

Mindfulness as a predictor of impulsive behavior among female high school students in Jeddah, Saudi Arabia

Ms. Nojod Melfi Alharbi

King Abdulaziz University | KSA

Received:

08/02/2025

Revised:

18/02/2025

Accepted:

05/04/2025

Published:

30/07/2025

* Corresponding author:
iowana2012@gmail.com

Citation: A Alharbi, N. M. (2025). Mindfulness as a predictor of impulsive behavior among female high school students in Jeddah, Saudi Arabia.

Journal of Educational and Psychological Sciences, 9(8S), 68 – 89.
[https://doi.org/10.26389/
AJSP.D100225](https://doi.org/10.26389/AJSP.D100225)

2025 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: The study aimed to examine mindfulness as a predictor of impulsive behavior among female secondary school students in Jeddah, Saudi Arabia. The study followed a descriptive-analytical approach. The study sample consisted of (85) female secondary school students. The results showed that the level of mindfulness dimensions (observation, description, acting consciously, and non-judgment) was moderate. The level of impulsive behavior dimensions (positive urgency, negative urgency, weak insight, lack of perseverance, and pursuit of feeling) was high. There is a negative relationship between all dimensions of mindfulness and their total score and all dimensions of impulsive behavior and their total score. Impulsive behavior can be predicted through the dimensions of mindfulness. The study's most prominent recommendations included the need to provide programs to raise awareness among female secondary school students about the seriousness of impulsive behavior, hold training courses to develop mindfulness, and encourage researchers to conduct further studies and research on impulsive behavior to explore its relationship with other variables.

Keywords: Mindfulness, Impulsive Behavior, Female Secondary School Students.

البيضة العقلية كمنبئ بالسلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية

أ. نجود ملفي العربي

جامعة الملك عبد العزيز | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت البحث إلى دراسة البيضة العقلية كمنبئ بالسلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. اتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (85) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية. أظهرت النتائج أن مستوى أبعاد البيضة العقلية (الللاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم إصدار الأحكام) جاءت بدرجة متوسطة، وأن مستوى أبعاد السلوك الاندفاعي (الإلحاح الإيجابي- الإلحاح السلبي- ضعف البصيرة- قلة المثابرة- السعي وراء الشعور) جاءت بدرجة مرتفعة، وتوجد علاقة سالبة بين جميع أبعاد البيضة العقلية ومجموعها الكلي وجميع أبعاد السلوك الاندفاعي ومجموعها الكلي، ويمكن التنبؤ بالسلوك الاندفاعي من خلال أبعاد البيضة العقلية. وجاءت أبرز توصيات البحث بضرورة تقديم برامج لتنمية طالبات المرحلة الثانوية بمدى خطورة السلوك الاندفاعي، وعقد دورات تدريبية لتنمية البيضة العقلية، وتشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في السلوك الاندفاعي للكشف عن علاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

الكلمات المفتاحية: البيضة العقلية، السلوك الاندفاعي، طالبات المرحلة الثانوية.

-1- مقدمة.

تُعد المرحلة الثانوية فترة حاسمة في حياة الطالبات، إذ تشكل نقطة تحول رئيسية تجمع بين النضج المعرفي والعاطفي والاجتماعي، وتساهم في بناء الهوية الشخصية والمهنية، وخلال هذه المرحلة، تتمكن الطالبات من تطوير مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات، مما يمهد لنجاحهن في التعليم العالي وسوق العمل، إلى جانب اكتساب مهارات اجتماعية وقيادية مهمة تعزز من ثقتهن بأنفسهن وقدرتهن على مواجحة التحديات المستقبلية.

ويُعد السلوك الاندفاعي من الظواهر السلوكية الخطيرة التي تظهر بوضوح خلال مرحلة المراهقة، وخاصةً بين الطالبات، لما يرتبط به من مخاطر متعددة الأبعاد تؤثر على جوانب الحياة الأكademية والاجتماعية والنفسية (Whiteside & Lynam, 2001). وعلى الصعيد الأكاديمي، يمكن أن يؤدي الاندفاع إلى ضعف التنظيم الذاتي وتشتت الانتباه، ما ينعكس سلباً على الأداء الدراسي ويقلل من القدرة على استيعاب المعلومات وإتمام المهام التعليمية بنجاح (Steinberg, 2008). وفي المجال الاجتماعي، غالباً ما يسهم السلوك الاندفاعي في نشوء صراعات مع الأقران وبناء علاقات اجتماعية متوتة، حيث قد يؤدي اتخاذ قرارات متسرعة وغير مدروسة إلى مشكلات في التفاعل الاجتماعي وتعزيز الشعور بالعزلة أو الرفض، وقد يؤدي هذا السلوك إلى انحراف الطالبات في ممارسات محفوفة بالمخاطر، مثل تعاطي الممنوعات أو المشاركة في أنشطة خطيرة، ما يزيد من احتمالية تعرضهن لمضاعفات صحية ونفسية واجتماعية خطيرة (Steinberg, 2008). ومن الناحية النفسية، يُرتبط الاندفاع بزيادة مستويات التوتر والقلق، كما أنه عامل محفز لظهور اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والاضطرابات السلوكية، حيث يُضعف القدرة على التنظيم العاطفي والتعامل مع المواقف الحرجية بشكل هادئ ومدروس (Whiteside & Lynam, 2001).

فإن فهم طبيعة السلوك الاندفاعي ومخاطره يعد خطوة أساسية لتصميم برامج وقائية وتدخلات تربوية ونفسية مبنية على أساس علمية راسخة، تستهدف تعزيز مهارات التنظيم الذاتي والوعي العاطفي لدى الطالبات، وبالتالي تقليل الآثار السلبية لهذا السلوك على مختلف جوانب حياتهن (Whiteside & Lynam, 2001).

وتري الباحثة أن اليقظة العقلية تمكن الطالبة من التصرف مع الأحداث التي تواجهها بوعي تام بدون أن تقوم باتخاذ قرارات عشوائية وغير منهجية وغير منطقية، مما يقودها إلى استنتاجات واستخلاصات منطقية بعيدة كل البعد عن السلوك الاندفاعي. يمكن النظر إلى اليقظة والاندفاعية كمفهومين على سلسلة متصلة، في أحد طرفي السلسلة المتصلة توجد اليقظة، والتي تشمل العمل بفكر والقدرة على الملاحظة والتأمل، وفي الطرف الآخر توجد الاندفاعية، والتي تشمل العمل بقليل من التفكير ودرجة معينة من التلقائية دون النظر في العواقب المحتملة (Terres-Barcalal et al., 2022; Wittmann et al., 2015).

وتؤكد كل من اليقظة الذهنية والاندفاعية على التوجه نحو الحاضر، مما يعكس تأكيد الشخص (أو الإفراط في التأكيد) على العيش في الحاضر، ومع ذلك، فإن المستويات العالية من اليقظة الذهنية، على النقيض من الاندفاعية، وخاصة في الجانب غير التكيفي منها، تؤدي إلى نتائج مختلفة. وعلى الرغم من أن كلاهما يتعلق بمدى ميل الشخص إلى التصرف بناءً على الاندفاع، إلا أنهما متضادان؛ أي أن اليقظة الذهنية الأكبر تعكس انخفاض احتمالية التصرف بناءً على اندفاع، وتعكس الاندفاعية الأكبر احتمالية أكبر للقيام بذلك (Murphy & MacKillop, 2012).

وتري الباحثة أن اليقظة العقلية تشكل نهجاً علمياً معتمداً لتحسين التنظيم الذاتي والوعي الحاضر، حيث تساهم في تعزيز الصحة النفسية والأداء الأكاديمي والاجتماعي لدى الطالبات المراهقات من خلال تقليل الضغوط والتوتر وتحسين القدرة على مواجحة التحديات اليومية، وفي المقابل، يُعتبر السلوك الاندفاعي من المخاطر التي قد تؤدي إلى ضعف التنظيم العاطفي، وتشتت الانتباه، وظهور اضطرابات نفسية وسلوكية قد تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي وال العلاقات الاجتماعية، ولأهمية ما سبق يسعى البحث الحالي إلى دراسة اليقظة العقلية كمنى بالسلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

-2- مشكلة البحث:

ترتبط المرحلة الثانوية ارتباطاً وثيقاً بمرحلة المراهقة؛ حيث تُشكّل المرحلة الثانوية بيئهً محوريةً للتغيرات الجسدية، والعاطفية، والمعرفية التي تمر بها المراهقة، وخلال هذه الفترة، يخضع الدماغ لتطورات جوهرية، مما يعزز القدرة على التفكير النقدي لكنه يزيد من الميل للمخاطرة (Steinberg, 2014)، وُعدَّ هذه المرحلة حاسمةً لبناء الصحة النفسية المستقبلية، حيث تُظهر بيانات المعهد الوطني للصحة العقلية (National Institute of Mental Health, 2020) أن 50% من اضطرابات الصحة النفسية تبدأ قبل سن 18.

وتواجه الطالبات في مرحلة المراهقة ضغوطاً أكاديمية مكثفة بسبب الانتقال إلى مناهج أكثر تعقيداً والتحضير لاختبارات مستقبلية (كالقبول الجامعي)، مما يزيد معدلات القلق والاحترق الدراسي وانخفاض الدافعية وغياب الارتباط بين المناهج واحتياجات الطالبات، ولا يمكن إغفال التفاعل بين الصحة النفسية والأداء المدرسي (Punir, 2021).

وتعد سمات اليقظة والاندفاع من الجوانب المهمة للصحة والرفاهة العقلية، وغالباً ما يُنظر إلى هذه السمات على أنها مفاهيم متعارضة، ومع ذلك فإن طبيعة العلاقة بينهما غير واضحة، ويرجع ذلك أساساً إلى تعقيد تعريفهما (Leshem et al., 2024). حيث ثبت أن اليقظة العقلية تحفي من الضغوط وتشجع الرفاهية النفسية (Chiesa & Serretti, 2009). وتمكن اليقظة العقلية من فهم الاستدلال والتحيزات في صنع القرار بشكل أفضل، وكذلك أداة لإعادة النظر في بعض نقاط صنع القرار. ومن خلال اليقظة العقلية، قد يكتسب الفرد المهارات وهن بمثابة عملية صنع القرار الخاصة به من أجل فهم أفضل لتأثير التحيزات، وتصحيحها عند الضرورة. ويطلب التدريب على اليقظة العقلية بذل جهد متعمد لتسخير مهارات "تفريغ" أفكار الشخص الداخلية من أجل الوصول إلى إدراك الجنون المعرفية (Raglan & Schulkin, 2014).

وانطلاقاً مما تقدم، تتضح مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي، كما تعمق في تأثير اليقظة على السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

1-أسئلة البحث:

- وعليه تمثل مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:
- 1 ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟
 - 2 ما مستوى السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟
 - 3 ما العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟
 - 4 هل يمكن التنبؤ بالسلوك الاندفاعي من خلال اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية؟

2-أهداف البحث:

- 1 التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية.
- 2 التعرف على مستوى السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية.
- 3 التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة / السعودية.
- 4 التنبؤ بالسلوك الاندفاعي من خلال اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية.

3-أهمية البحث

يمكن تناول أهمية البحث الحالي من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية بالآتي:

الأهمية النظرية:

- يُساهم هذا البحث في إثراء الأدبيات العلمية حول العلاقة بين اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي، حيث تُعد هذه العلاقة من الموضوعات الحديثة التي لم تُدرس بشكلٍ خصوصاً في السياق العربي والخليجي.
- يقدم إطاراً نظرياً يساعد في فهم دور اليقظة العقلية بوصفها آلية نفسية لتنظيم السلوك والحد من الاندفاعية.
- يسهم هذا البحث في سد الفجوة البحثية في الدراسات النفسية التي تتناول مرحلة المراهقة في العالم العربي، إذ يركز معظم الأبحاث على الجوانب التقليدية مثل التحصيل الدراسي والتوافق الاجتماعي، بينما تبرز هذه الدراسة دور اليقظة العقلية كعامل وقائي يمكن أن يقلل من السلوكيات الاندفاعية لدى الطالبات المراهقات.

الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن تساعد نتائج هذا البحث في تصميم برامج تربوية ونفسية تستهدف تعزيز مهارات اليقظة العقلية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية، مما قد يؤدي إلى الحد من السلوكيات الاندفاعية وتحسين التكيف النفسي والاجتماعي.
- يمكن أن تستفيد المؤسسات التعليمية في المملكة العربية السعودية من نتائج الدراسة لتطوير مناهج وبرامج إرشادية تُركز على تعزيز الوعي الذاتي والانضباط العاطفي، مما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والسلوكي للطالبات.
- يمكن أن يساعد هذا البحث الأخصائيين النفسيين والمربين في تصميم استراتيجيات تدخل فعالة لمساعدة المراهقات اللواتي يُعانين من مستويات عالية من السلوك الاندفاعي، بما يعزز الصحة النفسية لديهن وتقليل احتمالية الانحراف في سلوكيات خطيرة.

4-حدود البحث

- الحدود البشرية والمكانية: تقتصر الدراسة على طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية..

- الحدود الزمنية: يحدد المجال الزمني لهذه الدراسة بالعام الدراسي 1446هـ
- الحدود الموضوعية: التنبؤ بالسلوك الاندفاعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية بواسطة أبعاد اليقظة العقلية.

7- مصطلحات البحث:

- اليقظة العقلية: اليقظة العقلية هي "حالة من الوعي والانتباه الكامل للحظة الحالية، دون إصدار أحكام، حيث يكون الفرد مدركاً لأفكاره ومشاعره وأحساسه الجسدي والبيئة المحيطة به بطريقة متقبلاً وغير تفاعلية (Kabat-Zinn, 2003).
- وتعرفها الباحثة إجرائياً بالدراسة الحالية بأنها: "وعي الطالبة بالمرحلة الثانوية بما يدور حولها مع تركيز انتباها على اللحظة الراهنة أي ما يحدث في الوقت الحاضر، وتمثل بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقاييس اليقظة العقلية المستخدم بالدراسة الحالية".
- السلوك الاندفاعي: عرفه عبد السلام (2023، 27) بأنه "ميل الطلبة إلى التصرف دون تفكير عند التأثير الانفعالي الإيجابي أو السلبي وعدم التفكير في نتائج السلوك قبل القيام به وصعوبة الاستمرار في المهام والسعى وراء الأنشطة والتجارب المثيرة".

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

2-1- الإطار النظري.

2-1-1- اليقظة العقلية:

ترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية، التي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500) عام، وهذا يشير إلى أن اليقظة العقلية ارتبطت نشأتها تاريخياً بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس الذي كانت تسعى إلى أن تكون اليقظة العقلية تطبيقاً من تطبيقات ممارسة التأمل، أو زيادة الصفات الإيجابية لفرد كالوعي، والحكمة، والرحمة، وأن هذا قد يساعد الأفراد على النمو الإيجابي (Kabat-Zinn, 2003, P145).

تعريف اليقظة العقلية:

عرف (Napoli, Krech, & Holley, 2005) وتعزز اليقظة العقلية بأنها ممارسة تزيد منوعي الفرد بالتجارب الداخلية والخارجية، وتعزز التنظيم ورعاية الآخرين، وتقلل من التوتر والقلق. كما عرفت (Baure, 2011) اليقظة العقلية بأنها القدرة على تركيز وعي الفرد في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للافتتاح، وحب الاستطلاع.

كما عرفها الضبع وأحمد (2013) بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقديرية، أي يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وأن يتقبل جميع خبرات الحياة الإيجابية والسلبية. وتتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظات الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام عليها. وعرف (Schraer et al., 2017) اليقظة العقلية بأنها مستوى وعي الفرد فيما يتعلق بوضعه الحالي واتخاذ موقف غير متحيز تجاه أفكار الفرد ومشاعره.

أهمية اليقظة العقلية (Mindfulness):

اليقظة العقلية ليست مجرد ممارسة تأملية، بل هي أسلوب حياة يساعد الأفراد على تحسين صحتهم النفسية والجسدية، وتعزيز الأداء الذهني والانفعالي. وفيما يلي أبرز فوائدها مدرومة بأدلة علمية (Black & Slavich, 2016):

1. تقليل التوتر والقلق: أظهرت دراسات عديدة أن اليقظة العقلية تقلل من مستويات التوتر والقلق من خلال تقليل نشاط اللوزة الدماغية، وهي الجزء المسؤول عن الاستجابة للضغط. كما تساعد تقنيات اليقظة على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل إفراز هرمون الكورتيزول المسؤول عن التوتر.
2. تحسين الصحة النفسية وتقليل الاكتئاب: تم اعتماد برامج قائمة على اليقظة العقلية، مثل العلاج المعرفي القائم على اليقظة (MBCT)، كأحد الأساليب الفعالة في تقليل نوبات الاكتئاب المتكررة. أظهرت الأبحاث أن ممارسة اليقظة بانتظام تعزز النشاط في القشرة الجمبائية الأمامية، مما يساعد في تحسين المزاج وتقليل من التفكير السلبي المفرط.
3. تعزيز التركيز والانتباه تساعد اليقظة العقلية على تحسين القدرة على التركيز والانتباه من خلال تعزيز التحكم التنفيذي وتنمية مناطق الدماغ المرتبطة بالوظائف المعرفية، مثل القشرة الجمبائية الأمامية، وقد وجدت الأبحاث أن الأفراد الذين يمارسون التأمل الذهني يتمتعون بمستويات أعلى من الانتباه الانتقائي وانخفاض في تشتيت الانتباه.

4. تحسين الصحة الجسدية وتنمية جهاز المناعة: أظهرت دراسات أن اليقظة العقلية قللت الالتهابات المزمنة، وحسنت وظائف الجهاز المناعي، وساعدت في إدارة الألم، كما أن ممارسة التأمل الذهني تساهم في خفض ضغط الدم، وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية.
5. تعزيز الذكاء العاطفي وتنظيم المشاعر: تساعد ممارسة اليقظة على زيادة الوعي بالذات وتحسين القدرة على إدارة العواطف بشكل صحي، مما يؤدي إلى تقليل ردود الفعل الانفعالية وزيادة القدرة على التعامل مع الضغوط اليومية بشكل أكثر هدوءاً واتزانًا.
6. تحسين العلاقات الاجتماعية: من خلال تعزيز التعاطف والقدرة على الإتصادات بوعي، تساعد اليقظة العقلية في تحسين جودة العلاقات الاجتماعية وتقليل التزاعات، حيث يصبح الأفراد أكثر وعيًا بتصرفاتهم وانفعالاتهم أثناء التفاعل مع الآخرين.

أبعاد اليقظة العقلية:

- تعتبر اليقظة العقلية من العمليات النفسية المعقدة التي تتضمن عدة أبعاد تساهم في بناء تجربة متكاملة للحياة الذهنية والعاطفية. ومن أبرز هذه الأبعاد (Bishop et al., 2004):
1. **بعد الملاحظة (Observing):** يتعلق هذا البعد بقدرة الفرد على ملاحظة الأفكار، والمشاعر، والإشارات الجسدية بدون التدخل أو التعديل، حيث يعتبر رصد التجارب الحسية خطوة أساسية نحو الوعي الكامل باللحظة الحالية.
 2. **بعد الوصف (Describing):** يشير هذا البعد إلى القدرة على التعبير عن التجارب الداخلية بالكلمات، مما يساعد الفرد على فهم مشاعره وأفكاره بشكل أوضح وتحويل التجربة الغامضة إلى تجربة مدركة ومحددة.
 3. **بعد العمل بوعي (Acting with Awareness):** يركز هذا البعد على القيام بالأنشطة اليومية بتركيز وانتباها، بعيداً عن الأنماط التلقائية والروتينية التي قد تؤدي إلى التجاوز عن اللحظة الراهنة.
 4. **بعد عدم الحكم (Nonjudging of Inner Experience):** يمثل هذا البعد القدرة على استقبال الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام تصنيفية عليها، مما يتبع للفرد تقبل التجارب كما هي دون النقد الذاتي أو الانتقاد.
 5. **بعد عدم التفاعل (Nonreactivity to Inner Experience):** يتعلق هذا البعد بقدرة الفرد على عدم الانجرار وراء الأفكار والمشاعر والانحياز التلقائي للتفاعل معها بشكل قد يؤدي إلى اضطراب نفسي أو عاطفي، بل يتبع له مجرد ملاحظتها والمرور منها تُظهر هذه الأبعاد كيف أن اليقظة العقلية ليست مجرد ممارسة تأملية، بل هي منهجية شاملة لتحسين الوعي الذاتي وتنمية قدرات الفرد على التعامل مع تجاربه الحياتية بطرق أكثر مرونة وفعالية. ويتبين الدمج بين هذه الأبعاد للفرد تحقيق توازن نفسي وعاطفي أفضل، مما يسهم في تحسين جودة الحياة بشكل عام، وتمثل أبعاد اليقظة العقلية بالدراسة الحالية بالآتي: (اللحوظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم إصدار الأحكام).

نظريات تفسير اليقظة العقلية:

1- نظرية لانجر (1989):

تعد نظرية لانجر (1989) Langer من النظريات القديمة جداً لليقظة العقلية وتبني الباحثون هذه النظرية لأنها من النظريات المؤثرة في التراث النظري لعلم النفس التي تناولت اليقظة العقلية، كما أن باقي النظريات إنطلقت من الأساس النظري لهذه النظرية، وأشارت لانجر (1989) إلى مكونات اليقظة العقلية بـ (IAA) وتعنى (1) النية (Intention), (2) الانتباها (Attention) (3) الاتجاه (Attitude). (Carlson, Astin & Freedman, 2006)

- المكون الأول: النية: Intention هو المكون المركزي والأساسي لليقظة العقلية لما لها أهمية بالغة في فهم العملية ككل، وغالباً ما يتم تجاهلها في تعاريفات أخرى (Bishop et al., 2004).
- المكون الثاني: الانتباها: Attention يتضمن الانتباها في سياق ممارسة اليقظة العقلية ملاحظة الفرد للعمليات لحظة بلحظة والخبرة الداخلية والخارجية. ويمكن ملاحظة أهمية الانتباها في العلاج السلوكي المعرفي، الذي يقوم على القدرة على استدعاء (اللحظة) السلوكية الداخلية والخارجية. وجوهر اليقظة العقلية هو هذه الممارسة من الانتباها. (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006)
- المكون الثالث: الاتجاه: Attitude الاتجاه أمر ضروري يؤثر على درجة انتباها الفرد وترتبط اليقظة العقلية مع الوعي، ولكن نوعية هذا الوعي ليست موجهة بشكل صريح (Kabat-Zinn, 2003). ويشير Bishop et al (2004) أن الاتجاه في اليقظة العقلية هو التوجّه إلى الخبرة، والذي يتضمن الفضول وعدم السعي والقبول.

2- نظرية كانج وأخرون (Kang et al., 2012)

ويرى (Kang; Gruber & Gray 2013, P193) أن اليقظة العقلية شكل من أشكال التدريب المعرفي الذي يهدف إلى معرفة كيفية ومكان توجيه انتباه الفرد. ويتضمن ذلك الحفاظ على الوعي بالانتباه من لحظة إلى أخرى، والمهدف من اليقظة العقلية هو تدريب العقل على أن يكون مستقراً، ويتركه ينفصل عن عمليات التفكير المعتادة والآلية. وتشمل اليقظة العقلية العناصر الأربع التالية: (أ) الوعي، (ب) الانتباه المستمر، (ج) التركيز على اللحظة الحالية، (د) القبول مع عدم إصدار الأحكام.

- الوعي: هو معرفة واعية بخبرة الشخص، وتتضمن الأحساس الجسدية والأفكار والعواطف والأحداث الخارجية مثل المعالم السياحية والأصوات (e.g., Brown & Ryan, 2003).

- الانتباه المستمر: يتضمن الانتباه المستمر وضع انتباه الفرد على التدفق المستمر للمحفزات الداخلية والخارجية. عندما ينجرف العقل بعيداً أو يصرف انتباذه، يتم إعادة الانتباه بحزم إلى المهدف الأصلي للتركيز. وارتبط هذا المكون من الاهتمام المستمر بالنتائج الإيجابية للصحة العقلية، بما في ذلك الحد من العمليات الاجتزائية والقلق (Chambers, Lo, & Allen, 2008).

- التركيز على اللحظة الحالية: يتضمن التركيز على اللحظة الراهنة توجيه انتباه الفرد، مع أو بدون جهد، إلى الظواهر الداخلية والخارجية التي تحدث في كل لحظة من الوعي (e.g., Baer, 2003).

- القبول مع عدم إصدار الأحكام: ويتضمن الأفكار والأحساس والأحداث كما هي في اللحظة التي تدخل في وعي الفرد، دون الحكم عليه بأنه جيد أو سيء أو مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه أو مهم أو تافه (Germer, Siegel, & Fulton, 2005).

ويرى طوني صباغيني (2011, ص 20-21) أن لليقظة العقلية فوائد وهي:

- ✓ زيادة في التركيز: حين نرکز انتباھنا نكتسب المزيد من السيطرة والقدرة في جميع مجالات حياتنا. والتركيز المتأني عن اليقظة يحسن أداءنا في العمل، وفي الدراسة، وفي الحياة الاجتماعية وحتى في اللعب والتسلية.

- ✓ الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر: كل ما نستمتع به؛ الطعام، الموسيقى، الفن، الكتب، الرياضة، الرقص،... يتحسن كثيراً حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط وجلب عيننا الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.

- ✓ الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء إلى الخلفية الصامتة، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز عرفاننا بالجميل، تعاطفنا وربما حبنا للأخرين. السبب بكل بساطة هو أن ذاتنا ستكون أكثر نشاطاً وقبة على التواصل مع الغير حين تكون أبعادها الذهنية والحياتية أقل.

- ✓ تفتح الذات تجاه البعد الروحي: الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذاتنا تجاه بعدها الروحي والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم.

وأفاد ليانغ وأخرون (Liang et al., 2024) بأن تقديم الدعم للصحة العقلية والتدريب على مهارات إدارة المشاعر والتوجيه في تدريبات اليقظة الذهنية يساعد على التعامل بشكل أفضل مع التحديات، وتقليل الضغوط التنافسية، والحد من السلوك الاندفاعي.

2-1-2-السلوك الاندفاعي:

بداية إن أحد المفاهيم الراسخة للاندفاعية يقسمها إلى مكونات فرعية منفصلة من الأداء الإدراكي، وهي التصرف باندفاعية في اللحظة (التنشيط الحركي)، وصعوبة الحفاظ على الانتباه (الانتباھ)، والافتقار إلى التخطيط الدقيق والمداولة (الافتقار إلى التخطيط) (Patton et al., 1995). ويدعم هذا النهج المتعدد الأبعاد للاندفاعية عمل ديكمان (Dickman's 2000). الذي يؤكد على التمييز بين نوعين من الاندفاعية. النوع الأول هو الاندفاعية غير الوظيفية، والتي تتوافق مع التعريفات النموذجية للسمة وتشمل جوانب غير تكيفية تتميز باتخاذ القرارات المتسرعة والسلوك المتهور أو المتهور مع الافتقار إلى التفكير المسبق، مما يؤدي إلى نتائج سلبية. النوع الثاني، الاندفاعية الوظيفية، يرتبط بجوانب تكيفية تدفع الأفراد إلى التصرف بسرعة دون تخطيط، وخاصة في المواقف الخطيرة أو في ظل ظروف مكافأة معينة، مما يدل على اتخاذ القرارات السريعة مع عواقب إيجابية.

ويرتبط هذا السلوك بميل الأفراد لسرعة الاستجابة مع التعرض للمخاطرة، ويتميز الأفراد الذين يميلون إلى الاندفاع أنه غالباً ما تكون استجاباتهم غير صحيحة لعدم دقة تناول البديل المؤدية لحل الموقف، في حين يتميز الأفراد الذين يميلون إلى التأمل بفحص المعطيات الموجودة في الموقف وتناول البديل بعناية والتحقق منها قبل إصدار الاستجابات (الشرقاوى, 1992).

ويرى العنوم (2004) أن السلوك الاندفاعي يتعلق بسرعة الاستجابة نحو المواقف المختلفة فيميل أصحاب هذا السلوك المتسرع إلى الاندفاع والاستجابة المتسرعة للمثيرات مما يجعلهم أكثر عرضه لارتكاب الأخطاء. وعرف إبراهيم وهلال (2013) السلوك الاندفاعي بأنه سمة شخصية تتسم بالاستجابة السريعة للمواقف ورد الفعل السريع ونقص القدرة على تأجيل الإشباع أو تأجيل السلوك بدون حساب

للعواقب. ووصف ليانغ وأخرون (2024)، Liang et al.، السلوك الاندفاعي بأنه ردود أفعال سريعة وغير مخطط لها لمحفزات داخلية أو خارجية، دون مراعاة العواقب السلبية لهذه الاستجابات.

ويمكن تصنيف الأفراد حسب السلوك الاندفاعي إلى:

- **الفرد الاندفاعي Impulsive:** هو الذي يستجيب بسرعة لكن بدون دقة وتكون عدد أخطائه أعلى من متوسط مجموعة والزمن الذي يستغرقه أقل من متوسط المجموعة.
- **الفرد التأمل Reflective:** هو الذي يستجيب ببطء لكن بدقة وتكون عدد أخطائه أقل من متوسط المجموعة و زمنة أعلى من متوسط مجموعة.
- **الفرد المتقن Accurate:** هو الذي يستجيب بسرعة لكن بدقة وتكون عدد أخطائه والزمن الذي يستغرقه أقل من متوسط مجموعته.
- **الفرد غير المتقن Inaccurate:** هو الذي يستجيب ببطء لكن دون دقة ويكون الزمن الذي يستغرقه وعدد أخطائه أعلى من متوسط مجموعته (المغربي، 1997).

نظريات تفسير السلوك الاندفاعي:

1- نظرية كيجان: Kegan

تنطلق هذه النظرية من أن الشخصية الإنسانية تتتألف من مجموعة سمات وأن الأفراد يختلفون في مقدار ما يمتلكونه من هذه السمات تبعاً لخلفياتهم الثقافية وتكوينهم النفسي، وأن سمة الإنديفاعة الخالصة التي تنتج عن ردود الفعل الذهنية أو عن المؤثرات الخارجية دون استعمال التأمل الواعي بسبب عدم معرفة العمليات الذهنية المناسبة أو عدم الاستعداد لممارسة التفكير وهذا ما يحدد سلوك الفرد في موقف ما (بركات، 2003).

ويرى كاجان Kagan أن الفرد المندفع هو الذي يكمل العديد من المهام ولكن يسمح لنفسه بعمل أخطاء، في حين أن الفرد المتروي هو الذي يكمل قليل من المهام ولكنه أكثر إهتماماً لعدم عمل أخطاء حيث أن الفرد هنا لا يقوم بإختبارات متعمدة إنه يفعل ما يحس إنه طبيعي (ستربورج، 2004).

2- النظرية القسرية:

تتحمّل هذه النظرية دور التعزيز في التأثير على سلوك الأفراد من خلال وظيفته الداعمة لبعض السلوكيات ذات الصبغة الإيجابية في جميع المواقف (بركات، 2003).

خصائص الأفراد ذوي السلوك الاندفاعي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المتروين والمندفعين في الأداء على كل من مهام السرعة والدقة لصالح المتروين.
- الاستجابات الصحيحة لدى المتروين تميل إلى أن تكون أسرع من الاستجابات الخاطئة وان العلاقة العكssية تنطبق على المندفعين.
- المندفعين أقل مرونة من المتروين عند أداء المهام التي تتميز بالسرعة والدقة وفي مقاومتهم للقلق وفترة انتباهم للمجال الادراكي أقل من المتروين وأكثر نشاطاً حررياً وأكثر شروداً للذهن (الخولي، 2002).

2- الدراسات السابقة:

- هدفت دراسة إبراهيم وهلال (2013) إلى الكشف عن سلوك المخاطرة والإنديفاعة لدى عينة من المراهقين في بيانات تعليمية مختلفة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (239) طالباً بالمرحلة الثانوية، أظهرت النتائج أن الطلاب في البيانات التي تفتقر إلى البيكلة والدعم العاطفي معدلات أعلى من سلوك المخاطرة والإنديفاعة مقارنة بأقرانهم في بيانات تعليمية أكثر تنظيماً ودعمًا، أن المتغيرات النفسية مثل تقدير الذات والقدرة على التحكم في الانفعالات تتأثر بالبيئة التعليمية، مما يفسر الفروق في سلوكيات المخاطرة والإنديفاعة، وأن الإناث المراهقات أكثر ميلاً للإنديفاعة.

- وهدفت دراسة المطيري (2020) إلى الكشف عن مستوى كل من السلوك الاندفاعي والتفكير الناقد واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الكويت، وعلاقة السلوك الاندفاعي بكل من التفكير الناقد واتخاذ القرار، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة بلغت (755) طالباً وطالبة من مختلف الكليات، وتم استخدام مقياس السلوك الاندفاعي واختبار التفكير الناقد ومقياس اتخاذ القرار، بعد التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن مستوى كل من السلوك الاندفاعي والتفكير الناقد واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الكويت جاءت متوسطة، وجود علاقة سلبية وذلة إحصائية بين السلوك الاندفاعي وكل

من التفكير الناقد واتخاذ القرار، كما تبين عدم وجود فروق في السلوك الاندفاعي والتفكير الناقد تعزى لمتغير الجنس، بينما تبين وجود فروق في اتخاذ القرار ولصالح الذكور، كما تبين وجود فروق في السلوك الاندفاعي تعزى للشخص ولصالح الكليات الإنسانية وفي التفكير الناقد والقدرة على اتخاذ القرار ولصالح طلبة الكليات العلمية، وخرجت الدراسة بالوصيات المناسبة.

- وهدفت دراسة ليشم وأخرون (Leshem et al, 2024) إلى استقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية والاندفاعية مع تسليط الضوء على الدور الوسيط لممارسة التأمل في هذا السياق، عتمد الباحثون على تصميم كمي يستخدم أساليب البحث الاستقصائي لتحليل العلاقة بين المتغيرات، شملت الدراسة (200) مشاركاً من خلفيات مختلفة؛ حيث تم تقسيم العينة إلى من يمارسون التأمل بانتظام ومن لا يمارسونه، أظهرت النتائج وجود درجة عالية من اليقظة العقلية ودرجة متوسطة من السلوك الاندفاعي، وجود علاقة سلبية بين مستويات اليقظة العقلية والاندفاعية، حيث ارتفعت مستويات اليقظة العقلية باختلاف مستويات الاندفاع، وأن ممارسة التأمل تسهم في تعزيز اليقظة العقلية مما يؤدي إلى تقليل السلوك الاندفاعي، وكانت هذه العلاقة أكثر وضوحاً بين الممارسين للتأمل مقارنةً بغيرهم.
- وهدفت دراسة ليانق وأخرون (Liang et al, 2024) لاستكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي لدى الرياضيين رفيعي المستوى في وسط الصين، مع التركيز على الدور الوسيط لكل من التأمل الذاتي وفعالية آليات التكيف، شملت الدراسة (98) فردًا من الرياضيين رفيعي المستوى، مما يتبع تقييم العلاقة في سياق أداء رياضي عالي ومتطلبات ضغط المنافسات، أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين مستويات اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي؛ إذ أن الرياضيين الذين يظهرون مستويات عالية من اليقظة يميلون إلى إظهار سلوكيات أقل اندفاعاً، وأن التأمل الذاتي وفعالية استراتيجيات التكيف يلعبان دوراً وسيطاً في العلاقة؛ بمعنى أن اليقظة العقلية تعزز من قدرة الرياضيين على التأمل الذاتي واستخدام أساليب تكيف فعالة، مما يؤدي بدوره إلى تقليل السلوك الاندفاعي.

2-2-التعليق على الدراسات السابقة:

اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية بموضوع الدراسة، حيث تناولت اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي والعلاقة بينهما، بينما اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة ببيتها وطبيعة عينة الدراسة، حيث هدفت دراسة إبراهيم وهلال (2013) إلى الكشف عن سلوك المخاطرة والاندفاعية لدى عينة من المراهقين في بीانات تعليمية مختلفة، وهدفت دراسة المطيري (2020) إلى الكشف عن مستوى كل من السلوك الاندفاعي والتفكير الناقد واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الكويت، وعلاقة السلوك الاندفاعي بكل من التفكير الناقد واتخاذ القرار، وهدفت دراسة ليشنمن وأخرون (Leshem et al, 2024) إلى استقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية والاندفاعية مع تسليط الضوء على الدور الوسيط لممارسة التأمل في هذا السياق، وهدفت دراسة ليانق وأخرون (Liang et al, 2024) استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي لدى الرياضيين رفيعي المستوى في وسط الصين، مع التركيز على الدور الوسيط لكل من التأمل الذاتي وفعالية آليات التكيف.

وتم الإفادة من الدراسات السابقة كمراجع ومصادر متعلقة بالأدب النظري، وتحديد مشكلة الدراسة الحالية وصياغة أهدافها، وبناء الإطار النظري، والاطلاع على مناهج البحث المستخدمة من قبل الباحثين، واختيار المنهج المناسب لهذه الدراسة، وإعداد أدوات الدراسة، واختيار أفضل الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات ومن ثم استخدام النتائج وتفسيرها. والإفادة من خبرات الباحثين في كيفية تناولهم لمشاكل بحثهم ومصادر معلوماتهم وطريقتهم وتحليلها ومناقشتهم للنتائج، وطريقة توثيقهم للمعلومات والبيانات.

3- منهجة البحث وإجراءاته

3-1-منهج البحث:

نظراً لطبيعة البحث الحالي؛ اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي حيث أنه في الدراسات الوصفية يجمع الباحث البيانات ذات القيمة المفتوحة ويحللها بحثاً عن فهم الظاهرة بشكل أفضل. (Creswell, 2014; Patten, 2012)

3-2-عينة البحث:

تم اشتقاء عينة البحث بطريقة عشوائية من طالبات المرحلة الثانوية بمدارس للبنات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وتكونت العينة من (85) طالبةً من طالبات المدرسة، بمتوسط عمر زمني قدره (16.35) عاماً وبانحراف معياري قدره (1.97) عام.

3-3-أدوات البحث:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة): (الملحق 1)

وصف المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويكون المقياس من (30) مفردة يتم الإجابة عليها باستخدام تدريج ليكرت الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويتم التصحيح (4-5-3-2-1) على الترتيب، وتكون المقياس من أربعة أبعاد تتضمن (30) مفردة، تكون البعد الأول الملاحظة من (7) مفردات، وتكون البعد الثاني الوصف من (7) مفردات، وتكون البعد الثالث التصرف بوعي من (8) مفردات، وتكون البعد الرابع عدم إصدار الأحكام من (8) مفردات.

حيث تم الإطلاع على العديد من مقاييس اليقظة العقلية، وتحديد أبعاد اليقظة العقلية، حيث تم اختيار الأبعاد التالية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم إصدار الأحكام)، وهي الأبعاد التي اشتهرت في غالبية الدراسات السابقة، ثم تم إضافة لكل بُعد مجموعة من الفقرات، تقيس في مجموعها اليقظة العقلية، وللحقيقة من موثوقية مقاييس اليقظة العقلية قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

1-3-3-صدق المقياس:

صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشى: قامت الباحثة بحساب صدق مقاييس اليقظة العقلية باستخدام صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشى (CVR) Lawshe Content Validity Ratio حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (10) أسامذة من الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس التربوي بالجامعات السعودية مصحوبًا بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه، والتعریف الإجرائي لمصطلحاته، هدف التأكيد من صلحيته وصدقه لقياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية. وإبداء ملاحظاتهم حول مدى: (وضوح وملائمة صياغة مفردات المقياس- وضوح تعليمات المقياس- كفاية مفردات المقياس- وضوح ومناسبة خيارات الإجابة)، وتعديل أو حذف أو إضافة ما ترون أنه يندرج تحت ذلك.

وقد قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق المحكمين السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدى تمثيل مفردات المقياس لقياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس ثانوية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية. كما قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى باستخدام معادلة للاوشى Lawshe Content Validity Ratio لكى مفردة من مفردات مقاييس اليقظة العقلية (In Johnston; Wilkinson, 2009, P5).

ويوضح جدول (1) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق للاوشى لمفردات مقاييس اليقظة العقلية.

جدول (1) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق للاوشى لمفردات مقاييس اليقظة العقلية (ن=10)

| القرار المتعلق بالمفردة | معامل صدق للاوشى CVR | نسبة الاتفاق % | عدد مرات الاتفاق | القرار المتعلق بالمفردة | معامل صدق للاوشى CVR | نسبة الاتفاق % | عدد مرات الاتفاق | م | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|---|----------------------|------------------------|----|----|
| ُتعديل وُتُقبل | 0.600 | 80.00 | 8 | 16 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 1 |
| ُتعديل وُتُقبل | 0.600 | 80.00 | 8 | 17 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 2 |
| ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 18 | ُتعديل وُتُقبل | 0.800 | 90.00 | 9 | 3 |
| ُتعديل وُتُقبل | 0.800 | 90.00 | 9 | 19 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 4 |
| ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 20 | ُتعديل وُتُقبل | 0.600 | 80.00 | 8 | 5 |
| ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 21 | ُتعديل وُتُقبل | 0.600 | 80.00 | 8 | 6 |
| ُتعديل وُتُقبل | 0.800 | 90.00 | 9 | 22 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 7 |
| ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 23 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 8 |
| ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 24 | ُتعديل وُتُقبل | 0.800 | 90.00 | 9 | 9 |
| ُتعديل وُتُقبل | 0.600 | 80.00 | 8 | 25 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 10 |
| ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 26 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 11 |
| ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 27 | ُتعديل وُتُقبل | 0.600 | 80.00 | 8 | 12 |
| ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 28 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 13 |
| ُتعديل وُتُقبل | 0.600 | 80.00 | 8 | 29 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 14 |
| ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 30 | ُتُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 15 |
| %94 | | | | | متوسط النسبة الكلية للإتفاق على المقياس | | | | |
| | | | | | متوسط نسبة صدق للاوشى للمقياس ككل | | | | |

يتضح من جدول (1) أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على مفردات مقاييس اليقظة العقلية تراوح ما بين (80-100%)، كما أن نسب الاتفاق الكلية للسادة المحكمين على مفردات مقاييس اليقظة العقلية بنسبة اتفاق كلية بلغت (94%). وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للداوشي يتضح من جدول (1) أن جميع مفردات مقاييس اليقظة العقلية تتمتع بقيم صدق محتوى مقبولة، كما بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للاختبار ككل (0.880) وهي نسبة صدق مقبولة. وقد استفادت الباحثة من آراء وتوجهات السادة المحكمين من خلال مجموعة من الملاحظات مثل: (تعديل صياغة بعض مفردات المقاييس لتصبح أكثر وضوحاً، إعادة ترتيب بعض المفردات بتقديم بعضها على بعض).

صدق البناء (صدق الاتساق الداخلي):

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة وبين البعد الذي تنتهي إليه العبارة، وجدول (2) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية.

جدول (2): معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية في العينة الاستطلاعية (ن=36)

| معامل الارتباط | البعد | الرقم |
|----------------|-------------------|-------|
| اليقظة العقلية | | |
| **0.630 | الملاحظة | 1 |
| **0.611 | الوصف | 2 |
| **0.552 | التصرف بوعي | 3 |
| **0.549 | عدم إصدار الأحكام | 4 |

وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية تراوحت بين (0.549) و (0.630) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بما يعكس درجة مقبولة من صدق أداة الدراسة. ولحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والبعد الذي تنتهي إليه العبارة، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتهي إليه العبارة في مقاييس اليقظة العقلية

| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | معامل الارتباط |
|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|----------------|
| | **0.608 | 21 | **0.615 | 11 | **0.634 | 1 |
| | **0.652 | 22 | **0.628 | 12 | **0.541 | 2 |
| | **0.611 | 23 | **0.677 | 13 | **0.655 | 3 |
| | **0.629 | 24 | **0.623 | 14 | **0.614 | 4 |
| | **0.600 | 25 | **0.648 | 15 | **0.688 | 5 |
| | **0.652 | 26 | **0.676 | 16 | **0.667 | 6 |
| | **0.765 | 27 | **0.627 | 17 | **0.663 | 7 |
| | **0.654 | 28 | **0.644 | 18 | **0.666 | 8 |
| | **0.631 | 29 | **0.627 | 19 | **0.691 | 9 |
| | **0.609 | 30 | **0.644 | 20 | **0.721 | 10 |

وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من جدول (3) أن معامل ارتباط بيرسون للفرق بين البعد الذي تنتهي إليه في مقاييس اليقظة العقلية، تراوحت بين (0.541) و (0.765) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، وعليه يصبح مقاييس اليقظة العقلية في صورته النهائية مكونة من (30) عبارة موزعة على أربعة ابعاد.

3-3-2- ثبات المقياس:

➤ معامل ثبات ألفا كرونباخ: Cronbach's alpha قامت الباحثة بحساب ثبات مقاييس اليقظة العقلية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (36) طالبة، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) معاملات ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ: Cronbach's alpha.

| معاملات الثبات | الأبعاد | م |
|----------------|--------------------|---|
| **0.811 | اللماحة. | 1 |
| **0.809 | الوصف. | 2 |
| **0.816 | التصرف بوعي. | 3 |
| **0.805 | عدم إصدار الأحكام. | 4 |
| **0.814 | الدرجة الكلية | |

يُظهر جدول (4) أن معاملات الثبات المقدرة بمعادلة كرونباخ ألفا "α" لأبعاد مقياس اليقظة العقلية قد تراوحت بين (0.816)، وقد بلغت درجة الثبات الكلية (0.814)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

➤ معامل ثبات إعادة التطبيق: **Test-Retest** قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ثبات إعادة التطبيق وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (36) طالبةً بفواصل زمني قدره أسبوعين، وكما في الجدول (5).

الجدول (5) معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة إعادة التطبيق.

| معاملات الثبات | الأبعاد | م |
|----------------|--------------------|---|
| **0.809 | اللماحة. | 1 |
| **0.802 | الوصف. | 2 |
| **0.818 | التصرف بوعي. | 3 |
| **0.815 | عدم إصدار الأحكام. | 4 |
| **0.866 | المجموع الكلي | |

يتضح من جدول (5) أن معاملات الثبات المقدرة بإعادة التطبيق لأبعاد مقياس اليقظة العقلية قد تراوحت بين (0.802)، وقد بلغت درجة الثبات الكلية (0.866)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

3-مقياس السلوك الاندفاعي: (إعداد/ أحمد عبد السلام 2023).

وصف المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة السلوك الاندفاعي، ويكون المقياس في صورته النهائية من (35) مفردةً يتم الإجابة عليها باستخدام تدرج ليكير الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وينتمي التصحيح (1-4-3-2-1) على الترتيب، وللمقياس خمسة أبعاد تكون البعد الأول الإلحاح الإيجابي من (5) مفردات، وتكون البعد الثاني الإلحاح السلبي من (7) مفردات، وتكون البعد الثالث ضعف البصرية من (10) مفردات، وتكون البعد الرابع قلة المثابرة من (8) مفردات، وتكون البعد الخامس السعي وراء الشعور من (5) مفردات.

4-صدق المقياس

صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشى: قام مُعد المقياس بعرض صورته الأولية على مجموعة من المحكمين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وتم الإبقاء على العبارات ذات نسب الاتفاق المرتفعة، وللتتحقق من موثوقية صدق المقياس بالدراسة الحالية قامت الباحثة بتحكيم المقياس، حيث تم حساب نسب اتفاق المحكمين السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدى تمثيل مفردات المقياس لقياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس ثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. كما قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى باستخدام معادلة لاوشى Lawshe Content Validity Ratio (CVR) لكل مفردة من مفردات مقياس اليقظة العقلية (Johnston; Wilkinson, 2009, P5)، ويوضح جدول (6) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشى لمفردات مقياس السلوك الاندفاعي.

جدول (6) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشى لمفردات مقياس السلوك الاندفاعي (ن=10)

| القرار المتعلق بالمرة | معامل CVR | نسبة % | عدد الاتفاقيات | القرار المتعلق بالمرة | معامل CVR | نسبة % | عدد الاتفاقيات | القرار المتعلق بالمرة | معامل CVR | نسبة % | عدد الاتفاقيات | م |
|-----------------------|-----------|--------|----------------|-----------------------|-----------|--------|----------------|-----------------------|-----------|--------|----------------|---|
| تُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 19 | تُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 19 | 100.00 | 10 | 1 |
| تُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 20 | تُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 20 | 100.00 | 10 | 2 |
| تُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 21 | تُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 21 | 100.00 | 10 | 3 |

| القرار المتعلق بالمفردات | معامل صدق لاوشي CVR | نسبة الاتفاق % | عدد مرات الاتفاق | القرار المتعلق بالفردة | معامل صدق لاوشي CVR | نسبة الاتفاق % | عدد مرات الاتفاق | م | |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|------------------------------|---|----------------------|------------------------|----|----|
| تعديل وُقبل | 0.800 | 90.00 | 9 | 22 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 4 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 23 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 5 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 24 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 6 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 25 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 7 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 26 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 8 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 27 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 9 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 28 | تعديل وُقبل | 0.800 | 90.00 | 9 | 10 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 29 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 11 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 30 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 12 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 31 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 13 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 32 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 14 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 33 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 15 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 34 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 16 |
| ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 35 | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 17 |
| | | | | | ُقبل | 1.000 | 100.00 | 10 | 18 |
| %99.43 | | | | | متوسط النسبة الكلية للإتفاق على المقياس | | | | |
| 0.988 | | | | | متوسط نسبة صدق لاوشي للمقياس ككل | | | | |

يتضح من جدول (6) أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي مفردات مقياس اليقظة العقلية تراوح ما بين (90-100%)، كما أن نسب الاتفاق الكلية للسادة المحكمين على مفردات مقياس السلوك الاندفاعي بنسبة اتفاق كلية بلغت (99.43%). وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشي يتضح من جدول (6) أن جميع مفردات مقياس السلوك الاندفاعي تتمتع بقيم صدق محتوى مقبولة، كما بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للاختبار ككل (0.988) وهي نسبة صدق عالية ومقبولة.

3-4-ثبات المقياس:

معامل ثبات ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس السلوك الاندفاعي باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (36) طالبةً، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) معاملات ثبات أبعاد مقياس السلوك الدافعى بطريقة ألفا كرونباخ.

| معاملات الثبات | الأبعاد | م |
|----------------|--------------------|---|
| **0.820 | الإلحاح الإيجابي. | 1 |
| **0.811 | الإلحاح السلبي. | 2 |
| **0.819 | ضعف البصيرة. | 3 |
| **0.827 | قلة المثابرة. | 4 |
| **0.801 | السعي وراء الشعور. | 5 |
| **0.829 | الدرجة الكلية | |

يُظهر جدول (7) أن معاملات الثبات المقدرة بمعادلة كرونباخ ألفا "α" لأبعاد مقياس السلوك الدافعى قد تراوحت بين (0.801-0.829)، وقد بلغت درجة الثبات الكلية (0.829)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

معامل ثبات إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس السلوك الاندفاعي باستخدام معامل ثبات إعادة التطبيق وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (36) طالبةً بفواصل زمني قدره أسبوعين، ويوضح ذلك جدول (8).

جدول (8) معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة إعادة التطبيق

| معاملات الثبات | الأبعاد | م |
|----------------|--------------------|---|
| **0.822 | الإلحاح الإيجابي. | 1 |
| **0.818 | الإلحاح السلبي. | 2 |
| **0.829 | ضعف البصيرة. | 3 |
| **0.826 | قلة المثابرة. | 4 |
| **0.823 | السعي وراء الشعور. | 5 |
| **0.870 | المجموع الكلي | |

يتضح من جدول (8) أن معاملات الثبات المقدرة بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس السلوك الدافع قد تراوحت بين (-0.818)، وقد بلغت درجة الثبات الكلية (0.870)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

3- التحليل للبيانات والمعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة في التحليل الإحصائي للبيانات حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20)، على الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون حيث أن معامل الارتباط هو مقياس لقوة (حجم) العلاقة بين متغيرين (مستوى قياسهما فوري أو نسيجي)، ويدل معامل الارتباط (+1) على علاقة موجبة تامة، ويدل معامل الارتباط (-1) على علاقة سالبة تامة، أما معامل الارتباط (صفر) على انعدام العلاقة. (مراد، 2011، ص 146-147)
- أسلوب تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية وأبعاد المتغير التابع من خلال تقدير هذه العلاقة. (أبو علام، 2003، ص 313)

4- نتائج البحث ومناقشتها

4-1- نتيجة الإجابة عن السؤال الأول: "ما مستوى اليقظة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالملكة العربية السعودية؟".

وللإجابة على السؤال استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف على مستوى اليقظة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية. والنتائج يوضحها جدول (9):

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموعهما لمستوى اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=85)

| المستوى | الرتبة | النسبة % | الإنحراف | المتوسط | البعد | م |
|---------|--------|----------|----------|---------|------------------------------|---|
| متوسط | 1 | %64.6 | 0.87 | 3.23 | الملاحظة. | 1 |
| متوسط | 2 | %64.4 | 0.88 | 3.22 | عدم إصدار الأحكام. | 4 |
| متوسط | 3 | %64 | 0.90 | 3.20 | التصرف بوعي. | 3 |
| متوسط | 4 | %58.4 | 0.78 | 2.92 | الوصف. | 2 |
| متوسط | | %62.8 | 0.73 | 3.14 | المتوسط الكلي لليقظة العقلية | 5 |

يتضح من جدول (9) أن مستوى أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم إصدار الأحكام) لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية متوسط.

وتعزز الباحثة هذه النتيجة إلى أن المرحلة الثانوية تمر بفترة حساسة من التحولات النفسية والعاطفية، حيث قد يواجه المراهقون تحديات تتعلق بالهوية والضغوط الدراسية والاجتماعية. وقد يفسر المستوى المتوسط لليقظة العقلية بأن قدرات الملاحظة والوصف والتصرف بوعي لم تتطور بالكامل بعد في ظل هذه التحديات، وفي كثير من المدارس التقليدية قد لا تُدرج برامج خاصة بتعليم مهارات اليقظة العقلية ضمن المناهج الدراسية، مما يؤدي إلى عدم توفير فرص كافية لتطوير هذه المهارات. كما أن البيئة المدرسية والتوقعات الاجتماعية والثقافية قد تركز أكثر على الأداء الأكاديمي مما يقلل من الانتباه للتنمية الذاتية والمهارات العاطفية، وتلعب الثقافة المحلية دوراً مهماً في تشكيل المفاهيم النفسية والسلوكية. ففي بعض السياقات، قد تكون الممارسات المرتبطة بليقظة العقلية والتأمل غير مدمجة أو معروفة

بالشكل الكافي بين الطالبات، مما يؤثر على مستويات التطور الطبيعي لهذه الأبعاد مقارنة بالمناهج التي تعتمد على هذه الأساليب، وتشير المستوى المتوسط إلى إمكانية وجود فجوة في التدريب العملي والتطبيقات التي تُعزز من اليقظة العقلية. ويمكن القول إنه مع إدماج برامج تدريبية وتوعوية موجهة لتعزيز مهارات الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم إصدار الأحكام، قد يتحسين المستوى العام لهذه الأبعاد بين الطالبات، والنتيجة المتوسطة قد تعكس واقع البيئة التعليمية التقليدية والضغوط التنموية التي تواجهها الطالبات في هذه المرحلة العمرية، مما يبرز الحاجة إلى تطوير برامج تربوية متكاملة لتعزيز مهارات اليقظة العقلية والتي أثبتت فعاليتها في تحسين الصحة النفسية وتنظيم الانفعالات.

وتخالف هذه النتيجة مع دراسة ليشمن وأخرون (Leshem et al, 2024) والتي أظهرت وجود درجة عالية من اليقظة العقلية.

4-نتيجة الإجابة عن السؤال الثاني: "ما مستوى السلوك لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟"

وللإجابة على السؤال استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف على مستوى السلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، والنتائج يوضحها جدول (10):

جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى السلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=85)

| م | البعد | المتوسط | الانحراف | النسبة % | الرتبة | المستوى |
|---|--------------------------------|---------|----------|----------|--------|---------|
| 2 | الإلحاح السلي. | 3.66 | 0.92 | 73.2 | 1 | مرتفع |
| 3 | ضعف البصيرة. | 3.59 | 0.87 | 71.8 | 2 | مرتفع |
| 1 | الإلحاح الإيجابي. | 3.51 | 0.99 | 70.2 | 3 | مرتفع |
| 5 | السعي وراء الشعور. | 3.50 | 0.98 | 70 | 4 | مرتفع |
| 4 | قلة المثابرة. | 3.44 | 1.13 | 68.8 | 5 | مرتفع |
| | المتوسط الكلي للسلوك الاندفاعي | 3.53 | 0.79 | 70.6 | | مرتفع |

يتضح من جدول (10) أن مستوى أبعاد السلوك الاندفاعي (الإلحاح الإيجابي- الإلحاح السلي- ضعف البصيرة- قلة المثابرة- السعي وراء الشعور) لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية مرتفع.

وتزعم الباحثة هذه النتيجة إلى تداخل عدة عوامل نفسية وتربيوية واجتماعية تؤثر على تنظيم الذات وسلوكيات التحكم الذاتي في هذه المرحلة العرجاء من التطور النفسي، فخلال فترة المراهقة، يشهد الدماغ تطوراً غير متكافئ بين الأجزاء المسؤولة عن التحكم في السلوك والأجزاء المرتبطة بالكافأة والعواطف، مما يزيد من ميل المراهقين إلى اتخاذ قرارات سريعة دون تقييم كافٍ للعواقب، وهذا يفسر ارتفاع مؤشرات ضعف البصيرة وقلة المثابرة التي ترتبط بضعف التخطيط والتفكير المستقبلي، وقد تعكس النتيجة ارتفاع مستويات السلوك الاندفاعي نتيجة لضغطوط بيئية متزايدة؛ حيث تواجه الطالبات تحديات أكademie واجتماعية كبيرة في هذه المرحلة. مثل هذه الضغوط يمكن أن تؤدي إلى زيادة الإلحاح الإيجابي (رغبة في الانخراط في نشاطات محفزة لتحقيق المكافآت) والإلحاح السلي (الاستجابة المفرطة للمشاكل السلبية)، مما يعكس صعوبة في تنظيم العواطف تحت تأثير الضغط، وقد تؤثر العوامل الثقافية والتربية التقليدية التي تركز بشكل رئيسي على الجوانب الأكademie دون توفير مساحات كافية لتطوير المهارات الاجتماعية وتنظيم الانفعالات، مما يساهم في ارتفاع سلوكيات الاندفاع، كما أن قلة البرامج التربوية التي تُعنى بتتنمية مهارات التنظيم الذاتي والتحكم العاطفي قد تلعب دوراً فيبقاء مستويات هذه الأبعاد مرتفعة، قد يكون ارتفاع مستوى السلوك الاندفاعي ناتجاً أيضاً عن غياب أو نقص في البرامج التربوية والتدخلات النفسية التي تعلم الطالبات مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات، وهو ما أثبتت الدراسات فائدته في تقليل سلوكيات الاندفاع.

وتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة إبراهيم وهلال (2013) والتي كشفت عن أن الإناث المراهقات أكثر ميلاً للاندفاعية، إلا أنها تختلف مع دراسة المطيري والمطرانة (2020) والتي كشفت عن أن مستوى السلوك الاندفاعي لدى طلبة جامعة الكويت متوسط.

وتخالف هذه النتيجة مع دراسة ليشمن وأخرون (Leshem et al, 2024) والتي أظهرت درجة متوسطة من السلوك الاندفاعي.

4-نتيجة الإجابة عن السؤال الثالث: "ما العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية؟"

وللإجابة على السؤال استخدمت الباحثة معامل ارتباط "بيرسون" لحساب معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي لدى عينة طالبات ثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، والنتائج يوضحها جدول (11):

جدول (11) المصفوفة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأبعاد السلوك الاندفاعي لدى عينة طالبات ثانوية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=85)

| السلوك الاندفاعي | | | | | | | المتغيرات |
|------------------|-------------------|--------------|-------------|----------------|------------------|--------------------|----------------|
| المجموع الكلي | السعي وراء الشعور | قلة المثابرة | ضعف البصيرة | الإلحاح السلبي | الإلحاح الإيجابي | | |
| - .672** | - .702** | - .660** | - .671** | - .343** | - .546** | اللحوظة. | اليقظة العقلية |
| - .500** | - .488** | - .563** | - .521** | - .183 | - .379** | الوصف. | |
| - .643** | - .569** | - .671** | - .630** | - .394** | - .519** | التصرف بوعي. | |
| - .647** | - .667** | - .678** | - .620** | - .349** | - .484** | عدم إصدار الأحكام. | |
| - .651** | - .642** | - .677** | - .645** | - .340** | - .511** | المجموع الكلي | |

يلاحظ من جدول (11) أنه توجد علاقة سالبة بين جميع أبعاد اليقظة العقلية ومجموعها الكلي وجميع أبعاد السلوك الاندفاعي ومجموعها الكلي.

وتزعم الباحثة هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تمثل قدرة الفرد على التركيز الوعي على اللحظة الحالية مع ملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام. هذا الوعي الذاتي يسهم في تنظيم الانتباه والحد من التشتت الذهني، مما يقلل من الميل للتصرفات الاندفاعية الناتجة عن ردود أفعال فورية وغير مدروسة، يُساعد مستوى عالٍ من اليقظة العقلية الفرد على التعرف على عواطفه ومشاعره بشكل أفضل، مما يمكنه من إدارة هذه العواطف بفعالية. فكلما زاد الوعي العاطفي وتنظيمها، انخفضت فرص الانجراف في سلوكيات اندفعية كثيرة لمحاولة تخفيف أو التعبير عن مشاعر قوية، ويرتبط التحكم التنفيذي، الذي يشمل القدرة على التخطيط واتخاذ القرار، ارتباطاً وثيقاً باليقظة العقلية. إذ أن الممارسة المستمرة لليقظة تعزز من وظائف القشرة الجمبائية المسؤولة عن اتخاذ القرارات المنظمة والمستقرة، مما يقلل من الانفعالات الفورية والسلوكيات الاندفاعية، وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والسلوك الاندفاعي يعكس أن الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية بفعالية قد يتبعون استراتيجيات تنظيم ذاتي أكثر كفاءة، وبالتالي يصبح لديهم قدرة أعلى على مقاومة الرغبات الاندفاعية والاختيارات السريعة التي قد تكون ضارة أو غير محسوبة. وهذا يتماشى مع الأدلة التجريبية التي تؤكد أن تنمية مهارات اليقظة تقلل من السلوكيات الاندفاعية وتعمل كعامل وقائي ضد ظهورها.

ويرجع ليشيم وأخرون (2024) العلاقة السالبة بينهما إلى أن الآليات التي تكمّن وراءهما مختلفة تماماً بين السمتين، فعلى سبيل المثال، فإن الاندفاعية، على النقيض من اليقظة الذهنية، هي مجرد تركيز على الأحداث الخارجية مع استبعاد العمليات الداخلية، مع انخفاض مستويات الوعي بالتركيز على الحاضر.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كامل (2021) والتي كشفت عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وممارسات الشراء الاندفاعي، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة المطيري والمطرارة (2020) والتي كشفت عن أن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التفكير الناقد والسلوك الاندفاعي، وأيضاً وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين مهارات إتخاذ القرار والسلوك الاندفاعي لدى طلبة جامعة الكويت، كذلك تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ليانغ وأخرون (2024) والتي كشفت عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والسلوك الاندفاعي، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ليشيم وأخرون (2024) والتي كشفت عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والاندفاعية.

4-نتيجة الإجابة عن السؤال الرابع: "يمكن التنبؤ بالسلوك لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية من خلال أبعاد اليقظة العقلية لديهم".

وللإجابة على السؤال استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية (أبعاد اليقظة العقلية) وأبعاد المتغير التابع (السلوك الاندفاعي) لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، والناتج يوضحها جدول (12):

جدول (12) الانحدار المتعدد بين المتغيرات المستقلة والسلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=85)

| المتغيرات المستقلة | المتغير التابع | ثابت الانحدار | معامل الانحدار | معامل التفسير ² |
|--------------------|----------------|---------------|----------------|----------------------------|
| السلوك الاندفاعي | اللحوظة | 136.127 | -2.421 | %52.5 |

| معامل التفسير ² | معامل الانحدار | ثابت الانحدار | المتغير التابع | المتغيرات المستقلة |
|----------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 2.681 -1.089 -.794 | 2.681 | | | الوصف |
| | -1.089 | | | التصرف بوعي |
| | -.794 | | | عدم إصدار الأحكام |

تُشير قيمة R^2 في جدول (12) إلى نسبة التباين في المتغير التابع والتي يُفسرها تباين المتغيرات المستقلة؛ وهذا يعني أن (أبعاد اليقظة العقلية) كمتغيرات مستقلة مجتمعة معاً تفسر 56.5% من التباين في المتغير التابع (السلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات أخرى (البواقي) لم تؤخذ في الاعتبار في معادلة الانحدار. ويوضح جدول (13) تحليل تباين الانحدار.

جدول (13) قيمة "ف" ودلالة الإحصائية لنموذج الانحداريين المتغيرات المستقلة والسلوك الاندفاعي (ن=85)

| مصدر الاختلاف | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | الدالة |
|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------|
| الانحدار | 22072.474 | 4 | 5518.118 | .000 22.099 | |
| | 19975.950 | 80 | 249.699 | | البواقي |
| | 42048.424 | 84 | | | الكلي |

يتضح من جدول (13) أن قيمة "ف" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على أن المتغيرات المستقلة وهي (أبعاد اليقظة العقلية) تؤثر بدرجة دالة إحصائياً في تحديد قيمة السلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية، ويوضح جدول (14) ملخص تحليل الانحدار.

جدول (14) ملخص تحليل الانحدار المتعدد (ن=85)

| البعد | ثابت الانحدار | معامل الانحدار المعياري | معامل الانحدار | قيمة "ت" | الدالة |
|-------------------|---------------|-------------------------|----------------|----------|--------|
| الثابت | 136.127 | 8.350 | ---- | 16.302 | .000 |
| الملاحظة | -2.421 | .826 | -.706 | -2.932 | .004 |
| الوصف | 2.681 | .817 | .580 | 3.283 | .002 |
| التصرف بوعي | -1.089 | .705 | -.306 | -1.545 | .126 |
| عدم إصدار الأحكام | -.794 | .728 | -.222 | -1.090 | .279 |

يتضح من جدول (14) أن قيمة "ت" للمقدار الثابت لمعامل الانحدار دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، كما أن قيمة "ت" لمعاملات الانحدار لأبعاد اليقظة العقلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ما عدا قيمة "ت" لمعامل انحدار بعد التصرف بوعي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، ويشير معامل الانحدار إلى العلاقة بين المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)، وهكذا يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالسلوك لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية كالتالي:

$$\text{السلوك الاندفاعي} = 136.127 - 2.421 \cdot (\text{الملاحظة}) + 2.681 \cdot (\text{الوصف}) - 1.089 \cdot (\text{التصرف بوعي}) - 0.794 \cdot (\text{عدم إصدار الأحكام})$$

ولتحديد أهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بالسلوك الاندفاعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية استخدمت الباحثة تحليل الانحدار الانحدار المتتابع Stepwise Regression والناتج يوضحها جدول (15):

جدول (15) تحليل الانحدار المتتابع لأهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بالسلوك الاندفاعي (ن=85)

| المتغير المستقل | المتغير التابع | ثابت الانحدار | معامل الانحدار | معامل التفسير ² |
|-----------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|
| الملاحظة | السلوك الاندفاعي | 140.697 | -2.303 | %45.1 |

ومن جدول (15) يتضح أن إسهام بعد الملاحظة في تفسير التباين في السلوك الاندفاعي بلغ (45.1%)؛ وعليه يمكن الاعتماد في التنبؤ بالسلوك الاندفاعي على بعد الملاحظة لأنها البعض الأكبر إسهاماً في تفسيره. وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالسلوك الاندفاعي من خلال بعد الملاحظة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم جدة بالمملكة العربية السعودية كالتالي:

$$\text{السلوك الاندفاعي} = 140.697 - 2.303 \cdot (\text{الملاحظة})$$

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تمكن الطالبة من زيادة الوعي بالأفكار والشعور وإدارة المعتقدات غير المفيدة وتطوير استجابات أكثر فائدة للأحداث الصعبة والقدرة على التحكم في الضغوط وإدارة بعض المشكلات الصحية، كما تمكّها من الاتصال بفعالية مع الآخرين، وعدم التحيز في صناعة واتخاذ القرارات.

كما أن مهارات اليقظة الذهنية قد تقلل من الاندفاعية بعدة طرق، مثل تعزيز الوعي بالتجارب الداخلية، مما يسهل مراقبة وإدارة السلوكات الاندفاعية التي غالباً ما تتميز بنقص التأمل والنية المدروسة (Miller & Racine, 2022; Peters et al., 2011)، علاوة على أن تنمية مهارات اليقظة الذهنية من خلال ممارسة التأمل، على سبيل المثال، تمنع السلوك الاندفاعي من خلال الحفاظ على التركيز على اللحظة الحالية وصفات القبول والانفتاح والفضول (Carrière et al., 2022; Stratton, 2006; Tran et al., 2022).

وتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كامل (2021) والتي كشفت عن وجود تأثير دال إحصائياً لليقظة العقلية على ممارسات الشراء الإنفعالي، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ليانغ وأخرون (Liang et al., 2024) والتي كشفت عن أن اليقظة الذهنية تعمل على الحد من السلوك الاندفاعي من خلال تعزيز قدرات التأمل الذاتي وتحسين فعالية التأقلم، كذلك تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ليشيم وأخرون (Leshem et al., 2024) والتي كشفت عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والإندفاعية.

توصيات البحث ومقترhanاته

بناء على نتائج البحث الحالى توصى الباحثة بتقدّر ما يلي:

- تقديم برنامج لتوعية طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية بمدى خطورة السلوك الاندفاعي.
- عقد دورات تدريبية لتنمية اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية.
- تشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في السلوك الاندفاعي للكشف عن علاقته ببعض المتغيرات الأخرى.
- بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية.
- بحث العلاقة بين السلوك الاندفاعي والإكتئاب لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية.
- بحث تأثير السلوك الاندفاعي في التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية.
- بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية.

قائمة المراجع

أولاً-المراجع بالعربية:

- إبراهيم، الشافعي وهلال، أحمد. (2013). سلوك المخاطرة والإندفاعية لدى عينة من المراهقين في بيئات تعليمية مختلفة. مجلة كلية التربية، 49(1)، 594-631.
- بركات، زياد أمين (2003). العلاقة بين التفكير التأملي والتحصيل لدى عينة من الطلاب الجامعيين وطلاب الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. فلسطين.
- الخولي، هشام (2002). الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- ستربنج، روبرت (2004). أساليب التفكير. ترجمة: رزق، عادل، مراجعة: دسوقي، محمد أحمد، القاهرة: مكتبة النهضة الحديثة.
- الشرقاوى، أنور (1992). علم النفس المعرفي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الضبع، فتحى وأحمد محمود. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي صادرة عن مركز الإرشاد النفسي، 34(1)، 1-75.
- الطوطو، رانيه ورزق، أمينة. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، 40(4)، 45-11.
- عبد السلام، أحمد. (2023). العلاج الجدي السلوكي لخفض السلوك الاندفاعي وتحسين بعض الوظائف التنفيذية لدى الطالب ذوي صعوبات التعلم. رسالة دكتوراه، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.
- العلوم، عدنان يوسف (2004). علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- كامل، رافت (2021). اليقظة العقلية لدى المراهقين ودورها في الحد من ممارسات الشراء الإندفاعي لملابس الموضة في إطار عوامل جذب مراكز التسوق. المجلة العلمية للدراسات والبحوث المالية والتجارية، مجلة كلية التجارة جامعة دمياط، 1(3)، 603-678.

- مروة شهيد الزبيدي (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية- جامعة ديالي.
- المطيري، أحمد (2020). السلوك الاندفاعي وعلاقته بالتفكير الناقد واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الكويت وعلاقتها بعض المتغيرات، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة.
- المغربي، محمد (1997). فاعلية استخدام كل من الاستراتيجية الكلية والجزئية في تعلم سلوك حل المشكلات لدى طلاب الصف الأول الثانوي في ضوء الإسلوب المعرفي (الإندفاع/التأمل). رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة الأسكندرية.

ثانياً: المراجع بالإنجليزية:

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.& Carmody, J. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Black, D, & Slavich, G. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13-24.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003) The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Carrière, K., Shireen, S. H., Siemers, N., Preißner, C. E., Starr, J., Falk, C., & Knäuper, B. (2022). Development and validation of the four facet mindful eating scale (FFaMES). *Appetite*, 168, 1-19.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 303–322.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.
- Creswell, J. W. (2014). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill Prentice-Hall.
- Dickman, S. J. (2000). Impulsivity, arousal and attention. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 563–581.
- Johnston, P; Wilkinson, K (2009). Enhancing Validity of Critical Tasks Selected for College and University Program Portfolios. *National Forum of Teacher Education Journal*, (19) 3, PP1-6.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2012). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192–201.
- Leshem, R., Catz, O. & Nave, A. (2024). The Relationship Between Mindfulness and Impulsivity: The Role of Meditation. *Mindfulness* 15, 1234–1251.
- Liang P, Jiang H, Wang H and Tang J (2024). Mindfulness and impulsive behavior: exploring the mediating roles of self-reflection and coping effectiveness among high-level athletes in Central China. *Front. Psychol.* 15, 2(2), 1- 11.
- Miller, A. E., & Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 70(5), 1387–1395. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804>.
- Napoli, M., Krech, P., & Holley, L. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- Patten, M. (2012). Understanding research methods. Glendale, CA: Pyrczak Publishing.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51(6), 1- 13.
- Peters, J. R., Erisman, S. M., Upton, B. T., Baer, R. A., & Roemer, L. (2011). A preliminary investigation of the relationships between dispositional mindfulness and impulsivity. *Mindfulness*, 2(4), 228–235. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0065-2>

- Raglan, G& Schulkin, J. (2014). Decision Making, Mindfulness, and Mood: How Mindfulness Techniques can reduce the Impact of Biases and Heuristics through Improved Decision Making and Positive Affect. Journal of Depression and Anxiety, Volume 4, Issue 1, PP1-8.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J& Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. Journal of Clinical Psychology, Vol. 62(3), 373–386.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. Developmental Review, 28(1), 78–106.
- Stratton, K. J. (2006). Mindfulness-based approaches to impulsive behaviors. The New School Psychology Bulletin, 4(2), 49–71.
- Terres-Barcala, L., Albaladejo-Blázquez, N., Aparicio-Ugarriza, R., Ruiz-Robledillo, N., Zaragoza-Martí, A., & Ferrer-Cascales, R. (2022). Effects of impulsivity on competitive anxiety in female athletes: The mediating role of mindfulness trait. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6), 3223. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063223>
- Tran, U. S., Birnbaum, L., Burzler, M. A., Hegewisch, U. J., Ramazanova, D., & Voracek, M. (2022). Self-reported mindfulness accounts for the effects of mindfulness interventions and nonmindfulness controls on self-reported mental health: A preregistered systematic review and three-level meta-analysis of 146 randomized controlled trials. Psychological Bulletin, 148(1–2), 86. <https://doi.org/10.1037/bul0000359>
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. Personality and Individual Differences, 30(4), 669–689.
- Wittmann, M., Otten, S., Schötz, E., Sarikaya, A., Lehnens, H., Jo, H. G., Kohls, N., Schmidt, S., & Meissner, K. (2015). Subjective expansion of extended time-spans in experienced meditators. Frontiers in Psychology, 5, 1- 16.

ملحق (1) مقياس اليقظة العقلية Scale Mindfulness (إعداد الباحثة)

تعليمات الإجابة عزيزتي الطالبة:

- يهدف هذا المقياس إلى قياس مقدار اليقظة العقلية لديك.
- المقياس يتكون من (30) مفردة، عليك أن تختار الإجابة المناسبة لكل مفردة.
- اقرأ كل عبارة بعناية وحدد درجة موافقتك أو عدم موافقتك على المفردات.
- ضعي دائرة حول الرقم الذي يصفه أفضل طريقة للتفكير لكل مفردة من المفردات.
- تأكدي من اختيار إجابة واحدة فقط لكل مفردة.

بيانات أساسية

أرجو كتابة المعلومات الأساسية التالية قبل البدء في الإجابة على المقياس:

الاسم (اختياري):.....

الصف الدراسي:

مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)

| سلم الإجابة | | | | | | المفردات | M |
|-------------------------------------|--------|---------|--------|--------|--|----------|---|
| أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | | | |
| Observation: أولاً: الملاحظة | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Aسيط على نفسي في الأمور الصعبة. | | 1 |
| | | | | | أشعر بالضغط النفسي عندما أكون منتهي لما أفعله. | | 2 |
| | | | | | ألوم نفسي على تصرفاتي غير المفهومة. | | 3 |
| | | | | | لاحظ رائحة الأشياء من حولي. | | 4 |
| | | | | | أشعر بالتغيرات في حالتي المزاجية. | | 5 |
| | | | | | انتبه للأصوات من حولي. | | 6 |

| المفردات | م | | | | |
|---|--------|---------|--------|--------|----|
| سلم الإجابة | | | | | |
| أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | |
| اللحوظ التغيير في العناصر المحيطة بي. | | | | | 7 |
| Description: ثانياً: الوصف: | | | | | |
| يصعب علي التعبير عن آلامي الجسدية. | | | | | 8 |
| أستطيع التعبير عن أفكارى. | | | | | 9 |
| أستطيع التعبير عن مشاعرى بمسؤوله. | | | | | 10 |
| أستطيع التعبير عن مهاراتي. | | | | | 11 |
| أستطيع تحويل آرائي ومعتقداتي إلى كلمات. | | | | | 12 |
| يصعب علي التعبير عن ما أشعر به. | | | | | 13 |
| استخدم الكلمات المناسبة التي تعبير عن تصوراتي. | | | | | 14 |
| ثالثاً: التصرف بوعي: | | | | | |
| أركز انتباهي على المهمة الموكلة لي. | | | | | 15 |
| أركز انتباهي على المشكلات التي تواجهني. | | | | | 16 |
| عندما أؤدي عملي أنشغل بأشياء أخرى. | | | | | 17 |
| عندما أقرأ كتاباً، أقرأه كاملاً بانتباه وتركيز. | | | | | 18 |
| أقدر أهمية ما أقوم به دون تشتيت. | | | | | 19 |
| أستطيع إيجاد بدائل مختلفة عند أداء المهمة. | | | | | 20 |
| أشغل بالتفكير في مستقبلى عند أداء مهامي. | | | | | 21 |
| أؤدي أشياء عديدة في وقت واحد. | | | | | 22 |

تابع مقاييس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)

| المفردات | م | | | | |
|---|--------|---------|--------|--------|----|
| سلم الإجابة | | | | | |
| أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | |
| Non-judgment: رابعاً: عدم إصدار الأحكام: | | | | | |
| أنتقد تصرفاتي غير اللائقة. | | | | | 23 |
| أخبر نفسي أن طريقة تفكيري مثالية. | | | | | 24 |
| أحدد مقدار الصعوبات التي تواجهني. | | | | | 25 |
| أسعي إلى تقييم معتقداتي. | | | | | 26 |
| أرى أنه يجب على تغيير طريقة تفكيري. | | | | | 27 |
| أطلع على جميع العناصر قبل إصدار أحكام. | | | | | 28 |
| يسهل على تغيير رأي تبعاً لما يستجد من أدلة. | | | | | 29 |
| لأنسرع في إصدار الأحكام. | | | | | 30 |

ملحق (2) مقاييس السلوك الاندفاعي

إعداد
أحمد عبد السلام 2023

تعليمات الإجابة

عزيزي الطالبة:

- يهدف هذا المقياس إلى قياس مقدار السلوك الاندفاعي لديك.
- المقياس يتكون من (35) مفردة، عليك أن تختار الإجابة المناسبة لكل مفردة.
- اقرأ كل عبارة بعناية وحدد درجة موافقتك أو عدم موافقتك على المفردات.
- ضعي دائرة حول الرقم الذي يصفه أفضل طريقة للتفكير لكل مفردة من المفردات.
- تأكدي من اختيار إجابة واحدة فقط لكل مفردة.

بيانات أساسية

أرجو كتابة المعلومات الأساسية التالية قبل البدء في الإجابة على المقياس:

الاسم (اختياري):

الصف الدراسي:

مقياس السلوك الاندفاعي (إعداد عبد السلام 2023)

| | | | | | المفردات | M |
|---------------------------------|-------|--------|---------|--------|---|----|
| سلم الإجابة | أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | |
| أولاً: الإلحاد الإيجابي: | | | | | | |
| | | | | | أفقد السيطرة على أعصابي إذا كان مزاجي جيداً. | 1 |
| | | | | | أتصرف بدون تفكير إذا كنت متخمسة. | 2 |
| | | | | | يقلق الآخرون من أفعالي إن كنت متخمسة. | 3 |
| | | | | | لا أسيطر على إفعالاتي. | 4 |
| | | | | | أضع نفسي في المشكلات بسبب تسرعي. | 5 |
| ثانياً: الإلحاد السلبي: | | | | | | |
| | | | | | أغضب إذا لم تلبِ طلباتي فوراً. | 6 |
| | | | | | أتمتى الخروج من أشياء كنت أشارك فيها. | 7 |
| | | | | | أتصرف دون تفكير عند الشعور بالضيق. | 8 |
| | | | | | أفقد صيري عندما يعمل الآخرون بيضاء. | 9 |
| | | | | | أندم على أقوالي عند الشعور بالرفض. | 10 |
| | | | | | أستسلم لرغباتي الشديدة | 11 |
| | | | | | أستمر في أفعالي حتى لو شعرت بالسوء. | 12 |
| ثالثاً: ضعف البصيرة: | | | | | | |
| | | | | | أتصرف دون التفكير في عواقب أفعالي. | 13 |
| | | | | | أجرب عن الأسئلة دون تفكير كافي. | 14 |
| | | | | | أنجز الأعمال بسرعة مما يزيد من أخطائي. | 15 |
| | | | | | أبدأ في تنفيذ الأنشطة قبل معرفة التعليمات. | 16 |
| | | | | | أستمر في أفعالي ولو كانت لها عواقب سلبية. | 17 |
| | | | | | أهتم باللحظة الحالية أكثر من المستقبل. | 18 |
| | | | | | أتخذ قراراتي بسرعة. | 19 |
| | | | | | أفكر قليلاً قبل تنفيذ أي شيء. | 20 |
| | | | | | تفكيري سريع. | 21 |
| | | | | | لا أكثر من التفكير في المميزات والعيوب قبل إتخاذ قراراتي. | 22 |
| رابعاً: قلة المثابرة: | | | | | | |
| | | | | | أقطاع الآخرين في الحديث. | 23 |
| | | | | | يصعب علي إنتظار دورتي. | 24 |

| المفردات | م | | | | | |
|--|--------|---------|--------|--------|--|--|
| سلم الإجابة | | | | | | |
| أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | | |
| لا أكمل الأشياء حتى النهاية. | 25 | | | | | |
| قد أنسحب بعد بدء عمل ما. | 26 | | | | | |
| يصعب علي التركيز في المهام. | 27 | | | | | |
| لأنزعج من المهام غير المكتملة. | 28 | | | | | |
| قد أنتقل من مهمة إلى أخرى دون إكمالها. | 29 | | | | | |
| قد أبدأ عمل ما ولا أعرف كيف أنهيه. | 30 | | | | | |
| خامسًا: السعي وراء الشعور: | | | | | | |
| أتحدى الآخرين في موافق كثيرة. | 31 | | | | | |
| أتصرف بطريقة متهورة. | 32 | | | | | |
| أقوم بأشياء مثيرة. | 33 | | | | | |
| ينظر إلى الآخرون على أنني متهورة. | 34 | | | | | |
| أبحث عن التجارب والأشياء المثيرة. | 35 | | | | | |