

## اساليب حماية الذات وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة

### كلية التربية للعلوم الانسانية

# Self-Protection Techniques and Their Relationship on Mental Alertness for The Students of College of Education for Humanities

م. د. أنوار غانم يحيى

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية /

قسم العلوم التربوية والنفسية

الاختصاص الدقيق: علم النفس التربوي

Lect. Dr. Anwar Ghanim Yahya

University of Mosul, College of Education for  
Humanities, Department of Educational and  
Psychological Sciences

Specialization: Educational Psychology Science

Available online at <https://regs.mosuljournals.com/>, ©2020,Regional Studies Center,  
University of Mosul. This is an open access article under the CC BY 4.0 license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ملخص البحث:

تعد مؤسسات التعليم القمة في مؤسسات المجتمع اذ يقع على عاتقها اعداد الافراد للقيام بالوظائف المهمة في المجتمع والعمل على تطويرهم وتنميتهم من خلال امتلاكهم لأساليب متعددة للتعامل مع احداث الحياة لذا فقد استهدفت الدراسة الحالية التعرف على الاساليب المستخدمة لحماية الذات واليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية وطبيعة العلاقة بينهما تبعاً للجنس والصف الدراسي ولتحقيق اهداف البحث فقد تم بناء مقياس اساليب حماية الذات وعرضه على الخبراء والمحكمين مكون من (٣٠) فقرة ببدائل خماسية تم التحقق من صدقها ظاهرياً والصدق البنائي واستخراج القوة التمييزية والثبات بإعادة الاختبار وبناء مقياس اليقظة العقلية مكون من (٣٥) فقرة ذات بدائل خماسية تم التحقق من صدقها ظاهرياً والصدق البنائي واستخراج القوة التمييزية والثبات بإعادة الاختبار ثم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي ومعامل الارتباط بيرسون كوسائل احصائية. اظهرت النتائج ان الطلبة لديهم اساليب حماية ذات تمثل ب (تقدير الذات ووسائل دفاعية والنظرة التشاؤمية) وان لديهم مستوى فوق المتوسط من اليقظة العقلية ووجود علاقة بين أساليب حماية الذات واليقظة العقلية وعدم وجود فروق في العلاقة بين اساليب حماية الذات واليقظة العقلية لدى الطلبة وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) ووجود فروق لصالح طلبة الصف الرابع وفي ضوءها تم التوصل لعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية (اساليب، حماية الذات، اليقظة العقلية)

**Abstract**

Education institutions are regarded as the highest level of community institutions since they are in charge of educating people to fulfil significant roles in society and work on their own development by equipping them with a variety of coping mechanisms for stressful situations. Therefore, the current study aimed to determine the strategies employed among the students of College of Education for Humanities for self-defense and mental alertness. To accomplish the research's aim, a scale of self-protection techniques was created and presented to experts and arbitrators. It included (30) items with quinquennial alternatives; structural validity; the ability to extract distinguishing strength and stability through retesting; and the creation of a mental alertness scale, consisting of (35) items with quintuple alternatives. Its face validity, structural validity, extracting discriminant power and stability were verified by re-testing, then using the arithmetic mean, standard deviation, t-test and Pearson correlation coefficient as statistical means.

The results showed that the students have self-protection methods represented by self-esteem, defensive means, and pessimistic outlook, and that they have an above-average level of mental alertness, and there are no differences in the relationship between self-protection methods and mental alertness among students according to the gender variable (males-females), and there are differences in favour of fourth graders, and in light of that, a number of recommendations and suggestions were made.

**Keywords: (techniques, self-protection, mental alertness)**

### المشكلة

نعيش اليوم في عالم متغير في كافة جوانب الحياة وهذه التغيرات رافقتها العديد من التهديدات والمخاطر على المجتمع عامة والفرد خاصة واطورها التي تنبثق من ذات الفرد حمايتها من هذه التهديدات فالفرد تركيبة من مشاعر واحاسيس وافكار متعددة ولكل منا طريقة في التعامل مع ما يدور حولنا ومع ذواتنا فقد يلجأ الفرد لحماية ذاته الى التشاؤم والنظرة السلبية للذات مما يؤدي الى التعاسة ويؤثر على الصحة النفسية والجسدية ويرى مورفي وكيشك (Murphy & Kupshik, 1992) ان الفرد يسعى لحماية ذاته واذا شعر برفض المجتمع فانه سيستخدم الية الانسحاب (الرشيد، ٢٠١٢: ٢٧١) وظهور العديد من الامراض النفسية التي تحول دون تحقيق طموحات الفرد واماله وضعف قدرته على التركيز والانتباه لما هو عليه مما يحول دون الاستفادة مما حوله من البيئة والاستطلاع والاستفادة من خبرات الاخرين مما يحول دون تكيفه ويجعل الفرد عامل هدم في المجتمع ومن خلال عمل الباحثة كندريسية ولقائها مع الطلبة لاحظت:

- ١- انهم يعانون من القلق والتوتر والتشاؤم والشرد وعدم التركيز.
  - ٢- شكوا بعض المدرسين من عدم تدوين الملاحظات وضعف التنظيم لدى الطلبة مما يولد الركود الفكري وعدم تقبل الجديد ويحول دون ابداعهم وممارسة دورهم الفاعل في المجتمع.
- هذه الملاحظات من الواقع جعلت الباحثة تتحرى عن الاساليب التي يتبعها الطلبة لحماية ذاتهم ومستوى اليقظة العقلية لديهم.

### الاهمية

يعد طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية شريحة اجتماعية مهمة في المجتمع فهم القلب النابض وقوة المجتمع وادارة التغير والتجديد ومواكبة التطورات ومواجهة التحديات والمخاطر ويقع على عاتقهم تربية الاجيال كونهم مدرسين فالمجتمع بحاجة الى افراد واعين قادرين على استخدام اساليب ايجابية في التعامل مع الاحداث التي يعيشونها والتعامل مع الاشخاص الايجابيين فعندما يكون قادراً على فهم ذاته فانه سوف يساهم في حل المشاكل التي يعاني منها المجتمع فقد يمحي الفرد نفسه باستخدام وسائل دفاعية او قد يكف الفرد عن الانفعال التي يراها الاخرون سيئة لتحاشي الرفض او الانفتاح او

الاعتماد على الذات (الرشيد، ٢٠١٢: ٢٧٢) ويذكر Hepper ان الفرد يستخدم استراتيجيات متعددة لحماية ذاته ولمواجهة الحياة منها تبني الايجابية فيحصل الفرد على قوته المعرفية وادراكاته الايجابية ويتوقع مستقبل افضل اما الاستراتيجية الدفاعية اذ ان الفرد ينسب الافعال السلبية لأسباب خارجية (Hepper, 2010: 12) وان حماية الافراد لأنفسهم تتناسب مع التوجه السائد للأهداف فالبعض يعتقد انه افضل من الاخرين ويتوقع ان مستقبله سيكون الافضل والاخر يسعى لمواجهة التهديدات الماضية والحاضرة ويقارنون بشكل ايجابي بين ماضيهم وحاضرهم والنوع الاخر يقدمون الاعذار الى قوى خارجية لاسباب فشلهم او قد يعتمد الفرد على ذاته ويقدرها ويتعامل مع الاشخاص الايجابيين وهذا يتطلب قدر من الوعي فادراك الفرد للخبرات السلبية تعد جانب من جوانب الصحة العقلية وهذا من شأنه ان ينمي الوعي والانتباه والتركيز على الاحداث العقلية والتعامل مع خبرات الحياة بوعي اذ يذكر وينج (Wang, 2019) ان اليقظة العقلية تعمل على زيادة الانتباه والتركيز والتوجه نحو الحاضر واستخدام المعلومات المتاحة بشكل فاعل ومواجهة الضغوط من خلال رفع المناعة لدى الافراد ويمكن استخدامها لعلاج الامراض النفسية والجسدية (الانطواء، الاكتئاب، التوتر وزيادة الوعي الذاتي) (دغوش، ٢٠٢٢: ١٦) وتساعد على المراقبة المستمر للخبرات والتركيز على الحاضر اكثر من الاجترار وراء الماضي ولديهم قدرة على مواجهة الاحداث (عبد المجيد: ٢٠٢١، ٦٣٢-٦٠٦) فالفرد يقظ عقلياً يدرك ما يحدث بداخله والتعامل بإيجابية وعامل للابتكارية ولديه مرونة معرفية ووعي بالأفكار والمشاعر وادراك متطلبات الحياة والانفتاح على الخبرات والاخرين وتحسين الاداء الحاضر والمستقبلي (غودل، ٢٠٢٢: ٣) وترفع مستوى الانجاز الاكاديمي وفهم النفس وتحقيق السعادة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوطات بشكل عام وتزيد من جودة التعليم (الايض، ٢٠٢٠: ٢٠).

فقد اشارت دراسة السعيد (٢٠٢١) فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية للتخفيف من الضغوط النفسية ويذكر ماي (May) ان اليقظة العقلية تساعد في بث الثقة بالنفس والاخرين والاستمتاع بكل لحظة وقبول الاشياء على حقيقتها والاهتمام بالشكل الصحيح وعدم التسرع في اتخاذ القرار والشعور بالقوة لتفتح الطرق لأختيار الحياة ويمكن توظيفها لمعالجة مشكلات (كراهية الذات) وتسهم في خفض الضغوط النفسية وتعديل الحالة المزاجية (ابو عوف واخرون، ٢٠١٩: ١١) ويذكر لانجر (Langer, 1989) انها حالة مرنة للعقل لابتكار اشياء جديدة مما يعمل على زيادة الذاكرة والصحة والحيوية وتقلل من التوتر (Langer, 2000: 220) فهي تساعد على رفع مستوى التحصيل من خلال تركيز الانتباه بشكل جيد والتخطيط للأداء ومناقشة المهام فهي تنبيه لاستخدام العقل بكفاءة (بولقمة، ٢٠٢٠: ١٠) وهذا ما اكدته دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) في انها تساعد في النهوض الاكاديمي والتوجه نحو الحياة وتؤثر في رفاهية الفرد النفسية والجسدية والابداع والتكيف والتعلم والتقليل من الوقوع بالأخطاء مما ينعكس على الاداء (Pirsonm & etal, 2015: 2) وتحسين التواصل والتعاطف وتعزز الصحة العقلية (السيد، ٢٠١٨: ٨٨٥) فنحن نحتاج الى الطلبة بأفكار واساليب جديدة تمكنهم من توخي الحذر والابتعاد عن الاساليب التقليدية والتحلي بالعقل

والابداع (ابراهيم، ٢٠١٩) فالاهتمام بأساليب حماية الذات في عصر التغيرات المتعددة له اهمية كبيرة اذ يلقي الضوء على ابرز هذه الاساليب وعلى حد علم الباحثة لا يوجد مقياس لهذه الاساليب لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية كما ان البحث الحالي يمدنا بمقياس لليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب الحماية الذاتية مما يتيح الفرص الباحثين اللاحقين من اجراء دراسات متعددة تتناول الموضوع.

### أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على:-

- ١- اساليب حماية الذات لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية.
- ٢- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية.
- ٣- العلاقة بين اساليب حماية الذات واليقظة العقلية وفق متغيري أ- الجنس (ذكور - اناث).  
ب- الصف (الاول - الرابع).

### حدود البحث:-

- الحدود المعرفية:- اساليب حماية الذات، اليقظة العقلية.  
الحدود البشرية:- طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية/ الدراسة الصباحية.  
الحدود المكانية:- كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة الموصل.  
الحدود الزمانية:- العام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

### تحديد المصطلحات Self-protection :-

أ- الأسلوب Style

ب- حماية الذات Self Protection

عرفها:-

موراي (Murray, 1951):-

الابتعاد عن المواقف المحرجة او تجنب الظروف التي تؤدي الى التصغير، الازدراء، السخرية او عدم المبالاة من الاخرين.

ادلر (Adler, 1959):-

البحث عن الخبرات التي تساعد على تحقيق اسلوب الشخص الفريد في حياته  
(الراشد، ٢٠٢١: ٢٧٣).

كردي (٢٠١٢):-

الاساليب والتدابير التي يتخذها الفرد للدفاع عن نفسه ومواجهة المخاطر والتهديدات  
(الحسين واخرون، ٢٠١٦: ٤٢).

هيبر (Hepper, 2012):-

اهتمام الفرد بالنهوض بمكون او اكثر من مكونات الذات والدفاع عن انفسهم ضد الآراء السلبية.

ابو هدروس ومعمر (٢٠١٧):-

كل ما من شأنه يعمل على الحفاظ على الذات من كل اشكال الخطر بشكل متعمد او غير متعمد ويشمل  
(الحماية النفسية، الجسدية، الروحية) (ابو هدروس ومعمر، ٢٠١٧: ٣٩٣).

وتعرفها الباحثة:-

اساليب يتخذها الفرد لمواجهة المواقف المحرجة والدفاع عن انفسهم وتتمثل بتقديم الذات والتعامل مع الاشخاص  
الاجيبيين واستخدام الوسائل الدفاعية او استخدام الوسائل الدفاعية او التشاؤم كأسلوب لحماية الذات وتحقيق التكيف.

التعريف الاجرائي:-

اساليب يتخذها الفرد لمواجهة المواقف وتتمثل بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من اجابته على مقياس أساليب  
حمية الذات المعد في البحث.

ج- اليقظة العقلية

عرفها كل من

لانجر (Langer, 1989):-

مجال من القدرة العقلية يتسم بالموضوعية ولا يرتبط بوجهة نظر الفرد الخاصة ويسمح برؤية جيدة ومتفتحة على  
كل الخبرات العقلية والحسية دون اصدار حكم وهي عملية فعالة لابتكار اشياء جديدة (Langer, 2000: 206).

بير (Baer & et al, 2006):-

حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرات ويتبع الرؤية الواضحة للظاهرة النفسية والانفعالية ويتضمن الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

عبد الرحمن (٢٠٢٠):-

قدرة الفرد على التركيز في اللحظة الحالية والتعامل بوعي في الوقت الحاضر وملاحظة الاحداث والخبرات والقدرة على الوصف لما يشعر به الفرد والتمييز بين الصواب مما يساعد على التنبؤ بالمستقبل (عبد الرحمن، ٢٠٢٠: ١٢٥).

بولفعة ورائيا (٢٠٢٠):-

حالة مرنة للعقل تتمثل بالانفتاح على الجديد والنشاط التمييزي لابتكار الجديد ويتضمن التمييز اليقظ والتوجه نحو الحاضر والوعي بوجهات النظر المتعددة والانفتاح على الجديد (بولفعة ورائيا، ٢٠٢٠: ١٣)

الملاحه (٢٠٢١):-

قدرة الفرد على التمييز النشط من خلال ملاحظته للتغيرات الطارئة في البيئة وانفتاحه على الجديد وتوجهه نحو الحاضر من خلال تركيز الانتباه وتناول الموقف من وجهات نظر متعدد (الملاحه، ٢٠٢١: ٧٧).

الغرايبة واحمد (٢٠٢٢):-

شكل من اشكال التفكير يركز الفرد الانتباه على الخطة الحالية التي يعيش فيها مما تحد من شعوره بالتوتر والقلق (الغرايبة واحمد، ٢٠٢٢: ١٧٢).

وتعرفها الباحثة:- حالة تركيز الانتباه والوعي والملاحظة والاخذ بوجهات النظر المتعددة مما يساعد على فهم الحاضر والتنبؤ بالمستقبل.

التعريف الاجرائي:-

حالة تركيز وملاحظة تنعكس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في ضوء اجابته على مقياس اليقظة العقلية المعد في البحث.

خلفية نظرية

حماية الذات:-

تطرق هير (Hepper, 2010) لاستراتيجيات حماية الذات اذ تم تصنيفها:-

١- الاستراتيجيات المعرفية النظرة الايجابية للذات.

٢- الاستراتيجيات المعرفية التي تحفز عبر حث ذات صلة بالذات.

٣- الاستراتيجيات السلوكية.

- اعاقه الذات (التشاؤم الدفاعي) (الكف).

- تكديس الرمل (تقديم الذات الايهامي) (الكبت، القمع).

- تقديم الذات (الانفتاح) (Hepper, 2010: 497).

فاستراتيجيات تعزيز النظرية الايجابية للذات يعرف الفرد الجوانب الايجابية وصفاته المرغوبة والتي تتناسب مع مهاراته ويعتقد ان مهاراته نادرة ويتوقع احداث الايجابية ولديه ثقة بنفسه وقادر على السيطرة على الاحداث (محمود وعمر، ٢٠١٩: ٤٩٧) وفي استراتيجية التي تحفز عبر حدث ذات صلة بالذات الفرد لديه قدرة على تصفية المعلومات مما يجعل الفرد قادر على اختيار افضلها لتحقيق النجاح او الفشل فيعود لأسباب خارجية وفي الاستراتيجية السلوكية يسعى الفرد للحصول على المعلومات التي تحقق تغذية راجعة ايجابية كالحصول على الثناء اثناء التفاعل الاجتماعي والحصول على افراد ايجابيون اثناء التفاعل وتجنب الفشل واعاقه الذات (ادمان المخدرات، التأجيل والمماطلة) ويعزو سبب الفشل الى اسباب خارجية ويلقي اللوم على الاخرين (Hepper & Sedices & et al, 2010: 785). وقد استفادت الباحثة من الاستراتيجيات الثلاث لكونها مناسبة لافراد عينة البحث وموضوعه.

### نظرية ادلر (Adler, 1937):-

يرى ان كل انماط السلوك الانساني تهدف الى حماية الذات للتغلب على العنف وقلة الحيلة وللسيطرة على البيئة فقد يلجأ الى الصراع السوي لتحقيق الاهتمام الاجتماعي والرفاهية مع الاخرين والكفاح من اجل التفوق والكمال وحماية الذات فطري وهو جزء من الحياة او الصراع الاناني من اجل المكاسب الشخصية والانانية والقوة العظيمة التي تحطم صاحبها وتؤدي الى الامراض النفسية (هول ولندري، ١٩٧٠: ١٦٣).

### روجرز (Cael, Rogers, 1902)

يذكر ان للإنسان دافع اساساً ان يحقق ويعزز ويحمي ذاته والذي ينبثق من الجانب الذاتي لتقدير الذات وحمايتها والآخر احترام الاخرين له باعتباره جزء من الجماعة التي يعيش فيها ففكرتنا عن ذاتنا وطريقة ادراكنا تحدد شخصيتنا وتصرفاتنا وتفاعلنا مع الاحداث الخارجية.

### اليقظة العقلية:-

مفهوم يشير الى التركيز والانتباه وعدم اطلاق احكام سلبية على المشاعر والافكار والتعامل بموضوعية معها والاعتراف بها وقد اشار لانجر (Langer, 1992) ان السلوك البشري لا يقصر على حالة الرضا بل اسلوب لمواجهة الحياة مواجهة كاملة وان للفرد قدرة على النظر للأشياء بطريقة جديدة لعرض العالم بطريقة لا جدال فيها مما يؤدي الى ردود تلقائية (مُجَّد، ٢٠٢٠: ٦٣٨) فاليقظة حالة من الوعي تتميز بالنشاط لرسم الاحداث التي تجعل الفرد متفتحاً لكل



ما هو جديد ويتضمن تكوين فئات جديدة وتحديث القديمة وتعديل السلوك التلقائي والاخذ بوجهات النظر الجديدة والتأكيد على العملية بدل النتيجة فهي تخلق عقل مرة يسعى للحصول على المعلومات باستمرار بالوقت الحاضر يرى (Bishop, et al, 2006) ان اليقظة نمطاً للوعي نتيجة لتنظيم الانتباه بطريقة يجعل الفرد قادر على الوعي اليقظ للخبرة الانية والتعامل معها بحسب استطلاع وقبول يجعله يتخلى عن اي مجهود عقلي لتغيير الخبرة الانية ويتحدد من خلال التنظيم الذاتي للانتباه والتوجه نحو الخبرة (الملاحه، ٢٠٢١: ٨٤).

ويشير (Jarum Kasem thwee, 2015) ان اليقظة العقلية تحدث عندما يتحرر العقل من الكراهية فالرغبة تدفع الفرد للتفكير بالاشياء المادية وغير المادية تدفع للوفاء اما الكراهية فتولد الغضب والتوتر فاليقظة الانفعالية تصدق الى فهم الانفعالات الايجابية او السلبية والجسمية وان الاسترخاء مظهر من مظاهر اليقظة العقلية (دغوش، ٢٠٢٢: ٧٨).

وفي الوقت الحاضر ينظر لليقظة العقلية على انها متعدد الابعاد يتضمن الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية دائماً وفي الوصف للخبرات الداخلية والتعبير عنها بكلمات والتصرف بوعي من خلال الانشطة في لحظة ما وعدم الحكم على الخبرات (الايض، ٢٠٢٠: ١٨٦).

وقد استفادت الباحثة من النظريات السابقة واستراتيجية هيبير (Hepper, 2010) في بناء مقياس البحث الحالي لاساليب حماية الذات ومن الاطر النظرية وازاء يبشوب (Bishop, 2006) في بناء مقياس اليقظة العقلية.

### دراسات سابقة

#### اولاً: اساليب حماية الذات:-

نظراً لعدم وجود دراسة مباشرة عن اساليب حماية الذات تم تناول الدراسة القريبة من الموضوع وكما يوضحه الجدول (١).

الجدول (١) الدراسات التي تم الاطلاع عليها لبناء مقياس أساليب حماية الذات

اسم الباحث	السنة	عنوان الدراسة	الهدف	العينة	المقياس	النتائج
الرشد	٢٠١٢	حماية الذات وعلاقتها بالتجاهل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة	التعرف على العلاقة بين حماية الذات والتجاهل الاجتماعي	طلبة الجامعة	قام الباحث ببناء المقياس	وجود علاقة بين حماية الذات والتجاهل الاجتماعي (الرشيد، ٢٠١٢)

## مجلة دراسات موصلية

مجلة فصلية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الاكاديمية في العلوم الانسانية

ISSN. 1815-8854

النتائج	المقياس	العينة	الهدف	عنوان الدراسة	السنة	اسم الباحث
وجود علاقة بين الانتماء الوطني والتضحية وسلوك حماية الذات	اعد الباحثان المقياس	حفظة القرآن الكريم	بناء نموذج نظري مقترح للعلاقة بين متغيرات البحث	الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط بين العلاقة بين الانتماء الوطني وكل من التضحية وسلوك حماية الذات لدى حفظة القرآن الكريم	٢٠١٧	ابو هدروس ومعمر
تفضيل الطلبة لبعد (توكيد الذات) وتفوق الاناث في التخصص الانساني في تفضيل توكيد الذات ووجود علاقة مع التفكير المتفتح النشط (محمود وعمر، ٢٠١٩: ٤٩٠)	طور الباحثان المقياس	طلبة الجامعة	التعرف على العلاقة بين التفكير المتفتح وحماية الذات	التفكير المتفتح وعلاقته بحماية الذات لدى طلبة الجامعة في اقليم كردستان	٢٠١٩	محمود وعمر
ان العينين يستخدمون استراتيجيات الحماية	اعد الباحثون المقياس	طلاب الجامعة	التعرف على استراتيجيات التعزيز الذاتي	استراتيجيات التعزيز الذاتي وحماية الذات	٢٠١٠	هيبير واخرون Hepper, etal

مجلة دراسات موصلية، العدد (٦٦)، شباط ٢٠٢٣ - شعبان ١٤٤٤ هـ

اسم الباحث	السنة	عنوان الدراسة	الهدف	العينة	المقياس	النتائج
		لدى العينين	وحماية الذات			مقارنة بالغريين الذين يستخدمون تعزيز الذات والسلوكيات المعززة كالتفاعل مع الجذابين والشرقيين فيستخدمون الاستراتيجيات الدفاعية ( Heper & etal, 2010: 79 )

### ثانياً: دراسات اليقظة العقلية:-

#### غودل (٢٠٢٢):-

(اليقظة العقلية كمنبئ بالابتكارية الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة).

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالابتكارية الانفعالية بلغت عينة الدراسة (٤٤٥) طالبة من جامعة الملك عبد العزيز تم استخدام مقياس (Baer, 2006) ترجمة البحيري (٢٠١٤) تم التحقق من صدق ظاهرياً والاتساق الداخلي والتحليل العاملي والثبات بطريقة الفاكرونباخ واستخدام معامل ارتباط بيرسون كوسائل احصائية اظهرت النتائج مجتمع الطلبة بمستوى متوسط من اليقظة العقلية. (غودل، ٢٠٢٢: ١-٣٢).

#### دغندوش (٢٠٢٢):-

(اليقظة العقلية والضغوط النفسية والانجاز الاكاديمي لدى طلبة الجامعة).

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية والانجاز الاكاديمي وفق متغير الجنس والمستوى الجامعي، بلغت العينة (٢٩٣) طالب وطالبة استخدم مقياس (Baer, 2006) تعريب عبد الرحمن (٢٠١٦) تم التحقق من صدقه ظاهرياً والثبات بإعادة الاختبار.

اظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والضغط النفسية والانجاز الاكاديمي وعدم وجود فروق تبعاً للمستوى الجامعي ووجود فروق لصالح الذكور (دغوش، ٢٠٢٢).

#### الضياني (٢٠٢١):-

(اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى الطلبة اليمنين في الصين). استهدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى الطلبة بلغت العينة (٥٠٩) تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية تم التحقق من صدقه ظاهرياً والثبات (بإعادة الاختبار) تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط كوسائل احصائية اظهرت النتائج ان مستوى اليقظة العقلية منخفض ووجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي والصالح الذكور (الضياني، ٢٠٢٢: ١٤٧).

#### عبد المجيد (٢٠٢١):-

(اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية). استهدفت الدراسة التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة بلغت (١٦٠) طالب وطالبة اعد الباحث مقياس اليقظة العقلية مكون من (٣٣) عبارة تم التحقق من الصدق الظاهري والاتساق الداخلي والثبات بمعامل الفاكرونباخ استخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي والنسبة المئوية كوسائل احصائية اظهرت النتائج تمتع الطلبة بمستوى من اليقظة العقلية ولصالح طلبة المرحلة الرابعة ووجود علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة (عبد المجيد، ٢٠٢١: ٦٠٦-٦٣٩).

#### عبد المطلب وايناس (٢٠٢٠):-

(اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر (Langer) وعلاقتها بكل من التخصص واسلوب التعلم ونوع الاختبار التحصيلي المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق).

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية واسلوب التعلم ونوع الاختبار لدى طلبة جامعة الزقازيق، بلغت العينة (٥٧٥) طالب وطالبة تم بناء استبيان مكون من (٢١) عبارة تقيس اليقظة العقلية في ضوء نظرية (Langer) بعد التحقق من صدقه وثباته تم استخدام الوسط الحسابي والاختبار التائي كوسائل احصائية اظهرت النتائج توافر مكونات اليقظة العقلية في المقياس في ضوء نظرية لانجر (Langer) بدرجة متوسط ولا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس والتخصص ووجود فروق في انتاج الجديد والاندماج لصالح الطلبة ذوي الاتجاه الايجابي ولا توجد فروق تبعاً لأسلوب التعلم ماعدا (انتاج الجديد) لصالح الطلبة ذوي الأسلوب المعمق ولا توجد فروق في مكونات اليقظة العقلية

والبحث عن جديد والمرونة لاختلاف نوع الاختبار التحريري بينما وجدت فروق (الاندماج، انتاج الجديد) للطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري المقالي. (عبد المطلب وايناس، ٢٠٢٠: ١٤٦-١٩٠).

**بولفعة وراينا (٢٠٢٠):-**

(اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم، دراسة ميدانية على عينة من طلة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي). استهدفت الدراسة التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم بلغت العينة (٢٤٥) طلبة (٥٥) طالب استخدم مقياس عبد الله (٢٠١٣) بعد التأكد من صدق الظاهري والتمييزي والثبات بمعامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية استخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط برسون والاختبار التائي وتحليل الثبات كوسائل احصائية اظهرت النتائج امتلاك الطلبة لمستوى متوسط من اليقظة العقلية ووجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية واسلوب التعلم السطحي وعلاقة طردية من اسلوب التعلم العميق وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي.

**بهنساوي (٢٠٢٠):-**

(اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الاكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية). استهدفت الدراسة التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الاكاديمي لدى طلبة جامعة بني سيفو بلغت العينة (٨٣٦) طالب وطالبة تم اعداد المقياس لليقظة العقلية وابعاده (الملاحظة، الوصف، الوعي، التقبل بدون اطلاق احكام) تم التحقق من صدقه ظاهرياً وتلازماً والثبات بإعادة الاختبار استخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي كوسائل احصائية اظهرت النتائج ارتفاع مستوى اليقظة العقلية وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس والتخصص ووجود علاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الاكاديمي (بهنساوي، ٢٠٢٠: ١٢-٣٢).

**الايبيض وهاني (٢٠٢٠):-**

(اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الاكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعلم عن بعد).

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وجودة الحياة الاكاديمية بلغت العينة (١٥٠) طالب وطالبة استخدم مقياس البحير (٢٠١٤) بعد التأكد من صدقه ظاهرياً والاتساق الداخلي والثبات بمعامل الفاكرونباخ استخدم معامل الارتباط والانحدار المتعدد اظهرت النتائج وجود علاقة في اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وجودة الحياة الاكاديمية ووجود فروق ولصالح الذكور (الايبيض وهاني، ٢٠٢٠: ١٦٠-٢٠٠).

الجبيلة (٢٠٢٠): -

(التوجه نحو الحياة وعلاقتها بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة)  
استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التوجه نحو الحياة ومرونة الانا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في الرياض بلغت العينة (٤٠٣) طالب وطالبة اعد الباحث مقياس ايرسمان ورمير (Erisman & Romer, 2011) ثم عرضه على الخبراء والثبات بطريقة الفاكرونباخ والتجربة الصفية ثم استخدم معامل الارتباط والوسط الحسابي والنسبة المئوية وتحليل الانحدار المتعدد وتحليل التباين والاختبار التائي كوسائل احصائية.  
اظهرت النتائج ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة وعدم وجود فروق تعزي لمتغير النوع والتخصص ووجود علاقة بين التوجه نحو الحياة ومرونة الانا واليقظة العقلية (الجبيلة، ٢٠٢٠: ١٣٤٥-١٣٨٤).

ابو عوف واخرون (٢٠١٩): -

(اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى الطلبة المتفوقين دراسياً).  
استهدفت الدراسة التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي وفق الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - ادبي) ثم استخدام مقياس اليقظة العقلية تعريب الباحثين على عينة (١٧٢) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة سوهاج المكونة من (٣٦) عبارة الوعي الواعي بالخبرة الداخلية والخارجية والتصرف بوعي، التقبل الانفتاح على الخبرة، الفهم الواعي، البصيرة، نسبة الافكار الافكار، تم استخدام معادلة كندال للصدق الظاهري والاتساق الداخلي والثبات بمعامل الفاكرونباخ واستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي كوسائل احصائية اظهرت النتائج ان الطلبة المتفوقين لديهم يقظة عقلية مرتفعة ولصالح الذكور ولم تظهر فروق في الصف الدراسي ووجود علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التحليلي (ابو عوف واخرون، ٢٠١٩: ١١٣-١٦٧).

الشلوي (٢٠١٨): -

(اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودامي).  
استهدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية، بلغت العينة (١٥٤) طالب اعد الباحث المقياس تحقق من صدقه الظاهري والاتساق الداخلي والثبات بطريقة الفاكرونباخ استخدم المتوسط الحسابي والنسب ومعامل الارتباط كوسائل احصائية.  
اظهرت النتائج ان مستوى اليقظة العقلية مرتفع ووجود علاقة بين اليقظة والكفاءة الذاتية (الشلوي، ٢٠١٨: ٢٤-١).

بيرسن واخرون (Pirson. M& et al, 2015):-

(التأكد من مصداقية مقياس لانجر لليقظة العقلية).

هدفت الدراسة تطوير مقياس لانجر لليقظة العقلية المتكون من (١٤) فقرة ثم تطوير المقياس ثلاثي الابعاد والتأكد من صدقه التلازمي وايجاد القوة التمييزية والنبات بإعادة الاختبار استخدم الوسط الحسابي والاختبار التائي اشارت النتائج ان مقياس لانجر موثوق به وصالح للتطبيق (Pirson. M& et al, 2015).

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

١- الهدف:

هدفت الدراسات السابقة التعرف على حماية الذات كما في دراسة (الرشيد وهيبير وسهاد ومعمرو)، أما في البحث الحالي فقد هدفت الى التعرف على أساليب حمايته، وفيما يتعلق باليقظة العقلية فقد هدفت الدراسات السابقة الى التعرف الى مستوى اليقظة العقلية كما في دراسة (الشلوي وابو عوف واخرون والضياي وبولفعة ورائيا) والبحث الحالي هدف التعرف على مستوى اليقظة العقلية.

٢- العينة:

بلغت العينات بين (١٥٠-٥٧٥) طالب وعينة البحث (٢٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم الانسانية.

٣- الاداة:

أغلب دراسات حماية الذات قام الباحث باعداد الاداة وفي مقياس اليقظة العقلية بعضها تم بناء الاداة والبعض الآخر اعتمد على مقياس جاهز، وفي البحث الحالي تم بناء مقياس (اساليب حماية الذات) ومقياس اليقظة العقلية.

٤- الوسائل الاحصائية:

تم استعمال معامل الارتباط والاختبار التائي.

٥- النتائج:

توصلت الدراسات السابقة لعدد من النتائج.

اجراءات البحث

مجتمع البحث:

ويقصد به جميع مفردات الظاهرة التي تقوم الباحثة بدراستها (ملحم، ٢٠٠٠: ١٩) وشمل مجتمع البحث طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية للصفين (الاول - الرابع) للدراسة الصباحية (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٢,٨١٧) وكما يوضحه الجدول (٢).

## مجلة دراسات موصلية

مجلة فصلية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الأكاديمية في العلوم الانسانية

ISSN. 1815-8854

الجدول (٢) مجتمع البحث موزعين وفقاً للـ(الصف - الجنس)

القسم	الاول		مجموع	الرابع		مجموع	المجموع الكلي
	ذكور	اناث		ذكور	اناث		
اللغة العربية	٩٢	١٧٧	٢٦٩	١١٧	١٥٤	٢٧١	٥٤٠
الجغرافية	١٦٤	٩٧	٢٦١	١٣١	٦٩	٢٠٠	٤٦١
التاريخ	١٤٨	١٣١	٢٧٩	٢١٣	٣٩	٢٦٢	٥٤١
اللغة الانكليزية	٩٢	١٢٢	٢١٤	٨٧	٢٠٢	٢٨٩	٥٠٣
علوم القرآن	٩٧	٧١	١٦٨	١٠٠	٦٣	١٦٣	٣٣١
علم النفس	٩٧	١٨١	٢٧٨	١٠٣	٦٠	١٦٣	٤٤١
			١,٤٦٩			٢,٨١٧	

### عينة البحث:

وهي جزء من المجتمع وتمثله يختارها الباحث ليجري عليها بحثه (النعيمي، ٢٠١٤: ٦١) وشملت عينة البحث (٢٠٠) طالب وطالبة من الصفين (الاول - الرابع) في كلية التربية للعلوم الانسانية وكما يوضحه الجدول (٣) الجدول (٣) العينة موزعة وفقاً (الصف - الجنس)

القسم	الاول		مجموع	الرابع		مجموع	المجموع الكلي
	ذكور - اناث	ذكور - اناث		ذكور - اناث	ذكور - اناث		
التاريخ	٢٥	٢٥	٥٠	٢٥	٢٥	٥٠	١٠٠
العلوم التربوية والنفسية	٢٥	٢٥	٥٠	٢٥	٢٥	٥٠	١٠٠

### اداتا البحث:

#### مقياس اساليب حماية الذات

لغرض بناء مقياس للتعرف على اساليب حماية الذات لابد من يكون مناسباً لطبيعة البحث والمجتمع لذا قامت الباحثة بمراجعة الدراسات والاطر النظرية المتعلقة بالموضوع ووجدت:-  
١- ان معظم المقاييس تقيس حماية الذات.

مجلة دراسات موصلية، العدد (٦٦)، شباط ٢٠٢٣ - شعبان ١٤٤٤ هـ

(١٧٣)



٢- اغلب الدراسات قامت بناء مقياس متكون من (١٤-١٦) فقرة وتعد قليلة نسبياً وتطلب من الباحثة توسعة الفقرات وعلى عدة اساليب لذلك قامت الباحثة بتحديد اساليب حماية (تقدير الذات، الدفاعية، التشاؤم) ثم وجهت استبيان استطلاعي ثم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة لجمع الفقرات واعداد التعليمات في ضوء التعرف وبعد الحصول على اجابات العينة الاستطلاعية ثم الحصول على مجموعة من الفقرات اضيفت اليها فقرات استلهمت من الخبراء والمحكمين والدراسات والادبيات المتعلقة بالموضوع وكما يوضحه الجدول (٤).

الجدول (٤) الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة لجمع فقرات مقياس اساليب حماية الذات

اسم الدراسة	اسم صاحب الدراسة	واضع المقياس	الفئة العمرية
التفكير المتفتح وعلاقته بحماية الذات	مُجد وعمر (٢٠١٩)	طور الباحثان المقياس	طلبة جامعة
حماية الذات وعلاقتها بالتجاهل الاجتماعي	الراشد (٢٠١٢)	الراشد	طلبة جامعة
استراتيجيات التعزيز الذاتي وحماية الذات لدى الصينيين	Hipper (2010)	هيبير	طلبة جامعة

### الخصائص السيكومترية للمقياس

#### ١- صدق المقياس

ويعني قدرة الاداة على قياس ما وضعت لأجله (شحاتة، ٢٠١٢: ١٤٦) لذا فقد اعتمدت الباحثة:-

#### الصدق الظاهري

وهو مظهر من مظاهر صدق المقياس من خلال عرضه على عدد من الخبراء والمحكمين في المجال الذي تقيسه الاداة (عباس واخرون، ٢٠٠٧: ٢٦٢) لذا فقد تم عرض الاداة على مجموعة من الخبراء والمحكمين في العلوم التربوية والنفسية لتفحص الاداة ومدى ملائمتها ويعني للعينة واجراء التعديلات او الحذف اذ تم عرض المقياس بصغته الاولية المكون من (٣٣) فقرة على مجموعة من الخبراء والمحكمين واعتمدت نسبة اتفاق (٨٠%)

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس اساليب حماية الذات:-

ويعني قدرة الفقرة على تمييز الافراد الذين يختلفون في السمة المقاسة ويمكن الاعتماد عليها في تقويم الفقرة على قياس السمة المراد قياسها (Anastasi, 1988: 200) وقدرة الفقرة على تمييز الفرق بين الافراد الذين يمتلكون الصفة بالدرجات العليا والافراد في الدرجات الدنيا، اذ تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (٢٥٠) طالب وطالبة وترتب درجاتهم

## مجلة دراسات موصلية

مجلة فصلية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الاكاديمية في العلوم الانسانية

ISSN. 1815-8854

من الاعلى الى الاسفل تنازليا واخذ (٢٧%) من المجموعة العليا و (٢٧%) من المجموعة الدنيا وباستخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (spss) بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين اظهرت النتائج ان الفقرات (٣٠/٢٩/٣) قيمتها التائية المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (١٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتم حذفها وكما يوضحه الجدول (٥)

الجدول (٥) القوة التمييزية لمقياس اساليب حماية الذات

قيمة ت	مجموعة دنيا ٥٤		مجموعة عليا ٥٤		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
6.781	0.62237	4.0123	0.62903	4.6790	1
7.876	0.74308	3.5309	0.79232	4.4815	2
1.419	0.97389	3.5679	1.22588	3.8148	3
10.694	0.64765	3.5926	0.61564	4.6543	4
4.433	1.09050	3.6173	0.84327	4.2963	5
7.372	0.98758	3.2716	0.63780	4.2346	6
8.339	0.83961	3.0864	0.81838	4.1728	7
14.522	0.83666	3.5556	0.21802	4.9506	8
4.627	0.73682	3.2099	0.88628	3.8025	9
8.522	1.04719	3.4198	0.73220	4.6296	10
10.019	0.95452	3.3704	0.68606	4.6790	11
5.749	1.10359	2.7901	1.49144	3.9753	12
8.538	1.11111	3.1235	0.96321	4.5185	13
15.163	0.77639	3.1852	0.51310	4.7531	14
13.146	0.98523	3.3210	0.35746	4.8519	15
7.954	0.71837	3.6914	0.78174	4.6296	16
2.793	0.83352	3.8272	1.11555	4.2593	17
6.096	1.03682	3.2222	1.15122	4.2716	18
9.492	0.93657	3.5309	0.48241	4.6420	19

مجلة دراسات موصلية، العدد (٦٦)، شباط ٢٠٢٣ - شعبان ١٤٤٤ هـ

## مجلة دراسات موصلية

مجلة فصلية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الاكاديمية في العلوم الانسانية

ISSN. 1815-8854

قيمة ت	مجموعة دنيا ٥٤		مجموعة عليا ٥٤		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
5.732	1.21805	3.0617	1.27584	4.1852	20
4.769	1.13774	3.0741	1.53458	4.0864	21
2.695	1.01486	3.0864	1.50370	3.6296	22
10.491	0.92413	3.3457	0.61864	4.6420	23
12.136	0.74162	4.0000	0.00000	5.0000	24
12.196	0.84327	3.6296	0.34471	4.8642	25
8.759	0.63780	4.2346	0.28273	4.9136	26
4.528	1.03786	3.4691	0.90079	4.1605	27
3.256	1.11651	3.4198	1.24474	4.0247	28
0.113	1.00554	3.3704	1.68582	3.3951	29
0.602	1.10944	3.7840	1.59058	3.9136	30
14.306	0.79057	3.5556	0.32394	4.9136	31
8.682	0.85002	4.0494	0.28273	4.9136	32
4.166	1.03816	3.8148	1.07382	4.5062	33

صدق البناء:-

تم استخراجها من خلال العلاقة الارتباطية بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وحذف الفقرات التي يكون معامل الارتباط واطى وظهرت النتائج ان معامل الارتباط للفقرات ذي دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) وكما يوضحه الجدول (٦).

الجدول (٦) معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس أساليب حماية الذات

الفقرات	مع الدرجة الكلية		مع البعد التابع له	
	معامل الارتباط	قيمة ت	معامل الارتباط	قيمة ت
1	0.276	4.957	0.567	11.883
2	0.387	7.245	0.413	7.828
3	0.303	5.489	0.365	6.768

مجلة دراسات موصلية، العدد (٦٦)، شباط ٢٠٢٣ - شعبان ١٤٤٤ هـ

## مجلة دراسات موصلية

مجلة فصلية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الاكاديمية في العلوم الانسانية

ISSN. 1815-8854

مع البعد التابع له		مع الدرجة الكلية		الفقرات
قيمة ت	معامل الارتباط	قيمة ت	معامل الارتباط	
15.538	0.669	4.136	0.233	4
9.192	0.470	6.940	0.373	5
3.819	0.216	13.641	0.62	6
6.241	0.340	5.251	0.291	7
11.192	0.544	9.445	0.48	8
3.432	0.195	10.932	0.535	9
11.578	0.557	8.482	0.441	10
9.497	0.482	9.967	0.5	11
8.919	0.459	13.289	0.61	12
4.136	0.233	16.142	0.683	13
8.772	0.453	10.073	0.504	14
7.422	0.395	3.708	0.21	15
7.092	0.380	8.943	0.46	16
6.619	0.358	10.509	0.52	17
4.687	0.262	6.096	0.333	18
3.377	0.192	5.729	0.315	19
8.650	0.448	2.834	0.162	20
12.913	0.599	10.565	0.522	21
14.493	0.643	12.164	0.576	22
14.115	0.633	14.570	0.645	23
11.250	0.546	7.989	0.42	24
10.262	0.511	5.629	0.31	25
6.854	0.369	4.080	0.23	26
7.920	0.417	6.096	0.333	27
5.133	0.285	8.554	0.444	28
10.208	0.509	4.879	0.272	29

مجلة دراسات موصلية، العدد (٦٦)، شباط ٢٠٢٣ - شعبان ١٤٤٤ هـ

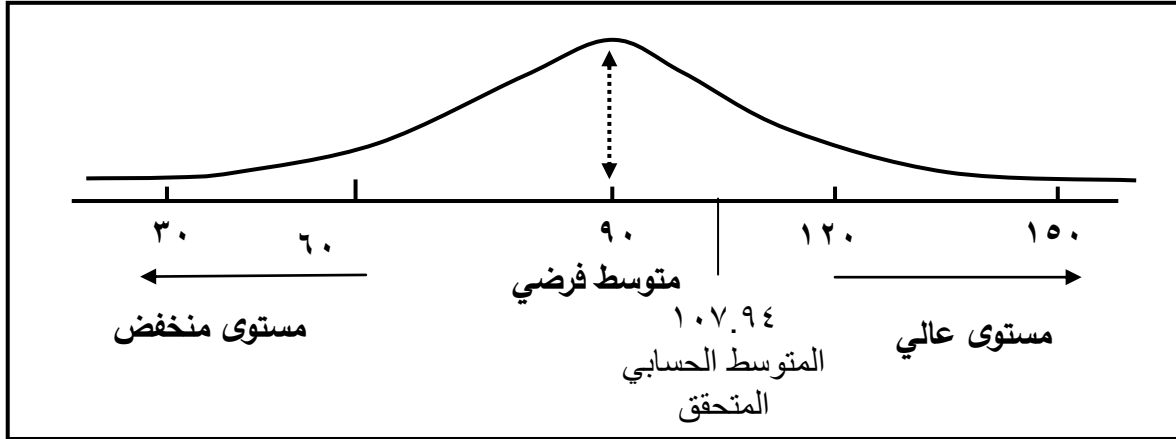
مع البعد التابع له		مع الدرجة الكلية		الفقرات
قيمة ت	معامل الارتباط	قيمة ت	معامل الارتباط	
10.181	0.508	3.763	0.213	30

البيانات:-

تم تطبيق المقياس على (٤٠) طالب وطالبة من قسم اللغة العربية وبعد مرور اسبوعين اعيد تطبيق المقياس وتم ايجاد معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الاول والثاني وباستخدام الاختبار التائي بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٣)

تصحيح المقياس:-

بلغ عدد فقرات المقياس بصيغته النهائية (٣٠) فقرة ذات بدائل خماسية (تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) وتاخذ الدرجات (١,٢,٣,٤,٥) بحيث اعلى درجة (١٥٠) وادنى درجة (٣٠) وبمتوسط افتراضي (٩٠) وكما يوضحه الشكل (١).



الشكل (١) توزيع درجات المقياس على المنحنى القياسي

مقياس اليقظة العقلية:-

لأعداد مقياس مناسب للبحث وعينة وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة كما يوضح الجدول (٧) وتم توجيه استبيان استطلاعي تم الحصول على عدد من الفقرات.

الجدول (٧) الدراسة التي اطلعت عليها الباحثة لمقياس اليقظة العقلية

المقياس	السنة	الدراسة	الباحث
طور المقياس	٢٠١٨	اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية	الشلوي
بروان وريان	٢٠٠٣	التحقق من مقياس اليقظة	بروان و ريان
بيرسن واخرون	٢٠١٥	مصدقية مقياس لانجر لليقظة العقلية	بيرسن واخرون

صدق المقياس:-

تم التحقق من الصدق بطريقة الصدق الظاهري بعرضه على لجنة من الخبراء والمختصين والاخذ بأرائهم لتعديل او الحذف من فقرات المقياس البالغ (٣٥) فقرة وكذلك تم حساب القوة التمييزية للمقياس وكما يوضح الجدول (٨)

الجدول (٨) القوة التمييزية لمقياس اليقظة العقلية

ت	مجموعة دنيا ٥٤		مجموعة عليا ٥٤		الفقرات
	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
5.162	1.21003	3.5556	0.93377	4.3148	1
7.547	1.13870	3.2593	0.90325	4.3148	2
4.198	1.14064	3.2685	1.12843	3.9167	3
4.491	0.95194	1.4815	1.21374	2.1481	4
8.771	1.12586	3.8519	0.43433	4.8704	5
8.741	1.16407	3.4907	0.69164	4.6296	6
10.511	1.20095	3.3426	0.62728	4.7130	7
10.115	1.10632	3.5185	0.57367	4.7315	8
6.925	1.33320	3.1296	1.02424	4.2500	9
8.147	1.24054	3.1111	0.84335	4.2870	10
2.302	1.24500	3.0370	1.41014	3.4537	11
5.147	1.15301	2.5833	1.42406	3.4907	12
4.958	1.67699	3.0278	1.32117	4.0463	13
7.730	1.25645	3.4722	0.85314	4.6019	14
1.304	1.26386	2.1389	1.24148	2.3611	15

## مجلة دراسات موصلية

مجلة فصلية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الاكاديمية في العلوم الانسانية

ISSN. 1815-8854

ت	مجموعة دنيا ٥٤		مجموعة عليا ٥٤		الفقرات
	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
7.114	1.17947	3.5370	0.79125	4.5093	16
7.446	1.24009	3.0648	1.09481	4.2500	17
8.208	1.14337	3.1019	0.89782	4.2500	18
7.189	1.05737	3.1481	1.10021	4.2037	19
3.725	1.29069	2.0833	1.22919	2.7222	20
9.536	1.08260	2.9259	0.92329	4.2315	21
10.828	1.05639	3.0741	0.73783	4.4167	22
6.677	1.23298	2.7778	1.31329	3.9352	23
4.565	1.17814	2.7037	1.32186	3.4815	24
0.625	1.29818	3.1574	1.08834	3.2593	25
10.788	1.32343	3.0741	0.74023	4.6481	26
4.566	1.22156	3.7222	0.82703	4.3704	27
5.619	1.16139	3.1574	1.11455	4.0278	28
6.910	1.23045	3.3333	1.00311	4.3889	29
3.062	1.48405	2.8241	1.66594	3.4815	30
6.282	1.25165	2.8519	1.12817	3.8704	31
8.388	1.23663	3.1481	0.89357	4.3796	32
4.468	1.28320	2.8704	1.42382	3.6944	33
8.076	1.25248	3.0370	1.08368	4.3241	34
7.899	1.23298	3.4444	0.93447	4.6204	35
9.759	1.13119	3.3056	0.77384	4.5926	36
9.300	1.18780	3.4815	0.60879	4.6759	37

كما تم ايجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكما يوضحه الجدول (٩)

مجلة دراسات موصلية، العدد (٦٦)، شباط ٢٠٢٣ - شعبان ١٤٤٤ هـ

## مجلة دراسات موصلية

مجلة فصلية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الاكاديمية في العلوم الانسانية

ISSN. 1815-8854

الجدول (٩) معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الاختبار الثاني	معامل الارتباط	الفقرات
5.438	0.263	1
8.475	0.391	2
5.063	0.246	3
4.954	0.241	4
11.305	0.493	5
10.307	0.459	6
10.916	0.48	7
11.244	0.491	8
7.165	0.338	9
9.941	0.446	10
2.882	0.143	11
5.684	0.274	12
6.832	0.324	13
11.034	0.484	14
7.649	0.358	15
7.357	0.346	16
9.611	0.434	17
7.454	0.35	18
3.504	0.173	19
9.969	0.447	20
11.034	0.484	21
7.261	0.342	22
5.019	0.244	23
11.672	0.505	24
5.195	0.252	25
6.88	0.326	26

مجلة دراسات موصلية، العدد (٦٦)، شباط ٢٠٢٣ - شعبان ١٤٤٤ هـ



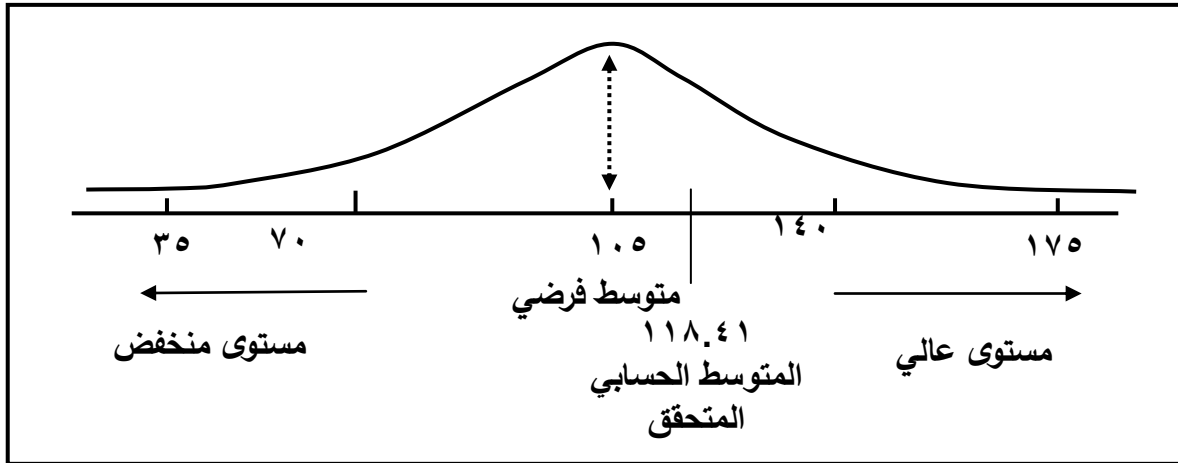
الاختبار التائي	معامل الارتباط	الفقرات
9.153	0.417	27
3.213	0.159	28
7.069	0.334	29
8.994	0.411	30
5.527	0.267	31
9.502	0.43	32
10.681	0.472	33
11.305	0.493	34
11.58	0.502	35

ثبات المقياس:-

تم ايجاده بطريقة اعادة الاختبار وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٢).

تصحيح المقياس:-

تم تصحيح المقياس المتكون من (٣٥) فقرة ذات بدائل خماسية (تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) وتأخذ الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) بحيث اعلى درجة (١٧٥) وادنى درجة (٣٥) وبمتوسط افتراضي (١,٥) وكما يوضح الشكل (٢)



الشكل (٢) توزيع درجات مقياس على المنحنى القياسي

الوسائل الاحصائية:-

تمت معالجة البيانات وفق الوسائل الاحصائية:-

- ١- معامل الارتباط بيرسون بحساب الارتباط بين درجات المقياس والدرجة الكلية والثبات.
- ٢- الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين درجات العينة والوسط الفرضي.
- ٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية والفروق وفق متغيرات البحث.

نتائج البحث:-

الهدف الاول:- التعرف على اساليب حماية الذات لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية.

اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للعينة (١٠٧,٩٤٤) وبانحراف معياري (١٩,٥٣٨) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الافتراضي البالغ (٩٠) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة تبين وجود فرق دال عند مستوى (٠,٠٥) وكما يوضحه الجدول (١٠)

الجدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة لمقياس اساليب حماية الذات

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الافراضي الوسط	الوسط الحسابي	العدد	اساليب حماية الذات
	الجدولية	المحسوبة					
يوجد فرق دال	١,٩٦	٣٥,٢٨٥	٣,١٥٦	٣٠	٣٧,٨٧٤٤	٢٠٠	تقدير الذات
		٢٥,٤٢٤	٣,٠٧٥	٣٠	٣٥,٥٢٨		استخدام الاليات الدفاعية
		١٧,٥٤٩	٣,٦٥٩	٣٠	٣٤,٥٤١		التشاؤم
		١٢,٩٨٨	١٩,٥٣٨	٩٠	١٠٧,٩٤٤		الدرجة الكلية

وتشير هذه النتيجة ان الطلبة لديهم اساليب حماية ذات متعددة يمكن ان يستخدموها لمواجهة المواقف التي تواجههم فقد يستخدمون تقديم الذات والتي احتلت المرتبة الاولى من بين الاساليب والتعامل مع الاشخاص الايجابيين والوسائل الدفاعية في المرتبة الثانية واسلوب التشاؤم في المرتبة الثالثة وقد يعزى ذلك ان الطلبة في هذه المرحلة العمرية لديهم درجة من الوعي التي تمكنهم من الاعتماد على الذات وادراك الجوانب الايجابية في شخصيتهم يمنحهم ثقة بالنفس وقدرة على السيطرة عما حوله ويتفق ذلك مع رأي هيبير (Hepper) في ان احد الاساليب لحماية الذات في ظل هذا العالم التأكيد على الجوانب الايجابية وجاء في المرتبة الثانية الاساليب الدفاعية فحينما يتحقق الفرد في البحث عما لديه من

ايجييات يستخدم وسائل دفاعية كالكبت او التحويل... الخ وقد يعتمد نظرة تشاؤمية ويشعر ان العالم مخيف والاجدر الانطواء والابتعاد عن هذا العالم وهذا يتفق مع رأي ادلر.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية

اشارت النتائج ان المتوسط الحسابي للعينة (١١٨,٤١) وانحراف معياري (١٤,٣٢٦) وعند مقارنته مع الوسط الافتراضي البالغ (١,٥) وتطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة اظهرت النتيجة وجود فرق عند مستوى (٠,٠٥) وكما يوضحه الجدول (١١)

الجدول (١١)الوسط الحسابي والافتراضي والاختبار التائي لمقياس اليقظة العقلية

العدد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	١١٨,٤١٠	١٠٥	١٤,٣٢٦	١٣,٢٣٨	١,٩٦	يوجد فرق دال

وهذا يدل عل ان الطلبة لديهم مستوى فوق المتوسط من اليقظة العقلية وقد يعزى ذلك الى اهم في ظل الظروف التي يعيشها الطلبة والعادات التي تساعد على جعل الفرد منتبهاً وواعياً لما يدور حوله ويعمل على اثبات قدرته من خلال ملاحظة ما حوله وإيجاد الطرق المناسبة والاستطلاع ممن حوله وهذا يتفق مع بيشوب (Bishob, 2006) واختلفت مع دراسة الضبياني (٢٠٢١) التي اظهرت انخفاض مستوى اليقظة العقلية.

الهدف الثالث: العلاقة بين أساليب حماية الذات واليقظة العقلية.

أظهرت النتائج أن معامل الارتباط بين أساليب حماية الذات واليقظة العقلية بلغ (٠,٣٥٥) وباستخدام الاختبار التائي تبين أن القيمة التائية المحسوبة (٥,٣٤٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ووجود علاقة بين اسلوب الحماية (تقدير الذات) واليقظة العقلية إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٣٤) وباستخدام الاختبار التائي تبين أن القيمة التائية المحسوبة (٥,٢٤) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) ووجود علاقة بين الاساليب الدفاعية واليقظة العقلية إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٣٠) وباستخدام الاختبار التائي تبين أن القيمة التائية المحسوبة (٤,٤٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) ووجود علاقة بين التشاؤم واليقظة العقلية إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٣٨) وباستخدام الاختبار التائي تبين أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كما يوضحه الجدول (١٢).

الجدول (١٢) العلاقة بين اساليب حماية الذات واليقظة العقلية

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد	اليقظة العقلية اساليب حماية الذات
	الجدولية	المحسوبة			
توجد علاقة دالة	١,٩٦٠	٥,٢٤٠	٠,٣٤٩	٢٠٠	١
	١,٩٦٠	٤,٤٧٤	٠,٣٠٣	٢٠٠	٢
	١,٩٦٠	٥,٨٥٢	٠,٣٨٤	٢٠٠	٣
	١,٩٦٠	٥,٣٤٣	٠,٣٥٥	٢٠٠	الدرجة الكلية

مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (١٩٨)

وهذا يدل على وجود علاقة بين أساليب حماية الذات (تقدير الذات، الدفاعية، التشاؤم) واليقظة العقلية ويعزى ذلك أن الفرد عندما يواجه موقف ويحاول أن يجتازه لابد أن يمتلك قدرًا من اليقظة العقلية لاستخدام الأسلوب المناسب للموقف مما يساعده على التكيف مع متطلبات الحياة.

المهدف الرابع:- العلاقة بين اساليب حماية الذات واليقظة العقلية وفق متغير أ- الجنس (ذكور - اناث)

اظهرت النتائج ان معامل الارتباط لأساليب حماية الذات واليقظة العقلية لدى الطلبة الذكور (٠,٣٣٧) وبدرجة معيارية (٠,٣٤٨) ومعامل الارتباط للطلبة الاناث (٠,٤٢١) وبدرجة معيارية (٠,٤٤) وباستخدام الاختبار التائي بين ان القيمة التائية المحسوبة (٠,٦٩٦) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) وهي غير دالة احصائياً وكما يوضحه الجدول (١٣)

الجدول (١٣) الفرق في العلاقة بين اساليب حماية الذات واليقظة العقلية تبعاً للجنس

الدلالة	الجدولية	القيمة التائية	الدرجة المعيارية	معامل الارتباط	العدد	الجنس
غير دال	١,٩٦	٠,٦٩٦	٠,٣٤٨	٠,٣٣٧	١٠٠	ذكور
			٠,٤٤٨	٠,٤٢١	١٠٠	اناث

ويدل ذلك على عدم وجود اختلاف بين الذكور والاناث في الاساليب المستخدمة لحماية الذات ويقظتهم العقلية وقد يعزى الى اساليب التنشئة الاسرية واتفقت مع دراسة الجميلة (٢٠٢٠) في عدم وجود فروق في اليقظة تبعاً للجنس ولم تتفق مع دراسة الابيض وهاني (٢٠٢٠) وغندوش (٢٠٢٢) التي اشارت بوجود فروق في اليقظة ولصالح الذكور.

ب- الصف الدراسي:-

اشارت النتائج ان قيمة معامل الارتباط للطلبة في الصف الاول (٠,٢٠٨) وبدرجة معيارية (٠,٢١٣) و (٠,٥١٢) معامل ارتباط طلبة الصف الرابع وبدرجة معيارية (٠,٥٦٣) وعند استخدام الاختبار التائي بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢,٤٣٧) أعلى من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) بين انه يوجد فرق ولصالح طلبة الرابع وكما يوضحه الجدول (١٤)

الجدول (١٤) معامل الارتباط والقيمة التائية للأساليب اليقظة العقلية تبعاً للصف الدراسي

الصف	العدد	معامل الارتباط	الدرجة المعيارية لمعامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	الجدولية	الدلالة
اول	١٠٠	٠,٢٠٨	٠,٢١٣	٢,٤٣٧	١,٩٦	دال لصالح طلبة
رابع	١٠٠	٠,٥١٢	٠,٥٦٣			الصف الرابع

ويشير ذلك الى ان طلبة الصف الرابع اكثر وعياً وقدرة على استخدام اساليب متعددة لحماية ذواتهم ويقظتهم العقلية للامور وقد يعزى ذلك كونهم في مرحلة منتهية من الجامعة وقد اكتسبوا خلال تفاعلهم في البيئة الجامعية اساليب متعددة لحماية ذواتهم من التهديدات فضلاً عن تفاعلهم مع الطلبة من بيئات مختلفة مما ساعد على تنوع اساليب الحماية لديهم ويقظتهم للجوانب الايجابية والسلبية.

ولم تتفق مع دراسة ابو عوف واخرون (٢٠١٩) التي اظهرت عدم وجود فروق للصف.

التوصيات:-

- اقامة ورش عمل لتعريف الطلبة بالأساليب المستخدمة لحماية الذات.
- اقامة دورات تدريبية للطلبة لتنمية الانتباه والملاحظة والابداع لديهم.
- تشجيع اعضاء هيئة التدريس الطلبة على التفاعل فيما بينهم وتنمية القدرة على المواجهة وعدم التهرب من خلال الزيارات الميدانية.
- جعل المواقف التعليمية قريبة للواقع لأعداد الطلبة على مواجهة الحياة.

المقترحات:-

- اجراء دراسة مشاهمة على شرائح اجتماعية اخرى.
- اجراء دراسة لتنمية اساليب الحماية الذاتية لدى الطلبة.
- اجراء دراسة عن اساليب حماية الذات وعلاقتها بمتغيرات اخرى (احداث الحياة الضاغطة، الثقة بالنفس، الصحة النفسية).

- الاعتماد على اليقظة العقلية في بناء البرامج التي تحد من الظواهر الاجتماعية والنفسية.

## المصادر

١. إبراهيم، مجدي عزيز، (٢٠٠٩): معجم مصطلحات ومفاهيم التعليم والتعلم، الطبعة (١)، عالم الكتب، القاهرة.
٢. ابو عوف، طلعت محمد واخرون، (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسياً، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، العدد (٤٣)، (١١٣-١٧٦).
٣. ابو هدروس، ياسرة محمد ايوب ومعمّر ارحيم، (٢٠١٧): الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط بين العلاقة بين الانتماء الوطني والتضحية وسلوك حماية الذات لدى حفظة القرآن الكريم، مجلة جامعة الاقصى للعلوم الانسانية، المجلد (٢١)، العدد (١)، (٣٨٠-٤٢٢).
٤. الابيض احمد حسن وهاني عبد الحفيظ، (٢٠٢٠): اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد، المجلة العربية للقياس والتقييم، العدد (١) (١٦٠-٢٠٠).
٥. بهنساوي، احمد فكري، (٢٠٢٠): اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدة طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، المجلة التربوية، العدد (٧٨) (١٢-٦٣).
٦. بولفعة، عائشة وانيا بو بلال، (٢٠٢٠): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، رسالة ماجستير.
٧. الجبيلة، الجوهرة بنت فهد، (٢٠٢٠): التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الانا واليقظة العقلية لدى طلبة كلية الجامعة، العدد (٧٨)، (١٣٤٥-١٣٨٤).
٨. الحسيني، نادية السيد واخرون، (٢٠١٦): برنامج مقترح لتنمية مهارات حماية الذات من الاساءة للفتيات ذوات الاعاقة العقلية المتوسطة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، العدد (٤٠)، (٨٦).
٩. دغوش، نورة، (٢٠٢٢): اليقظة العقلية والضعف النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراة، جامعة محمد خضير - بسكرة.
١٠. الراشد، صفاء حامد تركي، (٢٠١٢): حماية الذات وعلاقتها بالتجاهل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٣٤)، (٢٧٠-٢٩٦).
١١. السيد، هدى جمال محمد، (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة دراسات نفسية، العدد (٤)، (٨٣٣-٩٤٥).
١٢. شحاته، سامية سمير، (٢٠١٢): دروس في القياس النفسي، ط ١، ايتك للطباعة، القاهرة.
١٣. الشلوي، علي محمد، (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (١٩)، (١-٢٤).
١٤. الضبياني، عامر، (٢٠٢١): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى الطلبة اليمنين في الصين، المجلة العربية للعلوم ونشر الابحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٥)، العدد (١١)، (١٣٦-١٤٧).
١٥. عاقل، فاخر، (١٩٨٨): معجم العلوم النفسية، دار الراشد العربي، بيروت، لبنان.
١٦. عباس، محمد خليل واخرون، (٢٠٠٧): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط ١، دار المسيرة للنشر، عمان - الاردن.

١٧. عبد المجيد، اسماء عبد العزيز، (٢٠٢١): اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٢)، (٦٠٦-٦٣٩).
١٨. عبد المطلب، السيد النضالي وايناس محمد صفوت، (٢٠٢٠): اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر (Langer) وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص واسلوب التعلم ونوع التربية لكلية التربية بجامعة سوهاج، مجلد (٦٩)، العدد (٩٦)، (١٤٦-١٩٠).
١٩. الغرايبة، محمود محمد واحمد عبد الله، (٢٠٢٢): اليقظة العقلية وعلاقتها بالجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (٢)، (١٧٠-١٩٥).
٢٠. غودل، سميرة بنت صالح، (٢٠٢٢): اليقظة العقلية كمنبى بالابتكارية الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، المجلة السعودية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٣)، العدد (٢)، (٣٢١-٣٢٦).
٢١. محمد، ولاء محمد صالح، (٢٠٢٠): برنامج اثري مقترح في ضوء الفلسفة الواقعية لتنمية اليقظة العقلية والتفكير القائم على المحكة لدى الطالب معلم الفلسفة بكلية التربية جامعة صلوان، المجلة التربوية، العدد (٧٧)، (٦٢٦-٦٧٠).
٢٢. محمود، حمه كريم عود وعمر ابراهيم عزيز، (٢٠١٩): التفكير المنفتح النشط وعلاقته بحماية الذات لدى طلبة الجامعة في اقليم كوردستان العراق.
٢٣. الملاحه، حنان عبد الفتاح، (٢٠٢١): الاسهام النسبي لليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، ج(١)، العدد (٨٧)، (٦٩-١٣٦).
٢٤. النعيمي، مهند محمد عبد الستار، (٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس المطبقة المركزية، جامعة ديالى، العراق.
٢٥. هول، ك ولندزي، ج، (١٩٧٠): نظريات الشخصية، ترجمة: فرج احمد فرج واخرون، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة.

26. Anastasia, (1988): Psychological Testin Mucmi Ilan, New York.
27. Langer, E.J, (2000): Mind Ful Learning. Current direction in Psycholoigcal. Sciens. V (9), n (6), P (220-223).
28. Pirson. Mi et al, (2015): The development and Validation Mind Falness.
29. Hepper, E.G & Sedikides, et al, (2010): Individual DiFFerences in Selfen hancement and Self – Protection Strategies: an integrative and lysis journal of Personality. 78,814, Doi: 10.1111/J – 1467-2010.