

اليقظة العقلية وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدي المراهقين

ريهام محمد لطفي مصطفى عبدالله

الباحثة بقسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية

النوعية - جامعة الزقازيق.

د. صلاح شريف عبدالوهاب

استاذ علم النفس التربوي - عميد كلية التربية النوعية -

جامعة الزقازيق.

أ.د. عطية عطية محمد

استاذ التربية الخاصة - كلية علوم الإعاقة والتأهيل -

جامعة الزقازيق.

د. راندا السيد أحمد

مدرس علم النفس كلية التربية - كلية التربية النوعية .

جامعة الزقازيق.

المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد الخامس - العدد الثاني - مسلسل العدد (١٠) - يوليو ٢٠١٩

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2356-8690

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail JSROSE@foe.zu.edu.eg



اليقظة العقلية وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدى المراهقين

أ.د. عطية عطية محمد

أ.د. صلاح شريف عبدالوهاب

استاذ التربية الخاصة - كلية علوم الإعاقة
والتأهيل - جامعة الزقازيق.

استاذ علم النفس التربوي - عميد كلية التربية
النوعية - جامعة الزقازيق.

ريهام محمد لطفي مصطفى عبدالله

د. راندا السيد أحمد

الباحثة بقسم العلوم التربوية والنفسية - كلية
التربية النوعية - جامعة الزقازيق.

مدرس علم النفس كلية التربية - كلية التربية
النوعية . جامعة الزقازيق.

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراهقين، وما إذا كان مستوى اليقظة العقلية والعوامل الكبرى للشخصية يختلف باختلاف الجنس لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبة، منهم (٧٢ من الذكور و١٧٨ من الإناث) من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي العام، تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٧) بمتوسط عمر زمني ١٥,٨٢ وانحراف معياري قدره ٠,٧٤١، تم استخدام مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (إعداد بيير وأخرين-٢٠٠٦، ترجمة: أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن) ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد الباحثة). أسفرت نتائج الدراسة ان مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين كان متوسطاً على الأداة ككل وفي الأبعاد، وكان متوسط بُعد (الملاحظة) الأعلى. كما اظهرت النتائج أيضاً ان أكثر عوامل الشخصية شيوعاً هو عامل العصابية.

كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية - العوامل الخمسة الكبرى للشخصية - المراهقين .

مقدمة:

تعد مرحلة المراهقة من أدق و أهم مراحل النمو، لأنها على درجة كبيرة من الأهمية في التكوين الشخصي للفرد، فمرحلة المراهقة حلقة من إحدى حلقات دورة النمو النفسي التي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية لها. فهي مرحلة فاصلة من الناحية

الاجتماعية، حيث يتم فيها غرس القيم والمعايير الإجتماعية وكيفية تأديه دوره في المجتمع (سيد صبحي، ٢٠٠٩، ص ١٥). ومن بين المشكلات التي تظهر في مرحلة المراهقة، صعوبة التركيز والتعرف على الانفعالات والمشاعر وما يرتبط بها من مشكلات نفسية وسلوكية، حيث أن مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة في حياة المراهق، خاصة وأنها مرحلة تكوين الهوية الشخصية.

ويعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة في علم النفس وتزداد أهميته مع ازدياد تحديات الحياة وضغوطها. وقد اظهرت دراسة (Cash & Whittingham, 2010) ان اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بكل من أعراض الاكتئاب النفسي، والسعادة النفسية والقلق. كما تحتل الشخصية مكاناً بارزاً في علم النفس، حيث تعد نقطة البداية والنهاية لجميع الدراسات السيكولوجية المختلفة، فهي نقطة البداية للكشف عن فاعلية الفرد في مجال معين، وهي نقطة النهاية، لأن فهمنا لشخصية الفرد يساعدنا على وضع القوانين التي تخضع لها الظواهر النفسية، فهي محصلة للوظائف والعمليات النفسية كلها.

وقد أشارت بعض الدراسات مثل دراسة (Philip Spinhoven 2016) ان هناك علاقة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، والانبساطية) واليقظة العقلية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية. ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أهم النماذج والتصنيفات التي فسرت سمات الشخصية في وقتنا الحاضر، فضلا عن ذلك فإنه يقدم نمودجا يتصف بالثبات العالي والشمولية السيد أبو هاشم (٢٠١٠، ص ١٢٣).

ولذا تعد الدراسة الحالية محاولة لإلقاء الضوء علي اليقظة العقلية وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى لدي المراهقين، حيث مرحلة المراهقة لها أهمية كبيرة في حياة الأفراد بإعتبارها مرحلة بناء الذات وتكوين الشخصية السوية، وبالتالي فهي مرحلة تتطلب دقة وعناية في التخطيط والتنظيم في حياة الطلاب.

مشكلة الدراسة :

نظراً لما يعانيه طلاب المرحلة الثانوية من مشكلات نفسية وانفعالية كالخوف من المستقبل وعدم القدرة علي التركيز والإفراط في أحلام اليقظة، مما يعيقهم الطلاب عن التقدم في دراستهم وقد اتضح ان اليقظة .ويؤثر علي تحصيلهم الدراسي ويؤدي إلى الشعور بالقلق والإحباط العقلية يمكن ان تؤدي إلى دوراً فعالاً في عملية التعلم لما تحتويه من استراتيجيات للتعامل مع كما اوصت .الأفكار والمشاعر المشتتة، كالمراقبة والتقبل التام وعدم التفاعل مع هذه الأفكار بالاهتمام بدراسة اليقظة العقلية وتوسيع (2012) Forward, العديد من الدراسات مثل دراسة الأبحاث حولها في ميدان التعليم، كما أن العوامل الكبرى للشخصية قد تساعد في تفسير ما يحدث، خاصة عامل العصابية الذي قد يفسر الشعور بالقلق، وعامل يقظة الضمير الذي قد يفسر عدم إعطاء الدراسة حقها من الوقت، وانطلاقاً من أهمية هذه المتغيرات، بالإضافة إلي عدم وجود دراسات عربية - في حدود علم الباحثة - تناولت موضوع العلاقة بين اليقظة العقلية و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وفي ضوء ما سبق تحددت مشكلة الدراسة في السؤال التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراهقين؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يوجد مستوى للدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها الفرعية لدى المراهقين ؟
- هل يوجد مستوى للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية- الانبساطية- المقبولية- الانفتاح على الخبرة- يقظة الضمير) لدى المراهقين؟
- هل توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها الفرعية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراهقين ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير) لدى المراهقين.
 ٢. التعرف على الفروق بين " الذكور والإناث " في متغيري الدراسة (اليقظة العقلية و العوامل الخمس الكبرى للشخصية).
 ٣. التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية التي تسهم في درجة حدوث اليقظة العقلية لدى المراهقين.
- أهمية الدراسة :
- تكمن أهمية البحث الحالي في :

١. قله الأبحاث العربية التي تناولت دراسة اليقظة العقلية بصفة عامة، وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى فئة المراهقين - في حدود علم الباحثة- بصفه خاصة.
 ٢. معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وسمات الشخصية لما لها أهمية كبرى في فهم سلوك المراهقين في إطار علمي؛ مما قد يسهم في تفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه.
 ٣. تزويد المكتبة العربية بدراسة في مجال اليقظة العقلية، والتي أجمعت دراسات عدة في البيئات الأجنبية على أنها من العوامل الإيجابية في الشخصية، كما انها أيضاً تعد علاج فعال للعديد من الاضطرابات النفسية.
 ٤. توجبه نظر القائمين علي العملية التعليمية إلي أهمية تدريب الطلاب علي اليقظة العقلية لما لها من دور هام في التعلم بفاعلية والتعرف علي مخاوفهم، والتغلب عليها، واستثمار امكاناتهم على النحو الأفضل.
- مصطلحات الدراسة :

أولاً : اليقظة العقلية Mindfulness:

يُعرفه **Allen, Blashki and Gullone, (2006, p288)** بأنها "تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار. والوعي بالطريقة التي نوجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار، فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار"، وتُعرف الباحثة اليقظة

العقلية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة.

ثانياً : العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (The Big Five Personality Factors)

هي مجموعة الاستجابات او ردود الافعال التي يؤديها الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة العصابية، الإنبساطية، الإنفتاح علي الخبرة، المقبولية، (وتتمحور هذه الاستجابات حول ابعاد يقظة الضمير) وتقاس اجرائياً من خلال استجابات افراد العينة على مقياس العوامل الخمسة (الشمري، ٢٠٠١).

وقد استخدمت الباحثة المفهوم الإجرائي كما بمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الخاص بالمرهقين إعداد الباحثة (المستخدم في الدراسة الحالية) وهذه العوامل متمثلة في (العصابية، الإنبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة، والمقبولية)، ويتضمن كل عامل من هذه العوامل مجموعة من السمات المتناغمة.

ثالثاً : المراهقة Adolescents

يعرفها ستيف جيرلي Gerali بأنها فترة إنتقال من الطفولة إلى الرشد ، حيث تبدأ فترة الإنتقال وتنتهي بالوصول إلى النضج ، والإستقلال الذاتي وتتراوح الأعمال ما بين ١١-٢٢ عام. (20P, Steve Gerali, 2006) هذا وسوف يتم الاقتصار في الدراسة الحالية على تناول شريحة المراهقين الذين هم في مرحلة التعليم الثانوي ، والتي تقع أعمارهم ما بين ١٥ - ١٧ عام.

الدراسات السابقة :

دراسة Baer et al., (2006)

هدفت الدراسة إلى اختبار مكونات اليقظة العقلية في آخر خمسة مقاييس صممت لقياس اليقظة العقلية، ولهذا الغرض تم فحص الخصائص السيكومترية لهذه المقاييس بما في ذلك العلاقات التمييزية مع المتغيرات الأخرى، حيث تضمنت هذه المتغيرات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. تكونت عينة الدراسة من (٦١٣) فرداً، منهم (٤٢٩) إناثاً و (١٨٤) ذكوراً في تخصص علم النفس في مرحلة البكالوريوس في جامعة كنتاكي في الولايات المتحدة الأمريكية.

تم استخدام خمسة مقاييس لقياس اليقظة العقلية، وهي: مقياس الانتباه والوعي لليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس (Buchheld *et al.*, 2001) لليقظة العقلية ومقياس كنتاكي لليقظة العقلية (Baer *et al.*, 2004) والمقياس المعرفي والعاطفي لليقظة العقلية (Feldman, *et al.*, 2004) واستبانة اليقظة العقلية (Chadwick, *et al.*, 2005) ومقياس (Costa & McCae, 1992) للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل العصابية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وعامل الانفتاح على الخبرة.

دراسة (Latzman, 2013)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات بين اليقظة العقلية و العوامل الكبرى للشخصية والصلابة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (٤٢٩) طالباً وطالبة، (٣٤٢) إناثاً و (٨٧) ذكوراً من الطلبة الجامعيين في جامعة جنوب شرق ولاية جورجيا في أمريكا. استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لجون وزميله (John, Naumann & Soto, 2008)، ومقياس الصلابة النفسية (Bond *et al.*, 2011). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والعصابية، ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ويقظة الضمير، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والعصابية، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية ويقظة الضمير.

دراسة (Praseeda Menon, 2014)

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى ارتباط العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باليقظة العقلية داخل المجتمع الهندي، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة وطالبة، ولجمع البيانات استخدم الباحث منهج البحث الارتباطي، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، و

الانبساطية) واليقظة العقلية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية ولا يوجد فروق بين الجنسين.

دراسة (Klocker & Hicks, 2015)

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين كل من اليقظة العقلية، العوامل الكبرى للشخصية والأخطاء المعرفية في بيئة العمل. تكونت عينة الدراسة من (٩٢) موظفاً، (٥٨) ذكوراً، (٣٢) إناثاً، تم اختيارهم عشوائياً من الموظفين الذين يعملون في مجموعة مختلفة من الشركات في أستراليا. استخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Goldberg *et al.*, 2006)، ومقياس الأخطاء المعرفية الذي أعده (Broadbent, *et al.*, 1982). أظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية ترتبط بعلاقة سالبة ذات دلالة إحصائية مع عامل العصابية، مما يدل على أن الأشخاص اليقظين عقلياً أقل تركيزاً على البيئة الداخلية، وأكثر تركيزاً على البيئة الخارجية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين العصابية و الأخطاء المعرفية، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والأخطاء المعرفية.

دراسة (Spinhoven *et al.*, 2017)

تهدف الدراسة إلى معرفة أيّ الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية هو الأقوى ارتباطاً بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والوجوه المتضمنة في العوامل الخمسة في بداية حدوث الاكتئاب، أو عند حدوث الانتكاسة في حالة الاكتئاب المتكرر. تكونت عينة الدراسة من (٢٧٨) شخصاً بالغاً، (١٩١) إناثاً و(٨٧) ذكوراً ممن يعانون من الاكتئاب المتكرر، ولكنهم في حالة سكون المرض وقت إجراء الدراسة، تم اختيارهم من اثنتي عشرة جامعة ومركز صحي في جميع أنحاء هولندا، استخدم الباحثون مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Bear *et al.*, 2006)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (Costa & McCrae, 1992) ومقياس الاكتئاب (Rush *et al.*, 1996)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة قوية وسالبة وذات دلالة إحصائية

بين عامل العصابية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وأظهرت النتائج أيضاً أن عامل العصابية هو الأقوى ارتباطاً مع بعد العمل بوعي وبعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية وبعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي أظهرت النتائج أن أبعاد اليقظة العقلية (العمل بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلي) محملة بشكل موجب على العامل الأول (تنظيم الذات) من العوامل الخمسة المعرفة في الدراسة، في حين أن عامل العصابية محمل بشكل سالب على نفس العامل، كما أظهرت الدراسة أن بعدى اليقظة العقلية (المراقبة، والوصف)، ووجوه عامل الانفتاح على الخبرة، محملة بشكل موجب على العامل الثاني (الوعي الذاتي) من العوامل الخمس المعرفة في الدراسة، وأهم استنتاج خلصت إليه الدراسة هو أن مهارات تنظيم الذات اليقظ ترتبط ارتباطاً قوياً بعامل العصابية، الذي هو عامل خطر معروف للانتكاسة بالاكنتاب عند الأشخاص الذين يعانون من الاكنتاب المتكرر.

مدي الاستفادة من الدراسات السابقة :

أولاً : من حيث الهدف :

استهدفت الدراسات والبحوث السابقة التعرف على العلاقة ما بين اليقظة العقلية و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وإلى معرفة أي الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية هو الأقوى ارتباطاً بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

ثانياً : بالنسبة للعينة:

كانت كل العينات في الدراسات السابقة على طلبة الجامعات، فيما عدا دراسة **Klocker & Hicks, (2015)** تم اختيار العينة عشوائياً من الموظفين في شركات مختلفة، وتراوحت حجم الدراسات ما بين (٦٠ - ٦١٣) فرداً، وقد استفادة الباحثة من التنوع في حجم العينة في اختيار عدد مناسب لإجراء البحث الحالي عليه.

ثالثاً: بالنسبة لبناء المقياس :

هناك العديد من المقاييس التي استخدمت لقياس اليقظة العقلية مثل مقياس الانتباه والوعي لليقظة العقلية (**Brown & Ryan, 2003**)، ومقياس لليقظة العقلية (**Buchheld et al., 2001**) ومقياس كنتاكي لليقظة العقلية (**Baer et al., 2004**) والمقياس المعرفي والعاطفي

لليقظة العقلية (Feldman, *et al.*, 2004)، مقياس اليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003)، ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Bear *et al.*, 2006). وقد كان مقياس (Costa & McCae, 1992) هو الأكثر استخداماً لقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، في حين استُخدمت مقاييس أخرى مثل مقياس (Goldberg *et al.*, 2006) ومقياس (John, Naumann & Soto, 2008) لقياس لعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

رابعاً : نتائج الدراسات السابقة

أجمعت الدراسات السابقة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، و الانبساطية) واليقظة العقلية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية، كما في دراسة وزملاؤه (Baer *et al.*, 2006)، ودراسة (Praseeda Menon, 2014) ودراسة (Spinhoven *et al.*, 2017).

فروض الدراسة:

1. يوجد مستوى للدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها الفرعية لدى المراهقين.
2. يوجد مستوى للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية - الإنبساطية - المقبولية - الإنفتاح على الخبرة - يقظة الضمير) لدى المراهقين.
3. توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً (عند مستوى 0,05) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها الفرعية و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراهقين.

إجراءات الدراسة:

أولاً : منهج الدراسة:

دقيقاً، وصفاً ووصفها الظاهرة دراسة على يعتمد الذي الوصفي المنهج الباحثة استخدمت تطبيق ثم ومن وتفسيرها، وتحليلها والمعلومات البيانات جمع طريق عن ويوضح خصائصها مغزى. ذات تعميمات إلى والتوصل التوصل إليها تم التي النتائج

ثانياً : عينة الدراسة السيكومترية:

من صلاحية المقاييس تم تطبيقها على عينة قوامها (٢٥٠) منهم ٧٢ من الذكور التأكد بعد محافظة و ١٧٨ من الإناث من طلاب الصف الأول والثاني الثانوى العام بمدينة الزقازيق - بنين، تراوحت أعمارهم بين الرياضية والثانوية بنات من مدرستي السيدة خديجة الثانوية الشرقية، (١٥-١٧) عاماً، بمتوسط عمر زمني ١٥,٨٢ و انحراف معياري قدره ٠,٧٤١.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات السيكومترية لقياس متغيرات الدراسة، وهما:

١. مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (إعداد: Baer et al. 2006) ترجمة : أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن).

٢. مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية (إعداد: الباحثة)

أولاً: مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه:

تم حساب صدق مقياس اليقظة العقلية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة، تم حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية بأبعاده الفرعية عن طريق حساب معامل ألفا لـ "كرونباخ" Cronbach's Alpha لمفردات كل بعد فرعي على حدة، وتم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية وذلك للمفردات التي تم الإبقاء عليها، بثلاث طرق.

الأولى: هي حساب معامل ألفا لـ "كرونباخ"، والثانية: هي حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ "سبيرمان/ براون"، والثالثة: طريقة جتمان، ومن الإجراءات السابقة تم التأكد من صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية و الاتساق الداخلي له، وصلاحيته لقياس الملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي وعدم اصدار احكام وردود أفعال ناتجة عن الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات اليومية العامة لدى المراهقين، حيث يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٢) مفردة موزعة على الأبعاد الفرعية الخمسة.

ثانياً: مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

تم حساب صدق مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة، تم حساب

معامل الثبات لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عن طريق حساب معامل ألفا لـ "كرونباخ" Cronbach's Alpha لمفردات كل بعد فرعي على حدة، تم حساب الثبات الكلي لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وذلك للمفردات التي تم الإبقاء عليها، بثلاث طرق.

الأولى: هي حساب معامل ألفا لـ "كرونباخ"، **والثانية:** هي حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ "سبيرمان/ براون"، **والثالثة:** طريقة جتمان، ومن الإجراءات السابقة: تم التأكد من صدق وثبات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والاتساق الداخلي له، وصلاحيته لقياس العوامل الأساسية للشخصية (العصابية، الانبساطية، المقبولية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير) لدى المراهقين، حيث يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٨) مفردة موزعة على العوامل الفرعية الخمسة.

الأساليب الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض الدراسة الحالية استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفروض - باستخدام برنامج -SPSS- التي تمثلت في الآتي:

١. معامل ألفا "كرونباخ"
٢. معامل التجزئة النصفية "سبيرمان / براون".
٣. معامل "جتمان".
٤. المتوسط الحسابي.
٥. الانحراف المعياري.
٦. معامل ارتباط "بيرسون".
٧. اختبار (ت) T-Test
٨. اختبار اعتدالية التوزيع.

اختبار اعتدالية التوزيع:

ذكر عزت عبد الحميد حسن، (٢٠١٠، ص ٢٩) أن اختبارات الاعتدالية Normality Tests هي تلك الاختبارات التي تستخدم لتشخيص ما إذا كانت البيانات اعتدالية أم لا ؟ أي تقيس درجة ابتعاد البيانات موضع الاختبار عن التوزيع الاعتدالي النظري، وبالتالي تم التعرف على اعتدالية التوزيع لنتائج العينة النهائية قبل التحقق من اختبار صحة الفروض، ولمعرفة نوع الإحصاء المستخدم (بارا متري/ لا بارا متري). ويوضح الجدول رقم (١) نتائج اختبار اعتدالية التوزيع لدرجات العينة النهائية في مقاييس الدراسة.

جدول (١): نتائج اختبار اعتدالية التوزيع لدرجات العينة النهائية في مقياس باليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراهقين ن = (٢٥٠)

| الخطأ المعياري | التفطح | الخطأ المعياري | الالتواء | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | لمقياس |
|-------------------------------|--------|----------------|----------|-------------------|-----------------|----------------------|
| مقياس اليقظة العقلية | | | | | | |
| ٠,٣٠٧ | ١,٤٨٧ | ٠,١٥٤ | ٠,٤٧٨ | ٥,٠٠١ | ٢٣,٣٨ | لملاحظة |
| ٠,٣٠٧ | ٠,١٢٣- | ٠,١٥٤ | ٠,٣٧٥ | ٤,٠١٩ | ١٦,٥٩ | لوصف |
| ٠,٣٠٧ | ٠,٣٨٦- | ٠,١٥٤ | ٠,١٠١ | ٥,٢٧٤ | ٢١,٢٤ | للتعامل مع الوعي |
| ٠,٣٠٧ | ٥٣٣-٠٠ | ٠,١٥٤ | ٠,٠٩٠ | ٥,٤٧٧ | ٢٠,٧٢ | عدم إصدار أحكام |
| ٠,٣٠٧ | ٠,١٢٧ | ٠,١٥٤ | ٠,٢٦٨ | ٤,١١٩ | ١٩,١٣ | عدم إصدار ردود أفعال |
| ٠,٣٠٧ | ١,٤٢٤ | ٠,١٥٤ | ٠,١٧١ | ١١,٩٩٩ | ١٠١,٠٦ | الدرجة الكلية |
| العوامل الخمسة الكبرى للشخصية | | | | | | |
| ٠,٣٠٧ | ٠,١٩٧- | ٠,١٥٤ | ٠,١١١ | ٣,٨٦٣ | ٤٢,٢٣ | لعصابية |
| ٠,٣٠٧ | ٠,٦٩٦ | ٠,١٥٤ | ٠,٧٣٤ | ٤,٦٤٦ | ٢٩,٦٨ | لانبساطية |
| ٠,٣٠٧ | ٠,٧٣٤ | ٠,١٥٤ | ٠,٦٥٥ | ٤,٤٧٩ | ٣١,٥٣ | لمقبولية |

| الخطأ المعياري لمعامل التفطح | التفطح | الخطأ المعياري لمعامل الالتواء | الالتواء | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | لمقياس |
|---------------------------------------|--------|---|------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| ٠,٣٠٧ | ٠,٠١٠ | ٠,١٥٤ | ٠,٥٢٩ - | ٤,٣٣٥ | ٣٠,٧٢ | لانفتاح على الخبرة |
| ٠,٣٠٧ | ٠,٤٠٦- | ٠,١٥٤ | - ٠,٤٤٥ | ٤,٣٣٨ | ٢٨,١٨ | يقظة الضمير |

ويتضح من الجدول (١): أن درجات العينة النهائية في مقياسي اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية قريبة من الاعتدالية. ولذلك سوف يتم استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية لاختبار صحة فروض الدراسة.

نتائج الدراسة:

• نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها :

ينص الفرض الأول على: يوجد مستوى للدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها الفرعية لدى المراهقين.

وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب المتوسط الوزني للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية الذي في ضوءه يتم تحديد المستوى، ويتمثل ذلك في الجدول (٢) التالي:

جدول (٢): نتائج المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية

| المستوى | الانحراف المعياري | المتوسط الوزني | المتوسط الحسابي | بعداد مقياس اليقظة العقلية |
|---------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------|
| متوسط | ٥,٠٠١ | ٣,٣٤ | ٢٣,٣٨ | لملاحظة |
| متوسط | ٤,٠١٩ | ٣,٣٢ | ١٦,٥٩ | لوصف |
| متوسط | ٥,٢٧٤ | ٣,٠٣ | ٢١,٢٤ | لتعامل مع الوعي |
| متوسط | ٥,٤٧٧ | ٢,٩٦ | ٢٠,٧٢ | عدم إصدار أحكام |
| متوسط | ٤,١١٩ | ٣,١٩ | ١٩,١٣ | عدم إصدار ردود أفعال |
| متوسط | ١١,٩٩٩ | ٣,١٦ | ١٠١,٠٦ | الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية |

يتضح من الجدول (٢) أن متوسط بُعد (الملاحظة) كان الأعلى من بين أبعاد اليقظة العقلية حيث بلغ المتوسط الوزني له (٣,٣٤) وكان بالمستوى المتوسط من حيث درجة اليقظة العقلية، تبعه بعد (الوصف) الذي بلغ متوسطه (٣,٣٢) بمستوى متوسط، ثم تبعه بعد (عدم إصدار ردود أفعال) الذي بلغ متوسطه (٣,١٩) بمستوى متوسط، ثم تبعه بعد (التعامل مع الوعي) الذي بلغ متوسطه (٣,٠٣) بمستوى متوسط، ثم تبعه بعد (عدم إصدار أحكام) الذي بلغ متوسطه (٢,٩٦) بمستوى متوسط وجاء بالترتيب الأخير. وكان المتوسط الوزني للدرجة الكلية لليقظة العقلية (٣,١٦) بمستوى متوسط.

أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط لكلاً من الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها الفرعية (الملاحظة، الوصف، عدم إصدار ردود أفعال، التعامل على الوعي، عدم إصدار أحكام) لدى المراهقين، فاليقظة العقلية تتضمن الوعي بكل العوامل الداخلية والخارجية المحيطة بالفرد، وتذكر (Aitairi, 2014, p205) أن اليقظة العقلية تعمل على منع الآثار الفسيولوجية للقلق والتي تعيق الأفكار أثناء الأداء الأكاديمي، كما أنها تقلل من الآثار السلبية للقلق على الصحة البدنية والنفسية.

وترى الباحثة ان الطلاب الذين لديهم في مستوى متوسط من اليقظة العقلية لديهم مستويات أقل من سمة قلق الاختبار المعرفي وبالتالي يرتفع لديهم مستوى الأداء الأكاديمي وهذا يعني أن اليقظة العقلية لها تأثير غير مباشر على الأداء، فاليقظة العقلية يمكن أن تحسن من الأداء عن

طريق الحد من سمة القلق والخوف مما يساعد الطلاب على أن يعي ويدرك أن مروره بخبرات الفشل أمر طبيعي ليس قاصراً عليه وحده بل هي جزء من الخبرات الإنسانية مما يجعله أكثر إقبالا على الآخرين يشاركونهم مشاعرهم ويتعاون معهم بدلاً من العزلة التي تجعله يدرك أنه وحده هو الذي يعاني في هذا العالم.

• نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على: يوجد مستوى للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية- الانبساطية - المقبولية - الانفتاح على الخبرة- يقظة الضمير) لدى المراهقين. وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لحساب المتوسط الوزني للدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الذي في ضوئه يتم تحديد المستوى، ويتمثل ذلك في الجدول (٣) التالي:

جدول (٣): نتائج المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

| المستوى | الانحراف المعياري | المتوسط الوزني | المتوسط الحسابي | العوامل الخمسة الكبرى للشخصية |
|---------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------------------|
| مرتفع | ٣,٨٦٣ | ٦,٠٣ | ٤٢,٢٣ | العصابية |
| مرتفع | ٤,٦٤٦ | ٣,٧١ | ٢٩,٦٨ | الانبساطية |
| مرتفع | ٤,٤٧٩ | ٣,٩٤ | ٣١,٥٣ | المقبولية |
| مرتفع | ٤,٣٣٥ | ٣,٨٤ | ٣٠,٧٢ | الانفتاح على الخبرة |
| مرتفع | ٤,٣٣٨ | ٤,٠٣ | ٢٨,١٨ | يقظة الضمير |

يتضح من الجدول (٣) أن متوسط عامل (العصابية) كان الأعلى من بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية حيث بلغ المتوسط الوزني له (٦,٠٣) وكان بالمستوى المرتفع، تبعه عامل

يقظة الضمير) الذي بلغ متوسطه (٤,٠٣) بمستوى مرتفع، ثم تبعه عامل (المقبولية) الذي بلغ متوسطه (٣,٩٤) بمستوى مرتفع، ثم تبعه عامل (الانفتاح على الخبرة) الذي بلغ متوسطه (٣,٨٤) بمستوى مرتفع، ثم تبعه عامل (الانبساطية) الذي بلغ متوسطه (٣,٧١) بمستوى مرتفع وجاء بالترتيب الأخير.

أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية- الانبساطية- المقبولية- الانفتاح على الخبرة- يقظة الضمير) لدى المراهقين، وأن عامل (العصابية) كان الأعلى من بين جميع العوامل.

وُرجع الباحثة ذلك إلى أن عينة الدراسة يمرون بمرحلة هامة في تحديد مستقبلهم، فالطلبة في المرحلة الثانوية يزداد عليهم الضغط النفسي، فطبيعة المواد الدراسية وطرق تدريسها تحتاج إلى انتباه مكثف وتدقيق كبير وتحليل معمق لفهمها، فالطالب يحتاج إلى قضاء ساعات طويلة في الدراسة، وبناءً على نجاحهم في هذه المرحلة تتحدد نوعية حياتهم المستقبلية، وهذا يؤدي إلى ظهور السمات المتضمنة في عامل العصابية على هؤلاء الطلاب كالقلق والتوتر والعدائية والخوف وعدم القدرة على ضبط الدوافع والميل إلى المشاعر السلبية (أبو هاشم، ٢٠١٠).

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على: توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) بين

الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها الفرعية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المراهقين.

ولاختبار صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" Pearson، وتتمثل معاملات

الارتباط في الجدول (٤) التالي:

جدول (٤): نتائج معامل ارتباط "بيرسون" بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى

للشخصية لدى المراهقين = (٢٥٠)

| العوامل الخمسة الكبرى للشخصية | | | | | ليقظة العقلية |
|-------------------------------|---------------------|-----------|------------|----------|----------------------|
| ليقظة الضمير | الانفتاح على الخبرة | المقبولية | الانبساطية | العصابية | |
| ٠,١٥٨** | ٠,٢٩٢** | ٠,١٩٩** | ٠,٢٢٩* | ٠,٠٧٦ | لملاحظة |
| ٠,٢٨٩** | ٠,٣٤١** | ٠,٢٧٩** | ٠,٤٩٩** | ٠,١٢٩* | لوصف |
| ٠,٢٢١** | ٠,١١٣ | ٠,٠٧١ | ٠,١٤٠* | ٠,٣٤٢** | لتعامل مع الوعي |
| ٠,٠٢٧- | ٠,٠٢٣- | ٠,١٢٥* | ٠,٠٠٩- | ٠,١٨٦** | عدم إصدار أحكام |
| ٠,١٨٣** | ٠,٢٥٠** | ٠,٢٠٤** | ٠,١٩٨** | ٠,٠٢٥ | عدم إصدار ردود أفعال |
| ٠,٣١٠** | ٠,٣٦١** | ٠,٢٢١** | ٠,٣٨٨** | ٠,٣١٩** | الدرجة الكلية |

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٤) أنه يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها (التعامل مع الوعي - وعدم إصدار أحكام) وبين العصابية. بينما يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين بُعد (الوصف) وبين العصابية، ولا يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بُعد (الملاحظة - وعدم إصدار ردود أفعال) وبين العصابية.

- يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها (الوصف - وعدم إصدار ردود أفعال) وبين الانبساطية. بينما يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين أبعاد (الملاحظة - والتعامل مع الوعي) وبين الانبساطية، ولا يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بُعد (عدم إصدار أحكام) وبين الانبساطية.

- يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة- والوصف- وعدم إصدار ردود أفعال) وبين المقبولية. بينما يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين أبعاد (عدم إصدار أحكام) وبين المقبولية، ولا يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بُعد (التعامل مع الوعي) وبين المقبولية.

- يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة- والوصف- وعدم إصدار ردود أفعال) وبين الانفتاح على الخبرة، بينما لا يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية بين أبعاد (التعامل مع الوعي- وعدم إصدار أحكام) وبين الانفتاح على الخبرة.

- يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها (الملاحظة- والوصف- والتعامل مع الوعي- وعدم إصدار ردود أفعال) وبين يقظة الضمير. بينما لا يوجد ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية بين بُعد (عدم إصدار أحكام) وبين يقظة الضمير.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى (العصابية، الانبساطية، المقبولية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير). وتفسر الباحثة وجود ارتباط موجب بينهم بأن العلاقة بينهما علاقة تبادلية فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر، فاليقظة العقلية هي تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي نوجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار. وترى هالة إسماعيل (٢٠١٧، ص ٢٩٨) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على إدراك الواقع كما هو وبصورة أكثر وضوحاً وتمكنه من فهم ذاته والتمتع بحياة أكثر بهجة، كما أن المتمتع بيقظة عقلية يظهر على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل: الرحمة والتعاطف والتسامح بالإضافة إلى ارتقاء مستوى الأداء.

والعوامل الخمسة الكبرى هي مجموعة الاستجابات أو ردود الأفعال التي يؤديها الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة وتتمحور هذه الاستجابات حول أبعاد (العصابية، الانبساطية، الإنفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير) (الشمرى، ٢٠٠١).

ولقد اتفقت دراسة *Baer et al., (2006)* ودراسة *Latzman, (2013)* ودراسة *Praseeda Menon, (2014)* ودراسة *Klocker & Hicks, (2015)* ودراسة *Spinhoven et al., (2017)* ان هناك علاقة إرتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرات، و الانبساطية) وبين اليقظة العقلية.

بينما لم تتفق تلك الدراسات مع نتائج الدراسة الحالية بوجود علاقة ايجابية بين عامل العصابية والدرجة الكلية لليقظة العقلية، حيث ان اليقظة العقلية حالة من التقبل التام للأفكار والمشاعر، وعدم التفاعل معها أو الحكم عليها، فيكون الفرد في حالة من الهدوء النفسي، والثبات الإنفعالي. *Baer, et al., (2006)* ، وهذا يجعلها ترتبط منطقياً ارتباطاً سالباً مع أحد العوامل الكبرى للشخصية وهو عامل العصابية، حيث يتصف الشخص العصابي بالتوتر الناتج عن تفاعله السلبي الدائم مع افكاره ومشاعره، مما يجعله سريع الغضب وغير ثابت انفعالياً، كما يتصف بإصدار الأحكام على أفكاره ومشاعره وإلقاء اللوم على نفسه *(Costa & McCrae, 1992)*.

توصيات الدراسة :

١. عقد ندوات وورش عمل لتوعية الطلبة بأهمية ممارسة اليقظة العقلية وفوائدها الإيجابية.
٢. إعداد دورات تدريبية لأولياء الأمور لمعرفة كيفية التعامل مع المراهقين في هذا السن.
٣. الاستفادة من وسائل الإعلام في زيادة وعى المجتمع باليقظة العقلية وكيف يساهم في تحسين الصحة النفسية للفرد.
٤. دراسة سمات الشخصية، لأنها توفر معلومات قد تساعد الأباء والمعلمين على فهم الأسباب التي تدفع الطلاب المراهقين إلى القيام بسلوك محدد، وكذلك قد يفيد في توقع أنماط معينة من السلوك في مواقف معينة.

المراجع:

النفسية والعوامل السعادة بين للعلاقات البنائى النموذج : (٢٠١٠) (هاشم أبو محمد السيد
مجلة طلاب الجامعة. لدى الاجتماعية والمساندة الذات وتقدير للشخصية الكبرى الخمسة
٨١ ، ٢٦٨ - ٣٥٠. ص الزقازيق، جامعة التربية، كلية

سيد محمد صبحي (٢٠٠٩): فرحة المراهقة. القاهرة، مؤسسة ميديا للطباعة، ص ١٥.

العالي النفسي قوة التحمل لذوي الشخصية مسعود (٢٠٠١): الخصائص الشمري، محمد
التربية، كلية منشورة، غير رسالة دكتوراه الوالدية، المعاملة باساليب وعلاقتها والواطئ
بغداد ، المستنصرية الجامعة

(٢٠١٣): "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة"، مجلة الأستاذ، ٢ (٢٠٥) مهدي عبدالله، أحلام
، ص ٣٤٩-٣٤٣.

عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠١٠): تشخيص وعلاج عدم اعتدالية البيانات. المجلة
المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٠)، العدد (٦٧)، ص ٥٨-٢٥.

جامعة لدى طلبه النفسية بالسعادة وعلاقتها العقلية اليقظة : (٢٠١٧) محمد بن الوليجي، على
التربوية. للعلوم خالد الملك جامعة مجلة خالد، الملك

Allen, N.B., Blashki, G. & Gullone, E. (2006): Mindfulness-based
psychotherapies: a review of conceptual foundations.

Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L.
(2006): Using Self-report assessment methods to explore facets of
mindfulness. *Assessment*, 13 (1), P 27-45.

Cash, M. & Whittingham, K. (2010): What facets of mindfulness
contribute to psychological well-being and depressive, anxious and
stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1, 177-182.

Costa, P.T. & McCrae, R. (1992): Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Model (NEO-FFI) Professional manual. Odesa, FL; Psychological Assessment Center.

Forward, A. (2012): The role of mindfulness in education from an elementary teacher's perspective. *MAI* 50(06).

Gerali, Steve (2006). Teenage Guys, Exploring Issues Adolescent Guys Face and Strategies to help Them. North American: Zonndervan p 20.

Klockner, K. & Hicks, R. (2015): Cognitive Failures at work, Mindfulness and the Big Five. *Journal of Psychology*, 2, 2345 – 7872.

Latzman, R.T. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five Personality. *Personality and Individual Differences* 55, 129–134.

Menon, P. (2014): Personality correlates of mindfulness: A study in an Indian setting, 46,: 29–36.

Spinhoven, P., Huijbers, M.J., Zheng, Y., Ormel, J. & Speckens, A.E.M. (2017): Mindfulness facets and Big Five personality facets in persons with recurrent depression in remission. *Personality and Individual Differences*, 110, 109–114.

MINDFULNESS AND ITS RELATION TO BIG PERSONALITY FACTS OF ADOLESCENT STUDENTS

Prof. D. Salah Shrif AbdElwahab– Prof. D. Atia Atia Mohamed–

Dr. Randa El–Said Ahmed Ali–Reham Muhammed Lotfy Moustafa

1. Professor of Educational Psychology, the Faculty of Specific Education Zagazig University.
2. Professor of Special Education, Faculty of Disability Sciences & Rehabilitation, Zagazig University.
3. Lecturer of Educational Psychology, Faculty of Specific Education, Zagazig University.

Abstract:

This study aims to investigate the relationship between Mindfulness and Big Personality Facts of Adolescent Students, and identify the differences between males and females among Adolescent. The study sample consisted of (250) students (72 Males and 178 Females), from the first and second secondary grades, their ages ranged between (15–17) years, with an average age of "15.82. The Study uses: Five Facet Mindfulness Scale (Bear et al., 2006) and Big Five Personality traits Scale (Designed by the Researcher). The results of the study showed that the level of Mindfulness in adolescents was average on the tool as a whole and in dimensions, and average of the dimension of (observation) was

the highest. The results also showed that the most common personality factors are the (neuroticism) factor.

Keywords: Mindfulness, Five Factors of Personality, Adolescences.