0.486	الإبقاء على الفرضية الصفرية

يتضح من الجدول رقم (21) المتضمن نتائج الكشف عن طبيعة توزيع بيانات متغيري الدراسة حسب اختبار كولموغوروف سميرنوف ، ان قيمة الاختبار بالنسبة لبيانات متغير اليقظة الذهنية قدرت ب 0.636 عند مستوى الدلالة 0.813 وهو مستوى أكبر من المستوى المعتمد في الدراسة 0.05 و بالتالي لا توجد فروق دالة احصائيا بين توزيع بيانات المتغير والتوزيع الاعتدالي (الطبيعي) و بالتالي الإبقاء على الفرضية الصفرية و هذا يعني أن بيانات متغير اليقظة الذهنية يتوزع اعتداليا. كما بينت النتائج أن قيمة الاختبار بالنسبة لبيانات متغير تقدير الذات قدرت ب 0.836 عند مستوى الدلالة 0.486 وهو مستوى أكبر من المستوى المعتمد في الدراسة 0.05 و بالتالي لا توجد فروق دالة احصائيا بين توزيع بيانات المتغير والتوزيع الاعتدالي (الطبيعي) و بالتالي الإبقاء على الفرضية الصفرية و هذا يعني ان بيانات متغير تقدير الذات كذلك يتوزع اعتداليا.

و بما أن بيانات متغيري الدراسة بيانات كمية و تتوزعان اعتداليا ، فالأساليب الإحصائية المناسبة للمعالجة الإحصائية هي أساليب الإحصاء البارامترى .

3- الإحصاء الاستدلالي واختبار فرضيات الدراسة :

- الفرضية الأولى : مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة مرتفع .
لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار t لعينة واحدة

جدول رقم (22) : مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة :

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اليقظة	103	118.5340	16.79567

جدول رقم (23) : نتائج اختبار t لعينة واحدة :

متوسط اليقظة الذهنية لمجتمع الدراسة عند مستوى الثقة = 95 %		قيمة الاختبار = 119				متغير اليقظة الذهنية
		الفرق بين القيمتين	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t	
الحد الأدنى	الحد الأعلى					
115.52	121.81	.046602.	0.779	102	.0282.	

تم تحديد القيمة النظرية ب 119 ، وهي القيمة التي تعبر عن الحد الفاصل بين المجال المتوسط و المرتفع حسب معايير الحكم على مقياس اليقظة الذهنية

اليقظة
91-35 منخفضة
119-91 متوسطة
175-119 مرتفعة

علما أن المتوسط الحسابي للمقياس لدى أفراد عينة الدراسة هو 118 ، و الفرق بين القيمتين (119 و 118) غير دال إحصائيا ، بمعنى أن الفرق بين المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة نحو مقياس اليقظة الذهنية ، و القيمة النظرية هي فروق بدون معنى ، و المتوسط الحسابي لليقظة الذهنية لمجتمع الدراسة عند مستوى الثقة 95 % منحصر بين (115.52 - 121.81) ، أي أنه ليس دائما اكبر من 119 و من هنا نتوصل إلى أن مستوى اليقظة الذهنية ككل يتراوح بين متوسط إلى مرتفع ، و بالتالي الفرضية غير محققة .

- الفرضية الثانية : مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة مرتفع .
لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار t لعينة واحدة

جدول رقم (24) : مستوى متغير تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	تقدير الذات
92.0000	8.03790	103	

جدول رقم (25) : نتائج اختبار t لعينة واحدة :

متوسط اليقظة الذهنية لمجتمع الدراسة عند مستوى الثقة = 95 %		قيمة الاختبار = 87				متغير تقدير الذات
		الفرق بين القيمتين	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t	
الحد الأدنى	الحد الأعلى					
90.4291	93.5709	5.00000	0.000	102	6.313	

تم تحديد القيمة النظرية ب 87 ، و هي القيمة التي تعبر عن الحد الفاصل بين المجال المنخفض و المرتفع حسب معايير الحكم على مقياس تقدير الذات

تقدير الذات
اقل من 87 منخفض
اكثر من 87 مرتفع

علما أن المتوسط الحسابي للمقياس لدى أفراد عينة الدراسة هو 92 ، و الفرق بين القيمتين (87 و 92) دال إحصائيا ، بمعنى أن الفرق بين المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة نحو مقياس تقدير الذات ، و القيمة النظرية هي فروق ذات معنى ، و المتوسط الحسابي لتقدير الذات لمجتمع الدراسة عند مستوى الثقة 95 % منحصر بين (90.4291 - 93.5709) ، أي أنه دائما أكبر من قيمة الإختبار (القيمة النظرية المقدرة ب 87) ، و من هنا نتوصل إلى أن مستوى تقدير الذات مرتفع ، و بالتالي الفرضية محققة .

• الفرضية الثالثة : توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات لدى أفراد مجتمع .

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون

جدول رقم (26) : مستوى الدلالة الإحصائية لمتغيرات الدراسة لدى أفراد المجتمع :

اليقظة الذهنية		
0.400	معامل ارتباط بيرسون	تقدير الذات
0.000	درجة الحرية	
103	الحجم	

تشير النتائج الموجودة في الجدول رقم (26) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين قدرت ب 0.400 عند مستوى الدلالة 0.000 ، و بالتالي فالعلاقة دالة إحصائيا ، و يمكن تعميمها و بالتالي الفرضية محققة .

- الفرضية الرابعة : توجد فروق في اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع الى متغير الجنس.

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار t لعينتين مستقلتين.

جدول رقم (27) : الفروق في متغير اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة الراجعة الى متغير الجنس :

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اليقظة الذهنية	ذكر	49	117.2245	17.88419
	انثى	54	119.7222	15.81785

جدول رقم (28) : نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين :

متغير اليقظة الذهنية	حالة تجانس	اختبار ليفن لتجانس التباين		اختبارات لتباين القيم		
		قيمة f	القيمة الاحتمالية	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	حالة تجانس	0.192	0.662	-0.752-	101	0.454
						-2.49773-

لدينا مستوى الدلالة 0.454 ، أي أنه أكبر من 0.05 ، و منه فهو غير دال إحصائيا أي أن نتائج الفروق التي تم التوصل لها في العينة مسبقا و الخاصة بمقياس اليقظة الذهنية ، هي نتائج تخص العينة فقط و لا نستطيع تعميمها على مجتمع الدراسة ، و بالتالي الفرضية غير محققة.

- الفرضية الخامسة : توجد فروق في تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع الى متغير الجنس.

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار t لعينتين مستقلتين.

جدول رقم (29) : الفروق في متغير تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة الراجعة إلى متغير الجنس :

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقدير الذات	ذكر	49	91.9184	6.83690
	انثى	54	92.0741	9.05508

جدول رقم (30): نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين.

اختبار ت لتباين القيم			اختبار ليفن لتجانس التباين		متغير تقدير الذات
الفرق بين القيمتين	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t	قيمة f	
-0.15571-	0.921	97.863	-0.099-	0.037	4.453
					حالة تجانس

لدينا مستوى الدلالة 0.921 ، أي أنه أكبر من 0.05 ، و منه فهو غير دال إحصائيا أي أن نتائج الفروق التي تم التوصل لها في العينة مسبقا و الخاصة بمقياس تقدير الذات ، هي نتائج تخص العينة فقط و لا نستطيع تعميمها على مجتمع الدراسة ، و بالتالي الفرضية غير محققة .

4. مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة:

1.4 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى التي كان مفادها: مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة مرتفع.

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستجابات الكلية لأفراد عينة الدراسة تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو بنود المقياس والنتائج المتحصل عليها متمثلة في الجدول رقم (16)، وهذا نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاستجابات التلاميذ نحو بنود المقياس هو (118.5340) أما الانحراف المعياري فقد قدر بـ (16.79567) وحسب مقياس التصحيح المعتمد فإن هذه القيمة تنتمي للمجال 91-119 الذي يشير إلى أن التلاميذ يتمتعون بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية ، و منه فإن الفرضية غير محققة .

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أبو زيد 2018 التي أجريت على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد بالأردن حيث تبين أن مستوى اليقظة الذهنية كان متوسطا وقد فسر ذلك بضعف توظيف البرامج التعليمية التي تنمي مهارات التأمل الذهني والوعي اللحظي بالإضافة إلى محدودية وعي المحيط التربوي والاجتماعي بأهمية هذه المهارة. كما دعمت النتيجة الحالية ما توصلت إليه دراسة بلحاج 2020 في السياق الجزائري التي أظهرت أن التلاميذ لا يمتلكون مستوى مرتفعا من اليقظة الذهنية وهو ما أرجعته الباحثة إلى اعتماد أساليب تدريس تقليدية لا تشجع على الانتباه الذاتي أو التركيز الواعي فضلا عن غياب أنشطة مدرسية محفزة على التأمل والوعي.

في المقابل تخالف هذه النتيجة ما ورد في دراسة النمر وآخرين 2019 التي أجريت في دولة الإمارات العربية المتحدة والتي كشفت عن تمتع طلبة المرحلة الثانوية بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية وعزي ذلك إلى تطبيق برامج

مدرسية قائمة على التأمل الواعي وتمارين الذهن بالإضافة إلى دعم الأسرة للحوار والتفكير الذاتي مما ساهم في تعزيز الحضور الذهني.

ويمكن تفسير النتيجة الحالية بعدم تحقق الفرضية في ضوء جملة من العوامل المتداخلة من بينها البيئة الأسرية التي قد تعاني من ضعف التواصل الفعال بين الوالدين وأبنائهم أو من أنماط تربوية غير مشجعة على التعبير الذاتي والانتباه للخبرات الحياتية. كما أن غياب الاستقرار والدعم النفسي في المحيط العائلي قد يؤدي إلى تشتت الذهن وانخفاض القدرة على التركيز.

يضاف إلى ذلك خصوصية المرحلة العمرية التي ينتمي إليها أفراد العينة إذ إنهم يمثلون فئة المراهقين وهي فئة تظهر حساسية مرتفعة للتغيرات النفسية والانفعالية والمعرفية التي ترافق النمو. ومن منظور علم النفس العيادي فإن المراهقة تمثل فترة انتقالية حرجة تتسم بتذبذب المشاعر والبحث عن الهوية والصراعات الداخلية وهي عوامل قد تحد من القدرة على الانتباه للحظة الراهنة أو المحافظة على التركيز الذهني مما يؤدي إلى انخفاض مستوى اليقظة الذهنية. كما أن اضطراب التنظيم الذاتي الذي يظهر بشكل أكثر شيوعاً في هذه المرحلة قد يتسبب في ضعف إدارة الانتباه والانخراط الواعي في المواقف الحياتية.

أما من الجانب التربوي فإن اعتماد مناهج تعليمية تقليدية قائمة على التلقين والحفظ دون إشراك التلميذ في المواقف التعليمية بشكل نشط يحد من فرص تنمية مهارات اليقظة الذهنية. إضافة إلى ذلك فإن قلة البرامج النفسية الموجهة داخل المؤسسات التربوية تسهم في بقاء هذه المهارات في مستوياتها الدنيا.

ولا يمكن إغفال دور الفروق الفردية في التأثير على مستوى اليقظة الذهنية خاصة ما يتعلق بقدرات التنظيم الذاتي وضبط الانتباه ومستوى النضج الانفعالي وهي قدرات لا تزال في طور التشكل لدى فئة المراهقين مما يجعلهم أكثر عرضة لتقلبات الانتباه والشروذ الذهني لا سيما في البيئات غير الداعمة نفسياً.

كما أن البيئة الاجتماعية والثقافية قد تلعب دوراً سلبياً من خلال زيادة المشتتات والتأثيرات السطحية لا سيما في ظل الاستعمال غير الموجه لوسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا ما قد يسهم في تقليص فترات التركيز الواعي والانتباه للحظة الراهنة وهو أمر يؤثر بشكل خاص على المراهقين الذين يظهرون قابلية أكبر للتأثر بالمثيرات الخارجية والضغط الاجتماعي مقارنة بالفئات العمرية الأخرى.

ويمكن أيضاً تفسير هذه النتيجة في ضوء بعض النظريات النفسية التي تناولت مفهوم اليقظة الذهنية ومن أبرزها نظرية إيلين لانجر التي تؤكد أن انخفاض اليقظة الذهنية يرتبط بالسلوكيات الآلية وقلة الانفتاح المعرفي مما يقلل من قدرة الفرد على الانتباه للحظة الراهنة وهو ما قد يظهر بوضوح عند المراهقين الذين يعيشون في سياقات تربوية جامدة وتفتقر إلى الإثارة الذهنية. كما تدعم نظرية التصميم الذاتي هذا التوجه إذ ترى أن اليقظة تنشأ عن نشاط ذاتي موجه نحو إشباع الحاجات النفسية الأساسية ما يعني أن البيئات التي تفتقر إلى هذا الإشباع كما هو الحال في بعض المدارس والعائلات قد تعيق تطوير اليقظة. ومن جهة أخرى تفسر نظرية

تقرير المصير ضعف اليقظة الذهنية بضعف التنظيم الذاتي والتباين بين سلوك الفرد واهتماماته وقيمه وهو ما قد ينطبق على ظروف عينة الدراسة في ظل محدودية البرامج التربوية الداعمة لليقظة الذهنية.

2.4 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية التي كان مفادها: مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة مرتفع.

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستجابات الكلية لأفراد عينة الدراسة تلاميذ السنة الثانية ثانوي نحو بنود المقياس والنتائج المتحصل عليها متمثلة في الجدول رقم (17)، وبهذا نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاستجابات التلاميذ نحو بنود المقياس هو (92) أما الانحراف المعياري فقد قدر بـ (8.03790) و حسب مقياس التصحيح المعتمد فإن هذه القيمة تنتمي للمجال أكثر من 87 الذي يشير إلى أن التلاميذ يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات ، و منه فإن الفرضية محققة.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد الرحمن قشطة 2017 التي أجريت على طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة والتي كشفت أن مستوى تقدير الذات لديهم كان مرتفعا. وقد فسرت هذه النتيجة في ضوء توفر الدعم الاجتماعي داخل البيئة المدرسية والأسرية إضافة إلى الانخراط في أنشطة لاصفية تعزز من شعور الفرد بقيمته وكفاءته الذاتية. كما دعمت هذه النتيجة دراسة شراذقة وزهران 2021 في الأردن والتي أظهرت أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتمتعون بمستويات جيدة من تقدير الذات مرجعة ذلك إلى تزايد وعي الأسرة بدورها الداعم في تعزيز الثقة بالنفس وحرص المؤسسات التربوية على تكريس مناخ تعليمي يشجع على المشاركة والتفاعل الإيجابي.

في المقابل لا تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة صفاء جبار 2018 التي أجريت على عينة من تلاميذ الثانوي ببغداد حيث أظهرت أن مستوى تقدير الذات لديهم كان منخفضا. وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى عوامل نفسية وأسرية كالتعرض المستمر للنقد وقلة التحفيز إضافة إلى الظروف الاجتماعية المحيطة بالتلميذ خاصة في البيئات التي تعاني من عدم الاستقرار والضغط النفسية.

يمكن تفسير تحقق الفرضية الحالية وارتفاع مستوى تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة بوجود عدد من العوامل المساعدة منها طبيعة المرحلة العمرية التي غالبا ما تتسم ببحث التلميذ عن الهوية وتعزيز قيمته الذاتية ضمن الجماعة. وتمثل مرحلة المراهقة من منظور علم النفس العيادي مرحلة حاسمة في تشكل مفهوم الذات وتقديرها حيث تزداد الحاجة إلى القبول والانتماء وتبرز الحساسية تجاه التقييم الاجتماعي. وإذا ما توفر للمراهق بيئة داعمة ومستقرة نفسيا فإن ذلك يساهم في دعم صورة ذاتية إيجابية تعكس مستوى تقدير ذات مرتفع.

كما أن الدعم الأسري الإيجابي القائم على التشجيع والثقة والممارسات التربوية التي تعزز المشاركة والتقدير قد تساهم في بناء صورة إيجابية للذات. وتعتبر البيئة المدرسية عاملا رئيسيا في هذا السياق إذ أن وجود مناخ تعليمي يتسم بالقبول والتفاعل البناء بين التلميذ والمعلم يعزز من شعور التلميذ بالجدارة والانتماء مما ينعكس إيجابا على مستوى تقديره لذاته.

ولا يمكن إغفال أثر الفروق الفردية كامتلاك بعض التلاميذ لمهارات التكيف والذكاء الاجتماعي والقدرة على الاستقلالية في دعم بناء تقدير ذات قوي ومتماسك. كما أن التحولات المجتمعية والثقافية قد تلعب دورا محفزا في هذا السياق لا سيما مع انفتاح التلاميذ على مصادر متعددة للتعليم والتعبير عن الذات عبر الوسائط الرقمية مما يتيح فرصا أكبر لبناء صورة إيجابية عن الذات إذا ما تم توجيه هذه المصادر بالشكل الصحيح.

ويمكن تفسير تحقق هذه الفرضية أيضا في ضوء بعض النظريات النفسية التي تناولت تقدير الذات حيث تشير نظرية كوبر سميث إلى أن تقدير الذات يتشكل من خلال تفاعل الفرد مع عوامل كالنجاحات والتقبل الأسري والتجارب الاجتماعية التي تمنحه شعورا بالقيمة والاحترام وهي عوامل قد تكون متوفرة لدى عينة الدراسة. كما تؤكد نظرية زيلر أن تقدير الذات هو بناء اجتماعي يتأثر بالسياق البيئي الذي ينشأ فيه الفرد ما يفسر ارتفاعه في بيئات مدرسية وأسرية داعمة. في السياق ذاته تشير نظرية روزنبرغ إلى أن تقدير الذات يتأثر بالمعايير الاجتماعية وتقييم الفرد لنفسه بناء على التقبل أو الرفض الذاتي وهو ما يعزز الفكرة القائلة بأن التقدير المرتفع لدى التلاميذ قد يكون نتيجة لتجارب إيجابية داخل الأسرة والمدرسة خاصة في مرحلة المراهقة التي تعد حاسمة في بناء صورة الذات وتثبيت الإحساس بالجدارة الشخصية.

3.4 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي كان مفادها: توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية و تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة.

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب مستوى الدلالة الإحصائية لمتغيرات الدراسة لدى أفراد مجتمع الدراسة ، حسب معامل ارتباط بيرسون ، وجدنا القيمة (0.400) عند درجة الحرية (0.000) والنتائج المتحصل عليها متمثلة في الجدول رقم (26)، وبما أن القيمة دالة إحصائيا على وجود علاقة ارتباطية متوسطة طردية بين متغيري الدراسة فإن الفرضية محققة .

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة منصور الرفاعي 2021 في مصر التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد فسرت هذه العلاقة بكون الأفراد ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة أكثر وعيا بأفكارهم وانفعالاتهم دون إطلاق أحكام، مما يعزز فهما أعمق للذات وقبولا أوسع لها، وهو ما يرفع من تقديرها. كما دعمت هذه النتيجة دراسة علاوي 2019 في الجزائر، التي بينت أن التلاميذ الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية يميلون إلى امتلاك صورة إيجابية عن أنفسهم، ويظهرون قدرة أفضل على التكيف الانفعالي والاجتماعي، مما يعكس درجة أعلى من تقدير الذات.

في المقابل، لا تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد القادر نوري 2017 في مدينة الموصل، التي لم تكشف عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، وقد فسر الباحث ذلك بضعف وعي التلاميذ بمفهوم اليقظة الذهنية، إضافة إلى الضغوط النفسية الخارجية التي قد تعيق وعي الفرد بذاته وتفصله عن حاضره الذهني، مما يؤثر سلبا في تطور تقديره لذاته.

ويمكن فهم العلاقة المتوسطة الطردية التي كشفت عنها الدراسة من منظور تفاعل المتغيرين ضمن نموذج نفسي معرفي إكلينيكي متكامل، حيث تمثل اليقظة الذهنية إطارا إدراكيا ينمي حضور الفرد الواعي في اللحظة الراهنة، دون اجترار للماضي أو قلق من المستقبل، مما يسمح له بمراقبة أفكاره ومشاعره دون الوقوع في أنماط التفكير السلبي أو التقييم القاسي للذات. ويمثل هذا الحضور الذهني أرضية آمنة لتعزيز مفهوم الذات، إذ كلما زادت قدرة الفرد على الملاحظة دون حكم، زادت قدرته على تقبل ذاته كما هي، ومعها تزداد قيمته الذاتية وإحساسه بالكفاءة.

من الناحية الإكلينيكية، تسهم اليقظة الذهنية في تهدئة الأعراض المرتبطة بالنقد الداخلي، والتفكير الاجتراري، والقلق الاجتماعي، وهي كلها عوامل ثبت تأثيرها في خفض تقدير الذات. وعليه فإن تفعيل آليات الوعي اللحظي والانتباه غير التقييبي من شأنه أن يخفف من حدة هذه المظاهر ويخلق بيئة داخلية أكثر قبولا وتوازنا، مما يرفع من تقدير الفرد لذاته بشكل تدريجي ومرن. إن هذا التفاعل لا يتم بشكل مباشر وإنما عبر عمليات وسيطة كتنظيم الانفعال، وإعادة بناء الأفكار التلقائية، وتحسين مهارات التكيف النفسي، وكلها عمليات مدعومة نظريا وتطبيقيا في العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية.

أما على مستوى الأسرة، فإن البيئة الأسرية التي توفر دعما عاطفيا وتشجع على التعبير الواعي عن الانفعالات تساهم في تعزيز مهارات الملاحظة والانتباه لدى المراهق، وهي مهارات جوهرية في تنمية يقظة ذهنية صحية تساهم بدورها في دعم بناء ذات إيجابية. كذلك فإن الأساليب التربوية التي تقوم على الإصغاء والتقدير بدلا من الانتقاد والمقارنة، تعزز الإحساس بالجدارة وتؤسس لتقدير ذات مستقر.

في السياق المدرسي، يمكن للأنشطة التعليمية التي تتضمن تفاعلا وجدانيا وتأمليا مثل الحوار الهادئ والعمل الجماعي وتدريبات التركيز، أن ترفع من الوعي الذاتي لدى التلميذ، بما يعزز من حضور الذهن ومهارات تقبل الذات. وتزداد أهمية هذا الأمر في مرحلة المراهقة التي تتسم بتقلبات انفعالية وتحديات هوية، حيث يكون التلميذ في حاجة إلى أدوات معرفية وانفعالية تمكنه من تجاوز الاضطرابات السطحية نحو بناء صورة ذاتية واضحة ومتزنة.

ويمكن تفسير العلاقة بين المتغيرين في ضوء عدد من النظريات النفسية، إذ تشير نظرية كوبر سميث إلى أن تقدير الذات يتأثر بتاريخ الفرد من النجاحات والفشل، ومدى ما يتلقاه من تقبل وتشجيع، وهي تجارب يتمكن الأفراد ذوو اليقظة الذهنية المرتفعة من التعامل معها بشكل أكثر اتزاناً ووعياً، ما يقلل من أثر الفشل ويرسخ المعنى الإيجابي للنجاح. كما أن نظرية زيلر ترى أن تقدير الذات يتشكل ضمن سياق اجتماعي تفاعلي، وأن الوعي بالذات - وهو لب اليقظة الذهنية - يعمل كوسيط إدراكي يساعد في تعديل السلوك والتفاعل مع المحيط، مما يعزز من تقييم الذات بطريقة أكثر موضوعية. أما نظرية روزنبرغ فتركز على الكيفية التي يقيم بها الفرد نفسه استنادا إلى مواقفه تجاه ذاته، وهو ما يتكامل مع خصائص الأفراد ذوي اليقظة المرتفعة الذين يميلون إلى تأمل الذات لا جلدها، وتفهمها لا رفضها، مما يرسخ الشعور بالقيمة والاحترام الذاتي.

إن هذا التفاعل المعرفي والانفعالي بين متغيري الدراسة يؤكد أن العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات ليست علاقة سطحية أو آلية بل هي علاقة متجذرة في بنية التفكير والشعور والسلوك، مما يجعل من اليقظة الذهنية أحد المؤشرات المهمة في الصحة النفسية الإيجابية للمراهقين.

4.4 - مناقشة نتائج الفرضية الرابعة التي كان مفادها: توجد فروق في اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع إلى متغير الجنس.

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب مستوى الدلالة حسب اختبار ليفن لتجانس التباين ، وجدنا قيمة 0.454 ، و بما أنه أكبر من 0.05 ، فهو غير دال إحصائيا ولنتائج المتحصل عليها متمثلة في الجدول رقم (27)، وبهذا نلاحظ أنه لا توجد فروق في متغير اليقظة الذهنية لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع إلى متغير الجنس ، و منه فإن الفرضية غير محققة .

تتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة إبراهيم خليل (2020) في السعودية، التي أجريت على عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية، حيث لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بين الذكور والإناث، و قد فسرت النتائج بأن مهارة اليقظة الذهنية هي قدرة عقلية إدراكية و انفعالية مكتسبة، لا تخضع بالضرورة للفروق الجندرية، بل تتأثر بدرجة الوعي الذاتي و التدريب عليها. كما دعمت هذه النتيجة دراسة الزهراء بوزيان (2021) في الجزائر، التي بينت أن الجنس لا يشكل متغيرا حاسما في مستوى اليقظة الذهنية، و أرجعت ذلك إلى تشابه العوامل المحيطة بالتلاميذ في البيئة المدرسية و العائلية، مما يقلص الفروق المحتملة بين الذكور و الإناث في هذا الجانب.

في المقابل، لا تتفق هذه النتيجة مع ما أوردهته دراسة سارة بوقرين (2018)، والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وأرجعت الباحثة هذه الفروق إلى أن الإناث غالبا ما يكن أكثر انضباطا عاطفيا و انتباها لمشاعرهن و أفكارهن، الأمر الذي يمكن أن يترجم إلى يقظة ذهنية أعلى ، خاصة في ظل نمط التنشئة الأسرية التي غالبا ما تشجع الفتيات على مراقبة الذات والضبط الداخلي.

وبالمثل، أظهرت دراسة سمير الخالدي (2019) في الأردن أن الذكور يتمتعون بيقظة ذهنية أعلى من الإناث، و عزا الباحث ذلك إلى طبيعة الأدوار الاجتماعية التي تتيح للذكور هامشا أكبر من التجريب و الانفتاح و الاحتكاك بمواقف تتطلب تركيزا و وعيا ذاتيا أنيا.

إن غياب الفروق بين الجنسين في اليقظة الذهنية في هذه الدراسة قد يعزى إلى عدة عوامل، منها توحد السياق التربوي و الاجتماعي الذي يعيش فيه التلاميذ ، حيث يتعرض كل من الذكور و الإناث إلى ذات البرامج التربوية والظروف المدرسية، مما يؤدي إلى تشابه في تنمية المهارات الإدراكية و الانتباهية المرتبطة باليقظة الذهنية. كما أن وسائل الإعلام الرقمية و وسائط التواصل الحديثة قد ساهمت في تقليص الفجوات النفسية بين الجنسين، من خلال تقديم فرص متساوية للتفاعل و التأمل الذاتي.

كما يمكن إرجاع هذا التشابه إلى عدم وجود برامج تدريبية ممنهجة في مؤسساتنا التعليمية تنمي هذا النوع من المهارات النفسية، مما يجعل التلاميذ -ذكورا و إناثا- يعتمدون بشكل شبه متساو على خبراتهم الشخصية في تطوير اليقظة الذهنية، دون تدخل تربوي منظم يحدث فروقا ملحوظة.

و يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة الذهنية في ضوء عدد من الأطر النظرية، فوفقا لنظرية كوبر سميث، فإن بناء تقدير الذات لا يتأثر بشكل مباشر بالجنس، وإنما يتأثر بالخبرات الشخصية والتفاعلات الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد، وبما أن اليقظة الذهنية تعد مهارة معرفية وانفعالية تكتسب بالتجربة و التدريب، فإن هذا يفسر غياب الفروق الجنسية، خاصة إذا كانت بيئة التنشئة متشابهة، كما أن نظرية زيلر التي تؤكد على دور التفاعل الاجتماعي في تشكيل تقدير الذات، تدعم هذا التفسير، إذ أن الذكور والإناث في بيئة مدرسية موحدة يعيشون تفاعلات متقاربة، ما يقلص تأثير الجنس على متغيرات نفسية مثل اليقظة الذهنية، وفي السياق ذاته، ترى نظرية روزنبرغ أن تقدير الذات يتشكل من خلال تقييم الذات عبر مجموعة من المعايير الشخصية والاجتماعية، وهذه المعايير قد لا تختلف جذريا بين الجنسين في ظل مجتمع مدرسي وعائلي موحد، ما ينعكس على توازن مستوى الحضور الذهني لدى الطرفين.

بالتالي، فإن غياب الفروق الجنسية في هذه الدراسة قد يشير إلى أن اليقظة الذهنية ليست خاصية فطرية ترتبط بالجنس، بل هي نتاج لمتغيرات بيئية و ثقافية و تربوية تؤثر على الأفراد بصورة متقاربة، مما يبرر عدم تحقق الفرضية.

5.4 . مناقشة نتائج الفرضية الخامسة التي كان مفادها: توجد فروق في تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع الى متغير الجنس.

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب مستوى الدلالة حسب اختبار ليفن لتجانس التباين، وجدنا قيمة 0.921، و بما أنه أكبر من 0.05، فهو غير دال إحصائيا ولنتائج المتحصل عليها متمثلة في الجدول رقم (30)، وبهذا نلاحظ أنه لا توجد فروق في متغير تقدير الذات لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع إلى متغير الجنس، و منه فإن الفرضية غير محققة .

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة بن رايح إيمان (2020) التي أجريت في الجزائر، و التي كشفت عن غياب فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و قد فسرت الباحثة هذه النتيجة بتقارب أدوار الذكور و الإناث في المحيط المدرسي و العائلي، بالإضافة إلى التشابه في الضغوط النفسية و الاجتماعية التي يواجهها التلاميذ بغض النظر عن جنسهم، وهو ما قد يؤدي إلى مستويات متقاربة من تصور الذات و تقديرها.

كما دعمت هذه النتيجة دراسة عمر عبد الكريم (2018) في السودان، التي أظهرت أن متغير الجنس لم يكن له تأثير معنوي على درجات تقدير الذات لدى المراهقين، وعزا ذلك إلى أن الشعور بقيمة الذات يتشكل بصورة أكبر من خلال الخبرات التربوية و العلاقات الأسرية و ليس من خلال المحددات البيولوجية.

في المقابل، لا تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كريمة منصوري (2016) في الجزائر، التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في مستوى تقدير الذات، حيث فسرت الباحثة ذلك بأن الإناث أكثر انضباطا و انخرطا في العلاقات الاجتماعية والممارسات التأملية التي تعزز من مشاعر الكفاءة والتقبل الذاتي.

كما أظهرت دراسة أشرف الزين (2017) في مصر أن الذكور يميلون إلى امتلاك تقدير ذات أعلى من الإناث، و علل الباحث هذه الفروق بتأثير النمط الثقافي الذي يشجع الذكور على الاستقلالية و الثقة بالنفس، مقابل تعزيز الحذر و التقييد الاجتماعي لدى الإناث، مما قد ينعكس سلبا على صورة الذات لدى الفتيات.

إن عدم وجود فروق بين الجنسين في هذه الدراسة يمكن تفسيره بعدة عوامل، من أبرزها التغيرات الاجتماعية و الثقافية التي أصبحت تدفع نحو المساواة في التربية و التنشئة داخل الأسرة و المؤسسة التعليمية، حيث لم يعد ينظر إلى الذكور و الإناث بوصفهم فئات ذات قدرات نفسية متباينة بشكل جوهري، وإنما كأفراد يمتلكون فرصا متقاربة لبناء ثقتهم بأنفسهم.

كما أن الفضاء المدرسي، بما فيه من مناهج تعليمية متماثلة، و تقييمات موحدة، و تفاعل يومي مشترك، قد ألغى أو قلص من التمايزات بين الجنسين، خصوصا في ما يخص تطور المفاهيم الذاتية مثل تقدير الذات.

و من العوامل الأخرى التي يمكن أن تسهم في تفسير النتيجة، التأثير الواسع لوسائل الإعلام و التكنولوجيا، و التي وفرت فرصا متكافئة لكلا الجنسين للتعبير عن أنفسهم، و تشكيل هويتهم الخاصة بصورة مستقلة عن الأدوار النمطية التقليدية، مما يدفع نحو مستويات متقاربة من تقدير الذات .

ويمكن تفسير غياب الفروق في تقدير الذات بين الجنسين في ضوء عدد من النظريات النفسية. فقد أشار كوبر سميث في نموذجه إلى أن تقدير الذات يتأثر بتجارب النجاح وال فشل، وطبيعة العلاقات الاجتماعية، والانطباعات الذاتية، أكثر مما يتأثر بعوامل بيولوجية كالنوع، وعليه فإن البيئة التربوية والاجتماعية المتقاربة بين الذكور والإناث في مجتمع الدراسة تعد عاملا حاسما في تقليص الفروقات في تقدير الذات.

كما تدعم نظرية روزنبرغ هذه النتيجة، حيث ترى أن تقدير الذات يتشكل من خلال بناء صورة ذاتية مستقاة من المواقف اليومية، والمقارنات الاجتماعية، ومدى قبول الفرد لذاته، فإذا ما تعرض الذكور والإناث لظروف مدرسية وأسرية متشابهة، فغالبا ما تتطور لديهم مستويات متقاربة من الثقة بالنفس والرضا الذاتي.

أما من منظور نظرية التفاعل الرمزي، فينظر إلى تقدير الذات باعتباره ناتجا عن تفاعل الفرد مع محيطه الاجتماعي، وليس فقط انعكاسا لسماته الفردية، وبالتالي فإن البيئة الاجتماعية والثقافية التي لا تميز في المعاملة بين الجنسين تؤدي إلى مستويات تقدير ذات متقاربة، وهو ما يبدو جليا في نتائج هذه الدراسة.

في السياق ذاته، تبرز نظرية النظم الاجتماعية أن السياق الاجتماعي (الأسرة، المدرسة، الثقافة) هو المحدد الرئيسي في تشكيل المفاهيم الذاتية، ومنها تقدير الذات، وفي حال توحد هذا السياق – كما هو الحال في المدارس الجزائرية الحكومية – فإن الفروق الجنسية تميل إلى التلاشي.

بناء عليه، فإن عدم تحقق الفرضية يمكن تفسيره على أنه انعكاس لتغيرات ثقافية وتربوية معاصرة تسعى نحو الإنصاف بين الجنسين، مما يؤدي إلى تنمية تقدير الذات لدى الذكور والإناث بشكل متقارب، كما يشير إلى أن العوامل المؤثرة في تقدير الذات أصبحت أكثر تعقيدا وتشابكا من أن تختزل في متغير الجنس وحده.

الاستنتاج العام:

جاءت دراستنا بعنوان: "اليقظة الذهنية وعلاقتها بتقدير الذات"، وهدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين المهمين في حياة المراهق داخل البيئة المدرسية، فقد تم تطبيق الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية 01 نوفمبر 1954 بقالة، و تم اختيار العينة بطريقة عشوائية لضمان تمثيل موضوعي ومتوازن لأفراد المجتمع الأصلي.

وقد أسفرت النتائج عن ما يلي:

بالنسبة للفرضية الأولى، أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى التلاميذ في حدود متوسط، وقد تم تفسير هذه النتيجة بعدة عوامل أبرزها: نقص الوعي بمفهوم اليقظة الذهنية، ضعف البرامج الموجهة نحو تنمية الانتباه والتركيز، وضغوط البيئة المدرسية.

أما الفرضية الثانية، فقد كشفت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ مرتفع، وهو ما يمكن تفسيره بخصوصيات المرحلة العمرية التي يمرون بها، حيث يسعى المراهقون إلى إثبات ذاتهم و تأكيد استقلاليتهم، مما يعزز لديهم شعورا إيجابيا بالذات، كما يمكن أن يعزى إلى عوامل داعمة في البيئة المحيطة، مثل الدعم الأسري، والاندماج الاجتماعي، والتقدير من قبل الأقران والمعلمين، مما يساهم في تنمية صورة ذاتية إيجابية.

أما الفرضية الثالثة، فقد أكدت الدراسة وجود علاقة متوسطة طردية و دالة إحصائيا بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات، أي أن ارتفاع أحد المتغيرين يرتبط بارتفاع الآخر، مما يدعم التوجهات النظرية السابقة التي تشير إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية تساهم في تحسين تصور الفرد لذاته و تعزيز قيمته الذاتية.

الفرضية الرابعة أظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس، مع وجود فروق طفيفة لصالح الإناث، لكنها لم ترتق إلى مستوى الدلالة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بتشابه ظروف التمدرس، و تجانس البرامج و المناهج، وطريقة التفاعل داخل الصف بغض النظر عن الجنس.

الفرضية الخامسة بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس، مع تسجيل ميل طفيف لصالح الإناث، لكنه لم يكن دال إحصائيا. و يفسر ذلك بكون الظروف التربوية و الاجتماعية المعيشة بين الذكور و الإناث في هذه المرحلة متقاربة.

و بهذا تكون الدراسة قد ساهمت في إغناء المعرفة النفسية حول علاقة اليقظة الذهنية بتقدير الذات، خاصة في السياق المدرسي الجزائري، مما يشكل أساسا لمبادرات تربوية هادفة مستقبلا.

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع "اليقظة الذهنية وعلاقتها بتقدير الذات" دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية 01 نوفمبر 1954"، نؤكد على أهمية هذه المتغيرات النفسية في تشكيل التوازن النفسي والاجتماعي للمراهق داخل الوسط التربوي، خاصة في ظل التحديات المتزايدة التي يعيشها تلميذ اليوم، سواء على الصعيد الأكاديمي أو الشخصي والاجتماعي.

لقد سعت هذه المذكرة إلى فهم طبيعة العلاقة بين متغيرين يعتبران من العوامل الجوهرية في تعزيز الصحة النفسية، وهما: اليقظة الذهنية باعتبارها مهارة معرفية تساعد الفرد على التركيز في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام، وتقدير الذات بوصفه مؤشرا على كيفية إدراك الفرد لذاته وقيمه الشخصية.

وقد انطلقت الدراسة من خمس فرضيات أساسية، كما تم اعتماد منهج وصفي وأدوات قياس مقننة، وتحليل المعطيات باستخدام أساليب إحصائية مناسبة، ما أتاح الوصول إلى نتائج موضوعية كشفت عن مستوى متوسط من اليقظة الذهنية ومرتفع من تقدير الذات لدى أفراد العينة، إلى جانب علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا بين المتغيرين، و عدم وجود فروق دالة تعزى لمتغير الجنس في مستوى كلا المتغيرين.

هذه النتائج تحمل دلالات هامة، أبرزها الحاجة إلى دمج برامج اليقظة الذهنية ضمن البيئة المدرسية، لما لها من دور فعال في دعم التوازن النفسي والانفعالي وتحسين تصور الفرد لذاته، كما تدعو إلى تدخل تربوي ونفسي هادف يساهم في تقوية الشعور بقيمة الذات لدى التلاميذ، خاصة في هذه المرحلة الحساسة من النمو.

وفي الأخير، لا تدعي هذه الدراسة الإحاطة الشاملة بالموضوع، لكنها تشكل لبنة أولى في مجال البحث حول العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات في الوسط المدرسي الجزائري، وتفتح المجال أمام دراسات أوسع وأكثر عمقا، تأخذ بعين الاعتبار متغيرات جديدة وسياقات مختلفة.

التوصيات والاقتراحات:

- ✓ إجراء دراسات و بحوث ميدانية مماثلة حول موضوع اليقظة الذهنية وعلاقتها بمتغيرات نفسية أخرى مثل: القلق، الاكتئاب، أو الثقة بالنفس، التحصيل الدراسي، البيئة الأسرية في مراحل عمرية مختلفة.
- ✓ إجراء دراسات تتناول العلاقة بين اليقظة الذهنية وتقدير الذات لدى فئات متنوعة مثل المعلمين، العاملين، أو الرياضيين.
- ✓ إجراء المزيد من الأبحاث حول الأساليب التي تعزز اليقظة الذهنية، ودراسة تأثيرها على رفع تقدير الذات لدى الطلبة.
- ✓ إجراء دراسات تستقصي العوامل التي تؤثر في مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة، مثل نمط الحياة أو البيئة المدرسية.
- ✓ وضع برامج تدريبية في المدارس أو الجامعات تعزز مهارات اليقظة الذهنية، وقياس أثرها على تنمية تقدير الذات والمهارات النفسية الإيجابية.
- ✓ دمج تقنيات اليقظة الذهنية في المناهج التعليمية أو الأنشطة الصفية، لما لها من دور في تعزيز الوعي الذاتي والانتباه وتقدير الذات.
- ✓ تشجيع الطلبة على تبني ممارسات اليقظة الذهنية كجزء من منطهم اليومي، من خلال ورشات عمل أو تطبيقات رقمية تدعم الصحة النفسية.
- ✓ العمل على تقوية تقدير الذات لدى المراهقين من خلال دعم نفسي و تربوي داخل المدرسة و الأسرة.
- ✓ تنظيم تدخلات إرشادية يقودها الأخصائي النفسي المدرسي، تدمج تقنيات اليقظة الذهنية كأسلوب لتقوية الوعي الذاتي الإيجابي.

قائمة المراجع

1. المراجع العربية :

- إبراهيم، ش.، سندس، قاسم، د، ع. (2017). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. جامعة القادسية.
- بركات ،ع. (2008). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة الجزائر (مذكرة ماستر). جامعة الجزائر 2.
- بن شعبان، ش.، و خراخرية، ل. (2019). فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتحسين تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس (مذكرة ماستر). جامعة 8 ماي 1945، قلمة.
- بوالجاج، س. (2021). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة (مذكرة ماستر). جامعة جيجل، الجزائر.
- بوعزة، ر . (2020). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيف الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (أطروحة دكتوراه). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- بوغناس، ح. (2022). اليقظة العقلية لدى أساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة ورقلة (مذكرة ماستر). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- بوناصر، خ. (2023). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بجودة الحياة لدى طلبة سنة أولى ماستر (مذكرة ماستر). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- الحارثي، س. م. ع. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية النقدية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية، (57).
- حواش، ر.، و حسيني، خ. (2022). المساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى المكفوفين (مذكرة ماستر). جامعة غرداية.
- حيدر، م. إ. (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها.
- خنفر، ك.، و خمقاني، ن. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الأداء التدريسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة ورقلة (مذكرة ماستر). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- در، م. (2017). أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي. الجزائر: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.
- دغنوش، ن. (2022). اليقظة العقلية والضغط النفسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (أطروحة دكتوراه). جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- ذيب، ع. م. (2010). الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة (ط. 1). دار الفكر ناشرون وموزعون.

- الرويلي، ن. إ. (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطالبين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3. (7)
- سعيدان، ف. ز. (2019). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية (مذكرة ماستر). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- شريقي، ه. (2002). استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري (رسالة ماجستير). جامعة الجزائر 2.
- صلاحت، م. ع.، و الزغول، ر. ع. (2017). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية.
- طرح، س. (2013). تقدير الذات وفعالية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكري (مذكرة ماستر). جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- العامري، م. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات و غير العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري (مذكرة لنيل شهادة ماجستير)، جامعة نزوى، عمان .
- عبد الله، أ. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، (205).
- عمروش، م.، و بن مجاهد، ف. ز. (2024). تقدير الذات: مفهومه وأهميته وتأثيره على حياة الفرد. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 12. (3)
- الغامدي، غ. ب. ع. ب. ص. (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين (أطروحة دكتوراه). السعودية.
- فيوليت، ف. إ.، و سليمان، ع. ر. س. (2002). دراسة في سيكولوجية النمو: الطفولة والمراهقة (العدد 1). مكتبة زهراء الشرق.
- قهار، ص. (2010). مفهوم تقدير الذات و النظريات المفسرة له ، 4 (2). الجزائر.
- لوصيف، إ. (2018). مستوى تقدير الذات لدى فئة تلاميذ ذوي صعوبات تعلم الكتابة (مذكرة ماستر). جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- ماموني، أ.، و بوفادي، ح. (بدون تاريخ). تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (مذكرة ماستر غير منشورة). جامعة أحمد دراية، أدرار.
- المساعد، أ. (2014). تقدير الذات و علاقته بدافعية التعلم ، 20 (2)، الرياض.

-الهشلمون، ر.ع. (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل (رسالة ماجستير). جامعة خليل.

2. المراجع الأجنبية :

-Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

- 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.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

.Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.

-Le Motkan. (2004). *Dictionnaire perfectionné* (1re éd.). Beyrouth.

-Langer, E. J., & Beck, A. (1979). What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64.

-Langer, E. J. (1992). Matters of mind: mindfulness/mindlessness. *Psychosomatic Medicine*.

-Linehan, M. (2015). *DBT skills training manual*. The Guilford Press.

.Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice* (3rd ed.). Springer Publishing Company.

الملاحق

مقياس اليقظة الذهنية

إليك مجموعة من العبارات تصف رأيك و تصرفاتك ، نرجو منك الإجابة بمصادقية وذلك من خلال وضع إشارة (x) على أحد البدائل لكل عبارة من العبارات.

علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن آرائكم الحقيقة نحوها.

البيانات الشخصية:

الجنس:

التخصص:

المستوى :

رقم العبارة	العبارات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
1	أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى أحد الأشخاص و أن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه					
2	أنا محب للاستطلاع					
3	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به					
4	أستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم					
5	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة					
6	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات					
7	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت					
8	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني					
9	أستخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة					
10	أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة ببعضها					
11	أستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل					

					أشعر أنني أوجه ألبا دون أن أكون على وعي بما أفعله	12
					من السهل أن أصاب بالشروذ الذهني	13
					أحاول الاستفادفة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة	14
					أملك القدرة على التنبؤ بالأحداث	15
					أشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي	16
					من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر به	17
					أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار و مشاعر للآخرين	18
					أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر اذا أنا موجود)	19
					لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة	20
					أندمج مع الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكد أنني منتهه إليهم	21
					أنا شخص مرن	22
					أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة	23
					أؤدي وظائف و المهام الموكلة إلي بشكل آلي دون أن أعي ما أفعله	24
					أحدث عن أخطائي و أجدها سبيلا لأتعلم منها	25
					أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ	26
					أميل إلى تجريب كل ما هو جديد	27
					أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي	28
					أنا شخص مبدع	29
					أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام و مالا قيمة لها من خلال خبرتي	30
					أتمتع بروح الدعابة و الفكاهة	31
					أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي	32
					أجيد اختيار الكلمات التي تصف احساساتي	33
					أقبل كل الأفكار السارة و غير السارة	34

مقياس تقدير الذات

إليك مجموعة من العبارات تصف رأيك وتصرفاتك في الحياة، اقرأها جيدا وعبر عن رأيك فيها إذا كانت تنطبق عليك أم لا بكل مصداقية ، وذلك بوضع علامة (x) في خانة الجواب المناسب في جدول الإجابة الخاص بها.

علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن آرائكم الحقيقة نحوها.

البيانات الشخصية:

الجنس:

التخصص:

المستوى :

رقم العبارة	العبارة	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقني الأشياء عادة		
2	أجد من الصعب علي التحدث أمام زملائي في القسم		
3	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي		
4	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
5	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
6	أضايق بسرعة في المنزل		
7	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني		
9	تراعي عائلي مشاعري عادة		
10	أستسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلي مني الكثير		

		من الصعب جدا أن أضل كما أنا	12
		تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
		يتبع زملائي أفكاري عادة	14
		لا أقدر نفسي حق قدرها	15
		أود كثيرا لو أترك المنزل	16
		أشعر بالضيق في الثانوية غالبا	17
		مظهري ليس وجها مثل معظم الناس	18
		ذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فأني سأقوله عادة	19
		يفهمني والداي	20
		معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
		أشعر عادة كما لو كان والداي يدفعاني لعمل الأشياء	22
		لا ألقى التشجيع غالبا في الثانوية	23
		أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد علي	25
		لا أقلق على أي شيء أبدا	26
		أنا واثق من نفسي تماما	27
		من السهل على الآخرين أن يحبوني	28
		أستمتع أنا و والدي بقضاء الوقت معا	29
		أقضي وقتا طويلا في أحلام اليقظة	30
		أتمنى لو كنت أصغر من سني	31
		أفعل الصواب دائما	32
		أشعر بالفخر بأدائي الدراسي	33

		يجب على الآخرين أن يخبروني بما يجب أن أفعل	34
		كثيرا ما أشعر بالندم على ما أقوم به من أعمال	35
		أنا لست سعيدا على الإطلاق	36
		أقوم بأعمالي بأقصى جهدي	37
		أستطيع أن أعتني بنفسي عادة	38
		أنا سعيد للغاية	39
		أفضل اللعب مع من هم أصغر مني سنا	40
		أحب كل من أعرفهم	41
		يعجبني أن أكون بارزا في القسم	42
		أفهم نفسي	43
		لا يهتم من بالمنزل بي كثيرا	44
		لا يؤنبني أحد على الإطلاق	45
		أدائي بالثانوية ليس كما أود أن يكون	46
		يمكنني اتخاذ قراراتي و التمسك بها	47
		أنا حقيقة لا أحب أن أكون في جنسي	48
		لا أحب أن أكون مع الآخرين	49
		لا أشعر بالخجل على الإطلاق	50
		أشعر بالخجل من نفسي	51
		ينتقدني زملائي في أحيان كثيرة	52
		أقول الصدق دائما	53
		أساتذتي يشعرون بأنني لست حسنا بما فيه الكفاية	54
		أنا لا أهتم بما يحدث لي	55

		أنا فاشل	56
		أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد	57
		أعرف دائما ما أقول للناس	58

نتائج أفراد عينة الدراسة للمتغيرين

الأفراد	الجنس	نتائج اليقظة الذهنية	نتائج تقدير الذات
1	ذكر	123	100
2	ذكر	129	93
3	ذكر	149	105
4	ذكر	127	88
5	ذكر	109	92
6	ذكر	131	94
7	ذكر	84	85
8	ذكر	101	90
9	ذكر	140	102
10	ذكر	119	91
11	ذكر	109	82
12	ذكر	64	74
13	ذكر	106	94
14	ذكر	123	89
15	ذكر	58	86
16	ذكر	101	98
17	ذكر	123	95
18	ذكر	120	86
19	ذكر	135	95
20	ذكر	136	95
21	ذكر	141	97
22	ذكر	112	86

23	ذكر	140	91
24	ذكر	104	96
25	ذكر	114	90
26	ذكر	116	90
27	ذكر	115	99
28	ذكر	119	98
29	ذكر	120	84
30	ذكر	127	85
31	ذكر	125	89
32	ذكر	123	103
33	ذكر	123	78
34	ذكر	137	95
35	ذكر	124	93
36	ذكر	116	89
37	ذكر	111	97
38	ذكر	119	82
39	ذكر	116	96
40	ذكر	113	86
41	ذكر	110	87
42	ذكر	108	92
43	ذكر	113	88
44	ذكر	112	90
45	ذكر	118	96
46	ذكر	156	107
47	ذكر	106	98
48	ذكر	124	102
49	ذكر	95	86
50	أنثى	136	103
51	أنثى	124	99
52	أنثى	132	89

53	أنثى	127	98
54	أنثى	93	101
55	أنثى	134	108
56	أنثى	115	95
57	أنثى	126	74
58	أنثى	136	100
59	أنثى	118	87
60	أنثى	106	104
61	أنثى	111	85
62	أنثى	113	81
63	أنثى	108	92
64	أنثى	114	76
65	أنثى	91	70
66	أنثى	109	75
67	أنثى	120	86
68	أنثى	129	100
69	أنثى	120	85
70	أنثى	133	93
71	أنثى	130	106
72	أنثى	97	102
73	أنثى	137	79
74	أنثى	105	84
75	أنثى	142	98
76	أنثى	132	98
77	أنثى	110	88
78	أنثى	111	88
79	أنثى	144	92
80	أنثى	139	103
81	أنثى	133	93
82	أنثى	125	105

83	أنثى	107	82
84	أنثى	112	95
85	أنثى	129	82
86	أنثى	90	96
87	أنثى	104	87
88	أنثى	128	99
89	أنثى	99	93
90	أنثى	98	92
91	أنثى	115	95
92	أنثى	133	97
93	أنثى	151	102
94	أنثى	94	82
95	أنثى	113	89
96	أنثى	130	95
97	أنثى	137	96
98	أنثى	121	78
99	أنثى	131	104
100	أنثى	83	95
101	أنثى	133	94
102	أنثى	139	95
103	أنثى	118	87