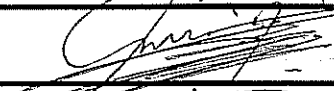
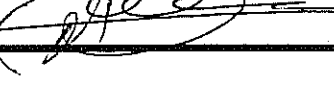


نوقشت رسالة المعيدة نغم جمال

بـعـنـوان :

فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق

وأجيزت يوم الاثنين الواقع في ٢٠١٩/١٠/٧ من قبل السادة أعضاء لجنة الحكم التالية أسماؤهم :

الاسـم	الصفـة	التوقيـع
أ.د. رياض العاسمي	عضواً مشرفاً	
أ.د. غسان منصور	عضواً	
أ.د. ريم سليمون	عضواً	
د. صباح السقا	عضواً	
د. ضحى عبود	عضواً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي - قسم الإرشاد النفسي .



جامعة دمشق

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

**فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية
في تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين
النفسيين في مدارس محافظة دمشق**

مرسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي

إعداد الطالبة
نغم سليم جمال

إشراف الدكتور
رياض نايل العاسمي
الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي

1441 هـ
دمشق :
2019 – 2020 م

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
-	الشكر والتقدير.
ب	فهرس المحتويات.
و	فهرس الجداول.
ط	فهرس الأشكال.
ك	فهرس الملاحق.
15-1	الفصل الأول: المدخل إلى الدراسة
2	أولاً- مقدمة الدراسة.
4	ثانياً- مشكلة الدراسة.
9	ثالثاً- أهمية الدراسة.
10	رابعاً- أهداف الدراسة.
11	خامساً- فرضيات الدراسة.
12	سادساً- حدود الدراسة.
12	سابعاً- التعريف بالمصطلحات النظرية و الإجرائية.
78-16	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
17	مقدمة.
18	1- المرشد النفسي ومهامه.
20	2- مفهوم الكفاءة الذاتية.
22	3- الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي وأهميتها.
26	4- مصادر الكفاءة الذاتية.
28	5- العمليات الرئيسة النشطة في الكفاءة الذاتية.
32	6- أبعاد الكفاءة الذاتية.
33	7- فوائد التقييم الذاتي المتفائل للكفاءة.
34	8- أنواع الكفاءة الذاتية.
36	9- خصائص الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية العالية.

36	10- خصائص الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة.
37	11- الكفاءة الذاتية والأداء للمرشد النفسي.
38	اليقظة العقلية.
40	1- اليقظة العقلية و التدخلات الإرشادية.
44	2- مفهوم اليقظة العقلية وتعريفها.
46	3- لمحة تاريخية حول اليقظة العقلية.
47	4- اليقظة بوصفها مفهوماً نفسياً.
48	5- أدبيات نظرية في الوعي وملاحظة الذات.
53	6- تطور النهج القائم على اليقظة العقلية في التدخلات النفسية
55	7- خصائص اليقظة العقلية.
58	8- نموذج شابيرو في اليقظة العقلية
62	9- النموذج النفسي البوذي.
68	10- نموذج هولزل في اليقظة العقلية.
72	11- الدور العلاجي لليقظة العقلية.
76	12- العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.
78	خلاصة وتعقيب.
95-79	الفصل الثالث: الدراسات السابقة
80	مقدمة.
80	أولاً: الدراسات العربية.
85	ثانياً: الدراسات الأجنبية.
92	ثالثاً: دراسات مشتركة بين اليقظة والكفاءة.
94	رابعاً: تعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة.
139-96	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها
97	مقدمة
97	أولاً: منهج الدراسة.
98	ثانياً: متغيرات الدراسة.

99	ثالثاً: مجتمع الدراسة والعينة.
105	رابعاً: أدوات الدراسة.
105	مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية.
106	الخصائص السيكمترية للمقياس.
113	مقياس الكفاءة الذاتية .
113	الخصائص السيكمترية للمقياس.
117	برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين.
117	التعريف بالبرنامج.
117	الحاجة إلى البرنامج.
118	أهمية البرنامج.
118	أهداف البرنامج.
120	الأرضية النظرية التي يستند إليها البرنامج.
120	الفنيات المستخدمة.
124	العينة المستهدفة.
124	خطوات البرنامج الإرشادي.
125	مهارات البرنامج الإرشادي.
125	الأسلوب الإرشادي المستخدم.
126	جلسات البرنامج (عددها والفترة الفاصلة بين الجلسات).
127	مراحل بناء البرنامج.
130	خامساً: إجراءات التطبيق.
130	توزع درجات العينة التجريبية على مقياسي اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية (قبل وبعد ومؤجل) تطبيق البرنامج.
137	سادساً: صعوبات تطبيق البرنامج الإرشادي.
138	سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
174-140	الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها
141	مقدمة.



141	عرض وتفسير نتائج فرضيات الدراسة.
141	الفرضية الأولى.
143	الفرضية الثانية.
145	الفرضية الثالثة.
147	الفرضية الرابعة.
148	الفرضية الخامسة.
150	الفرضية السادسة.
151	الفرضية السابعة.
153	الفرضية الثامنة.
154	الفرضية التاسعة.
160	الفرضية العاشرة.
165	تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
171	التعليق على نتائج الدراسة والرؤية مستقبلية.
173	مقترحات الدراسة.
181-175	ملخص الدراسة باللغة العربية.
200-182	مراجع الدراسة.
182	المراجع العربية.
187	المراجع الأجنبية.
290-201	ملاحق الدراسة.
I	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.



فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الفصل	رقم الجدول
99	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى.	الرابع	1
100	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى.	الرابع	2
102	حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين التجريبيّة، والضابطة قبل تطبيق البرنامج وفقاً لمتغير العمر.	الرابع	3
103	حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين التجريبيّة، والضابطة قبل تطبيق البرنامج وفقاً لمتغير اليقظة العقلية.	الرابع	4
104	حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين التجريبيّة، والضابطة قبل تطبيق البرنامج وفقاً لمتغير الكفاءة الذاتية.	الرابع	5
106	بدائل الإجابة ودرجاتها على مقياس اليقظة العقلية.	الرابع	6
107	قيم معاملات الارتباط بين كل بند من بنود مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.	الرابع	7
108	معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس.	الرابع	8
109	صدق المقارنة الطرفية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.	الرابع	9
110	الصدق المحكي لمقياس اليقظة العقلية.	الرابع	10
111	معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة الإعادة ومعامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.	الرابع	11
113	بدائل الإجابة ودرجاتها بصورتها الأولية على مقياس الكفاءة الذاتية.	الرابع	12
113	قيم معاملات الارتباط بين كل بند من بنود مقياس الكفاءة الذاتية	الرابع	13

	والدرجة الكلية للمقياس.		
115	الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية.	الرابع	14
115	الصدق المحكي لمقياس الكفاءة الذاتية.	الرابع	15
116	معاملات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية بطريقة الإعادة و ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.	الرابع	16
117	بدائل الإجابة ودرجاتها بصورتها النهائية على مقياس الكفاءة الذاتية.	الرابع	17
131	فروق رتب المتوسطات بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في الكفاءة الذاتية في القياسين (القبلي والبعدي) للبرنامج.	الرابع	18
133	الإحصاء الوصفي لدرجات المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي، والبعدي والمؤجل) للبرنامج على مقياس اليقظة العقلية.	الرابع	19
141	المتوسطات الحسابية للرتب، مجموع الرتب، وقيمة ولكوكسن، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في اليقظة العقلية.	الخامس	20
143	المتوسطات الحسابية للرتب، مجموع الرتب، وقيمة (Z) ولكوكسن، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في الكفاءة الذاتية.	الخامس	21
145	المتوسطات الحسابية للرتب، ومجموع الرتب، وقيمة (Z) و U مان وتتي، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في اليقظة العقلية.	الخامس	22
147	المتوسطات الحسابية للرتب، ومجموع الرتب، وقيمة (U) مان وتتي وقيمة (Z)، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الكفاءة الذاتية.	الخامس	23
149	المتوسطات الحسابية للرتب، ومجموع الرتب، وقيمة (Z) ولكوكسن، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والمؤجل) للبرنامج في اليقظة العقلية.	الخامس	24
150	المتوسطات الحسابية للرتب، ومجموع الرتب، وقيمة (Z) ولكوكسن، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في	الخامس	25

	القياسين (البعدي والمؤجل) للبرنامج في الكفاءة الذاتية.		
151	متوسّطات الرتب، وقيمة (U) وقيمة (Z) مان وتتي، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس المتابعة (المؤجل) للبرنامج في اليقظة العقلية.	الخامس	26
153	متوسّطات الرتب، مجموع الرتب، وقيمة (U) و (Z) مان وتتي، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس المتابعة (المؤجل) للبرنامج في الكفاءة الذاتية.	الخامس	27
155	متوسّطات الرتب، وقيمة (كاي مربع)، وحجم الأثر فاي كامر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات (القبلي والبعدي والمتابعة) للبرنامج في اليقظة العقلية.	الخامس	28
156	تحديد اتجاه فروق متوسطات الرتب وفق فريدمان.	الخامس	29
157	نسبة التحسن وفاقد الكسب وبقاء أثر التدريب في التطبيقات الثلاثة لدى المجموعة التجريبية.	الخامس	30
158	مستوى التحسن لدى حالات أفراد العينة في اليقظة العقلية.	الخامس	31
159	مستوى التحسن لدى حالات أفراد العينة في الكفاءة الذاتية.	الخامس	32
160	الإحصاء الوصفي لمتغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في ضوء المجموعة والتطبيق.	الخامس	33
161	اختبار تساوي التباين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين (البعدي والمؤجل) لتطبيق البرنامج.	الخامس	34
161	تحليل التباين المتعدد التفاعل بين متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في ضوء متغيري المجموعة والتطبيق.	الخامس	35
164	التكرار، والنسب المئوية لتقييم جلسات البرنامج.	الخامس	36

فهرس الأشكال البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الفصل	رقم الشكل
59	آليات اليقظة العقلية وفق نموذج شابيرو (IAA).	الثاني	1
64	النشاط العقلي (في النموذج النفسي البوذي).	الثاني	2
65	الانتشار العقلي الاجتراري في النموذج النفسي البوذي.	الثاني	3
66	آلية حدوث المعاناة في النموذج النفسي البوذي.	الثاني	4
68	النموذج النفسي البوذي في اليقظة العقلية.	الثاني	5
102	معامل الاختلاف النسبي في العمر الزمني بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.	الرابع	6
103	معامل الاختلاف النسبي في اليقظة العقلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.	الرابع	7
104	معامل الاختلاف النسبي في الكفاءة الذاتية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.	الرابع	8
134	اعتدالية توزيع درجات اليقظة العقلية قبل تطبيق البرنامج.	الرابع	9
135	اعتدالية توزيع درجات اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج.	الرابع	10
135	اعتدالية توزيع درجات اليقظة العقلية في القياس المؤجل للبرنامج.	الرابع	11
136	اعتدالية توزيع درجات الكفاءة الذاتية قبل تطبيق البرنامج.	الرابع	12
136	اعتدالية توزيع درجات الكفاءة الذاتية بعد تطبيق البرنامج.	الرابع	13
136	اعتدالية توزيع درجات الكفاءة الذاتية في القياس المؤجل للبرنامج.	الرابع	14
143	متوسطات اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) للبرنامج.	الخامس	15
144	متوسطات الكفاءة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) للبرنامج.	الخامس	16
147	متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية وأبعادها بعد تطبيق البرنامج.	الخامس	17
148	متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في الكفاءة الذاتية بعد	الخامس	18

	تطبيق البرنامج.		
150	متوسطات اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والمؤجل) للبرنامج.	الخامس	19
151	متوسطات الكفاءة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والمؤجل) للبرنامج.	الخامس	20
153	متوسطات اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس المؤجل.	الخامس	21
154	متوسطات الكفاءة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس المؤجل.	الخامس	22

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
1	قائمة بأسماء السادة المحكمين.	202
2	مقياس اليقظة العقلية بصورته الأولى.	203
3	مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية.	206
4	مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الأولى.	209
5	مقياس الكفاءة الذاتية بصورته النهائية.	210
6	مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم للصدق المحكي (السواركة، 2015).	211
7	مقياس اليقظة العقلية المستخدم للصدق المحكي (عبدالله، 2013).	213
8	البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق.	216
9	قائمة بأسماء المدارس المشاركة في الدراسة في محافظة دمشق.	278
10	صورة عن كتاب تسهيل المهمة الخاصة بالدراسة.	279
11	جدول توصيف البرنامج	280

الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

أولاً مقدمة الدراسة.

ثانياً مشكلة الدراسة.

ثالثاً أهمية الدراسة.

رابعاً أهداف الدراسة.

خامساً فرضيات الدراسة.

سادساً حدود الدراسة.

سابعاً التعريف بالمصطلحات النظرية والإجرائية.

أولاً - مقدمة الدراسة:

يُعد موضوع إعداد وتأهيل المرشد النفسي في الوقت الحاضر قضية مهمة، لا بد منها من أجل تطوير نتائج العملية التربوية والتعليمية، وخصوصاً في ظل ما مر به المجتمع السوري عموماً من أزمة تركت آثارها على كافة الأصعدة، وكان للصعيد التربوي المدرسي والنفسي للطلبة والمربين والمرشدين حصة لا يستهان بها، نظراً لما خلفته هذه الأزمة من مشكلات نفسية وظروف قاسية، وزيادة في الاحتياجات الإرشادية لدى الطلبة، ونقص في عدد المرشدين النفسيين، مما يحتم على المرشدين النفسيين إعداداً وتدريباً أكثر مرونة، وأوسع نطاقاً لمجاراة المتطلبات المتزايدة في المهنة.

"إذ يعتمد نجاح العملية الإرشادية بشكل كبير على المهارات الفنية التي يمتلكها المرشد عن طريق الإعداد الأكاديمي، والتدريب العملي، وتعاون الأطراف المختلفة داخل المؤسسة التربوية وخارجها مع المرشد، كما يجب أن يكون متمكناً من المعارف والنظريات التي بنيت عليها هذه المهارات لكي يحقق المرشد النفسي الممارسة الفعالة لمهنته" (المصري، 2009، ص 49)، ولكي يتقن مهامه الرئيسية التي تتمثل في: "إعداد برنامج إرشادي و تحقيق أهداف البرنامج، وإدارة الجلسة الإرشادية، وتكوين الثقة بينه وبين المسترشد، واتخاذ القرارات السليمة، وتقمهم السلوك الاجتماعي، بحيث يحقق الهدف الأسمى من خدماته ومهنته" (العاسمي، 2012، ص 51-53).

أصبحت مسؤولية المرشدين النفسيين كبيرة ومعقدة، وهذا يتطلب تفعيل دور المرشد النفسي في المؤسسات التربوية، إذ يؤدي المرشد دوراً مفصلياً في هذه المؤسسات، ويحتم عليه ضرورة تطوير قدراته ومعارفه، كي يكون قادراً على مواجهة التحديات الكثيرة التي تعيق قدرته على الأداء والإنجاز في تقديم الخدمات الإرشادية للطلبة مما يؤثر على شعوره بالكفاءة الذاتية، التي تعد محوراً أساسياً في أداء الفرد وإنجازاته عموماً، وعُدت وسيطاً معرفياً لسلوك الفرد في نظرية باندورا (Bandura)، فتوقع الفرد لكفاءته الذاتية المدركة يحدد طبيعة ومدى السلوك الذي سيقوم به، وبذلك يحدد مقدار الجهد الذي سي بذله لهذه المهمة، ثم درجة المثابرة التي سيستمر من خلالها في مواجهة المشكلات التي تعترضه في أثناء تنفيذ مهامه. (Benz.et al.,1992)

وأشار (الزيات، 2001) إلى أن الكفاءة الذاتية هي اعتقاد وإدراك الفرد لمستوى كفاءته وفاعليته وإمكاناته وقدراته الذاتية، وما ينطوي عليها من مقومات عقلية ومعرفية وانفعالية ودافعية وحسية وفسولوجية وعصبية، لمعالجة المواقف والمشكلات والمهام والأهداف، والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة (501).

وعلى الرغم من اهتمام الباحثين بتحسين وتحسين الكفاءة الذاتية لدى فئات مختلفة مثل المعلمين وطلبة المدارس والجامعات والمراهقين - على سبيل المثال لا الحصر - (الكنج، 2005)، (حنا، 2007)، (ميدون و أبي مولد، 2014)، (Argyropoulou, et al., 2007)، (Loeb, 2016)، (Luszczynska, et al., 2005)، (Bryant, 2017)، (علوان، 2012)، (الربيع، 2013)، (Schwarzer, et al., 1997)، (الكليبية، 2013)، (Hackett & Betz, 1981)، (Scholz, et al., 2002)، (Speier & Frese, 1997)، (Luszczynska, et al., 2005)، (Bandura, 1994)، إلا إن الكفاءة الذاتية لا تزال بحاجة إلى مزيد من التنمية والتدريب والتقنيات الجديدة، إذ تستمر الأبحاث التي تثبت فعالية تقنيات جديدة في تنمية المهارات والكفاءة لدى الفرد، " لذلك طوّر العاملون في العلاج المعرفي تقنيات متعددة لتنمية مهارات الفرد من بينها تقنية اليقظة العقلية (Mindfulness Technique) التي تعددت استخداماتها فاستخدمت لتمكين المرضى من تعلم المهارات التي تمنع تكرار الاكتئاب، وذلك لتمكينهم من أن يكونوا أكثر وعياً بالأحاسيس الجسدية والأفكار والمشاعر المرتبطة بانتكاس الاكتئاب" (العاسمي، 2015)، وغير ذلك من الاستخدامات التي سيتم عرضها تباعاً في هذه الدراسة.

إذ تُعد تنمية الوعي أهم مقومات اليقظة العقلية، وعلى الرغم من توجه العديد من العلاجات والنظريات النفسية سابقاً إلى تنمية الوعي بطرق متعددة، سواء وعي الفرد بذاته أو بانفعالاته، أو تنمية استبصاره بأفكاره - على سبيل المثال لا الحصر - أعمال ميكنباوم (Meichenbaum)، الذي توصل إلى ضرورة الوعي بالحديث الداخلي وتغييره بصفته خطوة علاجية مهمة، بينما تحدث ألبرت أليس (Albert Ellis) عن أهمية الوعي بالأفكار اللاعقلانية التي تعد أساساً للاضطرابات النفسية. فيما ركز كارل روجرز (Carl Rogers) على إعادة توجيه الذات من خلال استبصار الفرد بذاته وفهمه لها، وتحدث فرويد (Freud) كذلك حول

أهمية نقل محتويات اللاوعي إلى ساحة الوعي، إلا إنَّ التعامل مع الوعي في العلاجات السابقة كان خطوةً أوليةً للعلاج، إلى أن جاءت الموجة الثالثة من العلاجات المعرفية السلوكية عموماً، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية خصوصاً، وتناول الوعي على نحو دقيق وشامل وعميق للحاضر الخاص بالفرد سواء أكان على نحو داخلي أم خارجي، "إذ يعد الفرد من وجهة نظر هذا العلاج غافلاً (mindlessness) نظراً لانشغال ذهنه بالماضي والمستقبل، وكيفية تحسين حياته، وبالتالي فإن معظم الناس بعيدون عن اللحظة الراهنة وغافلون عن عيشها بوعي، أي غافلون عن اليقظة بالحاضر". (Hanh, n.d, p1).

وقد أدخل مفهوم اليقظة العقلية إلى علم النفس الاجتماعي منذ أكثر من عقدين، وتم تطبيقه في العديد من المجالات المتنوعة من بينها: الأمراض النفسية، والبحوث التربوية و السياسية، وعمليات التواصل، وتم التوصل إلى نتائج إيجابية جداً لاستخدام هذه التقنية في خفض التوتر، كما أظهرت نتائج استخدام هذه التقنية في مجال العمل أن زيادة اليقظة العقلية مرتبطة بزيادة الإبداع وتقليل ضياع الوقت، وتقليل الحوادث (Langer & Moldoveanu, 2000) وهذا ما يحتاجه الفرد في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية المتسارعة التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على كفاءته الذاتية، ونظراً لما تخلفه من ضغوط ومشكلات في مختلف جوانب حياته.

وقد توجهت هذه الدراسة إلى تحسين الكفاءة الذاتية استناداً إلى برنامج معرفي قائم على اليقظة العقلية لدى فئة أصبحت تعد إحدى أهم الفئات التربوية في مدارسنا، وهي فئة المرشدين النفسيين.

ثانياً - مشكلة الدراسة:

يعد العمل في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي عملاً دقيقاً، يتطلب من القائمين عليه قدراً من المهارة والخبرة والمعرفة والمرونة والكفاءة، نظراً لاتساع نطاق الحاجات النفسية والإرشادية، والمشكلات والاضطرابات التي تتطلب من المرشد مواجهتها ضمن فئات متعددة ومختلفة من الأفراد. "إذ يؤدي المرشد النفسي دوراً مهماً في مساعدة الطلبة في فهم ذاتهم، والتعرف إلى إمكانياتهم وقدراتهم بحيث يحسنون استخدامها وتوظيفها، ويمتد هذا الدور إلى مواجهة الاضطرابات النفسية سواء بالوقاية منها، أو بالكشف عنها، والعمل على علاجها وعدم

تفاقمها، أو بإحالتها إلى الاختصاصيين في التخصصات الأخرى، والوقاية من الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، وتدعيم أنماط السلوك الإيجابية لدى الطلبة، ومن مهامه أيضاً إجراء الملاحظات والمقابلات الإرشادية ودراسة الحالة، ووضع الخطط والبرامج الإرشادية اللازمة، وتقديم خدمات الإرشاد الفردي والجماعي، وتنظيم العمل مع الأسر من خلال مجالس أولياء الأمور، ومراعاة الاحتياجات الإرشادية المطلوبة" (عبد الرحمن و عبدالله، 2003).

ومع زيادة الضغوط النفسية نظراً لتسارع وتيرة الحياة والمتطلبات والمسؤوليات، ازدادت الحاجة لتطوير قدرات ومهارات وأساليب العمل لدى المرشد النفسي لتواكب كل جديد، مما خلق لديه تحديات وصعوبات متنوعة تضعف من شعوره بالكفاءة الذاتية، ومن الدراسات التي توصلت إلى وجود حاجة لرفع الكفاءة الذاتية دراسة (هبيبي، 2011) و (Jaafar, etall., 2011)، (Unsworth, 2015) و (Aliyev & Tunc, 2015)، وفي هذا السياق أكد فيجلي (Figley, 2002) أن المرشد النفسي تحتم عليه مهنته أن يعيش التجربة الإنسانية مع عملائه، وببذل قصارى جهده ليكون متعاطفاً، وغير متحيز وحاضراً بشكل كامل، ويمكن أن تؤدي هذه المطالب العاطفية للإرشاد إلى درجات مفرطة من التوتر والإجهاد والإرهاق، الذي يؤثر بدوره على شعوره بالكفاءة الذاتية، "التي تعد محورياً أساسياً في تحسين وتطوير نوعية وجودة الخدمات الإرشادية المقدمة، إذ تمكن الكفاءة الذاتية المدركة للمرشد النفسي من فهم وإدراك ما يمتلكه من إمكانيات وقدرات ومهارات وكفايات للقيام بمهامه وأدواره، فإن لم يتمكن من إدراك أنه قادر على القيام بمهامه المطلوبة، سيميل إلى تجنب القيام بمهامه وأدواره والتقليل منها. كما تعد الكفاءة الذاتية مؤشراً مهماً في تحديد اتجاهات المرشد النفسي نحو مهنته" (Atici, 2014 ; Motley et al., 2014).

فالكفاءة الذاتية للمرشد النفسي تزداد بازدياد خبرته وإطلاعه على كل جديد، ولا تقتصر على إعداد الأكاديمي في سنوات دراسته التي علمته مهارات أساسية في الإرشاد فقط، إلا أنها مهارات خارجية سلوكية مثل إعادة الصياغة، وعكس المشاعر، والتلخيص والإصغاء وغيرها من المهارات المتعددة.

وهذا ما أكدته العديد من الأدبيات التي توصلت إلى أن المرشدين النفسيين لديهم القليل من التوجيه المعتمد على تنمية مهارات العقل الداخلية اللازمة للسيطرة على الانتباه والملاحظة

والوعي والاستجابة بتعاطف معرفي ووجداني، بينما تؤدي الغفلة إلى خفض تنمية مهارات الوعي واليقظة وبالتالي انخفاض الكفاءة الذاتية لدى المرشد وزيادة القلق، وخفض الأداء الإرشادي وخفض القدرة على تعلم مهارات جديدة.

(Greason & Cashwall,2009 ; Bandura,1988 ; Larson & Daniels,1998)

وعلى الرغم من هذا التقصير في تنمية هذه المهارات إلا أنَّ التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية والممارسات التأملية وسَّعت نطاق العمل والبحث لتنمية المهارات الداخلية الضرورية للتحكم في النفس والوعي، إذ تعددت الأبحاث والتطبيقات التي تعتمد على التدخل القائم على اليقظة العقلية من خلال البرامج الإرشادية والعلاجية، ومنها ما دمج بالعلاجات النفسية مثل العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية لمنع تكرار وانتكاس الاكتئاب (MBCT: Mindfulness-based cognitive therapy) (Segal ,et al. ,2007)، كما تم دمجها في العلاج السلوكي الجدلي (DBT: Dialectical Behavior Therapy) (Linehan et al.,1994)، والعلاج بالقبول والالتزام (ACT: Acceptance and Commitment Therapy) (Hayes,etal.,1999)، والعلاج القائم على اليقظة العقلية في الحد من الضغوط (MBSR: Mindfulness-Based StressReduction) (Giluk,2010).

وتعددت استخدامات اليقظة العقلية وفوائدها منذ إدخالها في علم النفس وحتى الآن، ومن أمثلة هذه الاستخدامات - على سبيل المثال لا الحصر - دراسات (Segal,et al. ,2007)، (Ma & Teasdal,2004)، (Sluder,2013) حول فاعلية اليقظة العقلية في خفض الاكتئاب، و دراسة (Kelly,2007) حول فاعلية اليقظة العقلية في إدارة الغضب، ودراسة (Martins,2012) حول فاعلية اليقظة العقلية في خفض التوتر، ومنع الانتكاس في الإدمان وتعاطي المخدرات (العاسمي,2015)، والتغيير في المجال الانفعالي وزيادة الرفاه العاطفي (Davidson,2010)، وعلاج اضطرابات الأكل (Kristeller&Wolever,2010)، وتحسين الذاكرة، وتقليل الحوادث في أثناء العمل وزيادة الإنتاجية، وتحسين الانتباه والتركيز وتحسين الأداء في الامتحانات. (Langer & Moldoveanu,2000)

كما أدرك العديد من الباحثين ضرورة تعلم مهارات اليقظة العقلية من قبل المرشد النفسي، وأثبتت فاعليتها في تعزيز التعاطف لدى المعالجين في مجال الخدمات النفسية وتطوير مهارات الإرشاد التي تؤثر بدورها في فعالية عمل المرشدين والمعالجين النفسيين (Davis & Hayes,2011)

(Keane,2013، بينما أشار غرايسون وكاشوال (Greason & Cashwall,2009) إلى أن تدريب المرشد النفسي على اليقظة العقلية يبشر بالخير بوصفه أداة مهمة لتيسير تنمية مهارات الإرشاد وزيادة الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي، وتوصل إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية للمرشد النفسي من خلال اليقظة العقلية والانتباه، كما نصح باسر وآخرون (Buser, et al.,2012) بدمج اليقظة العقلية في تدريب المرشدين النفسيين من أجل تطوير مهاراتهم في المساعدة، وتعزيز قدرات التعاطف لديهم، وتحسين صحتهم النفسية والعناية بذواتهم، " فاليقظة العقلية المتمثلة بالوعي الواعي تعد أساساً للرعاية الذاتية الفعالة للمرشد، وتعزز الشعور بالكفاءة الذاتية لديه" (Fridman,2017,4)، وأوصى غولدبيرج (Goldberg,2017) بأنه لابد للمتدربين في الدراسات العليا في الإرشاد النفسي أن يكونوا على اطلاع ومعرفة باليقظة العقلية، وطبيعتها ودورها، والتدخلات العلاجية القائمة عليها، إذ يمكن أن تمثل نهجاً مهماً داعماً لمهمة الإرشاد النفسي، وأكد كريستوفر وآخرون (Christopher et al., 2006) أهمية التأثيرات الإيجابية الكبيرة التي حدثت لدى المشتركين في ممارسة اليقظة العقلية من المرشدين في مهاراتهم الإرشادية والعلاجية وزيادة وعيهم وقدرتهم على التركيز والتعامل الإيجابي مع الإجهاد اليومي، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، وتحسين قدرتهم على التعامل مع المواقف الاجتماعية، وتعلم تحمل المسؤولية عن مشاعرهم، وزيادة قدرتهم على التعاطف والشفقة نحو الذات والآخرين بصفتها نتيجةً للمنهج التدريبي الذي تلقوه في اليقظة العقلية، وتم إقرار عدة طرق مختلفة لدمج تدريب اليقظة العقلية في مناهج العاملين في الصحة النفسية بما في ذلك دمج اليقظة العقلية في المناهج والدورات.

(McCollum & Gehart,2010; Kramer,et al.,2008 ; Schure,et al. ,2008).

بينما تناولت القليل من الدراسات والأبحاث العربية موضوع اليقظة العقلية- في حدود علم الباحثة- وتمت دراستها لدى عينات مختلفة عن عينة الدراسة الحالية مثل (اسماعيل،2017) و(أبو زيد، 2017)، ودراسة (الشلوي،2018) و(أخرس،2016)، وعلى المستوى المحلي فإن الدراستين المتوفرتين في اليقظة العقلية - في حدود علم الباحثة - حتى الآن هما دراسة (العاسمي، 2015) والتي تناولت اليقظة العقلية بوصفها عاملاً وسيطاً بين الاكتئاب والمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في دمشق، ودراسة (الطوطو،2018) التي تناولت

اليقظة العقلية في علاقتها بالتفكير التأملي، وقد استخدمت الدراستان المنهج الوصفي التحليلي لدراسة هذه العلاقة، ومن مبررات القيام بهذه الدراسة:

- ما توصلت إليه نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولية التي أجرتها الباحثة بهدف تحديد مدى حاجة أفراد عينة البحث لبرنامج يهدف إلى رفع مستوى الكفاءة الذاتية وتحسين مستوى اليقظة العقلية لديهم. فقد تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (30) مرشداً ومرشدةً في مدارس مدينة دمشق، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن نسبة امتلاك أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية لمستوى الكفاءة الذاتية متوسطة فقد بلغ (53.33%)، وقد بلغت نسبة الكفاءة الذاتية المنخفضة (26.67%)، ومن الطبيعي أن تكون نسبة الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين متوسطة، وتميل نسبة منخفضي الكفاءة الذاتية للظهور بشكل أكبر من مرتفعيها، والتفاصيل موضحة في الجدول رقم (1)، ويمكن عزو هذه النسبة إلى الظروف الراهنة التي يخضع لها أفراد عينة البحث، المتمثلة بظروف الحرب الأخيرة التي فرضت عليهم قدراً أكبر من المعتاد من تحمل المسؤولية والتعامل مع مشكلات جديدة نسبياً على المجتمع السوري، وتعامل كثيف مع ظروف الحياة الصعبة ومع فئات بشرية متنوعة التفكير والنضج والثقافة؛ الأمر الذي أدى إلى ضغوط جسيمة على المرشدين النفسيين، مما أثر على مستوى كفاءتهم الذاتية باعتبار أن الكفاءة الذاتية لها علاقة وتأثير وانعكاس على العديد من المتغيرات النفسية، تبين نتائج الدراسة الاستطلاعية ضرورة وجود حاجة لرفع الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين.

- قلة الدراسات العربية والمحلية حول اليقظة العقلية والحاجة إلى دراسة هذا الموضوع بشكل تدريبي و ندرة المنهج شبه التجريبي في هذه الدراسات.

استناداً إلى المبررات آنفة الذكر، وفي ظل ما توصلت إليه الدراسات والأدبيات السابقة، وانطلاقاً مما توصلت إليه دراسات كل من غرايسون وكاشوال (Greason & Cashwall, 2009) و باسر وآخرون (Buser, et al., 2012) اتجهت الدراسة الحالية إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين. وبذلك تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق؟

ثالثاً - أهمية الدراسة:

يعد موضوع ممارسة اليقظة العقلية ذا أهمية في التأثير على واقع الحياة عامة، وفي قدرات ومهارات وكفاءة المرشد النفسي خاصة، حيث تشمل تأثيرات هذه الممارسة التعاطف وفاعلية الذات والعلاقة العلاجية والمهارات الإرشادية والثقة بالنفس والشفقة على الذات وتحمل المسؤولية وزيادة الوعي بالقدرة على التركيز والتعامل مع الإجهاد اليومي وتعزيز الصحة النفسية والعناية بالذات (Davis & Hayes,2011; Buser, et al.,2012; Christopher et al., 2006 ; Greason & Cashwal,2009; Felton,et a.,2013).

ولاقَت اليقظة العقلية بوصفها ممارسةً في مهنة الإرشاد النفسي قبولاً بصفقتها وسيلةً لمساعدة المرشدين النفسيين (Baer,2003)، وبينما تكتسب اليقظة رواجاً بوصفها تدخلاً إرشادياً مع المسترشدين، فإن هذه الفكرة تتطلب أساساً أن يتبنى المرشدون والاختصاصيون النفسيون ممارسة مهارات اليقظة العقلية في حياتهم، إذ إنهم لا يستطيعون تعليم اليقظة العقلية من دون أن يدمجوها في حياتهم الخاصة (Mikulas,2002 ;Kabat-zinn,1982;Kabat-zinn,2003)، لا يمكن للمرشدين والاختصاصيين النفسيين أن يكونوا منسجمين وأن يتواصلوا مع المسترشدين إن لم يكونوا على دراية بعملياتهم الداخلية وقبولهم بها (Lum,2002; Friedman,2017)، ذلك كله يعزز من معتقداتهم حول قدراتهم وكفاءتهم التي تعزز بدورها من القوة والدافعية لمواجهة صعوبات وتحديات الدور الذي يؤديه المرشد النفسي.

وتأتي أهمية الدراسة الحالية أيضاً من جدة موضوع الدراسة لا سيما على الصعيد المحلي، حيث تعد الدراسة الأولى عربياً ومحلياً التي تتناول اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية _في حدود علم الباحثة_ ، إلى جانب المنهج شبه التجريبي الذي اتبعته الباحثة في هذه الدراسة، بما يشمله من برنامج إرشادي معرفي قائم على ممارسة مهارات اليقظة العقلية لدى المرشدين النفسيين، إذ إنّ الدراسات العربية والمحلية في اليقظة العقلية _في حدود علم الباحثة_ معظمها دراسات وصفية فقط، ولم يحظَ هذا الموضوع بالاهتمام الكافي حتى الآن ولا زالت الدراسات العربية والمحلية فيه قليلة جداً.

كما تعد فئة المرشدين النفسيين فئة ذات أهمية كبرى لتكون موضعاً للتغيير الإيجابي، ويجب تطوير عمل المرشد النفسي في المدارس خصوصاً بعد الأزمة التي طالت المجتمع

السوري وما زالت آثارها النفسية تمتد إلى الآن، حيث تزداد المسؤولية على كاهل المختص النفسي في كل مؤسسة تربوية، وتفرض عليه العمل أكثر وكفاءة أعلى، كما تفرض على الجهات المعنية في تأهيل وإعداد المرشدين التوسيع والتطوير في طريقة عملها، والاهتمام بشخصية وذات ووعي المرشد النفسي بالقدر الذي تهتم بمعلوماته وكيفية تدريبه على تطبيق البرامج والجلسات الإرشادية، مما يؤكد أهمية استخدام اليقظة العقلية في برنامج إرشادي معرفي لتحسين الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي، ما قد يسهم في استفادة المؤسسات التربوية من تطبيقه على نطاق أوسع، وإمكانية إفادة المتخصصين في الإرشاد النفسي من هذه التقنية في وضع برامج إرشادية ذات فاعلية أكبر في حل مشكلات الطلبة بعد تجربتهم تطبيق هذه التقنية شخصياً، وإمكانية تحسين العملية الإرشادية من خلال العمل على تحسين اليقظة والكفاءة للمرشد النفسي.

كما تأتي أهمية هذه الدراسة مما يمكن أن نتوصل إليه هذه الدراسة من نتائج متوقعة ومقترحات، يمكن الاستفادة منها من قبل الباحثين والمؤسسات التربوية المعنية، واستثمارها في برامج ودورات إعداد المرشدين النفسيين.

رابعاً - أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تقديم رؤية متكاملة للعلاقة بين متغيرات الدراسة على المستوى النظري والتطبيقي، ويمكن تحديد الأهداف بما يلي:

- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين.
- التعرف إلى أثر البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة لتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين النفسيين في القياسين البعدي والمؤجل.
- الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين في القياسين (البعدي والمؤجل).
- تعرّف أثر التفاعل بين المتغيرات في القياسات البعدية والمؤجلة للمجموعتين التجريبية والضابطة على المستوى السيكمومتري والكمي.

خامساً - فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد على مقياس اليقظة العقلية في القياس القبلي ودرجاتهم في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد على مقياس الكفاءة الذاتية في القياس القبلي ودرجاتهم في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس (البعدي) على مقياس اليقظة العقلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس (البعدي) على مقياس الكفاءة الذاتية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين القياسين (البعدي ، والمؤجل) في اليقظة العقلية لدى المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين القياسين (البعدي ، والمؤجل) في الكفاءة الذاتية لدى المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس (المؤجل) على مقياس اليقظة العقلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس (المؤجل) على مقياس الكفاءة الذاتية.
- لا توجد فروق في درجة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي - البعدي - المؤجل) على المستوى الكمي.
- لا يوجد حجم لأثر التفاعل بين المتغيرات في القياسات البعدية والمؤجل (المتابعة) للمجموعتين التجريبية والضابطة على المستوى السيكمومتري والكمي.

سادساً - حدود الدراسة:

وتتمثل تلك الحدود في الآتي:

الحدود البشرية: تتمثل في المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق القائمين على رأس عملهم في المدارس حيث تتراوح أعمارهم (32 - 52) عاماً، والبالغ عددهم (400) مرشداً ومرشدة.

الحدود الموضوعية: وتتمثل في استخدام المنهج شبه التجريبي، واستخدام البرنامج الإرشادي الجماعي، ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة، وذلك للتعرف على فاعلية البرنامج في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين، وذلك بالمقارنة مع مرشدي المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدي)، وبعد شهرين من المتابعة (القياس المؤجل) وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

الحدود المكانية: تمثلت في مديرية البحوث التابعة لوزارة التربية في محافظة دمشق، إذ تم جمع المرشدين، وتطبيق جلسات البرنامج في أحد قاعات المديرية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية والتجريبية على أفراد العينة الاستطلاعية والتجريبية في عامي (2018 - 2019). إذ تم تطبيق البرنامج بشكل تجريبي أولي على عينة من المرشدين النفسيين والمكون من (10) جلسات، استمرت من تاريخ 2018/4/2 ولغاية 2018/6/20، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة على البرنامج والتأكد من صلاحيته تم تطبيق البرنامج من أول مراحله في القياس القبلي وحتى القياس المؤجل على مدة (5) شهور، بداية من 2018/9/27 ولمدة 3 شهور، تم خلالها تطبيق (11) جلسة بمعدل جلسة كل أسبوع، أي لغاية 2018/12/28، وبعد شهرين تم تطبيق القياس المؤجل في شهر شباط/2019.

سابعاً - التعريف بالمصطلحات النظرية والإجرائية:

البرنامج الإرشادي:

"هو عبارة عن مجموعة الخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية تقدم بطريقة بناءة من قبل مختصين في مجال الإرشاد النفسي للأفراد

(المسترشدين) الذين يعانون من مشكلات أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية في مكان وزمان محدد، بهدف مساعدتهم في التعرف على مشكلاتهم وحاجاتهم، وتنمية إمكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات، ومساعدتهم أيضاً في اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، وتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي لهم في أثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء" (العاسمي، 2012، ص27).

العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (Mindfulness-based cognitive therapy) (MBCT):

"هو برنامج تدريبي لمجموعة من المهارات والمعالجات المعرفية، مصمم لعلاج بعض الاضطرابات النفسية، يجمع بين التدريب على التأمل والتعليم النفسي، إذ تم دمج تقنيات من العلاج السلوكي المعرفي في البرنامج، ويهدف إلى مساعدة الأفراد على زيادة الوعي الانتباهي، والتركيز على اللحظة الحاضرة، وتقبل الخبرات الحياتية دون إصدار أحكام تقييمية عليها، ويتكون من (8) جلسات بمعدل جلسة كل أسبوع، يتضمن مجموعة تأملات موجهة، والتدريب في المنزل لمرة واحدة يومياً" (Segal, et al., 2007).

ويعرف البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية (المستخدم في هذه الدراسة) إجرائياً بأنه: مجموعة الإجراءات والممارسات التدريبية التي تتبعها الباحثة والمرشد النفسي في المجموعة التجريبية من خلال عدة جلسات، والذي يستند إلى تقنيات العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية، باستخدام تقنيات اليقظة العقلية والتدريب عليها بما يساعد المرشدين في المجموعة التجريبية على ملاحظة ما يحدث في اللحظة الراهنة والوعي الدقيق به، وقبوله مع عدم إصدار الأحكام، وعدم الانغماس بالأفكار والانفعالات التي يُحدثها، وستقاس فاعليتها باعتماد مقياس مخصص لهذا الغرض.

- اليقظة العقلية:

يعرفها بيشوب (Bishop, 2002) بأنها: "الحالة التي يكون فيها وعي الفرد عالياً ومركزاً على حقيقة اللحظة الراهنة، مع القبول والاعتراف بها من دون الانغماس في الأفكار وردود الفعل العاطفية حول هذه الحالة" (71).

ويعرفها باير (Baer,2003) بأنها: " جلب انتباه الفرد عن قصد إلى الخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الراهنة لديه، وملاحظتها دون إصدار أي أحكام، وغالباً ما يتم تعليمها من خلال مجموعة من التمارين التأملية يتعلم من خلالها اعتماد اتجاه خاص نحو تجربته في اللحظة الراهنة، ويتميز هذا الاتجاه بالفضول والانفتاح والقبول". (Baer,2003,125)

وتُعرف اليقظة العقلية في هذه الدراسة إجرائياً بأنها: ما يقيسه مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة بأبعاده الخمسة التالية: الملاحظة (المراقبة الذاتية)، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التعلق)، وتشير اليقظة العقلية إلى الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في هذه الدراسة على مقياس اليقظة العقلية، وتتراوح الدرجة بين (37) كحد أدنى و(185) كحد أعلى لمستوى اليقظة العقلية لدى الفرد والمتمثلة بخمسة أبعاد وهي: المراقبة الذاتية والوصف والعمل بوعي وعدم الحكم وعدم التفاعلية.

- الكفاءة الذاتية:

يعرف باندورا (Bandura,2007.464) الكفاءة الذاتية على أنها "القدرة الإجرائية المدركة والتي لا ترتبط بما يملكه الفرد، وإنما بإيمانه بما يستطيع عمله مهما كانت المصادر المتوافرة. فلا يسأل الفرد عن درجة تمتعه بالقدرات، بل عن قوة ثقته بقدرته على تنفيذ الأنشطة المطلوبة في ظل متطلبات الموقف، ويعكس تقييم الأفراد لكفاءتهم الذاتية مستوى الصعوبة التي يعتقدون أنهم سيواجهونها"

وتعرف الكفاءة الذاتية في هذه الدراسة إجرائياً بأنها: معتقدات المرشد وأحكامه حول قدراته وأدائه الشخصي والمهني، ومدى رضاه عن هذه القدرات، وهي القدرات التي يقيسها مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في هذه الدراسة، وتشير إلى الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوصون على هذا المقياس، وتتراوح الدرجة بين (10) كحد أدنى و(40) كحد أعلى .

- المرشد النفسي: "هو ذلك الشخص المتخصص والمؤهل والمدرّب تدريباً جيداً على ممارسة مهنة الإرشاد النفسي، الذي يقدم المساعدة للأفراد من أجل فهم ذاتهم ومعرفة استعداداتهم وقدراتهم وميولهم بدقة، ومساعدتهم أيضاً على اختيار البديل المناسب لحل مشكلتهم من بين بدائل عدة موجودة لديهم والتي تتوافق مع احتياجاتهم ومتطلباتهم ودورهم في حياتهم الاجتماعية، الأمر الذي يشعروهم بالسعادة والرضا عن النفس" (العاسمي، 2012، 46).

ويعرف المرشد النفسي في هذه الدراسة إجرائياً على أنه: الشخص الذي درس في قسم الإرشاد النفسي لمدة خمس سنوات في إحدى جامعات الجمهورية العربية السورية، وحصل على إجازة في علم النفس قسم الإرشاد النفسي، ويعمل في مهنة الإرشاد النفسي في مدارس محافظة دمشق الثانوية، وينفذ مهامه وأدواره المهنية، ويقدم خدماته الإرشادية الوقائية والعلاجية والتنمية، وقد حصل على درجة في حدود المتوسط على مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم، وتم اختياره للمشاركة في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

مقدمة.

_ المرشد النفسي ومهامه.

_ مفهوم الكفاءة الذاتية.

_ الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي وأهميتها.

_ مصادر الكفاءة الذاتية.

_ العمليات الرئيسية النشطة في الكفاءة الذاتية.

_ أبعاد الكفاءة الذاتية.

_ فوائد التقييم الذاتي المتفائل للكفاءة.

_ أنواع الكفاءة الذاتية.

_ الكفاءة الذاتية والأداء للمرشد النفسي.

اليقظة العقلية

_ اليقظة العقلية والتدخلات الإرشادية.

_ مفهوم اليقظة العقلية وتعريفها.

_ لمحة تاريخية حول اليقظة العقلية.

_ اليقظة بوصفها مفهوماً نفسياً.

_ أدبيات نظرية في الوعي وملاحظة الذات.

_ تطور النهج القائم على اليقظة العقلية في التدخلات النفسية.

_ خصائص اليقظة العقلية.

_ نموذج شابيرو في اليقظة العقلي.

_ النموذج النفسي البوذي.

_ نموذج هولزل في اليقظة العقلية

_ الدور العلاجي لليقظة العقلية.

مقدمة:

تتصب كامل جهود المرشد النفسي على المسترشدين، وكيفية حل مشكلاتهم، وتلبية احتياجاتهم، مما يعرضه للعديد من الضغوط النفسية قد تصل إلى درجات الاحتراق النفسي وضعف الشعور بالإنجاز (الحري، 2010؛ القيسي، 2014؛ دراوشة، 2010؛ حرتاوي، 1991)، والتي تضعف بدورها مستوى شعوره بالكفاءة وتؤثر على نجاح أساليبه الإرشادية (البهذل، 2013)، وفي المقابل فإن إهمال الذات لدى المرشد النفسي سيضر بدوره بالمسترشدين، لذلك يحتاج المرشد النفسي إلى ممارسة الرعاية الذاتية لنفسه بالمرتبة الأولى (Figley, 2002)، وكلما كان قادراً على رعاية ذاته كانت قدرته على الإنجاز والأداء أكبر، وكلما انخفض لديه الشعور بالإجهاد الذاتي (Newsome et al., 2012)، وبذلك لا بد من ترسيخ الوعي الذاتي لدى المرشد النفسي، بحيث يدرك علامات الإجهاد أولاً ويعمل على الوقاية منها، ويحافظ على مستوى جيد من الشعور بالكفاءة الذاتية.

ويدعم العديد من الباحثين أهمية الشعور بالكفاءة لدى المرشد النفسي، حيث أكد كل من ألييف و تانغ (Aliyev & Tunc, 2015) أن شعور المرشدين النفسيين بأنفسهم على أنهم فعالون في مهنتهم له أهمية قصوى من حيث الناس الذين يقدمون لهم هذه الخدمة، ونجاحهم في مهنتهم يؤثر على هؤلاء الناس، وكلما ارتفعت درجة الكفاءة الذاتية للمرشد كان الإرشاد الذي يقوم به أكثر فعالية، حيث تعد الكفاءة الذاتية مكوناً أساسياً لرأس المال النفسي للفرد إلى جانب بقية المكونات (الأمل، التفاؤل، التحمل النفسي، القوة، المثابرة) (p.79).

كما أكد هال (Hall, 2009) أنه لا يمكن ضمان النجاح فقط من خلال تدريب المرشدين النفسيين على المهارات السلوكية الملموسة، وإنما يجب تدريبهم على المهارات الداخلية اللازمة للعمل التدريبي في مجال الإرشاد، وأشار إلى أن تحديد أوجه القصور في المهارات الداخلية التي تؤثر في الكفاءة الذاتية للمرشد يعتبر أمراً ضرورياً ويستدعي اهتماماً تجريبياً (p.33-34)، بينما أكد ليفيت (Levitt, 2001) في دراسته أن المرشدين المبتدئين يفضل أن يؤمنوا بأن الإرشاد مفيد للعملاء، وأن لديهم القدرة ليكونوا فاعلين، وأن معتقدات المرشدين في قدراتهم سيجعلهم أكثر فعالية في مساعدة العملاء على تلبية حاجاتهم، فالكفاءة الذاتية للمرشد هي إحدى نقاط القوة المهمة التي يجب العمل على تقويتها، واستناداً إلى أن تجارب الإتقان أو الإنجازات هي إحدى

المبادئ الأساسية الأكثر تأثيراً في الكفاءة الذاتية درس موتلي و ريس وبيتر (Motly et al., 2014) العلاقة بين التدريب والخبرة والكفاءة للمرشدين المشرفين، وأكدت دراستهم أن المرشدين الذين يتلقون المزيد من التدريب على الإشراف، ولديهم المزيد من الخبرة يتمتعون بمستويات أعلى من الكفاءة الذاتية مقارنة بذوي المستوى الأقل من التدريب والخبرة.

فإن المرشد في مهنة الإرشاد يتأثر بمدى وعيه واعتقاده بكفاءته الذاتية، ومدى توافقه وتجانسه مع ذاته ومع الآخرين ومع متطلبات هذه المهنة، فمهنة الإرشاد مهنة إنسانية اجتماعية، وهي مهنة اتصال وتفاعل بين المرشد والمسترشد، تظهر فيها ذاتية المرشد وشخصيته، فكفاءة المرشد الذاتية وسماته ومزاجه الشخصي وطريقة تفكيره تنعكس سلباً أو إيجاباً على أدائه المهني الذي ينعكس بدوره على نجاحه في عمله، ويعد التدريب على ممارسة اليقظة العقلية أحد أهم الأساليب العلاجية الحديثة التي تسهم في رفع مستوى الرعاية الذاتية والشعور بالكفاءة الذاتية للمرشد النفسي، وسيتم عرض الأدبيات والنظريات حول هذه المتغيرات خلال هذا الفصل، ولا بد هنا من الإشارة إلى مهام المرشد النفسي أولاً.

1- المرشد النفسي ومهامه:

تتنوع مهام المرشد النفسي وتزداد مسؤولياته كلما تقدم المجتمع وازدادت الاحتياجات النفسية، وقد بينت أدبيات الإرشاد النفسي المهام والواجبات التي يقوم بها المرشد ومنها:

- العمل في الإرشاد الفردي والإرشاد الجمعي لمساعدة الطلبة على التعامل مع الصعوبات التي تعترضهم، ومساعدتهم على تنمية قدراتهم في التكيف مع المشكلات وإيجاد الحلول الملائمة لها.

- رعاية الجوانب السلوكية للطلبة، من خلال رعاية سلوك الطالب وتقويمه والذي يهدف إلى تحديد الممارسات السلوكية للطلبة وتعزيز الجوانب الإيجابية، وإطفاء الممارسات السلوكية غير المرغوب فيها.

- استخدام دراسة الحالة بالأسلوب العلمي للحالات النفسية.

- الفهم الكامل والدقيق للمسترشد.

- جمع المعلومات وتحليلها وتصنيفها وتنظيمها.

- استنتاج حاجات المسترشد وحدود اضطرابه وطبيعة مشكلته وأسبابها.
 - اختيار الطريقة الإرشادية المناسبة للتعامل مع المسترشد.
 - التسجيل المنظم المختصر للمعلومات حول المسترشد، وتسجيل موجز الجلسات الإرشادية.
 - تحويل المسترشدين الذين لم يتمكن من التعامل معهم إلى الجهات الأخرى المتخصصة، وكذلك التواصل مع الجهة التي حولت المسترشد إليه.
 - دراسة حالة الطلبة ذوي الصعوبات الخاصة والإعاقات البسيطة، وتحديد حالات الاضطراب الانفعالي بأنواعها وإعداد البرامج الإرشادية المناسبة لها.
 - الالتزام الكامل بالمعايير الأخلاقية لمهنة الإرشاد النفسي، والسرية التامة في التعامل مع المعلومات الخاصة بالمسترشدين.
 - متابعة قضايا الطلبة داخل المدرسة ودراساتها.
 - إعداد نشرات عن أنظمة المدرسة من واقع التعليمات واللوائح.
 - العمل بالتعاون مع مدير المدرسة على حل مشكلات الطلبة، والتخطيط لاجتماعات الآباء والمعلمين.
 - صياغة خطة سنوية يعمل بها المرشد خلال أشهر الدوام الدراسي هدف لمساعدة الطلبة في التغلب على الصعوبات الأكاديمية، وتقديم المعلومات التي توضح للطلبة الفرص التعليمية المتاحة لهم.
 - مساعدة الطلبة المستجدين في التكيف مع البيئة المدرسية وتكوين اتجاهات إيجابية نحو المدرسة، وتقديم خدمات الإرشاد والتوجيه للطلبة عامة و لطلبة المرحلة الثانوية خاصة لمساعدتهم في التحضير للجامعة ومهن المستقبل.
 - العمل على إعداد مجلات جدارية لتوعي الطلبة بأمور ومعلومات مختلفة.
 - تقديم برامج نمائية ووقائية وعلاجية للتدخل في الأزمات والمواقف الطارئة.
- (الخطيب، 2009؛ أبو أسعد، 2009؛ ربيع، 2008)

2- مفهوم الكفاءة الذاتية: Self - Efficacy :

تُعد الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية المهمة في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي. وتستخدم المراجع المتخصصة مفاهيم مثل: توقعات الكفاءة/الجدارة (Competency Expectancies)، وتقدير توقعات الكفاءة (Self - Efficacy Assessment)، وتوقعات الكفاءة الذاتية (Self - Efficacy Expectancies) في السياق نفسه، كما أن بعض المراجع تستعمل مرادفاً آخر للكفاءة الذاتية وهو الفاعلية الذاتية (الزيات، 2001، ص. 501).

ويعد هذا المفهوم من المفاهيم المهمة، حيث تم تطويره في الأعمال المبكرة لباندورا (Albert Bandura) منذ عام 1977، وهو تكوين نظري وباعتباره ميكانيزم معرفي يسهم في تغيير السلوك، وطبقاً لذلك فإن درجة الكفاءة تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات، كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على تلك المشكلات، وهي بذلك لا تحدد نمط السلوك فحسب بل تحدد أيضاً أي أنماط السلوك أكثر فعالية (كما ورد في عبد الرحمن، 1988، ص 637)، فالكفاءة الذاتية تتعلق بإيمان الناس بقدرتهم على الأداء بطرق تمكنهم من التحكم بالأحداث المهمة في حياتهم، وإن المعتقدات حول الكفاءة تشكل أساس القوة لدى الفرد، فإذا لم يستطع الناس إنجاز النتائج من خلال أدائهم سيكون لديهم حافز ضئيل للعمل (Benz et al., 1992, p. 177). إذ انتقد باندورا السلوكيين لتركيزهم على العوامل الخارجية في تفسير السلوك وحدثه، فهو يأخذ باعتباره العمليات الداخلية التي توجه السلوك من اعتقادات وتوقعات تؤثر في كيفية التصرف (انجلر، 1991، ص 365)، وأكد أن كلاً من السلوك والعوامل الشخصية الداخلية (بما في ذلك المعتقدات والأفكار، والتفضيلات، والتوقعات، والإدراكات الذاتية) والمؤثرات البيئية كلها تعمل بشكل متداخل، فكل منها يؤثر على الآخر ويتأثر به، ويعتبر باندورا أن الناس لا يندفعون ذاتياً بفعل تأثير القوى الداخلية ولا يُدفعون قهراً بفعل المؤثرات البيئية، فالوظائف النفسية يمكن شرحها أفضل في شكل تفاعل تبادلي مستمر بين الشخص والمحددات البيئية وهذا ما يطلق عليه باندورا (الحتمية التبادلية) (عبد الرحمن، 1988، ص 618).

وعُدت الكفاءة الذاتية في نظرية باندورا وسيطاً معرفياً لسلوك الفرد، فتوقع الفرد لكفاءته الذاتية يحدد طبيعة ومدى السلوك الذي يقوم به، وذلك يحدد مقدار الجهد الذي سي بذله لهذه

المهمة ثم درجة المثابرة التي سيستمر من خلالها في مواجهة المشكلات التي تعترضه في أثناء تنفيذ مهامه (Benz et al.,1992,p. 177).

يرى باندورا Bandura (1982) "أن الكفاءة الذاتية ليست سمة ثابتة في السلوك الشخصي، بل هي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما أنجزه الفرد فقط، ولكن بالحكم على ما يستطيع إنجازه أيضاً، وإنها نتاج المقدرة الشخصية" (p.126).

ويعرف باندورا Bandura (1994) الكفاءة الذاتية بأنها: معتقدات الناس حول قدراتهم على إنتاج مستويات محددة من الأداء، التي تؤثر على الأحداث التي تؤثر على حياتهم، وإن معتقدات الكفاءة الذاتية تحدد كيف يشعر ويفكر الناس وكيف يحفزون أنفسهم ويتصرفون، وبمعنى آخر فإن الشعور القوي بالكفاءة الذاتية يعزز الإنجاز البشري والرفاهية الشخصية، فالأفراد ذوو المستوى العالي من الثقة بقدراتهم في أداء المهام الصعبة يحاولون أداء هذه المهام مع ضمان أنهم يستطيعون السير عليها والتحكم بالنتائج، هذه النظرة الفعالة تنتج الإنجازات الشخصية وتخفف التوتر لديهم (p. 2). مع هذا الشعور بالكفاءة يمكنهم النهوض من عثرتهم، ويتعاملون مع أمور الدنيا بمفهوم معالجة هذه الأمور أكثر من إحساسهم بالقلق مما يتوقعونه من أخطاء قد تحدث، حيث ينظر جولمان (2000) إلى الكفاءة الذاتية على أنها الاعتقاد بقدرة المرء على السيطرة على مجريات الأحداث ومواجهة ما يقابله من تحديات، ولا شك أن تنمية الكفاءة أياً كان نوعها تعزز الإحساس بالجدارة الذاتية والثقة وتجعل الفرد يسعى لمزيد من التحديات، وعندما يتغلب على هذه التحديات يزيد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية (p.134). أما الذين يملكون حساً ضعيفاً بالكفاءة الذاتية فهم لا يؤمنون بأنهم يستطيعون النجاح في أداء السلوكيات التي تتيح لهم التكيف مع الحياة اليومية، فتوقعاتهم المتدنية تقودهم إلى تجنب تلك المواقف التي تسبب لهم تهديداً، وتشعرهم بعدم قدرتهم على القيام بأدوار جيدة. بناءً على ذلك صُممت استراتيجيات باندورا العلاجية لمساعدة المرضى في تحسين إدراكهم لقدرات التأثير والفعالية الشخصية، فهو يوصي بأن يستخدم المعالجون مجموعة من التكنيكات من أجل تعزيز ثقة مرضاهم بأنفسهم.

(انجلر، 1991، ص380)

نستنتج مما سبق، أن الكفاءة الذاتية تتمثل في قناعات ذاتية حول قدرة الفرد على التغلب على المهام والمشكلات الصعبة التي تواجهه من خلال توجيه سلوكه ثم ضبطه والتخطيط

المناسب له، ومن خلالها يستشعر الأفراد قدرتهم على أداء المهمة التي توكل إليهم وهل هي فرصة لهم أو تهديد لقدراتهم ؟. وبذلك يتخذون قرارهم من حيث القيام بالعمل أو الامتناع عنه، مما يؤثر في سلوك المثابرة والإنجاز والتحصيل ثم النجاح والتميز في المهام الموكلة إليهم.

3-الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي وأهميتها:

تشير الكفاءة الذاتية عند المرشدين إلى اعتقادات المرشدين وآرائهم حول قدرتهم على أداء السلوكيات المتعلقة بالاستشارة أو على مهارتهم في التعامل مع حالات سريرية محددة.

(Hanson, 2006, p. 1)

ويرتبط فهم الكفاءة الذاتية بفهم النظرية المعرفية الاجتماعية، وقد طور باندورا Bandura (1988) النظرة إلى الوظائف البشرية التي تؤدي دوراً مركزياً في العمليات المعرفية والصريحة والتنظيم الذاتي والانعكاس الذاتي في التكيف والتغير البشري، وينظر إلى الأفراد على أنهم منظمون ذاتياً ومبدعون أكثر من كونهم كائنات ذات ردود أفعال وفقاً للقوى البيئية أو القوى الداخلية التي تقودهم. من وجهة النظر هذه ينظر إلى الكفاءة الذاتية على أنها نتيجة للعلاقة النشطة بين المؤثرات البيئية والسلوكية والشخصية.

كما ركزت دراسات ونظريات أخرى على دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين والنتائج المتوقعة لهذه الكفاءة، وقد توصلت هذه الدراسات إلى أن الخصائص السيكومترية لمقاييس النتائج المتوقعة ضعيفة بشكل لافت، وعلى الرغم من النتيجة الضعيفة المهمة بنفس الوقت فقد وجدت الأبحاث المتعلقة بالنتائج المتوقعة بعض العلاقات في هذا الاتجاه المتوقع. على سبيل المثال، فقد وجد سيبس وآخرون (Sipps et al., 1988) ولارسون وزملاؤه (Larson et al., 1992)، كل منهم باستخدام مقاييس مختلفة للكفاءة الذاتية عند المرشدين وتوقعات النتائج، وجدوا علاقات إيجابية كبيرة بين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين والنتائج المتوقعة، كما وجد لنت وزملاؤه أن الكفاءة الذاتية لدى المرشدين مرتبطة مع الاهتمام بالمشاركة الفعالة في النشاطات العلاجية وفقاً لبطارية (المعالج - العالم). يدل هذا الأمر على أن الاهتمام والرغبة في مهنة الإرشاد النفسي يزيد من الدافعية للاشتراك بالنشاطات الإرشادية واكتساب المزيد من الخبرات التي تساعد على رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى المرشد، بالمجمل، فإن الكفاءة

الذاتية لدى المرشدين والنتائج المتوقعة شرحت حوالي (47%) من الاختلاف في الاهتمام في الاستشارة بوصفها مهنة، حيث كان الاهتمام الوسيط بين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين والاختيار المهني. (Lent et al., 2003, p. 22).

وعلى الرغم من النتائج الواعدة إلى الآن فهناك بعض القيود التي تعيق البحث في مجال الكفاءة الذاتية لدى المرشدين، وقد قدم لينت وزملاؤه (Lent et al., 1998) مراجعة عميقة لما يحتاجه الباحثون الذين يخوضون غمار البحث العلمي في مجال الكفاءة الذاتية لدى المرشدين وذلك من واقع خبرتهم المكثفة مع النظرية المعرفية الاجتماعية، ومن بين هذه القيود أو المحاذير الشكل الذي تم به تعريف وقياس الكفاءة الذاتية لدى المرشدين. من ناحية أخرى، شدد لارسون وزملاؤه على أن الكفاءة الذاتية العامة مرنة وتتغير من حالة إلى أخرى، ولكنهم قيّموا الكفاءة الذاتية لدى المرشدين بطريقة يُفترض أن تبقى ثابتة عند التعامل مع أي مسترشد وأي مشكلة. فهذا النوع من الرؤيا للكفاءة الذاتية لدى المرشدين يجعلها ذات سمات غير محددة أو مرتبطة بمحتوى أو سياق أكثر من كونها مجموعة من المعتقدات الديناميكية. علاوة على ذلك، هل "القدرة على القيام بالاستشارة بشكل فعال" تتضمن ببساطة القدرة على إنجاز أو القيام بسلوكيات محددة في الجلسة، أو هل يتطلب ذلك من المرشد أن يكون له بعض الأثر المفيد على المسترشد؟ يشعر لينت وزملاؤه أن هناك انتباهاً أقل من المطلوب لمعايير النتائج.

(Lent et al., 1998, p. 23)

وهناك عدد من المميزات والخصائص يتمتع بها المرشدون والتي يجب أن يتمتعوا بها من ناحية الكفاءة الذاتية، ومنها الخصائص الشخصية والموهبة والإنجاز والرغبة الاجتماعية (Larson et al., 1992)، وتشير النتائج إلى أن الكفاءة الذاتية لدى المرشدين تتعلق بعوامل خارجية مثل بيئة العمل الموضوعية، وخصائص ومميزات المرشد، ومستوى أو نوعية الإرشاد.

(Larson & Daniels, 1998)

وقد أظهرت الأبحاث الأثر المهم للكفاءة الذاتية لدى المرشدين على الأداء السريري، حيث كان هذا الأداء إيجابياً على نتائج المعالجة السريرية (Urbani et al., 2002). كذلك وجد لارسون ودانييلز (Larson & Daniels, 1998) أن المتدربين على الاستشارة النفسية الذين يملكون كفاءة ذاتية عالية كانت نتائج عملهم فيما يخص المرضى ذات أثر إيجابي كبير

وكان مستوى القلق لديهم فيما يتعلق بالأداء الاستشاري ضئيلاً. لذلك فإن ازدياد الكفاءة الذاتية لدى المرشدين ينقص مستويات القلق مما له أثر إيجابي على تخفيض مستوى الحكم السريري وزيادة الأداء، كما أظهرت الدراسات أيضاً وجود علاقة إيجابية بين النتائج السريرية والثقة بالنفس لدى المعالج وقدراته (Schiele, 2013, p. 10).

ويعد الاعتقاد بامتلاك الكفاءة الذاتية لدى المرشدين تقييمات شخصية للتنافس في حقل الإرشاد النفسي ودافعاً للأداء بفعالية. فالأشخاص الذين يملكون اعتقاداً بامتلاك كفاءة ذاتية عالية في الإرشاد النفسي يكونون في الغالب قادرين على أداء وإنجاز عملية الاستشارة النفسية بشكل فعال، بينما أولئك الأشخاص الذين تكون لديهم الكفاءة الذاتية ضعيفة أو منخفضة لا يعتقد بأنهم يملكون الإيمان بقدراتهم الإرشادية بالإضافة إلى المهارات المناسبة للقيام بالاستشارة النفسية. لذلك فإن الافتراضات الضمنية لنظرية الإرشاد النفسي لدى المرشدين تتضمن:

1. الكفاءة الذاتية لدى المرشدين آلية أساسية تجري من خلالها عملية الاستشارة بشكل فعال.
2. ينتج عن المعتقدات القوية للكفاءة الذاتية لدى المرشدين تعزيز قوي ودافع لمواجهة المرشدين المتدربين لصعوبات مهام الإرشاد النفسي.
3. يكون المرشدون النفسيون المتدربون الذين يعتقدون بامتلاكهم كفاءة ذاتية مرتفعة قادرين على تلقي واستخدام التغذية الراجعة التقييمية في خبراتهم التعليمية أكثر من أولئك المتدربين الذين لا يملكون إيماناً بامتلاك هذه الكفاءة. (Barnes, 2004, p. 57).

وتعد مهارة الإصغاء الفعال إحدى أهم مهارات الكفاءة الذاتية لدى المرشدين، وهي حجر الأساس في عملية الاستشارة النفسية، فهي ذات وقع كبير لدى المسترشد في أن يوجد من يستمع له باهتمام وأن يقبله كما هو، مما يساهم في عملية معالجته وتغييره نحو الأفضل. لذلك، فإن أحد المظاهر المهمة في التعاطف مع المسترشد هو فهمه والذي يعد أحد مهارات التواصل الأساسية، وهو أهم من استخدام كلمات محددة أو تقنيات استشارة محددة. فالعلاقة العملية بين المسترشد والمرشد التي تشكل علاقة بين كائنين بشريين في الغرفة هي الأساس الذي تبنى عليه علاقة الاستشارة النفسية بينهما. لذلك، من الأهمية بمكان تعليم المرشدين المبتدئين أهمية الاستماع

والإصغاء والاستجابة بشكل فعال لما له من أهمية عظمى في مهنة الإرشاد النفسي، ويتضمن الاستماع الفعال أربعة مكونات أساسية:

1. الإصغاء والاستجابة للرسائل الشفهية.
2. ملاحظة السلوك غير الشفهي.
3. الإصغاء لمحتوى قلق واهتمامات المسترشد.
4. الإصغاء للمحتوى الذي يمكن أن يكون في النهاية بحاجة إلى المواجهة والتصحيح أو التحسين.

وعليه، فإن الإصغاء عملية أساسية لإنجاز وتحقيق مهارات الإرشاد الفرعية وهي:

1. عكس المشاعر والمحتوى (Reflecting Feelings and Content).
2. الفورية/البديهية (Immediacy).
3. المواجهة (Confrontation).

لذلك، فإن المرشدين الذين لا يستمعون بشكل فعال من غير المحتمل أن يشعروا بالفعالية والكفاءة الذاتية في مجالات أخرى. لذلك يعد التدريب على المهارات الفرعية هذه أحد أهم أشكال المعالجة الأساسية في الإرشاد النفسي والأكثر فعالية والأكثر انتشاراً.

(Levitt, 2001, p. 102)

مما سبق، وعلى الرغم من القيود التي تعيق البحث في مجال الكفاءة الذاتية لدى المرشدين. إلا أنه لا يمكن إنكار أهمية امتلاك المرشد لمعتقدات الكفاءة الذاتية وأهمية الإرشاد في مساعدة الأفراد على التكيف السليم مع البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها، والمرشد هو المتخصص الأول لذلك، ودون المرشد يكون من الصعب تنفيذ أي برنامج للتوجيه والإرشاد، ولكي يقوم المرشد بعمله على أكمل وجه يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، وسلوكية، وبيئية)، وتطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد واتجاهاته، أما العوامل السلوكية فتتضمن الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما، وعوامل البيئة التي تشمل الأدوار التي يقوم بها الآباء والمعلمون والأقران.

فالكفاءة الذاتية لدى المرشد النفسي هي اعتقاد المرشد بقدرته على أداء مهام الإرشاد، وفي قدرته على ضبط العوامل البيئية المؤثرة في بيئة المسترشد، وفي إحداث تأثير إيجابي في نفسية وتصرفات وقناعات المسترشدين، حتى لأقلهم استجابة ودافعية، لأن السلوك الإنساني هو نتيجة لتفاعل ديناميكي لعوامل شخصية وسلوكية وبيئية، وفي هذا السياق يعمل المرشد على زيادة ثقة المسترشد بنفسه، بواسطة تحسين حالتهم العاطفية، وتعديل معتقداتهم الذاتية الخاطئة وطرق تفكيرهم، وتطوير مهاراتهم، وممارساتهم المنظمة ذاتياً، ومساعدته على التكيف، ولابد من التعرف إلى مفهوم الكفاءة وأبعادها وخصائصها وأهميتها وفوائدها عموماً.

4- مصادر الكفاءة الذاتية:

يمكن تطوير معتقدات الناس حول كفاءتهم الذاتية من خلال أربعة مصادر رئيسية للتأثير وهي:

- تجارب الإتقان (التجارب الأدائية): (Performance Accomplishment)

النجاحات تبني شعوراً قوياً بكفاءة الشخص، أما الفشل فيقوّض ذلك. خصوصاً عند حدوث الإخفاقات قبل تأسيس الشعور بالكفاءة الذاتية (Bandura, 1994, p.2)، كما أن الشعور المرن بالكفاءة يتطلب خبرة في التغلب على العقبات من خلال الجهد والمثابرة، إذ إنّ بعض النكسات والصعوبات في السعي البشري تعتبر مفيدة، والغرض منها هو تعليم هذا النجاح الذي يتطلب جهداً مستمراً، فالمثابرة على مواجهة الشدائد وسرعة الانتعاش هي ما يلزم للنجاح (Bandura, 2008, p.2)، وبالتالي فإن معلومات التوقع في هذا المصدر تكون مبنية على أداء الفرد الفعلي. (عبد الرحمن، 1988، ص 640).

- الخبرات البديلة (التعلم بالملاحظة): (Vicarious Experiences)

يتم خلق الكفاءة الذاتية وتعزيزها في هذا المصدر من خلال التجارب البديلة المقدمة من خلال النماذج الاجتماعية، ف رؤية الناس للتشابه فيما بينهم عن طريق بذل جهد متواصل يرفع معتقدات المراقبين بأن لديهم أيضاً قدرات رئيسية وأنشطة قابلة للمقارنة لتحقيق النجاح، وعلى المنوال نفسه فإن مراقبة فشل الآخرين على الرغم من الجهد العالي يخفض أحكام المراقبين حول كفاءتهم الخاصة ويقوض الجهود التي يبذلونها (Bandura, 1994, p.3). لذلك فإن أثر النمذجة على الكفاءة الذاتية يتأثر بقوة بالتشابه الملحوظ للنماذج، فعندما يرى الناس النماذج مختلفة جداً عن أنفسهم، سيكون إدراكهم للكفاءة الذاتية غير متأثر كثيراً بسلوكيات النماذج

والنتائج الناجمة عنها (Bandura,1988 ,p.285)، وبالتالي فإن معلومات التوقع هنا تكون مبنية على التجربة المباشرة للأداء (عبد الرحمن، 1988، ص 640).

- الإقناع الاجتماعي: (Social Persuasion)

يقصد بالإقناع الاجتماعي هنا تعزيز اعتقاد الناس بأن لديهم ما يؤهلهم للنجاح، فالأشخاص الذين يتم إقناعهم لفظياً أن لديهم قدرات للقيام بالأنشطة الرئيسة يُرجح أن يحشدوا المزيد من الجهد ويحافظوا عليه أكثر مما لو كانوا يعانون من شكوك ذاتية وإسهاب في الحديث عن أوجه القصور الشخصي لديهم عند حدوث مشكلات. فيقدر ما تعزز القناعة بالكفاءة الذاتية تفوق الناس لتجربة جهود كافية للنجاح وتشجعهم على تطوير المهارات (Bandura,1994,p.3). كما أن المحفزين الناجحين وبناء الكفاءة يفعلون أكثر من مجرد نقل التقييمات الإيجابية، فبالإضافة إلى رفع معتقدات الناس في قدراتهم، يخصصون مهاماً لهم بشكل يحققون فيها النجاح ويتجنبون وضع احتمالات فشلهم فيها قبل الأوان، ولضمان التقدم في عملية التنمية الشخصية فإن النجاح هنا يُقاس من حيث تحسين الذات وليس من خلال الانتصار على الآخرين (Bandura,1988 ,p.285)، وبذلك فإن معلومات التوقع والكفاءة هنا تعطى للفرد بناءً على خبرة المعالج (عبد الرحمن، 1988، ص 640).

- الحالة الفسيولوجية والانفعالية: (Physiological and Emotional State)

يعتمد الناس جزئياً على حالتهم الجسدية والعاطفية في الحكم على قدراتهم، فهم يفسرون ردود فعل التوتر والتوتر كعلامات على أوجه القصور الشخصية، كما يؤثر المزاج أيضاً على أحكام الناس على كفاءتهم الشخصية، فالمزاج الإيجابي يعزز الكفاءة الذاتية المدركة أما المزاج اليأس فيقلل منه (Bandura,2008,p.3). إذاً يعمل هذا المصدر على تعديل الكفاءة الذاتية من خلال تخفيف ردود الفعل المتوترة لدى الناس، وتغيير ميولهم العاطفية السلبية، وتفسيراتهم الخاطئة لحالاتهم الجسدية، والمهم هنا ليس فقط كثافة ردود الفعل العاطفية والجسدية ولكن كيفية تفسيرها وإدراكها، فالذين لديهم شعور عالٍ بالكفاءة الذاتية من المرجح أن ينظروا إلى حالة الإثارة الانفعالية بوصفها مسهلاً لتعزيز الأداء، بينما أولئك الذين يعانون من الشكوك الذاتية يعتبرون الإثارة عاملاً مُضعفاً (Bandura,1994,p.3)، وبالتالي فإن معلومات التوقع هنا تكون مبنية على إدراك المريض لحالته الانفعالية (عبد الرحمن، 1988، ص 641).

فالشعور بالكفاءة الذاتية يعد حاجة نفسية مهمة، تتمثل في الشعور بالتحدي للإنجاز وإثبات التفوق في العمل، من خلال ما يتلقاه الفرد من تدعيمات داخل الأسرة والأصدقاء وضمن المدرسة والمجتمع مشبعاً من خلالها حاجاته ومبرزاً لها كونها تعمل على تحديد سلوك المبادرة وتحسين مزاجه ودرجة الدافعية للإنجاز، ومدى الجهد اللازم بذله خلال المهمة، ثم درجة المثابرة اللازمة لهذا الإنجاز والوصول به إلى الإتقان، وتنشأ معتقدات الكفاءة من تجارب الإتقان الناتجة عن الإنجاز والنجاح المسبق والخبرات البديلة من خلال ملاحظة الشخص لنجاح الآخرين المماثلين له في أعمال مشابهة، كما أن الإقناع الاجتماعي والحالة العاطفية والجسدية يعززان الإحساس بالكفاءة لدى الأفراد، مما يدفعهم لمضاعفة الجهد والمواظبة، ويتطلب ذلك تهيئة المواقف الملائمة التي تهيئ فرص النجاح وتتفادى احتمالات الفشل.

أما حول كيفية تأثير الكفاءة الذاتية على الأداء فإن ذلك يتم من خلال مجموعة من العمليات الرئيسية النشطة.

5- العمليات الرئيسية النشطة في الكفاءة الذاتية:

أجريت العديد من البحوث حول العمليات النفسية الأربعة الرئيسية التي تؤثر من خلالها المعتقدات الذاتية حول الكفاءة على الأداء البشري وهي كالتالي:

- العمليات المعرفية: (Cognitive Processes)

تتنوع آثار معتقدات الكفاءة الذاتية على العمليات المعرفية، والسلوك البشري بكونه مقصوداً يتم تنظيمه من خلال الأهداف القيمة التي يتأثر إعدادها بالتقييم الذاتي للقدرة، وكلما زادت كفاءة الذات المدركة زاد التحدي، وحدد الناس لأنفسهم أهدافاً يلتزمون بها. كما أن معظم مسارات العمل يتم تنظيمها عن طريق التفكير، وإن اعتقاد الناس بكفاءتهم يظهر أنواع السيناريوهات الاستباقية التي يتبنونها ويتدربون عليها. أولئك الذين لديهم شعور الكفاءة الذاتية العالية يتصورون سيناريوهات النجاح التي توفر أدلة إيجابية و دعائم للنجاح، أما أولئك الذين يشكون في كفاءتهم فيتصورون سيناريوهات الفشل ويسهبون في الكثير من الأمور التي يمكن أن تكون سيئة.

تتمثل إحدى الوظائف الرئيسية في تمكين الناس من التنبؤ وتطوير سبل السيطرة على ما يؤثر في حياتهم، هذه المهارات تتطلب معالجة معرفية فعالة للمعلومات التي تتضمن الكثير من الغموض والشكوك. في القواعد التنبؤية والتنظيمية المعرفية فيجب على الناس الاعتماد على معارفهم لبناء الخيارات واختبار وتنقيح أحكامهم تجاه نتائج أعمالهم المباشرة وغير المباشرة، وتذكر أي العوامل التي اختبروها، وجودة أعمالهم، ومدى نجاحها، ويتطلب ذلك إحساساً قوياً بالكفاءة لكي تبقى مهمة مواجهة الضغط والمطالب الظرفية، والفشل والنكسات التي يكون لها تداعيات كبيرة.

عندما يواجه الناس الذين يعانون من الشكوك في كفاءتهم الذاتية مهام إدارة المطالب البيئية الصعبة تحت ضغط الظروف سيعانون من فوضى في تفكيرهم التحليلي ويقلل من تطلعاتهم وجودة أدائهم، وفي المقابل أولئك الذين يحافظون على مرونة الشعور بالكفاءة ويبقون أنفسهم في مواجهة الأهداف واستخدام التفكير التحليلي الذي يؤتي ثماره في أداء الإنجازات.

(Bandura,1994,p.4)

- العمليات الدافعية: (Motivational Processes)

إن المعتقدات الذاتية حول الكفاءة تؤدي دوراً رئيسياً في التنظيم الذاتي للدافع، إذ إن معظم دافعية الإنسان هي توليد معرفي إدراكي، كما أن الناس يحفزون أنفسهم ويوجهون أفعالهم بشكل توقعي من خلال ممارسة التوقع (التدبر) (النظر في النتائج)، فهم يشكلون المعتقدات حول ما يستطيعون فعله، ويستبقون النتائج المحببة للأفعال المستقبلية، ويضعون الأهداف لأنفسهم، ويرسمون خطط الفعل المصممة لتحقيق الأهداف المستقبلية القيمة، وهناك ثلاثة أشكال مختلفة للدوافع المعرفية حول النظريات المختلفة التي تم بناؤها وتشمل: الصفات السببية، وتوقعات النتائج، والأهداف المدركة، والنظريات المتشابهة هنا هي نظرية العزو، ونظرية توقع القيمة، ونظرية الهدف.

إنَّ الناس الذين يعتبرون أنفسهم ذوي كفاءة عالية يعززون فشلهم إلى الجهود غير الكافية، أما أولئك الذين يعتبرون أنفسهم غير أكفاء فيعززون فشلهم إلى انخفاض قدراتهم، إذ أنَّ العزو السببي يؤثر في الدافعية والأداء والأفعال بشكل أساسي من خلال معتقدات الكفاءة الذاتية. أما في نظرية توقع القيمة فإن الدافع يتم تنظيمه من خلال توقع بأن مسار سلوك معين سوف

ينتج بعض النتائج وقيمة لتلك النتائج، وتم تعزيز نظرية القيمة المتوقعة بتضمينها تأثير الكفاءة الذاتية المدركة. فالقدرة على ممارسة التأثير الذاتي من خلال مواجهة الأهداف وتقييم الأفعال يقدم الآلية المعرفية الأساسية للدافعية.

كما أن الدافعية التي تقوم على وضع الأهداف تتضمن عملية مقارنة معرفية، وذلك من خلال جعل الرضا الذاتي شرطاً لمجاراة الهدف، فالناس يعطون التوجيه لسلوكهم ويصنعون الحوافز للاستمرار في جهودهم حتى ينجزوا أهدافهم، فهم يسعون إلى الرضا الذاتي من خلال إنجاز الأهداف القيمة، وحثهم لتكثيف جهودهم من خلال انتقاد الأداء الذي يعتبر دون المستوى المطلوب.

يتم تحديد الدافعية التي تستند على الأهداف أو المعايير الشخصية من خلال ثلاثة أنماط من التأثير الذاتي وتتضمن ردود الفعل، والرضا الذاتي، وعدم الرضا الذاتي على أداء الفرد، وتسهم الكفاءة الذاتية في التحفيز بعدة طرق، فهي تحدد الأهداف التي يضعها الناس لأنفسهم، وكم من الجهد يبذلون، وكم من الوقت يواظبون في مواجهة الصعوبات (Bandura, 1994, p.5).

- العمليات العاطفية: (Affective Processes)

تؤثر معتقدات الناس حول قدرتهم على التكيف مع مدى الاكتئاب والتوتر الذي يختبرونه في حالات التهديد والصعوبات، فضلاً عن مستوى دافعيته.

إذ تؤدي الكفاءة الذاتية لممارسة السيطرة على الضغوطات دوراً رئيسياً في إثارة القلق، فالناس الذين يعتقدون أنهم يمكنهم التحكم بالتهديدات لا يستحضرون أنماط التفكير المزعجة. لكن أولئك الذين يعتقدون عدم قدرتهم على التحكم بالتهديدات يثار لديهم مستوى عالٍ من القلق، ويغرقون في أوجه القصور عن التكيف، وينظرون إلى العديد من جوانب بيئتهم على أنها محفوفة بالمخاطر، وهذا يزيد من حدة التهديدات المحتملة، ويقلق بشأن الأمور التي نادراً ما تحدث. من خلال هذا التفكير غير الفعال يؤلم الأفراد أنفسهم، ويضعف مستوى أدائهم.

إذاً فإن تصور الكفاءة الذاتية التكيفية ينظم سلوك التجنب، وكذلك مثيرات القلق، وكلما كان الشعور بالكفاءة أقوى كان الناس أكثر جرأة في التغلب على الإرهاق والأنشطة المهددة. إذ

إن إثارة القلق لا تتأثر فقط بالتكيف الفعال ولكن بالكفاءة المدركة في السيطرة على الأفكار المزعجة أيضاً (Bandura, 1994, p.5).

وبالتالي فإن الكفاءة الذاتية المدركة للتحكم في عمليات التفكير عامل أساسي في تنظيم التفكير المنتج للإجهاد والكآبة، فهي ليست مجرد تردد من الأفكار المزعجة، ولكن عدم القدرة على إيقافها هو مصدر رئيسي للقلق. كل من الكفاءة الذاتية التكيفية وكفاءة السيطرة على التفكير تعملان معاً للحد من القلق وتجنبه (Bandura, 1994, p.6).

- عمليات الاختيار: (Selection Processes)

تركزت المناقشة حتى الآن على عمليات تفعيل الفعالية التي تمكن الناس من خلق بيئات مفيدة وممارسة بعض السيطرة على ما يواجههم يومياً، فالناس هم نتاج بيئتهم، لذلك فإن معتقدات الكفاءة الذاتية يمكن أن تشكل دورة الحياة عن طريق التأثير على اختيار أنواع الأنشطة والبيئات (Bandura, 1994, p.7).

كما أن الناس تتجنب الأنشطة والحالات التي تعتقد بأنها تتجاوز قدرتها على التكيف، ولكنهم يختارون الأنشطة والحالات التي يحكمون بأنفسهم أنهم قادرون على التعامل معها بسهولة، من خلال الخيارات التي يصنعونها (Bandura, 1988, p.208). إن أي عامل يؤثر في سلوك الاختيار يمكنه التأثير في التنمية الشخصية، لأن التأثيرات الاجتماعية تظهر في بيئات محددة تواصل في تعزيز الكفاءات والقيم والمصالح بعد فترة طويلة من تحديد فاعلية القرار (Bandura, 1994, 7).

إذاً الكفاءة الذاتية للأفراد تؤثر على خياراتهم في محيطهم مثل (البيئة التربوية، والأعمال، والعلاقات) التي يخرطون بها، أي أن الأفراد سينجذبون نحو البيئات التي يتوقعون فيها احتمالية النجاح الأعلى، ويتجنبون البيئات التي يتوقعون فيها الفشل، وبعد اختيار البيئة المناسبة تبقى الكفاءة الذاتية تؤثر في كيفية تعامل الأفراد مع عملية خلق سلوكيات جديدة (Hall, 2009, p.19).

يعد الاختيار الوظيفي والتنمية مجرد مثال واحد على قوة معتقدات الكفاءة الذاتية للتأثير في مسارات الحياة من خلال عمليات الاختيار. فكلما كان مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى

الناس أعلى كان نطاق الخيارات الوظيفية التي ينظرون إليها بجدية أوسع، و كان اهتمامهم بها أكبر وكان إعدادهم التعليمي لأنفسهم أفضل للمساعي المهنية التي يختارونها، وكلما كان نجاحهم بها أكبر. بالتالي فإن البناء المهني يشكل جزءاً كبيراً من حياة الناس ويوفر لهم مصدراً رئيسياً للنمو الشخصي (Bandura,1988,p.208).

مما سبق، يمكن القول بأن الكفاءة الذاتية تنطوي على مقومات معرفية وانفعالية ودافعية لمعالجة المواقف والمهام أو المشكلات أو الأهداف والتأثير في الأحداث، لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة، عن طريق المعارف والدوافع والوجدان وانتقاء المعلومات من بيئتنا. فالاعتقاد في الكفاءة يؤثر في تقييمنا لأهداف الحياة واستقبال المعلومات بطريقة خاصة بنا، وفي تحديد مدى قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي، وإقامة علاقات ناجحة، وفي تعاملنا مع الاضطرابات النفسية، بالإضافة إلى تأثيرها على الجانب الحيوي الوظيفي للانفعالات وجهاز المناعة، فكلما كان الاعتقاد قوياً في الكفاءة استطاع الفرد تجاوز التحديات والمواقف التي تواجهه.

6- أبعاد الكفاءة الذاتية:

تتغير مستويات الكفاءة الذاتية لدى الأفراد وفقاً لثلاثة أبعاد رئيسية حددها باندورا فيما يلي:

- قدر أو حجم الكفاءة: (Maghitude)

يتحدد هذا البعد من خلال صعوبة الموقف، أي يشير إلى صعوبة المهام التي يرى الأفراد أنهم يمكنهم إنجازها، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الأصعب، ويطلق عليها أيضاً مستوى صعوبة المهمة Level of Task Difficulty ، إذ إن الأفراد مع انخفاض حجم الكفاءة الذاتية ربما يتوقعون النجاح في المهام البسيطة، لكنهم يتوقعون الفشل في المهام المتوسطة والعالية الصعوبة.

- العمومية: (Generality)

يعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، وكيفية تفسير الفشل أو النجاح عموماً، فالعمومية تعني انتقال كفاءة الذات من موقف إلى آخر مشابه، إلا إن درجة العمومية تختلف وتتباين من فرد لآخر، بالنسبة للبعض فإن تجربة النجاح سينتج عنها

زيادة الكفاءة في هذه المهمة فقط، أما بالنسبة لآخرين فستزيد هذه التجربة الكفاءة في مجموعة واسعة من المهام المشابهة لتلك المهمة، كما قد تكون ذات الفرد فعالة في مجال ما، وقد لا تكون فعالة في مجال آخر.

- القوة: (Strength)

قوة الكفاءة تشير إلى قوة معتقدات الفرد بكفاءته، ويقصد بها أيضاً الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في كفاءة الذات، فمنهم من تكون لديه كفاءة مرتفعة، فيثابر في مواجهة الضعيف، في حين يعجز البعض الآخر عن ذلك (Arevalo,2012 ; Hall,2009).

مما سبق، فإن اعتقاد الفرد في قدرته على أداء مهام محددة تتكون من ثلاثة أبعاد هي: القدر والعمومية والقوة. يتمثل بُعد القدر في مستوى الصعوبة الذي يعتقد الفرد أنه يستطيع أن يصل إليه عند تنفيذ المهمة. أما بُعد العمومية فيتمثل في الدرجة التي يتوقعها الفرد للتعميم في المواقف المحددة، وبُعد القوة الذي يتمثل في الثقة التي يمتلكها الفرد للوصول إلى مستوى معين من الصعوبة.

7- فوائد التقييم الذاتي المتفائل للكفاءة:

هناك كم متزايد من الأدلة التي تشير إلى أن الإنجازات البشرية وجودة الحياة تتطلب إحساساً متفائلاً بالكفاءة الشخصية. ذلك لأن الواقع الاجتماعي يعتيادي يعاني من الصعوبات، وملء بالعقبات والمحن والنكسات والإحباط والظلم، لذلك يجب أن يكون لدى الناس شعور قوي بالكفاءة الذاتية للحفاظ على الجهد والمثابرة المطلوبة للنجاح، وفي المساعي المليئة بالعقبات فإن الواقعيين إما نجدهم يتخلون عن هذا السعي، وتحبط جهودهم عند حدوث الصعوبات، أو يسخرون من احتمالية تحقيق تغييرات كبيرة، وقد تمت المقارنة بين الناس الذين يعانون من كثير من الضيق في المهارات والمعتقدات في قدراتهم وبين أولئك الذين لا يعانون من هذه المشاكل، وبينت النتائج أن الناس العاديين غالباً يشوهون الواقع ولكنهم يظهرون انحيازاً في التحسين الذاتي ويعتقدون أنهم أكثر مهارة مما هم عليه في الواقع، والناس القلقون اجتماعياً أو هم عرضة

للاكتئاب غالباً ما تكون لديهم مهارة اجتماعية مثلهم مثل هؤلاء الذين لا يعانون من هذه المشاكل (Bandura,1988,p.286).

تتطلب الانجازات المبتكرة أيضاً إحساساً مرناً بالكفاءة، وتتطلب الإنجازات استثماراً كبيراً للجهود لفترات طويلة مع نتائج غير مؤكدة، وتعتبر السمة الضاربة لدى الناس الذين حققوا إنجازات بارزة في حقولهم هي الإحساس الذي لا يمكن اختراقه بالكفاءة الشخصية، والاعتقاد الراسخ بما يقومون به. هذا النظام المرن للاعتقاد الذاتي يمكنهم من تجاوز حالات الرفض المتكررة لعملهم، فالكثير من الكلاسيكيات الأدبية جلبت الرفض لأصحابها مثل (James Joyces) الذي تم رفضه من قبل اثنين وعشرين ناشراً، أما (Gertrude Stein) فواصل تقديم القصائد للمحررين لمدة عشرين عاماً قبل أن يتم قبوله أخيراً، وبالتالي لم يقبلوا بالرفض على أنه مؤشر على الفشل الشخصي.

إذاً فإن الناجحين المغامرين الاجتماعيين، والأشخاص غير القلقين غير المكتئبين، والمصلحين الاجتماعيين، والمبدعين لديهم نظرة متفائلة لقدراتهم الشخصية في ممارسة التأثير على الأحداث التي تؤثر في حياتهم دون مبالغة، كما أن العديد من تحديات الحياة هي مشكلات جماعية تتطلب جهداً جماعياً لإحداث تغيير ملحوظ فيها، فإن قوة الجماعات والمنظمات وحتى الدول تكمن جزئياً في شعور الناس بالكفاءة الجماعية التي يمكنها حل المشكلات التي تواجهها وتحسين حياتهم من خلال جهد موحد (Bandura,1994,p.8-9).

مما سبق، يتبين أن الكفاءة الذاتية متغير وسيط بين المعرفة والفعل، إذ إنَّ المعتقدات والاتجاهات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم وعن توقعاتهم حيال نتائج جهودهم تؤثر بقوة على الطرائق التي يتصرفون بها، فاكتساب الاتجاهات التفاؤلية نحو القدرات والإمكانات الذاتية يقود أيضاً إلى مضاعفة الجهود وزيادة القدرة، لأن بناء القناعات التفاؤلية يمكن أن يعوض الضعف الحاصل في جهاز المناعة الناجم عن الإجهاد ويشجع على التحمل وبالتالي يساعد على رفع نتائج الإنجاز وعدم الاستسلام واليأس.

8- أنواع الكفاءة الذاتية:

ميز العلماء العديد من أنواع الكفاءة الذاتية ومن أهمها:

– الكفاءة الذاتية العامة:

ويقصد بها "الاعتقاد الثابت في كفاءة الفرد وقدرته على التعامل مع مجموعة واسعة من المطالب المجهدة والصعبة، ومن المفيد هنا التركيز على سلوكيات متعددة في وقت واحد" (Luszczynska et al., 2005, p.439-440).

ويشير إليها سكوارزر وآخرون (Schwarzer et al, 1999) "بأنها الشعور العام بالثقة بقدرة الفرد على التكيف مع مجموعة واسعة من المطالب والحالات الجديدة، وتهدف لشعور ثابت بالكفاءة للتعامل بفاعلية مع مجموعة واسعة من الحالات المجهدة" (p.147).

– الكفاءة الذاتية الخاصة: (Specific self-efficacy)

ويقصد بها "أحكام ومعتقدات الأشخاص الخاصة حول قدرتهم على القيام بمهمة محددة في مجال محدد كالرياضيات، أو اللغة" (فيصل، 2011، ص110). "الكفاءة الذاتية الخاصة بالتدريب مثلاً: تشير إلى إيمان الفرد بقدرته على التعلم والنجاح في مجال التدريب" (Schwoerer et al., 2005, p.116).

– الكفاءة الذاتية الأكاديمية: (Academic self-efficacy)

تشير إلى معرفة الأفراد وتوقعاتهم حول أنفسهم في حالات الإنجاز الأكاديمي، وقدراتهم في تحقيق المهام في بعض المجالات الأكاديمية، كما تشير إلى قناعات الأفراد بأن بإمكانهم تأدية المهام الأكاديمية الموكلة إليهم بنجاح على مستويات معينة (Turgurt, 2013, p.33).

– الكفاءة الذاتية الاجتماعية: (Social self-efficacy)

يقصد بها ثقة الفرد في قدرته على الانخراط في المهام الاجتماعية التفاعلية الضرورية لبدء العلاقات الشخصية والحفاظ عليها، وهذا يتضمن مهارات مثل التفاوض، ولقاء أشخاص جدد، والتأكيد في المواقف الاجتماعية، وتطوير الصداقات، وتنمية العلاقات الرومنسية، والتفاعل داخل المجموعات، كما أنها اعتقاد الأفراد بأنهم قادرون على بدء الاتصال الاجتماعي وتطوير الصداقات الجديدة (Erozkan & Deniz, 2012, p.85).

فالكفاءة الذاتية هي الميكانيزم الذي من خلاله يتكامل الأشخاص ويطبقون مهاراتهم المعرفية والسلوكية والاجتماعية الموجودة لديهم على أداء المهام بنجاح في مستوى معين، وقد تم تناول الكفاءة الذاتية العامة في هذه الدراسة.

9- خصائص الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية العالية:

- يتميز ذوو الكفاءة الذاتية العالية بعدد من الخصائص أهمها:
- يتمتعون بثقة عالية بأنفسهم.
- يُعدون أنفسهم بشكل أفضل للمهنة، وتزيد قدرتهم على البقاء والاستمرار فيها.
- يركزون على الفرص القيمة التي تستحق المتابعة، ويعتبرون العقبات الصعبة بأنها يمكن التغلب عليها. (Bandura,2009,p.181).
- الطلاب ذوو الكفاءة الذاتية العالية في مختلف المجالات الأكاديمية يختارون الانخراط في المهام التي تعزز تنمية مهاراتهم والقدرات في تلك المجالات، ويستثمرون في فترة أطول في التحدي (Artino,2006,p.8).
- يعززون الفشل إلى عدم كفاية الجهود أو نقص المعرفة والمهارات لديهم.
- سرعان ما يستعيدون إحساسهم الكفاءة بعد الفشل أو النكسات. (Bandura,1994,p.2)

10- خصائص الأشخاص ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة:

- لديهم ثقة منخفضة بأنفسهم وقدراتهم.
- يركزون على العوائق، ويقنعون أنفسهم بسهولة بعدم جدوى الجهود في تحقيق النجاح.
- (Bandura,2009,p.181)
- لديهم طموحات ضعيفة، وضعف التزام بأهدافهم أو متابعتها.
- عند مواجهتهم المهام الصعبة يركزون على أوجه القصور الشخصية لديهم، وعلى النتائج السلبية التي قد تحدث، بدلاً من التركيز على كيفية النجاح.
- لديهم بطء في استعادة الشعور بالكفاءة بعد الفشل والنكسات ويشعرون بالاكنتاب واليأس.

- يعززون الفشل إلى نقص الكفاءة الذاتية لأنهم يفتقدون الثقة في قدراتهم.

(Bandura,1994,p.2)

مما سبق، يتبين أن الأفراد الذي يملكون الإحساس بالكفاءة الذاتية المرتفعة ينمون دافعيّتهم لإنجاز ما يطلب منهم من أعمال، ويتمتعون بثقة عالية بأنفسهم ويمدحون انجازاتهم. فلا يكفي أن يمتلك الأفراد المتطلبات والمهارات اللازمة لأداء مهامهم، بل لابد أيضاً أن يمتلكوا الإيمان والثقة بقدرتهم على القيام بالسلوك المطلوب تحت ظروف صعبة، وإذا لم يعتقد الأفراد أن أفعالهم تحقق الناتج المرغوب فيها، فسوف يكون لديهم حافز قليل للعمل والاستمرار والمثابرة، فالكفاءة الذاتية لا ترتبط بما يملكه الفرد فقط وإنما بإيمانه بما يستطيع عمله مهما كانت المصادر المتوفرة. فلا يسأل الفرد عن درجة تمتعه بالقدرات، ولكن عن قوة ثقته بقدرته على تنفيذ الأنشطة المطلوبة في ظل متطلبات الموقف.

11- الكفاءة الذاتية والأداء للمرشد النفسي:

حدد بوتلر وزملاؤه (Beutler et al., 1994) المميزات المستقرة والموثوقة التي يمكن

استخدامها لاختيار وتدريب المرشدين، وهي:

_ الكفاءة الذاتية.

_ المستوى المفاهيمي للمرشد النفسي.

_ تطور الأنا لدى المرشد النفسي.

ويبدو أن التدريب المبني على المهارات يؤثر إيجاباً على أحد هذه المميزات الثلاثة، وقد أوضحت نتائج الدراسات التي قام بها دويز وهيدستروم (Duys & Hedstrom, 2000) أن التدريب على مهام الاستشارة النفسية يتعلق بالمستويات العليا المعقدة المعرفية التي عزيت زيادتها إلى المهارات المكتسبة نتيجة الخبرة، وقد أوضح الباحثون أن هذا النوع من التدريب يتم تقديمه في مناهج التعليم الاستشاري للتخصيص الأمثل والأفضل للمتدربين ليتمكنوا من استخدام مستويات أكثر تعقيداً للبنى المفاهيمية وبالتالي امتلاكهم مستوى كفاءة ذاتية أفضل يساعدهم في عملهم اللاحق وفي علاقاتهم المستقبلية.

ويمكن تصور الكفاءة الذاتية عند المرشدين ضمن شكلين من ناحية الاختصاص: الكفاءة الذاتية العامة (General Self-Efficacy Counselor) لدى المرشدين والكفاءة الذاتية الموجهة بحسب المسترشد (Counselor Client-Specific Self-Efficacy)؛ وكلا الشكلين متعلقان بالأداء من ناحيتي الواجب (المهمة) والتأقلم، وتعرف الكفاءة الذاتية العامة لدى المرشدين بأنها القدرة المتصورة للمرشد لأداء أو لقيامه بالسلوك الإرشادي مع المسترشدين عموماً. أما الكفاءة الذاتية لدى المرشدين المخصصة بحسب المسترشد فتشير إلى كفاءة المرشد في العمل مع مسترشدين محددين، وقد أوضح (Lent et al., 1998) أن الكفاءة الذاتية العامة لدى المرشدين كانت عامل توقع أفضل بالنسبة للاهتمام العام في مهنة الإرشاد النفسي بوصفها مهنةً مستقبلية، وأن الكفاءة الذاتية المخصصة _ بحسب المسترشد _ عامل فعال للسلوكيات التي يقوم بها المرشدون النفسيون خلال الجلسات. لذلك تعد الكفاءة الذاتية العامة لدى المرشدين مناسبة أكثر لتقييم الفروق بين المرشدين النفسيين أو لنمو الكفاءة الذاتية لديهم خلال فترة طويلة من الزمن. أما الكفاءة الذاتية لدى المرشدين المخصصة بحسب المسترشد فهي مناسبة أكثر لفحص وتحري الفروق بين المرشدين لجهة الفروق في التعامل مع المسترشدين أنفسهم أو في الفروق بين أولئك المرشدين من ناحية الفرق في التعامل مع نفس المسترشدين خلال جلسات متعددة (Hu et al., 2015, p. 2).

وضح كارل روجرز (Carl Rogers) أن الهدف الأساسي للإشراف (Supervision) على المرشدين النفسيين هو مساعدة المرشدين لتنمية الكفاءة الذاتية لديه عن طريق تنمية ثقته بنفسه وفهمه لنفسه، بالإضافة إلى فهمه لعملية المعالجة، وقد عرّف باندورا في نظريته المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory) الكفاءة الذاتية بأنها الدرجة التي يعتبر فيها الأفراد أنفسهم قادرين على أداء نشاط محدد، واقترح أن السلوك متعلق بالعلاقة المعقدة بين المعتقدات (الإيمان بامتلاك القدرات والمهارات الضرورية لامتلاك الكفاءة الذاتية) والشروط البيئية، وقد افترض أن الإيمان بامتلاك الكفاءة الذاتية يؤدي دوراً حساساً في تحديد فيما إذا تم تحقيق فعل ما أو عمل ما وكيف يتم ذلك بالإضافة إلى مستوى أدائه. وقد وسّع لينت وزملاؤه (Lent et al., 1996) عمل باندورا في النظرية التي قدموها والتي تسمى النظرية المهنية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Career Theory) التي تقدم توقعات محددة ودقيقة حول

الاهتمامات الأكاديمية والمهنية والاختيار والأداء، وبالتحديد، فقد اقترح لينت وزملاؤه ثلاثة اقتراحات أساسية:

1. معتقدات الكفاءة الذاتية متعلقة إيجاباً بالأداء.
2. العلاقة بين القدرات والخبرة ونتائج الأداء تقع في المنطقة المتوسطة بين معتقدات الكفاءة الذاتية والأهداف.
3. معتقدات الكفاءة الذاتية تتوسط بشكل كامل العلاقة بين القدرات والاهتمامات (Hanson, 2006, p. 3).

لقد وجد أن الكفاءة الذاتية العامة متوقعة من خلال الأداء (Bandura, 1982)، كما أظهرت الدراسات المبنية على نظرية مهنة المعرفة الاجتماعية وجود كفاءات ذاتية أكاديمية متنوعة متعلقة بالأداء الأكاديمي (Lent et al., 1996)، ومع ذلك، فقد بدا أن الكفاءة الذاتية تؤدي دوراً مهماً في تحديد مدى تنظيم واستخدام الناس لمهاراتهم.

وقد اقترح باندورا أن خبرات الأداء السابقة هي المصدر الأقوى للتغير في الكفاءة الذاتية، أي أن الكفاءة الذاتية لدى المرشدين تكون أقوى لدى الأفراد الذين يمتلكون خبرة من ناحية الإرشاد النفسي بالمقارنة مع أولئك المرشدين ذوي الخبرة المعدومة. كذلك أوضحت الدراسات أن مستوى التعليم والتدريب الذي يمتلكه المرشد النفسي تؤدي دوراً مهماً في توقع مستوى الكفاءة الذاتية لدى المرشد (Tang et al., 2004).

وهناك عدد من التفسيرات الممكنة بخصوص فشل الباحثين في ملاحظة العلاقة الثابتة بين هذه البنى، حيث تركز معظم النقاشات على المشكلات في قياس العلاقات فيما بينها وعلى أدوات القياس بحد ذاتها (Larson & Daniels, 1998)، بالإضافة إلى استخدام حالات تقييم أداء مصطنعة أو مقتضبة.

ومن خلال التحليل البعدي للأبحاث المتعلقة بالكفاءة الذاتية لدى المرشدين، فقد وجد لارسون ودانييلز (Larson & Daniels, 1998) أن كل دراسة قامت بتحري العلاقة بين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين ومستوى التدريب ونوعيته قد استخدمت مقياساً مختلفاً للكفاءة الذاتية لدى المرشدين، مما يفسر الاختلافات في النتائج.

ومما سبق، يتبين أن معتقدات الكفاءة الذاتية تحدد كيف يشعر المرشدون ويفكرون ويحفظون أنفسهم ويتصرفون. فمن يملك الثقة العالية يتحدى المهام الصعبة ولا يتجنبها، ويواجه الفشل، بالعكس من لا يملك الثقة يشك في قدراته، ويقع ضحية للتوتر والاكتئاب.

إن معتقدات المرشدين عن كفاءتهم الذاتية تمثل عاملاً أساسياً للطاقة الإنسانية، حيث تؤثر على نماذج تفكيرهم وردود أفعالهم الانفعالية، وتساعد على وجود مشاعر لدافعية أعلى للإنجاز وإتمام النشاطات الصعبة.

اليقظة العقلية:

1- اليقظة العقلية والتدخلات الإرشادية:

تعددت الأساليب العلاجية سواء السلوكية أو المعرفية التي هدفت إلى تحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى المرشد النفسي، ومن ضمن هذه الأساليب الحديثة تُعد اليقظة العقلية أسلوباً علاجياً فعالاً لتحسين الشعور بالكفاءة من خلال التغيير المعرفي (Baer,2003)، وإدارة الذات بفعالية (Hooker & Fodor, 2008)، وتعزيز القدرات الأساسية للمرشد النفسي مثل التعاطف والاهتمام وفعالية الذات (Buser,et al.,2012)، فاليقظة العقلية ليست فقط لمساعدة المسترشدين والأفراد عامة، بل هي أيضاً مساعدة للمرشدين النفسيين في معالجة المطالب العاطفية والروحية والجسدية والفكرية للإرشاد النفسي (Rybak,2013)، حيث عُدت اليقظة العقلية أداة مهمة للرعاية الذاتية للمرشدين النفسيين من خلال زيادة قدرتهم على التعاطف، واعتبرت عاملاً وقائياً للمرشد كذلك (Christopher et.al,2006)، كما أكد فريدمان (Fridman,2017) أنه يمكن للمرشد النفسي الوقاية من الشعور بالإجهاد من خلال تعلمه ملاحظة ومراقبة حالاته العاطفية بشكل فعال خلال الجلسات الإرشادية، ولكن دون مستوى معين من اليقظة العقلية لا يمكن للمرشدين النفسيين مراقبة أفكارهم ومشاعرهم.

ولا بد من توضيح جذور الرؤية العلاجية القائمة على اليقظة العقلية، إذ كثرت العلاجات القائمة على اليقظة العقلية منذ دخول نهج اليقظة العقلية في مجال الطب النفسي لدى الغرب. منذ بداية التسعينات بدأت مجموعة علاجات أكثر تعقيداً بالظهور والانتشار، واستمدت مبادئها من العلاجات السلوكية و التحليل النفسي بالإضافة إلى إدراج مفاهيم جديدة مستوحاة من

ثقافات الشرق الأدنى، وأطلق على هذه الموجة الجديدة من العلاجات اسم (الموجة الثالثة) في العلاج، والتي تتأثر بالتقاليد الفلسفية والتأملية الشرقية وخاصة البوذية (العاسمي، 2015)، وفيما يلي عرض مختصر لبعض العلاجات المتبعة في الموجة الثالثة:

_العلاج بالقبول والالتزام (ACT: Acceptance and Commitment Therapy) الذي يهدف إلى تحويل العلاقة بين تجربة الأعراض والأفكار والمشاعر الصعبة من خلال عدم تجنب الأعراض، وإعادة تفسيرها، وفي هذا النمط العلاجي يطور العملاء المرونة النفسية لديهم من خلال مبادئ متعددة منها:

- التشوه المعرفي (إدراك الأفكار، الصور، الانفعالات كما هي عليه).
- القبول والسماح لهذه المعارف أن تأتي وتذهب دون مقاومتها.
- الاتصال مع اللحظة الراهنة، الوعي والتقبل لـ (هنا والآن).
- استخدام الملاحظة الذاتية (الشعور الدقيق بالذات).
- القيم الشخصية (اكتشاف ما الأكثر أهمية لذات الشخص).
- الالتزام بالعمل (تحديد الأهداف وفقاً للقيم وتنفيذها بمسؤولية).

(Wilhelm, 2016,p.7)

كما يستخدم هذا اللون من العلاج أساليب تتوافق مع العلاج السلوكي التقليدي مثل: التعرض واكتساب المهارات، وتحديد الأهداف.

- **العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavior Therapy):** الذي طور بالأصل بهدف علاج إيذاء الذات لدى الأفراد وعلاج أعراض اضطراب الشخصية الحدية، ومما يميز هذا العلاج أن مهارات المواجهة أو التغلب التي يتم تدريبها مفيدة في إدارة الحياة مثل: القبول النهائي ويقصد به: قبول عناصر الحياة التي لا يمكن تغييرها، واليقظة ويقصد بها: زيادة الوعي دون الحكم والتحكم في الانتباه، ومن المهارات أيضاً التسامح مع الألم، وزيادة التفاعل البين شخصي (Wilhelm, 2016,p.6).

- **العلاج القائم على التحليل المعرفي (Metacognitive Therapy):** الذي يفترض بأن الاكتئاب يستمر ويزداد بسبب صعوبة مراقبة أنماط التفكير، وبسبب الاجترار والإفراط في التركيز على الأفكار والمشاعر. يهتم هذا العلاج بالتدريب على: زيادة الوعي بالتفكير، واستعادة السيطرة

المرنة على الأفكار، ومواجهة الاكتئاب الجامد من خلال التمارين اليومية التالية: الاستماع النشط، وتركيز الانتباه في سياق الأصوات المتزامنة في نفس الوقت، والتركيز الذي يشمل: الحد من الاجترار، والحد من سلوكيات التكيف غير المفيدة، وتعديل المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية والسلبية حول الاجترار (Wells,2006,p.340).

- **العلاج القائم على الشفقة بالذات (Self- Compassion Therapy):** يقوم بتحفيز الأفراد على رعاية أنفسهم من خلال: العناية برفاهيتهم، وأن يصبحوا حساسين لاحتياجاتهم وضيقهم، وأكثر دفئاً وفهماً تجاه أنفسهم، ومن خلال تطوير هذا النمط من التفكير يمكن للأفراد توليد السلوكيات الاجتماعية التي يفضلها الآخرون ومن المرجح أن مشاركتهم إياها تعززهم، ويتم كذلك تشجيع المسترشد على توظيف سلوكيات التهئية أو اللطف الذاتية.

(Gilbert & Procter,2006)

- **العلاج القائم على التنشيط السلوكي (Behavioral activation):** يدخل في سياق علاج الاكتئاب، ويفترض أن أنماط تجنب المواجهة تحافظ على المزاج الاكتئابي وتبقيه ومن أمثلتها: الانسحاب من الحالات أو الأشخاص. بالتالي يستهدف هذا النمط مواجهة الأنماط التجنبية بوصفها مشكلة أساسية من خلال التحليل الوظيفي الذي يتم من خلاله تقييم كيفية تنفيذ السلوك الاكتئابي واستمراره، ويتم تنشيط السلوك الصحي بشكل منهجي من خلال استخدام تحديد الأهداف وتعزيز الأنشطة. حيث يتم تعليم المسترشد كيفية صياغة وتحقيق الأهداف السلوكية، ويشجع على نقل الانتباه بعيداً عن الأفكار السلبية السائدة باتجاه التجربة الحالية المباشرة. كما تستخدم أيضاً استراتيجيات العلاج السلوكي التقليدية مثل: تدريس مهارات الاسترخاء، وتوفير التدريب على المهارات الاجتماعية وحل المشاكل، وزيادة الأحداث الممتعة.

- **العلاج النفسي التحليلي الوظيفي (Functional analytic psychotherapy):** يعد الإدراك شكلاً من أشكال السلوك السري (التفكير، التخطيط، الاعتقاد، التنظيم)، حيث ينظر إلى العلاقة بين الإدراك والسلوك على أنها تسلسل لاثنتين من السلوكيات، فكلما كان السلوك أقرب زمانياً ومكانياً لآثاره، كانت آثار نتائجه أكبر، كما أن العلاقة بين المعالج والمسترشد تستخدم كفرصة لعلاج الجسم، وتسلط الضوء على العمليات التي تحدث في أثناء العلاج وربط هذه التجربة بالحياة اليومية (Wilhelm,2016,p.12).

- العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (Mindfulness-based cognitive therapy MBCT): الذي يجمع بين مبادئ العلاج المعرفي السلوكي والتأمل القائم على اليقظة العقلية، إذ يتم إيلاء الاهتمام للحظة الراهنة، وملاحظة الأفكار والمشاعر وأحاسيس الجسم بموقف فضولي وعدم الحكم، ويخلق إمكانية للعمل مع الحزن والخوف ومشاعر القلق التي هي أساس لمنع الاكتئاب، حيث استخدم بشكل أساسي للوقاية من الانتكاسات لدى المكتئبين المتعافين.

وتناولت العلاجات القائمة على اليقظة العقلية العديد من المشكلات التي تواجه الإنسان على اعتبار الوعي المدخل الرئيسي لحل المشكلات وإعادة السيطرة والتحكم بيد الفرد نفسه، وقد بدأ هذا اللون من العلاج مع كابات- زن في علاجه لأمراض الألم المزمن (Kabat-Zinn, 1982)، ثم استخدمت في علاج حالات الاكتئاب ومنع الانتكاس (Sluder, 2013)، و (Segal et al., 2007)، وإدارة الألم والإجهاد والاضطراب العاطفي (Martins, 2012)، ومعالجة اضطراب القلق وقطع دائرة القلق (Wells, 2010)، وفي علاج اضطرابات الأكل والإدمان (Baer, 2003)، وإدارة الغضب (Kelly, 2007)، وتعزيز المهارات والقدرات لدى الأطفال وتعليمهم (Hooker & Fodor, 2008).

يعد مجال الإرشاد النفسي أحد أهم المجالات التي تستخدم في أبحاثها منهج اليقظة العقلية، وتبين أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تعزيز التعاطف باستمرار لدى المعالجين تجاه العملاء، وتساعد العملاء على التعبير عن أحاسيسهم الجسدية ومشاعرهم المتنوعة، وأظهر المعالجون من ذوي الخبرة في التأمل والتيقظ درجات عالية من التعاطف مقارنة بالمعالجين الذين ليس لديهم خبرات في التأمل والتيقظ، (Davis & Hayes, 2011, p. 202)، كما أن ممارسة اليقظة العقلية من قبل العاملين في مجال الصحة والإرشاد النفسي أدت إلى تفعيل انتباههم للحظة الراهنة، وزيادة وعيهم وقبولهم للحالات الشعورية والحالات الجسمية المرتبطة بالتوتر، هذا القبول والوعي أديا بدورهما إلى زيادة قدرتهم على استباق حالة التوتر، وزيادة ثقتهم في قدرتهم على الحد من التوتر، وزيادة قدرتهم على الشفقة بالذات، وزيادة الثقة بأنفسهم ومستقبلهم بوصفهم عاملين في مجال الصحة النفسية (Felton et al., 2013)، وتتعلق ممارسة اليقظة العقلية أيضاً بالقدرات الأساسية للمرشد النفسي مثل التعاطف والاهتمام وفعالية الذات (Buser et al., 2012)، وأشار غولبيرج (Goldberg, 2017) إلى أنه يمكن للمرشدين النفسيين

اتباع اليقظة العقلية بوصفها مكوناً من ضمن نظريات العلاج النفسي، وأنه يجب أن تضاف إلى عائلة عوامل الرعاية الذاتية والخصائص النفسية الإيجابية للمرشد.

وما زالت الدراسات حتى الآن تبحث في فاعلية اليقظة العقلية في العلاج النفسي وتنمية الذات وقد أثبت هذا النهج العلاجي أهميته في علاج العديد من الاضطرابات النفسية، التي سيتم عرضها في هذه الدراسة تباعاً.

2- مفهوم اليقظة العقلية وتعريفها:

تتردد كلمة يقظة للتعبير عن العديد من الحالات وتعدد معانيها تبعاً للظروف، ويقصد بـ يَقْظ: صحا من نومه، وتأتي بمعنى تنبه للأمور و فَطَنَ، وأخذ حذره ، ويقصد باليقظة: انتباه، صحوة، عكس الغفلة، خلاف النوم، أما الرجل اليَقِظ فيقصد به : فطن، ذكي، نبه (معجم الوسيط، 2011، ص1066).

ويتم استخدام هذا المصطلح في الفلسفة البوذية وطقوسها للتعبير عن الاستنارة/ التنوير، وبعد دخولها في علم النفس والطب النفسي تم اعتمادها كموجة ثالثة للعلاج السلوكي أي، "العلاج المعتمد على التنبيه العقلي بدلاً من تغيير محتوى الأفكار لدى الفرد يهدف إلى تغيير حالة الوعي والعلاقة مع هذه الأفكار". (العاسمي، 2015).

ويعرّفها كابات زن Kabat-Zinn بأنها: عملية دفع الانتباه بطريقة معينة عن قصد إلى اللحظة الراهنة دون إصدار الأحكام، ويمكنها ببساطة أن تجعلنا نلاحظ ما لم نلاحظه من قبل، أي تعلمنا كيف نتحكم في تركيز الانتباه (Kabat_zinn,2009,p.1).

ويحلل هوكر وفودر Hooker&Fodor اليقظة العقلية من خلال تعريف kabat_zinn بقوله "إنَّ الجزء الأول من التعريف يرمز إلى فكرة أن اليقظة العقلية هي عملية نشطة تتضمن انتباهاً نشطاً فعلاً يقود إلى الوعي، أما الجزء الثاني فيسلط الضوء على ما يتعلق باللحظة الراهنة أكثر من الماضي والمستقبل. أما الجزء الثالث فيؤكد أن الانتباه يكون من دون إصدار الأحكام وتقبل ما يجري من دون التفكير فيما إذا كانت التجربة الراهنة جيدة أم سيئة، خطأً أم صواباً، مهمة أم غير مهمة؛ فهي تتضمن أن يشاهد البيئة الخارجية مثل (الأضواء، الأصوات ، الروائح) تماماً كملاحظة جسمه من الداخل، الأحاسيس، والأفكار، والمشاعر، فيصبح الشخص واعياً بما يحدث داخله وخارجه، ويدركه بدقة واهتمام ، ويتقبله ويسمح له

بالمرور لكي ينتبه لخبرة آنية أخرى (Hooker & Fodor, 2008, p. 77)، وتعد اليقظة العقلية قدرة طبيعية للبشر، ومجموعة من المهارات التي يمكن أن تنشأ وتتطور عبر تمارينات التأمل المنتظمة (Baer et al., 2006, p. 27).

بينما يوضح شابيرو (Shapiro et al., 2006) في نموذجه أن اليقظة العقلية تعمل من خلال ثلاث آليات رئيسية هي النية/القصد، والانتباه، والموقف، ويؤثر التفاعل بين هذه الآليات على التغيير والتحول الإيجابي لدى الفرد، ويضيف هولزل (Holzul et al., 2011) في تفسيره لمفهوم اليقظة العقلية مجموعة من المكونات التي تعمل اليقظة من خلالها وهي، تنظيم الانتباه، والوعي بالجسم، والتنظيم الانفعالي، والتغيير في إدراك الذات.

ويقصد هاريز (Harries, 2007, p. 1) باليقظة العقلية " جلب الوعي بتركيز إلى تجربة هنا والآن، مع الانفتاح والاهتمام والتقبل". كما يشير هانه Hanh إلى أن اليقظة العقلية هي عكس الغفلة، ويقصد بالغفلة: انشغال معظم الناس بالماضي والمستقبل، والابتعاد عن الوعي باللحظة الراهنة، إذ إنَّ عقول الناس متمسكة بقلقهم و مخاوفهم وغضبهم وأسفهم، وهم غافلون عن عيش اللحظة الراهنة ومنشغلون عنها (Hanh, n.d, p.1)، وفي تعبير آخر تشير الهاشمي إلى الغفلة بشكل غير مباشر بقولها " إن عقولنا كبشر في حالة نشاط مفرط مستمر، فنحن نفكر في (70000) فكرة في اليوم، كما أننا نقضي قدراً كبيراً من الوقت في حوار داخلي، وبعبارة أخرى إننا ننشغل جداً في الحديث مع أنفسنا. لذا علينا كتم صوت هذه الأحاديث والأفكار وخاصة السلبية منها" (الهاشمي، 2012، ص 25). فاليقظة العقلية هي التي تساعدنا في التعرف إلى شروط السعادة الموجودة في حياتنا، فالسعادة موجودة في كل لحظة من لحظات حياتنا اليومية (Hanh, n.d, p.1).

وبالنظر إلى ما سبق ذكره من التعاريف، فإن كل اتجاه قد عرّف اليقظة العقلية بما يتناسب مع طبيعة أهدافه من استخدام اليقظة وتوجهاته، بدءاً من الاستتارة، والتحكم في تركيز الانتباه، والتحول الإيجابي للفرد، وصولاً إلى عيش لحظات السعادة، وبالرغم من وجود بعض نقاط التباين في التعاريف السابقة إلا أنها ركزت جميعها على النقاط الرئيسة لليقظة وهي: التحكم في الانتباه والوعي باللحظة الراهنة، وعدم إصدار الأحكام، وبناءً على ذلك تتبنى الباحثة في هذه الدراسة تعريف باير (Baer, 2003) لليقظة العقلية الذي يتناسب مع طبيعة الدراسة وأبعاد اليقظة العقلية المعتمدة فيها، وبالتالي يعرف اليقظة العقلية بأنها: جلب انتباه الفرد عن قصد إلى

الخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الراهنة لديه، وملاحظتها دون إصدار أي أحكام، وغالباً ما يتم تعليمها من خلال مجموعة من التمارين التأملية يتعلم من خلالها اعتماد اتجاه خاص نحو تجربته في اللحظة الراهنة، ويتميز هذا الاتجاه بالفضول والانفتاح والقبول" (Baer, 2003, p.125).

3- لمحة تاريخية حول اليقظة العقلية:

نشأت اليقظة العقلية من التعاليم الدينية الشرقية البوذية القديمة، التي تشير إلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تكون تطبيقاً من تطبيقات ممارسة التأمل الرسمي أو زيادة الصفات الإيجابية للفرد، مثل الوعي والحكمة والرحمة ورباطة الجأش، كما أنها تساعد الفرد على النمو الإيجابي (العاسمي، 2015).

فالتأمل اليقظ هو تمرين روحي قديم استخدم في الطقوس البوذية منذ 2500 سنة التي أسسها سيدهارتا غوتاما بوذا (563 - 483 ق.م)، ويركز هذا التمرين على تطوير الوعي الاستبطاني، إذ تستند تعاليم الحكمة البوذية التي نشرها بوذا في الهند على التحويل الشخصي الذي يتحقق من خلال التدريب الصارم الدقيق على الاستبطان والإصلاح الذاتي.

(Neale, 2006)

وتركز البوذية على أن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد على تحرير الأفراد من المعاناة من خلال التنوير والرحمة لكل شيء، وينطوي التدريب البوذي في اليقظة العقلية على تركيز الانتباه على أكبر قدر من جوانب التجربة الراهنة مثل: المشاعر، والأفكار، والأحاسيس (Greason & Cashwall, 2009, p.112).

وقد انتقلت اليقظة العقلية من خلال انتقال البوذية إلى الغرب عبر المهاجرين البوذيين إلى أمريكا، وتعاونوا مع بعض الأمريكيين وأصدروا نسخة معدلة من اليقظة العقلية أخذت بعدها في علم النفس وتم اعتمادها من قبل الجمعيات ومراكز علم النفس الكبرى، لتصبح جزءاً من العلاج النفسي (الجابر، 2014، ص2).

وبعد ذلك عرف علم النفس الغربي اليقظة العقلية بأنها: تنمية التركيز والانتباه وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، والاعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سيئة، وفي عام (1960) أصبحت مهارات التأمل أكثر وضوحاً في كتابات الأطباء النفسيين حيث أظهرت اهتماماً في مناقشة التأمل في علاقته بالتحليل النفسي، كما أنه يتفق مع العلاج النفسي

بسبب تركيزه على الوعي الحاضر. كما حدد علماء النفس التجريبي (1970) التأمل كحالة لتغيير الوعي، وتم التوصل إلى أن الأفراد الذين شاركوا في التأمل العقلي أصبحوا على دراية كاملة ببيئتهم وقادريهم على الهدوء في كل لحظة حاضرة دون التعلق أو التشويش الذهني، وهكذا بدأت تقنية اليقظة العقلية تخضع للفحص والتجريب في علم النفس لمتغير مستقل عن جذوره التاريخية البوذية.

وفي العقود الأخيرة تم دمج اليقظة العقلية مع تدخلات علاجية مختلفة مثل: العلاج المعرفي، والعلاج السلوكي الجدلي، والعلاج بالقبول والالتزام، ومنع الانتكاس في حالات إدمان المخدرات، وأصبحت مؤخراً متاحة في مجال الطب النفسي والصحة النفسية (العاسمي، 2015). بالرغم من قدم تطبيق اليقظة العقلية وتجذرها منذ زمن كطقوس دينية في الفلسفة البوذية، إلا أنها تعد حديثة العهد في مجال العلاج النفسي التطبيقي. أما من الجانب النظري فيلاحظ أن هذا المفهوم بسيط وغير معقد، وعندما يتم تعريف اليقظة العقلية على أنها الوعي باللحظة الراهنة، فإنَّ الوعي يعد الجوهر الرئيسي في اليقظة العقلية، وتمت دراسته وتحليله في نظريات علمية عديدة، ومنذ أن ابتكر فرويد نظرية التحليل النفسي أصبحت مفاهيم الاستبصار والوعي والشعور من أهم الأسس التي تتضمنها أي نظرية للعلاج النفسي، ولعل فرويد هو أول من أكد أن وعي الفرد بالحوادث التاريخية الانفعالية التي يمر بها سيؤدي إلى تغييرات مباشرة في سلوكه.

4- اليقظة بوصفها مفهوماً نفسياً:

بمجرد استخدام اليقظة العقلية بوصفها تدخلاً نفسياً وداعماً للعلاجات النفسية، فإن هذا يعطي اليقظة العقلية صبغة نفسية ومن جهة أخرى، فإن التعريفات المتعددة لليقظة العقلية تتضمن مظاهر نفسية إيجابية، كالملاحظة، والوعي، والانتباه، والقبول.

"إن الافتراض الأساسي لاستخدام اليقظة العقلية بوصفها تدخلاً نفسياً يكمن في أن الممارسة للمرة الأولى ستطور القدرة على الملاحظة دون إطلاق الأحكام لدى الفرد على أفكاره أو مشاعره خلال حالات الإجهاد أو غيرها" (Malinowski, 2008, p.157)، وكل تعريف لليقظة العقلية يظهر بشكل قريب من مجال الدراسة التي تتناوله، أي أن المعنى الذي أعطي

لليقظة العقلية من قبل الباحثين في المجال الإكلينيكي، مثلاً قد كان مصبوغاً بمناهجهم الإكلينيكية، كما تباينت الأدبيات النفسية تبايناً كبيراً في وصف اليقظة العقلية، فمثلاً تم تعريفها على أنها القدرة على التنظيم الذاتي أو أنها مهارة القبول، أو أنها مهارة ما وراء المعرفة -Meta cognitive.

ونتيجة لهذا التباين برزت الحاجة إلى تحديد تعريف علمي واضح لليقظة العقلية وقابل للقياس والتقييم، حيث تم اقتراح تعريف علمي يستند إلى " مكونين اثنين:

المكون الأول: هو التنظيم الذاتي للانتباه أي ، تركيز الانتباه على الخبرة الآنية، وهناك عدة جوانب من الانتباه معنية هنا مثل (القدرة على التركيز، ومواصلة الانتباه، وإعادة توجيه الوعي عندما يتجول بعيداً، وعدم التفضيل في الوعي والخبرة).

المكون الثاني: يتعلق بالتوجه نحو تجربة واحدة، ويجب أن يتسم بالانفتاح والفضول والقبول بغض النظر عن التكافؤ أو الرغبة بتلك التجارب" (Bishop et al.,2004,p.232).

وتعد جهود شابيرو وكارلسون وأستين (Shapiro et al.,2006) إحدى أهم الخطوات لتحديد بنية وآلية اليقظة العقلية بدقة في محاولة منهم لتجزئة اليقظة العقلية إلى مفهوم بسيط ووضع البناء الأساسي لها من خلال تحديد ثلاثة مكونات أساسية وهي: 1_ النية/القصد ، 2_ الانتباه ، 3_ الموقف مثلاً (الفضول، القبول، عدم السعي)، ومن خلال استعراض الباحثة الآثار والنتائج الإيجابية المفيدة لممارسة اليقظة العقلية في الأدبيات النفسية المتعددة مثل (الصحة النفسية، والرفاه النفسي، والصحة الجسمية، والتنظيم السلوكي، وإدارة الانفعالات، والأداء النفسي، وتقوية التركيز والذاكرة) تشجع هذه النتائج على تحديد اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً نفسياً ذا فائدة.

و باعتبار أن اليقظة العقلية متجذرة في الأنشطة الأساسية للوعي والانتباه، فقد تناولت الباحثة مجموعة الأسس النظرية وأدبيات العلماء التي ناقشت الانتباه والوعي.

5- أدبيات نظرية في الوعي وملاحظة الذات:

في البداية أشار فرويد (Freud) إلى أن دور المعالج هو تشجيع المريض على الاستبصار بمشكلاته وصراعاته، وأن الاستبصار سيؤدي إلى التغيير التلقائي والعلاج. إلا أنه

يؤمن بأن جذور المشكلة لا تكون في الحاضر والآن، ولكن تعود للماضي ولخبرات الطفولة والعلاقات المبكرة مع الوالدين في الخمس سنوات الأولى من العمر، ومع ذلك فإن معالجة فرويد لهذا المفهوم لم تؤدي إلى نتائج علاجية ناجحة ذات شأن وذلك بسبب ربطه عملية الاستبصار بخبرات قديمة. بينما المنطلق الأساسي لنظريات العلاج الحديثة هو في التركيز على العرض في اللحظة الراهنة (هذا_ هنا_ الآن)، وتركز على العرض والشكوى كما يحدث الآن، وليس بالرجوع إلى السنوات المبكرة من العمر (إبراهيم، 1980).

وشهدت الحقبة الأخيرة مراجعة علماء النفس والمعالجين لحقيقة موقفهم من مفاهيم تعوق خطأ نموهم، وبدؤوا التأكيد على أن هناك حاجات داخل كل شخص تدفعه للارتقاء وتحقيق الذات والتعبير عن خصال شخصيته المقصودة، وبدأ هذا الاتجاه بجهد طائفة من المعالجين النفسيين الذين يعرفون في الوقت الحالي باسم (علماء النفس الإنساني) الذين أخذوا يعيدون تفسير نظريات العلاج النفسي بالتأكيد على قدرة الإنسان على توجيه نفسه ذاتياً من خلال قدراته على التعلم الذاتي وتوظيفه لقدراته وإمكاناته. وبعد روجرز (Rogers) أحد المعالجين الذين وضعوا نظرية رئيسية في العلاج النفسي تقوم على التوجيه الذاتي، والممارسة الشخصية لتغيير السلوك، وتعد نظريته من أوائل النظريات التي قلبت العلاقة التقليدية بين المريض والمعالج فجعلتها تنصب على المريض أو (المسترشد) بحيث يكون المريض هو صاحب الدور الرئيسي والفعال في عملية العلاج. ويؤمن بقدرة الفرد على توجيه ذاته انطلاقاً من وعيه بذاته.

(إبراهيم، 1980، ص224)

كما قدم كل من برنتس- دن وروجرز (Prentice-Dunn & Rogers,1982) (كما ورد في عزيز، 2015) نموذجاً يوضح نوعين من الوعي وهما:

- الوعي الذاتي الخاص (Private Self-Awareness): ويشير هذا النوع إلى تركيز الانتباه في الأفكار والمشاعر الذاتية التي قد نوليها نحن لأفكارنا ومشاعرنا وعواطفنا، فقد ينخفض الوعي الذاتي الخاص عند وجود الفرد داخل الجماعة إذ ينسى فيها الفرد نفسه ويستخف بالمواقف الانفعالية، فمثلاً عند ذهاب الشخص إلى حفلة موسيقية صاخبة فإنه قد لا يعي نفسه يأخذ الطرب وتشغله أنغام الموسيقى.

- الوعي الذاتي المُعلن أو الذات المُعلنة (Public Self- Awareness): هذا النوع يوضح الانتباه لانتبايح الناس عن الفرد، فقد ينخفض الوعي الذاتي المُعلن في حال وجود الفرد داخل الجماعة، وقد يؤدي هذا إلى توزيع المسؤولية عند وقوع الأفعال الاجتماعية التي يمكن أن تتصف بالفوضوية والعدائية، فأعضاء الجماعة الذين يقومون بهذه السلوكيات يقدمون نماذج يحتذي بها الآخرون. أما العوامل التي تقلل من الوعي الذاتي المُعلن فهي: جهل الآخرين بنا بوصفنا أفراداً، فالأفراد حينما يكونون وسط مجموعة من الناس يكون من الصعب التعرف على أنفسهم، الأمر الذي يؤدي إلى غياب الشعور أو الإحساس بالهوية الفردية. أما العامل الثاني فهو توزيع المسؤولية حينما يلجأ بعض الأفراد إلى القيام بسلوكيات غير مرغوبة اجتماعياً، فمثلاً إن الشعور بالمسؤولية أو الإحساس بها قد تزاح عن الفرد، مما يضع ذلك على كاهل الآخرين داخل الجماعة، ويشير العامل الثالث إلى الانسياق للمعايير السلوكية التي قد تنتج عن المواقف و الاقتداء بالآخرين وتقليد بعض السلوكيات أو الانصياع لضغوط الجماعة والعمل بمثل ما يقوم به الآخرون من سلوكيات، وهذا يقلل من الوعي الذاتي لكل فرد من أفراد الجماعة إذا كانوا مجتمعين سوية (عزيز، 2015، ص 20-21).

وفي نظرية الوعي الذاتي الأصلي يشير كل من دوفال وويكلاند (Duval & Wicklund, 1972) إلى أن الوعي الذاتي لا يمكن أن يظهر في غياب تقويم الذات أو تقديرها مقابل محكات الصحة والأهداف العقلانية المناسبة، وحينما يكون الإنسان على درجة عالية من اليقظة لما يفكر فيه، ويكون في حالة وعية يدرك فيها ذاته من خلال أفعاله وتصرفاته ومدى التزامه بمعايير مجتمعه وقيمه وثقافته، ويصبح رقيباً لذاته وبيئته باستمرار وفق محكات ذاتية وموضوعية، فيتولد لديه نوع من التقويم الذاتي لنفسه ولبينته الخارجية (p.20).

أما باس وسكير Buss و Scheier (1976) فقد أشارا في نظريتهما إلى أن الوعي الذاتي يتكون جزئياً بواسطة تركيز الانتباه على المشاعر والأفكار الداخلية (وعي الذات الخاص) الذي يقصد به الحالة العابرة من الانتباه إلى الجوانب الداخلية والخارجية والتي تتكون منها الذات الخاصة، وهذا يعني أن يكون الفرد مركزاً شعوره وانتباهه على الجوانب الداخلية وغير المشتركة. أما الوعي الذاتي العام (البيئي) من وجهة نظره فيقصد به أن يكون انتباه الفرد مركزاً نحو ذاته بوصفه موضوعاً اجتماعياً (p.463)، وعندما يتخذ الفرد من ذاته أو تجربته الخاصة موضوعاً

للانتباه يطلق عليه (الوعي الذاتي الانعكاسي) وهنا ينظر إلى الانتباه من خلال ثلاثة أبعاد هي: قوة الانتباه، وتوجيه الانتباه، ونوعية توزع الانتباه.

أ- قوة الانتباه التي تتدرج بشكل موسع من الغياب الفعلي (كما هو الحال في أحلام اليقظة) إلى اليقظة النشطة الحادة، وبالتالي فإن درجة كافية من الانتباه ضرورية لحدوث التنظيم الذاتي الفعال، ويحتاج الناس ليكونوا منبهين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم، وذلك لمتابعة أهدافهم، أما الفشل في جلب الانتباه الكافي للذات فيميل إلى تعزيز ردود الفعل الاعتيادية، الأتوماتيكية بدلاً من الاستجابات الذاتية المناسبة للظروف.

ب- أما توجيه الانتباه، فيقصد به توجيه الانتباه نحو الأحداث الداخلية والخارجية على حد سواء، وهناك اتفاق بين العلماء على أن توجيه الانتباه إلى التجربة العقلية والعاطفية والمادية هو مفتاح لتنظيم ذاتي صحيح وجيد. إذ إنَّ الرغبة في النظر من الداخل هي الأساس لتطوير معرفة الذات، التي يتم من خلالها تنظيم الأفعال.

ج- أما الفرق الأساسي بين اليقظة والانتباه الانعكاسي فيتعلق بنوعية توزع الانتباه، فالوعي يؤدي إلى قدرتين أساسيتين هما المراقبة والتحكم. فالمراقبة يقصد بها الملاحظة، أما التحكم فهي توجيه الهدف من أجل المحافظة والتغيير. في الوعي الذاتي الانعكاسي يتعلق التنظيم الذاتي بالتحكم والحفاظ على الهوية أو تعزيز مفهوم الذات، وعلى النقيض فإن الوعي اليقظ هو أكثر وضوحاً في الانتباه وفي وظيفة المراقبة، فالتيقظ هنا يقدم عرضاً مجرداً لما يحدث بدلاً من توليد حسابات معرفية ودلالية مع اتصال تقبلي مباشر مع المثيرات الداخلية والخارجية، والتركيز على الوقت الحاضر. نلاحظ هنا بأن الذات والتجربة والسلوك هي موضوع للتقييم في الوعي الذاتي الانعكاسي. (Brown et al., 2007).

"ويستخدم المعالجون المعاصرون الوعي والاستبصار في العلاج ولكن بطريقة أخرى، وذلك من خلال ملاحظة الذات، حيث إنَّ المنهج الأول للملاحظة النفسية كان الاستبطان أي، ما يدلي به الفرد ويتعلق بخبرته الواعية أو الشعورية" (عويضة، 1996، ص6)، وتعد ملاحظة الذات مرحلة ضرورية من مراحل العلاج السلوكي، لكنها لا تعد طريقة لجمع وحصر المعلومات الضرورية عندما تكون الأعراض موجودة، بل قد تؤدي بمفردها إلى بعض التغييرات السلوكية العلاجية. بمعنى أن الفرد عندما يلاحظ سلوكه أو يحاول أن يجمع المعلومات التي أدت إلى

ظهور أفعاله غير المرغوبة، فإن هذه المعرفة _ مجرد المعرفة _ قد تؤدي إلى تأثيرات مباشرة في الأفعال أو السلوك الذي يلاحظه الفرد، ولأن ملاحظة الذات تتطلب قدرة على التحكم في التغييرات السلوكية التي تطرأ على الشخص، فإن هذا التحكم يؤدي إلى خلق تغييرات آلية في البيئة المحيطة (ابراهيم، 1980، ص232-233).

كما يعد وعي الإنسان بمشاعره وقت حدوثها حجر الزاوية في الذكاء الانفعالي، وقد استخدم علماء النفس مصطلح (ما وراء المعرفة Meta cognitive) إشارة إلى الوعي بعملية التفكير، واستخدموا مصطلح (ما بعد الانفعال Meta emotion) ليشير إلى تأمل الفرد لانفعالاته، والوعي بالذات بمعنى الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان، وبهذا الوعي التأملي للنفس يقوم العقل بملاحظة ودراسة الخبرة نفسها بما فيها من انفعالات.

ويشير ماير (Mayer) إلى أن الواعين بأنفسهم هم أولئك الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معاشتها بصورة متفهمة، ولديهم بعض الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية، ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساساً لسماتهم الشخصية، ويتمتعون بصحة نفسية جيدة، وعندما يتكدر مزاجهم لا تستبد الأفكار السيئة بهم، وهم قادرين أيضاً على الخروج من مزاجهم السيء في أسرع وقت ممكن، وتساعدهم عقلانيتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم، أما جولمان فيؤكد أن التعاطف يتم على أساس الوعي الذاتي، فبقدر ما نكون قادرين على تقبل مشاعرنا وإدراكها نكون قادرين على قراءة مشاعر الآخرين (كما ورد في جولمان، 2000).

بالنظر إلى النظريات والأدبيات السابق ذكرها حول أهمية الوعي والملاحظة الذاتية ودورها في كفاءة الفرد وصحته النفسية، فإن الدراسة الحالية تعمل على توظيف الانتباه الواعي والملاحظة في إطار اليقظة العقلية، إذ إنَّ اليقظة العقلية تقوم على الوعي المجرد والآني دون إصدار الأحكام أو التقييمات حول ما تتم ملاحظته سواء داخل الفرد أو خارجه، وتقبل ما يحدث، وبالتالي فإن الوعي في هذا المجال هو مراقبة وانتباه لما يحدث دون إجراء أي محاكمة عقلية أو محاولة تعديل أو رفض لما يحدث، وإنما ترك ما يحدث في اللحظة الراهنة والسماح له بالمرور ثم ملاحظة الحدث الجديد وهكذا.

6- تطور النهج القائم على اليقظة العقلية في التدخلات النفسية:

تم إدخال اليقظة العقلية في العلاجات المتعددة، إذ إنَّ التدخلات النفسية القائمة على اليقظة العقلية أصبحت تعد مفيدة بشكل متزايد، وأكثر اندماجاً في المجالات المختلفة لعلم النفس التطبيقي، ويعود ظهور مفهوم اليقظة العقلية في تطبيقات علم النفس في السنوات الثلاثين الماضية إلى أعمال كابات - زن (Kabat- Zinn) منذ عام 1982 عندما أدخل اليقظة العقلية في برنامج طوره لخفض الإجهاد والتوتر (MBSR)، المكون من (8) جلسات موزعة زمنياً على (8) أسابيع من التدريب على مهارات اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة لدى المرضى الذين يعانون من أمراض الألم المزمن (Kabat- Zinn, 1982).

كما عملت لينهان (Leinhan et al., 1994) في العلاج السلوكي الجدلي وعلاج اضطراب الشخصية الحدية، وتناولت مهارات اليقظة العقلية من مراقبة، وصف، وعمل بوعي، بينما طور كل من سيجال ووليامز وتيسدال (Segal, Williams & Teasdale) العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (MBCT; Segal et al., 2007)، ودمج كل من هايز و ستروسل ووليسون (ACT; Hayes, Strosahl & Wilson) التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في العلاج بالقبول والالتزام (Act; Hayes et al., 1999)، وهذا يشير إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية تم استخدامها بوصفها علاجات مساعدة أو عنصراً مدمجاً في الإرشاد أو العلاج النفسي ولا سيما في العلاجات السلوكية المعرفية (Teasdale CBT) (1995, et al.، وتوسع استخدام النهج القائم على اليقظة العقلية في العديد من العلاجات النفسية فقد استخدمت في علاج حالات الاكتئاب ومنع الانتكاس (Sluder, 2013)، و (Segal et al., 2007)، وعلاج الضغوط والألم المزمن (Mindfulness Based Stress: MBSR)، وتم تطبيق هذا البرنامج من قبل الباحثين فيما بعد مثل مارتنيز (Martins, 2012) لمعالجة كبار السن وإدارة الألم والإجهاد والاضطراب العاطفي، بينما استخدم ويلز (Wells, 2010) التدريب القائم على اليقظة العقلية لمعالجة اضطراب القلق وقطع دائرة القلق، وفي علاج اضطرابات الأكل والإدمان (Baer, 2003)، كما توسع استخدام النهج القائم على اليقظة العقلية ليشمل إدارة الغضب Anger Management (Kelly, 2007)، كما اتخذ اتجاهًا وقائياً إيجابياً أيضاً بدلاً من الاقتصار على علاج الاضطرابات، فقد تم استخدامها

لتعزيز المهارات والقدرات وتعليم الأطفال (Hooker & Fodor, 2008)، كما يؤكد كل من (Yeganeh & Kolb, 2009) في دراسته أن اليقظة العقلية تساعد الأفراد على التعلم وتحرر العقل والتفكير وتخلق طرقاً جديدة، وتساعد على التعلم بطريقتين: الأولى هي التشجيع على التركيز على (هنا والآن) بوصفها تجربة غير مشوشة بالتصورات السابقة أو بالتحيز، والثانية توجيه عملية التعليم عمداً من خلال إيلاء الانتباه لكيفية مرورها عبر مراحل التعليم، وبالتالي تستخدم اليقظة لتعزيز التعلم التجريبي للأفراد داخل المنظمات.

من جهة أخرى تتفق ممارسات اليقظة العقلية نظرياً وتطبيقياً مع علم النفس الإيجابي الذي يهتم بتعزيز الرفاه والحياة الطيبة، وتركز على فوائد المشاعر الإيجابية وكيفية تعزيزها، إذ يمكن لنهج اليقظة العقلية التأثير على مجموعة من النتائج التي يطمح علم النفس الإيجابي إلى تحقيقها، وتؤكد الدراسات التي استخدمت اليقظة العقلية ارتباط اليقظة العقلية بالصحة النفسية للفرد (Woodruff et al., 2013) ودراسة (Keng et al., 2011)، كما أن التدخلات المستندة على اليقظة العقلية تنتج إدخال تحسينات على الأداء النفسي (Hofman et al., 2010)، ويعد ترسيخ اليقظة العقلية مساعداً في زيادة الجوانب الإيجابية للصحة النفسية، ورفع القدرة على المراقبة الذاتية الواعية، وصقل قنوات الاتصال والوعي، وزيادة التقبل (Nyklicek & Kuijpers, 2008; Keane, 2013)، كما أن أهم الآثار المفترضة لليقظة العقلية في أعلى مستوياتها هي الرفاه النفسي، ووجدت الدراسات الاستقصائية أن هناك ارتباطاً بين السعادة الذاتية واليقظة العقلية (Moore & Malinowski, 2009)، واتضح أيضاً بأن التدخل القائم على اليقظة العقلية هو النهج الأكثر تبشيراً بالنجاح في تعزيز التسامح والعفو بين الأفراد تبعاً لما توصلت إليه دراسة (Jeter & Brannon, 2017) من خلال الحد من اجترار الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية، وهذا يساعد على تيسير التسامح والعفو والمساعدة.

وتوضح الدراسات الحديثة دور اليقظة العقلية في علم النفس الإرشادي والإرشاد النفسي، وإمكانية تمكين دور اليقظة العقلية في التدخل الإرشادي، وتفعيلها بوصفها أداة للرعاية الذاتية بحيث تسهم في تطوير أداء وعمل المرشد النفسي، وأشار الباحثون إلى وجود نقاط مشتركة بين التدخلات القائمة على اليقظة العقلية والتدخل الإرشادي منها: التركيز على التدخلات النفسية، والتركيز على نقاط القوة، والمحابة مع علم النفس الإيجابي، وإمكانية التطبيق على الأفراد

العاديين (غير المرضى نفسياً)، حيث يزداد الطلب على التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في مجموعة العلاجات التي يقوم بها المرشدون، ويهتم الإرشاد النفسي واليقظة العقلية بالعديد من الخصائص الإيجابية وتنميتها لدى الفرد -على سبيل المثال لا الحصر- الرضا عن الحياة، والتعاطف، وجودة الحياة، والتنظيم الانفعالي (Freidman,2017; Goldberg,2017 ; Germer,2013; Brown et al.,2013).

وهكذا، فإن توجيه الوعي في النهج القائم على اليقظة العقلية يساهم في معالجة العديد من الحالات الاكلينيكية والسلوكيات غير المرغوب فيها وتعزيز ممارسة اليقظة العقلية في الحياة اليومية بوصفها جزءاً من البرامج القائمة على اليقظة العقلية، ولا تزال الأبحاث والدراسات تعمل على إدخال اليقظة العقلية في التجارب سواء العلاجية أو الوقائية أو التنموية، وتثبت فعاليتها في تحقيق الأهداف المرجوة.

7- خصائص اليقظة العقلية: استناداً إلى حقيقة أن اليقظة العقلية تعد نوعية للوعي، فإن هناك مجموعة من الخصائص المهمة التي تميز اليقظة العقلية لخصها الباحثون وتم تنظيمها من قبل الباحثة في إحدى عشرة خاصية وهي:

- الملاحظة دون إصدار الأحكام: Nonjudgmental Observation

ويقصد بها قدرة الفرد على ملاحظة تجربته الخاصة دون التمسك بإصدار الأحكام عليها، والانتباه للأشياء كما هي دون أية جهود لتغييرها أو رفضها، أو إطلاق الأحكام عليها مثل (سيء، جيد، متعب، مقلق، مفرح، محزن.....إلخ).

- القبول: Acceptance

يعد القبول فائدة وخاصة في آن واحد، وإن لم يكن الفرد قادراً على قبول خصائصه كما هي سيكون من الصعب حقاً عليه إدراكها دون فضول إصدار الأحكام عليها. فالقبول يتضمن ملاحظة الشخص لنفسه عندما يمر (بتجربة غير سارة، أو أفكار، أو مشاعر وأحاسيس صعبة)، والتدرب على اتخاذ موقف القبول تجاهها. فلكي يكون الشخص أكثر تيقظاً يجب أن يكون لديه استعداد لتقبل حقيقة أنه لن يعيش دائماً في حالات جيدة وسعيدة، ويتضمن القبول أن يقبل الفرد هذه الأفكار والمشاعر بحالة أكثر هدوء وأقل خوف ومقاومة.

- المراقبة غير المتحيزة (المجردة): Impartial Watchfulness :

تتضمن اليقظة العقلية عدم تعلق الشخص بوجهات نظر محددة نحو الأشياء، ولا تتعلق بالحالات النفسية الجيدة، ولا تحاول أن تتجنب الحالات النفسية السيئة، ملاحظتنا الذاتية في اليقظة العقلية تسمح لنا أن نصبح متناغمين أكثر مع إدراكاتنا الداخلية، وتسمح لنا بأن نلاحظ أفكارنا ومشاعرنا ومشاكلنا بنفس الوضوح والانفتاح والموضوعية التي نلاحظ فيها هذه الحالات لدى شخص آخر.

- الوعي غير المفاهيمي / غير التمييزي (المجرد):

Non-conceptual, Non- discriminatory Awareness

هو اصطلاح آخر لكلمة (Sati) الانكليزية والتي تعني (الانتباه المجرد)؛ فالفرد لا يعيش في عالم مجرد، بل يعيش في العالم كما يراه، ويرتب للعمليات الإدراكية، وعلى خلاف هذا النمط من المعالجة المعرفية فإن النمط اليقظ هنا هو غير مفاهيمي أي، أن اليقظة العقلية ببساطة تلاحظ وتعي ولكنها لا تتعلق بالأفكار والذكريات، ولا حاجة (للمقارنة، ولا للتصنيف، ولا للتفكير ، ولا للتوقع، ولا اجترار الأحداث والخبرات المستندة على الذاكرة)، اليقظة العقلية متحررة من تحديد المعاني أو الانصهار بالأفكار والمشاعر، بل هي عبارة عن وعي صافٍ، هنا يوجد انفكاك للوعي عن المحتوى المعرفي، وفرصة دائمة لملاحظة الأشياء في كل مرة بدهشة وفضول كما لو أنها تحدث للمرة الأولى.

- وضوح الوعي: Clarity Awareness

سميت اليقظة العقلية بالانتباه المجرد لأنها ترتبط بالإدراك الواضح للعالم الخارجي والداخلي للفرد، والذي يكشف عما يحدث قبل أو خلف الأفكار، ويشبه علم (الزن) هذه الحالة بالمرآة، حيث يعكس العقل ببساطة ما يمر به دون تحيز للأفكار المفاهيمية حول ما يحدث.

- الوعي باللحظة الراهنة: Present Moment Awareness

يعد العقل بارعاً في التجوال في ذكريات الماضي وأوهام المستقبل، وبصفة عامة فإنه بعيد عن الفورية والآنية، هذا التجول الذي يخدم الأهداف الضرورية لحماية الذات والحفاظ عليها وتعزيزها، إلا أنه ينسى أنه موجود في اللحظة الراهنة، أما اليقظة العقلية فتهتم بـ(هنا) و(الآن)،

فهي إدراك ما يحدث الآن في هذه اللحظة، والبقاء دائماً في الحاضر. وهذا يحدث عندما يكون الشخص يقظاً لعملية التنفس، و للأحاسيس الجسمية.

- مرونة الوعي والانتباه: Flexibility of awareness and attention

تعد المرونة إحدى السمات الرئيسة لليقظة العقلية، وهي تشبه عدسة التكبير إذ يمكن العودة في حالة معينة للعقل إلى منظور أوسع على ما يجري (إدراك واضح)، ويمكنه أيضاً التصغير والتدقيق في تفاصيل الحالة (تركيز الانتباه) وفقاً للظروف أو الميول، فالفرد يستطيع الوعي بتيقظ بكل ما هو ملاحظ في اللحظة الراهنة، ويستطيع كذلك التيقظ بشيء ما محدد (تركيز الانتباه نحو مثير أو ظاهرة).

- التيقظ غير التفاعلي: Non-egotistic Alertness

اليقظة العقلية تتضمن أخذ موقف مراقبة مختلف تماماً تجاه الواقع وتجربة الفرد فيه، فهي تتضمن التخلي عن الدراما الخاصة بالذات (أنا، خاصتي،) ومشاهدة الأمور فقط كما هي وليست ضمن علاقتها بالفرد. مثلاً: عندما يكون لدى الفرد ألم في الساق فإنه يدركه ويستجيب له بقوله (أنا لدي ألم) أو (ألمي)، ولكن خلال اليقظة العقلية سوف يتعلم الفرد ملاحظة هذه الأحاسيس دون ربطها بنفسه بهذه الطريقة، بل سيلاحظ الألم فقط ويدركه بطريقة مختلفة، وهذا لا يعني الرفض أو التجنب للألم وإنما إدراكه بطريقة مختلفة. بالتالي يقوم الفرد بملاحظة تجاربه وخبراته بشكل واعٍ غير تعلقي.

- الملاحظة التشاركية (الموقف التجريبي للواقع): Participatory Observation

قد تبدو اليقظة العقلية ملاحظة سلبية ولكنها ليست كذلك، في الحقيقة تتطلب اليقظة العقلية أن يكون الفرد مشاركاً ومراقباً في وقت واحد، فاليقظة العقلية ذات طبيعة تجريبية وتسعى لحيازة الحقائق كاملة، وموضوعية ولكنها ليست باردة أو خالية من المشاعر، هي تجربة يقظة للحياة واشتراك متيقظ لعملية النمو في الحياة. وتتطوي على الوعي بالخبرة والعيش فيها بنفس الوقت.

- الوعي بالتغيير : Awareness Of Change

بالرغم من أن اليقظة العقلية تستند على اللحظة الراهنة فقط، ولا تحكم على التجارب، فإنها تلاحظ حتمية التغيير كما يحدث. إذ تتضمن اليقظة العقلية مشاهدة التغيير الطبيعي في التجربة وفي الحياة كما تتدفق في اللحظة الراهنة، وتكون الفائدة تحديداً عندما يبدأ الفرد يلاحظ كيف تتغير أحاسيسه ومشاعره وأفكاره بشكل طبيعي، ولم يعد بحاجة لأن يندمج بخبراته الداخلية سواء كانت (السعادة، الحزن، قلق، ذنب...) عندما يدرك بأنها مؤقتة، فاليقظة هي ملاحظة الأشياء لحظة بلحظة باستمرار كيف تظهر ثم تتلاشى بعيداً.

- استمرارية الانتباه والوعي: Continuity of attention and awareness

تعد اليقظة العقلية في شكلها البدائي حالة عابرة أو نادرة، ولكن بشكل أوفى فإن حالة اليقظة هي أكثر تكراراً واستمراراً، إذ إن الثبات في الوعي والانتباه يساعد في التخلص من فرص ظهور المفاهيم، والأفكار، والمشاعر المرتبطة بها لتلتصق بشكلٍ أعمى على الحقائق المجردة، وبالتالي فإن استمرارية اليقظة العقلية تساعد على ضمان أن الانتباه يمكن أن ينتقل من التركيز الضيق إلى مجال أوسع من دون تشتت أو فقدان الهدوء.

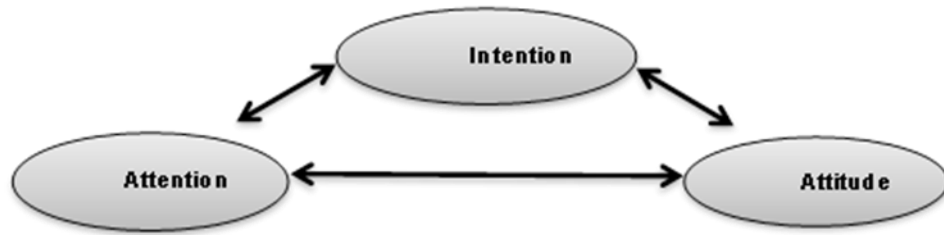
(Gunaratana,2011 ; Brown et al.,2007)

_ تعددت محاولات وجهود الباحثين لتوضيح اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً، ولتحديد كيفية عملها والمكونات الرئيسة لها، ومعرفة آليات التغيير الممكنة الكامنة وراء التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في التخصصات المختلفة (معرفية، واكاديمية، وطب نفسي، وعلم نفس) في محاولة لتقديم تفسيرات شاملة لهذه العملية وفيما يلي أهم النماذج المفسرة لليقظة العقلية:

8- نموذج شابيرو في اليقظة العقلية: (IAA) (Shapiro et al.,2006)

قدم شابيرو نموذجاً لليقظة العقلية كمحاولة لتوضيح كيفية تأثير اليقظة العقلية على التغيير الإيجابي، وعمل على البحث عن آليات العمل الأساسية للتدخل القائم على اليقظة العقلية وكيف تؤثر على التغيير والتحول، وتوصل إلى وضع ثلاثة مكونات (آليات) رئيسية لليقظة والتي يمكن اختصارها بالرمز (IAA) هي الآتية: النية/ القصد Intention والانتباه Attention والموقف Attitude ، يمكن استنتاج حول كيفية عمل اليقظة العقلية من خلال

فهم هذه الآليات الثلاث التي تعد جوانب متشابكة من عملية دورية تحدث في وقت واحد، وليست منفصلة عن بعضها.



الشكل رقم (1): آليات اليقظة العقلية وفق نموذج شايبرو (IAA)

أ- النية/ القصد: Intention

النية في اليقظة العقلية لدى البوذيين كانت التتويز والرحمة لجميع البشر، ويعتبر كابات- زن (Kabat- Zinn) أن النية غالباً ديناميكية ومتطورة، كما أن النية لدى ممارسي التأمل اليقظ المستمرين في الممارسة تنتقل على طول سلسلة التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات، وأخيراً إلى التحرر الذاتي، وحققوا هذه النتائج تبعاً حسب مقاصد كل منهم. هذه النتائج تتوافق مع تعريف النوايا بوصفها ديناميكية متطورة، مما يسمح لهم بالتغيير والتطوير مع تعميق البصيرة والوعي، وبالتالي فإن النية هي عنصر مركزي في اليقظة وأمر حاسم لهذه العملية ككل. (Shapiro et al.,2006).

ب- الانتباه: Attention

يعد الانتباه المكون الأساسي في اليقظة العقلية، وهذا ما أكدته تعريف (Kabat- Zinn) لليقظة: الانتباه بطريقة معينة، عن قصد، في الوقت الراهن ومن دون إصدار أحكام، والتي تتضمن ملاحظة الخبرات لحظة بلحظة سواء الداخلية أو الخارجية كما تم تناول الانتباه في مجال علم النفس كأمر حاسم في الشفاء. فمثلاً العلاج الجشتالتي يؤكد الوعي لحظة بلحظة وأن الانتباه بحد ذاته هو العلاج، كما اهتم العلاج المعرفي السلوكي بالانتباه الذي يقوم على مراقبة السلوكيات الداخلية والخارجية، ويعد الانتباه جوهر ممارسة اليقظة العقلية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه يمكن أن يؤدي إلى تعزيز بقية الآليات الأساسية في هذا النموذج (النية، و الموقف). (Shapiro et al.,2006).

ج- الموقف: Attitude

ويقصد بها نوعية الحضور، "الليقظة غالباً ترتبط بالوعي المجرد، إلا أن نوعية الوعي لم تُعالج، ومع ذلك فإن خاصية جلب الفرد إلى الفعل بإعطائه الانتباه تعد مهمة وصعبة مثلاً: الانتباه يمكن أن يكون بارداً، أو انتقادياً، أو يتضمن طبيعة الرأفة أو الشفقة أو العطف أو الود" (Kabat- Zinn, 2003, p.145)، وهنا من الضروري جعل نوعية الانتباه للمواقف محددة وواضحة، ومن المهم أن يلتزم الممارس بوعي مثلاً: أنا أجلب اللطف والفضول والانفتاح إلى وعيي، ومع التدريب المتعمد يصبح الشخص قادراً على الانتباه بشكل متزايد في كل خبرة تظهر له، وبنفس الوقت يسمح لها بالعبور بعيداً.

ومن خلال جلب مواقف الصبر والرحمة وعدم السعي عمداً إلى ممارسة الانتباه، يطور الشخص القدرة على عدم السعي لجلب تجارب ممتعة أو إبعاد خبرات سيئة، وباختصار يفضل زراعة مواقف التوازن والقبول بدلاً من مواقف الحكم والسعي (Shapiro et al., 2006).

كما أوضح باير Baer (2003) بأن اليقظة العقلية في الواقع تهدف إلى تغييرات في نمط الأفكار وموقف الشخص من أفكاره. إذ إنّ الأفكار ليست بالضرورة هي الحقيقة أو الواقع، مثلاً: الشعور بالخوف لا يعني بالضرورة أن الخطر على وشك الحدوث، أو التفكير القائل "أنا فاشل" ليس بالضرورة حقيقة. فعندما يتم إدراك هذه الحقيقة وتقبلها فإن التفكير يتغير (p.129).

- توصل Shapiro في نموذج هذا إلى أن اليقظة العقلية تساعد في تنمية الوعي والإدراك، ومع استمرار مراقبة محتويات الوعي بدون الانغماس فيها أو الحكم عليها سواء كان هذا المحتوى ألم أو اكتئاب أو خوف. فإن هناك تحولاً عميقاً في علاقة الفرد مع أفكاره ومشاعره والنتيجة هي مزيد من الوضوح والموضوعية في النهاية التوازن، إلا أن هذا التحول العميق في الوعي قد يؤدي إلى آليات إضافية من وجهة نظر شايبرو وتسهم بدورها في النتائج الإيجابية لليقظة العقلية وهي كالتالي:

- التنظيم الذاتي والإدارة الذاتية: Self- Regulation

"يشير التنظيم الذاتي إلى قدرة الفرد على تجاوز وتغيير استجاباته، وهي عملية يحاول الفرد فيها تغيير الحوافز غير المرغوب فيها من أجل السيطرة على الاستجابة الأولية"

(Baumeister & Vohs, 2007, p.116)، ويقصد به المحافظة على استقرار الأداء والقدرة على التكيف مع التغيير ويعتمد على التغذية الراجعة، إذ أن التدريب على اليقظة العقلية بحد ذاته هو إدارة ذاتية، وتؤكد كل من هوكر وفودر (Hooker & Fodor, 2008) أن " الخطوة الأولى في التغيير هي الوعي الذاتي بالمشكلة. مثلاً: الشخص القلق يمكنه الجلوس والوعي حول ما هو قلق بشأنه ، وذلك دون أن يبذل جهداً للتغيير، والشخص النهم يصبح واعياً بالمشروبات التي تجعله كذلك أو واعياً بالإشارات التي تسبق المشكلة، وواعياً برغبته في الطعام أو أي مادة أخرى. وبالتالي يصبح من السهل تجنبها وذلك بالجلوس وتركيز الوعي على ما يحدث في اللحظة الراهنة" (p.81).

ويرى شابيرو أن وظيفة كل من النية والانتباه هو تعزيز التغذية الراجعة وخلق الصحة، فالانتباه المقصود غير الحكمي يقود إلى الاتصال، الأمر الذي يؤدي إلى التنظيم الذاتي، وفي نهاية المطاف يؤدي إلى زيادة النظام والصحة.

- توضيح القيم: Values Clarification

تقود القيم خياراتنا في الحياة، واليقظة العقلية تساعد الأفراد على معرفة قيمهم الحقيقية، وفي كثير من الأحيان نكون مرتبطين بما نعتقد أنه الأكثر أهمية، ولكن نفشل في التفكير ملياً فيما إذا كان مهماً حقاً في سياق حياتنا الخاصة، ولكن عندما نكون يقظين وقادرين على مراقبة قيمنا والتفكير فيها ملياً بمزيد من الموضوعية، ولدينا فرصة لاستكشاف واختيار القيم التي قد تكون أصدق بالنسبة لنا.

- المرونة الإدراكية والعاطفية والسلوكية: Cognitive, Emotional & Behavioral Flexibility

عندما يكون الفرد قادراً على رؤية الحالة وردود فعله الداخلية تجاهها بوضوح أكبر، سيكون قادراً على الاستجابة بقدر أكبر من حرية الاختيار، إذ إن تعلم الرؤية بوضوح يعتمد على القدرة على عدم التقيد بالأنماط والمعتقدات السابقة، فاليقظة العقلية تسهل هذه القدرة على مراقبة التفسير الذهني لتجارب الشخص التي يواجهها في الحياة، فهي تمكننا من رؤية الوضع الحالي كما هو في هذه اللحظة والاستجابة له وفقاً لذلك، وبالتالي نحن ننظر بقدر أكبر من الوعي والمرونة المعرفية والسلوكية وأقل تلقائية وتفاعلية.

- المواجهة: Exposure

يمثل الأدب بالأدلة على فعالية التعرض في معالجة العديد من الاضطرابات، وإن القدرة على المراقبة الهادئة أو مشاهدة محتويات وعي الفرد، تمكن الفرد من تجربة أقوى العواطف حتى بمزيد من الموضوعية وأقل تفاعلية. هذه القدرات بمثابة التصدي للاتجاه المعتاد لتجنب أو حرمان الحالات العاطفية الصعبة مما يؤدي إلى زيادة التعرض لتلك الحالات.

عن طريق هذا التعرض المباشر، يتعلم الفرد أن له مشاعر أو أفكار أو أحاسيس جسدية ليست مخيفة جداً أو قاهرة، فمن خلال حضور الانتباه للحالات العاطفية السلبية، يتعلم الفرد تجريبياً، هذه التجربة تؤدي في النهاية إلى انقراض استجابات الخوف والتجنب للسلوكيات المثارة سابقاً بهذه المحفزات (Shapiro et al., 2006).

9- النموذج النفسي البوذي (BPM; Buddhist Psychological Model): (Grabovac et al., 2011)

يستند هذا النموذج إلى التقاليد البوذية التأملية، حيث يصف ما يحدث أثناء ممارسة اليقظة العقلية، ويبدأ هذا النموذج بتوضيح العلاقة بين اليقظة العقلية والعمليات الإدراكية والتغيرات التي أدخلت على العمليات الإدراكية بواسطة اليقظة العقلية:

- مكونات النشاط العقلي:

يحدث الوعي بموضوع أو شيء ما عندما يدخل مثير ما في مجالنا التصوري، ويحدث اتصالاً مع الإحساس (انطباعاً شعورياً)، أو عندما يظهر عنصر معرفي (فكرة، ذكرى، عاطفة) في الوعي. يستمر هذا الوعي للحظة قصيرة ثم يتوقف، و مما تجدر الإشارة إليه في هذا النموذج نقطتين أولهما: لا يوجد تمييز بين جلب الوعي للأحاسيس البدنية وجلب الوعي للعناصر المعرفية (الأحداث العقلية) فكلا النوعين يطلق عليه (أحاسيس)، أما النقطة الثانية هي: إن موارد الانتباه هنا محدودة، فالفرد يمكنه الوعي بموضوع واحد فقط في وقت واحد، وينتج تيار الوعي المستمر السريع من خلال سلسلة انطباعات الأحاسيس والأحداث العقلية الناشئة ثم تمر بعيداً، هذا الأمر يشبه الحركة في الفيلم خلافاً للصورة الثابتة الفردية، وتحدث هذه العملية بسرعة

فائقة مع العشرات من الأحداث العقلية المنفصلة، يصاحبها نمط الشعور الذي يقع في فئة من ثلاث فئات: سارة ، غير سارة، محايدة.

نظراً لطبيعة هذه المشاعر الناشئة غالباً ما تذهب دون أن يلاحظها أحد، وقد تكون مفتاحاً رئيسياً لسلسلة من ردود الفعل من الأفكار والعواطف، وردود الفعل الاعتيادية للمشاعر هي متابعة التجربة الممتعة، وتجنب التجربة غير السارة، ويقصد بها في هذا النموذج (التعلق / النفور) بشكل متعاقب، ويتم التعبير عن ردود الفعل المعتادة هذه بوصفها أحداثاً عقلية (أفكاراً، أو ذكريات، أو عواطف) وتتبع بسرعة للانطباع الحسي الأولي. كما أن الأحداث العقلية التي تتبع الشعور الأولي قد ترتبط بمشاعر مصاحبة، ويحدث مزيد من التعقيد (التفصيل) العقلي عندما يكون هناك (تعلق / نفور) للمشاعر التي تظهر مع الأحداث العقلية نفسها، ويتم اختبار ذلك نتيجة لأحداث نفسية إضافية، وهنا يحدث الانتشار العقلي: الذي هو ببساطة سلسلة من الأحداث العقلية التي قد تم تشغيلها بواسطة حدث عقلي أولي أو انطباع أولي، إذ إن الانتشار العقلي أو الاجترار يمكن أن يتغذى على نفسه مع الأحداث العقلية اللاحقة التي لها علاقة بالانطباع الأول.

تم تحديد البؤر الثلاثة الرئيسة لممارسة البقطة العقلية المشتركة لكل الانطباعات الحسية والأحداث العقلية بما يلي:

-الانطباعات الحسية والأحداث العقلية هي عابرة تظهر وتبتعد، أي (عدم الثبات، Impermanence).

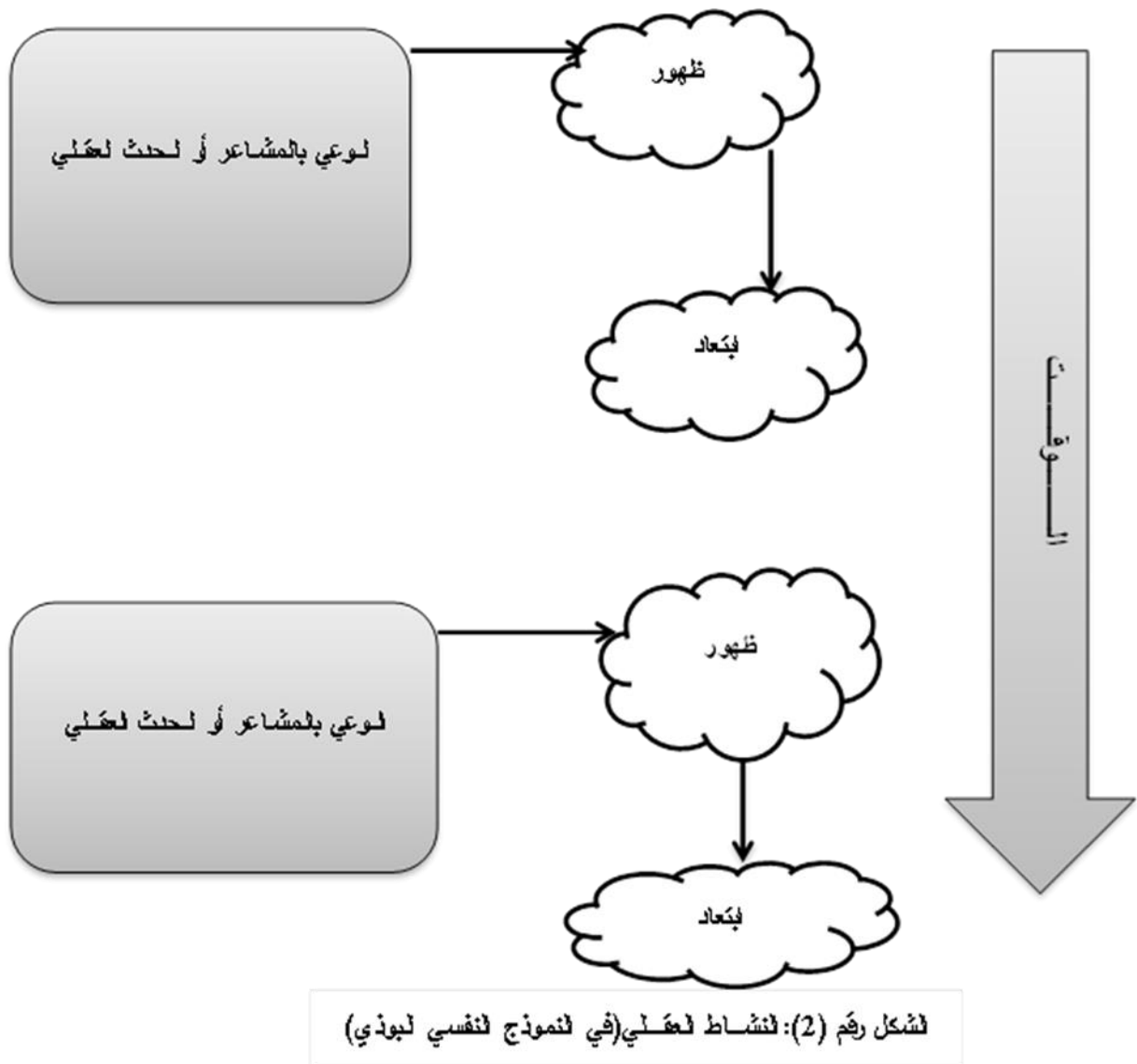
-ردود الفعل المعتادة (تعلق/نفور) بالمشاعر نحو الانطباعات الحسية أو الأحداث العقلية ونقص الوعي بهذه العملية يؤدي إلى (المعاناة، Suffering).

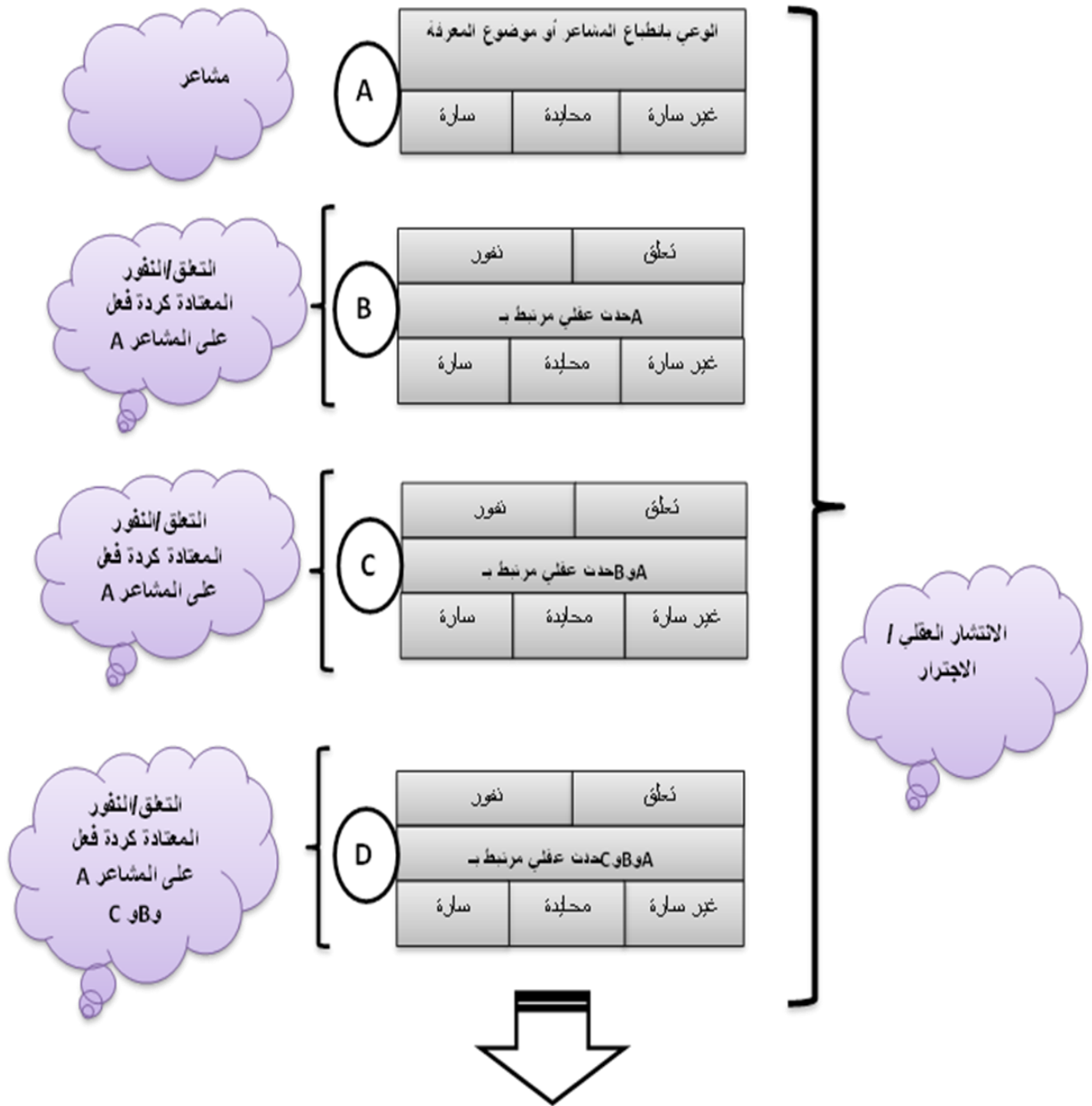
_الانطباعات الحسية والأحداث العقلية لا تتضمن أو تشكل أي كيان مستقل يدعى (الذات)، (Not- Self).

ويمكن الاستنتاج أن هذا النموذج يرى أن الشعور الذاتي بتيار الوعي المستمر يتكون من العديد من انطباعات الأحاسيس المنفصلة والأحداث العقلية التي يحدث معظمها خارج وعي

الفرد، وتعد جميع الأحداث الحسية والأحداث العقلية مشتركة في هذه الخصائص الثلاثة آنفة الذكر.

بالتالي يفسر هذا النموذج الأعراض الاكلينيكية على أنها نتيجة مباشرة لردود الفعل الاعتيادية (تعلق/ نفور) من مشاعر عابرة وانتشار عقلي اجتراري مصاحب لها، وبالتالي يحدث تحسين في الرفاه عندما يسمح للأحداث الحسية والعقلية أن تتشأ وتذهب بعيداً دون المعالجة المعرفية اللاحقة الناجمة عن (التعلق/ النفور)، وبالتالي لا وجود للانتشار العقلي الاجتراري وهكذا لن تحدث المعاناة لدى الفرد.





الشكل رقم (3): الانتشار العقلي الاجتراري في النموذج النفسي البوذي

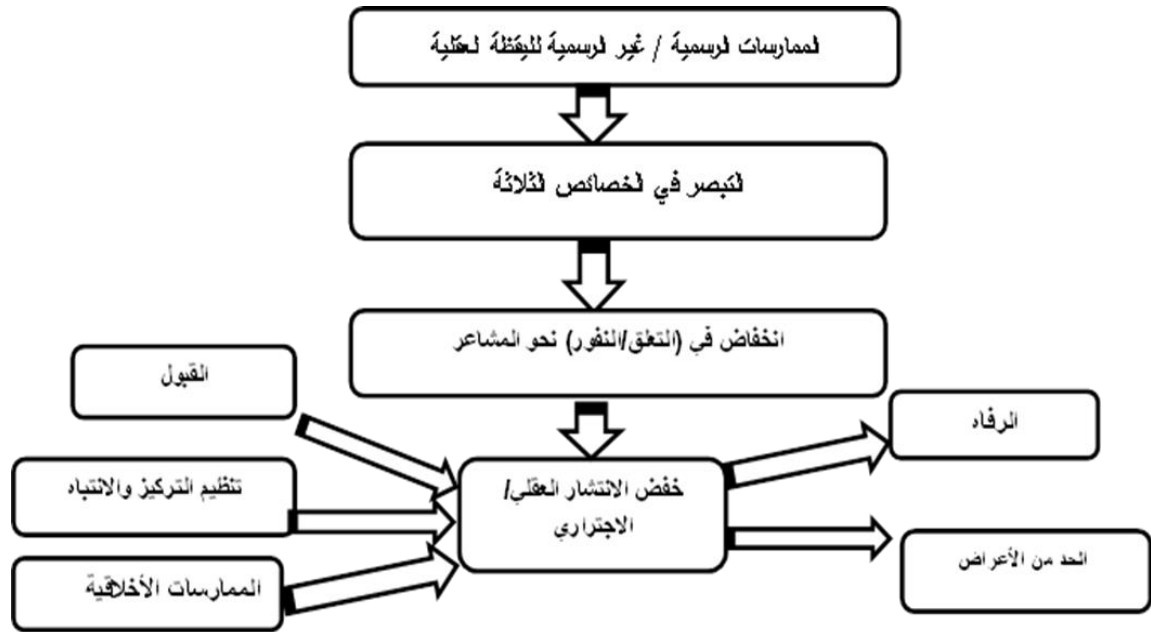
فمنذ بداية التنفس وحتى نهايته يرافقه العقل، ويصبح التيقظ مستمراً دون انقطاع، وهنا تزداد جودة التركيز لدى الفرد (p.3).

- القبول والممارسات الأخلاقية:

يصف كابات زن Kabat- Zinn القبول بوصفه أحد أساسيات التمرين على اليقظة العقلية. كما أن التدريب على اليقظة العقلية يزودنا بطريقة لتعلم مهارات القبول. كما يزودنا العلاج السلوكي الجدلي (DBT) بعدة تقنيات صممت على أساس اليقظة العقلية لترويج حقيقة القبول، وتضمنت معظم برامج العلاج قبول (الألم ، والأفكار ، والمشاعر ، والأحاسيس الجسمانية، الإدراكات، والحالات العاطفية) دون أية محاولة للتغيير أو الهروب أو التجنب (Baer,2003, (p.130)، و يستخدم موقف القبول لجلب الإحساس بالرفقة (اللطيف) لتكرار تركيز الانتباه على الموضوع المختار، وطالما العقل غير المدرب يواجه بسهولة بواسطة التفكير الاجتراري فإنه يقوم بإعادة الانتباه مرات عديدة، وخلال عملية إعادة التركيز فإن موقف القبول يمنع الأفكار السلبية مثل انتشار عقلية الحكم الذاتي وما يترتب على ذلك من الانتشار العقلي.

مما تجدر الإشارة إليه أيضاً أن الاختلاف بين اليقظة العقلية والتركيز في هذا النموذج أنه يركز هنا على المساعدة في تهدئة العقل متبوعاً بممارسة اليقظة العقلية، وتتطوي اليقظة العقلية على مراعاة الخصائص الثلاثة (عم الثبات، والمعاناة ، وعدم الذاتية) بينما ممارسة التركيز لا تتطوي على مراعاة هذه الخصائص، وبالتالي فإن تنظيم الانتباه يُستخدم في كل من التركيز واليقظة وكلاهما يؤدي إلى خفض الانتشار العقلي والاجترار.

(Grabovac et al.,2011)



الشكل رقم (5): النموذج النفسي البوذي في اليقظة العقلية.

10- نموذج هولزل في اليقظة العقلية: (Holzul Model)

قدم هذا النموذج كغيره من النماذج السابقة تفسيراً لعمل اليقظة العقلية ، واقترح مكونات أو آليات التأمل اليقظ وهي:

- تنظيم الانتباه Attention Regulation

- الوعي بالجسم Body Awareness

- التنظيم الانفعالي Emotion Regulation

- التغيير في إدراك الذات Change in Perspective on The Self

تتفاعل هذه المكونات لتعمل على تشكيل عملية تنظيم الذات، وتؤدي هذه المكونات أدواراً بدرجات متنوعة ضمن عملية اليقظة العقلية.

- تنظيم الانتباه Attention Regulation

العديد من تقاليد التأمل تؤكد ضرورة ترسيخ تنظيم الانتباه مبكراً في ممارسة اليقظة العقلية، فالتقاليد البوذية في التأمل توصي في أغلب الأحيان بتركيز الانتباه التأملي قبل الانتقال إلى الأنواع الأخرى من التأملات لاحقاً في هذه العملية مثل، غرس العواطف الإيجابية، وفي

الانتباه التأملي تفترض أن يرسى الانتباه على موضوع واحد فقط، وتبقى الملاحظات التي تجوب في العقل متوقفة، ويعيد الانتباه إلى الموضوع المختار، ومثاله: تركيز الانتباه على التنفس والهواء الداخل والخارج من الجسم هو أكثر المحاولات المعروفة لتركيز الانتباه في موضوع واحد، وعند تشتت الانتباه يعيده الفرد إلى التنفس والبدء من جديد.

- الوعي بالجسد Body Awareness

يمكن فهم الوعي بالجسد على أنه القدرة على ملاحظة الأحاسيس الجسدية الخفية، وفي ممارسة اليقظة العقلية فإن تركيز الانتباه عادة يكون على الخبرة الداخلية (التجارب الحسية، والتنفس، والخبرات الحسية المتصلة بالانفعالات أو أحاسيس جسدية أخرى).

الوعي بالجسد كان يعد أحد الأطر المرجعية الأساسية في بنية اليقظة العقلية البوذية، فالراهب البوذي يتم تعليمه التركيز على ما يحدث بداخل الجسم أو خارج الجسم، ويشير هانه Hanh (n.d) بدوره إلى " أن طاقة العقل التي يتم توليدها في تمرين التنفس يمكن استخدامها للوعي بالجسد. مثلاً " أنا على علم بجسدي أنه هنا"، وبذلك يصبح العقل والجسم في الحقيقة واحداً. ففي الحياة اليومية نادراً ما يكون الفرد في حالة التوحد هذه، لأن جسد الفرد هنا أما عقله فيطوف في كل مكان. عندما يتنفس الفرد يركز على (أنا وعي بجسدي) ويتدرب على الوعي بالتنفس فإن جودة التنفس سوف تتحسن وبالتالي فإن التوازن والهدوء سوف يتسلل إلى الجسد وسينتفع الجسد أيضاً" (p.4).

كما أن زيادة الوعي باستجابة الجسم للمحفزات العاطفية ربما تؤدي إلى زيادة الوعي بالحياة العاطفية للشخص، وفي المقابل فإن الوعي بالمشاعر للفرد هي شرط مسبق ليتمكن الفرد من تنظيم تلك المشاعر، وإن المساعدة على زيادة الوعي بالجسم يمكن أن تعد جانباً ذا صلة بعلاج الاضطرابات النفسية، وأبرز مثال لذلك: نقص الوعي بالخبرات الداخلية مترافقة مع مشاكل في التنظيم الانفعالي هو أمر بالغ الأهمية في اضطراب الشخصية الحدية، وبالتالي فإن زيادة الوعي الداخلي هي إحدى العناصر الأساسية في علاج اضطراب الشخصية الحدية.

(Holzel et al.,2011)

الوعي بالجسد والتعاطف:

إن الوعي الداخلي لتجارب الفرد الخاصة قد اقترح أيضاً بوصفه شرطاً مسبقاً للاستجابات التعاطفية ، وبالتالي فإن الأحاسيس الجسمية هي موضوع مشترك للانتباه خلال التأمل في اليقظة العقلية، وأكد الممارسون لليقظة تحسناً في الوعي بالجسم لديهم.

- التنظيم الانفعالي Emotion Regulation:

معظم الأدبيات التي تناولت التعاطف واليقظة توصلت إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسينات في التنظيم الانفعالي، وفي التعاليم البوذية فإن تعديل الاستجابات الانفعالية يكون من خلال التغلب على الحزن والضيق بوصفها جزءاً من ممارسة التأمل، وعلاوة على ذلك فإن مجموعة من الممارسين لليقظة على المدى الطويل أظهرت لديهم النتائج أنهم اختبروا تدخلاً انفعالياً أقل مقارنة بالممارسين الأقل خبرة، الذين أظهروا انخفاض حالات المزاج السلبي واجترار الأفكار و السلوكيات السلبية والحد من التوتر والقلق، وبالتالي فإن معظم النتائج تفيد بأن الجوانب الفسيولوجية من المشاعر الإيجابية يؤثر إيجابياً في المعالجة الانفعالية، كما ترتبط الاضطرابات النفسية بانخفاض قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، فالتنظيم الانفعالي هو مصطلح شامل لمجموعة واسعة من الاستراتيجيات لتغيير الاستجابات العاطفية (Holzel et al., 2011).

ويؤكد دافيز وهاييز (Davis & Hayes, 2011) "على أن اليقظة العقلية هي تحول قدرات الأفراد لتوظيف استراتيجيات التنظيم العاطفي، بحيث تمكنهم من اختبار عاطفتهم بشكل انتقائي أفضل. إذاً التنظيم العاطفي يشكل دعماً تجريبياً قوياً بكونه أحد المنافع التي تحدث نتيجة ممارسة اليقظة العقلية والذي أطلق عليه مؤخراً (التنظيم العاطفي اليقظ)" (p.200).

وتمت الإشارة إلى أن التحكم بالانتباه يؤدي دوراً حاسماً في اليقظة العقلية، فالحفاظ على الانتباه لرد الفعل الانفعالي يقود حالة التعرض مع عملية الإطفاء اللاحقة له، فإن الإطفاء يؤدي دوراً حاسماً في إنتاج الآثار المفيدة للتأمل القائم على اليقظة العقلية، وفيما يلي توضيح لدور كل من إعادة التقييم، والتعرض، وإعادة التعزيز.

- إعادة التقييم: Reappraisal

تم اقتراح إعادة التقييم لتكون واحدة من الطرق التي تنظم الانفعال خلال ممارسة اليقظة العقلية، حيث تم وصف التنظيم الانفعالي على أنه "إعادة تقييم إيجابية" أو عملية تكيف يتم من خلالها إعادة تشكيل الأحداث المجهدة باعتبارها مفيدة و ذات مغزى أو حميدة، مثال (نستطيع تعلم شيء من المواقف الصعبة) إذ إن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة في إعادة التقييم الإيجابي.

السؤال الذي يطرح نفسه هنا: هل تتطوي ممارسة اليقظة على إعادة التقييم أو عدم التقييم؟

إذ إن انخفاض السيطرة المعرفية المرتبطة باليقظة العقلية تفسر على أنها (عدم تقييم)، فهل التنظيم الانفعالي في أثناء ممارسة اليقظة العقلية ينطوي على التحكم المعرفي؟

إن الوعي بالاستجابات العاطفية قد يتطلب في البداية بعض السيطرة المعرفية من أجل التغلب على الطرق المعتادة داخلياً لدى الفرد للرد على مشاعره، كما أظهرت عدة دراسات تحسناً في التنظيم الانفعالي المرتبط بممارسة اليقظة العقلية، ووضعت هذه الدراسات تصوراً لهذا التنظيم على أنه "إعادة تقييم إيجابي" ووجدت الدراسات أن تعزيز نشاط الدماغ في مناطق محددة في الفص الجبهي المعنية بالتغيير المعرفي، ومع ذلك هناك دراسات أخرى تصور هذه التغييرات على أنها "عدم تقييم"، ولا يزال هذا الجدل قائماً.

-التعرض، الإطفاء، إعادة التعزيز: Exposure, Extinction, Reconsolidation

خلال ممارسة اليقظة العقلية فإن الممارسين يعرضون أنفسهم لما هو في مجال الوعي، من مثيرات خارجية أو أحاسيس داخلية وتجارب عاطفية، فهم لا ينغمسون فيها ولا يتجنبونها بل يسمحون لأنفسهم بمواجهتها والتعرض لها، وإن كانت أحاسيس غير سارة (القلق ، أو الحزن، أو الغضب..).

هنا يُلاحظ التشابه بين العملية الموصوفة حالياً وبين العلاج بالتعرض، وهذا التشابه واضح، فالعلاج بالتعرض يعد تقنية فعالة للغاية في العلاج السلوكي، وذلك بغرض إطفاء

الاستجابة غير المرغوب فيها، وبدلاً من ذلك اكتساب الشعور بالأمان في وجود مثيرات محفزة للخوف.

– التغيير في إدراك الذات: Change in Perspective on The Self

يعد إدراك الذات نتاجاً لعملية عقلية مستمرة، هذا التصور أو الإدراك يتكرر بسرعة كبيرة في تيار الأحداث العقلية فيعطي انطباعاً بأن الذات كيان ثابت وغير متغير.

وعلى الرغم من قلة الدراسات التي استقصت تغيير إدراك الذات ومفهومها نتيجة لممارسة اليقظة العقلية إلا إن الدراسات قد وثقت تغييرات في مفهوم الذات لدى الأفراد بعد ممارسة اليقظة العقلية، وتم تلخيص التغييرات على أنها تمثيل ذاتي أكثر إيجابية، والمزيد من احترام الذات، وارتفاع قبول الذات، كما أظهرت النتائج من الجانب العصبي أن بناءات الدماغ التي تدعم المعالجة المرجعية الذاتية تتأثر هيكلياً ووظيفياً بممارسة اليقظة العقلية.

خلال عرض هذه المكونات يمكن القول أن هذه المكونات مترابطة ومتداخلة مع بعضها البعض، إذ إن الآليتين الأوليتين (الانتباه المستمر و الوعي بالجسم) تقود إلى حالة من التعرض ثم إلى حالة التنظيم وعدم التفاعل وهذا يسهل عملية الإطفاء وإعادة التعزيز، وبدلاً من الانغماس في ردود الفعل المعتادة للبيئة الداخلية والخارجية، يمكن للمتأمل تجربة الطابع العابر لجميع التصورات ذات الصلة، والعواطف، و الوعي بكل دقيقة لهذه التجربة، كما أن الوعي والطبيعة الانتقالية للذات تؤدي إلى تغيير في إدراك الذات، حيث المعالجة الذاتية المرجعية (توضيح صلة المثير بالشخص ذاته) تتضاءل، في حين تصبح خبرة الشخص الأولى مُعززة.

إذاً فالعملية برمتها تمثل تعزيز التنظيم الذاتي، التي تم تعريفها على أنها: عملية تمكن الأفراد من توجيه أنشطتهم نحو الهدف عن طريق تشكيل الأفكار، التأثير، والسلوك أو الاهتمام عن طريق الآليات المعتمدة المحددة (Holzel et al.,2011).

11_ الدور العلاجي لليقظة العقلية:

في ضوء الأدلة والأدبيات والدراسات السابقة حول استخدامات اليقظة العقلية، يمكن القول إن الدور العلاجي لليقظة العقلية يترسخ يوماً بعد يوم في علاج العديد من المشكلات الجسمية والنفسية المختلفة، حيث تم استخدام العلاج القائم على اليقظة العقلية في علاج حالات

الاكتئاب ومنع انتكاسة الأفراد (Segal et al.,2007) و (Sluder,2013)، وذلك استناداً إلى أن التدريب على اليقظة العقلية ربما يمكن الأشخاص المحبطين من ملاحظة كآبتهم وأفكارهم اليائسة، ومن ثم توجيه انتباههم لمظاهر اللحظة الراهنة مثل التنفس، والمشي، والمثيرات الخارجية في البيئة المحيطة، إذ إن هذا التركيز على اللحظة الراهنة وما يحدث فيها من حولهم وبدخلهم يساعد على تقليل ذكرياتهم الماضية المؤسفة، وتجاربهم وأفكارهم ومشاعرهم السلبية (Hooker & Fodor, 2008, p. 79)، كما يعد استخدام اليقظة العقلية في علاج خفض التوتر والإجهاد أحد أقدم استخدامات اليقظة في العلاج، حيث قام كابات زن Kabat- Zinn بوضع برنامج قائم على اليقظة العقلية (MBSR) لمساعدة الناس الذين يعانون من توتر وضغط وألام مزمنة، وتضمن هذا البرنامج (8) أسابيع من التدريب على مهارات اليقظة العقلية واستراتيجيات المواجهة، (Hooker & Fodor, 2008, p.78)، ومن الأبحاث التي استخدمت هذا البرنامج دراسة مارتنز (Martins,2012) لمعالجة كبار السن التي أشارت إلى أن العلاجات الدوائية ليست كافية وخاصة من حيث إدارة الألم والإجهاد والاضطراب العاطفي، وأكدت أن التركيز على القدرة وليس على العجز مهم للغاية بالنسبة للشيخوخة، وتوصلت إلى أن تطبيق تقنيات اليقظة العقلية تحسن وتداوي الصحة الجسدية والرفاه النفسي والشخصي والتفاعل الاجتماعي والرفاه الروحي، ودرست جايلوك (Giluk,2010) فعالية اليقظة العقلية في خفض التوتر والإجهاد وأثبتت أن لليقظة العقلية نتائج وآثار إيجابية على الصحة النفسية، والصحة الجسدية، وجودة العلاقات بين الأفراد في العمل، وسلوك المواطنة من خلال تطبيق برنامج قائم على اليقظة العقلية وتبين أيضاً أن البرنامج ذو تأثير على زيادة اليقظة العقلية لدى الأفراد.

كما أثبت التدريب على اليقظة العقلية نجاحه أيضاً في معالجة اضطراب القلق، إذ إن الطريقة التي يفكر بها غالبية الناس في هذه الحالة هي التركيز المتواصل على القلق حول المستقبل وذلك دون الاعتراف بحقيقة الحاضر. فالشخص مشغول بالتفكير في المستقبل واستباق الأحداث، واليقظة العقلية في هذه الحالة تساعد الفرد على التركيز على اللحظة الراهنة وبالتالي تقطع دائرة القلق، ويصبح الفرد قادراً على السيطرة والتحكم ومن الأدبيات الحديثة التي تناولت اليقظة في علاج القلق دراسة ويلز (Wells,2010)، وتشير إلى أن مقصد اليقظة العقلية هو تغيير تفكير الشخص ليدرك الأفكار المقلقة دون الحكم عليها والاعتراف بها ببساطة، فالوعي

الحقيقي باللحظة الراهنة هو مفتاح لتغيير علاقة الشخص مع القلق، ومن أمثلة الدراسات الحديثة في معالجة القلق والاكتئاب استناداً إلى اليقظة العقلية دراسة ماهان وآخرون (Mahan,et al. 2018) ودراسة هوفمان وغوميز (Hofman & Gomez,2017)، كما ظهرت فاعلية العلاجات القائمة على اليقظة في تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (Boyd,et (Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder) (Banks et al.,2015 ; al.,2018 ، أما اضطرابات الأكل والإدمان فقد كان لها علاج أيضاً يستند إلى اليقظة العقلية (Kristeller & Wolver,2010)، وذلك بالاستناد على حقيقة أن اضطرابات الأكل والإدمان متشابهة من حيث إن الأشخاص يركزون على أفكار مستمرة حول الخوف من زيادة الوزن، وتجارب النقد الذاتي كالشعور بالكره لأنفسهم بسبب نهمهم، وكرههم لأجسادهم وكرههم لظروف حياتهم، وشعورهم القوي بالعار والخجل، وهنا يمكن أن تكون اليقظة العقلية مفيدة في الوقاية من الانتكاس عن طريق تحويل التركيز إلى اللحظة الراهنة بدلاً من أحداث المستقبل، وذلك من خلال التقبل الذاتي لأي شعور في اللحظة الراهنة أو تفكير دون إطلاق الأحكام، ويصبح الشخص قادراً على ملاحظة رغبته وحاجاته القسرية (مراقبة ذاتية)، ويتركها تمضي دون التصرف معها (Baer,2003,p. 129).

كما يعد التدريب على اليقظة العقلية أيضاً المكون الأساسي في العلاج السلوكي الجدلي (DBT) في علاج اضطرابات الشخصية الحدية. فالتدريب على اليقظة العقلية أحد المكونات الجوهرية التي تعطى أولاً في هذا البرنامج ويساعد في تعديل المزاج وتعزيز القبول والتغيير، ففي العلاج لسلوكي الجدلي (DBT) يتم تشجيع العملاء لتقبل أنفسهم وتاريخهم وأحوالهم الحاضرة تماماً كما هي (Hooker & Fodor, 2008,p.78)، كما ساهم العلاج القائم على اليقظة العقلية في تحسين خصائص الأفراد ذات الصلة بالغضب لديهم، حيث تم استخدام التدريب على اليقظة العقلية والعلاج السلوكي المعرفي من قبل كيلي (Kelly,2007) في إدارة الغضب على عينة من طلبة المدارس الذين يعانون من صعوبات في إدارة غضبهم، وحقق برنامج إدارة الغضب المستند على اليقظة العقلية والعلاج السلوكي المعرفي نتائج جيدة بتزويد الطلبة باستراتيجيات جيدة للتعامل مع غضبهم.

كما لا تقتصر استخدامات اليقظة العقلية على علاج الاضطرابات والمشكلات السلبية، وإنما أيضاً يمكن استخدامها في تعزيز قدرات الفرد، وهذا ما استخدمته كل من هوكر وفودر Hooker و Fodor اليقظة العقلية في مجال إنمائي مع الأطفال، وتوصلتا إلى أن استخدام تقنيات اليقظة العقلية في تعليم الأطفال في المدارس، يساعدهم على الهدوء وتركيز طاقاتهم وانتباههم وتحفيز تركيزهم وبنشاط الذاكرة والتعلم ويخفض القلق والتوتر الدراسي (Hooker & Fodor, 2008)، وفي المجال الإنمائي كذلك اتسعت دائرة الدور العلاجي لليقظة العقلية إلى العلاقات الصحية المُرضية، فقد أثبتت الأدلة فعالية اليقظة في التنبؤ بالعلاقات الصحية المُرضية، وبالقدرة على الاستجابة بشكل بناء للضغوط التي تحدث في العلاقات بين الأشخاص، والمهارات في تحديد ونقل العواطف للآخرين، وتسوية الخلافات في العلاقات، والاعتناق (التقمص العاطفي)، كما أن الناس الذين حققوا مستوى عالٍ من اليقظة العقلية قد سجلوا توتراً عاطفياً أقل في استجاباتهم في أثناء الخلافات مع الآخرين، ويدخلون النقاشات بقلق وتوتر أقل، وأكدت التجارب أن اليقظة العقلية تقي الفرد من الضغط العاطفي الناجم عن الخلافات في العلاقات بين الأفراد، وترتبط بإيجابية بقدرة الفرد على التعبير عن نفسه في المواقف الاجتماعية المختلفة (Davis & Hayes, 2011, p.201)، كما أظهرت التدخلات القائمة على اليقظة العقلية تغييرات في جوانب مثل التحيزات المعرفية، وخلل التنظيم الانفعالي، وفاعلية التواصل مع الآخرين. (Bullis et al., 2014 ;Brown et al., 2007; Curtiss et al., 2017)

ويشير باين (Bein, 2006) إلى أن العلاج باليقظة العقلية بطبيعته هو ممارسة للاستماع العميق، والحضور الحقيقي، والفهم والقبول، أي مساعدة الناس وتشجيعهم على التواصل مع حكمتهم، فالاعتماد على المعالج فقط هو أمر غير مرجح في العلاج باليقظة العقلية، ويؤكد أننا في العلاج النفسي الصادق مهما كان ما نقدمه كاختصاصيين نفسيين، فإن أهم شيء نقدمه هو وجودنا الحقيقي، واستماعنا العميق، ومن أجل ذلك نحن بحاجة إلى طريقة للتهدئة، وأن نسمح للعقل بالهدوء من خلال ممارسة اليقظة العقلية في حياتنا.

بناءً على ما ذكر من معطيات حول مساهمة استخدام اليقظة العقلية في العديد من الحلول والعلاجات من تقليل الذكريات المؤلمة والتجارب والمشاعر السلبية، إلى فعاليتها في إدارة الألم، وتركيزها على القدرة لا العجز، فالرفاه الروحي وقطع دائرة القلق، وتحسين الانتباه والذاكرة والتعلم

والعلاقات الاجتماعية، فإن هذا النهج لا زال يتسع في فاعليته، وتتسع معه دائرة هذا الدور العلاجي لليقظة، ونستنتج من ذلك أن الوعي والتيقظ يُعدان مفاتيح للعلاج والحل لعدد كبير من المشكلات النفسية التي يعاني منها الأفراد، وبناء على أن معرفة المشكلة والاعتراف والوعي بها هو نصف الحل، فيمكن القول إن اليقظة العقلية هي الخطوة الأهم في حل نطاق واسع من المشكلات، وتطوير وتنمية العديد من القدرات والإمكانات لدى الفرد.

12- العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية:

فيما يعرف (باندورا) الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات الفرد حول قدرته على الإنجاز الناجح للمهمة أو السلوك المقدم له، تعد الكفاءة الذاتية أساس الدافعية البشرية والإنجاز الشخصي. و تتضح الأهمية الكبرى في مصادر الكفاءة الذاتية المتمثلة في الخبرة المباشرة وغير المباشرة، والإقناع اللفظي أو الاجتماعي، والحالة الانفعالية، وفعالية نوعية هذه المصادر في تحسين وبناء وتطوير معتقدات الفرد حول قدراته وكفاءته، وبذلك فإن تعديل هذه المصادر وتطويرها من شأنه تحسين الشعور بالكفاءة الذاتية لدى الفرد وتعزيز قدرته على التحكم في حياته، إذ إن اعتقاد الفرد أنه قادر على التحكم يمكنه من السيطرة والتأثير على نتائج الأحداث في حياته، وخاصة في مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف، وهنا يكمن دور التعليم والتغيير والوعي بأهمية التحكم في مجال الكفاءة الذاتية، ويكمن دور الوعي في تطوير التحكم لدى الفرد، وهذا ما تهدف إليه ممارسة اليقظة العقلية في جوهرها الأساسي.

وتعد اليقظة العقلية مفيدة جداً في التغيير والتعليم، فمن خلال الوعي في اللحظة الراهنة فقط يمكن للفرد الوصول والتأثير على أنماط الخبرة والسلوك، والنتيجة المعقولة لذلك هي أن الوعي يعد ضرورياً لعمليات التغيير وينبغي أن يكون محورياً للعلاج منذ البداية، فاليقظة العقلية يمكن أن تحرر العقل والتفكير وتخلق طرقاً جديدة، وتساعد على التعلم والتغيير بطريقتين:

الأولى: التشجيع على التركيز على هنا والآن (تجربة غير مشوشة بتصورات سابقة وتحيز).

الثانية: توجيه عملية التعليم عمداً من خلال إيلاء الانتباه لكيفية مرورهم عبر مراحل التعليم، فاليقظة يمكن أن تضع السيطرة على التعلم بيد المتعلم مرة أخرى، وتستخدم في تعزيز التعلم التجريبي للفرد.

ويربط لانجر (Langer) اليقظة العقلية بالتعلم، ويؤكد أن الفرد عندما يكون يقظاً فهو ضمناً أو صراحة: يعاين اللحظة الحالية من عدة وجهات نظر، ويرى المعلومة المقدمة له في حالة جديدة، ويحضر الإطار الذي يتصور فيه المعلومات، وينشئ فئات جديدة يمكنه من خلالها فهم المعلومات، وتوصلت الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين حصلوا على درجات عالية في اليقظة العقلية أظهروا خبرة واضحة في مجال التعلم، وإن اليقظة العقلية تعزز شعوراً أكبر بضبط النفس، وبالتالي تزيد من الشعور بالكفاءة الذاتية كما ترتبط اليقظة بمشاعر الكفاءة والتحكم الذاتي، وتعزز النظرة الثاقبة للطبيعة العابرة للعواطف، وبالتالي تؤدي إلى مشاعر الجرأة والكفاءة في تشكيل حياة الشخص الخاصة).

(Gottwald, 2013 ; Yeganeh & Kolb, 2009 ; Luberto et al., 2013).

ويؤكد Bandura (باندورا) ذلك من خلال إشارته إلى ضرورة الربط بين الوعي الذاتي الانفعالي والكفاءة الذاتية، وأنهما يساعدان الفرد على تأدية السلوك المناسب، ويؤكد أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية يستجيبون على نحو أفضل من غيرهم للمواقف الصعبة التي يواجهونها (كما ورد في عزيز، 2015، ص 16).

كما أن الشخص اليقظ لا يحكم على كفاءته من خلال أحكام الآخرين السلبية عليه (الإقناع اللفظي أو الاجتماعي)، فالعيش بتيقظ ينطوي على العيش في الحياة اليومية دون تظاهر واهتمام بأحكام وانتقادات الآخرين السلبية، وبالتالي دون قلق، فالشخص اليقظ يعيش مندمجاً بالحاضر بدلاً من محاولاته تعزيز مظهره أو صورته لدى الغير، ويتقبل ذاته دون تأثره بالتقييمات السلبية التي لا يستحقها من الآخرين، وتشير لانجر (Langer) إلى أن نهج اليقظة بالأخطاء السابقة التي ارتكبها الشخص، هو أن ينظر الفرد إلى تلك الأخطاء من زوايا متعددة ويجد منظوراً جديداً يوفر له معرفة جديدة أو دافعية للتغيير، وهذا يعد أفضل من تقليل قيمته الذاتية عن طريق مقارنة نفسه بأحكام وآراء الآخرين، وعندما يدرك الأفراد أن لديهم السيطرة على حياتهم، ويشعرون بملكية حياتهم، يعزز شعورهم بالمسؤولية، وأنه قادر على إعادة تأطير انتباهه للتجربة وأخطاء الماضي، وهو قادر على معرفة الإمكانيات للتغيير والتحسين (Carson & Yeganeh & Kolb, 2006 ; Langer, 2006)، وأثبتت الدراسات ذلك حيث توصلت إلى أهمية اليقظة العقلية في إحداث تغييرات إيجابية كبيرة على الصعيدين الشخصي والمهني للمرشد

النفسي أيضاً وتأثيرات كبيرة على مهاراته الإرشادية والعلاجية، وفعالية اليقظة العقلية في زيادة الثقة بالنفس وتحسين القدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية، وتعلم تحمل المسؤولية عن مشاعرهم الخاصة، وزيادة القدرة على التعاطف والشفقة نحو الذات والآخرين، وهذا ما أكدته روجرز أن قدرة المرشد على التعاطف والقبول أمر ضروري لكي يتمكن العملاء من التغيير أيضاً، وتوصلت الأبحاث أيضاً إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة التركيز على الذات بالإضافة إلى التغييرات في خصائص الانتباه بحيث يصبح أقل انحيازاً وأكثر مرونة، كما وجد أن اليقظة العقلية تعد مؤشراً مهماً ومنبئاً بالكفاءة الذاتية الإرشادية، وقد تكون متغيراً مهماً في تطوير إعداد المرشد النفسي (Christopher et al.,2006; Davidson,2010; Greason & Cashwell,2009; Goldberg,2017; Freidman,2017).

خلاصة وتعقيب:

إذاً يمكن القول إن اليقظة العقلية تعد نموذجاً تنموياً يساعد على تعزيز الفهم لما يحدث من أفكار ومشاعر وأحداث خارجية، ويسمح برؤية الأمور بشكل أكثر وضوحاً بعيداً عن الأوهام والتصورات التي تعد بحد ذاتها سبباً في أوجه القصور والضعف التي يوهم العقل بها، ويضعف الشعور بالقدرة والكفاءة، ولذلك فإن اليقظة العقلية ومهاراتها تعد استراتيجية وقائية نمائية مهمة وتجربة للواقع بطريقة جديدة ورائعة سواء للأفراد عموماً أو للمرشدين خصوصاً.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

مقدمة

أولاً الدراسات العربية

ثانياً الدراسات الأجنبية

ثالثاً دراسات مشتركة بين اليقظة والكفاءة:

رابعاً تعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية بين الدراسات

السابقة.

مقدمة:

تم تناول موضوع اليقظة العقلية من قبل العديد من الباحثين، فمنهم من درس اليقظة في علاقتها بالمرونة النفسية مثل دراسة (اسماعيل، 2017)، ومنهم من درس دورها بوصفها عاملاً وسيطاً بين المرونة والاكتئاب والضغط كدراسة (العاسمي، 2015)، ودرس بعضهم الآخر علاقتها بالتفكير التأملي كدراسة (الطوطو، 2018)، بينما تناولت دراستان عربيتان فقط أثر التدريب في اليقظة العقلية (أبو زيد، 2017) و (أخرس، 2016)، وعلى الرغم من قلة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت موضوع اليقظة العقلية، إلا أنه عثر على دراسات أجنبية غير قليلة، واختير منها أحدث الدراسات التي أجريت.

ويتناول هذا الفصل بعض الدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث، التي أجريت محلياً وعالمياً وركزت على اليقظة العقلية في أثرها وعلاقتها ببعض المتغيرات ذات الصلة بالدراسة الحالية.

أولاً- الدراسات العربية:

1- دراسة هبيي (2011) بعنوان: الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتوافق المهني لدى المرشد النفسي. هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتوافق المهني لدى المرشد النفسي، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (150) مرشداً ومرشدة يعملون في مدارس منطقة عكا، وذلك باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بالاعتماد على مقياس هارتر (Harter) في صيغته المعربة التي طورها أبو غزال وعلاونة (2010) والذي يتكون من (40) عبارة، ومقياس التوافق المهني بالاعتماد على أبو رأس والغندور (2009). وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة والتوافق المهني لدى المرشد النفسي في عكا، وكان مستوى الكفاءة المدركة لدى المرشدين ضمن المستوى المتوسط. مع عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى المرشد النفسي في عكا تعزى إلى متغير الجنس.

2- دراسة الضبع وآخرون (2013)، بعنوان: "فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة". هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع العلاقة

الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب النفسي، ومدى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، واشتملت الدراسة على عينة غير إكلينيكية قوامها (24) طالباً جامعياً تم اختيارهم من عينة كلية عددها (225 طالباً)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (19 - 23 سنة) بمتوسط (20.12) سنة وانحراف معياري قدره (0.78)، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متجانستين (مجموعة تجريبية وضابطة)، وطُبق على العينة: مقياس اليقظة العقلية، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب (د-2)، وقد تم تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية (من تصميم الباحثين) على المجموعة التجريبية على مدار (18) جلسة تدريبية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، كما أنه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية، وجاء بُعد "الوعي" أكثر تنبؤاً بأعراض الاكتئاب النفسي من بُعد "التقبل"، وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً دالاً إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

3- دراسة حمدي وخطاطبة (2014)، بعنوان: أثر التدريب الميداني في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة، والمهارات الإرشادية لدى طلبة الإرشاد النفسي في جامعتي اليرموك والأردنية. هدفت هذه الدراسة إلى قياس أثر التدريب الميداني في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة، والمهارات الإرشادية لدى طلبة الإرشاد النفسي في جامعتين أردنيتين من طلبة الإرشاد النفسي في جامعتي اليرموك والأردنية وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (179) مشاركاً من طلبة ملتحقين بالتدريب الميداني، عددهم (106) طالباً وطالبة، وطلبة ملتحقين في مادة الإعداد للتدريب الميداني، تم اختيار أفراد الدراسة عشوائياً وعددهم (73) طالباً وطالبة من كلتا الجامعتين، وذلك باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد ميلشرت وزملاؤها (Malchert et al., 1996) وترجمة ضمرة (2004)، ومقياس المهارات الإرشادية طوره زيادة (1998) بالاستناد إلى مقياس المرشد المهني الذي صممه دامرون (Dameron, 1980)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: فاعلية التدريب الميداني في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة، والمهارات الإرشادية لدى طلبة الإرشاد النفسي في الجامعتين، إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد مجموعة التدريب الميداني، مقارنة مع مجموعة الإعداد للتدريب الميداني في الكفاءة الذاتية

تعزى لاختلاف الجامعة، وأظهرت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمدرسة، والمهارات الإرشادية. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة للتفاعل بين التدريب الميداني واختلاف الجامعة.

4 - دراسة الشريفين (2015)، بعنوان: فاعلية برنامج إشراف إرشادي يستند إلى نموذج تطوير المهارة في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المهنية لدى المرشدين المتدربين في الأردن. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إشراف إرشادي يستند إلى نموذج تطوير المهارة في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المهنية لدى المرشدين المتدربين في الأردن، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (62) طالباً وطالبة من طلبة الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك في مستوى السنتين الثالثة والرابعة، تم توزيعهم على مجموعتين (ضابطة، وتجريبية)، وذلك باستخدام نموذج تطوير المهارة من إعداد الباحث، والبرنامج الإشرافي من إعداد الباحث، ومقياس الكفاءة الذاتية المهنية من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات الأداء على مقياس الكفاءة الذاتية المهنية لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق ذات دلالة في مستوى الكفاءة الذاتية المهنية تعزى للجنس لصالح الذكور.

5 - دراسة العاسمي (2015)، بعنوان: اليقظة العقلية بوصفها وسيطاً للعلاقة بين المرونة والاكنتاب والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة. هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف دور اليقظة العقلية بوصفها وسيطاً بين المرونة والاكنتاب والضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (248) طالباً وطالبة بواقع (167) طالباً من أقسام التربية، و (81) طالباً من قسمي علم النفس والإرشاد النفسي، وذلك باستخدام مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، مقياس المرونة، ومقياس الاكنتاب، ومقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة إيجابية دالة بين اليقظة العقلية والمرونة، ووجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكنتاب والضغط النفسية، مع وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة إضافة إلى وجود فروق دالة بين طلبة الأقسام التربوية والنفسية. كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونة و أقل اكنتاباً وضغوطاً من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية. كما أظهر تحليل التباين أن

اليقظة العقلية مرتبطة بالمرونة والجنس والتخصص أكثر من ارتباطها بالاكنتاب والضغط لدى طلبة الجامعة.

6- دراسة أخرس (2016)، بعنوان: أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف". هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الوهن النفسي واليقظة العقلية، وهدفت إلى أعداد برنامج تدريبي لتنمية اليقظة الذهنية والتعرف إلى فاعليته في خفض أعراض الوهن النفسي، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (200) طالب من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الجوف، أجريت لهم دراسة ارتباطية لتعرف درجة الارتباط بين الوهن النفسي واليقظة العقلية، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب ودال بين أعراض الوهن النفسي واليقظة العقلية، وبناء عليه تم اختيار عينة مكونة من (40) طالب من ذوي الدرجات المرتفعة في أعراض الوهن النفسي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، قوام كل مجموعة (20) طالباً، وتم تطبيق البرنامج القائم على اليقظة الذهنية على أفراد المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة من خلال النتائج إلى أن برنامج اليقظة الذهنية له أثر كبير ودال في خفض أعراض الوهن النفسي.

7- دراسة الدحادحة (2016)، بعنوان: فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى. هدفت الدراسة الحالية للتحقق من فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى عينة من طالبات السنة الأولى في جامعة نزوى، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (118) طالبة كمجموعة تجريبية تم تطبيق برنامج التأمل التجاوزي عليهن، و(125) طالبة كمجموعة ضابطة، وذلك باستخدام مقياس يقظة العقل، وبرنامج التأمل التجاوزي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على الدرجة الكلية وعلى أبعاد مقياس يقظة العقل، وذلك لصالح المجموعة التجريبية. مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل.

8- دراسة إسماعيل (2017)، بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن

إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم. وبلغت عينة الدراسة (223) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي. استخدم في هذه الدراسة مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب إعداد عثمان (2010)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ترجمة البحيري والضبع وطلب والعوامل (2014). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية ومستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباط موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

9- دراسة أبو زيد (2017)، بعنوان: "فاعلية التدريب على اليقظة العقلية بوصفها مدخلاً سلوكياً جديلاً في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثرها على أعراض هذا الاضطراب". هدفت إلى التعرف إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية بوصفها مدخلاً سلوكياً جديلاً في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثرها على أعراض هذا الاضطراب. بلغت العينة (15) طالبة في المدى العمري من (25-35) سنة، تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية (8) طالبات ومجموعة ضابطة (8) طالبات وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي وأعراض الشخصية الحدية، وتم استخدام قائمة أعراض الشخصية الحدية النسخة المختصرة (Short Version Borderline Symptom List-23) من إعداد (Bohus et al., 2009)، ومقياس اليقظة العقلية العوامل الخمسة (FFMQ) إعداد (Baer et al., 2006) ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد (Gratz & Roemer, 2004) وبرنامج التدريب على اليقظة العقلية من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين مهارات اليقظة العقلية، وفي خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، وخفض أعراض الشخصية الحدية لدى أفراد عينة البحث.

10- دراسة الطوطو (2018)، بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. هدفت هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وهدفت إلى معرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، بلغت العينة (270) طالباً وطالبة في جامعة دمشق من

المسجلين في العام الدراسي 2016/2017، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من الكليات الأدبية والكليات التطبيقية، وتم استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من إعداد باير (Baer et al., 2006) وتعريب رياض العاسمي، ومقياس التفكير التأملي من إعداد بسام محمد المشهراوي (2010)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الكليات الأدبية والتطبيقية لصالح طلبة الكليات الأدبية، وعدم وجود فروق دالة فيما بينهم في التفكير التأملي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1- دراسة ماكارترني (McCatrney, 2000) بعنوان: وجهات نظر المرشدين النفسيين حول كيفية تأثير التأمل القائم على اليقظة العقلية على حضور المرشد النفسي ضمن العلاقة العلاجية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مدى تأثير التأمل القائم على اليقظة العقلية على حضور المرشد النفسي ضمن العلاقة العلاجية، وتم تطبيق هذه الدراسة على خمس مرشدات، وذلك من خلال استخدام المقابلات المنتظمة مع المرشدات تتضمن هذه المقابلات أسئلة تتعلق بممارسة التأمل القائم على اليقظة العقلية والتدريب على هذه المهارات، ومن ثم تحليل الإجابات والإشارات الخاصة بالموضوع، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية التأمل القائم على اليقظة العقلية في تطوير قدراتهم على الحضور خلال العلاقة العلاجية، وتطوير وعي أكبر بما يجري، وزيادة الرعاية الذاتية والامتنان، وزيادة تعزيز ثقتهم بأنفسهم وجلب نوعية من السكون واليقظة إلى عملهم.

2- دراسة ليفيت (Levitt, 2001) بعنوان: الاستماع الفعال والكفاءة الذاتية للمرشد النفسي: التشديد على مهارة صغيرة واحدة في بداية التدريب على الاستشارة النفسية. هدفت هذه الدراسة إلى دعم فرضية أن الاستماع الفعال سوف ينتج عنه زيادة كبيرة في الكفاءة الذاتية للمرشدين النفسيين المبتدئين وتحسن أكبر في أدائهم في ثلاثة مجالات للمهارات هي: انعكاس المشاعر والتحدي والمباشرة (الفورية)، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من خمس طلاب في السنة الأولى للماجستير في مجلس اعتماد الإرشاد والبرامج التعليمية ذات الصلة، والذين خضعوا لبرنامج الاستشارة النفسية في جامعة ولاية أتلانتك الوسطى في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك باستخدام مقياس الاستماع الفعال حيث قيم الطلاب أنفسهم أسبوعياً بخصوص أدائهم في

الاستشارة النفسية في كل مهارة على حدا، وقد أكمل كل منهم تقييماً ذاتياً أسبوعياً للتطور، و مقياس الكفاءة الذاتية: استخدم استبانة قصيرة أعدتها الباحثة لتقييم الكفاءة الذاتية للطلاب أسبوعياً، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: سُجل زيادة في معدلات الاستماع الفعال والكفاءة الذاتية (التي تتضمن الإيمان بأن المرء يملك القدرة على إنجاز السلوكيات اللازمة للحصول على نتائج محددة، بالإضافة إلى التوقعات بأن سلوكيات محددة سوف تقود بالفعل إلى نتائج محددة)، وسُجل أيضاً تحسن في مهارات الطلاب في مجالات انعكاس المشاعر والتحدي والمباشرة (الفورية)، وأكدت الدراسة أهمية الانتباه لنقاط القوة للمرشدين النفسيين وتخفيض القلق في الخبرة الأولية للاستشارة النفسية.

3- دراسة سكميرتز (Schmertz, 2006) بعنوان: العلاقة بين تقارير اليقظة العقلية والأداء في مهمات الانتباه. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى صدق عدة أدوات للتقرير ذاتي مصممة لتقييم اليقظة العقلية لدى العامة، ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وأداء المهام التي تقيس القدرات الثلاثة من جوانب الانتباه: الاستمرارية والانتقائية و الاهتمام المتبادل، على عينة مكونة من (50) متطوعاً من فصول علم النفس التمهيدي في جامعة ولاية جورجيا (GCU) تراوحت أعمارهم بين (18-35) سنة، وذلك باستخدام مقياس الانتباه الواعي اليقظ (MAAS; Brown & Rayan, 2003)، ومقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية (KIMS; Baer et al., 2004)، ومقياس اليقظة العقلية الإدراكي والعاطفي (CAMS; Feldman et al., 2005)، أما مقاييس الانتباه (بطارية مهام الانتباه) فهي مقياس كونر الثاني للأداء المستمر (CPT- II; Conners, 2000)، ومقياس الإضافة المتسلسل للسرعة السمعية (PASAT; Gronwall & Sampson, 1974)، و نظام ديلاس كابلان التنفيذي (D-KEFS)، ومقياس إدخال الكلمة - اللون (Delis, Kaplan & Karter, 2001)، وتوصلت النتائج إلى وجود دعم مختلط للعلاقة بين درجات اليقظة العقلية والانتباه المستمر، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية العالية والغفلة عن الهدف، وعدم وجود علاقة بين التقرير الذاتي لليقظة العقلية وكل من القدرة على تبديل الانتباه والانتباه الانتقائي.

4- دراسة روثابت ومورجان (Rothaupt & Morgan, 2007)، بعنوان: ممارسة اليقظة العقلية لدى المرشدين والمرشدين التربويين: دراسة نوعية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف

مدى الفائدة التي يحققها المرشدون الذين يماسون مهارات اليقظة العقلية ويطبقون مبادئها، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (6) مرشدين نفسيين (3) ذكور و (3) إناث في أمريكا، طبقوا الطقوس الخاصة باليقظة العقلية ومهاراتها، واستخدمت المقابلات الهيكلية معهم استغرقت كل مقابلة ساعة واحدة، وتوصلت الدراسة إلى علاقة متبادلة بين ممارسات اليقظة العقلية وتعزيز الترابط لدى المرشدين، وزيادة الامتنان والوعي والانتباه، وزيادة رغبتهم بدعوة الآخرين لممارسة أنشطة اليقظة العقلية.

5- دراسة غرايسون و كاشول (Greason & Cashwell, 2009) بعنوان: اليقظة العقلية وفاعلية الذات الإرشادية. هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الإرشادية للمرشد النفسي بوساطة الانتباه والتعاطف، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (179) عاملاً في مهنة الإرشاد النفسي حاصلاً على شهادة الماجستير وطلاب دكتوراه في الإرشاد النفسي وذلك لتحديد مستوياتهم من اليقظة العقلية والانتباه والتعاطف وفاعلية الذات الإرشادية، وذلك باستخدام مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006)، ومقياس الانتباه الإرشادي (EAQ; Martin, 1980; Martin) (CAS; Bently, 2006)، ومقياس الانتباه اليومي (IRI; Davis, 1980)، ومقياس فاعلية الذات الإرشادية (Jones, 1984) ودليل التفاعل بين الشخصي (CASES; Lent, Hill., & Hoffman, 2003)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقات دالة بين المتغيرات الأربعة للدراسة، وسجل طلاب الدكتوراه في الإرشاد درجات أعلى ذات دلالة في مقياس اليقظة العقلية والتعاطف والانتباه وفاعلية الذات الإرشادية مقارنة بالحاصلين على الماجستير في الإرشاد النفسي. كما سجلت الفروق لصالح الإناث ذوات المتوسط الأعلى في التعاطف، ودعمت التحليلات فرضية إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات الإرشادية من خلال اليقظة العقلية والانتباه. بينما تبين عدم دلالة النتائج بتنبؤ التعاطف بفاعلية الذات الإرشادية.

6- دراسة كاشول ودولي (Cashwell & Dooley, 2011) بعنوان: أثر الإشراف على الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تلقي أو عدم تلقي التدريب العملي بانتظام على الكفاءة الذاتية للاستشارة النفسية، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة

مكونة من (33) مشتركاً، (11) منهم لم يخضعوا لتدريب عملي على الاستشارة النفسية، و (22) تلقوا تدريباً عملياً على الاستشارة النفسية بانتظام. عمل (29) مشتركاً بصفتهم مرشدين نفسيين في عدة عيادات في مقاطعات مختلفة، أما الأربعة الباقون فقد كانوا طلاب دكتوراه في التربية والاستشارة النفسية. جرت هذه الدراسة في جامعة ولاية ميسيسيبي في الولايات المتحدة الأمريكية، كما تم استخدام مسح الكفاءة الذاتية (COSE ; Larson et al., 1992) من إعداد لارسون وآخرون، و تم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية بين المرشدين الذين يتلقون التدريب للاستشارة النفسية ، والمرشدين الذين لا يتلقون هذا التدريب لصالح المرشدين الذين يتلقون التدريب على الكفاءة الذاتية للاستشارة النفسية.

7- دراسة جعفر وزملاؤه (Jaafar et al., 2011) بعنوان: الكفاءة الذاتية للاستشارة النفسية بين المرشدين النفسيين المتدربين في ماليزيا. هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مستوى الكفاءة الذاتية للاستشارة النفسية لدى المرشدين النفسيين المتدربين، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (100) متدرب على الاستشارة النفسية من ثلاث جامعات في ماليزيا، وذلك باستخدام بطارية التقييم الذاتي لقياس الكفاءة الذاتية للاستشارة النفسية من إعداد الباحثين، بالإضافة إلى استبانة تحوي على عن المشارك، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: نتيجة التدريب لمدة (12) أسبوعاً، زادت الكفاءة الذاتية لدى المشاركين بمعدل (4.08%) و سطياً. بكلام آخر، سجل معظم المشاركين درجات متوسطة إلى عالية في الكفاءة الذاتية للاستشارة النفسية. كذلك سجل معظم المشاركين درجات عالية في الكفاءة الذاتية باستخدام المهارات الصغيرة، ولم يسجل أي من المشاركين درجات منخفضة في الكفاءة الذاتية باستخدام المهارات الصغيرة، وبالنسبة للتعامل مع السلوكيات الصعبة للمرضى (للزبائن)، فقد أظهر معظم المشاركين (78%) درجات متوسطة في الكفاءة الذاتية، وسجل (18%) منهم درجات عالية، و (4%) درجات منخفضة، وبالنسبة للتنافس الثقافي بين المشاركين فقد سجل (53%) منهم درجات عالية، و (47%) منهم درجات متوسطة في الكفاءة الذاتية للاستشارة النفسية وفق الطريقة التنافسية الثقافية.

8- دراسة باسر وآخرون (Buser et al., 2012) بعنوان: أثر ممارسة اليقظة العقلية على تطوير مهارات الإرشاد النفسي. هدفت هذه الدراسة إلى تعرف ما إذا كان التدريب على اليقظة

العقلية سيؤدي إلى زيادة في مهارات الطلبة في الإرشاد النفسي، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (59) طالباً وطالبة في الإرشاد النفسي المسجلين في واحدة من ثلاث أقسام من دورة مقدمة للإرشاد النفسي في CACREP في برنامج على مستوى الماجستير المعتمد في شمال شرق البلاد، وذلك باستخدام مقياس مهارات الإرشاد (CSS) من إعداد (Eriksen & Mcauliffe, 2003)، وتم تطبيق برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى هي مجموعة ضابطة تلقت فقط (5) أسابيع من مهارات التعليم والتدريب داخل الصف، أما المجموعة الثانية فهي مجموعة التدخل الموسع أو التدريب الموسع تلقت تدريباً لمدة (11) جلسة على اليقظة العقلية، أما المجموعة الثالثة فهي مجموعة التدخل الموجز أو التدريب الموجز المختصر، وتلقت تدريباً على اليقظة العقلية لمدة (5) جلسات فقط، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن مجموعة التدخل الموجز والتدخل الموسع حققنا درجات عالية في تطوير العلاقة العلاجية والمهارات الإرشادية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. ولم توجد فروق بين مجموعتي التدخل الموجز والموسع في تطوير المهارات الإرشادية.

9- دراسة وودروف وآخرون (Woodruff et al., 2013)، بعنوان: مقارنة الشفقة الذاتية و اليقظة العقلية و الصلابة النفسية بصفاتها عوامل منبئة بالصحة النفسية. هدفت هذه الدراسة لتحديد الفروق بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية والصلابة النفسية بصفاتها عوامل منبئة بالصحة النفسية، ومقارنة قوتها التنبؤية، على عينة مكونة من (147) طالباً من طلبة المرحلة الجامعية في جامعة منتصف المحيط الأطلسي في مرحلة التخرج تتراوح أعمارهم بين (17-23) سنة، وذلك باستخدام مقياس الوعي اليقظ (MAAS; Brown & Rayan, 2003)، ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، ومقياس الشفقة بالذات (SCS; Neff, 2003)، ومقياس القبول والعمل (AAQ-II; Bond et al., 2011)، ومقياس بيك للقلق (BAT; Beck et al., 1988a)، ومقياس بيك للاكتئاب (BDT-SF; Beck & Beck, 1972)، ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS; Diener et al., 1985)، ومقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة (BREF; Skevington et al., 2004)، واستبانة فروديسي للتعاطف (FEQ; Frodyce, 1988)، وجدول التأثيرات الإيجابية والسلبية (PANAS; Watson et al., 1988)، وتوصلت الدراسة إلى أن الشفقة بالذات بوصفها عاملاً موثقاً أكثر من اليقظة العقلية على

مقياس العامل الواحد لليقظة للتنبؤ بالفروق في الصحة النفسية، بينما تتبأت الصلابة النفسية أكثر بالفروق من الشفقة بالذات بوصفها مؤشرات سلبية للصحة النفسية، وتشير النتائج إلى أن الشفقة بالذات والصلابة النفسية أثبتت ارتباطاً أكبر بالصحة النفسية من اليقظة العقلية، كما تبين وجود علاقات مهمة بين مقياس العامل الواحد لليقظة والأبعاد الخمسة لليقظة والشفقة بالذات والصلابة النفسية مع كل متغير من متغيرات الصحة النفسية وتراوحت معاملات الارتباط من معتدل إلى مرتفع.

10- دراسة موتلي وزملاؤها (Motley et al., 2014)، بعنوان: تقييم تغيرات الكفاءة الذاتية والتغذية الراجعة التصحيحية لدى المرشدين النفسيين والمشرفين. هدفت الدراسة إلى التعرف على الارتباط بين التدريب والخبرة والتغذية الراجعة للكفاءة الذاتية لدى المشرفين والمرشدين النفسيين، وتم تطبيق هذه الدراسة من (74) مرشداً متدرباً مقيماً و(84) محاضر استشارة نفسية، قاموا بالإشراف على تقديم المشورة للطلاب (للمرشدين النفسيين) المنخرطين في برنامج الماجستير للإرشاد النفسي في جمعية الجامعة الجنوبية الغربية المعتمدة من قبل مجلس اعتماد الاستشارة والبرامج التعليمية ذات الصلة، في جامعة أرغوسي Argosy في مدينة أتلانتا Atlanta في ولاية جورجيا في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك باستخدام استبانة Corrective (CFSI) (Feedback Self-Efficacy Instrument) لتقييم الكفاءة الذاتية بالتغذية الراجعة للمرشدين النفسيين المتدربين، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية وعملية في الكفاءة الذاتية وفي الكفاءة العلاجية للمرشدين النفسيين بعد التدريب، حيث أظهر المرشدون النفسيون زيادة في الكفاءة الذاتية الراجعة التصحيحية بعد التدريب وهي متناسقة مع الدراسات المنشورة حول الاستشارة النفسية التي تؤكد أنه يمكن أن يؤثر التدريب إيجاباً على الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي، كما يزداد ويتطور إيمان وسلوكيات المرشد النفسي بازدياد خبرته، يؤكد هذا الأمر تأثير الخبرة على الكفاءة الذاتية إيجاباً، و أظهر هذا البحث أن خبرات المشرف قد زادت من الكفاءة الذاتية لدى المشرف نفسه ولدى المرشد النفسي.

11- دراسة أنسوورث (Unsworth, 2015)، بعنوان: الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي: العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات. هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة التنبؤية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية والدور المحتمل للعامل الوسيط (الشفقة بالذات)، وتم تطبيقها على

عينة مكونة من (213) من مقدمي خدمات الصحة النفسية وتتراوح أعمارهم بين (21-58) عاماً، وذلك باستخدام مقياس الوجود الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ; Baer et al., 2006)، ومقياس الشفقة بالذات (SCS; Neff, 2003a)، ومقياس مستوى الكفاءة الذاتية للمرشد النفسي (CSES; Melchert, Hays, Wilianen & Kolocek, 1996)، وتوصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تعتبر مؤشراً كبيراً للكفاءة الذاتية للمرشد النفسي، ومع ذلك فقد توصلت إلى أن الشفقة بالذات لم تكن عاملاً وسيطاً للعلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية للمرشد النفسي.

12- دراسة ألييف و تانك (Aliyev & Tunc, 2015) بعنوان: الكفاءة الذاتية في تقديم الاستشارة النفسية: دور الرأسمال النفسي التنظيمي، والرضا الوظيفي، والإرهاق. هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العامل الذي يؤثر على مستوى الكفاءة الذاتية في الاستشارة النفسية، وتم تطبيقها على عينة مكونة من (312) مرشداً نفسياً، (166) ذكراً و (146) أنثى. طبقت الدراسة في جامعة زيرف (Zirve) في غازي عنتاب (Gaziantep) في تركيا، وذلك باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية لنشاط المرشد النفسي التي طورها لينت وزملاؤه (Lent et al., 2003)، وبطارية ماسلاش (Maslach) للإرهاق الذي طوره ماسلاش وجاكسون (1981)، واستبانة مينيوسوتا للرضا الذي طوره وايس وزملاؤه (Weiss et al., 1967) لقياس الرضا الوظيفي، ومقياس الرأسمال النفسي التنظيمي الذي طوره لوثانس وزملاؤه (Luthans et al., 2007)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرأسمال النفسي التنظيمي (الذي يتكون من الأمل والتفاؤل والتحمل والقوة النفسية) والكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي من حيث الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق في الإرهاق لصالح الإناث، كما توصلت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرأسمال النفسي التنظيمي والكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي من حيث العمر لصالح الفئة العمرية (31 - 35) و (35 فما فوق)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرأسمال النفسي التنظيمي والكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي من حيث القدم الوظيفي لصالح خبرة العمل 11 سنة فما فوق، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرأسمال النفسي التنظيمي والكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي من حيث القسم الذي تخرج منه المرشد النفسي لصالح

المرشدين النفسيين المتخرجين من قسم التوجيه والإرشاد النفسي، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص نوع المدرسة التي يعمل بها المرشد النفسي.

12- دراسة أياني وآخرون (2017, Iani et al.)، بعنوان: أبعاد اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي والعصابية. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت العادة في استخدام مهارات اليقظة العقلية ترتبط بجوانب محددة من الرفاه النفسي والعصابية ومعرفة دور اليقظة العقلية في علاقة العصابية بالرفاه النفسي، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (211) من المتطوعين وتتراوح أعمارهم من (21-48) سنة، وذلك باستخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (النسخة الإيطالية) (FFMQ; SF, 24 items, Bohlmeijer et al., 2011)، ومقياس سمة العصابية (ipip-NEO; Johnson, 2014)، ومقياس الرضا عن الحياة (النسخة الإيطالية SWLS; Diener et al., 1995)، ومقياس الرفاه النفسي (PWB; Ruini et al., 2003; Ryff & Keyes, 1995; Sirigatti et al., 2013)، وتوصلت الدراسة إلى وجود دور لليقظة العقلية عموماً في العلاقة بين العصابية والرفاه النفسي، ووجود ارتباط سلبي بين اليقظة العقلية والعصابية، وارتبط بعد الوصف ارتباطاً معتدلاً وإيجابياً مع بعد الاستقلالية وارتبط إيجابياً أيضاً مع الغرض من الحياة والنمو الشخصي، أما العمل بوعي فارتبط باعتدال وإيجاب مع الغرض من الحياة، وارتبطت الملاحظة إيجاباً وباعتدال مع النمو الشخصي، وكانت الملاحظة والوصف والعمل بوعي هي الأبعاد التي ارتبطت بالرفاه النفسي فقط باستثناء بعد المراقبة، كما كان عدم التفاعلية وعدم الحكم أقل ارتباطاً بالرفاه النفسي بينما يرتبط هذين البعدين (عدم التفاعلية وعدم الحكم) ارتباطاً سلبياً مع جوانب العصابية مثل الانسحاب والغضب، وارتبط بعدا عدم التفاعل والوصف مع السعادة والرضا عن الحياة ارتباطاً إيجابياً كما ارتبط أيضاً بدرجات الرفاه النفسي.

ثالثاً: دراسات مشتركة بين اليقظة والكفاءة:

1- دراسة كريستوفر وآخرون (2006, Christopher et al.)، بعنوان: تعليم المرشدين النفسيين الرعاية الذاتية من خلال ممارسة اليقظة العقلية. هدفت هذه الدراسة إلى تعليم المرشدين النفسيين كيفية رعاية ذاتهم من خلال ممارستهم لليقظة العقلية وتزويدهم بأساليب الرعاية الذاتية والوقاية من الإرهاق، وذلك على عينة مكونة من (33) طالباً من خريجي المرحلة الأولى والثانية في ماجستير الصحة النفسية والعقلية والزوجية والأسرية، والإرشاد المدرسي،

تتراوح أعمارهم بين (20_ 50) عاماً وذلك بتطبيق دورة /برنامج بعنوان دواء العقل/ الجسد وفن الرعاية الذاتية تم أعداده لمعالجة فرص النمو الشخصية والمهنية من خلال الرعاية الذاتية وممارسات اليقظة العقلية، بالاستناد إلى برنامج الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية من إعداد كابات- زن (Kabat-Zinn,1990)، ومجموعة من التقييمات المنهجية الكمية والنوعية لتقييم تأثير البرنامج، وتوصلت الدراسة إلى تغييرات وتأثيرات إيجابية فيزيولوجية وعاطفية وعقلية وروحية لدى المشتركين، وتأثيرات كبيرة على مهاراتهم الإرشادية والعلاجية، وأصبح المشتركون عن زيادة وعيهم وقدرتهم على التركيز والتعامل الإيجابي مع الإجهاد اليومي في حياتهم، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، وتحسن قدرتهم على التعامل مع المواقف الاجتماعية التي كانوا يتعاملون فيها بردود فعل سلبية، وتعلم تحمل المسؤولية عن مشاعرهم، وزيادة قدرتهم على التعاطف والشفقة نحو الذات والآخرين كنتيجة للمنهج التدريبي الذي تلقوه في هذه الدراسة.

2 - دراسة لوبيريتو وآخرون (Luberto et al., 2013) بعنوان: مهارات اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي: الدور الوسيط للكفاءة الذاتية التكيفية. هدفت هذه الدراسة إلى تعرف الدور المحتمل للكفاءة الذاتية التكيفية بوصفها وسيطاً في العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة مكونة من (180) طالباً من طلبة علم النفس سنة التخرج، وذلك باستخدام مقياس كنتاكي لليقظة العقلية (KIMS; Brea et al.,2004)، ومقياس الكفاءة الذاتية (CSES; Chesney et al.,2006)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS; Gratz & Roemer,2004)، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الكفاءة الذاتية وجميع مهارات اليقظة العقلية، ووجود ارتباط سلبي بين الصعوبات في التنظيم الانفعالي من جهة وبين الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية من جهة أخرى باستثناء بُعد المراقبة، كما وجدت فروق بين الجنسين في الوعي لصالح الإناث، كما توصلت النتائج لوجود دور جزئي أو وساطة جزئية للكفاءة الذاتية التكيفية في العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي.

3- دراسة كاي و بيدجينيون (Keye & Pidgeon, 2013)، بعنوان: دراسة العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية. هدفت الدراسة إلى تعرف دور اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية في التنبؤ بالمرونة النفسية. بلغت عينة الدراسة (141) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بوند، الشاطئ الذهبي، أستراليا. استخدم في هذه الدراسة قائمة

فروبيرج لليقظة العقلية (FMI : Walach et al.,2006) ، واختبار معتقدات النجاح الأكاديمي (BEST: Majer, 2006) ، ومقياس المرونة النفسية لدافيدسون (CD-RISC :Connor & Davidson, 2003). توصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية منبثون بالمرونة النفسية، وهذا يعني أن اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية ذات تأثير دال على المرونة النفسية.

4- دراسة الشلوي (2018) بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وقام الباحث بإعداد مقياسين في اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وقد تكونت عينة لدراسة من (154) طالباً من طلاب كلية التربية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً عند مستوى (0.93)، ومستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعاً عند مستوى (0.97) كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (0.01).

رابعاً- تعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

يُلاحظ مما تقدم أن هناك نقاط تشابه ونقاط اختلاف، بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة وقد تبين الآتي:

- هناك ندرة في الأبحاث والدراسات المحلية والعربية التي تناولت فاعلية التدريب القائم على اليقظة العقلية وأثره، و يعود السبب إلى عدم توفر مراجع عربية أو مترجمة لليقظة العقلية حتى اللحظة، وبذلك فالموضوع يحتاج إلى كثير من الجهد والوقت. لذلك تعد دراسة فاعلية التدريب القائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية الدراسة الأولى في الوطن العربي- في حدود علم الباحثة-فيما تناولت فقط دراسة (الشلوي،2018) علاقة اليقظة العقلية بالكفاءة الذاتية مستخدمة المنهج الوصفي. كما أن معظم الدراسات المحلية والعربية التي تناولت موضوع اليقظة العقلية درسته لدى طلبة الجامعة.
- الاهتمام الذي يوليه الباحثون حديثاً لموضوع اليقظة العقلية في تحسين العديد من الجوانب في حياة الأفراد وشخصياتهم وعلاقاتهم.

- أهمية العمل مع المرشدين النفسيين في التدريب على اليقظة العقلية لتحسين كفاءتهم، لما لهذه البرامج التدريبية من دور في تحسين العديد من مهاراتهم وقدراتهم كما أوضحت الدراسات الأجنبية السابقة.

وتشابه الدراسة الحالية معظم الدراسات السابقة في:

- عينة الدراسة:

(Levitt,2011)، (Greason & Cashwell,2009)، (Cashwell &Dooley,2011)، (Jafaar,etal.,2011)، (Buser,etal.,2012)، (Motly,etal.,2014)، (Aliyev&Tunc,2015)، (Rothaupt&Morgan,2000)، (Unsworth,2015)، (McCatrney,2000).

- استخدام المنهج شبه التجريبي وطريقة التدريب والبرنامج المعتمد للتأكد من فاعلية التدريب على اليقظة العقلية (أبو زيد،2017)، (Buser,etal.,2012)، (Christopher (etal.,2006)، (Jafaar,etal.,2011)، (Cashwell&Dooley,2011) (أخرس،2016).

أما الاستفادة التي تم تحصيلها من الدراسات السابقة فيمكن إجمالها في ما يلي:

- من الناحية المنهجية: ساعدت في تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها وفرضياتها.
- من الناحية الميدانية: ساعدت هذه الدراسات في إعداد البرنامج التدريبي القائم على تقنيات اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.

الفصل الرابع

منهج الدراسة وإجراءاتها

مقدمة.

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: متغيرات الدراسة.

ثالثاً: مجتمع الدراسة والعينة.

رابعاً: أدوات الدراسة.

خامساً: إجراءات التطبيق.

سادساً: صعوبات تطبيق البرنامج.

سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

مقدمة:

تم في هذا الفصل الحديث عن متغيرات الدراسة من الناحية السيكمترية والمتمثلة في منهجية الدراسة، وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة التي سوف تجيب على التساؤلات والفرضيات التي تمت صياغتها بغرض التحقق من مدى تأثير المتغيرات في هذه الدراسة، وتم التحقق من صحة هذه الفرضيات من خلال تطبيق الدراسة التجريبية، تم عرضها بالتفصيل وفق التتابع التالي: منهج الدراسة، ثم عينة الدراسة، ثم أدوات الدراسة، ثم البرنامج الإرشادي، والأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من الفرضيات والتوصل للنتائج المرجوة.

أولاً: منهج الدراسة:

اقتضت طبيعة الدراسة وأهدافها استخدام المنهج شبه التجريبي، والذي يعد أحد أفضل الطرق لمجموعات المقارنة بعد تقليل الفروق الأولية بين تلك المجموعات، والتي تعد النوع الأكثر شيوعاً للتصاميم شبه التجريبية، وفيها يتم اختيار مجموعة مقارنة (ضابطة) تشبه قدر الإمكان مجموعة العلاج (التجريبية) من حيث خصائص خط الأساس (ما قبل التدخل)، وتوضح مجموعة المقارنة ما كان يمكن أن يكون من نتائج إذا لم يتم تنفيذ أو تطبيق البرنامج، وتعتمد جودة هذا المنهج على جودة البيانات التي يتم جمعها مسبقاً، من قابلية الافتراضات التي تم وضعها للتحقق، والمنهج الذي يتم به تحديد المجموعات (ضابطة وتجريبية)، كما أن النتائج المستخلصة من المنهج شبه التجريبي صالحة من الناحية السببية طالما تم استيفاء الافتراضات المتعلقة بطريقة المطابقة المحددة بين المجموعات، ويتم تطبيق الاختبار القبلي لكلا المجموعتين، بينما يتم تطبيق التدخل (البرنامج) على المجموعة التجريبية فقط، وبعدها يطبق الاختبار البعدي على كلا المجموعتين. ويفتقر هذا المنهج إلى الاختيار العشوائي للمجموعات، أما المنهج التجريبي فيتعتمد التحكم الصارم في المتغيرات، وضبطها تماماً وهذا لا يتوفر في المنهج شبه التجريبي، وبينما يعتمد المنهج التجريبي على الصدق الداخلي للبحث، فإن المنهج شبه التجريبي يهتم بالصدق الخارجي المتمثل في قدرة الباحث على تعميم نتائج بحثه.

(White& Sabarwal,2014 ; Greenhoot,n.d)

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من المرشدين النفسين، والتي قسمت إلى (مجموعة تجريبية) و (مجموعة ضابطة)، وذلك من خلال القياس الخطي قبلي - بعدي - مؤجل، وذلك للتعرف إلى أثر متغيرات البرنامج في تحسين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، إذ تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، مع عدم تطبيقه على المجموعة الضابطة التي تم اعتمادها فقط بغرض المقارنة لإثبات مدى فاعلية البرنامج المُطبَّق، وتم تطبيق مقاييس الدراسة قبل تطبيق البرنامج على كلا المجموعتين، وهو ما يسمى بـ (القياس القبلي)، وبعدها تم تطبيق البرنامج الإرشادي المُعد في هذه الدراسة على المجموعة التجريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقاييس الدراسة (القياس البعدي) وتم حساب الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية، الكفاءة الذاتية). كما تم حساب الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي في متغيرات الدراسة الثلاثة لتعرف أثر استخدام البرنامج، وبعد فترة زمنية تم تطبيق مقاييس الدراسة على المجموعتين (القياس المؤجل)، وتم حساب الفروق بين المجموعتين ويراعي أيضاً ضبط الشروط المحيطة بالتجربة، كتحديد زمن التدخل حيث يكون متكافئاً بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وتحديد الشروط السيكومترية للعينة بدقة قبل بدء التجربة، والحرص على عزل أي مؤثرات غير ضرورية أو طارئة في التدخل.

ثانياً: متغيرات الدراسة:

تقتصر الدراسة على دراسة المتغيرات التالية:

1- **المتغير المستقل:** و يمثل البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية لتحسين الكفاءة الذاتية الذي تم إعدادُه بفتاياته وأساليبه المختلفة، بحيث يلائم أفراد العينة المستهدفة بالدراسة.

2- **المتغيرات التابعة:** و يمثل التغيرات الحاصلة لدى أفراد العينة التجريبية والمتعلقة بتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة من المرشدين النفسين، والمُقاسة بمقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في هذه الدراسة، إضافة إلى مقياس اليقظة العقلية.

ثالثاً: مجتمع الدراسة والعينة:

تم تحديد مجتمع الدراسة على المراحل التالية:

1- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الأصلي من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق والبالغ عددهم الإجمالي (400) مرشداً ومرشدة نفسية في مدارس محافظة دمشق، وذلك تبعاً لإحصائية مديرية البحوث التابعة لوزارة التربية في دمشق لعام 2018/2019، في مدارس محافظة دمشق.

2- عينة الدراسة الاستطلاعية الأولية:

تم سحب عينة مكونة من (30) مرشداً ومرشدة من المرشدين العاملين في مدارس محافظة دمشق، وذلك بغرض تحديد مدى الحاجة إلى رفع وتحسين مستوى الكفاءة الذاتية، بهدف التعرف إلى مستويات المرشدين في كلا المتغيرين، وتمت هذه الدراسة بتاريخ (8 و 9 / شباط/2017)، وحُسب مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى أفراد هذه العينة وفق الجدول الآتي:

الجدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى

الدرجة	المتوسط	العلامة	العدد	النسبة
الدرجة المرتفعة	100.5	97 فما فوق	8	26.67%
الدرجة المتوسطة	82.92	61 - 96	13	43.33%
الدرجة المنخفضة	54.56	60 فما دون	9	30%

يتبين من الجدول (1) أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة يميل إلى المتوسط بنسبة وقدرها (43.33%) وعند مقارنة نسبة اليقظة العقلية بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة نلاحظ أنها أكثر انخفاضاً بنسبة وقدرها (30%).

كما حُسب مستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد هذه العينة، حيث بلغ المتوسط الكلي للعينة 18.67، والانحراف المعياري 4.29. وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى

المتوسط	العلامة	العدد	النسبة	
26.5	23	6	20%	الدرجة المرتفعة
19.63	16 – 22	16	53.33%	الدرجة المتوسطة
14.63	15	8	26.67%	الدرجة المنخفضة

يتبين من الجدول (2) أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة البحث كان بدرجة في حدود المتوسط بنسبة وقدرها (53.33%) وعند النظر لمرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية يلاحظ أنها أكثر انخفاضاً بنسبة وقدرها (26.67%).

3- عينة الدراسة الرئيسية:

تكونت عينة الدراسة من (30) مرشداً ومرشدة من المرشدين النفسيين العاملين في مدارس محافظة دمشق، وتم اختيارهم من بين (60) مرشداً ومرشدة، وقد انسحب (2) من المرشدين، وأصبح العدد النهائي للعينة هو (28) مرشداً ومرشدة، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وبذلك تم تحديد (14) للمجموعة التجريبية و(14) للمجموعة الضابطة، وتم تطبيق عدة خطوات للحصول على العينة المناسبة على النحو التالي:

1- عينة الدراسة الاستطلاعية السيكومترية:

الهدف من هذه العينة هو التحقق من صدق وثبات أدوات القياس المستخدمة في هذه الدراسة، ويبلغ عدد هذه العينة (30) مرشداً ومرشدة تم اختيارهم من المرشدين النفسيين العاملين في مدارس محافظة دمشق، مع العلم أن هذه العينة لم تدخل في نطاق الدراسة الوصفية والتجريبية، وسيتم التحدث عنها بالتفصيل في فقرة الدراسة السيكومترية للصدق والثبات.

2- اختيار عينة الدراسة:

تم سحب هذه العينة المكونة من (60) مرشداً ومرشدة نفسية من محافظة دمشق بعد أن تم توزيع مقاييس الدراسة على المرشدين النفسيين خلال اجتماعاتهم الدورية في دائرة البحوث بمحافظة دمشق، وتم اختيار المرشدين بالطريقة المقصودة والذين تراوحت درجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية بين (18-24) درجة، بمتوسط وقدره 21/ درجة، وتراوحت درجاتهم على مقياس

اليقظة العقلية بين (83-111) درجة ومتوسط وقدره/97/ درجة، وبلغ عددهم (30) مرشداً ومرشدة في سن الرشد تراوحت أعمارهم بين (32-52) سنة، وبنسبة (50%) من العينة المسحوبة.

هذه الخطوة ساعدت في تحديد حجم العينة الأساسية من المرشدين النفسيين الذين تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم، حيث تم اختيار عينة الدراسة من المرشدين النفسيين، وقد بلغ عددهم (28) مرشداً ومرشدة بعد انسحاب اثنين من المرشدين، والتي تمثل نسبة (93,33%) من العينة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبذلك حدد (14) مجموعة ضابطة و(14) مجموعة تجريبية، وتم تطبيق عدة خطوات للحصول على العينة المناسبة على النحو التالي:

3- عينة الدراسة شبه التجريبية:

تم اختيار عينة الدراسة وعددها (28) مرشداً ومرشدة فقط بعد أن اعتذر اثنين من المرشدين عن الانضمام للتجربة التطبيقية للبرنامج، وتم تقسيم المرشدين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبشكل متكافئ ومتجانس من حيث العدد والعمر والدرجات في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية موضوع الدراسة بحيث تكون (14) تجريبية و(14) ضابطة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.

شروط اختيار العينة:

بعد أن تم سحب العينة شبه التجريبية، والضابطة من المرشدين النفسيين عينة الدراسة، تم التحقق من التطابق، والتكافؤ في المجموعات.

ولتحقيق هدف التطابق داخل المجموعتين، والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في التطبيق القبلي من حيث مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية، والعمر الزمني بالأشهر. تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين من خلال قيم "مان وتني" للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين وفقاً لمتغير الكفاءة الذاتية لقياس التكافؤ، كما تم حساب معامل الاختلاف النسبي لقياس التجانس. وفيما سيأتي عرض للنتائج:

1- حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين تبعاً لمتغير العمر الزمني بالأشهر:

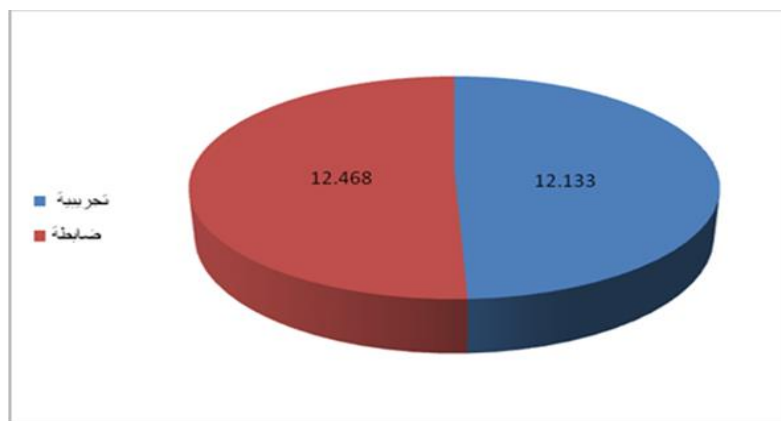
تم تحديد العمر الزمني لدى الأفراد بالأشهر، وقد بلغ متوسط العمر الزمني لدى أفراد المجموعة/487,714/ شهراً، والانحراف المعياري/58,897/.

وقد بلغ متوسط أعمار المجموعة التجريبية بالأشهر /489,428/ شهراً، وانحراف معياري قدره /59,383/. كما بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة بالأشهر /486/ شهراً، والانحراف المعياري /60,597/. وتوزعت الأعمار على 10 فئات تراوحت بين (384 - 624) شهراً وباعتبار قيمة معامل الاختلاف النسبي أقل من (30%) فهي تشير إلى تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة تبعاً لمتغير العمر الزمني. الشكل رقم (6) يوضح ذلك. وتم التحقق من حسن المطابقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة تبعاً لمتغير العمر بالأشهر من خلال حساب قيمة كاي مربع وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (3): حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين التجريبية، والضابطة قبل تطبيق البرنامج وفقاً لمتغير العمر

المجموع	عدد التجريبية	عدد الضابطة	قيمة كاي مربع	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	القرار
28	14	14	1.200	9	0.999	غير دال

من الجدول (3)، وبالنظر لقيم كاي مربع وقيمة الاحتمال (0,999) أكبر من 0,05 نقبل الفرضية الصفرية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير العمر ما يشير إلى حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين من حيث العمر بالأشهر.



الشكل (6): معامل الاختلاف النسبي في العمر الزمني بين المجموعتين التجريبية، والضابطة قبل تطبيق البرنامج

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية تم حساب الفروق في التطبيق القبلي بين درجات المجموعتين، وكانت النتائج كما يلي:

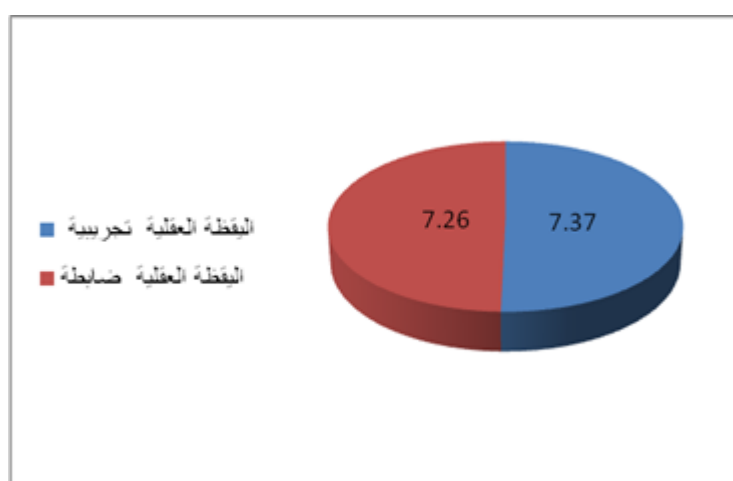
3- حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين التجريبية، والضابطة قبل تطبيق البرنامج وفقاً لمتغير اليقظة العقلية:

تم قياس التجانس من خلال معامل الاختلاف النسبي. و باعتبار قيمة معامل الاختلاف النسبي أقل من 30% فهي تشير إلى تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة. الشكل رقم (7) يوضح ذلك. و للتحقق من تكافؤ المجموعتين وحسن المطابقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة تم تطبيق اختبار مان وتني وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (4): حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين التجريبية، والضابطة قبل تطبيق البرنامج وفقاً لمتغير اليقظة العقلية

المقياس	العينة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني U	قيمة Z	قيمة الاحتمال	القرار
يقظة عقلية	ضابطة	14	15.79	221.00	80	-0.828	0.407	غير دال
	تجريبية	14	13.21	185.00				

من الجدول (4) وبالنظر إلى قيمة مان وتني (80)، وقيمة Z (-0,828) وقيمة الاحتمال (0,407)، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05، أي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير اليقظة العقلية، ما يقدم دليلاً على حسن المطابقة والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية، والضابطة من حيث اليقظة العقلية.



الشكل (7): معامل الاختلاف النسبي في اليقظة العقلية بين المجموعتين التجريبية، والضابطة قبل تطبيق البرنامج

4- حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين التجريبية، والضابطة قبل تطبيق البرنامج وفقاً لمتغير الكفاءة الذاتية:

تمّ قياس التّجانس من خلال معامل الاختلاف النسبيّ

وباعتبار قيمة معامل الاختلاف النسبيّ أقلّ من 30%. فهي تشير إلى تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة. الشكل رقم (8) يوضّح ذلك.

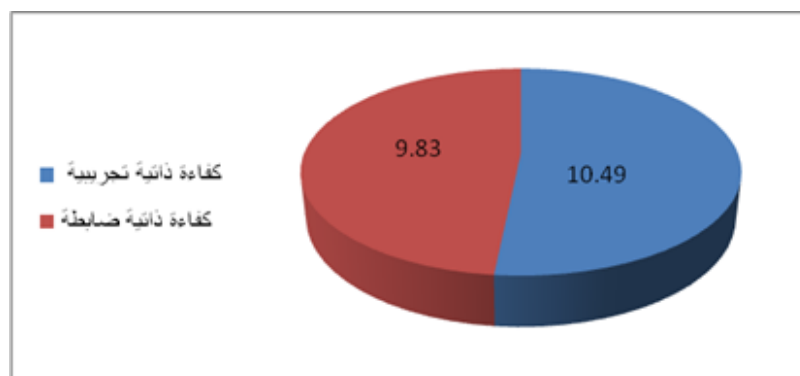
وللتحقّق من تكافؤ المجموعتين وحسن المطابقة تم تطبيق اختبار مان وتني وفيما يلي

عرض للنّاتج:

الجدول رقم (5): حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين التجريبية، والضابطة قبل تطبيق البرنامج وفقاً لمتغير الكفاءة الذاتية

المقياس	العينة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني U	قيمة Z	قيمة الاحتمال	القرار
الكفاءة	تجريبية	14	13.43	188.00	83	-0.699	0.484	غير دال
الذاتية	ضابطة	14	15.57	218.00				

من الجدول (5) وبالنّظر إلى قيمة مان وتني (83) ، وقيمة Z (-0,699) وقيمة الاحتمال (0,484)، وهي أكبر من مستوى الدّالة 0,05، أي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير الكفاءة الذاتية. ما يقدّم دليلاً على حسن المطابقة بين المجموعتين التجريبية، والضابطة من حيث الكفاءة الذاتية.



الشكل (8): معامل الاختلاف النسبي في الكفاءة الذاتية بين المجموعتين التجريبية، والضابطة قبل تطبيق البرنامج

رابعاً: أدوات الدراسة:

تم اختبار الفرضيات باستخدام:

1- مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) Five Facet Mindfulness Questionnaire

أعد باير وآخرون (Baer et al., 2006) مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية وذلك من خلال تحليلهم لمقاييس اليقظة العقلية ومنها (قائمة اليقظة العقلية، ومقياس الوعي الانتباهي لليقظة العقلية، وقائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية، ومقياس اليقظة العقلية المعرفية والوجدانية، واستبانة الوجوه الخمسة لليقظة العقلية)، أعدّه وترجمه إلى العربية (العاسمي، 2013)، وكشف التحليل العاملي إلى وجود خمسة أبعاد لليقظة تم وضعها في هذا المقياس وهي على الشكل الآتي:

البعد الأول: المراقبة والرصد الذاتي Observing (على سبيل المثال "أنا انتبه فيما إذا كانت عضلاتي متوترة أو مسترخية")، وعباراته هي: (1-6-11-15-20-26-31-36)، وتتراوح الدرجة على هذا البعد بين (8-40).

البعد الثاني: الوصف Describing (على سبيل المثال "أنا أجيد الكلمات لوصف مشاعري")، وعباراته (2-7-12-16-22-27-32-37)، وتتراوح الدرجة على هذا البعد بين (8-40).

البعد الثالث: العمل بوعي Act With Awareness (على سبيل المثال "أنا في حالة اندفاع للأنشطة التي أقوم بها دون أن أكون منتبهاً كثيراً لها")، وعباراته: (5-8-13-18-23-28-34-38)، وتتراوح الدرجة على هذا البعد بين (8-40).

البعد الرابع: عدم الحكم Non-Judgment (على سبيل المثال "أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن يكون شعوري بالطريقة التي أشعر بها")، وعباراته: (3-10-14-17-25-30-35-39)، وتتراوح الدرجة على هذا البعد بين (8-40).

البعد الخامس: عدم التفاعل أو التفاعلية Non-Reactivity (على سبيل المثال "أراقب مشاعري وانفعالاتي دون التصدي لها")، وعباراته: (4-9-19-21-24-29-33)، وتتراوح الدرجة على هذا البعد بين (7-35). المقياس بصورته الأولية كما هو موضح في الملحق (2). ويشير الحرف (R) إلى أن العبارة هي عبارة سلبية، حيث تحسب درجاتها بعكس الدرجات الإيجابية.

طريقة التصحيح:

يتألف المقياس من (39) عبارة تقريرية، موزعة على خمسة أبعاد أساسية، حيث يجيب المفحوص على كل عبارة من عباراته من خلال اختيار إجابة مكونة من خمس إجابات، وفق طريقة ليكرت: (موافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (39) كدرجة دنيا، و(195) كحد أعلى، حيث تحسب الدرجات للعبارة الإيجابية والسلبية كما هو موضح في الجدول على النحو الآتي:

الجدول (6): بدائل الإجابة ودرجاتها على مقياس اليقظة العقلية

الإجابة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
العبارة الإيجابية	5	4	3	2	1
العبارة السلبية R	1	2	3	4	5

- الخصائص السيكمترية للمقياس:

❖ الصدق:

1- الصدق البنيوي (صدق الارتباطات الداخلية): تمت دراسة الارتباطات الداخلية للاختبار عن طريق:

أ. دراسة معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (7): قيم معاملات الارتباط بين كل بند من بنود مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس

البند	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	البند	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	.349	.059	23	**.485	.003
2	.349	.047	24	*.397	.034
3	*.386	.035	25	.359	.042
4	**.644	.000	26	*.419	.009
5	.339	.047	27	*.437	.007
6	**.482	.007	28	**.521	.003
7	.301	.050	29	*.393	.050
8	*.384	.033	30	.012	.948
9	*.393	.032	31	.353	.050
10	.058	.761	32	*.396	.030
11	**.493	.006	33	**.519	.003
12	*.389	.032	34	**.483	.006
13	.358	.044	35	.548**	.004
14	.355	.037	36	.285	.025
15	.340	.066	37	.391	.032
16	*.374	.037	38	.442*	.014
17	*.423	.009	39	.452*	.006
18	**.497	.003			
	.317	.045			
20	*.396	.018			
21	*.390	.020			
22	.367	.032			

* ارتباط عند مستوى دلالة 0.05، ** ارتباط عند مستوى دلالة 0.01.

يُلاحظ من الجدول (7) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، ومستوى دلالة 0.05، عدا العبارتين رقم (10، 30)، لذلك تم حذفهما من المقياس، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق، ويقاس ما وضع لقياسه، وبالتالي تم اختزال

المقياس من (39) عبارة إلى (37) عبارة، وأصبحت الدرجة الكلية تتراوح من (37) كحد أدنى و (185) كحد أعلى.

ب. دراسة معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي النتائج:

الجدول (8): معاملات ارتباط أبعاد المقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس.

الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية		
.688**	معامل بيرسون	المراقبة أو الرصد الذاتي
.000	القيمة الاحتمالية	
.427*	معامل بيرسون	الوصف
.019	القيمة الاحتمالية	
.444*	معامل بيرسون	العمل مع الوعي
.014	القيمة الاحتمالية	
.533**	معامل بيرسون	عدم الحكم
.002	القيمة الاحتمالية	
.409*	معامل بيرسون	عدم التفاعل أو التفاعلية
.025	القيمة الاحتمالية	

*ارتباط عند مستوى دلالة 0.05، ** ارتباط عند مستوى دلالة 0.01.

يلاحظ من الجدول (8) أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ، و 0.05، وهذا يشير إلى التجانس الداخلي للاختبار.

ج. دراسة معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والعبارات المتعلقة بهذا البعد، وكانت النتائج كما يلي:

- بعد المراقبة أو الرصد الذاتي: تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (.403* - .724**).
- بعد الوصف: تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (.372* - .668**).
- بعد العمل مع الوعي: تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (.240 - .769**).
- بعد عدم الحكم: تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (.355 - .756**).

▪ بعد عدم التفاعل أو التفاعلية: تراوحت قيم معاملات الارتباط بين $(-0.374^* - 0.564^{**})$.

2- الصدق التمييزي بدلالة الفرق الطرفية:

تقوم هذه الطريقة على تقسيم درجات المقياس إلى مستويين، وتتمثل في انتقاء مجموعتين متطرفتين من المفحوصين في ضوء درجاتهم الكلية في المقياس، ويمكن أن تكون هاتان المجموعتان المتطرفتان أولئك الذين ينتسبون إلى الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وبعد تحديد المجموعتين المتضادتين، تجرى المقارنة بين أداء المفحوصين فيهما على المقياس، لمعرفة دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" (أبو حطب وآخرون، 2003، ص146-147). فإذا تم التوصل إلى إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين تلك المجموعتين الطرفيتين، فذلك يعني أن للمقياس القدرة على التمييز بين الأفراد مما يعني أنها صادقة (عوض، 1998، ص238)، ولحساب الصدق التمييزي بدلالة الفرق الطرفية جرى تقسيم عينة الصدق إلى فئتين: الفئة العليا تمثل الربيع الأعلى أي أعلى 25% من الدرجات، في حين تمثل الفئة الدنيا الربيع الأدنى أي تمثل أدنى 25% من الدرجات.

الجدول (9): صدق المقارنة الطرفية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الفئة الدنيا	7	11.28	2.28	8.228	12	.000	دالة
الفئة العليا	7	21.14	2.19				
الفئة الدنيا	7	21.14	1.06	13.961	12	.000	دالة
الفئة العليا	7	27.85	.69				
الفئة الدنيا	7	16.14	1.46	7.086	12	.000	دالة
الفئة العليا	7	22.85	2.03				
الفئة الدنيا	7	14.85	1.86	9.329	12	.000	دالة
الفئة العليا	7	23.28	1.49				
الفئة الدنيا	7	23.28	.95	11.896	12	.000	دالة
الفئة العليا	7	30.42	1.27				
الفئة الدنيا	7	97.85	3.93	9.387	12	.000	دالة
الفئة العليا	7	117.42	3.86				

يلاحظ من الجدول (9) أنَّ هناك فروقاً بين الفئتين العليا والدنيا، إذ كانت القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وكان الفرق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أن الاختبار قادر على التمييز بين مجموعتي أعلى وأدنى الدرجات وبالتالي فهو صادق بدلالة الفرق الطرفية.

3- الصدق المحكي:

الطريقة المرتبطة بالمحك المستخدمة هي الصدق التلازمي، والتي تعتمد على مقارنة مدى ارتباط درجات المقياس بالدرجات التي تجمع من محك آخر وقت إجراء الاختبار. أي تتم المقارنة بين درجات الأفراد في المقياس ودرجاتهم على مقياس موضوعي آخر يقيس نفس السمة تقريباً التي يقيسها المقياس (أبو علام، 2004، ص 418-419)، والمقياس الذي استخدم من أجل حساب الصدق المحكي هو مقياس اليقظة العقلية لعبد الله (2013) انظر الملحق (7). يتألف المقياس من (36) عبارة. تتوزع على خمسة بدائل للإجابة أمام كل عبارة وهي (ينطبق علي دائماً، ينطبق علي غالباً، ينطبق علي أحياناً، ينطبق علي نادراً، لا ينطبق علي أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للعبارة الإيجابية و(1، 2، 3، 4، 5) للعبارة السلبية. بلغت قيمة معامل الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية (للعاسمي) ومقياس اليقظة العقلية (لعبد الله) كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (10): الصدق المحكي لمقياس اليقظة العقلية

المقاييس	العينة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة (اتجاهين)
مقياس الوجوه الخمسة اليقظة العقلية	30	.392*	.032
مقياس اليقظة العقلية المحكي			

يتبين من الجدول (10) أن قيمة معامل الارتباط بلغت 0.392^* وهو ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05.

❖ الثبات:

تم اعتماد عدة طرق لحساب معاملات الثبات وهي:

1- طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

التي تتلخص في تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على المجموعة نفسها بعد مدة زمنية معينة (عبد الرحمن، 1998، ص166)، فإذا كانت استجابة الأفراد متسقة في المرتين، يكون الارتباط مرتفعاً، وبالتالي يكون ثبات الدرجات مرتفعاً (علام، 2006، ص93-94). طُبِّقَت المقياس على عينة مكونة من (30) مرشداً ومرشدةً من مرشدين محافظة دمشق، وبعد مضي أسبوعين تقريباً، تمت إعادة تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم وكان معامل بيرسون بين درجات الأفراد في المرتين موضحاً في الجدول (11)، ويلاحظ من الجدول (11) أن معامل الثبات بالإعادة لأبعاد مقياس اليقظة العقلية (المراقبة أو الرصد الذاتي، والوصف، والعمل مع الوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل أو التفاعلية) بلغ على التوالي: (0.853^{**} ، 0.472^{**} ، 0.563^{**} ، 0.684^{**} ، 0.564^{**} ، 0.652^{**}) كما بلغ معامل ثبات المقياس ككل 0.652^{**} وهي معاملات ثبات مرتفعة.

2- طريقة التجزئة النصفية:

حُسِبَ الثبات باستعمال طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (11) أن قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية 0.376^{*} والتي استخدمت فيها صيغة سبيرمان- براون، وهو ثبات عالٍ و دال عند مستوى 0.05.

3- ثبات الاتساق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ):

حسبت معاملات ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول (11) يوضح ذلك.

الجدول (11): معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة الإعادة ومعامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

قيم الثبات بطريقة التجزئة النصفية		قيم الثبات بطريقة ألفا كرونباخ		قيم الثبات بطريقة الإعادة		أبعاد المقياس
القيمة	معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ	معامل بيرسون	القيمة الاحتمالية	معامل بيرسون	
القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	معامل ألفا كرونباخ	معامل بيرسون	القيمة الاحتمالية	معامل بيرسون	

.040	.376*	.585	.000	.853**	المراقبة أو الرصد الذاتي
		.551	.008	.472**	الوصف
		.603	.001	.563**	العمل مع الوعي
		.563	.000	.684**	عدم الحكم
		.497	.001	.564**	عدم التفاعل أو التفاعلية
		.616	.000	.652**	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (11) أن أبعاد المقياس تتمتع بمؤشرات ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ والتي يمكن الوثوق بها.

وتم تعديل أرقام عبارات المقياس وعبارات كل بعد بما يتناسب مع التعديلات الناتجة عن الدراسة السيكمترية على النحو التالي (أبعاد المقياس في صيغته النهائية بعد التعديل):

البعد الأول: المراقبة والرصد الذاتي Observing (على سبيل المثال "أنا انتبه فيما إذا كانت عضلاتي متوترة أو مسترخية"، وعباراته هي: (1-6-10-14-19-25-29-34)، وتتراوح الدرجة على هذا البعد بين (8-40).

البعد الثاني: الوصف Describing (على سبيل المثال "أنا أجيد الكلمات لوصف مشاعري"، وعباراته (2-7-11-R15 -R21 -26-30-35)، وتتراوح الدرجة على هذا البعد بين (8_40).

البعد الثالث: العمل بوعي Act With Awareness (على سبيل المثال "أنا في حالة اندفاع للأنشطة التي أقوم بها دون أن أكون منتبهاً كثيراً لها"، وعباراته: (5-R5 -R8 -R12-R17-22-R27 -R32 -R36)، وتتراوح الدرجة على هذا البعد بين (8-40).

البعد الرابع: عدم الحكم Non-Judgment (على سبيل المثال "أقول لنفسني أنني لا ينبغي أن يكون شعوري بالطريقة التي أشعر بها"، وعباراته: (3-R3 -R13-R16 -R24-R33-37-R37)، وتتراوح الدرجة على هذا البعد بين (6_30).

البعد الخامس: عدم التفاعل أو التفاعلية Non-Reactivity (على سبيل المثال "أراقب مشاعري وانفعالاتي دون التصدي لها"، وعباراته: (4-9-18-20-23-28-31)، وتتراوح

الدرجة على هذا البعد بين (7-35)، وتم تصميم المقياس بصورته النهائية كما هو موضح في الملحق (3).

2- مقياس الكفاءة الذاتية:

مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لـ (Schwarzer&Jerusalem,1986) في صيغته المعربة لسامر رضوان (1997) انظر الملحق (4). يتألف المقياس في صيغته الأصلية من عشرة بنود يطلب فيها من المفحوص اختيار إمكانية الإجابة وفق متدرج يبدأ من (لا ، نادراً ، غالباً، دائماً)، ويتراوح المجموع العام للدرجات بين (10-40)، إذ تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض توقعات الكفاءة الذاتية العامة والدرجة العالية إلى ارتفاع في توقعات الكفاءة الذاتية العامة، ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية، وكل عبارات هذا المقياس صيغتها إيجابية، حيث تحسب الدرجات كما هو موضح في الجدول على النحو التالي:

الجدول (12): بدائل الإجابة ودرجاتها بصورتها الأولية على مقياس الكفاءة الذاتية.

الإجابة	لا	نادراً	غالباً	دائماً
الدرجة	1	2	3	4

الخصائص السيكمترية للمقياس:

تم اعتماد عدة طرق في حساب صدق المقياس منها:

- 1- الصدق البنوي (صدق الارتباطات الداخلية): درس الارتباط الداخلي للاختبار عن طريق:
- دراسة معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (13): قيم معاملات الارتباط بين كل بند من بنود مقياس الكفاءة الذاتية

والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية (الكفاءة الذاتية)		
البنود	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	*.433	.017
2	*.437	.015

3	*.404	.027
4	.577	.001
5	*.399	.029
6	** .512	.006
7	** .657	.000
8	** .580	.001
9	** .652	.000
10	** .574	.001

* ارتباط عند مستوى دلالة 0.05، ** ارتباط عند مستوى دلالة 0.01.

يُلاحظ من الجدول (13) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، ومستوى دلالة 0.05، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق، ويقاس ما وضع لقياسه.

2- الصدق التمييزي بدلالة الفرق الطرفية:

تقوم هذه الطريقة على تقسيم درجات المقياس إلى مستويين، وتتمثل في انتقاء مجموعتين متطرفتين من المفحوصين في ضوء درجاتهم الكلية في المقياس، ويمكن أن تكون هاتان المجموعتان المتطرفتان أولئك الذين ينتسبون إلى الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وبعد تحديد المجموعتين المتضادتين، تجرى المقارنة بين أداء المفحوصين فيهما على المقياس، لمعرفة دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" (أبو حطب وآخرون، 2003، ص146-147). فإذا تم التوصل إلى إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين تلك المجموعتين الطرفيتين، فذلك يعني أن للمقياس القدرة على التمييز بين الأفراد مما يعني أنها صادقة (عوض، 1998، ص238) ولحساب هذا الصدق بدلالة الفرق الطرفية جرى تقسيم عينة الصدق إلى فئتين: الفئة العليا تمثل الربيع الأعلى أي أعلى 25% من الدرجات، في حين تمثل الفئة الدنيا الربيع الأدنى أي تمثل أدنى 25% من الدرجات.

الجدول رقم (14): الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية

القرار	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	T	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	
دالة	0.000	12	8.398	1.81	26.42	7	الفئة الدنيا	مقياس الكفاءة الذاتية
				1.00	33.00	7	الفئة العليا	

يلاحظ من الجدول (14) أنَّ هناك فروقاً بين الفئتين العليا والدنيا، إذ كانت القيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وكان الفرق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أن الاختبار قادر على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا أي أنه صادق بدلالة الفرق الطرفية.

2- الصدق المحكي:

المقياس الذي استخدم من أجل حساب الصدق المحكي هو مقياس الكفاءة الذاتية للسواركة (2015) انظر الملحق (6). يتكون المقياس من 44 فقرة، تتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج رباعي البدائل على طريقة ليكرت، وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً)، وتتراوح درجة كل فقرة من فقرة من فقرات المقياس من 4 إلى 1 درجات على التوالي للبدائل، كما يلي: (دائماً: 4 درجات)، (غالباً: 3 درجات)، (أحياناً: 2 درجة)، (نادراً: 1 درجة فقط). باستثناء الفقرات السلبية فتصحح بعكس هذا الاتجاه وتحمل الأرقام (1، 5، 16، 23، 29).

الجدول (15): الصدق المحكي لمقياس الكفاءة الذاتية

المقاييس	العينة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة (اتجاهين)
مقياس الكفاءة الذاتية	30	.367*	.046
مقياس الكفاءة الذاتية المحكي			

يتبين من الجدول (15) أن قيمة معامل الارتباط بلغت 0.367^* وهو ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05.

النتائج:

تم اعتماد عدة طرق في حساب معاملات الثبات وهي:

1- طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

والتي تتلخص في تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على المجموعة نفسها بعد مدة زمنية معينة (عبد الرحمن، 1998، ص166)، فإذا كانت استجابة الأفراد متسقة في المرتين، يكون الارتباط مرتفعاً، وبالتالي يكون ثبات الدرجات مرتفعاً (علام، 2006، ص93-94). طُبِّقَ المقياس على عينة مكونة من (30) مرشداً ومرشدةً من مرشدي محافظة دمشق، وبعد مضي أسبوعين تقريباً، تم إعادة تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم وكان معامل بيرسون بين درجات الأفراد في المرتين موضحاً في الجدول (16) حيث يُلاحظ أن معامل الثبات بالإعادة لمقياس الكفاءة الذاتية بلغ 0.538^{**} ، وهو معامل ثبات مقبول.

2- طريقة التجزئة النصفية:

حُسِبَ الثبات باستعمال طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (16)، حيث يُلاحظ أن قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية 0.423^{*} ، والتي استخدمت فيها صيغة سبيرمان-براون، وهو ثبات عالٍ ودال عند مستوى 0.05.

3- ثبات الاتساق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ):

حسبت معاملات ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول يوضح ذلك.

الجدول (16): معاملات ثبات مقياس الكفاءة الذاتية بطريقة الإعادة و ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

مقياس الكفاءة الذاتية		الثبات بطريقة الإعادة		الثبات بطريقة ألفا كرونباخ		الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
الدرجة الكلية للمقياس	معامل بيرسون	القيمة الاحتمالية	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية		
	0.538^{**}	0.002	0.679	0.423^{*}	0.020		

يتضح من الجدول (16) تمتع مقياس الكفاءة الذاتية بدرجة مقبولة من ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ.

ومن أهم ملاحظات أفراد العينة أن بديل الإجابة (نادراً) يُعتبر بنفس الدرجة المعنوية لبديل الإجابة (لا) ويفضل وضع (أحياناً) بدل (نادراً) لأن إجاباتهم على قدر من الأسئلة كانت (أحياناً)، وبناء على تكرار هذه الملاحظة بشكل كبير قامت الباحثة بوضع خيار الإجابة (أحياناً) بدل (نادراً) ليصبح مفتاح تصحيح المقياس كما يلي:

الجدول رقم (17): بدائل الإجابة ودرجاتها بصورتها النهائية على مقياس الكفاءة الذاتية

الإجابة	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
الدرجة	1	2	3	4

وبالرجوع إلى قيم معاملات الصدق والثبات يتبين أن أدوات الدراسة تتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة، انظر الملحق (5)، مما يجعل هذه الأدوات صالحة للتطبيق في البيئة السورية.

3- برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين:

-التعريف بالبرنامج:

تم تصميم برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لمعرفة فاعليته في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية، وتم تعريفه إجرائياً على أنه: خطة إرشادية تهدف إلى تحقيق ما يسعى إليه البرنامج، وتمت ترجمة هذه الأهداف وفقاً لطريقة العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية على شكل جلسات إرشادية منظمة، ويشمل مجموعة من الطرائق والأساليب والفنيات يتبعها واجبات منزلية موجهة من قبل مصمم البرنامج إلى مجموعة أفراد العينة، وذلك بهدف تحسين الكفاءة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق.

- الأسس الفلسفية للبرنامج:

تأتي الحاجة لهذا البرنامج من ضرورة تدعيم الجوانب الإيجابية وتنميتها لدى عينة المرشدين النفسيين، ولما لدورهم الوظيفي من أهمية في النظام التربوي عموماً ولما يتحمله المرشد من مسؤولية في معالجة مختلف أنواع المشكلات لدى الطلبة الذين زادت مشكلاتهم ومعاناتهم النفسية نتيجة مخلفات الأزمة التي عانى منها المجتمع المحلي في السنوات الأخيرة،

وأصبح الإعداد الجيد للمرشدين النفسيين أكثر أهمية مما كان عليه، وأكثر حاجة لكل ما هو جديد في الميدان النفسي والتدريبي والمهاري.

- أهمية البرنامج:

تأتي أهمية هذا البرنامج من التوجه الذي اتخذته البرامج الإرشادية الحديثة التي استخدمت علاجات وتقنيات الموجة الثالثة، واتخذت الاتجاه الإيجابي، حيث بدأ التغيير من النظرة المعرفية إلى علاجات الموجة الثالثة، والتي توصلت إلى أنه لا يمكن تغيير الأفكار، وإنما نستطيع تغيير العلاقة مع تلك الأفكار وتوظيفها في سياق معين.

كما تأتي أهمية هذا البرنامج من كونه يسعى إلى تحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين باستخدام اليقظة العقلية، وأهمية العينة التي يتناولها البحث وهي عينة المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق، ومن أهمية الفنيات والمهارات التي استخدمت، والتي تزيد من احتمال فاعلية البرنامج في تحقيق الهدف الرئيسي، فهو يركز على توعية المرشدين بأهمية الوعي بالحاضر، وتوعيتهم بالآثار السلبية للأفكار الزائدة التي تشغل العقل طيلة الوقت على شعورهم بكفاءتهم وسعادتهم. ويعمل على تنمية المهارات الخاصة بالوعي واليقظة والشعور بالكفاءة الذاتية.

كما تأتي أهمية هذا البرنامج من كونه يعد إجراء مهم للمرشدين النفسيين في ظل الظروف التي مر بها المجتمع السوري وآثارها المتنوعة.

- أهداف البرنامج:

الهدف الرئيسي:

يهدف البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية إلى معرفة فاعليته في تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق، ويمكن توضيح الهدف الرئيسي بعدة أهداف فرعية تتجلى فيما يلي:

أهداف البرنامج الإرشادي الفرعية:

- تعريف معنى اليقظة العقلية بصورة عامة، وتعريفها لأفراد المجموعة التجريبية.
- أن يستنتج أفراد المجموعة التجريبية أهمية اليقظة العقلية في تحسين الوعي والكفاءة الذاتية.

- العمل على رفع مستوى كفاءة الأفراد واختياراتهم.
- تطبيق أفراد العينة التمرينات والتقنيات التي تساعدهم في تنمية قدرتهم على التحكم بالانتباه والهدوء والوعي بالجسد والتنفس والتأمل اليقظ.
- تحديد الأثر الذي يتركه البرنامج على الأفراد المشاركين في تحسين الجوانب المطلوبة من الكفاءة الذاتية.
- وفي ضوء ذلك تتحقق الأهداف بالعمل على رفع مستوى الوعي والانتباه والمراقبة والقبول واللاحكم، وبالتالي يتوقع أن يحدث التغيير (التحسن) في جوانب الكفاءة الذاتية التالية:

1- قدر أو حجم الكفاءة (Maghitude):

يتحدد هذا البعد من خلال صعوبة الموقف، أي يشير إلى صعوبة المهام التي يرى الأفراد أنهم يمكنهم إنجازها، ويتضح هذا القدر بصورة واضحة عندما تكون المهام مرتبة من السهل إلى الأصعب، ويطلق عليها أيضاً مستوى صعوبة المهمة Level OF Task Difficulty ، إذ أن الأفراد مع انخفاض حجم الكفاءة الذاتية ربما يتوقعون النجاح في المهام البسيطة، ولكن يتوقعون الفشل في المهام المتوسطة والعالية الصعوبة.

2- العمومية (Generality):

يعني هذا البعد قدرة الفرد على أن يعمم قدراته في المواقف المتشابهة، وكيفية تفسير الفشل أو النجاح عموماً، فالعمومية تعني انتقال كفاءة الذات من موقف إلى آخر مشابه، إلا إن درجة العمومية تختلف وتباین من فرد لآخر، بالنسبة للبعض فإن تجربة النجاح سينتج عنها فقط زيادة الكفاءة في هذه المهمة فقط، أما بالنسبة لآخرين فستزيد هذه التجربة الكفاءة لمجموعة واسعة من المهام المشابهة لتلك المهمة، كما أن الفرد قد تكون ذاته فعالة في مجال ما، وقد لا تكون فعالة في مجال آخر.

3- القوة (Strength):

قوة الكفاءة تشير إلى قوة معتقدات الفرد بكفاءته، ويقصد بها أيضاً الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن هذا

الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في كفاءة الذات، فمنهم من تكون لديه كفاءة مرتفعة، فيثابر في مواجهة الضعيف، في حين يعجز البعض الآخر عن ذلك.

(Arevalo,2012 ; Hall,2009)

الأرضية النظرية التي يستند إليها البرنامج:

تم التصميم الأولي للبرنامج الإرشادي بعد الاطلاع على الأسس النظرية لليقظة العقلية وتقنياتها ودورها العلاجي وذلك من خلال نموذج سيجال ووليام وتيسدال المعرفي في اليقظة العقلية (Segal, Williams & Teasdal,2007)، الذي يعتمد على الموجة الثالثة ومجموعة المراجع والبرامج العربية والأجنبية.

الفنيات المستخدمة:

وتم تطبيق مجموعة من الفنيات التي تعزز من مهارات اليقظة العقلية وهي على النحو التالي:

1- تقنية مسح الجسد التأملي (The Body Scan Exercise): وتستخدم لتعزيز القدرة على الوعي بالجسم، ويرى الكثيرون أن تأمل مسح الجسم يقود إلى حالات من الاسترخاء والانسراح العميقين مع شعور بالسلام الداخلي، ومن إيجابيات هذه التقنية هي المرونة في استخدامها، فإذا شعر الشخص المتأمل بالرغبة في النوم تزداد في أثناء التمرين، يمكنه إجراء التمرين في حالة الجلوس مع إبقاء عينيه مفتوحتين، أو أن يختار وقتاً في النهار يكون فيه أكثر يقظة، وأكد الدكتور مارك ويليامز وجماعته المسح الجسدي في أبحاثهم لاعتقادهم بقدرته على الارتباط بأجسامنا وبأنه يؤدي دوراً محورياً في تجربة الانفعالات والتعبير عنها، وكذلك في مساعدتنا على فك الارتباط بين أحاسيس الجسد والتفكير الذي يدعم حلقة اجترار الأفكار والتعاسة التي أكدها النموذج النفسي البوذي في تفسيره للنشاط العقلي لدى الفرد، كما تساعد هذه التقنية في تعلم التعامل بشكل أفضل مع الآلام والانفعالات والأحاسيس الجسدية الصعبة، وتزويد من قدرات الحواس، ويشكل مسح الجسد التأملي جوهر ممارسات الاستلقاء الذي يدرّب الناس في الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية، ويهدئ من شدة الأحاسيس السلبية ويحرر الألم الذي يشعر به الفرد، فإذا كنت تفكر في جسمك كبيت، فإن مسح الجسم هو طريقة لفتح جميع النوافذ

والأبواب والسماح للهواء النقي من الوعي بأن ينظف البيت، وهذا يجعل الفرد أكثر ارتباطاً بجسده، وأكثر تركيزاً واتصالاً واحترماً لجسمه على مستوى أعمق بكثير.

(Kabat-zinn,2005 ;Faulks,2016)

2- **تقنية التأمل في وضعية الجلوس (Sitting Meditation):** ويعد هذا التأمل قلب الممارسات التأملية الرسمية، كما هو الحال مع التنفس، فالجلوس الواعي يختلف عن الجلوس العادي، والفرق هو الوعي، فالجلوس التأملي يسهم في بناء القوة الداخلية ويطور الصبر، وقد أثبتت الدراسات فعالية التأمل في وضعية الجلوس في كثير من العلاجات ومنها - على سبيل المثال لا الحصر - فعالية هذه التقنية في الحد من اضطرابات الشراهة والأكل الانفعالي، وعلاج المشكلات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والسلوكية بين الأطفال والمراهقين.

(Kabat-Zinn,1990 ;Katterman,et al., 2014 ; Black, Milam & Sussman,2009)

3- **تقنية التنفس الآمن لثلاث دقائق (3-Minute Breathing Space):** وصف سيغال وزملاؤه (2002) هذا التمرين بأنه تمرين مصغر للتأمل. وهدف هذا التمرين إدخال تمرين وممارسة اليقظة العقلية إلى حياتنا اليومية، وتعد هذه التقنية واحدة من أكثر الممارسات المعممة التي يستخدمها المشاركون فيه جيداً بعد انتهاء خضوعهم للعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية، والهدف منه هو المساعدة على الخروج من المسار أو التجربة الآلية الاعتيادية، وخلق مساحة أكبر للاستجابة بمزيد من المرونة للمواقف المجهدة، وقد أثبتت الدراسات فعالية هذه التقنية ومنها - على سبيل المثال لا الحصر - فعالية التنفس التأملي في إذابة أنماط التفكير السلبية قبل أن تتحكم في حياة الفرد، والسماح للفرد بالرؤية بوضوح لما ينشأ لحظة بلحظة عندما يشعر بالضغط ، ويسمح له بالتوقف مؤقتاً عندما تهدده الأفكار بالخروج عن السيطرة، كما أثبتت فعاليته في التحكم بضغط الدم ومراقبته في الحالة الطبيعية.

(Barnes, et al., 2008 ;Segal,2016 ;Kabat -Zinn,2018 ; Penman,2001)

4- **تقنية عوامل الاتجاه في اليقظة (Attitudinal Factors):** لترسيخ اليقظة العقلية يتطلب الأمر مواقف معينة في الوعي، بحيث يمكن أن يكون هذا الوعي مفيداً للغاية، وتعد هذه المواقف مرتبطة ببعضها وغير مستقلة عن بعضها بحيث يعتمد كل واحد على ثبات وترسيخ البقية وهذه المواقف هي:

- **عدم الحكم (Non-Judging):** يشير كابات زن إلى أن الموقف الأساسي في اليقظة العقلية هو عدم الحكم، وهو إدراك الفرد باتجاهه أو ميله ليكون ناقدًا داخلياً فالفرد يقوم بتصفية كل ما يواجهه من خلال إبداء الإعجاب أو عدمه، فيقوم بتصفية التجارب على طول سلسلة متصلة من الجيد والسيء، الممتعة وغير السارة، المرغوب فيها أو لا، ويكون ردنا هو تجنب أو محاربة الأشياء التي نعتبرها غير مرغوبة، أو مطاردة الأشياء المرغوبة، غير مدركين لما يحدث داخلنا، وتؤدي ردود فعلنا الانعكاسية إلى خلق معاناة لأنفسنا وللآخرين، وهذا ما وضحه النموذج النفسي البوذي (BPM; Buddhist Psychological Model) في وصفه لدوائر المعاناة لدى الفرد نتيجة ردود فعل التعلق/ النفور التي تصدر عنه، وهنا يساهم عدم الحكم في التمييز: وهو القدرة على التمييز بين الآراء والافتراضات والتفضيلات، عندما نرى الأشياء كما هي بالفعل، ويصبح لدينا المعلومات التي نحتاجها للاستجابة بملائمة أكبر، ووضح شابيرو في نموذج عن اليقظة العقلية (IAA)، أهمية عدم الحكم من خلال اعتماده الموقف بوصفه أحد المكونات الرئيسية في اليقظة العقلية، ومن نتائج ممارسة عدم الحكم أيضاً تبين فعاليته في التخفيف من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة واعتباره نقطة مهمة في علاجه.

(Grabovac, Lau & Willett, 2011 ; Ochester, 2015 ; Wahbeh, et al., 2011; Shapiro, Carlsin & Astin, 2006)

- **الصبر (Patience):** يشير كابات زن إلى أن الصبر هو شكل من أشكال الحكمة، ويدل على أننا نفهم ونقبل حقيقة أنه في بعض الأحيان يجب أن نتكشف الأشياء في وقتها الخاص، كما يساعدنا الصبر على قبول ميل العقل للتجول مع تذكيرنا بأنه لا يتعين علينا أن نمنشغل بتجوله وأسفاره، فقد يحاول الطفل أن يساعد فراشة على الخروج من الشرنقة بنفخ الشرنقة، ولكن من المحتمل ألا تستفيد الفراشة من هذه المساعدة، الصبر هنا يشجعنا على عدم الاندفاع مع الانفتاح الكامل على كل لحظة، ويشير شابيرو في نموذج (IAA) إلى أهمية الصبر بتأكيد أنه من خلال جلب مواقف الصبر والرحمة عمداً إلى الانتباه سيطور الشخص القدرة على زراعة مواقف التوازن والقبول في حياته بدلاً من مواقف الحكم والسعي.

(Shapiro, Carlsin & Astin, 2006 ; Kabat-Zinn, n.d)

- **عقل المبتدئ (Beginner's Mind):** يشير كابات زن إلى أننا كثيراً ما نترك تفكيرنا ومعتقداتنا حول ما نعرفه تمنعنا من رؤية الأشياء كما هي بالفعل، وشجع على أن يكون لدى كل فرد استعداد لرؤية كل شيء كما لو كان يراه أول مرة، لأن كل لحظة فريدة وتحتوي على احتمالات جديدة فريدة، تقبل كل جديد ورؤيته كما لو أنها المرة الأولى، يفسح المجال لعدم التعثر باعتقادات الماضي وعدم إطلاق الأحكام ورؤية كل ما هو جديد، وأكد شابيرو ذلك في نموذج (IAA) أنه مع استمرار المراقبة المجردة لمحتويات الوعي دون الانغماس فيها أو الحكم عليها وضرورة التزام الممارس لليقظة بالفضول والانفتاح على الوعي سيؤدي في نهاية الأمر إلى مزيد من الوضوح والموضوعية والتوازن في نهاية المطاف.
(Shapiro, Carlsin&Astin , 2006 ; Kabat-Zinn,n.d).
- **الثقة (Trust):** تعني أن نتحمل مسؤولية أن نكون كما نحن وأن نتعلم أن نسعى وأن نثق بأنفسنا وكيونتنا. فكلما زادت ثقتنا بأنفسنا سمح ذلك لنا بزيادة الثقة بالآخرين.
(Kabat- Zinn, 1994)
- **اللاسعي (Non-Striving):** تعني إدراك أن أفضل طريقة لإنجاز أهدافنا - في الغالب- هي أن نرجع للخلف قليلاً ونتوقف عن سعيها للحصول على النتائج، وعوضاً عن ذلك نبدأ بالتركيز بعناية على رؤية وقبول الأشياء كما هي، لحظة بلحظة، هنا التأمل ليس له هدف سوى أن تكون أنت نفسك، والاهتمام بما أنت عليه الآن، فقط ابدأ بالتركيز على الأشياء كما هي لحظة بلحظة، فمع الصبر والممارسة المنتظمة والحركة نحو الأهداف، ستحدث هذه الأهداف عندها بحد ذاتها. (Kabat-Zinn, 1994 ;Ochester,2015).
- **القبول (Acceptance):** تعني رؤية الأشياء كما هي في الواقع وفي اللحظة، والقبول بها على حالها، وكلما كنا قادرين على القبول بالمشكلة مبكراً، كنا أسرع في القدرة على الشفاء والخروج منها، ويؤكد النموذج النفسي البوذي (BPM; Buddhist Psychological Model) أهمية وفاعلية موقف القبول في منع الأفكار السلبية مثل انتشار عقلية الحكم الذاتي وما يترتب على ذلك من الانتشار العقلي، وأكد أن القبول يساعد على الاسترخاء والانتباه. كما أن الحكمة هنا تأتي من الرغبة في رؤية الأشياء كما هي بدلاً من الطريقة التي نعتقد أنها يجب تكون عليها، وتسمح لنا بممارسة القبول المستمرة بجمع المعلومات التي قد نفتقدها أو نتعلم منها، ويخلق تراكم المعرفة هذا شعوراً بالثقة ويزرع التوازن والهدوء في

مواجهة الصعوبات، كما أثبتت أيضاً التدخلات القائمة على اليقظة والقبول فعاليتها في خفض التوتر والتخفيف من الألم المزمن، والإبقاء على التأثيرات المفيدة بعد العلاج. (Kabat-Zinn, 1994 ;Grabovac, Lau&Willett,2011 ;Ochester,2015; Veehof et al., 2016)

ملاحظة: القبول ليس سلبياً هنا، ولا يعني أن على الفرد أن يحب كل شيء، ويتخلى عن مبادئه وقيم الخاصة، أو التوقف عن المحاولة للتحرر من عاداته التدميرية الذاتية، أو التخلي عن رغبته في التغير، ولكن القبول هنا هو الرغبة في رؤية الأشياء كما هي، حتى تتشكل لدى الفرد صورة واضحة لما يحدث بالفعل، وعندها يصبح لديه قناعة داخلية للتصرف بشكل صحيح.

• **الترك (Letting Go):** تعني عدم الارتباط أو التعلق بأفكارنا ومشاعرنا، وعليه فيجب أن نقوم متعمدين بالتخلي عن عادة رفع (إعلاء) بعض الخبرات عالياً ورفض بعض الخبرات الأخرى، وهنا يجب أن نتدرب على مراقبة خبراتنا وتركها كما هي، سواء أكانت سلبية أم إيجابية، ويقصد كابات زن في الترك هو ترك الأمور تمشي وأنت تراقب فقط، من مبدأ القبول، وإن كان من الصعب علينا ترك بعض الأمور لأنها تحجز مكاناً كبيراً في عقلنا، عندها يمكننا توجيه انتباهنا إلى مشاعرنا نحو تلك الأشياء وإلى الطريقة التي نلاحظها فيها (Kabat-Zinn, 1994).

العينة المستهدفة:

صمم هذا البرنامج ليطبق على مجموعة من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق، الذين تبين لديهم مستوى متوسط في الكفاءة الذاتية، بعد تطبيق المقاييس السيكومترية عليهم، كما يقيسه مقياس الكفاءة الذاتية المُعد في هذه الدراسة، وهم مجموعة تجريبية يتم اختبارهم حسب درجات المقياس.

خطوات البرنامج الإرشادي:

- 1- العلاقة الإرشادية.
- 2- تحديد الأهداف.
- 3- تحديد المستوى الحالي للكفاءة لدى المرشدين.
- 4- التقييم.
- 5- تكوين الخطة.

6- التنفيذ.

7- الالتزام.

8- المتابعة.

مهارات البرنامج الإرشادي: الجلسات الإرشادية ويستخدم فيها:

1- المحاضرة.

2- المناقشة والحوار وتبادل الأفكار مع العينة.

3- الرد على أسئلة أفراد العينة.

4- التفاعل، مع استخدام عبارات واضحة.

5- الواجبات المنزلية.

6- التعزيز.

7- التغذية الراجعة.

الأسلوب الإرشادي المستخدم في البرنامج:

استخدم أسلوب الإرشاد الجماعي وهو أسلوب إرشادي يقدم به خدمات الإرشاد النفسي لعدد من المسترشدين لا يقل عددهم عن (3) أعضاء اجتمعوا بشكل طوعي ليشكلوا جماعة إرشادية بتنظيم رسمي متفق عليه، ولها أهداف متفق عليها، وتسعى الجماعة إلى إحداث التغيير في أفكار الأعضاء واتجاهاتهم وسلوكياتهم بغرض تحسين توافقهم الشخصي والاجتماعي وتمتعهم بالصحة النفسية (العاسمي، 2009، 44).

وقد اختير هذا الأسلوب الإرشادي للبرنامج بسبب:

- توافر المقومات الأساسية له:

1- التشابه بين أفراد الجماعة في المشكلات التي يعانون منها.

2- وجود المكان المناسب.

3- توافر عدد من الأفراد المناسب لقيام الجماعة الإرشادية.

4- أهمية التفاعل الدينامي بين أفراد الجماعة لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.

- 5- إن التقنيات المستخدمة في البرنامج تتطلب مرونة وتعاوناً بين المرشدين النفسيين ، ويوفر فرصة نمو الوعي اللحظي وإدراك جمالية اللحظة الراهنة في مواقف وأحداث يومية واقعية.
- 6- إن الموقف الإرشادي/العلاجي الجماعي ينشط اجتماعياً وعقلياً وانفعالياً، ويسهل التنفيس والتعبير عن المشكلات ويزيد من الشعور بالانتماء وإدراك التشابه مع الآخرين.

جلسات البرنامج (عددها، والفترة الفاصلة بين الجلسات):

تم استخدام المنهج شبه التجريبي بالتطبيق على مجموعة تجريبية من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق، تم هذا التطبيق وفق تقنيات اليقظة العقلية في العلاج المعرفي، ويتم ذلك بعدة جلسات إرشادية، مكونة من (11) جلسة، وقد تزيد الجلسات حسب طبيعة الموضوع، وتقوم على عدة أنشطة وفعاليات، تتحكم فيها الباحثة بإدارة الجلسات، وذلك بعد اختيار العينة واستخراج منخفضي الكفاءة الذاتية، وتطبيق الاختبار القبلي عليهم، من ثم تطبيق الجلسات الإرشادية التي تبدأ بالتعارف، وتنتهي بالتقييم الشامل، وذلك على عينة من المرشدين النفسيين، ويتم ذلك كما يلي:

قياس قبلي ← التدخل الإرشادي ← قياس بعدي ← قياس متابعة (مؤجل)

- تنطوي خطة البرنامج على أهمية التعبير عن الأشياء التي تشعرهم بالارتياح والحوار بين المرشد وأعضاء المجموعة في كل جلسة.
- إطلاع أفراد المجموعة في كل جلسة بما سيتم عمله فيها.
- الحث على ضرورة التفاعل بين أفراد المجموعة، والتعبير عن حاجاتهم في أثناء الجلسات.
- وتطبق كل جلسة على النحو التالي:

1. التعريف بهدف الجلسة.
2. مراجعة ما تم في الجلسة السابقة والتمهيد للجلسة الحالية.
3. عرض موضوع (محتوى) الجلسة الإرشادية.
4. تحديد الواجب الذي يُناقش في الجلسة اللاحقة.
5. تقييم الجلسة من خلال بطاقة تقييم خاصة بكل جلسة.

وتم تنفيذ البرنامج بعد تحكيمه في العام الدراسي 2018/2019م في فترة زمنية مدتها ثلاثة أشهر، بواقع جلسة كل أسبوع، وذلك حسب طبيعة الجلسات وتفاعل المجموعة التجريبية مع الباحثة، ومدة كل جلسة حوالي (45_90) دقيقة، وتم التطبيق في دائرة البحوث التابعة لوزارة التربية بدمشق. تم عرض جدول توصيف لجلسات البرنامج في الملحق رقم (12).

مراحل بناء البرنامج: وتم بناء البرنامج على مراحل عدة وهي:

المرحلة الأولى: تم التصميم الأولي للبرنامج من خلال الاطلاع على مجموعة من المراجع والبرامج العربية والأجنبية مثل (العاسمي، 2015)، وعدد وفير من المراجع والدراسات الأجنبية مثل: (Kabat-Zinn, 1982)، (Sluder, 2013)، (Segal, Williams & Teasdale, 2002)، (Holzul et al., 2006)، (Shapiro et al., 2006)، (Baer, 2003)، (Wells, 2010)، (Martins, 2012)، (al., 2011)، (Leinhan, 1994)، (Yeganeh & Kolb, 2009)، (Woodruff, et al., 2013)، (Moore & Malinowski, 2011)، (Hofman, et al., 2010)، (Keng, Smoski & Robins, 2011)، (2009)، (Grabovac, Lau & Willett, 2011)، وكذلك تم الاطلاع على عدد من الدراسات التي تناولت برامج إرشادية وعلاجية قائمة على اليقظة العقلية (أبو زيد، 2017)، (Kelly, 2007)، (Hooker & Fodor, 2008)، (Davis & Hayes, 2011)، (Felton, Coates)، (Christopher, 2013)، (Buser et al., 2012)، (Christopher et al., 2006)، والدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية مثل (هبيي، 2011)، (حمدي وخطاطبة، 2014)، (Cashwell & Dooley, 2011)، (Motley et al., 2014)، (Aliyev & Tunc, 2015)، كما تم الاستناد إلى النماذج التي تناولت اليقظة العقلية سعياً لتفسير كيفية عملها ومن أهم هذه النماذج:

نموذج شابيرو في اليقظة العقلية (IAA) (Shapiro, 2006)، كمحاولة لتوضيح كيفية تأثير اليقظة العقلية على التغيير الإيجابي، حيث عمل على البحث عن آليات العمل الأساسية للتدخل القائم على اليقظة العقلية وكيف تؤثر على التغيير والتحول، وتوصل إلى وضع ثلاثة مكونات (آليات) رئيسية لليقظة هي:

1- النية/ القصد Intention

2- الانتباه Attention

3- الموقف Attitude

و توصل شابيرو في نموذجها هذا إلى أن اليقظة العقلية تساعد في تنمية الوعي والإدراك، ومع استمرار مراقبة محتويات الوعي دون الانغماس فيها أو الحكم عليها سواء كان هذا المحتوى ألباً أو اكتئاباً أو خوفاً. فإن هناك تحول عميق في علاقة الفرد مع أفكاره ومشاعره والنتيجة هي مزيد من الوضوح والموضوعية في النهاية التوازن.

بينما قدم النموذج النفسي البوذي (BPM; Buddhist Psychological Model) (Grabovac, Lau & Willett, 2011) الذي يستند إلى التقاليد البوذية التأملية، وصفاً لما يحدث في أثناء ممارسة اليقظة العقلية، ويبدأ هذا النموذج بتوضيح العلاقة بين اليقظة العقلية والعمليات الإدراكية والتغيرات التي أدخلت على العمليات الإدراكية بواسطة اليقظة العقلية، ويفسر هذا النموذج الأعراض الاكلينيكية على أنها نتيجة مباشرة لردود الفعل الاعتيادية (تعلق/نفور) من مشاعر عابرة وانتشار عقلي اجتراري مصاحب لها، وبالتالي يحدث تحسين في الرفاه عندما يسمح للأحداث الحسية والعقلية أن تنشأ وتذهب بعيداً في ممارسة اليقظة العقلية دون المعالجة المعرفية اللاحقة الناجمة عن (التعلق/النفور)، وبالتالي لا وجود للانتشار العقلي الاجتراري وهكذا لن تحدث المعاناة لدى الفرد.

ويقدم نموذج هولزل في اليقظة العقلية (Holzul Model):

تفسيراً لعمل اليقظة العقلية ، واقترح مكونات أو آليات التأمل اليقظ:

1- تنظيم الانتباه Attention Regulation

2 - الوعي بالجسم Body Awareness

3 - التنظيم الانفعالي Emotion Regulation

4- التغيير في إدراك الذات Change in Perspective on The Self

تتفاعل هذه المكونات لتعمل على تشكيل عملية تنظيم الذات، وتؤدي هذه المكونات أدواراً بدرجات متنوعة ضمن عملية اليقظة العقلية.

وبناءً على ما سبق تم تصميم البرنامج الإرشادي الحالي بالشكل النهائي، إذ اعتمد على مجموعة التقنيات والاستراتيجيات الخاصة باليقظة العقلية مثل التأمل في وضعية الجلوس، وتقنية التنفس الآمن، ومسح الجسد، وتمارين عوامل الاتجاه الخاصة باليقظة العقلية وغيرها.

المرحلة الثانية: بعد الانتهاء من بناء البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية الذي أعدته الباحثة بصورته الأولى تم عرضه على الأستاذ المشرف، وقام بالتوجيه وتقديم ملاحظاته علمياً وعملياً من حيث التصميم وبناء الجلسات، وذلك من خلال خبرته الطويلة في بناء وتصميم البرامج الإرشادية، وإشرافه على العديد من الدراسات القائمة على البرامج الإرشادية، إلى جانب توجيهات عدد من الأساتذة المحكمين (ملحق رقم 1)، والذي اشتمل على إجراءات تصميم البرنامج القائم على اليقظة العقلية، والطرق والأساليب والفنيات، وكذلك الجلسات الإرشادية، حيث قدم الدكتور المشرف والأساتذة المحكمين ملاحظاتهم ومقترحاتهم، وأشاروا إلى مناسبة البرنامج المقترح من حيث خطوات البناء والأهداف ومحتوى الجلسات، وتم الأخذ بعين الاعتبار جميع الملاحظات والمقترحات التي أبداهها المحكمين، وأجريت التعديلات المطلوبة، وتم إخراج البرنامج بصورته المعدلة المطلوبة بحيث أصبح جاهزاً للتطبيق.

-المرحلة الثالثة التجربة الاستطلاعية: تم تطبيق البرنامج على عينة استطلاعية ممن تم تشخيصهم من متوسطي الكفاءة الذاتية وقد بلغ عدد أفراد العينة 10/ مرشدين نفسيين، وكان الهدف من التطبيق الاستطلاعي للبرنامج ما يلي:

- تحديد نقاط الضعف ونواحي القصور في البرنامج وإجراءاته للعمل على تلافيها في أثناء التطبيق على المجموعة التجريبية.
- تعرّف الصعاب التي يمكن أن تواجه الباحثة عند تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية والعمل على استدراكها.
- تعرّف مدى ملاءمة مضمون البرنامج والتقنيات المستخدمة للفئة المستهدفة بالتدريب (المرشدين النفسيين ذوي الشعور المتوسط بالكفاءة الذاتية).
- التأكد من ملاءمة الزمن من حيث مدة الجلسة والزمن اللازم لكل إجراء تدريبي في الجلسة.
- التأكد من مدى فعالية التقنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي ومدى استيعاب المرشدين لها.

خامساً: إجراءات التطبيق:

• إجراءات التطبيق الاستطلاعي:

بعد الأخذ بملاحظات الدكتور المشرف والأساتذة المحكمين، وإجراء التعديلات المناسبة للبرنامج، تم التجريب الاستطلاعي للبرنامج على عينة مكونة من (10) مرشدين نفسيين ممن لديهم شعور متوسط بالكفاءة الذاتية، من أجل المرور بخبرة التعامل مع البرنامج وتطبيق الأساليب والفنيات الإرشادية للبرنامج من قبل الباحثة والوقوف على بعض الجوانب المساعدة أو الجوانب المعيقة من أجل الوصول إلى الأهداف المنشودة من تطبيق البرنامج الإرشادي، وقد التزم منهم (10) مرشدين نفسيين بمعدل (1) مرشد و (9) مرشدات، في حين تسرب منهم (2) مرشدتان، وقد جرى التطبيق على (10) جلسات ما بين 2018/4/2 ولغاية 2018/6/20 حسب تواجد أفراد العينة الاستطلاعية وذلك بمعدل جلسة أسبوعياً، وطبقت جلسات البرنامج.

في ضوء التجريب الاستطلاعي للبرنامج تم القيام بما يلي:

- استخدام أمثلة ومفاهيم بسيطة لتوضيح ماهية اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً جديداً بالنسبة للمشاركين ولتوضيح تقنياتها بأبسط الطرق.
 - تحديد جلسات البرنامج ب (11) جلسة إرشادية.
 - المرونة في الوقت حيث تراوحت مدة الجلسة بين 45 و 60 دقيقة.
- وقد كان هذا التطبيق بمثابة تدريب للباحثة على كيفية تطبيق بعض تقنيات وطرق ومفاهيم العلاج القائم على اليقظة العقلية، كما تمت الاستفادة من آراء المشاركين من أفراد العينة ، ومن خلال التواصل مع أفراد العينة و متابعتهم توفرت تغذية راجعة للتطبيق تمثلت في النقاط التالية:
- إن وقت الجلسات الإرشادية لا يكفي ب (60) دقيقة وإنما (90) دقيقة. متوسط زمن الجلسات = [أقصر مدة زمنية استغرقتها الجلسات + أطول مدة زمنية استغرقتها الجلسات / 2] = 60+120/2 = 90 دقيقة.

- تحتاج بعض النقاط والمواضيع إلى أكثر من جلسة إرشادية.

- المعلومات جديدة ومفيدة وسهلة الاستيعاب من قبل الأفراد.

- إتاحة الفرصة أكثر لبعض الأفراد في النقاش والحوار والتحدث إلى زملائه أو إلى الباحثة.

- ضرب الأمثلة بالواقع لتعميق عملية الاستيعاب للجلسة.
- الأدوات المستخدمة من قبل الباحثة لإيصال الأفكار والمعلومات، كانت جيدة وممتعة وفعالة في التطبيق.
- تطبيق التقنيات الخاصة باليقظة العقلية احتاج أن يتم تطبيق التمرين للمرة الأولى مترافقاً مع توجيهات الباحثة خطوة بخطوة، ومن ثم تطبيق التمرين مرة ثانية من قبل الأفراد بمفردهم دون التوجيهات وذلك حسب وقت كل تمرين، وهذا يتطلب وقتاً إضافياً لكل تمرين، وقد تم اعتماد هذه الملاحظة بوصفها خطوة مهمة في التطبيق الرئيسي للبرنامج.
- اهتمام الباحثة بكل فرد في المجموعة لتعميق دوره.

وقد تم التحقق صدق البرنامج من خلال حساب فاعلية البرنامج التجريبي في تحسين الشعور بالكفاءة الذاتية لدى العينة الاستطلاعية، وذلك من خلال حساب فروق رتب متوسط درجات أفراد العينة الاستطلاعية في الكفاءة الذاتية قبل وبعد تطبيق جلسات البرنامج، و قد استخدام قانون ويلكوكسون لحساب الفروق بين رتب درجات عينتين مترابطتين وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (18): فروق رتب المتوسطات بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في الكفاءة الذاتية في

القياسين (القبلي والبعدي) للبرنامج

ن = 10		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z ويلكوكسون	قيمة p الاحتمالية	القرار
الكفاءة الذاتية	الرتب السلبية	0	0	0	-2.848	0.004	دال
	الرتب الايجابية	10	5.50	55			

من الجدول (18) يتبين أنَّ قيمة ويلكوكسون وقيمة الاحتمال أصغر من 0,05 ما يشير إلى الفرضية البديلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة الاستطلاعية قبل وبعد تطبيق البرنامج ما يقدم مؤشراً على صدق البرنامج وفاعليته في رفع مستوى الكفاءة الذاتية، وبذلك أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق على العينة التجريبية الأساسية.

المرحلة الرابعة: تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة التجريبية:

تم إجراء القياس القبلي لمقياس اليقظة العقلية ومقياس الكفاءة الذاتية، حيث تم تطبيقهم على أفراد المجموعة التجريبية للتأكد من ثبات النتائج بعد استخراج العينة التجريبية وقد تم التطبيق في محافظة دمشق، بعد التأكد من توفر الشروط المناسبة للتطبيق، وتم اختيار المرشدين النفسيين أفراد العينة التجريبية من ذوي الشعور بالكفاءة الذاتية بمستوى متوسط، مع العلم أن أفراد المجموعة التجريبية لم يتلقوا أي برامج لرفع الكفاءة الذاتية من قبل، ثم تم تفرغ المقياس وتصحيحه وفق الأوزان الموضوعية له وعولجت إحصائياً بواسطة الحاسوب باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. (Spss-24)

المرحلة الخامسة-تطبيق البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية خلال الفصل الأول من العام الدراسي (2018) على أفراد العينة التجريبية وعددها (14) مرشداً ومرشدة من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق، وهم ممن تم تشخيصهم بدرجات متوسطة من الشعور بالكفاءة الذاتية، وقد استغرق تطبيق البرنامج ثلاثة أشهر بمعدل جلسة أسبوعياً من 2018/9/27 ولغاية 2018/12/28، وقد طبقت الجلسات الإرشادية بتتابع، نموذج في الملحق (8)، وقد امتدت بعض الجلسات إلى جلستين حسب الموضوع الذي تناولته، وأحياناً حسب طلب أفراد العينة للاستمرار نظراً لتوفر الوقت لديهم.

المرحلة السادسة- قياس المتابعة:

بعد شهرين تقريباً من انتهاء تنفيذ البرنامج تم قياس متابعة أفراد العينة التجريبية وذلك بتطبيق أدوات القياس السابقة، من أجل معرفة التحسن في الشعور بالكفاءة الذاتية، وكذلك معرفة إذا كان هناك أي تغيير في درجات المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية.

المرحلة السابعة- توزع درجات العينة التجريبية على مقياسي (الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية) (قبل وبعد ومؤجل) تطبيق البرنامج:

تم التَّحَقُّق من اعتداليَّة توزيع درجات المجموعة التَّجريبِيَّة لتحديد طبيعة القوانين الإحصائيَّة القابلة للاستخدام، وإمكانيَّة تعميم النَّتائِج الَّتِي سيَتَمَّ استخلاصها، وكانت النَّتائِج كما سيأتِي:

الجدول (19) الإحصاء الوصفي لدرجات المجموعة التَّجريبِيَّة في القياسات (القبلي والبُعدي والمؤجل) للبرنامج على مقياس اليقظة العقلية

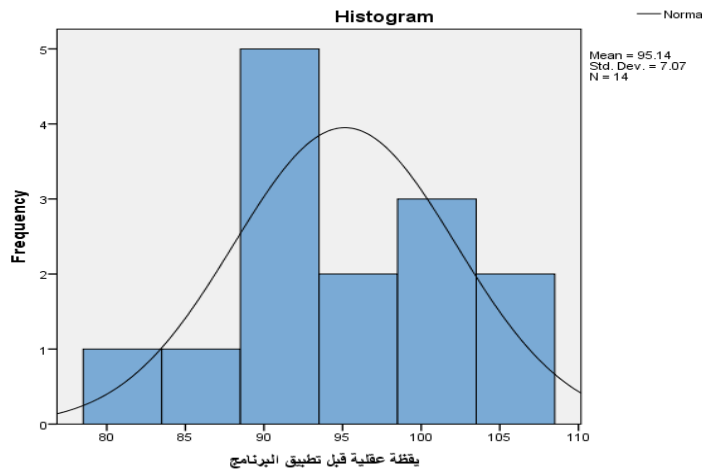
خطأ المتوسط	تفطح	التواء	الانحراف المعياري	المتوسط	اختبار كولموغوروف سميرونوف Kolmogorov-Smirnov			المجموعة التَّجريبِيَّة	المقياس وأبعاده
					قيمة Z	درجة الحرية	قيمة الاحتمال		
1.153	-0.899	-0.134	4.315	16	.123	14	.200°	قبل	المراقبة الذاتية
1.462	1.107	-1.019	5.470	31.07	.210	14	.096	بعد	
1.394	1.876	-1.248	5.216	32.14	.139	14	.200°	مؤجل	
0.793	-1.141	-0.562	2.966	19.79	.201	14	.131	قبل	العمل بوعي
0.948	-0.182	-0.099	3.546	27.43	.129	14	.200°	بعد	
0.737	-0.221	0.676	2.759	29.93	.186	14	.200°	مؤجل	
0.835	-0.628	-0.412	3.125	19.07	.134	14	.200°	قبل	الوصف
1.351	-0.172	-0.592	5.054	29	.225	14	.056	بعد	
1.288	0.251	-0.389	4.818	28.86	.226	14	.053	مؤجل	
0.994	-0.925	0.319	3.718	19.14	.158	14	.200°	قبل	عدم التفاعلية
0.659	0.663	0.167	2.464	24.93	.218	14	.070	بعد	
0.724	1.200	-0.811	2.710	24.50	.147	14	.200°	مؤجل	
0.983	-1.309	-0.154	3.676	21.14	.164	14	.200°	قبل	عدم الحكم
0.507	-0.985	-0.164	1.899	24.29	.147	14	.200°	بعد	
0.576	-1.117	0.216	2.155	23.21	.154	14	.200°	مؤجل	
1.889	-0.085	-0.108	7.070	95.14	.119	14	.200°	قبل	اليقظة العقلية
2.949	-0.231	-0.734	11.034	136.71	.153	14	.200°	بعد	
3.225	1.837	-1.035	12.068	138.64	.167	14	.200°	مؤجل	
0.597	-1.586	-0.370	2.234	21.29	.207	14	.106	قبل	الكفاءة الذاتية
0.691	2.934	1.191	2.585	31.29	.187	14	.200*	بعد	
0.689	-1.534	0.290	2.577	33.21	.181	14	.200*	مؤجل	

*دالّ على اعتداليَّة التَّوْزيع وفق اختبار كولموغوروف سميرونوف

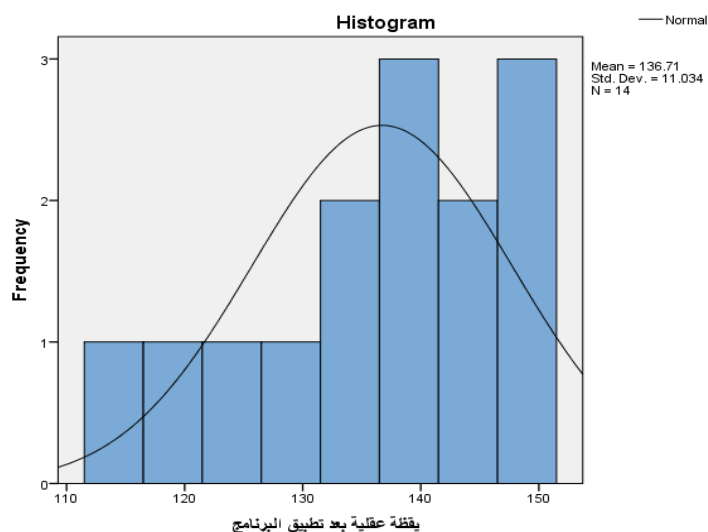
يتَّضح من الجدول (19) توافر ثلاثة جوانب للتحقق من اعتدالية توزيع الدرجات خلال مراحل الدراسة، وهي معامل التوافق "كولموغوروف - سميرونوف" (Kolmogorov-Smirnov test)، كما تظهر في درجات الالتواء، والتقلطح حيث يتبين أنَّ الالتواءات، والتقلطح قريبة من الصفر، وهي ضمن الحدود الطبيعية، وهذه أهم خواص منحني التوزيع الطبيعي، ونظراً إلى كون انعدام الالتواء تماماً في أي سمة هو افتراض ضمني يصعب الوصول إليه في ميادين الدراسات النفسية، فإنَّ هذا يسوِّغ وجود التواء في درجات المفحوصين ضمن الحدود الطبيعية، (فهومي، 2005، ص 200).

ويلاحظ أنَّها تقع ضمن مدى معامل الالتواء الطبيعي وهو $+1$ ، -1 . وبالنظر إلى قيم التقلطح يتَّضح أنَّها تقع نسبياً ضمن مدى معامل التقلطح الطبيعي بين $+3$ و -3 ، ممَّا يشير إلى الاقتراب من اعتدالية التوزيع. كما تشير قيم اختبار كولموغوروف - سميرونوف إلى اعتدالية توزيع الدرجات مقياس اليقظة العقلية ومقياس الكفاءة الذاتية وفي المراحل الثلاث قبل، وبعد، ومتابعة تطبيق البرنامج.

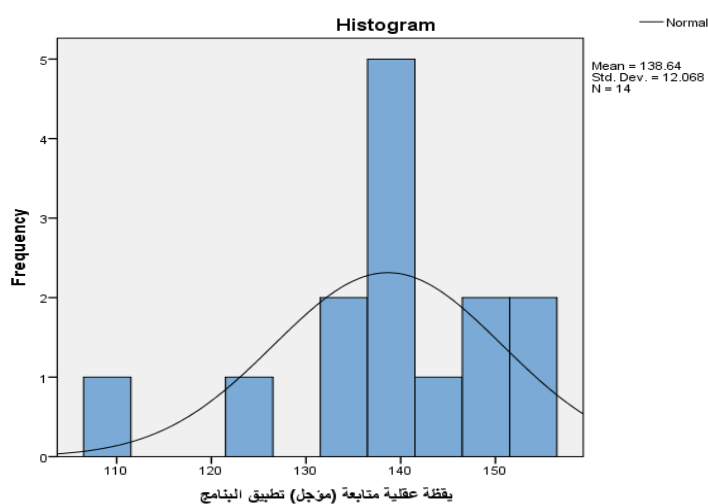
الأشكال توضح ذلك:



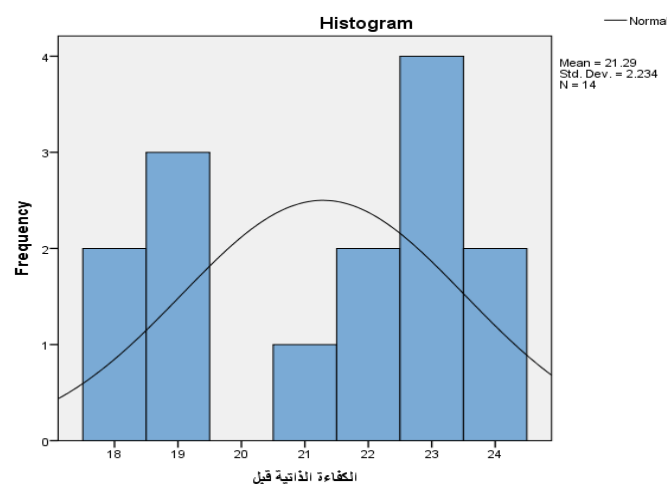
الشكل (9): اعتدالية توزيع درجات اليقظة العقلية قبل تطبيق البرنامج



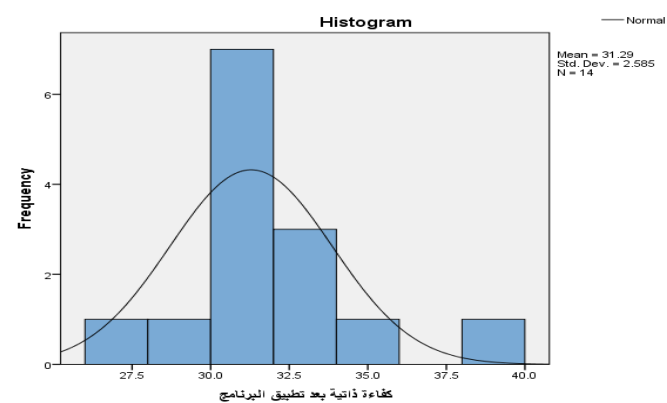
الشكل (10): اعتدالية توزيع درجات اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج



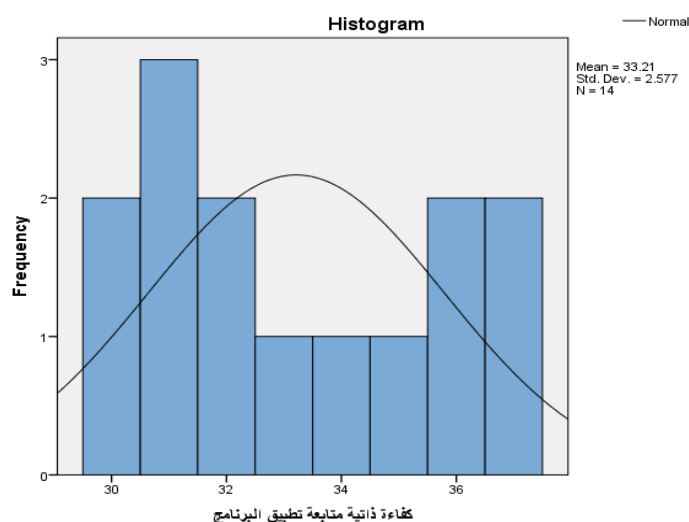
الشكل (11): اعتدالية توزيع درجات اليقظة العقلية في القياس المؤجل للبرنامج



الشكل (12): اعتدالية توزيع درجات الكفاءة الذاتية قبل تطبيق البرنامج



الشكل (13): اعتدالية توزيع درجات الكفاءة الذاتية بعد تطبيق البرنامج



الشكل (14): اعتدالية توزيع درجات الكفاءة الذاتية في القياس المؤجل للبرنامج

ونظراً لكون قيم معامل التوافق سميرنوف كلولموغروف تراوحت بين دال وغير دال خلال التطبيقات الثلاثة في بعض الأبعاد، ولكون حجم العينة صغيراً، تم استخدام القوانين اللامعلمية وهي "ولكوكسن" للمجموعات المترابطة، "مان وتني" للمجموعات المستقلة، و"فريدمان" لثلاثة مجموعات مترابطة وحجم الأثر إيتا مربع المتناسب مع كل منها. كما تم استخدام تحليل التباين المتعدد MANOVA لحساب التفاعل بين عدة متغيرات مستقلة وتابعة.

سادساً: صعوبات تطبيق البرنامج الإرشادي

الصعوبات المنهجية: عندما تم البدء بتصميم البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية. كان لا بد من الاطلاع على العلاجات والبرامج القائمة على اليقظة العقلية وتطبيقاتها في المجال النفسي وعلى فئات متعددة من الشرائح العمرية، ونظراً إلى عدم توفر مراجع باللغة العربية حول اليقظة العقلية إلا عدد قليل جداً لا يتجاوز (10) دراسات، فقد تم العمل لمدة لا تقل عن سنة ونصف منذ بداية وضع مخطط الدراسة إلى البحث والترجمة للمعلومات من عدد كبير من المراجع والدراسات الأجنبية، والباحثة غيرها من الباحثين واجهت صعوبات عدة تتعلق بجوانب عدة وعلى النحو التالي تمت مواجهة بعض الصعوبات خلال العمل في الجانب الميداني ومنها:

- الحاجة إلى أكثر من (60) دقيقة في كل جلسة، حيث اتضح للباحثة وللمرشدين المشاركين ضرورة تمديد الجلسة إلى ساعة ونصف لكل جلسة.
- عدم وجود جهاز عرض وإسقاط في دائرة البحوث لعرض مواد الفيديو وملفات البوربوينت المستخدمة خلال الجلسات، وصعوبة توفيره، مما أدى إلى عرض هذه المواد على شاشة جهاز الحاسوب المحمول مباشرة.
- صعوبة تنفيذ تقنية التأمل في وضعية الجلوس، خصوصاً أن هذه الوضعية يفضل تطبيقها من خلال الجلوس متربعاً على الأرض، ولكن نظراً لمعاناة بعض أفراد العينة من مشكلات صحية في الركب، ونظراً لمرونة تعليمات هذه التقنية تم تطبيقها بوضعية الجلوس على الكرسي مع مراعاة شروط تطبيقها من ظهر ورقبة مستقيمين ووضعية جلوس مريحة تماماً، حتى تم تنفيذ هذه التقنية بنجاح.
- واجه بعض الأفراد المشاركين صعوبة في إيقاف تدفق الأفكار خلال التأمل في بداية تطبيق التقنيات، مما جعلهم يعتقدون أن التقنية صعبة التطبيق رغم بساطتها، مما استدعى تقديم مزيد

من الملاحظات حول هذه الصعوبات التي تنشأ في بداية الأمر فقط وهي طبيعية جداً، واستدعى استخدام أسلوب الخطوات الصغيرة الميسرة كطريقة لتطبيق هذه التقنية حتى التوصل إلى القدرة على إيقاف الأفكار لمدة (1 أو 2) دقيقة مبدئياً.

- واجهت الباحثة صعوبة نتيجة كثرة الأسئلة المطروحة من قبل المشاركين على اعتبار أن الموضوع جديد، وخصوصاً الأسئلة حول كيفية الاستفادة من هذه التقنيات في حل بعض مشكلات الطلبة في المدارس، وهذا ما يتطلب تخصيص جلسات وبرامج أكثر تخصصية في المشكلات المدرسية.

سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الـ (Spss) للمعالجات الإحصائية والوصول إلى النتائج لاختبار الفرضيات على النحو التالي:

التحقق من الصدق والثبات:

- صدق الارتباطات الداخلية معامل الارتباط بيرسون (Pearson).
- الصدق التمييزي بدلالة الفرق الطرفية اختبار ت استودنت لمجموعتين مستقلتين (T.test).
- صدق البرنامج اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) لمجموعتين مترابطتين.
- التحقق من ثبات الاتساق الداخلي اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach Alfa).
- التحقق من ثبات التجزئة النصفية وتصحيحها بمعامل سبيرمان (Spearman, Cutman).
- ثبات الإعادة من خلال معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين بفواصل زمني.
- حساب مقاييس النزعة المركزية (المتوسط وخطأ المتوسط) ومقاييس التشتت (الانحراف المعياري والالتواء والتفلطح) ومقياس كولميرنوف وسميرنوف (Kolmogorov-Smirnov test) لتحديد اعتدالية التوزيع.

التحقق من النتائج:

- قانون معامل الاختلاف النسبي لحساب تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة.
- قانون فروق متوسطات الرتب ولكوكسون لمجموعتين مترابطتين قبل وبعد لحساب فاعلية البرنامج
- قانون فروق متوسطات الرتب مان وتني (Mann-Whitney) بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج لحساب حسن المطابقة وتكافؤ المجموعتين.
- قانون فروق متوسطات الرتب مان وتني بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد ومؤجل تطبيق البرنامج لحساب فاعلية البرنامج.
- قانون حجم الأثر (مربع إيتا) (Eta Squared) بالاعتماد على قيمة Z ولكوكسون بين مجموعتين مترابطتين، و حجم الأثر مربع أيتا وفق قيمة Z مان وتني.
- تحليل التباين المتعدد في حال التوزيع اللامعلمي فريديمان (friedman test) وحجم الأثر المناسب وفق قيم Z .
- تحليل التباين المتعدد Multivariate ANOVA لحساب التأثير المتبادل بين المتغيرات المدروسة.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها وتفسيراتها

❖ مقدمة.

❖ عرض نتائج فرضيات الدراسة.

❖ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

❖ التعليق على نتائج الدراسة والرؤية المستقبلية.

❖ مقترحات الدراسة.

مقدمة:

يشمل هذا الفصل عرضاً لأهم النتائج التي جرى التوصل إليها، إضافة إلى مناقشتها وتفسيرها من خلال الأدبيات النظرية والدراسات السابقة، وذلك لمعرفة مدى تحقق الأهداف التي سعى البحث إليها.

❖ عرض وتفسير نتائج فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى ونصّها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد على مقياس اليقظة العقلية في القياس القبلي ودرجاتهم في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05".

للتحقق من هذه الفرضية تمّ حساب فروق متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيقه والتي تحدّد فاعليّة البرنامج الإرشاديّ المقترح إحصائياً في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى عيّنة من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق.

كما تم حساب قيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة وقيمة (Z) وفق اختبار ولكوكسن لتحديد الدلالة العلمية للفروق بين التطبيقين وفق القانون التالي :

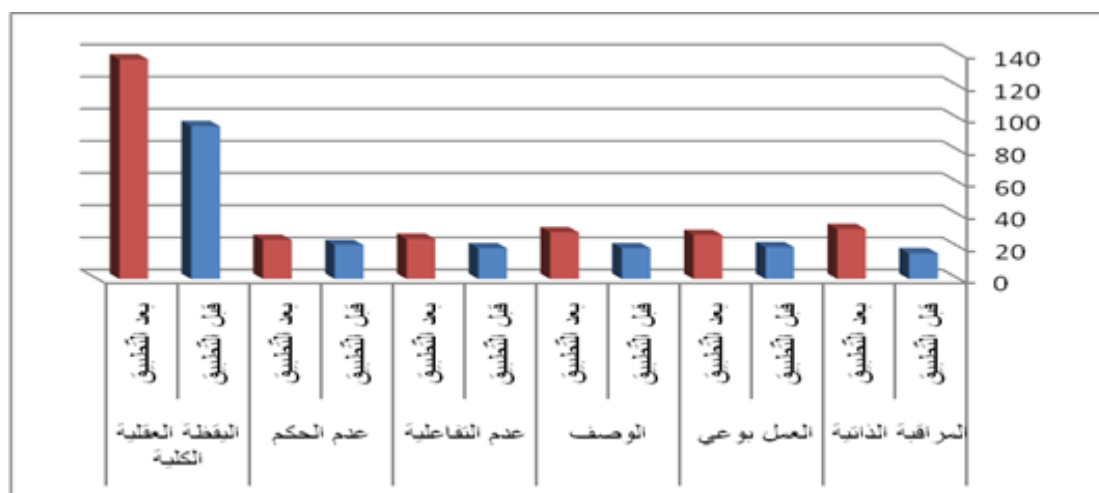
$$r = \frac{z}{\sqrt{n}}$$

الجدول (20): المتوسطات الحسابية للرتب ، مجموع الرتب، وقيمة ولكوكسن ، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في اليقظة العقلية.

ن = 14 تجريبية	التطبيق	إشارة الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z ولكوكسن	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع إيتا	التفسير
المراقبة الذاتية	القبلي	الرتب السلبية	1.00	1.00	-3.237 ^{-b}	0.001	دالّ إحصائياً	0.748	تأثير مرتفع
	البعدي	الرتب الإيجابية	8.00	104.00					
العمل بوعي	القبلي	الرتب السلبية	.00	.00	-3.301 ^{-b}	0.001	دالّ إحصائياً	0.778	تأثير مرتفع
	البعدي	الرتب الإيجابية	7.50	105.00					
الوصف	القبلي	الرتب السلبية	1.00	1.00	-3.118 ^{-b}	0.002	دالّ إحصائياً	0.694	تأثير مرتفع
	البعدي	الرتب الإيجابية	7.50	90.00					
عدم	القبلي	الرتب السلبية	3.50	3.50	-3.080 ^{-b}	0.002	دالّ	0.678	تأثير

مرتفع		إحصائياً			101.50	7.81	الرتب الإيجابية	البعدي	التفاعلية
تأثير مرتفع	0.40	دالّ إحصائياً	0.018	-2.365^{-b}	9.00	3.00	الرتب السلبية	القبلي	عدم الحكم
					69.00	7.67	الرتب الإيجابية	البعدي	
تأثير مرتفع	0.776	دالّ إحصائياً	0.001	-3.297^{-b}	.00	.00	الرتب السلبية	القبلي	اليقظة العقلية الكلية
					105.00	7.50	الرتب الإيجابية	البعدي	

بالنظر إلى الجدول (20) فإن قيمة Z ويلكوكسن وقيمة الاحتمال أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، لذا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بأبعادها قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي، حيث كان حجم الأثر مرتفعاً، إذ فسرت اليقظة العقلية ما نسبته (77.6%) من التباين، وتراوحت نسب التباين المفسر في الأبعاد بين (77.8%) للعمل بوعي، وأدناها (40%) لعدم الحكم، وجميعها قيم دالة تشير إلى فاعلية البرنامج في رفع مستوى اليقظة العقلية بمحاورها لدى أفراد العينة التجريبية، وقد يُعزى السبب في هذه النتيجة إلى الخبرة التي اكتسبها المرشدون النفسيون نتيجة التدريب على ممارسة تمارين اليقظة العقلية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي توصلت إلى تحسن اليقظة العقلية للمرشد النفسي نتيجة التدخل التجريبي وبالتالي تحسن جوانب أخرى لديه ومن هذه الدراسات دراسة (Christopher et al., 2006) التي توصلت إلى تغييرات وتأثيرات إيجابية فيزيولوجية وعاطفية وعقلية وروحية لدى المشتركين، وزيادة قدرتهم على التعاطف والشفقة نحو الذات والآخرين كنتيجة للمنهج التدريبي الذي تلقوه، ودراسة (Buser, et al., 2012) وتوصلت إلى درجات عالية من تطوير العلاقة العلاجية لدى المرشدين النفسيين، ودراسة (McCatrney, 2000) حيث توصلت إلى فاعلية التدريب على التأمل القائم على اليقظة العقلية في تطوير قدرات المرشد النفسي على الحضور في العلاقة العلاجية، وتطوير وعي أكبر وزيادة ثقتهم بأنفسهم وجلب السكون واليقظة إلى عملهم، ودراسة (Rothaupt & Morgan, 2007) التي توصلت إلى إمكانية تعزيز الترابط لدى المرشدين من خلال ممارسة اليقظة العقلية وزيادة الامتثال والوعي والانتباه.



الشكل (15): متوسطات اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للبرنامج

الفرضية الثانية ونصّها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد على مقياس الكفاءة الذاتية في القياس القبلي ودرجاتهم في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05".

تم التحقق من الفرضية بحساب فروق متوسطات رتب الدرجات بين مجموعتين مترابطتين، ومن ثم حساب حجم الأثر مربع إيتا وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (21): المتوسطات الحسابية للرتب، مجموع الرتب، وقيمة (Z) ولكوكسن، وحجم الأثر

لدرجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في الكفاءة الذاتية

ن = 14 تجريبية	التطبيق	إشارة الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولكوكسون Z	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "إيتا"	التفسير
الكفاءة الذاتية	القبلي	الرتب السلبية	.00	.00	-3.326^{-b}	.001	دالّ إحصائياً	0.79	تأثير مرتفع
	البعدي	الرتب الإيجابية	7.5 0	105.00					

بالنظر إلى الجدول (21) فإن قيمة Z ولكوكسن وقيمة الاحتمال أصغر من مستوى الدلالة

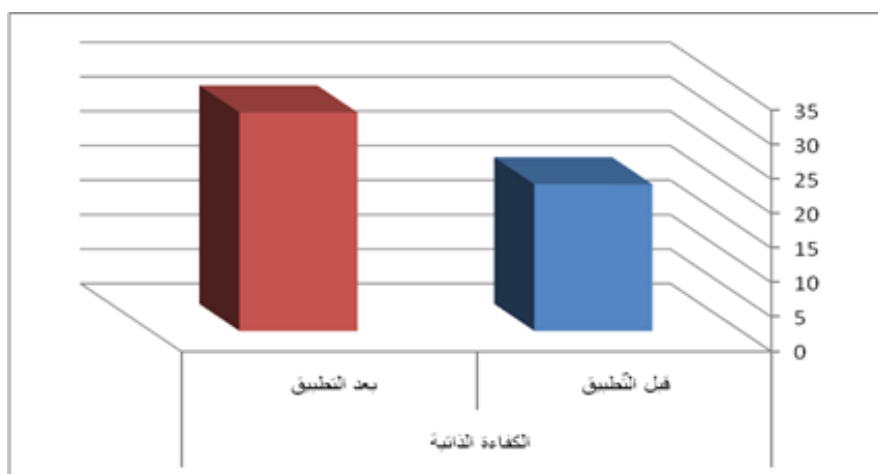
(0,05)، نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة

الذاتية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي، وبحجم أثر مرتفع فسر ما قدره

(79%) من التباين الذي يعود إلى فاعلية البرنامج في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد

العينة من المرشدين النفسيين، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة منها دراسة (حمدي

وخطاطبة،2014) التي توصلت إلى فاعلية التدريب الميداني للمرشدين في تحسين الكفاءة الذاتية لديهم، ودراسة (الشريفين،2015) التي توصلت إلى تحسن مستوى الكفاءة الذاتية المهنية لدى المرشدين النفسيين المشاركين في برنامج إشراف إرشادي، ودراسة (Levitt, 2001) التي توصلت إلى ارتفاع في معدلات الاستماع الفعال والكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين المشاركين في برامج تعليمية للاستشارة النفسية، ودراسة (Cashwell & Dooley,2011) التي توصلت إلى وجود فروق في الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين لصالح المرشدين الذين تلقوا التدريب على الكفاءة الذاتية للاستشارة النفسية، ودراسة (Jaafar et al.,2011) التي توصلت إلى تسجيل معظم المشاركين من المرشدين النفسيين درجات متوسطة إلى عالية في الكفاءة الذاتية نتيجة التدريب لمدة (12)أسبوعاً، ودراسة (Buser,et Al.,2012) التي توصلت إلى درجات عالية من تطوير العلاقة العلاجية لدى المرشدين النفسيين، ودراسة (Motley et al.,2014) التي أظهر فيها المرشدون المشاركون زيادة في مستوى الكفاءة الذاتية بعد التدريب وأكدت تأثير الخبرة على الكفاءة الذاتية إيجاباً، ودراسة (Christopher et al.,2006) التي توصلت إلى تأثيرات كبيرة على مهارات المرشدين الإرشادية والعلاجية، وزيادة وعيهم وقدرتهم على التركيز والتعامل الإيجابي مع الإجهاد اليومي في حياتهم، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، وتحسن قدرتهم على التعامل مع المواقف الاجتماعية التي كانوا يتعاملون خلالها بردود فعل سلبية، وتعلم تحمل المسؤولية عن مشاعرهم.



الشكل (16): متوسطات الكفاءة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للبرنامج

الفرضية الثالثة ونصّها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس (البعدي) على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى الدلالة 0.05".

تم حساب الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لتحديد الدلالة الإحصائية وحجم الأثر، مربع معامل ارتباط للرتب الذي يساوي مربع إيتا لتحديد الدلالة العملية وفق القانون التالي:

$$r = \frac{z}{\sqrt{n}}$$

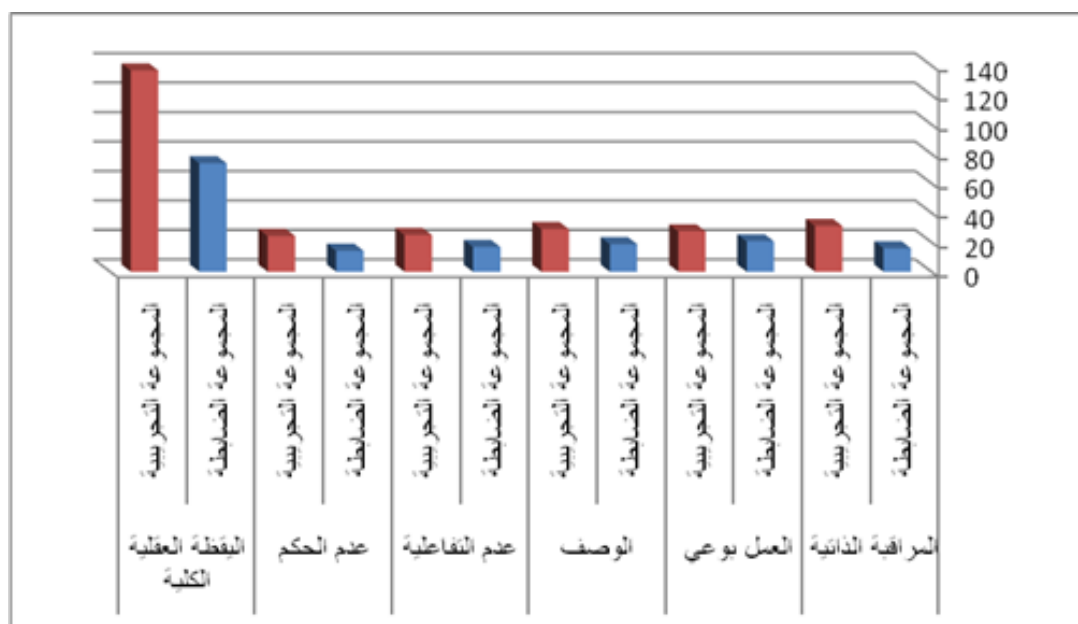
وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (22): المتوسطات الحسابية للرتب، ومجموع الرتب، وقيمة (Z) و U مان وتني، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في اليقظة العقلية

ن=14 تجريبية ن=14 ضابطة	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني U	قيمة Z	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "إيتا"	التفسير
المراقبة الذاتية	مجموعة تجريبية	7.82	109.50	4.500	-4.313	0.00	دالّ	0.659	تأثير مرتفع
	مجموعة ضابطة	21.18	296.50				إحصائياً		
العمل بوعي	مجموعة تجريبية	8.54	119.50	14.500	-	0.00	دالّ	0.526	تأثير مرتفع
	مجموعة ضابطة	20.46	286.50		3.859-		إحصائياً		
الوصف	مجموعة تجريبية	8.21	115.00	10.000	-	0.00	دالّ	0.584	تأثير مرتفع
	مجموعة ضابطة	20.79	291.00		4.076-		إحصائياً		
عدم التفاعلية	مجموعة تجريبية	8.32	116.50	11.500	-3.994	0.00	دالّ	0.564	تأثير مرتفع
	مجموعة ضابطة	20.68	289.50				إحصائياً		
عدم الحكم	مجموعة تجريبية	7.50	105.00	.000	-	0.00	دالّ	0.724	تأثير مرتفع
	مجموعة ضابطة	21.50	301.00		4.533-		إحصائياً		
اليقظة العقلية الكلية	مجموعة تجريبية	7.50	105.00	.000	-	0.00	دالّ	0.724	تأثير مرتفع
	مجموعة ضابطة	21.50	301.00		4.505-		إحصائياً		

بالنظر إلى الجدول (22) ولقيمة u مان وتتي و Z وقيمة الاحتمال أصغر من (0,05) نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية وأبعادها بعد تطبيق البرنامج وهي لصالح المجموعة التجريبية، وفسر ما قدره (72,4%) من التباين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدم الحكم واليقظة الكلية يعود إلى البرنامج التدريبي بحجم أثر مرتفع، و(58,4%) من التباين في الوصف، كما فسر ما قدره (65,9%) من المراقبة الذاتية، و(52,6%) من التباين في العمل بوعي يعود للبرنامج التدريبي، ما يقدم مؤشراً على فاعلية البرنامج في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية، و تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة منها، (Christopher et al., 2006)، (Buser, et al., 2012)، وقد يعزى السبب في ذلك إلى التدريب الذي خضعت له المجموعة التجريبية خلال جلسات البرنامج الإرشادي، الذي تضمن تمارين وتقنيات وعوامل اليقظة العقلية، حيث جرى تطبيق عدة تقنيات سهلة وذات أهمية عملية في تغيير المرشدين النفسيين لعلاقتهم مع أفكارهم ومعتقداتهم وأنفسهم، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أن الممارسة والتمرين (البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية) كانت ذات فائدة ونفع.

وهذا يتفق عموماً مع الأدبيات والأبحاث التي تناولت التدريب على اليقظة العقلية، وأشارت بدورها إلى أن التمرن على ممارسة اليقظة العقلية يعد عملية مهمة جداً في حدوث تغييرات إيجابية لدى الأفراد (Kelly, 2007)، (Segal, William & Teasdal, 2007)، (Ma, 2004)، (Teasdal, 2004)، (Sluder, 2013)، (Langer & Moldoveanu, 2000)، (Martins, 2012)، وحدوث المزيد من الوعي بالأفكار، وتحسين الشعور بالذات، والقدرات والكفاءة، وخاصة تنمية قدرات الاختصاصيين النفسيين (Davis & Hayes, 2011)، (Greason & Cashwell, 2009)، (McCatrney, 2000)، (Rothaupt & Morgan, 2007).



الشكل (17): متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية وأبعادها بعد تطبيق البرنامج

الفرضية الرابعة ونصّها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس (البعدي) على مقياس الكفاءة الذاتية عند مستوى الدلالة 0.05".

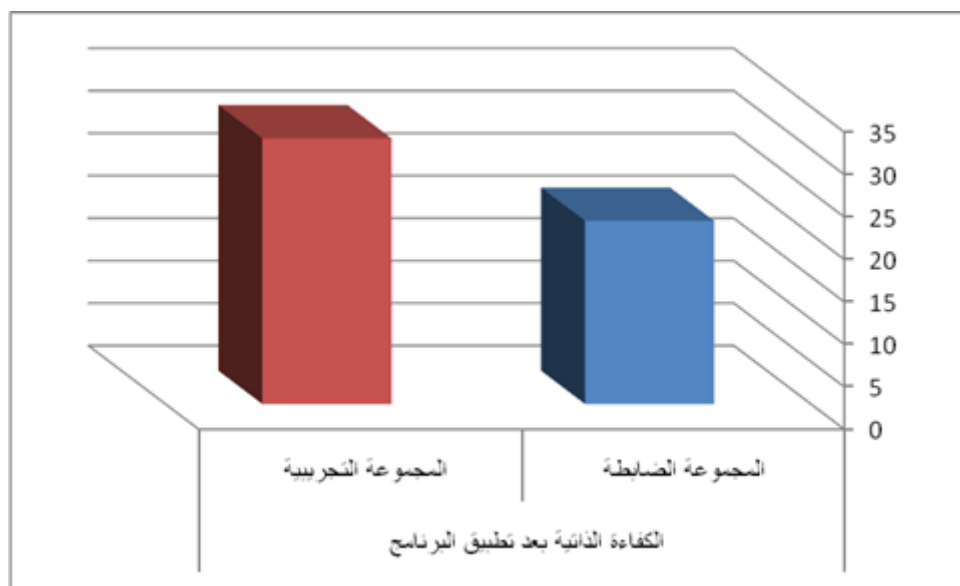
تم التحقق من الفرضية بحساب فروق متوسطات الرتب بين مجموعتين مترابطتين، ومن ثم حساب حجم الأثر مربع إيتا بدلالة مان وتني وفيما يلي عرض للناتج:

الجدول (23): المتوسطات الحسابية للرتب، ومجموع الرتب، وقيمة (U) مان وتني وقيمة (Z)، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الكفاءة الذاتية.

المتغير	المتوسط	مجموع الرتب	قيمة مان وتني U	قيمة Z	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع إيتا	التفسير
الكفاءة الذاتية	المجموعة الضابطة	105.00	.000	-4.526	0.00	دالّ إحصائياً	0.724	تأثير مرتفع
	المجموعة التجريبية	301.00						

بالنظر إلى الجدول (23) وقيمة U مان وتني و Z وقيمة الاحتمال أصغر من مستوى الدلالة

(0,05)، نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الدرجات في الكفاءة الذاتية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وبحجم أثر مرتفع فسر ما قدره (72.4%) من التباين بين درجات المجموعتين في الكفاءة بعد تطبيق البرنامج، ما يقدم دليلاً على فاعلية البرنامج في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة من المرشدين النفسيين، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة منها، (Christopher et al., 2006) و (Buser et al., 2012) و (Unsworth, 2015).



الشكل (18): متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في الكفاءة الذاتية بعد تطبيق البرنامج
الفرضية الخامسة ونصّها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين القياسين (البعدي ، والمؤجل) على مقياس اليقظة العقلية لدى المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05".

للتحقق من هذه الفرضية تمّ حساب فروق متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمؤجل، والتي تحدّد فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح إحصائياً في نقل أثر التدريب على مهارة اليقظة العقلية لتصبح عادة لدى عينة من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق. كما تمّ حساب قيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة ولكوسكن لتحديد الدلالة العملية للفروق بين التطبيقين.

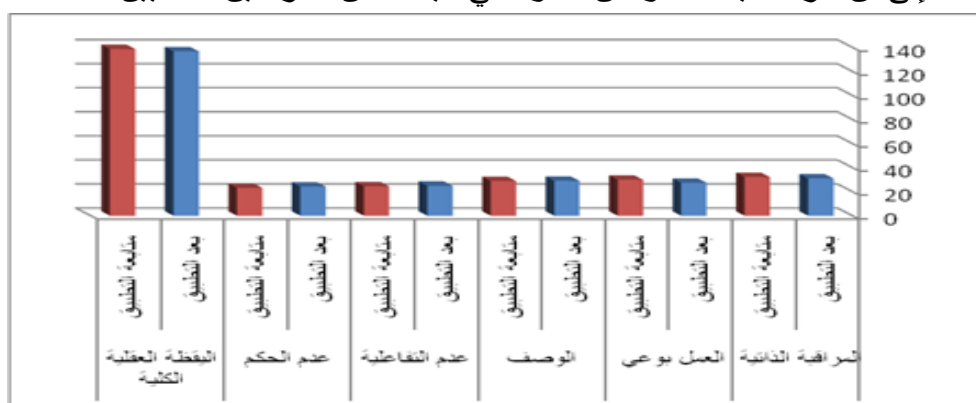
الجدول (24): المتوسطات الحسابية للرتب، ومجموع الرتب، وقيمة (Z) ولكوكسن، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والمؤجل) للبرنامج في اليقظة العقلية.

ن = 14 تجريبية	إشارة الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z ولكوكسن	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "بيتا"	التفسير
المراقبة الذاتية	الرتب السلبية	0.00	0.00	-2.388	0.017	دالّ إحصائياً	0.407	تأثير مرتفع
	الرتب الايجابية	4.00	28.00					
العمل بوعي	الرتب السلبية	4.50	9.00	-2.365	0.018	دالّ إحصائياً	0.40	تأثير مرتفع
	الرتب الايجابية	6.90	69.00					
الوصف	الرتب السلبية	3.00	6.00	-0.378	0.705	غير دالّ إحصائياً	0.01	تأثير منخفض
	الرتب الايجابية	2.00	4.00					
عدم التفاعلية	الرتب السلبية	6.43	45.00	-1.089	0.276	غير دالّ إحصائياً	0.085	تأثير متوسط
	الرتب الايجابية	5.25	21.00					
عدم الحكم	الرتب السلبية	4.42	26.50	-2.132	0.033	دالّ إحصائياً	0.325	تأثير منخفض
	الرتب الايجابية	1.50	1.50					
اليقظة العقلية الكلية	الرتب السلبية	6.88	27.50	-1.573	0.116	غير دالّ إحصائياً	0.177	تأثير مرتفع
	الرتب الايجابية	7.75	77.50					

بالنظر إلى الجدول (24) وقيمة Z ولكوكسن وقيمة الاحتمال أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الدرجات في بعض جوانب أبعاد اليقظة العقلية وهي المراقبة الذاتية والعمل بوعي في القياسين (البعدي والمؤجل) للبرنامج، وبحجم أثر مرتفع فسر ما قدره (17.7%) لليقظة العقلية الكلية و(40.7%) للمراقبة و(40%) للعمل بوعي ما يقدم دليلاً على انتقال أثر البرنامج الإرشادي في رفع مستوى اليقظة العقلية في هذه الجوانب، كما يتضح وجود فروق بين التطبيقين في بعد عدم الحكم بعد ومؤجل التطبيق بحجم أثر متوسط يفسر ما قدره (32.5%) ولكنها لصالح التطبيق البعدي أي هناك انخفاض في مستوى عدم الحكم بعد فترة زمنية من تطبيق البرنامج.

في حين يتضح عدم وجود فروق بين القياسين (البعدي و المؤجل) في اليقظة العقلية الكلية مع وجود حجم أثر مرتفع فسر ما قدره (17.7%) وهذا يشير إلى أن اليقظة العقلية تحقق دلالة عملية وهي موجودة لدى أفراد العينة في الواقع بالرغم من عدم تحقق الدلالة الإحصائية ، في حين لم تتوفر الدلالة الإحصائية في أبعاد عدم التفاعلية، وبحجم أثر متوسط يفسر ما قدره

(8.5%) ، وفي بعد الوصف وبحجم تأثير منخفض فسر ما قدره (1%) من التباين ويمكن إرجاء ذلك إلى أن أفراد العينة حددوا من متوسطي اليقظة من المرشدين النفسيين.



الشكل (19): متوسطات اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والمؤجل) للبرنامج

الفرضية السادسة ونصّها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين القياسين (البعدي، والمؤجل) على مقياس الكفاءة الذاتية لدى المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05".

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب فروق متوسطات رتب الدرجات، وقيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة قيمة Z لتحديد الدلالة العملية للفروق بين القياسين (البعدي والمؤجل).

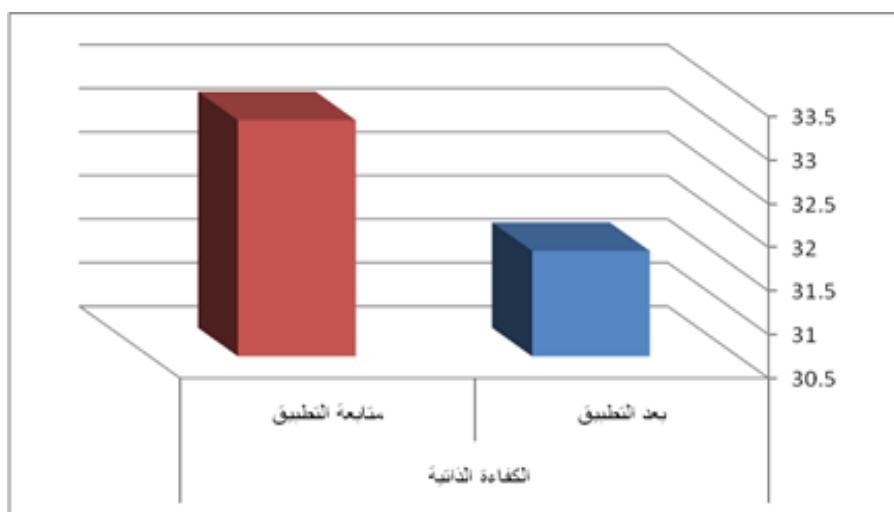
الجدول (25): المتوسطات الحسابية للرتب، ومجموع الرتب، وقيمة (Z) ولكوكسن، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والمؤجل) للبرنامج في الكفاءة الذاتية.

ن = 14 تجريبية	إشارة الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z ولكوكسن	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "إيتا"	التفسير
الكفاءة الذاتية	الرتب السلبية	2.00	2.00	-2.444	.015	دالّ إحصائياً	0.427	تأثير مرتفع
	الرتب الايجابية	5.38	43.00					

بالنظر إلى الجدول (25) وقيمة Z ولكوكسن وقيمة الاحتمال أصغر من مستوى الدلالة

(0,05)، نرفض الفرضية الصفريّة الفرضية الصفريّة ونقبل الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الدرجات في الكفاءة الذاتية بعد ومؤجل تطبيق البرنامج

الإرشادي لصالح القياس المؤجل، وبحجم أثر مرتفع فسر ما قدره (42.7%) من التباين، ما يقدم دليلاً على دور البرنامج في انتقال أثر التدريب في الكفاءة الذاتية.



الشكل (20): متوسطات الكفاءة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والمؤجل) للبرنامج

الفرضية السابعة ونصّها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس (المؤجل) على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى الدلالة 0.05".

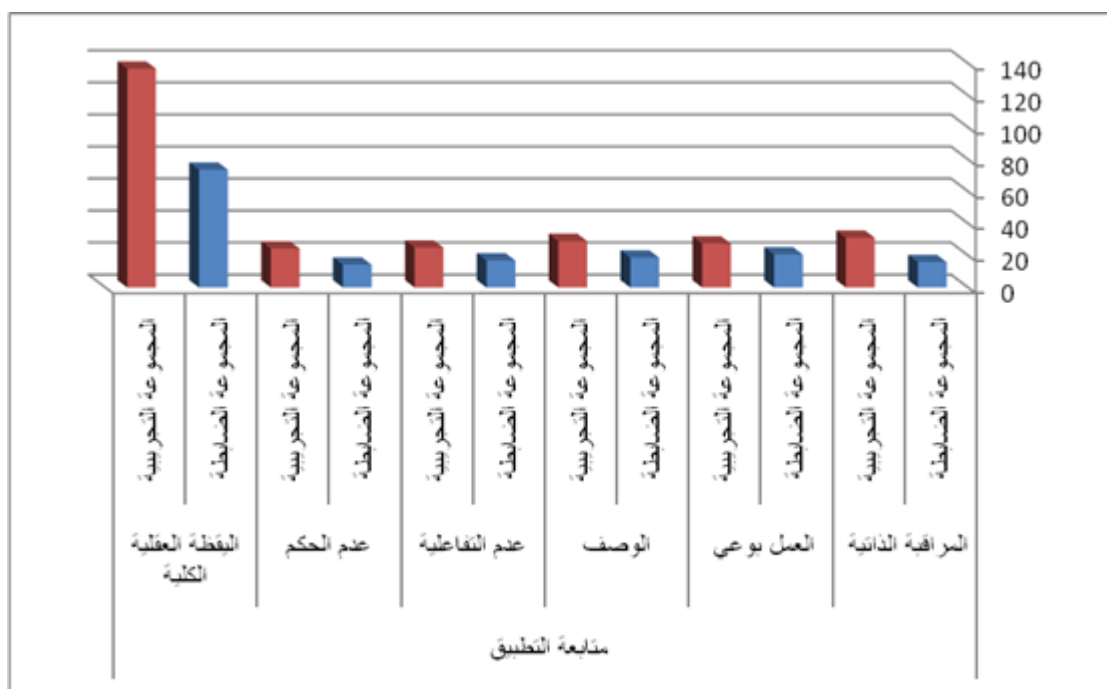
للتحقق من هذه الفرضية تم حساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة متابعة (مؤجل) تطبيق البرنامج لتحديد الدلالة الإحصائية وحجم الأثر مربع إيتا لتحديد الدلالة العملية وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (26): متوسطات الرتب، وقيمة (U) وقيمة (Z) مان وتني، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس المتابعة (المؤجل) للبرنامج في اليقظة العقلية.

ن=14 تجريبية	ن=14 ضابطة	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني U	قيمة Z	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر مربع "ايتا"	التفسير
المراقبة الذاتية	المجموعة الضابطة	7.75	108.50	3.500	-4.348	0.00	دالّ إحصائياً	0.675	تأثير مرتفع	
	المجموعة التجريبية	21.25	297.50							

العمل بوعي	المجموعة الضابطة	7.50	105.00	.000	-4.520	0.00	دالّ إحصائياً	0.73	تأثير مرتفع
	المجموعة التجريبية	21.50	301.00						
الوصف	المجموعة الضابطة	8.04	112.50	7.500	-4.181	0.00	دالّ إحصائياً	0.624	تأثير مرتفع
	المجموعة التجريبية	20.96	293.50						
عدم التفاعلية	المجموعة الضابطة	8.36	117.00	12.00 0	-3.961	0.00	دالّ إحصائياً	0.56	تأثير مرتفع
	المجموعة التجريبية	20.64	289.00						
عدم الحكم	المجموعة الضابطة	7.50	105.00	.000	-4.534	0.00	دالّ إحصائياً	0.734	تأثير مرتفع
	المجموعة التجريبية	21.50	301.00						
اليقظة العقلية الكلية	المجموعة الضابطة	7.50	105.00	.000	-4.505	0.00	دالّ إحصائياً	0.725	تأثير مرتفع
	المجموعة التجريبية	21.50	301.00						

بالنظر إلى الجدول (26) ولقيمة مان وتني U وقيمة Z وقيمة الاحتمال أصغر من (0,05) نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية وأبعادها في (القياس المؤجل) وهي لصالح المجموعة التجريبية، وبحجم أثر مرتفع فسر ما قدره (72.5%) لليقظة العقلية الكلية، و(73%) للعمل بوعي وفسر ما قدره (73%) من التباين في عدم الحكم، يليه (67%) للمراقبة الذاتية، و(62%) للوصف، وهو ما يظهر أن انتقال أثر اليقظة العقلية بأبعادها يتطلب الخضوع لبرنامج تدريبي يقدم مؤشراً على فاعلية البرنامج في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية وانتقال أثرها.



الشكل (21): متوسطات اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس المؤجل

الفرضية الثامنة ونصّها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات الأفراد بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس (المؤجل) على مقياس الكفاءة الذاتية عند مستوى الدلالة 0.05".

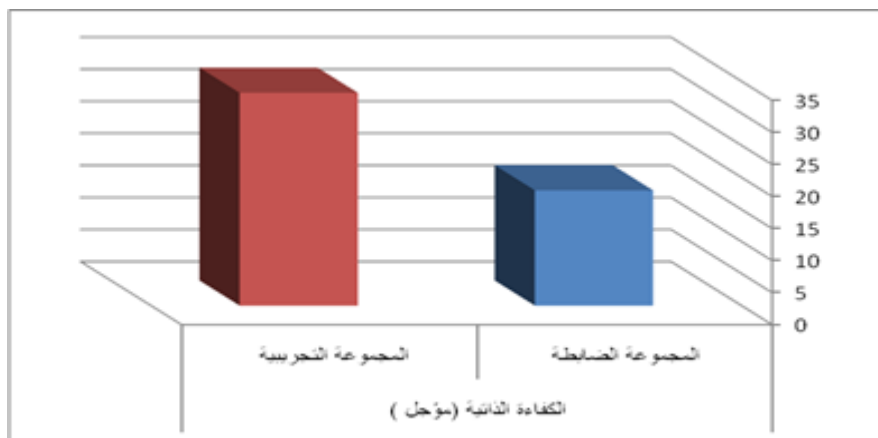
للتحقق من هذه الفرضية تم حساب فروق متوسطات الرتب، وقيمة حجم الأثر مربع إيتا بدلالة قيمة Z لمان وتتي لتحديد الدلالة العملية للفروق متابعة (مؤجل) تطبيق البرنامج الإرشادي.

الجدول (27): متوسطات الرتب، مجموع الرتب، وقيمة (U) و (Z) مان وتتي، وحجم الأثر لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس المتابعة (المؤجل) للبرنامج في الكفاءة الذاتية

التفسير	حجم الأثر مربع إيتا	القرار	قيمة الاحتمال	قيمة Z	قيمة مان وتتي U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العينة	
الكفاءة الذاتية	0.728	دالّ إحصائياً	0.00	-4.516	.000	105.00	7.50	المجموعة الضابطة	
						301.00	21.50	المجموعة التجريبية	

بالنظر إلى الجدول (27) وقيمة مان وتتي و (Z) وقيمة الاحتمال أصغر من مستوى الدلالة

(0,05)، نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (القياس المؤجل) لصالح المجموعة التجريبية، وبحجم أثر مرتفع فسر ما قدره (72.8%) من التباين ما يقدم دليلاً على دور وفاعلية البرنامج ودوره في انتقال أثر التدريب للكفاءة الذاتية.



الشكل (22): متوسطات الكفاءة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس المؤجل

الفرضية التاسعة ونصّها: "لا توجد فروق في درجة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي - البعدي - المؤجل) على المستوى الكمي.

للتحقق من هذه الفرضية تمّ حساب الفروق بين متوسطات رتب ثلاثة قياسات متتالية لمجموعة واحدة تمّ اعتماد تحليل التباين ذي القياسات المتكررة (اختبار فريدمان)، ويستخدم هذا النموذج في تحليل التباين ذي القياسات المتكررة ذات التوزيع اللامعلمي، عند اختبار الأفراد أنفسهم في أكثر من موقف، وفيه يتمّ الإجابة عن سؤال: هل حدث تغيير دالّ إحصائياً في رتب درجات الأفراد على مقياس اليقظة العقلية خلال مرّات القياس الثلاثة؟

ويتم حساب حجم الأثر باستخدام إحصاء فاي لكرامر وفق القانون التالي:

$$\phi c = \sqrt{\frac{x^2}{n(df)}}$$

والتفسير وفق درجة الحرية (2) كما يلي:

0,07 تأثير ضعيف، 0,21 تأثير متوسط، 0,35 تأثير مرتفع.

وفيما سيأتي عرض للنتائج:

الجدول (28): متوسطات الرتب، وقيمة (كاي مربع)، وحجم الأثر فاي كامر لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات (القبلي والبعدي والمتابعة) للبرنامج في اليقظة العقلية.

ن=14 تجريبية ن=14 ضابطة	العينة	متوسط الرتب	درجة الحرية	قيمة "كاي مربع	قيمة الاحتمال	القرار	حجم الأثر فاي كرامر	التفسير
المراقبة الذاتية	قبل	1.11	2	21.875	0.00	دالّ إحصائياً	0.884	تأثير مرتفع
	بعد	2.18						
	مؤجل	2.71						
العمل بوعي	قبل	1.27	2	34.825	0.00	دالّ إحصائياً	0.788	تأثير مرتفع
	بعد	2.16						
	مؤجل	2.57						
الوصف	قبل	1.18	2	18.905	0.00	دالّ إحصائياً	0.803	تأثير مرتفع
	بعد	2.39						
	مؤجل	2.43						
عدم التفاعلية	قبل	1.25	2	13.500	0.00	دالّ إحصائياً	0.694	تأثير مرتفع
	بعد	2.54						
	مؤجل	2.21						
عدم الحكم	قبل	1.64	2	5.415	.067	دالّ إحصائياً غير	0.439	تأثير مرتفع
	بعد	2.39						
	مؤجل	1.96						
اليقظة العقلية الكلية	قبل	1.00	2	22.286	0.00	دالّ إحصائياً	0.892	تأثير مرتفع
	بعد	2.29						
	مؤجل	2.71						
الكفاءة الذاتية	قبل	1.00	2	24.980	0.00	دالّ إحصائياً	0.944	تأثير مرتفع
	بعد	2.25						
	مؤجل	2.75						

من الجدول (28) بالنظر لقيمة كاي مربع لاختبار فرديمان لتحليل تباين الرتب بين القياسات الثلاثة قبل وبعد ومؤجل تطبيق البرنامج، وقيم الاحتمال أصغر من (0,05)، بذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقات الثلاثة في كل من اليقظة العقلية الكلية وأبعادها باستثناء بعد عدم الحكم الذي أظهر عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين التطبيقات الثلاثة، كما تبين وجود فروق بين التطبيقات الثلاثة في مقياس الكفاءة الذاتية، ولتحديد اتجاه هذه الفروق بين التطبيقات الثلاثة وفق فريدمان تبين ما يلي:

الجدول (29): تحديد اتجاه فروق متوسطات الرتب وفق فريدمان

المقياس	التطبيقات	قيمة الإحصاء	الانحراف المعياري	قيمة الاحتمال	القرار
المراقبة الذاتية	بعد ومؤجل	0.536	1.417	0.156	غير دال
	قبل وبعد	1.071	2.835	0.005	دال
	قبل ومؤجل	1.607	4.252	0.00	دال
العمل بوعي	بعد ومؤجل	0.411	1.537	0.373	غير دال
	قبل وبعد	0.893	3.341	0.003	دال
	قبل ومؤجل	1.304	4.878	0.00	دال
الوصف	بعد ومؤجل	1.214	3.213	0.001	دال
	قبل وبعد	1.250	3.307	0.001	دال
	قبل ومؤجل	0.036	0.094	0.925	غير دال
عدم التفاعلية	بعد ومؤجل	0.378	0.850	0.395	غير دال
	قبل وبعد	1.286	3.402	0.011	دال
	قبل ومؤجل	0.964	2.551	0.001	دال
اليقظة الكلية	بعد ومؤجل	0.378	1.134	0.257	غير دال
	قبل وبعد	1.286	3.402	0.001	دال
	قبل ومؤجل	1.714	4.536	0.00	دال
الكفاءة الذاتية	بعد ومؤجل	0.500	1.323	0.186	غير دال
	قبل وبعد	1.750	4.630	0.00	دال
	قبل ومؤجل	1.250	3.307	0.001	دال

من الجدول (29) وبالنظر إلى قيمة الاحتمال وهي أصغر من (0,05) تم تحديد اتجاه الفروق لتظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين (القبلي والبعدي) و (القبلي والمؤجل) في كل من اليقظة العقلية وأبعادها (المراقبة الذاتية والعمل بوعي وعدم التفاعلية)، في حين أظهر بعد الوصف فروقاً بين التطبيقات (القبلي والبعدي) و (البعدي والمؤجل)، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة في بعد عدم الحكم في القياسات الثلاثة، في حين لم تظهر الفروق بين التطبيقات (القبلي والمؤجل) والسبب عدم انتقال أثر التدريب في بعد الوصف، كما تبين وجود فروق ذات دلالة بين التطبيقات (القبلي والبعدي) و (القبلي والمؤجل) في الكفاءة الذاتية.

كما تمت دراسة مستوى التحسن لدى أفراد العينة التجريبية كماً و كيفاً وتمّ الاعتماد على الإحصاء الوصفي لتحديد نسبة التحسن وفاقد الكسب وانتقال أثر التدريب وفق المتوسطات، وقد تم تطبيق القوانين التالية:

فرق المتوسطات = متوسط درجات التطبيق البعدي - متوسط درجات التطبيق القبلي

نسبة التحسن = [(فرق المتوسطات / متوسط درجات التطبيق القبلي) * 100]

فرق متوسط فاقد الكسب = متوسط درجات التطبيق البعدي - متوسط درجات التطبيق المؤجل

نسبة فاقد الكسب = [(متوسط فاقد الكسب / متوسط الدرجات في التطبيق البعدي) * 100]

فرق المتوسطات لبقاء أثر التدريب = متوسط درجات التطبيق المؤجل - متوسط درجات التطبيق البعدي

نسبة بقاء أثر التعلم = [(درجة بقاء أثر التعلم / متوسط الدرجات في التطبيق المؤجل) * 100]

وفيما سيأتي عرض للنتائج:

الجدول (30): نسبة التحسن وفاقد الكسب وبقاء أثر التدريب في التطبيقات الثلاثة لدى المجموعة

التجريبية

المتغير	المتوسط الحسابي			فرق متوسطات التحسن	نسبة التحسن %	فرق متوسطات فاقد الكسب	نسبة فاقد الكسب %	فرق متوسطات بقاء أثر التعلم (التدريب)	نسبة بقاء أثر التعلم %
	قبل	بعد	مؤجل						
المراقبة	16.00	31.07	32.14	15.07	93.18	—	—	1.072	3.33
العمل بوعي	19.79	27.43	29.93	7.64	38.60	—	—	2.499	8.35
الوصف	19.07	29.	28.86	9.93	52.20	0.414	1.42	—	—
عدم التفاعلية	19.14	24.93	24.50	5.79	30.25	.429	1.72	—	—
عدم الحكم	21.15	24.29	23.21	3.15	14.84	1.08	4.44	—	—
اليقظة الكلية	95.14	136.7	138.64	41.57	43.69	—	—	1.93	1.39
الكفاءة الذاتية	21.29	31.29	33.21	10	46.97	—	—	1.92	5.78

من الجدول (30)، وبالمقارنة مع نتيجة المقارنات المتعددة وفق المتوسطات والنسب المئوية لتحسن درجات أفراد العينة يتبين ما يلي:

تحسن درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس اليقظة العقلية بنسبة وقدرها (41,69%) كما ظهر تحسن في أبعاد اليقظة العقلية على التوالي حيث بلغت (93,18%) لبعد المراقبة الذاتية، ومن ثم بعد الوصف بنسبة تحسن بلغت (52,20%) ومن ثم العمل بوعي وقد بلغت نسبة التحسن (38,60%)، يليها عدم التفاعلية بنسبة وقدرها (30,25%) وأدناها عدم الحكم الذي أظهر تحسن بنسبة (14,84%).

كما ظهرت نسبة تحسن في الكفاءة الذاتية بلغت (46,97%) ونسبة انتقال لأثر التدريب بلغت (5,78%).

كما يتضح أن أعلى نسبة لفاقد الكسب هي لبعد عدم الحكم يليها عدم التفاعلية ومن ثم الوصف، في حين بلغت أعلى نسبة بقاء أثر التدريب في البرنامج الإرشادي في مستوى العمل بوعي (8.35)، تليها المراقبة الذاتية (3.33) وبعدها اليقظة العقلية الكلية (1.39). كما تم تحديد مستوى التحسن لدى حالات أفراد العينة في المجموعة التجريبية خلال مراحل تطبيق البرنامج وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول (31): مستوى التحسن لدى حالات أفراد العينة في اليقظة العقلية.

الرمز	الجنس	قبل	بعد	فرق الدرجات التحسن	نسبة التحسن %	مؤجل	فرق درجات بقاء الأثر	نسبة بقاء أثر التعلم
1	أنثى	105	114	9	8.57	109	—	—
2	أنثى	107	121	14	13.08	123	2	1.63
3	ذكر	81	136	55	67.90	135	—	—
4	ذكر	93	140	47	50.05	141	1	0.709
5	أنثى	99	147	48	48.48	142	2	1.42
6	أنثى	96	150	54	56.25	156	9	5.77
7	أنثى	102	124	22	21.56	132	1.1	0.806
8	أنثى	92	139	47	51.08	141	2	1.418
9	أنثى	93	131	38	40.08	139	8	5.755
10	أنثى	100	143	43	43	149	6	4.026
11	ذكر	91	133	42	46.15	137	4	2.919

12	أنثى	89	140	51	56.04	137	—	—
13	أنثى	96	150	54	53.25	153	3	1.960
14	أنثى	88	146	58	65.90	147	1	0.680

الجدول (32): مستوى التحسن لدى حالات أفراد العينة في الكفاءة الذاتية.

الرمز	الجنس	قبل	بعد	فرق درجات التحسن	نسبة التحسن %	مؤجل	فرق درجات بقاء الأثر	نسبة بقاء أثر التعلم
1	أنثى	23	30	7	30.34	36	6	16.66
2	أنثى	19	34	15	78.94	35	1	3.125
3	ذكر	19	29	10	52.63	32	3	9.37
4	ذكر	19	27	8	42.10	30	4	13.33
5	أنثى	24	32	8	33.33	32	—	—
6	أنثى	18	30	12	66.66	36	6	16.67
7	أنثى	23	31	8	34.78	31	—	—
8	أنثى	23	31	8	34.78	31	—	—
9	أنثى	22	33	11	50	37	4	10.81
10	أنثى	24	38	14	58.33	37	—	—
11	أنثى	22	30	8	36.36	34	4	10.81
12	أنثى	21	32	11	52.38	33	1	3.03
13	أنثى	23	31	8	34.78	31	—	—
14	أنثى	18	30	12	66.67	30	—	—

من الجدول (31) يتضح أن المفحوص رقم (3) الجنس ذكر قد حقق أعلى نسبة تحسن في اليقظة العقلية وبلغت (67.90%) في حين لم يحقق نسبة بقاء لانتقال أثر التدريب، في حين كانت الحالة رقم (1) الجنس أنثى قد حققت أقل نسبة تحسن في اليقظة العقلية وقد بلغت (8,57%) ولم تحقق انتقال أثر للتدريب، وكذلك حققت هذه الحالة نفسها أقل نسبة تحسن في الكفاءة الذاتية (30.43%) كما هو موضح في الجدول (32)، وحققت نسبة لانتقال أثر التدريب في الكفاءة.

وقد استطاع أحد عشر فرداً من أفراد العينة التجريبية نقل أثر التدريب في اليقظة العقلية بفواصل زمني وقدره شهرين، وقد حققت الحالة رقم (6) مستوى متوسط من التحسن في اليقظة العقلية بلغ (56,25%) وقد حققت نسبة في بقاء وانتقال لآثر التدريب بلغ (5,77%) بفواصل زمني شهرين جدول (31)، والحالة رقم (9) الجنس أنثى حققت نسبة تحسن بلغت (40,08%)

وحققت نسبة بقاء وانتقال أثر تدريب (5,755%) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المستوى المتوسط من التحسن ترافق باستمرار التدريب على مهارات اليقظة العقلية الذي حقق بقاء وانتقال أثر التعلم بعد انتهاء البرنامج.

أعلى نسبة تحسن في الكفاءة الذاتية كانت للحالة رقم (2) كما في الجدول (32) وهي أنثى بلغت نسبة التحسن في الكفاءة الذاتية (78,94%)، وقد حققت انتقالاً لأثر التدريب بفاصل زمني وقدره شهران بنسبة (3,125)، كما حافظ (8) من أفراد العينة على مستوى التدريب وشكلوا ما نسبته (42,85%) وهي تشير إلى ثبات ما تم تعلمه خلال فترة التدريب بعد فاصل زمني قدره شهران.

الفرضية العاشرة ونصّها: لا يوجد حجم لأثر التفاعل بين المتغيرات في القياسات البعدية والمؤجلة (المتابعة) للمجموعتين التجريبية والضابطة على المستوى السيكمومتري والكمي.

تم قياس أثر تفاعل متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في القياسات البعدية والمتابعة (مؤجل) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ونظراً لكون توزيع الدرجات اعتدالياً وفق قيم سميرنوف كولموغروف من خلال تحليل التباين المتعددة المتغيرات التابعة MANOVA وفيما يلي عرض للنائج:

الجدول (33): الإحصاء الوصفي لمتغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في ضوء المجموعة

والتطبيق

المتغيرات التابعة	التطبيق	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
يقظة عقلية	بعد	ضابطة	82.79	10.001	14
		تجريبية	136.71	11.034	14
		Total	109.75	29.339	28
	مؤجل	ضابطة	75.14	9.623	14
		تجريبية	138.64	12.068	14
		Total	106.89	34.060	28
	Total	ضابطة	78.96	10.387	28
		تجريبية	137.68	11.389	28
		Total	108.32	31.530	56

14	2.027	21.57	ضابطة	بعد	كفاءة ذاتية
14	2.585	31.29	تجريبية		
28	5.446	26.43	Total		
14	2.935	18.00	ضابطة	مؤجل	
14	2.577	33.21	تجريبية		
28	8.207	25.61	Total		
28	3.071	19.79	ضابطة	Total	
28	2.717	32.25	تجريبية		
56	6.914	26.02	Total		

الجدول (34): اختبار تساوي التباين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين (البعدي

والمؤجل) لتطبيق البرنامج.

المتغيرات التابعة	F ف ليفين	df1 درجة الحرية 1	df2 درجة الحرية 2	قيمة الاحتمال p
كلي. يقظة	.125	3	.945	.933
كلي. كفاءة	1.107	3	.355	.708
Design: Intercept (يقظة عقلية+كفاءة) + التطبيق + المجموعة + المجموعة * التطبيق				

من الجدول (34) بالنظر لقيمة ف ليفين يتضح و قيمة الاحتمال التي هي أكبر من (0,05) أي نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق بين المجموعتين وفي القياسين البعدي والمؤجل البرنامج في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ما يحقق شرط تجانس التباين.

الجدول (35): تحليل التباين المتعدد التفاعل بين متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في ضوء

متغيري المجموعة والتطبيق

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات للنموذج الثلاثي	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة الاحتمال	حجم الأثر إيتا مربع	التفسير
تفاعل النموذج الأصل	يقظة عقلية	48698.071 ^a	3	16232.690	141.150	.000	.891	دال حجم أثر مرتفع
	كفاءة ذاتية	2290.339 ^b	3	763.446	117.230	.000	.871	دال حجم أثر مرتفع
تفاعل النموذج	يقظة	657077.786	1	657077.	5713.583	.000	.991	دال حجم أثر

مرتفع				786			عقلية	المصحح
دال حجم أثر مرتفع	.991	.000	5820.932	37908.018	1	37908.018	كفاءة ذاتية	
غير دال حجم أثر مرتفع	.200	.323	.994	114.286	1	114.286	يقظة عقلية	التطبيق
غير دال حجم أثر مرتفع	.301	.234	1.451	9.446	1	9.446	كفاءة ذاتية	
دال حجم أثر مرتفع	.890	.000	419.669	48263.143	1	48263.143	يقظة عقلية	المجموعة
دال حجم أثر مرتفع	.865	.000	333.983	2175.018	1	2175.018	كفاءة ذاتية	
غير دال حجم أثر ضعيف	.501	.101	2.788	320.643	1	320.643	يقظة عقلية	المجموعة التطبيق *
دال حجم أثر متوسط	.238	.000	16.258	105.875	1	105.875	كفاءة ذاتية	
				115.003	52	5980.143	يقظة عقلية	الخطأ
				6.512	52	338.643	كفاءة ذاتية	
					56	711756.000	يقظة عقلية	المجموع
					56	40537.000	كفاءة ذاتية	
					55	54678.214	يقظة عقلية	تصحیح المجموع
					55	2628.982	كفاءة ذاتية	

من الجدول (35) بالنظر لقيم ف وقيم الاحتمال التي هي أصغر من (0,05) أي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة أي توجد فروق دالة إحصائية في التفاعل بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في مرحلتي بعد ومؤجل تطبيق البرنامج وتفسر ما قدره (99,1%) من اليقظة العقلية ومن الكفاءة الذاتية والذي يشير إلى انتقال أثر التدريب.

وقد كان أثر متغير المجموعة (التجريبية والضابطة) في كل من اليقظة العقلية والكفاءة دال إحصائياً وفسر ما قدره (89%) من التباين في اليقظة العقلية، و(86,5%) من الكفاءة الذاتية والذي يشير إلى انتقال أثر التدريب إلى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. في حين فسر

متغير التطبيق البعدي والمؤجل للبرنامج معاً (20%) من التباين في اليقظة العقلية و (30,1%) في الكفاءة الذاتية أي أن متغير التطبيق قد حقق قدراً مرتفعاً من انتقال الأثر لدى المجموعتين، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في أثر تفاعل كل من المجموعة والتطبيق معاً (البعدي والمؤجل) للبرنامج على اليقظة العقلية وبحجم أثر ضعيف فسر ما قدره (5,1%) من التباين الذي يعود للبرنامج التدريبي، كما أظهر أثراً لتفاعل المتغيرات في الكفاءة الذاتية وبحجم أثر مرتفع فسر ما قدره (23,8%) من التباين الذي يعود إلى أثر البرنامج التدريبي.

كما تم حساب نسبة الفائدة المحققة من البرنامج الإرشادي تبعاً لتقييم أفراد العينة التجريبية؟ تضمنت استمارة التقييم (10) عبارات هدفت إلى قياس وتقييم مستوى الفائدة المحققة من البرنامج لدى أفراد العينة، وذلك وفق نموذج كريك باتريك لتقييم البرنامج التدريبي الذي يحدد مستويات التقييم ضمن أربعة محاور تقيس المستويات الأربعة وهي:

- 1- رد فعل المتدربين: ويقصد به ما الذي فكروا و شعروا به حول التدريب.
 - 2- التعلم: ويقصد به مدى ازدياد المعرفة أو المقدرة.
 - 3- السلوك: ويقصد به ما مدى التحسن في السلوك والمقدرة التطبيق.
 - 4- النتائج: ويقصد به الآثار الناتجة عن أداء المتدرب على العمل أو المحيط.
- وتم صياغة العبارات وفق المحاور السابقة وعرضها على محكم اختصاص في القياس والتقويم النفسي لتحديد انتمائها للمحور، وحددت درجات التقييم على متصل من (10) لتحديد درجة الفائدة المحققة انظر الجدول رقم (36). تم تحديد مدى الفئات وفق القانون التالي :

مدى الفئة = [(الحد الأعلى من الدرجات - الحد الأدنى من الدرجات) / عدد الفئات المراد]

$$\text{مدى الفئة} = [(10 - 0) / 3]$$

وتوزعت الفئات كما يلي:

(0 - 3) منخفض

(4 - 7) متوسط

(8 - 10) مرتفع

ومن ثم تم حساب التكرارات والنسب المئوية وبما لكل بند ولكل محور وفيما يلي عرض للنائج:

الجدول (36): التكرار، والنسب المئوية لتقييم جلسات البرنامج

الرقم	العبارة		منخفض(3-0)	متوسط(7-4)	مرتفع (8-10)
رد فعل المتدربين	كانت الجلسات ممتعة	7	تكرار	0	14
			نسبة%	0	100%
			التقييم	منخفض	متوسط
	أنا سعيد لأنني حضرت هذا البرنامج	10	تكرار	0	14
			نسبة%	0	100%
			التقييم	منخفض	متوسط
	شعرت بالارتياح لطرح الأسئلة وإعطاء رأيي أثناء البرنامج	8	تكرار	0	14
			نسبة%	0	100%
			التقييم	منخفض	متوسط
مجموع محور الفائدة المتعلقة برد فعل المتدربين					
التعلم	ساهمت المواضيع التي تم تناولها في هذا البرنامج في تحسين الشعور بالكفاءة الذاتية مفهومة	1	تكرار	0	14
			نسبة%	0	100%
			التقييم	منخفض	متوسط
	كانت الوظائف المنزلية مفيدة في ما تم مناقشته في البرنامج	9	تكرار	0	14
			نسبة%	0	100%
			التقييم	منخفض	متوسط
	أشعر بأنه أصبح لدي فهم أفضل لكيفية تأثير اليقظة العقلية على حياتي	3	تكرار	0	14
			نسبة%	0	100%
			التقييم	منخفض	متوسط
مجموع محور الفائدة المتعلقة بالتعلم					
السلوك	أشعر بأن هذا البرنامج قد علمني على الأقل استراتيجية واحدة، أستطيع استعمالها في مواجهة مشاعري وأفكاري السلبية حول ذاتي	5	تكرار	0	14
			نسبة%	0	100%
			التقييم	منخفض	متوسط
	أشعر بأنه أصبح لدي تحكم أفضل في أفكاري ومشاعري	4	تكرار	0	14
			نسبة%	0	100%
			التقييم	منخفض	متوسط
	مجموع محور الفائدة المتعلقة بالسلوك				

100%	0	0	نسبة %			
مرتفع	متوسط	منخفض	التقييم			
14	0	0	تكرار	2	ال مواضيع التي تم تناولها في هذا البرنامج مفيدة لي لاحقاً	النتائج
100%	0	0	نسبة %			
مرتفع	متوسط	منخفض	التقييم	6	أشعر بأنني سوف أتابع استخدام تمارين التأمل والوعي بنفسي	
14	0	0	تكرار			
100%	0	0	نسبة %		مجموع محور فائدة النتائج من التدريب	
مرتفع	متوسط	منخفض	التقييم			
14	0	0	تكرار			
100%	0	0	نسبة %			
مرتفع	متوسط	منخفض	التقييم			
14	0	0	تكرار			
100%	0	0	نسبة %			
مرتفع	متوسط	منخفض	التقييم			

بالنظر إلى الجدول (36) يتضح أن نسبة الفائدة المحققة في كل محور من محاور التقييم الأربعة وعلى جميع العبارات قد بلغت 100% وقد تراوحت الدرجات بين (9-10) ما يشير إلى أن تقييم الفائدة من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية كان محققاً بدرجة مرتفعة.

❖ تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات:

يُلاحظ من خلال النتائج الواردة في الجداول (20-21-22-23) من خلال التعرف على الفروق بين المجموعات لتحديد فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين، يُلاحظ وجود فروق لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في درجات اليقظة العقلية ودرجات الكفاءة الذاتية، وبحجم أثر مرتفع لهذه الفروق، وهذا يشير عموماً إلى فاعلية البرنامج في رفع مستوى اليقظة العقلية بمحاورها لدى المرشدين النفسيين المشاركين في البرنامج، وما يكسبه هذا البرنامج للأفراد من خبرة في ممارسة تمارين اليقظة العقلية، وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي بفنياته وأنشطته المتنوعة: المعرفية المتمثلة بتعديل المعتقدات والمعلومات حول الوعي بالذات وإطلاق الأحكام، وأهمية اللحظة الراهنة، وكيفية تأثير سلسلة الأفكار على الوعي، والأنشطة الذهنية للبرنامج المتمثلة: بالسكون الذهني، والاسترخاء، والتأمل، والتنفس، والأنشطة الاجتماعية من خلال تفاعل المرشدين مع بعضهم ومع الباحثة خلال الجلسات، ومناقشة مواضيع البرنامج بانفتاح، فالفرد عموماً عندما يقوم بالتعرف إلى معلومات جديدة، يناقش ويقارن هذه المعلومات مع خبراته، وما إن يبدأ بتطبيق هذه المعلومات ويلاحظ فاعليتها حتى يستمر بتكرارها فتصبح أسهل في كل مرة،

مما يزيد من خبرة الفرد، ويمكن القول إن كل ذلك ساعد أفراد العينة التجريبية من المرشدين النفسيين الذين تدربوا على مهارات اليقظة على اكتساب العديد من هذه المهارات، حيث تحسنت لديهم درجة المراقبة الذاتية، والقدرة على التحكم بالانتباه والأفكار وبالتالي المشاعر، وهذا بدوره زاد من قدرتهم على الوعي بالأفكار السلبية حول الذات والكفاءة الذاتية، إلى جانب وجود الرغبة والحماس لدى أفراد العينة تجاه موضوع التدريب، فقد أظهروا اهتماماً كبيراً في أثناء جلسات التدريب باعتبار اليقظة العقلية موضوعاً جديداً وتماينه ممتعة ومرنة، مما زاد من دافعيتهم لاستكمال الجلسات، وزاد من مستوى قبولهم للموضوع، ومعرفتهم خلال الجلسات بأهمية التمارين في خفض المشاعر السلبية وكيفية التعامل مع الأفكار السلبية، بالإضافة إلى إدراكهم بوصفهم مرشدين أهمية توظيف هذه التقنيات والتمارين في عملهم لحل مشكلات الطلبة في المدارس، ونقلهم هذه الخبرة إلى مجال العمل أيضاً، مما يزيد من مستوى نجاحهم العملي، وهذا ما كان له عظيم الأثر في استفادتهم من هذه التقنيات.

وكننتيجة منطقية لهذه المهارات المكتسبة من خلال البرنامج يظهر التحسن في مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين، ولزيادة التوضيح يمكن القول أنه: وباعتبار أن الكفاءة الذاتية كما وصفها باندورا (Bandura, 1977) "بأنها تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات التي تواجه الفرد، وبالتالي تحدد أنماط السلوك الأكثر فعالية في التغلب على المشكلات".

كما أن عملية تحسين الشعور بالكفاءة الذاتية لدى المرشد النفسي لا بد أن تكون من أساسيات العمل في إعداد المرشد النفسي، وتعد أساس قوة لديه، على اعتباره متخصصاً في حل المشكلات التي تواجه الطلبة، فضلاً عن مشكلاتهم الشخصية، وبما أن ممارسة اليقظة العقلية تسهم في مساعدة الفرد على تغيير وجهة نظره وأحكامه وأفكاره تجاه المعوقات والصعوبات التي يواجهها، ومن منطلق أن العمليات المعرفية في الكفاءة الذاتية تشير إلى اعتقاد الناس بكفاءتهم يظهر أنواع السيناريوهات الفكرية الاستباقية التي يتبناها، فإن أحد أهم عوامل الاتجاه في اليقظة العقلية (اللاحكم على ما يحدث، والصبر والترك والقبول والثقة بالنفس) في جوهرها تسهم في مساعدة الفرد عموماً والمرشد خصوصاً على النظر إلى الصعوبات والمعوقات من زاوية جديدة، والوعي بها بطريقة مختلفة، واعتبارها مفيدة من جهة أخرى بناءً على وعيه بالمتطلبات

التي تسهم في نجاحه، فالوعي بالمشكلة يشكل نصف الحل، وبالتالي مساعدته في النجاح وتحقيق الإنجاز الذي يعد بدوره أهم مصادر الشعور بالكفاءة الذاتية.

كما تسهم تمارين اليقظة العقلية في هذا البرنامج في تعزيز الثقة بالنفس والقبول لدى الفرد، والتي تعد إحدى أهم عوامل اليقظة العقلية، بحيث يتقبل الشخص أفكاره ومشاعره، ويبتعد عن الانغماس بها ويتركها تبتعد دون أن تسيطر عليه، وخاصة الأفكار والمعتقدات السلبية، حيث أكد باندورا بدوره "أن عدم قدرة الفرد على إيقاف الأفكار المزعجة هي مصدر رئيسي للقلق والتوتر" (Bandura, 1994, p.6)، وفي اليقظة يكون الفرد واعياً بهذه الأفكار والمعتقدات دون أن تؤثر في نفسه، إلى جانب تقنية التنفس الآمن لثلاث دقائق، مما يسهم في الخروج من دائرة الاجترار الفكري السلبي والعيش في اللحظة الراهنة كما تم توضيحه من قبل (النموذج النفسي البوذي)، ويعزز الإقناع اللفظي الإيجابي، فالإقناع اللفظي يعد مصدراً من مصادر العور بالكفاءة الذاتية أيضاً.

كما أن العمل في هذا البرنامج في تقنية قائمة الإنجازات والإيجابيات والسمات الإيجابية، وتقنية الخطوات الميسرة، يسهم في زيادة وعي المرشدين أفراد المجموعة بجوانبهم الإيجابية ومراقبتها والانتباه لها على نحو أفضل، وتساعد المرشد على تحقيق النجاح في كل خطوة وبالتالي يتم وضع احتمالات الفشل جانباً، حيث تم العمل على هذه التقنية منذ بداية البرنامج، بحيث تطبق تقنيات اليقظة على فترات زمنية قصيرة مبدئياً، وبالتالي تعزيز شعورهم بالإنجاز، وهذا ما يؤكد هال (Hall, 2009) أن الأفراد ينجذبون نحو البيئات والأعمال التي يتوقعون فيها احتمالية النجاح الأكبر، وبالتالي يزداد لدى المرشدين من أفراد العينة توقعات النجاح، ويدركون أن أي إخفاق هو نتيجة للجهود غير الكافية، وليس للقدرات المنخفضة، خصوصاً وأن لدى المرشد النفسي مرونة نفسية وعقلية تجعله يتقبل الجديد من المعلومات والمهارات، وبالتالي ترتفع الدافعية لتحقيق المزيد والتي تعد إحدى العمليات الرئيسية في الكفاءة الذاتية أيضاً.

كما ساهم اهتمام المرشدين النفسيين في المجموعة التجريبية ورغبتهم في كل جديد أيضاً في وجود هذه الفروق في مستوى شعورهم بالكفاءة الذاتية وهذا ما يثبته لينت (Lent et al., 2003, p.22) بقوله "إن الاهتمام والرغبة في مهنة الإرشاد النفسي يزيد من الدافعية

للاشتراك بالنشاطات الإرشادية واكتساب المزيد من الخبرات التي تساعد على رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى المرشد".

كما يمكن القول بأن التدريب الذي خضعت له المجموعة التجريبية خلال جلسات البرنامج الإرشادي، الذي تضمن تمارين وتقنيات وعوامل اليقظة العقلية، حيث جرى تطبيق عدة تقنيات سهلة وذات أهمية عملية في تغيير المرشدين النفسيين لعلاقتهم مع أفكارهم ومعتقداتهم وأنفسهم، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أن الممارسة والتمرين (البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية) كان ذا فائدة ونفع، وهذا يتفق عموماً مع الأدبيات والأبحاث التي تناولت التدريب على اليقظة العقلية، وأشارت بدورها إلى أن التمرن على ممارسة اليقظة العقلية يعد عملية مهمة جداً في حدوث تغييرات إيجابية لدى الأفراد.

(Kelly,2007)،(Segal et al., 2007)،(Ma&Teasdal,2004)،
(Sluder,2013)،(Langer&Moldoveanu,2000)، (Martins,2012) ، وحدث المزيد
من الوعي بالأفكار، وتحسين الشعور بالذات، والقدرات والكفاءة، وخاصة تنمية قدرات
الاختصاصيين النفسيين.

،(Davis & Hayes,2011) ، (Greason,&Cashwall, 2009)،(Shapiro et al.,,2007) ،
(Friedman,2017)،(Goldberg,2017) (May&ODonovan,2007) (Keane,2013)
،(McCartney,2000) ،(Unsworth,2015).

كما استمر أثر فاعلية البرنامج المطبق في مستوى اليقظة العقلية لدى المشاركين في
القياس المؤجل بعد شهرين من تطبيق البرنامج، وخاصة في أبعاد اليقظة العقلية المتمثلة بـ
(المراقبة الذاتية) و(العمل بوعي) كما هو موضح في الجدول (24)، ويمكن تفسير ذلك بأن هذين
البعدين يعتبران من أسهل الجوانب التي تم التمرين عليها خلال جلسات البرنامج، ويمكن تطبيق
التقنيات الخاصة بهذه الأبعاد في كل وقت وكل مكان وكل يوم، حيث يعد اكتساب خبرة المراقبة
والعمل بوعي سهلاً وممتعاً ومرناً، ولا يحتاج لشروط أو أدوات أو تكلفة، مما يجعل الاكتساب
الخاص لهذه الخبرات يستمر وينتقل أثرها إلى ما بعد شهرين من التطبيق، بينما انخفضت نسبة
التحسن في بعد عدم الحكم في اليقظة العقلية كما هو موضح في الجدول (24) في التطبيق
المؤجل عنه في التطبيق البعدي المباشر، ويمكن تفسير ذلك بأن هذا العامل من العوامل التي

تحتاج إلى وقت أطول من الممارسة والتدريب والاستمرار حتى يتم تطبيقه بسهولة، ويعد تطبيق عامل عدم الحكم صعباً عموماً، إذ إن ثقافة المجتمع عموماً تميل لإصدار الأحكام المسبقة وتتنظر إلى الحكم على أنه سمة ايجابية، مما يجعل تعلم هذه المهارة يتطلب توعية مجتمعية لتعديل المفاهيم المتعلقة بذلك، بينما لم تظهر فروق في كلٍ من عدم التفاعلية والوصف بالإضافة للدرجة الكلية لليقظة العقلية، بين مرحلتين بعد ومتابعة تطبيق المقياس، وهذا يدل على أنّ هذه المحاور تتطلب مزيداً من التدريب حتى تنقل أثره على المدى البعيد، والتي ستؤثر بدورها على انتقال أثر اليقظة العقلية الكلية.

واستمر أثر فاعلية البرنامج المطبق في مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية لدى المشاركين من المرشدين النفسيين، كما هو موضح في الجدول (25) حيث وجدت فروق ذات في الكفاءة الذاتية لصالح القياس المؤجل مقارنة بالبعدي، وبحجم أثر مرتفع، ويمكن تفسير ذلك بفاعلية ودور البرنامج التي أثبتت من خلال النتائج السابقة تباعاً، واتباع تقنية الخطوات الميسرة ذات المنهج السهل في التطبيق والفهم والتي تعتبر أسلوباً تم اتباعه من الجلسات الأولى في تعلم المهارات الخاصة باليقظة العقلية، وفي تسهيل عملية الإنجاز للمهام وتحسين الشعور بالكفاءة، والتي يمكن كذلك اتباعها بشكل سهل وميسر ومرن خلال الأنشطة المتعددة، إضافة إلى العمل الجدي من قبل المرشدين المشاركين لتحسين كفاءتهم من خلال الالتزام والرغبة في الاستمرار بممارسة تقنيات اليقظة العقلية اعتياداً يومياً، وهذا بدوره يساهم في استمرار وتحسن أثر هذا البرنامج.

وهذه الفاعلية للبرنامج أكدت ذلك نتائج الفرضيات السابعة والثامنة والتاسعة والعاشر أيضاً، ومن خلال الفروق الموجودة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس المؤجل في كل من المتغيرين (اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية) كما هو موضح في الجداول (26-27)، والفروق الدالة بين القياسات (القبلي والبعدي) و(القبلي والمؤجل) كما هو موضح في الجدول (29) مما يؤكد أن انتقال الأثر والفاعلية في اليقظة والكفاءة يحتاج إلى الخضوع للبرنامج التدريبي وممارسة تقنياته واكتساب الخبرة المتوفرة في جلساته، على عكس المجموعة الضابطة التي لم تخضع لهذا البرنامج الإرشادي، وبالتالي فإن التباين في اليقظة العقلية العامة في الاختبارات الثلاثة (قبلي، وبعدي، ومؤجل) يعود إلى أثر البرنامج الإرشادي

كما هو موضح في الجدول (35)، وذلك بكون اليقظة العقلية مهارة تتطلب التدريب المستمر والمثابرة لتصبح عادة لدى من خضع للتدريب فيكيف بمن لم يخضع لأي تدريب مسبق، في حين تطور الكفاءة الذاتية قد يتم تطويره بشكل ذاتي تبعاً للفروق الفردية.

يتضح من جدول نسبة التحسن (30) أن نسبة فاقد الكسب الأعلى كانت لبعدها عدم الحكم ثم بعد عدم الفاعلية ثم بعد الوصف، ويمكن تفسير هذه النتيجة على أنها منطقية تبعاً لطبيعة الثقافة في المجتمع، حيث يعد إطلاق الأحكام والفاعل مع الأفكار والمشاعر والأحداث أمراً طبيعياً تلقائياً يحدث بصورة عفوية، ويعد سمة إيجابية إذ يدخل إطلاق الأحكام في سياق التحليل والتفسير للأحداث واتخاذ المواقف تجاه ما يحدث، هذا من جهة، ومن جهة أخرى أظهر المشاركون في البرنامج من المرشدين النفسيين تنفيذاً بطيئاً للمهارات الخاصة بعدم الحكم وعدم التفاعلية بشكل متكامل، خاصة في الجلسات الأولى التي تخص هذه المهارات، وأكدوا أنها تحتاج إلى وقت أطول من الممارسة والتدريب أكثر، كما يحتاج اكتسابها بمستوى مرتفع إلى ممارسة متدرجة حتى تصبح أسهل.

بينما اتضح أن أعلى نسبة لبقاء أثر التدريب كانت لبعدها المراقبة الذاتية ثم العمل بوعي، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى سهولة فهم وتطبيق التقنيات الخاصة بهذه الأبعاد خلال الجلسات، حيث تتميز بالسهولة والمرونة وإمكانية تطبيقها في أي وقت ومكان، كما كان العمل بها خلال الواجبات المنزلية سهلاً جداً على المرشدين المشاركين حسب تعبيرهم، وقد بلغت نسبة التحسن على مقياس اليقظة العقلية ككل (41.69%) وهي نسبة مقبولة للتحسن ككل وتدل على فاعلية البرنامج المستخدم.

وكانت أعلى نسبة تحسن في اليقظة العقلية للحالة رقم (3) كما هو موضح في الجدول (31)، حيث اتضح خلال الجلسات للباحثة أن هذا المشارك لديه ميول للتأمل والعيش باسترخاء وهذوء بطبيعة شخصيته وأسلوبه، وكان يحضر الجلسات بانتظام ودون تأخر، كما أن لديه ما يميزه في الواجبات المنزلية حيث كان يقوم بالتمارين الخاصة باليقظة العقلية لفترات زمنية أطول مما هو مطلوب منه في الواجب المنزلي. أما أقل نسبة تحسن في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية كما هو موضح في الجداول (31 و32) فقد كانت للحالة رقم (1) حيث لم تحقق انتقال أثر التدريب في اليقظة العقلية أيضاً، ويمكن تفسير ذلك بأنه يرجع إلى اضطرابها إلى

مغادرة الجلسات قبل الانتهاء بفترة زمنية نظراً لظروف خاصة في منزلها، كما تغيبت عن جلسة عوامل الاتجاه التي تعد جلسة مهمة جداً في سياق التطبيق في اليقظة العقلية، وأعلى نسبة تحسن في الكفاءة الذاتية كانت للحالة (2) كما هو موضح في الجدول (32) حيث كان تفاعل ونشاط هذه الحالة خلال الجلسات على مستوى عالٍ، بينما تبين من خلال بقية الحالات أن ذوي نسبة التحسن المتوسطة في اليقظة العقلية جدول (31) قد حققوا انتقالاً لأثر التدريب حيث استمروا في استخدام هذه المهارات، وحافظوا على الأثر وذلك نتيجة ميلهم إلى تعلم الجديد ومعرفة مهارات تفيدهم في حياتهم الشخصية والمهنية كذلك، إلى جانب إدراكهم لأهمية هذه المهارات الجديدة والتعامل معها بصورة جدية، وهذا ما تم تأكيده من قبل المشاركين من المرشدين النفسيين من خلال تقييمهم النهائي الخاص بالبرنامج، من خلال درجاتهم في بطاقات التقييم النهائية كما هو موضح في جدول رقم (36)، حيث كانت كل التقييمات في المستوى المرتفع وهذا ما يؤكد فاعلية وأثر البرنامج المستخدم.

❖ التعليق على نتائج الدراسة والرؤية المستقبلية:

أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية والقياس البعدي، ما يقدم دليلاً على فاعلية البرنامج في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة من المرشدين النفسيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية في القياس البعدي والقياس المؤجل من تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس المؤجل، وبحجم أثر مرتفع، مما يقدم دليلاً على دور البرنامج في انتقال أثر التدريب في الكفاءة الذاتية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض جوانب أبعاد اليقظة العقلية وهي المراقبة الذاتية والعمل بوعي في القياس البعدي والقياس المؤجل من تطبيق البرنامج لصالح القياس المؤجل، وبحجم أثر مرتفع، بينما كانت الفروق في بعد عدم الحكم لصالح القياس البعدي، بينما لم تتوفر دلالة إحصائية في أبعاد (عدم التفاعلية، والوصف).

- أظهر أفراد العينة من المرشدين النفسيين مستوىً متوسطاً من الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية لكنه تحسن نوعاً ما بعد التدخل الإرشادي (تطبيق البرنامج).

ويبدو من هذه النتائج أن المرشدين النفسيين تظهر لديهم الحاجة إلى تعزيز شعورهم بالكفاءة الذاتية والحاجة إلى مهارات داخلية جديدة تستند إلى الوعي والإيجابية.

وتم تسليط الضوء في الدراسة الحالية على كيفية تحسين مستوى الشعور بالكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة من المرشدين النفسيين، والتي اهتمت الدراسات والأبحاث بتحسينها إلا إن معظمها كانت تعتمد برامج إرشادية وتدريبية متنوعة، والبعض الآخر منها اتخذ منهجاً وصفيّاً فقط لتعرف العلاقة بين الكفاءة الذاتية للمرشد وعدد من المتغيرات، أما في الدراسة الحالية فتم استخدام برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين، وقد ظهر التحسن الملحوظ لدى أفراد العينة التجريبية في هذه المتغيرات على المستوى الكمي والكيفي وبشهادة تقارير التقييم النهائية من قبل أفراد العينة أنفسهم، وترى الباحثة أن هذه النتائج التي توصلت إليها تفتح مجالاً لتوسيع البحث والدراسة في اليقظة العقلية وحاجات المرشدين الداخلية.

إذاً يمكن القول إن نتائج هذه الدراسة تدعم الافتراضات التي تشير إلى فوائد وفاعلية اليقظة العقلية على المستوى الشخصي والمهني للمرشد النفسي، ولا بد أن مساعدة المرشدين النفسيين وتدريبهم على ممارسة اليقظة العقلية، وزيادة معارفهم النظرية والتطبيقية في هذه الاستراتيجية، ستكون مورداً مهماً في التطوير الذاتي والمهني المستمر للمرشد النفسي، وتعزيز المرونة الفكرية لديه، مما يساعده في إدارة ضغوطاته ومهامه، فاليقظة العقلية ليست تقنية بسيطة، وإنما يمكن أن تصبح وسيلة منتظمة للحضور والوجود، والتحرر من المعاناة الفكرية والعاطفية التي تعد أساساً لوجود الاضطرابات والمشكلات النفسية، ويمكن ملاحظة أن النية الأساسية من ممارسة اليقظة العقلية هي النمو الشخصي والروحي والنفسي.

مقترحات الدراسة:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن القول: أن هناك تحسناً قد تحقق في مستوى الكفاءة الذاتية، الذي كان ثمرة للتدريب الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية. لذا، يتوجب الاتجاه نحو تطبيق هذه التجربة لتشمل عينات أوسع من المرشدين النفسيين ومن مختلف المحافظات، لما لهذه الفئة من حاجة حقيقية لتطوير قدراتهم وكفاءاتهم الذاتية، وذلك من خلال ما يلي:

1. إجراء مناهج تدريبية (دورات وندوات) خاصة للمرشدين النفسيين في اليقظة العقلية.
2. إجراء دراسات مماثلة تتناول اليقظة العقلية وفعاليتها في خفض القلق الامتحاني للطلبة، والتفكير الزائد، ورفع تقدير الذات، ومعالجة الاحتراق النفسي للمرشد النفسي.
3. إجراء دراسة تجريبية قائمة على اليقظة العقلية ودورها في تحسين معنى الحياة.
4. إدخال برنامج اليقظة العقلية ضمن برامج كلية التربية، واستثمار تقنيات اليقظة العقلية خلال فترة تأهيل المرشدين النفسيين في مرحلة الإعداد الأكاديمي لرفع المستوى الأكاديمي الجامعي لطلبة الإرشاد النفسي، لما لها من تأثير على مستقبلهم المهني وعملهم التطبيقي للإرشاد لاحقاً.
5. تطبيق هذا البرنامج من خلال طلبة الدراسات العليا التجربة في المدارس، ونقل هذه التجربة لتصبح مساعدة للطلاب في المدارس على تجاوز العديد من مشكلاتهم، ورفع شعورهم بالكفاءة الذاتية لما له من تأثير على تحصيلهم الدراسي وذلك استناداً إلى اقتراح أفراد العينة التجريبية في هذه الدراسة لهذه الفكرة، وتأكيدهم على هذه الحاجة، بحيث يتم نقل هذه التجربة بعد تعديل شروطها وتقنياتها لتناسب مع الفئة العمرية للطلبة من خلال المرشد النفسي في المدرسة الذي خضع لهذه البرامج التدريبية مسبقاً.
6. توسيع نطاق التعريف باليقظة العقلية ومهاراتها ليشمل الكادر التربوي والإرشادي في بقية المحافظات السورية، بحيث تصبح جزءاً من النهج التدريبي لتطوير قدرات المعلمين إلى جانب المرشدين النفسيين نظراً لتأثيرها التنموي الإيجابي، وللحاجة الماسة لمثل هذه المهارات في النهوض من الآثار النفسية للأزمة على الأجيال.

7. التنسيق بين وزارتي التربية والتعليم العالي لتطوير مهارات المرشدين في تطبيق البرنامج في اليقظة العقلية.
8. تطوير مناهج الدراسات العليا في الإرشاد النفسي بحيث تتضمن تقنيات اليقظة العقلية، لرفع المستوى المعرفي والمهاري، وتحسين الكفاءة المهنية والنفسية لطلبة الدراسات العليا.
9. رفع نتائج الدراسة إلى المراكز العلاجية والجمعيات النفسية بحيث تتم الاستفادة منها بوصفها تدخلات وطرق داعمة للعلاج النفسي.
10. تطبيق اليقظة العقلية على نطاق أوسع في برامج علاجية لمعالجة فئات من الأفراد الذين عانوا من صدمات نفسية شديدة ومتنوعة نتيجة الأعمال الإرهابية التي تعرض لها المجتمع مثل (الخطف، التهجير، فقدان الأقارب) وما شابه من الأزمات التي تواجه الاختصاصيين النفسيين وتتطلب العمل على علاجها والتخفيف منها.
11. التوسع في دراسة وتعزيز عوامل الاتجاه الخاصة باليقظة العقلية، وخصوصاً عامل الاحكام، نظراً للحاجة إلى العمل والتطبيق لفترة أطول بحيث تعزز القدرة على الاحكام وعدم التفاعلية لدى الفرد.

ملخص الدراسة باللغة العربية

تألفت الرسالة من خمسة فصول: يشمل الفصل الأول التعريف بموضوع البحث، ويتضمن الفقرات التالية: مقدمة الدراسة، ثم مشكلة الدراسة ومسوغاتها، وأهميتها، وأهدافها، وأسئلتها، وفرضياتها، ومصطلحاتها، وأخيراً حدودها. عُرِضت في هذا الفصل مشكلة الدراسة التي تناولت نتائج الدراسة الاستطلاعية التي جرى القيام بها على عينة مكونة من (30) مرشداً نفسياً من محافظة دمشق. وقد تبين أن مستوى الكفاءة الذاتية في حدود المتوسط، كما كان مستوى اليقظة دون المتوسط عموماً، والتي أشعرت الباحثة ودفعتها لمعالجتها، ونتيجة ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة حول فاعلية اليقظة العقلية في تحسين الكثير من الجوانب في شخصية الأفراد عموماً، وتحسين مهارات المرشدين خصوصاً، ونظراً لندرة الدراسات العربية والمحلية في اليقظة العقلية، واهتمام الباحثين حديثاً بهذا الموضوع، وضرورة الارتقاء بقدرات المرشدين النفسيين في المجتمع المحلي وما أسفرت عنه الأزمة من تفاقم للمشكلات النفسية والسلوكية للناشئة في مدارسنا، وتطلب ذلك بدوره تطوير قدرات المرشد النفسي وكفاءته الذاتية، وعليه تحددت مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق؟

أهمية البحث على الصعيدين النظري والتطبيقي:

1. يمكن أن تساعد النتائج والمقترحات التي توصلت إليها هذه الدراسة، في تطوير عمل المرشد النفسي في المدارس وخصوصاً بعد الأزمة التي طالت المجتمع السوري وما زالت آثارها النفسية تمتد حتى الآن، ويمكن استثمارها في برامج ودورات إعداد المرشدين النفسيين، إلى جانب وضع برامج إرشادية ذات فاعلية أكبر في حل مشكلات الطلبة بعد تجربتهم تطبيق هذه التقنية شخصياً، وإمكانية تحسين العملية الإرشادية من خلال العمل على تحسين اليقظة والكفاءة للمرشد النفسي.

2. تساهم هذه الدراسة في توفير معلومات حديثة، وربما غير متاحة باللغة العربية، و جودة موضوع الدراسة لا سيما على الصعيد المحلي، حيث تعد الدراسة الأولى عربياً ومحلياً التي تتناول اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية _ في حدود علم الباحثة-.

أهداف الدراسة: قياس فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية.

السؤال الذي أجابت عنه الدراسة: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق؟
فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القلبي، والبعدي) في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في اليقظة العقلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القلبي، والبعدي) في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الكفاءة الذاتية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الأفراد بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس (البعدي) في اليقظة العقلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الأفراد بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس (البعدي) في الكفاءة الذاتية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الأفراد بين القياسين (البعدي، والمؤجل) في اليقظة العقلية في المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الأفراد بين القياسين (البعدي، والمؤجل) في الكفاءة الذاتية في المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الأفراد بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس (المؤجل) في اليقظة العقلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الأفراد بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس (المؤجل) في الكفاءة الذاتية.

- لا توجد فروق في درجة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسات (القبلي- البعدي- المؤجل) على المستوى الكمي.
- لا يوجد حجم لأثر للتفاعل بين المتغيرات في القياسات البعدية والمؤجلة (المتابعة) للمجموعتين التجريبية والضابطة على المستوى السيكمومتري والكمي.

وتناول الفصل الثاني عرضاً للدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع الدراسة ومكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة.

أما الفصل الثالث فتناول موضوع، الكفاءة الذاتية بمفهومها وأبعادها وخصائصها، وأهميتها بالنسبة للمرشد النفسي، وعلاقتها بأداء المرشد النفسي، كما تناول اليقظة العقلية، وذلك من خلال التعرف على معناها، ومفهومها النفسي، وخصائصها والنماذج المفسرة لها، والدور العلاجي الناجح لليقظة من خلال الأبحاث التي أثبتت ذلك، ولمحة تاريخية حول تطور اليقظة في العلاج، وأخيراً علاقة اليقظة العقلية بالكفاءة الذاتية.

كما تناول **الفصل الرابع** منهج الدراسة وإجراءاتها، حيث قُدم في هذا البحث عرض لأدوات البحث، ودراسة الصدق والثبات، والمجتمع الأصلي للبحث وعينته.

عينة الدراسة قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة وعددها (28) مرشداً ومرشدة فقط بعد أن اعتذر مرشدان عن الانضمام إلى التجربة التطبيقية للبرنامج، وتم تقسيم المرشدين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بتكافؤ وتجانس من حيث العدد والعمر والدرجات في مقاييس الرسالة بحيث تكون (14) تجريبية و(14) ضابطة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.

منهج الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي الذي يعد الأقوى والأفضل لمجموعات المقارنة بعد تقليل الفروق الأولية بين تلك المجموعات، والتي تعد النوع الأكثر شيوعاً للتصاميم شبه التجريبية، وفيها يتم اختيار مجموعة مقارنة (ضابطة) تشبه قدر الإمكان مجموعة العلاج (التجريبية) من حيث خصائص خط الأساس (ما قبل التدخل)، ويتم تطبيق الاختبار القبلي لكلا المجموعتين، بينما يتم تطبيق التدخل (البرنامج) على المجموعة التجريبية فقط،

وبعدها يطبق الاختبار البعدي على كلا المجموعتين. ويفتقر هذا المنهج إلى الاختيار العشوائي للمجموعات.

أدوات البحث: تم اختبار الفرضيات باستخدام:

1- مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية Five Facet Mindfulness FFMQ Questionnaire

من إعداد باير وآخرون (Baer et al, 2006) وذلك من خلال تحليلهم لمقاييس اليقظة العقلية ومنها (قائمة اليقظة العقلية، مقياس الوعي الانتباهي لليقظة العقلية، قائمة كنتاجي لمهارات اليقظة العقلية، مقياس اليقظة العقلية المعرفية والوجدانية، ومقياس اليقظة العقلية)، أعدّه وترجمه إلى العربية (الأستاذ الدكتور رياض العاسمي). يتألف المقياس من (39) عبارة تقريرية، موزعة على خمسة أبعاد أساسية، حيث يجيب المفحوص على كل عبارة من عباراته من خلال اختيار إجابة مكونة من خمس إجابات، وفق طريقة ليكرت: موافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة، وتتراوح الدرجة الكلية على هذه المقياس بين (39) كدرجة دنيا، و (195) كحد أعلى، وتم تطبيق إجراءات الصدق والثبات على هذه المقياس والقيام بالتعديلات اللازمة، وأصبحت الصيغة النهائية للمقياس مؤلفة من (37) عبارة .

2- مقياس الكفاءة الذاتية Self-efficacy scale :

توقعات الكفاءة الذاتية العامة لـ (Schwarzer & Jerusalem, 1986) في صيغته المعربة لسامر رضوان (1997). يتألف المقياس في صيغته الأصلية من عشرة بنود يطلب فيها من المفحوص اختيار إمكانية الإجابة وفق متدرج يبدأ من (لا ، نادرا ، غالبا ، دائما)، ويتراوح المجموع العام للدرجات بين (10 - 40)، حيث تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض توقعات الكفاءة الذاتية العامة والدرجة العالية إلى ارتفاع في توقعات الكفاءة الذاتية العامة، ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية، كل عبارات هذا المقياس صيغتها إيجابية، وتم تطبيق إجراءات الصدق والثبات على هذا المقياس والقيام بالتعديلات اللازمة.

3- برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتحسين الكفاءة الذاتية لدى المرشدين النفسيين:

قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لمعرفة فاعليته في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية، تكون من (11) جلسة بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، بحدود ساعة ونصف لكل جلسة. إضافة إلى جلسات القياس القبلي والقياس البعدي والقياس المؤجل. وتضمن البرنامج عدداً من الفنيات مثل (الأسئلة، والمناقشة والحوار، والتعزيز، والقصص، والنمذجة، والواجبات المنزلية) وتضمن كذلك تقنيات لليقظة العقلية (كمسح الجسد، والتأمل في وضعية الجلوس، والتنفس الآمن لثلاث دقائق، وعوامل الاتجاه في اليقظة العقلية) كما تضمن تقنيات لتعزيز الكفاءة الذاتية.

نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة عن مجموعة من النتائج تلخصت فيما يلي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اليقظة العقلية بأبعادها بين القياسين (القبلي والبعدي) لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الكفاءة الذاتية بين القياسين (القبلي والبعدي) لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية وأبعادها في القياس البعدي وهي لصالح المجموعة التجريبية.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (المراقبة الذاتية والعمل بوعي) من اليقظة العقلية بين القياسين (بعد ومؤجل) لصالح القياس المؤجل، وتوجد فروق بين القياسين (بعد ومؤجل) في بعد عدم الحكم لصالح التطبيق البعدي. في حين يتضح عدم وجود فروق بين القياسين (بعد والمؤجل) في اليقظة العقلية الكلية، ولم تتوفر الدلالة الإحصائية في أبعاد عدم التفاعلية والوصف.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأفراد في الكفاءة الذاتية بين القياسين (البعدي والمؤجل) لصالح القياس المؤجل.

7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية وأبعادها في (القياس المؤجل) وهي لصالح المجموعة التجريبية.

8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (القياس المؤجل) لصالح المجموعة التجريبية.

9- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقات الثلاثة (قبل وبعد ومؤجل) في كل من اليقظة العقلية الكلية وأبعادها باستثناء بعد عدم الحكم، الذي أظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقات الثلاثة، كما تبين وجود فروق بين التطبيقات الثلاثة في مقياس الكفاءة الذاتية.

10- توجد فروق دالة إحصائية في التفاعل بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في القياسين (بعد ومؤجل) وتفسر ما قدره (99,1%) من اليقظة العقلية ومن الكفاءة الذاتية والذي يشير إلى انتقال أثر التدريب، وقد كان أثر متغير المجموعة (تجريبية وضابطة) في كل من اليقظة العقلية والكفاءة دال إحصائياً وفسر ما قدره (89%) من التباين في اليقظة العقلية، و(86,5%) من الكفاءة الذاتية والذي يشير إلى انتقال أثر التدريب إلى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. في حين فسر متغير التطبيق البعدي والمؤجل معاً (20%) من التباين في اليقظة العقلية و(30,1%) في الكفاءة الذاتية أي أن متغير التطبيق قد حقق قدراً مرتفعاً من انتقال الأثر لدى المجموعتين، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في أثر تفاعل كل من المجموعة والتطبيق معاً (بعدي ومؤجل) للبرنامج على اليقظة العقلية.

11- تحسن درجات أفراد العينة التجريبية على مقياس اليقظة العقلية بنسبة وقدرها (41,69%) كما ظهر التحسن في أبعاد اليقظة العقلية على التوالي حيث بلغت (93,18%) لبعد المراقبة الذاتية ومن ثم بعد الوصف بنسبة تحسن بلغت (52,20%) ومن ثم العمل بوعي وقد بلغت نسبة التحسن (38,60%) ، يليها عدم التفاعلية بنسبة وقدرها (30,25%) وأدناها عدم الحكم الذي أظهر تحسناً بنسبة (14,84%). كما ظهرت نسبة تحسن في الكفاءة الذاتية بلغت (46,97%) وبنسبة انتقال لأثر التدريب بلغ (5,78%).

- 12- كما يتضح أن أعلى نسبة لفاقد الكسب هي لبعد عدم الحكم يليها عدم التفاعلية ومن ثم الوصف ، في حين بلغت أعلى نسبة بقاء أثر التدريب في البرنامج الإرشادي في بعد العمل بوعي (8.35)، والمراقبة الذاتية (3.33).
- 13- تقييم الفائدة المحققة من البرنامج من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية كان محققاً بدرجة مرتفعة.

قائمة المراجع العربية:

- 1- إبراهيم مصطفى؛ أحمد الزيات؛ حامد عبد القادر؛ محمد النجار، "المعجم الوسيط" (ط.5)، (مجمع اللغة العربية بالقاهرة، دار الدعوة، 2011).
- 2- إبراهيم، عبد الستار. (1980). العلاج النفسي الحديث. قوة الإنسان. عالم المعرفة. (27). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون الكويت.
- 3- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). الإرشاد المدرسي. ط1. دار المسيرة: عمان.
- 4- أبو حطب، فؤاد؛ عثمان، سيد؛ صادق، آمال. (2003). التقويم النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 5- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (2017). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. مج.1. ع 51. 1-68.
- 6- أبو علام، رجاء محمود. (2004). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. ط 4. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 7- أخرس، نائل محمد عبد الرحمن. (2016). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. International Journal of Research in Education and Psychology، مجلد 4، ع2. ص385-416.
- 8- اسماعيل، هالة. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. ع 50. ج (1).
- 9- أنجلر، باربرا. (1991). مدخل إلى نظريات الشخصية. (فهد بن عبدالله بن دليم، مترجم). الطائف: دار الحارثي للطباعة والنشر.
- 10- البهدل، دخيل بن محمد. (2013). فاعلية لذات لدى المرشد النفسي وعلاقتها باختياره للأسلوب الإرشادي المناسب لدى عينة من المرشدين والمرشدات في عدد من مناطق المملكة العربية السعودية. مجلة رسالة التربية وعلم النفس. ع 41. 92_124.

- 11- جولمان، دانييل.(2000). **الذكاء العاطفي**. (إيلي الجبالي و محمد يونس، مترجم). عالم المعرفة.(262). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون الكويت.
- 12- الحربي، نايف بن محمد.(2010). **الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرشدين الطلابيين بالمعاهد العلمية بمنطقة الرياض**. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- 13- حرتاوي، هند عبدالله.(1991). **مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن**. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم التوجيه والإرشاد. كلية التربية. جامعة اليرموك.
- 14- حمدي، محمد نزيه ؛خطاطبة، يحيى مبارك .(2014). أثر التدريب الميداني في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة، والمهارات الإرشادية لدى طلبة الإرشاد النفسي في جامعتي اليرموك والأردنية. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي**.مج33. ع4. ص217_234.
- 15- حنا، حنان شكري.(2007). **أثر برنامج مستند إلى تعديل السلوك المعرفي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى مدمني المخدرات في محافظة عكا وعلاقتها ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي. الجامعة الأردنية: كلية الدراسات العليا.
- 16- الخطيب، صالح أحمد.(2009). **الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه ونظرياته وتطبيقاته**. ط3. دار الكتاب الجامعي: العين.
- 17- الدحادحة، باسم.(2016). **فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى**. **مجلة دراسات**. العلوم التربوية. مج 43. الملحق 1. ص 617_631.
- 18- دراوشة، مشيرة خضر.(2010). **الاحتراق النفسي لدى المرشدين النفسيين في منطقة الناصرة**. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- 19- ربيع، هادي مشعان.(2008). **الإرشاد التربوي والنفسي من المنظور الحديث**. ط1. مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان.

- 20- الربيع، فيصل خليل.(2013). التفكير الخرافي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**. مج 1. ع33. 49- 72.
- 21- الزياد، فتحي مصطفى.(2001). **علم النفس المعرفي دراسات وبحوث**. ج1. مصر: دار النشر للجامعات.
- 22- السواركة، نضال جمعة.(2015). **الذكاء الاجتماعي والكفاءة الذاتية وعلاقتهما بالسلوك الإيجابي لدى المرشدين النفسيين**. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة الأزهر.
- 23- الشريفين، أحمد عبدالله. (2015). **فاعلية برنامج إشراف إرشادي يستند إلى نموذج تطوير المهارة في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المهنية لدى المرشدين المتدربين في الأردن**. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**. مج 9. ع 1. ص1_23.
- 24- الشلوي، علي محمد. (2018). **اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي**. **مجلة البحث العلمي في التربية**. ع19. ص1-24.
- 25- الضبع، فتحي وآخرون.(2013). **فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة**، **مجلة الإرشاد النفسي**، العدد(34): 1-75.
- 26- الطوطو، رانيا موفق. (2018). **اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق**. **مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية**. مج 40. ع4. 176-1.
- 27- العاسمي، رياض نايل.(2009). **برامج الإرشاد النفسي**. دمشق: دار الروضة.
- 28- العاسمي، رياض نايل.(2012). **المبادئ العامة في تخطيط وإدارة برامج الإرشاد النفسي**. دمشق: دار العرب ودار النور للدراسات والنشر والترجمة.
- 29- عبد الرحمن، محمد السيد ؛ عبدالله، هشام ابراهيم.(2003). **دليل عمل الأخصائي النفسي المدرسي**. مركز تطوير المناهج والموارد التعليمية. مصر: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- 30- عبد الرحمن، محمد السيد.(1988). **نظريات الشخصية**. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

- 31- عبد الرحمن، سعد. (1998). القياس النفسي (النظرية والتطبيق). ط 3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32- عبد الله، أحلام. (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد (205)، مج 2.
- 33- عزيز، تقي بدري. (2015). الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية للعلوم الصرفة: جامعة بغداد.
- 34- علام، صلاح. (2006). الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية. القاهرة: دار الفكر.
- 35- علوان، سالي. (2012). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية. ع 33. 224-248.
- 36- عوض، عباس. (1998). القياس النفسي بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 37- عويضة، كامل محمد. (1996). سيكولوجية العقل البشري. دار الكتب العلمية: بيروت.
- 38- فهمي، محمد كامل. (2005): الإحصاء بلا معاناة المفاهيم مع التطبيقات باستخدام SPSS، ج 1، مكتبة الملك فهد الوطنية .
- 39- فيصل، قريشي. (2011). التدين وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى الاضطرابات الوعائية القلبية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة الحاج لخضر - باتنة.
- 40- القيسي، لما. (2014). درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في مدارس محافظة الطفيلة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. مج 22. ع 1. 231-251.
- 41- الكليبية، منى بنت درويش. (2013). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية والكفاءة الذاتية المدركة لدى نزيلات السجن المركزي بسمائل. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نزوى. كلية العلوم والآداب الإنسانية: قسم التربية والدراسات الإنسانية.

- 42- الكنج، رولا محمد فهد. (2005). فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية وخفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من الراشدين المعاقين حركياً في لبنان. رسالة ماجستير في التربية الخاصة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، كلية الدراسات التربوية العليا.
- 43- المصري، ابراهيم سليمان. (2009). المرشد النفسي بين المهارة والتطبيق. مجلة دراسات نفسية وتربوية. ع2. 46- 67.
- 44- ميدون، مباركة؛ أبي مولود، عبد الفتاح. (2014). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط: دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ في متوسطات مدينة ورقلة. جامعة قاصدي مرباح. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع 17. 106- 118.
- 45- الهاشمي، سحر. (2012). التيقظ. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- 46- هبيي، لافي. (2011). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتوافق المهني لدى المرشد النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. قسم الإرشاد النفسي والتربوي. جامعة عمان العرب.

قائمة المراجع الأجنبية:

- 1- Aliyev, R., & Tunc , E.(2015). Self- Efficacy In Counseling. The Role Of Organizational Psychological Capital, Job Satisfaction And Burnout. *Social And Behavior Sciences*. (190). 97-105.
- 2- Arevalo, M. (2012).Assessing The Psychometric Properties Of A Self – Efficacy Measure Within A Patient Navigation Research Program. A Thesis Submitted In partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Master Of Science. College Of Public Health: University Of South Florida.
- 3- Argyropoulou, E ., Dimakakou, D., & Besevegis, E. (2007). Generalized Self-Efficacy, Coping, Career Indecision, and Vocational Choices of Senior High School Students.in Greece. Implications for Career Guidance Practitioners. *Journal of Career Development*. 33 (4). Pp. 316-337.
- 4- Artino,A.(2006).Self-Efficacy Beliefs: From Education Theory To Instructional Practice. University Of Connecticut.
- 5- Atici,M. (2014). Examination of School Counselors’ Activities: From the Perspectives of Counselor Efficacy and Collaboration with School Staff. *Educational Sciences. Theory & Practice* . 14(6) .2107-2120.
- 6- Baer, R ., Smith, G ., Hopkins, J ., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*. 13(1). 27-45.
- 7- Baer, R. (2003). Mindfulness Training As A Clinical Intervention : A Conceptual And Empirical Review . University Of Kentucky Clinical Psychology . *Science And Practice*. 10 (2).125_143.
- 8- Bandura, A.(1982). Self- Efficacy Mechanism In Human Agency. *American Psychology*. 37 (2). 122-147.
- 9- Bandura, A.(1988).Organizational Applications Of Social Cognitive Theory. *Australian Journal Of Management*. 13 (2). 275- 302.
- 10- Bandura, A.(1994). Self- Efficacy. In.V. S. Ramachaudran (Ed). *Encyclopedia Of Human Behavior*. (4). New York: Academic Press.
- 11- Bandura, A .(2007). Much Ado Over a Faulty Conception of Perceived Self–Efficacy Grounded in Faulty Experimentation. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 26 (6). 641-658.

- 12- Bandura, A.(2008). An Agentic Perspective On Positive Psychology. *Positive Psychology. Expecting The Best In People*. (1). 1-27. New York: Paeger.
- 13- Bandura, A.(2009).Cultivate Self- Efficacy For Personal And Organizational Effectiveness. In E. A. Locke (Ed), *Handbook Of Principles Of Organization Behavior*. (2nd), New York: Wiley . 179-200.
- 14- Banks,K., Newman,E., & Saleem,J.(2015). An Overview of the Research on Mindfulness-Based Interventions for Treating Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder:A Systematic Review. *Journal of Clinical Psychology*. 71(10). 935–963.
- 15- Barnes, K.L. (2004). Applying Self-Efficacy Theory to Counselor Training and Supervision: A Comparison of Two Approaches. *Counselor Education & Supervision*. (44). 56-69.
- 16- Barnes, V., Pendergrast, R., Harshfield, G., & Treiber, F. (2008). Impact of Breathing Awareness Meditation on Ambulatory Blood Pressure and Sodium Handling in Prehypertensive African American Adolescents . *NIH Public Access. Ethn Dis*. 18(1). 1–5.
- 17- Baumeister, R & Vohs, K.(2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*. 1(1). 115–128.
- 18- Bien, T.(2006). *Mindful Therapy :A Guide for Therapists and Helping Professionals*. Wisdom Publications, Inc.
- 19- Benz, C., Bradley, L., Alderman, K., & Flowers, M.(1992). Personal Teaching Efficacy: Developmental Relationships in Education. *The Journal of Educational Research*. 85(5). 274-285.
- 20- Beutler, L.E., Machado, P.P., & Neufeldt, S.A. (1994). *Therapist variables*. In A.E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change*. 4th ed., Wiley, New York. 229-269.
- 21- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., & Devins, G.(2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11 (3).230- 240.
- 22- Bishop,S.,(2002). What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction?. *Psychosomatic Medicine*. (64)71–84.

- 23- Black, D., Milam, J., & Sussman, S.(2009). Sitting- Meditation Intervention Among Youth: A review of Treatment Efficacy. NIH Public Access. *Pediatrics*.124 (3). 532- 541.
- 24- Boyd. J.E ., Lanius,E.A., McKinnon,M.C.(2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *J Psychiatry Neurosci*. 43(1).
- 25- Brown,A., Marquis,A.,& Guiffrida.D.A.(2013). Mindfulness-Based Interventions in Counseling. *Journal of Counseling & Development* .91.96-104.
- 26- Bryant, S. K.(2017). Self-Efficacy Sources and Academic Motivation: A Qualitative Study of 10th Graders. East Tennessee State University. A dissertation presented to the faculty of Educational Leadership and Policy Analysis, In partial fulfillment of the requirements for the degree Doctor of Education in Educational Leadership.
- 27- Brown, K., Rayan, R., & Creswell, D.(2007). Mindfulness: Theoretical Foundation and Evidence For Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. 18(4). 211- 237.
- 28- Bullis, J.R., Bøe,H.J., Asnaani, A.,& Hofmann,S.(2014). The benefits of being mindful: Trait mindfulness predicts less stress reactivity to suppression. *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat*. 45. 57-66.
- 29- Buser, T., Buser , J., Christina, P., & Don .G.(2012). Influence of Mindfulness Practice on Counseling Skills Development. *Journal Of Counselor Preparation And Supervision*.4(1). 20_36.
- 30- Buss,D,M., & Scheier, M,F.(1976). Self - Consciousness, Self Awareness, And Self Attribution. *Journal Of Research in Personality*,(10). 463-468.
- 31- Carson, S., & Langer, E.(2006). Mindfulness and Self- Acceptance. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 24(1). 29-42.
- 32- Cashwell, T.H., & Dooley, K. (2011): The Impact of Supervision on Counselor Self-Efficacy. *The Clinical Supervisor*, 2(1). 39-47.
- 33- Christopher, J., Dahlen, P., Newsome, S.,& Christopher, S.(2006).Teaching Counselors Self-Care Through Mindfulness Practices. *Teachers College Record*.108(9). 1881–1900.

- 34- Curtiss,J., Klemanski,D.H., Andrews,L., Ito,M., & Hofmann,S.G.(2017). The Conditional Process Model of Mindfulness and Emotion Regulation: An Empirical Test. *Journal of Affective Disorders*.1-29.
- 35- Davidson, R. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Author manuscript*.10(1). 8–11.
- 36- Davis,D., & Hayes, J.(2011). Practice Review: What Are The Benefits Of Mindfulness? A practice Review Of Psychology _Related Research. Pennsylvania State University. *Psychotherapy*. 48 (2).198_208.
- 37- Duval, S., & Wicklund, R.(1972). Effects OF Objectives Self-Awareness On Attribution Of Causality. *Journal Of Experimental, Social, Psychology*.(9). 17-31.
- 38- Duys, D., & Hedstrom, S.M. (2000). Basic counselor skills training and counselor complexity. *Counselor Education and Supervision*. (40). 8-19.
- 39- Erozkhan, A., & Deniz, S.(2012). The Influence Of Social Self-Efficacy And Learned Resource Fullness On Loneliness. *Journal Of Counseling And Education*.(1). Issue. 57-74.
- 40- Figley, C.R.(2002). Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care. *Psychotherapy in Practice*. 58(11). 1433–1441.
- 41- Felton, T., Coates, L., & Christopher, J .(2013). Impact Of Mindfulness Training On Counseling Students Perceptions Of Stress. Montana State University. Department Of Health And Human Service.
- 42- Germer,C.K.(2013). Mindfulness What Is It? What Does It Matter. Guilford Press. New York. Mindfulness and Psychotherapy, Second Edition. Edited by Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, and Paul R. Fulton.
- 43- Gilbert,P., & Procter ,S.(2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clin. Psychol. Psychother.* (13). 353–379.
- 44- Giluk, T. (2010). Mindfulness_ Based Stress Reduction : Facilitating Work Outcomes Through Experienced Affect And

- High_ Quality Relationship. A dissertation Submitted In Partial Fulfillment Of The Requirements From The Degree Of Doctor Of Philosophy In Business Administration : University Of Iowa.
- 45- Gottwald, C.(2013). Awareness and Mindfulness in Consciousness centered Body Psychotherapy. *International Body psychotherapy Journal*. 13(1).
 - 46- Grabovac,A ., Lau,M .,& Willett,B .(2011). Mechanisms of Mindfulness: Buddhist Psychological Model. *Mindfulness*. (2). 154-166.
 - 47- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and Counseling Self-Efficacy :The Mediating Role of Attention and Empathy. *Counselor Education and Supervision*.(49). 2-19.
 - 48- Greenhoot,A.(n.d).Design and Analysis of Experimental and Quasi- Experimental Investigation.Chapter 6.(p.93-113).(Editor s):Micheal C. Roberts & Stephen s. Ilardi.(2003).*Journal Recommendation Service*.
 - 49- Gunaratana, B.(2011). Mindfulness In Plain English. USA. Wisdom Publications, Boston.
 - 50- Hackett, Gail .,& Betz ,Nancy.(1981). A Self-Efficacy Approuch to the Career Development of Women. *Journal of Vocational Behavior*. 18. 326-339.
 - 51- Hall ,K.(2009). Anxiety And Counseling Self- Efficacy Among Counseling Students: The Moderating Role Of Mindfulness And Alexithymia. A Thesis Submitted In partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Doctor Of Philosophy. Faculty Of Graduate School At University Of North Carolina. At Greensboro.
 - 52- Hanson, M.G. (2006). Counselor Self-Efficacy: Supervision Contributions, Impact on Performance, and Mediation of The Relationship between Supervision and Performance, Ph.D. Thesis, Department of Psychology, Southern Illinois University, Carbondale, Illinois (USA).1. 3.
 - 53- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
 - 54- Hofmann, S., Sawyer, ., Witt, A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-

- Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 78 (2). 169–183.
- 55- Hölzel, B., Lazar, S., Gard, T., Olivier, Z., Vago, D., & Ott, U.(2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*. 6 (6). 537- 559.
- 56- Hooker, K., & Fodor ,I.(2008). Teaching Mindfulness To Children . *Gestalt Review*. 12 (1).75-91.
- 57- Hu, B., Duan, C., Jiang, G., & Yu, L. (2015). The Predictive Role of Mastery Experience in Chinese Counselors' Counseling Self-efficacy. *Int J Adv Counseling*. 37 (1).1-16.
- 58- Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F.(2017). Dimensions of Mindfulness and Their Relations with Psychological Well-Being and Neuroticism. *Mindfulness*. (8).664–676.
- 59- Jaafar, M.W., Mohamed, O., Bakar, A.R., & Tarmizi, R.A. (2011). Counseling self-efficacy among trainee counselor in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*,(30). 676 – 679.
- 60- Jeter, W., & Brannon , L. (2017). The Effect of Mindfulness and Implementation Planning on the Process of Granting and Seeking Forgiveness Among Young Adults. *Mindfulness*. Original Paper.
- 61- Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future .*Clinical Psychology : Science And Practice*. 10(2). 144-156.
- 62- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*. (4). 33–47.
- 63- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York, NY: Hyperion.
- 64- Kabat-Zinn, John, (N.D). The Attitudinal Foundations of Mindfulness Practice. (Adapted from) Full Catastrophe Living. Meditation Maintenance; A Follow on Course ,Anna Black and Catherine Grey.
- 65- Kabat-zinn,J.(2005). The Body Scan Meditation. Coming to Our Senses, Hyperion Press, NY, NY.

- 66- Kramer,G., Meleo-Meyer,F & Turner,M.(2008). Cultivating Mindfulness in Relationship. From Mindfulness and the Therapeutic Relationship, (edited by) Steven F. *Hick and Thomas Bien*.195-214.
- 67- Katterman, S.N ., Kleinman, B. M., Hood, M. M ., Nackers, L. M .,& Corsica, J.A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: A systematic review. *Eating Behaviors*.(15). 197–204.
- 68- Kelly, J. (2007). Mindfulness _Based And Cognitive _Behavior Therapy For Anger _Management: An Integrated Approach. Psychology Dissertations Submitted In Partial Fulfillment Of The Degree Of Doctor Of Psychology. PCOM Philadelphia, College Of Osteopathic Medicine.
- 69- Keane, A.(2013). The Influence of Therapist Mindfulness Practice on Psychotherapeutic Work: A Mixed-Methods Study. *Mindfulness*. Original Paper.
- 70- Keng, S., Smoski, M., & Robins, C. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. (31). 1041- 1056.
- 71- Keye, M.D. .,& Pidgeon, A.M. (2013): An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*. 1 (6). 1-4.
- 72- Kristeller,J.L., & Wolever, R.Q.(2010). Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation, Eating Disorders. *The Journal of Treatment & Prevention*. 19(1). 49-61.
- 73- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*. 56(1). 1–9.
- 74- Larson, L., Suzuki, L., Gillespie, K., Potenza, M., Bechtel, M., & Toulouse, A. (1992). Development and validation of the counseling self-estimate inventory. *Journal of Counseling Psychology*, (39). 105-120.
- 75- Larson, L.,& Daniels, J. (1998): Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, (26). 179-218.
- 76- Lent, R., Brown, S., & Hackett, G. (1996). Career development from a social cognitive perspective. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career Choice and Development*, Jossey-Bass, San Francisco (USA). 373-422.

- 77- Lent, R., Hackett, G., & Brown, S. (1998). Extending social cognitive theory to counselor training: Problems and prospects. *The Counseling Psychologist*. (26). 295-306.
- 78- Lent, R., Hill, C., & Hoffman, M. (2003). Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology*. (50). 97-108.
- 79- Levitt, D.H. (2001): Active Listening and Counselor Self-Efficacy: Emphasis on One Microskill in Beginning Counselor Training. *The Clinical Supervisor*. 20(2). 101-115.
- 80- Linehan, M., Tutek, D., & Heard, H. (1994). Interpersonal Outcome Cognitive Behavioral Treatment For Chronically Suicidal Borderline Patient. *American Journal Of Psychiatry*, (151). 1771- 1776.
- 81- Loeb, C. (2016). Self- Efficacy At Work, Social, Emotional, and Cognitive Dimensions. Malardalen University Press Dissertation. Sweden .208.
- 82- Luberto, C., Cotton, S., McLeish, A., Mingione, C., & O'Bryan, E. (2013). Mindfulness Skills and Emotion Regulation: the Mediating Role of Coping Self-Efficacy. *Mindfulness*. USA. Original Paper. 1-8.
- 83- Lum, W. (2002). The Use of Self of The Therapist. *Contemporary Family Therapy*. 24(1). 181-197.
- 84- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self- Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal Of Psychology*. 139 (5). 439-457.
- 85- Luszczynska, A., Dona, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*. 40 (2). 80-89
- 86- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 72(1). 31-40.
- 87- Mahan, R.M., Swan, S.A., & Macfie, J. (2018). Interpersonal Psychotherapy and Mindfulness for Treatment of Major Depression With Anxious Distress. *Clinical Case Studies*. Vol. 17(2) 104-119
- 88- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: Concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2) . 155-166.

- 89- Martins, C. (2012). Silent Healing : Mindfulness _ Based Stress Reduction Program from Older Adults. A dissertation Submitted In Partial Fulfillment Of The Requirements From The Degree Of Doctor Of Philosophy In Psychology Institute Of Transpersonal Psychology . Polo Alto, California.
- 90- May,S.,& O Donovan, A.(2007). The Advantages of the Mindful Therapist. *Psychotherapy in Australia* . 13 (4).46-53.
- 91- McCartney,L.L.(2000). Counsellors' Perspectives on How Mindfulness Meditation Influences Counsellor Presence Within the Therapeutic Relationship. A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master Of Arte, in the Department of Educational Psychology and Leadership Studies. University of Victoria
- 92- McCollum,E. & Gehart, D.R.(2010).Using Mindfulness Meditation to Teach Beginning Therapists Therapeutic Presence :A Qualitative Study. *Journal of Marital and Family Therapy*. 36(3). 347–360.
- 93- Moore, A., & Malinowski, P.(2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, (18). 176–186.
- 94- Motley, V ., Reese, M., & Campos.P.(2014). Evaluating Corrective Feedback Self- Efficacy Changes Among Counselor Educators And Site Supervisors. *Counselor Education & Supervision*,(53). 34-46.
- 95- Neale, M. (2006). Mindfulness Meditation : An Integration Of Perspective From Buddhism . In Partial Fulfillment Of The Requirements From The Degree Of Doctor Of Psychology , A dissertation Submitted To The Faculty Of The California Institute Of Integral Studies. San Francisco, California.
- 96- Newsome, S., Waldo,M.,& Gruszka,C.(2012). Mindfulness Group Work: Preventing Stress and Increasing Self-Compassion Among Helping Professionals in Training. *The Journal for Specialists in Group Work*. 37(4). 297-311.
- 97- Nyklíček, I., & Kuijpers, K.(2008). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism?. *ann. behav. Med.*(35).331–340.
- 98- Rybak, C. (2013). Nurturing Positive Mental Health: Mindfulness for Wellbeing in Counseling. *Int J Adv Counselling*. 35.110–119.

- 99- Rothaupt,J.W.,& Morgan,M.M.(2007). Counselors' and Counselor Educators' Practice of Mindfulness: A Qualitative Inquiry. *Counseling and Values*. 52.40-54.
- 100- Schmertz, S. K.(2006). The Relation between Self-Report Mindfulness and Performance on Tasks of Attention. A Thesis submitted in Partial fulfillment of the Requirements for the Degree of Masters of Arts. Georgia State University. College of Arts and Sciences.
- 101- Schure,M.B., Christopher,G.C.,& Christopher,S.(2008). Mind–Body Medicine and the Art of Self-Care: Teaching Mindfulness to Counseling Students Through Yoga, Meditation, and Qigong. *Journal of Counseling & Development*. 86. 48-56.
- 102- Schwarzer, R ., Mueller, T., & Greenglass, E.(1999). Assessment Of Perceived General self- Efficacy On The Internet: Data Collection In Cyberspace. *An International Journal*. 12 (2). 145-161.
- 103- Schwarzer, R ., BaBler, J ., Kwiatek, P ., Schroder, K ., & Zhang, Jian Xin .(1997). The Assessment of Optimistic Self-beliefs Comparison of the German, Spanish, and Chinese Versions of the General Self-efficacy Scale. *Applied Psychology: An International Review*. 46 (I) .69-88.
- 104- Schwoerer, C ., May, D., Hollensbe, E., & Mencl, J.(2005). General And Specific Self- Efficacy Intervention To Enhance Performance Expectancy. *Human Resource Development Quarterly*, 16(1). 111- 129.
- 105- Scholz, Urte., Doña, Benicio., Sud, Shonali ., Schwarzer, Ralf. (2002). Is General Self-Efficacy a Universal Construct?, *European Journal of Psychological Assessment*.18.(3). pp. 242–251.
- 106- Segal, S., Williams, J.M ., & Teasdale, J.D.(2007) . Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York: Guilford Press. *Cognitive Behavioral Therapy Book Reviews*, ,3(11) .351.
- 107- Shapiro, S., Carlson,L., Astin, J., & Freedman , B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3). 373- 386.
- 108- Sipps, G., Sugden, G., &Faiver, C. (1988) Counselor training level and verbal response type: Their relationship to efficacy and outcome expectations. *Journal of Counseling Psychology*, (35). 397-401.

- 109- Sluder, Rachel.A.(2013). The Effects of Mindfulness Meditation on Rumination in Depressed People. University of New Hampshire Scholars Repository. Honors Theses. Paper.144.
- 110- Speier, C., & Frese, M. (1997). Generalized Self Efficacy As a Mediator and Moderator Between Control and Complexity at Work and Personal Initiative: A Longitudinal Field Study in East Germany, *Human Performance*, 10(2), 171-192.
- 111- Tang, M., Addison, K.D., LaSure-Bryant, D., Norman, R., O'Connell, W., & Stewart-Sicking, J.A. (2004). Factors that influence self-efficacy of counseling students: An exploratory study. *Counselor Education & Supervision*. 44 (1). 70-80.
- 112- Teasdal, J., Segal, Z., & Williams, M.(1995). How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse And Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help?. *Behav. Res. Ther.* 33(1). 25-39.
- 113- Turgut, M.(2013). Academic Self- Efficacy Beliefs Of Under graduate Mathematics Education Students. *Acta Didactica Napocensia*. 6(1). 33-40.
- 114- Unsworth.S.K.(2015).Counselor Self-Efficacy: Relationship With Mindfulness and Self- Compassion. Submitted to the Graduate Faculty of the University of North Dakota. In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Theses and Dissertations.
- 115- Urbani, S., Smith, M.R., Maddux, C.D., Smaby, M.H., Torres-Rivera, E., & Crews, J. (2002) Skills-based training and counseling self-efficacy. *Counselor Education & Supervision*, 42 (2). 92-106.
- 116- Veehof, mm., Trompetter, h., Bohlmeijer, e., & Schreurs, k. (2016). Acceptance- and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: a meta-analytic review. *Cognitive Behavior Therapy*, 45(1).5- 31.
- 117- Wahbeh, H., Lu, M., & Okan , B. (2011). Mindful awareness and non-judging in relation to posttraumatic stress disorder symptoms. NIH Public Access. *Mindfulness* (N Y). 2 (4).219–227.
- 118- Wells, A.(2006).Detached Mindfulness in Therapy: A metacognitive and Ten techniques. *Journal of Rational –Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 23(4).337-34.
- 119- Wells, L.L.(2010). Association Between Mindfulness And Symptoms Of Anxiety . East Tennessee State University . In

Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Master Of Arts Of Clinical Psychology.

- 120- White ,H., & Sabarwal ,S.(2014).Quasi- Experimental Design and Methods .*Methodological Briefs Impact Evaluation*.(N 8).UNICEF Office of Research. Florence.
- 121- Wilhelm, P.(2016).The Third Wave of Cognitive Behavior Therapy. University Fribourg.
- 122- Woodruff, S., Glass, C., Arnkoff, D., Crowley, K., Hindman, R., & Hirschhorn, E. (2013). Comparing Self-Compassion, Mindfulness, and Psychological Inflexibility as Predictors of Psychological Health. Department of Psychology, The Catholic University of America. Washington. Mindfulness *Mindfulness*. Original Paper .
- 123- Yeganeh, B., & Kolb, D.(2009). Mindfulness and Experimental Learning. *Practitioner*.41(3). 8-15.

مراجع الانترنت العربية:

- الجابر، خالد بن حمد. (2014). التيقظ الذهني: بحث جاما ونظرياتنا النفسية. (تمت مراجعته في

<http://arabpsynet.com/Documents> .(2017/9/3

- العاسمي، رياض نايل. (2015). العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية.(تمت مراجعته في 2017/8/17) WWW.acofps.com

- العاسمي ، رياض نايل.(2015). اليقظة العقلية وسيطاً للعلاقة بين المرونة والاكتماب والاضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. دمشق. تمت مراجعته في 2018/3/2.

موقع سما للإرشاد. WWW.skygatesc.com1

مراجع الانترنت الأجنبية:

- Faulks, L.(2016). **How The Body Scan Gives Us The Power Of Choice**. Retrieved From 2/2/2018 <https://www.everyday-mindfulness.org/how-the-body-scan-gives-us-the-power-of-choice/>

- Friedman ,K. (2017). **Counselor Self-care and Mindfulness**, Contemporary Buddhism. Retrieved From 15/5/2019.
<https://doi.org/10.1080/14639947.2017.1373437>
- Goldberg,S.B.(2017). Why mindfulness belongs in counseling psychology: A synergistic clinical and research agenda. Counselling Psychology Quarterly.
<http://dx.doi.org/10.1080/09515070.2017.1314250>
- Harries, Russell. (2007). **Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory Workshop Handout**. Retrieved from 27/1/2018
www.actmindfully.com.au
- _ Hanh, Thich .Nhat .(n.d). **Five Steps To Mindfulness**. Retrieved From 27/1/2018.
www.mindful.Org.
- Hofmann, S.G., & Gómez, A.F.(2017). Mindfulness-based Interventions for Anxiety and Depression. Boston University. Psychiatr Clin.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Kabat-zinn. (2009). **Mindfulness**. Retrieved from 27/1/2018
[www.getselfhelp.co.uk/ Mindfulness.htm](http://www.getselfhelp.co.uk/Mindfulness.htm).
- Kabat- Zinn, John.(1990). **Sitting Meditation, Excerpted from Full Catastrophe Living**. Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc. Retrieved From 29/1/2018
palousemindfulness.com
- Kabat- Zinn(2018). **Three minute Breathing Space**. . Retrieved From 29/1/2018
<https://mindfulnessandwellbeing.com>
- Ochester, T. (2015). **Attitude of Mindfulness**. Retrieved From 29/1/2018
Clearmind.Com
- Penman, D.(2001). **Mindfulness: the Three Minute Breathing Space**. Retrieved From 29/1/2018.
Franticworld.com
- Segal, Z.(2016). **Three minute Breathing Space Practice**. Retrieved From 29/1/2018

www.mindful.Org.

-Schiele, B.E. (2013). **The Importance of Counseling Self-Efficacy in School Mental Health**. Master's thesis, Retrieved from 4/12/2017 <http://scholarcommons.sc.edu/etd/2548>. p. 10.

-Smith,K & Hills, J.(Producer).(3/1/2018). Mindfulness Exercises.(Audio File). Retrieved From <http://www.Livingwell.org.au>.

الملاحق

قائمة بأسماء السادة المحكمين.

مقياس اليقظة العقلية بصورته الأولية.

مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية.

مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الأولية.

مقياس الكفاءة الذاتية بصورته النهائية.

مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم للصدق المحكي (السواركة، 2015).

مقياس اليقظة العقلية المستخدم للصدق المحكي (عبدلله، 2013).

البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين
الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق.

قائمة بأسماء المدارس المشاركة في الدراسة في محافظة دمشق.

صورة عن كتاب تسهيل المهمة الخاصة بالدراسة.

جدول توصيف البرنامج

الملحق رقم (1)
قائمة بأسماء السادة المحكمين

الاسم	الصفة العلمية	الجامعة	مجال التحكيم
فوقية حسن عبد الحميد رضوان	أستاذ في قسم الصحة النفسية كلية التربية	جامعة الزقازيق	البرنامج الإرشادي
محمد السيد عبد الرحمن	أستاذ في قسم الصحة النفسية كلية التربية	جامعة الزقازيق	
فتحي الضبع	أستاذ في قسم الصحة النفسية كلية التربية	جامعة سوهاج	
أحمد الكبير	أستاذ في قسم الصحة النفسية كلية التربية	جامعة الأزهر	
عادل المنشاوي	أستاذ في قسم الصحة النفسية كلية التربية	جامعة قنا	

الملحق رقم (2)

مقياس اليقظة العقلية بصورته الأولى

رقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	عندما أمشي ألاحظ التغيرات التي تحدث في جسدي، مثل: ملامسة أشعة الشمس لوجهي.					
2	أجيد استخدام الكلمات المناسبة لوصف مشاعري.					
3	أنا غير راضٍ عن نفسي عندما تكون انفعالاتي غير منطقية.					
4	أستمع إلى مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى التصدي لها.					
5	عندما أقوم بفعل أشياء معينة، يتجول ذهني بعيداً، وأتشتت بسهولة.					
6	عندما أخذ دوش أو حمام، أحس بكل قطرة ماء تسقط على جسدي.					
7	يمكنني وضع معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بسهولة في كلمات.					
8	لا أهتم لما أفعله، لأنني أعيش أحلام اليقظة، أو القلق، بمعنى أدق أكون شاردًا.					
9	ألاحظ مشاعري دون أن أنغمس أو أتأثر بها.					
10	أخبر نفسي بأن شعوري تجاه الموقف الحالي لا ينبغي أن يكون بهذه الطريقة					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكارني وأحاسيسي وانفعالاتي الجسمية.					
12	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات لوصف ما أفكر به.					
13	يتشتت ذهني بسهولة.					

					أعتقد أن بعض أفكارى سيئة، لذا ينبغي ألا أفكر بهذه الطريقة.	14
					أولي اهتماماً خاصاً لأحاسيسي عندما يهب الهواء على وجهي.	15
					أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري حول الأشياء المحيطة بي.	16
					أصدر أحكاماً حول ما إذا كانت أفكارى جيدة أو سيئة.	17
					أجد أنه من الصعب الاستمرار في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.	18
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مزعجة، أخطو خطوة للوراء وأدرك الصورة أو الفكرة دون أن أتركها تسيطر علي.	19
					ألتفت إلى الأصوات، مثل تغريد الطيور أو دقات الساعة أو مرور السيارات.	20
					في الحالات الصعبة يمكنني التوقف دون رد فعل تجاه المواقف.	21
					عندما يكون لدي إحساس في جسدي، من الصعب أن أصفه لأنني لا أستطيع العثور على الكلمات المناسبة.	22
					يبدو أنني أعمل بشكل تلقائي دون الكثير من الوعي بما أقوم به.	23
					عندما تكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد مدة قصيرة.	24
					أقول لنفسي لا ينبغي أن يكون تفكيري بهذه الطريقة التي أفكر بها.	25
					ألاحظ روائح ونكهات الأشياء المحيطة.	26
					عندما أشعر بالضيق الشديد، أستطيع إيجاد الطريقة للتعبير عنها بكلمات دقيقة.	27
					أندفع في الأنشطة التي أقوم بها دون أن أكون منتبهاً لما أفعله.	28

					29	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، يكون لدي القدرة على ملاحظتها دون ردود فعل.
					30	أعتقد أنه عندما تصيبنني بعض المشاعر السيئة أو غير المناسبة، فإنني لا أعيرها انتباهي.
					31	ألاحظ العناصر المرئية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال، والضوء والظل.
					32	لدي ميل طبيعي للتعبير عن خبراتي في كلمات.
					33	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها ثم أسمح لها بالرحيل عن ذهني.
					34	أقوم بأداء المهام تلقائياً دون أن أكون على وعي بما أقوم به.
					35	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، حسب طبيعة الفكرة أو الصورة.
					36	أولي اهتماماً لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.
					37	عادةً يمكنني وصف ما أشعر به في هذه اللحظة بقدر كبير من التفصيل.
					38	أجد نفسي تقوم بعمل أشياء دون انتباه لذلك.
					39	أنتقد نفسي عندما تكون لدي أفكار غير منطقية.

الملحق رقم (3)

مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية

رقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	عندما أمشي ألاحظ التغيرات التي تحدث في جسدي، مثل: ملامسة أشعة الشمس لوجهي.					
2	أجيد استخدام الكلمات المناسبة لوصف مشاعري.					
3	أنا غير راضٍ عن نفسي عندما تكون انفعالاتي غير منطقية.					
4	أستمع إلى مشاعري وانفعالاتي دون الحاجة إلى التصدي لها.					
5	عندما أقوم بفعل أشياء معينة، يتجول ذهني بعيداً، وأتشتت بسهولة.					
6	عندما أخذ دوش أو حمام، أحس بكل قطرة ماء تسقط على جسدي.					
7	يمكنني وضع معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بسهولة في كلمات.					
8	لا أهتم لما أفعله، لأنني أعيش أحلام اليقظة، أو القلق، بمعنى أدق أكون شاردًا.					
9	ألاحظ مشاعري بدون أن أنغمس أو أتأثر بها.					
10	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكاري وأحاسيسي وانفعالاتي الجسمية.					
11	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات لوصف ما أفكر به.					
12	يتشتت ذهني بسهولة.					
13	أعتقد أن بعض أفكاري سيئة، لذا ينبغي ألا أفكر بهذه الطريقة.					

					أولي اهتماماً خاصاً لأحاسيسي عندما يهب الهواء على وجهي.	14
					أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري حول الأشياء المحيطة بي.	15
					أصدر أحكاماً حول ما إذا كانت أفكارى جيدة أو سيئة.	16
					أجد أنه من الصعب الاستمرار في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.	17
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مزعجة، أخطو خطوة للوراء وأدرك الصورة أو الفكرة بدون أن أتركها تسيطر علي.	18
					ألتفت إلى الأصوات، مثل تغريد الطيور أو دقات الساعة أو مرور السيارات.	19
					في الحالات الصعبة يمكنني التوقف دون رد فعل تجاه المواقف.	20
					عندما يكون لدي إحساس في جسدي، من الصعب أن أصفه لأنني لا أستطيع العثور على الكلمات المناسبة.	21
					يبدو أنني أعمل بشكل تلقائي دون الكثير من الوعي بما أقوم به.	22
					عندما تكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد مدة قصيرة.	23
					أقول لنفسى لا ينبغي أن يكون تفكيري بهذه الطريقة التي أفكر بها.	24
					ألاحظ روائح ونكهات الأشياء المحيطة.	25
					عندما أشعر بالضيق الشديد، أستطيع إيجاد الطريقة للتعبير عنها بكلمات دقيقة.	26
					أندفع في الأنشطة التي أقوم بها دون أن أكون منتبهاً لما أفعله.	27
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، يكون لدي القدرة	28

					على ملاحظتها دون ردود فعل.	
					ألاحظ العناصر المرئية في الفن أو الطبيعة، مثل الألوان والأشكال، والضوء والظل.	29
					لدي ميل طبيعي للتعبير عن خبراتي في كلمات.	30
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها ثم أسمح لها بالرحيل عن ذهني.	31
					أقوم بأداء المهام تلقائياً دون أن أكون على وعي بما أقوم به.	32
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، حسب طبيعة الفكرة أو الصورة.	33
					أولي اهتماماً لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.	34
					عادة يمكنني وصف ما أشعر به في هذه اللحظة بقدر كبير من التفصيل.	35
					أجد نفسي تقوم بعمل أشياء دون انتباه لذلك.	36
					أنتقد نفسي عندما تكون لدي أفكار غير منطقية.	37

الملحق رقم (4)

مقياس الكفاءة الذاتية بصورته الأولى

رقم	العبارة	لا	نادراً	غالباً	دائماً
1	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه فإنني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي.				
2	إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فإنني سأنجح في حل المشكلات الصعبة.				
3	من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي.				
4	أعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة.				
5	أعتقد بأنني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي.				
6	أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائماً الاعتماد على قدراتي الذاتية.				
7	مهما يحدث فإنني أستطيع التعامل مع ذلك.				
8	أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني.				
9	إذا ما واجهني أمر جديد فإنني أعرف كيفية التعامل معه.				
10	أمتلك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.				

الملحق رقم (5)

مقياس الكفاءة الذاتية بصورته النهائية

رقم	العبارة	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه فإنني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي.				
2	إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فإنني سأنجح في حل المشكلات الصعبة.				
3	من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي.				
4	أعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة.				
5	أعتقد بأنني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي.				
6	أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائماً الاعتماد على قدراتي الذاتية.				
7	مهما يحدث فإنني أستطيع التعامل مع ذلك.				
8	أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني.				
9	إذا ما واجهني أمر جديد فإنني أعرف كيفية التعامل معه.				
10	أمتلك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني.				

الملحق رقم (6)

مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم للصدق المحكي (السواركة، 2015).

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1	يصعب علي التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني.				
2	إذا واجهتني عقبة ما فسوف أحاول حلها.				
3	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجهني.				
4	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب.				
5	يمكن لبعض العقبات أن تحول بيني وبين تحقيق أهدافي.				
6	يسهل علي الوصول لأي هدف مهما كان بعيداً.				
7	يستعين بي زملائي في حل معظم مشاكلهم.				
8	أبادر في مساعدة أي فرد لديه مشكلة.				
9	أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة.				
10	أتوقع أن يكون لي مستقبلاً باهراً .				
11	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها.				
12	يمكنني التفكير بطريقة علمية عندما أكون في مأزق ما.				
13	أحافظ على هدوئي في المواقف الصعبة.				
14	يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان.				
15	يقتنع زملائي بآرائي لتقّتهم الكبيرة في شخصيتي.				
16	يصعب علي الوصول إلى أهدافي وتحقيق غاياتي.				
17	عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حلول لها.				
18	يمكنني التعامل مع مستجدات الحياة.				
19	أعتمد على نفسي في حل ما يواجهني من مشكلات.				
20	وهبني الله هز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيداً.				
21	إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية.				
22	أنتصر لنفسي في كثير من المواقف.				
23	يصعب علي إيقاف أي إنسان عند حده.				

				ترك الإنسان لحقوقه لا يعد انهزامية أو سلبية.	24
				سوف أصل إلى مكانة مرموقة في المجتمع.	25
				أمتلك شخصية قيادية في المجتمع .	26
				أتحمل الكثير من المسؤوليات الهامة.	27
				يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة.	28
				تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم.	29
				أجد قبول اجتماعي في أي مكان أذهب إليه.	30

الملحق رقم (7)

مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الصدق المحكي (عبدالله، 2013).

الرقم	العبارة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	أجد نفسي قادراً على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وأن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه.					
2	أنا محب للاستطلاع.					
3	ينشغل جزء من تفكيري بعيداً عن العمل الذي أقوم به.					
4	أستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.					
5	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة.					
6	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.					
7	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.					
8	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.					
9	أستخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.					
10	أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.					
11	أستخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.					
12	أشعر أنني أوجه آلياً دون أن أكون على وعي بما أفعله.					
13	من السهل أن أصاب بالشروء الذهني.					
14	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.					

15	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.				
16	أشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.				
17	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.				
18	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.				
19	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود).				
20	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.				
21	أندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكداً أنني منتبه إليهم.				
22	أنا شخص مرن.				
23	أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة.				
24	أؤدي وظائف والمهام الموكلة إلي بشكل آلي دون أن أعني ما أفعله.				
25	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلاً لأتعلم منها.				
26	أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ.				
27	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد.				
28	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.				
29	أنا شخص مبدع.				
30	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد.				
31	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.				
32	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.				

					33	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.
					34	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.
					35	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.
					36	أمتلك أفكار غير عقلانية.

ملحق رقم (8)

**البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية
لدى عينة من المرشدين النفسيين في محافظة دمشق**

الجلسة الأولى:

العنوان: التعارف وتكوين الثقة والألفة. **مدة الجلسة:** (70) دقيقة.

الهدف: تكوين العلاقة والألفة، وتقديم معلومات عامة حول كيفية سير الجلسات في البرنامج، وتعرف الباحثة أهداف المشاركين من المشاركة في البرنامج.

الفنيات والأدوات المستخدمة: المحاضرة، والمناقشة والحوار، واستمارة تقييم الجلسات، والواجب المنزلي (بطاقة كتابة الأهداف لكل فرد).

المحتوى:

أهلاً بكم في أول جلسات العمل في تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية، سأكون معكم لنقدم فكرة حول البرنامج الذي سنتابعه معاً على مدار (11) جلسة وهو خطة إرشادية تهدف إلى تحقيق ما يسعى إليه البرنامج، وتمت ترجمة هذه الأهداف وفقاً لطريقة العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية على شكل جلسات إرشادية منظمة، ويشمل مجموعة من الطرائق والأساليب والفنيات يتبعها واجبات منزلية موجهة والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها: تعريف معنى اليقظة العقلية بصورة عامة، وتعريفها لأفراد المجموعة التجريبية، أن يستنتج أفراد المجموعة التجريبية أهمية اليقظة العقلية في تحسين الوعي والكفاءة الذاتية، والعمل على رفع مستوى كفاءة الأفراد واختياراتهم، و تطبيق أفراد العينة التمرينات والتقنيات التي تساعد في تنمية قدرتهم على التحكم بالانتباه والهدوء والوعي بالجسد والتنفس والتأمل اليقظ، ومن ثم تحديد الأثر الذي يتركه البرنامج على الأفراد المشاركين في تحسين الجوانب المطلوبة من الكفاءة الذاتية.

ثم طلب من كل مشارك التعريف باسمه، ثم طلبت من البعض منهم أن يتحدث حول إحدى معوقاته في العمل وكانت على الشكل التالي: المرشدة (ز) أريد التدرب على مهارة جديدة تساعدني في التعامل مع بعض الأفكار السلبية حول قدراتي. انتقل الحديث إلى المرشدة الثانية (س): أشعر بأنه لم يعد لدي ما أقدمه للطلبة، نتيجة تعبني من روتين عملي.

الباحثة: أشكركم على هذه الملاحظات، وسنتحدث حول عمل المرشد وأهميته: إذ أصبح دور المرشد النفسي في مجتمعنا الحالي أكثر محورية وأهمية مما كان عليه في بداية الأمر، كما يعد وجوده وخدماته محورياً أساسياً من محاور العملية التربوية، إذ إن بناء شخصية سليمة للطلاب ومساندته وتعليمه كيفية حل مشكلاته لا يقل أهمية عن نجاحه العلمي والتحصيلي، وهذا بدوره يعتمد على مستوى تأهيل المرشد النفسي، لذا يحتاج دوماً لتطوير ذاته وقدراته ووعيه ومهاراته الذاتية والمهنية، وهذا ما يصبو إليه هذا البرنامج المستند إلى تقنيات اليقظة العقلية الجديدة، المرشدة (س): أعانين كثرة الضغوط، حيث كثرت المشكلات لدى الطلبة، وهناك ضعف في تعاون بعض الأهالي معي كمرشدة نفسية في حل مشكلات أبنائهم. المرشد (ن): دوري في الإرشاد ليس مستقلاً فهناك تدخل مدير المدرسة في عملي كمرشد، وعدم تفهمه للسرية، كما أن أكثر المشكلات التي يعاني منها مع الطلبة هي كيفية الابتعاد عن عادة التدخين وإدمان الانترنت. المرشدة (م): من الضروري لنا مواكبة مشكلات وطريقة التعامل مع أفكار الجيل الجديد من خلال التعرف إلى مهارات وطرق جديدة لمواجهة هذه المتطلبات. كما عبر بعض أفراد المجموعة عن حاجتهم لتقنيات ومهارات جديدة لتنمية مهارات تساعدكم على تخفيف الضغوط النفسية التي يواجهونها في الحياة اليومية.

الباحثة: ملاحظاتكم مهمة ومحقة، وسنقوم في هذا البرنامج بتعلم مهارات تفيدكم شخصياً ومهنيًا، إن عدد جلسات هذا البرنامج (11) جلسة، بمعدل جلسة في كل أسبوع، و مجموعة التقنيات والاستراتيجيات سيتم استخدامها من خلاله، و دوركم مهم جداً بوصفكم مرشدين نفسيين في تنفيذ هذا البرنامج والاستفادة من تقنياته، كما أن زمن الجلسة يتراوح بين (70-90) دقيقة، ومكان تنفيذ الجلسات في دائرة البحوث في دمشق.

الباحثة: بعد هذا العرض التوضيحي للبرنامج، لكل مشارك منكم لدينا واجب منزلي متمثل بـ(بطاقة الأهداف)، على كل مشارك منكم أن يسجل عليها أهدافه الخاصة من حضور هذا البرنامج.

الباحثة: يرجى من كل فرد منكم ملئ بطاقة التقييم الخاصة بالجلسة، ثم أنهت الباحثة الجلسة بالاتفاق مع أفراد المجموعة على مكان وزمان الجلسة التالية.

نموذج لبطاقة الأهداف

الرجاء كتابة أهدافك التي دفعتك للمشاركة في البرنامج.

الهدف:

.....

.....

الهدف:

.....

.....

الهدف:

.....

.....

نماذج من بطاقات تقييم الأفراد للجلسة الأولى

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
بالتأكيد		بشكل ما						أبداً	

درجة التقييم	الموضوع
10	تم شرح كيفية سير جدول العمل في الجلسات بوضوح.
10	سيكون استخدام خطوات العمل في كل جلسة مفيداً لإكمال كل جلسة.
9	تم شرح المنهاج في هذا البرنامج بوضوح.
9	سيكون هذا المنهاج القائم على اليقظة العقلية في البرنامج مفيداً لي.
10	يمكن إنجاز الوظيفة المنزلية بين الجلسات بسهولة.
10	سارت هذه الجلسة على نحو جيد.
هل تقترح أية تغييرات، إن كانت إجابتك نعم ، ما هي هذه التغييرات؟ اكتبها هنا:	

الموضوع	درجة التقييم
تم شرح كيفية سير جدول العمل في الجلسات بوضوح.	9
سيكون استخدام خطوات العمل في كل جلسة مفيداً لإكمال كل جلسة.	10
تم شرح المنهاج في هذا البرنامج بوضوح.	9
سيكون هذا المنهاج القائم على اليقظة العقلية في البرنامج مفيداً لي.	9
يمكن إنجاز الوظيفة المنزلية بين الجلسات بسهولة.	10
سارت هذه الجلسة على نحو جيد.	9
هل تقترح أية تغييرات، إن كانت إجابتك نعم ، ما هي هذه التغييرات؟ اكتبها هنا:	

الموضوع	درجة التقييم
تم شرح كيفية سير جدول العمل في الجلسات بوضوح.	10
سيكون استخدام خطوات العمل في كل جلسة مفيداً لإكمال كل جلسة.	10
تم شرح المنهاج في هذا البرنامج بوضوح.	9
سيكون هذا المنهاج القائم على اليقظة العقلية في البرنامج مفيداً لي.	9
يمكن إنجاز الوظيفة المنزلية بين الجلسات بسهولة.	10
سارت هذه الجلسة على نحو جيد.	10
هل تقترح أية تغييرات، إن كانت إجابتك نعم ، ما هي هذه التغييرات؟ اكتبها هنا:	

الموضوع	درجة التقييم
تم شرح كيفية سير جدول العمل في الجلسات بوضوح.	9
سيكون استخدام خطوات العمل في كل جلسة مفيداً لإكمال كل جلسة.	9
تم شرح المنهاج في هذا البرنامج بوضوح.	10
سيكون هذا المنهاج القائم على اليقظة العقلية في البرنامج مفيداً لي.	9
يمكن إنجاز الوظيفة المنزلية بين الجلسات بسهولة.	10
سارت هذه الجلسة على نحو جيد.	9
هل تقترح أية تغييرات، إن كانت إجابتك نعم ، ما هي هذه التغييرات؟ اكتبها هنا:	

الموضوع	درجة التقييم
تم شرح كيفية سير جدول العمل في الجلسات بوضوح.	9
سيكون استخدام خطوات العمل في كل جلسة مفيداً لإكمال كل جلسة.	9
تم شرح المنهاج في هذا البرنامج بوضوح.	10
سيكون هذا المنهاج القائم على اليقظة العقلية في البرنامج مفيداً لي.	10
يمكن إنجاز الوظيفة المنزلية بين الجلسات بسهولة.	10
سارت هذه الجلسة على نحو جيد.	10
هل تقترح أية تغييرات، إن كانت إجابتك نعم ، ما هي هذه التغييرات؟ اكتبها هنا:	

الموضوع	درجة التقييم
تم شرح كيفية سير جدول العمل في الجلسات بوضوح.	10
سيكون استخدام خطوات العمل في كل جلسة مفيداً لإكمال كل جلسة.	10
تم شرح المنهاج في هذا البرنامج بوضوح.	9
سيكون هذا المنهاج القائم على اليقظة العقلية في البرنامج مفيداً لي.	9
يمكن إنجاز الوظيفة المنزلية بين الجلسات بسهولة.	10
سارت هذه الجلسة على نحو جيد.	10
هل تقترح أية تغييرات، إن كانت إجابتك نعم ، ما هي هذه التغييرات؟ اكتبها هنا:	

الموضوع	درجة التقييم
تم شرح كيفية سير جدول العمل في الجلسات بوضوح.	9
سيكون استخدام خطوات العمل في كل جلسة مفيداً لإكمال كل جلسة.	8
تم شرح المنهاج في هذا البرنامج بوضوح.	9
سيكون هذا المنهاج القائم على اليقظة العقلية في البرنامج مفيداً لي.	9
يمكن إنجاز الوظيفة المنزلية بين الجلسات بسهولة.	9
سارت هذه الجلسة على نحو جيد.	9
هل تقترح أية تغييرات، إن كانت إجابتك نعم ، ما هي هذه التغييرات؟ اكتبها هنا:	

الموضوع	درجة التقييم
تم شرح كيفية سير جدول العمل في الجلسات بوضوح.	9
سيكون استخدام خطوات العمل في كل جلسة مفيداً لإكمال كل جلسة.	9
تم شرح المنهاج في هذا البرنامج بوضوح.	9
سيكون هذا المنهاج القائم على اليقظة العقلية في البرنامج مفيداً لي.	9
يمكن إنجاز الوظيفة المنزلية بين الجلسات بسهولة.	9
سارت هذه الجلسة على نحو جيد.	9
هل تقترح أية تغييرات، إن كانت إجابتك نعم ، ما هي هذه التغييرات؟ اكتبها هنا:	

الجلسة الثانية:

العنوان: اليقظة العقلية مفهومها، ونشأتها، وفوائدها. **مدة الجلسة:** (90) دقيقة.

الهدف: تعريف المشاركين بمعنى وماهية اليقظة العقلية ومفهومها.

الفنيات والأدوات المستخدمة: المحاضرة، والمناقشة والحوار، وعرض بوربوينت، ولوحات جدارية، (تركيب لوحة جدارية)، والتعزيز، والتغذية الراجعة، وبطاقة تقييم الجلسة، و الواجب المنزلي.

المحتوى:

الباحثة: صباح الخير أهلاً بكم في الجلسة الثانية لبرنامجنا، تحدثنا في الجلسة السابقة حول دور المرشد النفسي وأهميته في العملية التربوية، وحاجته إلى تطوير مهاراته، كما تحدثنا عن البرنامج وجلساته وأهدافه والتقنيات المستخدمة خلاله، وطلب من كل مشارك أن يكتب أهدافه الخاصة من حضور البرنامج على ورقة الأهداف المخصصة لذلك، هل لكم أن تسلموني بطاقات الأهداف التي كتبتموها، وكانت الأهداف المطروحة كما يلي: (أن أطور من مهاراتي في عملي كمرشدة نفسية..... أن أتعلم ما هو جديد..... أن أكتسب مهارات تساعدني في حل مشكلاتي الشخصية والمهنية..... هدفي أن أطور ذاتي أكثر وأن أتقدم في عملي..... أود تعلم مهارات جديدة وخصوصاً موضوع اليقظة العقلية فهو عنوان جديد بالنسبة لي..... تعلم أشياء جديدة وتجاوز المعوقات التي تواجهني..... هدفي أن أعرف

أكثر حول موضوع اليقظة العمل على تحسين جودة حياتي من خلال الاعتماد على الناحية النفسية لدي وخاصة أفكار ومعتقدات هدي أن أستفيد من البرنامج من الناحية العملية التطبيقية المباشرة أحتاج إلى ما يحفزني في عملي لذلك أريد معرفة أشياء جديدة هدي أن أستفيد من المهارات المقدمة وأن أطبق ما أحصل عليه على نفسي وفي إفادة الآخرين من حولي الاستفادة من الأفكار والمعلومات التي سيقدمها البرنامج في التخلص من بعض الأمور السلبية والأفكار السلبية التي تسيطر على ذاتي). الباحثة: أشكركم على التزامكم في كتابة الأهداف وأظنها متناسبة مع أهداف البرنامج ككل، أما الآن سيتم تقسيمكم إلى مجموعات كل مجموعة 3 مشاركين والمشاركين المتبقين ليضموا إلى أية مجموعة موجودة، ثم تم توزيع على كل مجموعة سؤالاً على ورقة ملونة (تخص مفهوم اليقظة العقلية)، وطلب منهم البحث عن الإجابات الصحيحة لهذه الأسئلة من بين مجموعة من أوراق الإجابات المتعددة، السؤال هو: (ما هي اليقظة العقلية؟) وعندما تجد المجموعة الجواب المناسب يقرأه أحد المشاركين ثم يقوم بإصاقه في الشكل المطابق له على لوحة جدارية مخصصة لذلك، (تعني اليقظة العقلية الوعي المركز حول ال "هنا" و"الآن" دون التفكير المسبق المبالغ به مع ذكريات الماضي ودون الأحلام المتعلقة بالمستقبل)، (اليقظة العقلية ... لحظات من السلام والهدوء، حتى لو كان ذلك في وسط نشاط ما). السؤال الثاني: ما هي أصول وتاريخ اليقظة العقلية؟)، الباحثة: أشكركم على الإجابات الصحيحة والتفاعل بينكم، ثم قدمت الباحثة عرضاً تقديمياً (Power Point) وضحت فيه نشأة اليقظة العقلية ويحتوي على المعلومات التالية: حيث بدأت اليقظة العقلية من الثقافة البوذية التي كانت تهدف للوصول إلى الاستنارة، ومن ثم دخلت اليقظة العقلية إلى الطب النفسي في الغرب بعد هجرة البوذيين إلى أمريكا واندماجهم في المجتمع الغربي، وعُدت من علاجات الموجة الثالثة في العلاج النفسي، وبدأ استخدامها في العلاج النفسي، وخصوصاً في أعمال كابات زن حيث قدم برنامجاً قائماً على اليقظة العقلية للحد من الألم المزمن، وحقق فوائد عديدة بعد ذلك، وتم دمجها في العديد من العلاجات مثل العلاج السلوكي الجدلي والعلاج بالقبول والالتزام. **سنعرض لكم الآن مجموعة من فوائد استخدام اليقظة العقلية** وذلك من خلال لوحة جدارية ثانية مكتوبة عليها قائمة بهذه الفوائد لنبدأ بشرحها ومناقشتها معاً، وهي: **التغيير المعرفي**: اليقظة العقلية في الواقع إنما تهدف إلى

تغييرات في نمط الأفكار وموقف الشخص من أفكاره. حيث إن الأفكار ليست بالضرورة هي الحقيقة أو الواقع، مثلاً: الشعور بالخوف لا يعني بالضرورة أن الخطر على وشك الحدوث، أو التفكير القائل " أنا فاشل" ليس بالضرورة حقيقة. إدارة الذات: إن التدريب على اليقظة العقلية بحد ذاته هو إدارة ذاتية، إذ إن الخطوة الأولى في التغيير هي الوعي الذاتي بالمشكلة. مثلاً: الشخص القلق يمكنه الجلوس والوعي حول ما هو قلق بشأنه، وذلك دون أن يبذل جهداً للتغيير، والشخص النهم يصبح واعياً بالمشكلات التي تجعله كذلك أو واعياً بالإشارات التي تسبق المشكلة، وواعياً برغبته في الطعام أو أي مادة أخرى. وبالتالي يصبح من السهل تجنبها وذلك بالجلوس وتركيز الوعي على ما يحدث في اللحظة الراهنة. الاسترخاء: يصبح الشخص من خلال التأمل واليقظة أكثر استرخاءً. فخلال تمرين اليقظة هناك تباطؤ في سباق الأفكار ببساطة من خلال التدريب على أخذ الوقت وملاحظة وإدراك كل فكرة، وغالباً ما يحدث انخفاض في توتر العضلات، وتباطؤ في التنفس، وتباطؤ بمعدل ضربات القلب. وعلى أية حال فإن الهدف من التدريب على اليقظة العقلية ليس الاسترخاء وإنما تعلم ملاحظة الظروف الحالية تعلماً غير حكمي. القبول: يصف كابات زن Kabat- Zinn القبول كأحد أساسيات التمرين على اليقظة العقلية. كما أن التدريب على اليقظة العقلية يزودنا بطريقة لتعلم مهارات القبول. قبول (الألم ، الأفكار، المشاعر، الأحاسيس الجسدية، الإدراكات، الحالات العاطفية) دون أية محاولة للتغيير أو الهروب أو التجنب. التنظيم الانفعالي: تشير الأدلة إلى أن اليقظة العقلية تساعد على تنمية التنظيم الانفعالي في الدماغ. إذ إن اليقظة العقلية تعزز الوعي ما وراء المعرفي، وتعزز قدرات الانتباه، وهذه المكاسب المعرفية تسهم بدورها في زيادة فعالية التنظيم العاطفي. المنافع الخاصة بالعلاقات بين الشخصية: أثبتت الأدلة أن آثار اليقظة العقلية تنتبأ بالعلاقات الصحية المرضية، وبالقدرة على الاستجابة بشكل بناء للضغوط التي تحدث في العلاقات بين الأشخاص، كما أن الناس الذين حققوا مستوى عالٍ من اليقظة العقلية قد سجلوا توتراً عاطفياً أقل في استجاباتهم في أثناء الخلافات مع الآخرين ، ويدخلون النقاشات بقلق وتوتر أقل، وأكدت التجارب أن اليقظة العقلية تقوي الفرد من الضغط العاطفي الناجم عن الخلافات في العلاقات بين الأفراد، وترتبط بإيجابية الفرد على التعبير عن نفسه في المواقف الاجتماعية المختلفة. التعاطف والشفقة: إن ممارسة اليقظة العقلية باستمرار تؤدي إلى تعزيز التعاطف لدى المعالجين تجاه العملاء.

حيث أجريت مقابلات مع ستة من المعالجين النفسيين الذين كان لديهم تجربة لأكثر من عشر سنوات في اليقظة العقلية وتبين أن اليقظة العقلية تساهم في تطوير قدرات المعالجين في التجربة والتواصل مع الخبرات الداخلية للعملاء، ومعاناتهم الحالية، وتساعد العملاء على التعبير عن أحاسيسهم الجسدية ومشاعرهم المتنوعة. وأظهر هؤلاء المعالجون من ذوي الخبرة في التأمل والانتقظ درجات عالية من التعاطف مقارنة بالمعالجين الذين ليس لديهم خبرات في اليقظة. **مهارات الإرشاد:** يوضح الأدب التجريبي أن التدخلات الخاصة باليقظة العقلية في التدريبات العلاجية يمكن أن تسهم في تطوير المهارات التي تؤثر على فعالية المتدربين والمعالجين، وفي دراسة نوعية لمدة أربع سنوات أفاد طلبة الإرشاد النفسي أن هناك آثاراً إيجابية كبيرة على مهاراتهم في الإرشاد وعلى علاقاتهم الإرشادية والعلاجية، بما في ذلك أن يكونوا أكثر انتباهاً للعملية العلاجية، وأكثر راحة في فترة الصمت، وأكثر انسجاماً مع الذات والعملاء، وذلك بعد خمسة عشر أسبوعاً من التدريب على اليقظة العقلية. **الباحثة: والآن فإن أول وأهم خطوة سنبدأ بالحديث عنها هي المراقبة الذاتية (المراقبة الذاتية: للأفكار والمشاعر التي تحدث في اللحظة الراهنة)،** وتلك الأفكار إما تخص الماضي أو تخص المستقبل ولا علاقة لها باللحظة الراهنة فغالباً العقل المفكر يتجول بين الماضي والمستقبل ويحرم الفرد من العيش في اللحظة الراهنة والوعي بها، وبالتالي لا بد لك من مراقبة أفكارك ومشاعرك التي تحدث في اللحظة الراهنة بوصفك مراقباً ومشاهداً فقط دون أن تنغمس فيها أو تجعلها تسيطر على مجرى تفكيرك. فقط لاحظها بوصفك مراقباً ثم اتركها تذهب وتختفي ببطء، هنا تدرك أنك لست أفكارك ولست مشاعرك وإنما أنت ذات حقيقة منفصلة عن أفكارك ومشاعرك، فالذات ثابتة ولكن الأفكار تأتي وتذهب طول الوقت.

المرشدة (م) تذكرت نصيحة أحدهم لي بينما كنت أمر بمشكلة كبيرة من فترة وكنت أدقق في التفاصيل كثيراً وقد أصابني التعب ، وكانت النصيحة أنه إذا تأملت قليلاً في تلك المشكلة والأحداث ستجدين بأن نسبة كبيرة منها لا حاجة لأن تتوقفي وتشغلي نفسك بها فقط عليك المشاهدة لأنها ستتغير مع الزمن، الباحثة: ممتاز شكراً لك فهذا إغناء للفكرة وكلام صحيح وهذا ما تسعى إليه اليقظة العقلية عموماً، أشكركم على تفاعلهم وإصغائكم، والآن سيتم تقديم واجب منزلي يتمثل في (بطاقة المراقبة الذاتية للأفكار والمشاعر) والمطلوب منكم مراقبة أفكاركم

ومشاعركم يومياً لمدة دقيقتين أو أكثر حسب الوقت الذي يسمح بذلك وحسب ، ويجب أن تسجلوا إشارة لكل فكرة تحدث مثال (فكرتان تخصان الماضي: ضع إشارتين // في خانة أفكار تخص الماضي).

الباحثة: إذا تحدثنا اليوم أولاً قمنا بعرض أهدافكم من حضور هذا البرنامج، ثم تعرفنا معاً إلى ماهية اليقظة العقلية التي تتمثل بالوعي باللحظة الراهنة وما يحدث خلالها دون إصدار الأحكام، وكيف نشأت وما هي أصولها التاريخية في الفلسفة البوذية ومن ثم انتقالها إلى الطب النفسي في الغرب ومن ثم دخولها في مجال العلاجات النفسية وفوائدها من التغيير المعرفي والتنظيم الانفعالي والقبول والشفقة وإدارة الذات والاسترخاء، والأهم هو الفائدة التي تقدمها في صقل مهارتكم كمرشدين نفسيين هو ما سنتدرب عليه في الجلسات القادمة، ومن ثم تعرفنا إلى أول خطوة وهي المراقبة الذاتية وسنناقش واجبها المنزلي في الجلسة القادمة،

أشركم على الالتزام بالحضور والتفاعل، وإليك بطاقة التقييم لهذه الجلسة أرجو ملئها الآن، بعد ذلك: أنهت الجلسة بالاتفاق معهم على موعد الجلسة التالية.

بطاقة مراقبة الذات

المدة الزمنية بالدقائق	أفكار تتعلق بالماضي	أفكار تتعلق بالمستقبل
مثال (دقيقتين)	///	////

نماذج من بطاقات تقييم الأفراد للجلسة الثانية

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
بالتأكيد		بشكل ما						أبداً	

الموضوع	درجة التقييم
مراجعة أنشطة الجلسة السابقة كان استذكراً مفيداً	9
تم استكمال الواجب المنزلي دون الكثير من الوقت والجهد	10
شعرت بالارتياح في مناقشة كيفية سير وتنفيذ الواجب المنزلي	9
شعرت بالارتياح خلال الجلسة	8
تم شرح تمرين مراقبة الذات شرحاً جيداً	9
شعرت بأنني سأكون قادراً على إكمال الواجب المنزلي بمفردي	9
سارت هذه الجلسة على نحو جيد	9

الموضوع	درجة التقييم
مراجعة أنشطة الجلسة السابقة كان استذكراً مفيداً	10
تم استكمال الواجب المنزلي دون الكثير من الوقت والجهد	10
شعرت بالارتياح في مناقشة كيفية سير وتنفيذ الواجب المنزلي	10
شعرت بالارتياح خلال الجلسة	9
تم شرح تمرين مراقبة الذات شرحاً جيداً	10
شعرت بأنني سأكون قادراً على إكمال الواجب المنزلي بمفردي	10
سارت هذه الجلسة على نحو جيد	9

الموضوع	درجة التقييم
مراجعة أنشطة الجلسة السابقة كان استذكراً مفيداً	10
تم استكمال الواجب المنزلي دون الكثير من الوقت والجهد	10
شعرت بالارتياح في مناقشة كيفية سير وتنفيذ الواجب المنزلي	9
شعرت بالارتياح خلال الجلسة	9

10	تم شرح تمرين مراقبة الذات شرحاً جيداً
10	شعرت بأنني سأكون قادراً على إكمال الواجب المنزلي بمفردي
10	سارت هذه الجلسة على نحو جيد

الموضوع	درجة التقييم
مراجعة أنشطة الجلسة السابقة كان استذكراً مفيداً	10
تم استكمال الواجب المنزلي دون الكثير من الوقت والجهد	10
شعرت بالارتياح في مناقشة كيفية سير وتنفيذ الواجب المنزلي	10
شعرت بالارتياح خلال الجلسة	10
تم شرح تمرين مراقبة الذات شرحاً جيداً	10
شعرت بأنني سأكون قادراً على إكمال الواجب المنزلي بمفردي	10
سارت هذه الجلسة على نحو جيد	10

الموضوع	درجة التقييم
مراجعة أنشطة الجلسة السابقة كان استذكراً مفيداً	9
تم استكمال الواجب المنزلي دون الكثير من الوقت والجهد	8
شعرت بالارتياح في مناقشة كيفية سير وتنفيذ الواجب المنزلي	9
شعرت بالارتياح خلال الجلسة	9
تم شرح تمرين مراقبة الذات شرحاً جيداً	9
شعرت بأنني سأكون قادراً على إكمال الواجب المنزلي بمفردي	9
سارت هذه الجلسة على نحو جيد	9

الموضوع	درجة التقييم
مراجعة أنشطة الجلسة السابقة كان استذكراً مفيداً	10
تم استكمال الواجب المنزلي دون الكثير من الوقت والجهد	10
شعرت بالارتياح في مناقشة كيفية سير وتنفيذ الواجب المنزلي	9
شعرت بالارتياح خلال الجلسة	9

9	تم شرح تمرين مراقبة الذات شرحاً جيداً
10	شعرت بأنني سأكون قادراً على إكمال الواجب المنزلي بمفردي
10	سارت هذه الجلسة على نحو جيد

الموضوع	درجة التقييم
مراجعة أنشطة الجلسة السابقة كان استذكراً مفيداً	9
تم استكمال الواجب المنزلي دون الكثير من الوقت والجهد	9
شعرت بالارتياح في مناقشة كيفية سير وتنفيذ الواجب المنزلي	10
شعرت بالارتياح خلال الجلسة	10
تم شرح تمرين مراقبة الذات شرحاً جيداً	10
شعرت بأنني سأكون قادراً على إكمال الواجب المنزلي بمفردي	10
سارت هذه الجلسة على نحو جيد	10

الموضوع	درجة التقييم
مراجعة أنشطة الجلسة السابقة كان استذكراً مفيداً	9
تم استكمال الواجب المنزلي دون الكثير من الوقت والجهد	8
شعرت بالارتياح في مناقشة كيفية سير وتنفيذ الواجب المنزلي	9
شعرت بالارتياح خلال الجلسة	9
تم شرح تمرين مراقبة الذات شرحاً جيداً	9
شعرت بأنني سأكون قادراً على إكمال الواجب المنزلي بمفردي	8
سارت هذه الجلسة على نحو جيد	9

ملحق رقم (9)

قائمة بأسماء المدارس المشاركة في الدراسة في محافظة دمشق

ثانوية نبيل يونس
ثانوية محمد بهجت البيطار
ثانوية أبو بكر الرازي المهنية
ثانوية جودت الهاشمي
ثانوية الأوائل
ثانوية السابع عشر من نيسان
ثانوية ابن رشد
ثانوية ابن العميد
ثانوية ابن الأثير
ثانوية الفاروق
ثانوية ياسين الشيخ نعيم الفنية
ثانوية أسعد عبدالله
ثانوية العباسيين
ثانوية عادل بيهم الجزائري
ثانوية المتفوقين

ملحق رقم (10)

صورة عن كتاب تسهيل المهمة الخاص بإجراء الدراسة



الجمهورية العربية السورية

وزارة التربية

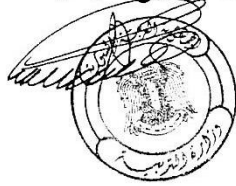
التاريخ : ١٤٣٩ / ١ / ١٤

الموافق لـ : ٢٠١٨ / ٥ / ٣

الرقم : ٤٣ / (٣ / ٤)

مديرية التربية في محافظة دمشق

إشارة إلى الطلب المقدم من طالبة الدكتوراه / نغم جمال / التي ترحو فيه الموافقة على تسهيل مهمتها لتطبيق بحثها بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من المرشدين النفسيين" في مدارس مديريتكم وافق السيد الوزير أصولاً بحاشيته تاريخ ٢٠١٨/٥/٣ م. على تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه في مدارسكم. للاطلاع وإجراء ما يلزم.

معاون وزير التربية
الدكتور فرح سليمان المطلقالجمهورية العربية السورية
وزارة التربية - الديوان العام
صورة طبق الأصل

صورة إلى

- مكتب السيد الوزير.
- مكتب السيد معاون الوزير.
- مديرية التوجيه - مراسلات التوجيه
- صاحبة العلاقة.

الملحق رقم (11)

جدول توصيف البرنامج

الجلسة	العنوان	مدة الجلسة	الهدف	الفنيات	الإجراءات	الواجب المنزلي	التقييم
الجلسة الأولى	التعارف وتكوين الألفة	70 د	تكوين الألفة والتعريف بالبرنامج	المحاضرة، المناقشة، الحوار، استمارة التقييم، الواجب المنزلي	-الترحيب بأفراد المجموعة وتعريف الباحثة بنفسها. -تعريف المشاركين بأنفسهم. -توضيح الباحثة أهمية عمل المرشد النفسي ومهامه واحتياجاته. توضيح الباحثة البرنامج وجلساته من حيث العدد والمدة والتواتر الزمني والمواعيد. -تقديم واجب منزلي لأفراد المجموعة. - تقييم الجلسة من قبل المشاركين من خلال بطاقة التقييم الخاصة بالجلسة. إنهاء الجلسة والاتفاق على موعد الجلسة المقبلة	بطاقة الأهداف	بطاقة تقييم الجلسة الأولى.
الجلسة الثانية	اليقظة العقلية مفهومها ونشأتها وفوائدها	90 د	تعريف المشاركين بماهية اليقظة العقلية ومعناها ونشأتها التاريخية	المحاضرة، المناقشة، الحوار، عرض تقديمي، لوحات جدارية، أوراق ملونة، التعزيز، القصص، التغذية	-تقديم مراجعة سريعة للجلسة السابقة. -مناقشة الواجب المنزلي المتمثل ببطاقة الأهداف الخاصة بكل مشارك من متابعة في هذا البرنامج. توضيح مفهوم اليقظة ونشأتها من خلال تركيب المشاركين للوحة جدارية قائمة على الأسئلة والأجوبة. -عرض لوحة جدارية تتحدث عن	بطاقة مراقبة الذات	بطاقة تقييم الجلسة الثانية

							الراجعة، بطاقة التقييم، الواجب المنزلي. فوائد اليقظة العقلية وشرحاً بالتفصيل من قبل الباحثة ومناقشة ذه المعلومات مع المشاركين مع ذكر القصص والأمثلة على كل موضوع. - توضيح الباحثة للخطوة الأولى في التمرن على اليقظة العقلية وهي المراقبة الذاتية، وتقديم قصة توضيحية لأهمية مراقبة الذات. - تقديم واجب منزلي - تقييم الجلسة من قبل المشاركين - إنهاء الجلسة والاتفاق على موعد الجلسة المقبلة.
بطاقة تقييم الجلسة الثالثة	تطبيق تمرين مسح الجسد يومياً، والاستمرار في مراقبة الذات.	-مراجعة ما تم تعلمه في الجلسة السابقة. -مناقشة الباحثة للمشاركين ببطاقة المراقبة الذاتية (الواجب المنزلي). -تأكيد الباحثة على أهمية الوقت الحاضر ومراقبة الأفكار والمشاعر. -تقديم صور توضيحية لتمرين تأمل مسح الجسد، وتقديم شرح مفصل لخطوات هذا التمرين للمشاركين. -تطبيق المشاركين لهذا التمرين بالتعاون مع الباحثة تماشياً مع توجيهات الباحثة خطوة بخطوة ولمدة 10-12 دقيقة. -تطلب الباحثة من المشاركين تطبيق التمرين مرة ثانية بدون توجيهات صوتية ثم تناقش المشاركون بخبرتهم هذه ومشاعرهم والصعوبات التي	تمرين تأمل مسح الجسد، الصور، المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز، بطاقات التقييم، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي	تحسين وعي المشارك بجسده وأحاسيسه الجسدية	90 د	تمرين مسح الجسد	الجلسة الثالثة

						واجهتهم، وتجبب على استفساراتهم، وتعزز ادائهم للتمرين. -تقدم الباحثة بطاقات تلخص تمرين مسح الجسد وخطواته. -تقديم واجب منزلي للمشاركين والتأكيد على استمراريتهم في مراقبة الذات والتأمل. -تلخص الباحثة مجريات الجلسة. - يتم تقييم الجلسة من خلال بطاقة تقييم الجلسة. -انهاء الجلسة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة.
بطاقة تقييم الجلسة الرابعة	تطبيق تمرين التأمل في وضعية الجلوس يومياً	-مراجع لمجريات الجلس السابقة. -مناقشة الواجب المنزلي مع المشاركين والإجابة على استفساراتهم وتعزيز أدائهم. -توضيح ماهية التمرين الجديد وهو التأمل في وضعية الجلوس وتوضيح خطواته، ودعم الشرح بفيديو توضيحي. -تقدم الباحثة التعليمات الخاصة بالتمرين. ثم تطلب من المشاركين تطبيق هذا التمرين تماشياً مع التعليمات خطوة بخطوة. -تسأل الباحثة المشاركين حول خبرتهم خلال التطبيق وتعزز أدائهم للتمرين، ثم تطلب منهم تطبيقه للمرة الثانية من دون توجيهات صوتية. -تلخص الباحثة ما ورد في الجلسة وتقدم تغذية راجعة سريعة للخبرات التي تم التحدث عنها.	الصور، الفيديو، المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز، التغذية الراجعة، بطاقة التقييم، الواجب المنزلي	استحضار الوعي إلى عملية التنفس	90 د	الجلسة الرابعة الوعي بالتنفس

							-تطلب واجباً منزلياً يتمثل بتطبيق هذا التمرين بشكل يومي إلى جانب تمارين التأمل والمراقبة السابقة. - يتم تقييم الجلسة من خلال بطاقة تقييم الجلسة. -انتهاء الجلسة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة.
الجلسة الخامسة	اليقظة العقلية إلى حياتنا اليومية	70 د	إدخال تمارين وممارسات اليقظة العقلية إلى حياتنا اليومية والاستمرار في ترسيخها	تمرين التنفس الآمن لثلاث دقائق، المحاضرة، المناقشة، والحوار والتعزيز، التغذية الراجعة، بطاقة التقييم، الواجب المنزلي	-تقدم الباحثة مراجعة لمجريات ومعلومات الجلسة السابقة. -تناقش الباحثة الواجب المنزلي مع المشاركين ويعرض كل مشارك خبرته المنزلية في تطبيق التمارين والمعوقات التي قد اعترضتهم، ثم تعزز الباحثة أدائهم والتزامهم، وتجيب على أسئلتهم. -توضح الباحثة التمرين الجديد وهو تمرين التنفس الآمن ل 3 دقائق، وتقوم توضيح هدفه وخطواته الثلاث. -يتم تطبيق التمرين من قبل المشاركين بالتزامن مع توجيهات الباحثة الصوتية. -وتم تطبيق التمرين مرة ثانية دون توجيهات الباحثة، ثم تناقش الباحثة خبرات المشاركين أثناء التطبيق وتجيب على ملاحظاتهم، وتشجعهم على الاستمرار وتشكر التزامهم. -تلخص الباحثة ما ورد في الجلسة وتقدم تغذية راجعة سريعة للخبرات التي تم التحدث عنها. -تطلب واجباً منزلياً يتمثل	تطبيق تمرين التنفس الآمن لثلاث دقائق، مع الاستمرار في تطبيق تمرين التأمل من الجلسات السابقة.	بطاقة تقييم الجلسة الخامسة

		بتطبيق هذا التمرين بشكل يومي إلى جانب تمارين التأمل والمراقبة السابقة. - يتم تقييم الجلسة من خلال بطاقة تقييم الجلسة. -إنهاء الجلسة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة.				
الجلسة السادسة	اليقظة العقلية بوصفها آلية للتغلب على الأفكار السلبية	80 د	استمرارية التأسيس لنمط حياة يقظ	تمرين التنفس الآمن ل3 دقائق، المحاضرة، والمناقشة والحوار، والتعزيز، التغذية الراجعة، بطاقات التقييم، الواجب المنزلي.	-تقدم الباحثة مراجعة وتغذية راجعة لمجريات ومعلومات الجلسة السابقة. -تتناقش الباحثة الواجب المنزلي مع المشاركين ويعرض كل مشارك خبرته المنزلية في تطبيق التمارين والمعوقات التي قد اعترضتهم، ثم تعزز الباحثة أدائهم والتزامهم، وتجيب على أسئلتهم. -توضح الباحثة آلية استخدام تمرين التنفس الآمن في التغلب على الأفكار والمشاعر والتخيلات غير المتناسبة مع اللحظة الراهنة، ثم توضح الباحثة كيفية التطبيق. - يتم تطبيق التمرين وتجربته كآلية لمواجهة أفكار سلبية حول الذات يستحضرها كل مشارك أثناء التطبيق. -تتناقش الباحثة المشاركين في خبرة تطبيق هذه الآلية وتجيب على أسئلتهم إن وجدت، وتشجعهم على الاستمرار وتشكر التزامهم. -تلخص الباحثة ما ورد في	

							الجلسة وتقدم تغذية راجعة سريعة للخبرات التي تم التحدث عنها. -تطلب واجباً منزلياً يتمثل بتطبيق هذا التمرين بشكل يومي إلى جانب تمارين التأمل والمراقبة السابقة. - يتم تقييم الجلسة من خلال بطاقة تقييم الجلسة. -انتهاء الجلسة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة.
بطاقة تقييم الجلسة السابعة	تطبيق تمارين اليقظة العقلية التي اختبروها مع مراعاة تطبيق عوامل الاتجاه خلال التمرن.	-تقدم الباحثة مراجعة وتغذية راجعة لمجريات ومعلومات الجلسة السابقة. -تناقش الباحثة الواجب المنزلي مع المشاركين ويعرض كل مشارك خبرته المنزلية في تطبيق التمارين والمعوقات التي قد اعترضتهم، ثم تعزز الباحثة أدائهم والتزامهم، وتجيب على أسئلتهم. - تطلب الباحثة من المشاركين تنفيذ نشاط يتمثل بقراءة معلومات حول العوامل السبعة ومن ثم معرفة أي من هذه المعلومات يخص أي من كل من العوامل السبعة من خلال تركيب هذه المعلومات تحت عناوين تشمل العوامل السبعة. -بعد الانتهاء من هذا النشاط تشكر الباحثة المشاركين وتعزز أدائهم وعملهم الصحيح، ثم توضح كل عامل من هذه العوامل بالتفصيل بالاستعانة بالفيديوهات التوضيحية والعرض التقديمي،	تمرين عوامل الاتجاه، لوحات جدارية، تركيبية، فيديو، عرض تقديمي، أوراق ملونة، قصص، محاضرة، مناقشة وحوار، التعزيز، التغذية الراجعة، بطاقة التقييم، الواجب المنزلي.	تعزيز قدرة المشاركين على ممارسة اليقظة العقلية بالصورة الدقيقة من خلال التعرف إلى عوامل الاتجاه	90 د	عوامل الاتجاه في اليقظة العقلية	الجلسة السابعة

		والقصص التوضيحية. - تقدم الباحثة الملاحظات وتناقش المشاركين في ملاحظاتهم واستفساراتهم. - تلخص الباحثة ما ورد في الجلسة وتقدم رسائل تحمل ملخصاً لكل عوامل الاتجاه برسالة لكل مشارك، وتقدم تغذية راجعة سريعة للخبرات التي تم التحدث عنها. - تطلب واجباً منزلياً يتمثل بتطبيق هذا التمرين بشكل يومي إلى جانب تمارين التأمل والمراقبة السابقة. - يتم تقييم الجلسة من خلال بطاقة تقييم الجلسة. - إنهاء الجلسة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة.				
الجلسة الثامنة	الشعور بالكفاءة الذاتية من خلال اليقظة العقلية	90 د	زيادة وعي المشاركين بكيفية الشعور بالكفاءة من خلال ممارسة تمارين اليقظة العقلية	التنفس الآمن لثلاث دقائق، الحديث الذاتي الإيجابي.	- تقدم الباحثة مراجعة وتغذية راجعة لمجريات ومعلومات الجلسة السابقة. - تناقش الباحثة الواجب المنزلي مع المشاركين ويعرض كل مشارك خبرته المنزلية في تطبيق التمارين والمعوقات التي قد اعترضتهم، ثم تعزز الباحثة أدائهم والتزامهم، وتجيب على أسئلتهم. - تعرض الباحثة أسباب الشعور بضعف الكفاءة الذاتية، وتشرح بالتفصيل هذه الأسباب، وتوضح كيفية تفادي السبب الأول من خلال تمرين التنفس الآمن، والحديث الذاتي الإيجابي، ويتم	تطبيق تمرين التنفس الآمن في مواجهة مشاعر القلق والخوف، كتابة الأفكار السلبية التي تراود الفرد وعكسها إلى عبارات

							إيجابية. عرض فيديو توضيحي. - تعرض الباحثة السبب الثاني وتوضح دور الأمجدالا في هذا السبب، وكيفية استخدام تمرين التنفس الآمن عند مواجهة مشاعر القلق والخوف. -تناقش الباحثة المشاركين في المعلومات التي تم توضيحها وتجيب على تساؤلاتهم إن وجدت تعزز ملاحظاتهم والتزامهم. -تلخص الباحثة ما ورد في الجلسة وتقدم تغذية راجعة سريعة للخبرات التي تم التحدث عنها. -تطلب واجباً منزلياً يتمثل بتطبيق هذا تمرين النفس الآمن والتمرن على تمارين التأمل بشكل منتظم يومي. - يتم تقييم الجلسة من خلال بطاقة تقييم الجلسة. -انهاء الجلسة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة.
الجلسة التاسعة	تتمية الشعور بالكفاءة الذاتية	90 د	تتمية الوعي بكيفية تحسين الشعور بالكفاءة	تقنية الخطوات الصغيرة، قائمة السمات الإيجابية، لوحة جدارية، قصص، المناقشة والحوار، كرت العادة، المحاضرة، التعزيز، التقييم،	تقدم الباحثة مراجعة وتغذية راجعة لمجريات ومعلومات الجلسة السابقة.	إعداد قائمة بالسّمات الإيجابية من قبل كل مشارك. وتحديد هدف أو مهمة يود القيام بها ثم يحدد ما هي	بطاقة تقييم الجلسة التاسعة

				الواجب المنزلي.	بالكفاءة الذاتية (الخوف أو القلق)، توضح الباحثة من خلال عرض لوحة جدارية وصور توضيحية لكيفية السيطرة على مشاعر القلق من خلال تطبيق تقنية الخطوات الصغيرة. -تقدم الباحثة قصة توضيحية لكيفية عمل الخطوات الصغيرة، وتطرح أمثلة واقعية، وتناقش المشاركين في هذه المعلومات. -تقدم الباحثة كيفية استخدام كرت العادة بالتوازي مع تقنية الخطوات الصغيرة. -توضح الباحثة أهمية الوعي بالسمات الإيجابية الخاصة بنا كل فرد منا لا بد أن يكون واعياً بسماته الإيجابية وتقدم أمثلة على ذلك. -تناقش الباحثة ما ورد في الجلسة ومعلوماتها المقدمة مع المشاركين، ثم تقدم واجباً منزلياً. - يتم تقييم الجلسة من خلال بطاقة تقييم الجلسة. - تشكر الباحثة المشاركين على التزامهم وتتغرز عملهم وتعاونهم ثم تقوم بإنهاء الجلسة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة.	أول خطوة صغيرة يود القيام بها لتحقيق هذه المهمة.
الجلسة العاشرة	الهدف والجهد والإنجاز	90 د	تتمية الوعي بأهمية وجود الاهداف في حياة الفرد،	قائمة الإنجازات، النمذجة، المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز،	-تقدم الباحثة مراجعة وتغذية راجعة لمجريات ومعلومات الجلسة السابقة. -تناقش الباحثة الواجب المنزلي مع المشاركين ويعرض كل مشارك خبرته المنزلية في تطبيق التمارين والمعوقات التي قد	كتابة قائمة بإنجازات كل مشارك من المجموعة،

				وإدراك العلاقة بين الأهداف والجهود المبذولة.	القصة، لوحة جدارية، التقييم، الواجب المنزلي.	اعترضتهم، ثم تعزز الباحثة أدائهم والتزامهم، وتجيب على أسئلتهم. -توضح الباحثة أهمية الإنجازات في حياة الأفراد وتناقش مع المشاركين هذه الأهمية من خلال عرض كل مشارك منهم لإنجاز قام به مهما كان صغيراً، ثم يتم عرض نموذج لإنجاز من خلال عرض فيديو يوضح هذا النموذج. - يتم توضيح شروط تحديد الهدف لدى الفرد وكيفية مراعاتها. ثم توضح الباحثة مفهوم الفجوة بين الهدف والإنجاز وتناقش المشاركين في ذلك من خلال عرض لوحة جدارية تركيبية وشرحها. -يتم تقديم فيديو توضيحي حول عامل التحفيز وأهمية الشجاعة لتحقيق الاهداف في الحياة. -تناقش الباحثة ما تم عرضه تباعاً وتلخص مجريات ومعلومات هذه الجلسة مع المشاركين، ثم تقدم واجباً منزلياً. - يتم تقييم الجلسة من خلال بطاقة تقييم الجلسة. - تشكر الباحثة المشاركين على التزامهم وتتعزز عملهم وتعاونهم ثم تقوم بإنهاء الجلسة بالاتفاق على موعد الجلسة القادمة.	والاستمرار في تنفيذ تمارين التأمل.
الجلسة الحادية عشر	تقييم التدخل الإرشاد	60 د	تقييم البرنامج من قبل	بطاقة تقييم البرنامج كاملاً،	-تقدم الباحثة مراجعة وتغذية راجعة لمجريات ومعلومات الجلسة السابقة.	العمل على الاستمرار	بطاقة تقييم البرنامج

الإرشادي.	في تنفيذ تمارين التأمل.	-تتاقش الباحثة الواجب المنزلي مع المشاركين ويعرض كل مشارك خبرته المنزلية في تطبيق التمارين والمعوقات التي قد اعترضتهم، ثم تعزز الباحثة أدائهم والتزامهم، وتجيب على أسئلتهم. -تعزز الباحثة المشاركين وتشجعهم على الاستمرار في تطبيق تمارين التأمل. -يتم تقييم البرنامج ككل من قبل المشاركين. ويطلب من كل مشارك كتابة رأيه في البرنامج. -توزع الباحثة مقاييس الدراسة على المشاركين ليتم ملؤها. - تشكر الباحثة المشاركين على التزامهم وتتعزيز عملهم وتعاونهم ثم تقوم بإنهاء البرنامج بالاتفاق على موعد جلسة المتابعة.	مقاييس الدراسة المستخدمة. التعزيز.	المشاركين		ي للبرنامج	
-----------	-------------------------------	--	---	-----------	--	---------------	--

University of Damascus

Faculty of Education

Department of Psychological Counseling



**The effectiveness of a cognitive counseling
program based on mindfulness in improving
self-efficacy In a sample of Psychological
Counselors in Damascus governorate schools**

*A Thesis Presented to get a PhD Degree in
Psychological Counseling*

**Prepared by
Nagham Saleem Jamal**

**Supervised by
Prof. Dr. Riyad N. Alaasemy**

A professor in the Department of Psychological Counseling

Damascus: $\frac{1441 AH}{2019 - 2020 AD}$

This thesis consists of five chapters: the contents of which will be highlighted as follows:

Chapter 1: includes the definition of the subject of the thesis , and includes the following paragraphs: an Introduction to the study, the problem of the study and its rationale, the importance, the goals , the raised questions, the hypotheses, the idioms, and finally limits of this research subject . In this chapter, The problem of this research was discussed and illustrated thoroughly, based on the exploratory study, which was initiated by the researcher. The initial study was applied on (30) psychological counselors from Damascus Governorate. This study showed that the levels of the level of self-efficacy was below average, as was the overall average level mindfulness, which informed the researcher about the problem of the study and prompted it to be addressed, and the result of many previous studies on the effectiveness of mindfulness in improving many aspects of the personality of individuals in general, Especially the skills of counselors, and given the paucity of Arab and local studies in mental alertness, the recent interest of researchers in this subject, the need to upgrade the capacity of counselors in the community and the resulting aggravation of the psychological and behavioral problems of the youth in our schools, which Request for the development of psychological guide and self-efficiency capabilities, the study identified a problem in the following question:

What effectiveness of a group counseling program based on mindfulness in improving the self-efficacy of a sample of counselors in Damascus governorate schools?:

Importance of this research project on both theoretical and practical levels:

- 1- The results and suggestions of this study can help to develop the work of the psychological counselor in the schools, especially after the crisis that affected the Syrian society and its psychological effects continue to date. It can be invested in programs and courses for the preparation of psychological counselors, , As well as to develop more effective counseling programs in solving students' problems after their experience, to apply this technique to themselves as counselors , and to improve the counseling process by improving the mindfulness and efficiency of the psychological counselor.

- 2- This research's findings will provide up to date information, and probably are not available, particularly in the Arabic language and the novelty of the subject, especially at the local level. The first study is an Arab and local study dealing with mindfulness in improving self-efficacy- within the researcher's knowledge.

The project's goals: Measure the effectiveness of a cognitive counseling program based on mindfulness in improving self-efficacy.

The question was answered by the study: what the effective is a cognitive counseling program based on mindfulness in improving the self-efficacy of a sample of psychological counselors in the schools of Damascus governorate?

Hypotheses of Study:

- 1- There were no statistically significant differences between the (pre-measurement, post-measurement) in the mean scores of experimental group members in mindfulness.
- 2- There were no statistically significant differences between the (pre-measurement, post-measurement) measurements in the mean scores of experimental group members in self-efficacy.
- 3- There were no statistically significant differences in the mean scores of individuals between the control group and the experimental group in (post-measurement) in mindfulness.
- 4- There were no statistically significant differences in the mean scores of individuals between the control group and the experimental group (post-measurement) in self-efficacy.
- 5- There were no statistically significant differences in the mean scores of the individuals between the two (post- measurement and deferred measurement) in the mindfulness in the experimental group.
- 6- There were no statistically significant differences in the average scores of individuals between the two (post- measurement and deferred measurement) in self-efficacy in the experimental group.
- 7- There were no statistically significant differences in the mean scores of individuals between the control group and the experimental group in (deferred measurement) in mindfulness.

- 8- There were no statistically significant differences in the average scores of individuals between the control group and the experimental group in the (deferred measurement) in self-efficacy.
- 9- There were no differences in the improvement of the experimental group in the measurements (pre-post- deferred) at the quantitative level.
- 10- There is no effect of the interaction between the variables in the post and deferred measurements of the experimental and control groups at the level of the psychometric and quantitative.

Chapter 2: included a presentation of the studies and research on the subject of the study and the current place of study between the previous studies.

Chapter3: included self-efficacy in its meaning, dimensions and characteristics, its importance to the psychological counselor, and its relationship with their performance, and this chapter also included the subject of mindfulness, through the knowledge of its meaning, its psychological concept, its characteristics and the models it interpreted, and the successful therapeutic role of mindfulness through the research that proved this, and a historical perspective on the development of mindfulness in treatment. and finally the relationship of mindfulness with self-efficacy.

Chapter 4: included the methodology of the study and its procedures, and this chapter presented a presentation of the research tools, the study of honesty and consistency, and the original community of research and its sample.

Sample of the study The researcher chose the study sample, which included (28) counselor (males and females) only after the two counselors apologized for joining the practical experience of the program, and the counselors were divided into two experimental and control groups in a manner that is equal and homogeneous by number, age, and marks on the scales used in this study, as (14) experimental and (14)control , and the counseling program was applied to members of the experimental group.

Methodology of the study: The semi-experimental approach, which is the most powerful and best for comparison groups, was used after reducing the initial differences between these groups, which is the most

common type of semi-experimental designs, in which a control group similar to the experimental group is chosen in terms of line characteristics. The pre-intervention is applied. The pre-test is applied to both groups, while the program intervention is applied only to the experimental group. The post-test is then applied to both groups. This approach lacks the random selection of groups.

Tools: Hypotheses were tested by using:

- 1- FFMQ Five Facet Mindfulness Questionnaire: by Baer et al. (2006) by analyzing mindfulness scales (list of mindfulness, attentional awareness scale for mindfulness, kentucky inventory of mindfulness scale, cognitive and emotional mindfulness scale, mindfulness questionnaire) prepared and translated into Arabic (Professor Dr. Riyadh al-Asami). The questionnaire consists of (39) statements, divided into five basic dimensions. The researcher answers each of his statements by choosing a five-answer answer according to the Likert method: Strongly Accepted, Accepted, Not Sure, Disagree, Is not strongly agreed, and the total score on this questionnaire is between (39) as a minimum and (195) as a maximum, The procedures of honesty and consistency were applied to this questionnaire and necessary amendments were made. The final version of the questionnaire was composed of (37) statements.
- 2- Self-efficiency scale: By (Schwarzer & Jerusalem, 1986) in the Arabic version of Samer Radwan (1997). The scale consists of ten items in which the respondent is asked to choose the possibility of answering in a gradual manner starting from (no, rarely, often, always). The general score ranges between 10-40, High-grade to high expectations of overall self-efficacy, the application can be made individually or collectively, all the terms of this measure is positive formula, The procedures of honesty and consistency were applied to this questionnaire and necessary amendments were made.
- 3- cognitive counseling program based on mindfulness to improve self-efficacy of counselors. The researcher designed a cognitive counseling program based on mindfulness to know its effectiveness in improving the level of self-efficacy, to know its effectiveness in improving the level of self-efficacy, The program consists of (11) sessions at the rate of one session per week, up to one and a half hours per session. In addition to

pre-measurement, post-measurement and deferred measurement sessions. The program included a number of techniques (questions, discussion, dialogue, reinforcement, storytelling, modeling, homework), as well as techniques for mindfulness (body scan, sitting position meditation, 3-minute safe breathing, the attitudinal foundations of mindfulness), It also includes techniques to enhance self-efficacy.

Results of the study: This study resulted in a set of results summarized as follows:

- 1- There are statistically significant differences between the (pre-measurement and post-measurement) in the mean scores of experimental group members in mindfulness in favor of the post-measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the (pre-measurement and post-measurement) in the mean scores of experimental group members in self-efficacy in favor of the post-measurements.
- 3- There are statistically significant differences between (control and experimental) groups in the mean scores of individuals in mindfulness the in the post-measurement in favor of the experimental group.
- 4- There are statistically significant differences between (control and experimental) groups in the mean scores of individuals in self-efficacy the in the post-measurement in favor of the experimental group.
- 5- There are statistically significant differences in the dimensions of (Observing and Act With Awareness) of mindfulness between the (post and deferred) measurements in favor of deferred measurement, and there are differences between the (post and deferred) measurements in the Non- Judgment in favor of the post-measurement. While there were no differences between the two measurements (post and deferred) in the total mindfulness , and the statistical significance was not available in the dimensions of Non-Reactivity and Describing.
- 6- There are significant differences in the mean scores of individuals in the self-efficiency between the (post and deferred) measurements in favor of deferred measurement.
- 7- - There are statistically significant differences between the(experimental and control) groups in mindfulness and their dimensions in the (deferred measurement) in favor of the experimental group.

- 8- There are statistically significant differences between the (experimental and control) groups in the self - efficacy in the (deferred measurement) in favor of the experimental group.
- 9- There were statistically significant differences between the three applications (before, after and deferred) in both the total mindfulness and its dimensions except of non-judging, which showed no statistically significant differences between the three applications.
- 10- There are statistically significant differences in the interaction between mindfulness and self -efficacy in the (post and deferred). It explains the (99.1%)of mindfulness and self-efficacy which refers to the transmission of training effect. The effect of the group variable (experimental and control) In both mindfulness and self- efficacy was statistically significant (89%) of the variation in mindfulness and (86.5%) of self-efficacy, indicating that the effect of the training was transferred to the experimental group compared to the control group. The application variable both (post and deferred) of the program was interpreted (20%) of the variation in mindfulness and (30.1%) in the self-efficacy, ie the application variable achieved a high degree of transmission of the effect in the two groups, and there were no statistically significant differences In the effect of both group and application interaction (post and deferred) of the program on mindfulness.
- 11- There was an improvement in the scores of the experimental sample on the mindfulness scale by (41.69%). There was an improvement in the dimensions of mindfulness respectively, where it reached (93.18%) for the Observing dimension and then after the Describing with an improvement rate of (52.20), The percentage of improvement in the dimension of act with awareness was (38,60%), followed by Non-Reactivity (30.25%), and Non- Judgment was the lowest of the improvement (14.84%). There was also an improvement in self-efficacy (46.97%) and a transfer of training effect (5.78%).
- 12- It is also evident that the highest percentage of loss of earnings is in non-judgment dimension followed by Non-Reactivity and then Describing, while the highest percentage of survival of the impact of training in the counseling program in the Act with Awareness(8.35)and Observing (3.33).

- 13- The evaluation of the program's benefit from the viewpoint of the members of the experimental group was highly assessed.