اليقظة العقلية لدى طالبات الصف الخامس العلمي وعلاقتها بدافعيتهم نحو تعلم مادة الكيمياء

م.م غفران عبد الواحد غالي

المديرية العامة للمناهج

ghufran١٩٧٥abd@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات الصف الخامس العلمي وعلاقتها بدافعيتهم نحو تعلم مادة الكيمياء.

وتحقيقاً لأهداف هذا البحث احتارت الباحثة مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف الخامس العلمي للعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣) في المديريات العامة الست في محافظة بغداد.

قامت الباحثة ببناء مقياس اليقظة العقلية اذ تم صياغة (٦٢) فقرة بشكل أولي أما بدائل الإجابة على المقياس فكانت: -(تنطبق عليّ بشدة، تنطبق عليّ، لا رأي لي، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ ابداً). ومقياس الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء، اذ تم صياغة (٦٥) فقرة بشكل أولي، أما بدائل الإجابة على المقياس فكانت: -(تنطبق عليّ بشدة، تنطبق عليّ، لا رأي لي، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ ابداً). أما تصحيح المقياس فقد أعطت الباحثة للبدائل أوزان تراوحت بين (٥-١) وزعت على بدائل الإجابة طبق المقياسان على عينة تكونت من (٣٠) طالبة من طالبات الصف الخامس العلمي، اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية. وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا، توصل البحث إلى النتائج الآتية:

١-تشير النتائج الى ان طالبات الصف الخامس العلمي يتمتعون باليقظة العقلية لان المتوسط الحسابي لدرجات العينة اعلى من المتوسط الفرضي.

٢-تشير النتائج الى ان طالبات الصف الخامس العلمي يتمتعون بالدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء لان المتوسط الحسابي لدرجات العينة اعلى من المتوسط الفرضي.

٣-وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية والدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء وهي دالة إحصائيا لدى عينة البحث الحالي عند مستوى (٠.٠٥)، أي كلما تزداد اليقظة العقلية تزداد الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء

الكلمات المفتاحية: الخامس-طلاب الصف-بغداد- اليقظة العقلية، الدافعية نحو تعلم الكيمياء

Abstract

The present study aims to examine mindfulness among fifth-grade science students and its relationship with their motivation to learn chemistry. To achieve this objective, the researcher targeted the entire population of fifth-grade science students for the ٢٠٢٢-٢٠٢٣ academic year across the six directorates in Baghdad Governorate.

The researcher developed a mindfulness scale consisting initially of ٦٢ items, with response options ranging from “Strongly applies to me” to “Does not apply to me at all.” A motivation scale for learning chemistry was also constructed, initially comprising ٦٥ items with the same response format. Each response alternative was weighted on a ١-٥ scale. Both scales were administered to a stratified random sample of ٣٠ students from the population.

Statistical analysis of the data collected revealed the following findings:

١. Fifth-grade science students demonstrate a high level of mindfulness, as the mean scores exceeded the hypothetical average.
٢. Students exhibit strong motivation to learn chemistry, with mean scores also above the hypothetical average.

٣. A statistically significant positive correlation ($p < ٠.٠٥$) exists between mindfulness and motivation to learn chemistry, indicating that higher levels of mindfulness are associated with greater motivation in learning chemistry.

These findings emphasize the importance of fostering mindfulness in educational settings to enhance student motivation and engagement in science learning.

Keywords: fifth-grade students ،Baghdad ، Mindfulness, motivation towards learning chemistry

الفصل الاول

مشكلة البحث

تكمن مشكلة الدراسة ضمن إطار الاهتمام بالطلبة وضرورة الاهتمام بكيفية تحقيق اهدافهم وواجباتهم وذلك من خلال مواجهة الامور الحياتية بتركيز ووعى كافي لإدراكهم المواقف والخبرات التي يمرون بها وكذلك كيفية الابداع فى تلك المواقف لكي يكون الانسان متطلع للخبرات الجديدة والتي تضيف له، فالمرحلة الثانوية تعد مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلبة، فهي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بما تفرضه عليهم من تحديات وأعباء شأنها أن تولد لديهم مجموعه من الضغوط.

وعلى الرغم من أهمية قياس مستوى اليقظة العقلية لدى تلك العينة إلا ان الدراسات العربية التي قامت بقياس mental alertness لهذه الفئة العمرية كانت محدودة اذ لم تتناولها سوى دراسات كل من (الضبع، طلب،:٢٠١٣: ٤) و (جبر،٢٠١٨: ٢٢) و (العاسمى،٢٠١٨: ١٠) وقد اختلفت نتائج هذه الدراسات فيما بينها من حيث الفروق والتي تعزى الفرق الدراسية أو

التخصص الأكاديمي فهناك دراسات تؤكد وجود فروق بينهم وأخرى تنفى وجود فروق تعزى للمتغيرات كلا على حده ،وهذا البحث ما هو إلا محاولة من جانب الباحثة لقياس مستوى mental alertness لدى طالبات المرحلة الثانوية.

ومن المسلم به مسبقاً أن اي سلوك لا بد له من دافع يحركه فالدافع إذاً هو العامل الاساسي المسيطر على سلوك الفرد، لذا تعد الدافعية بوجه عام شرطاً لاستثارة السلوك العقلي بيد أن الدافع للإنجاز من اقوى الدوافع استثارة للتفكير بصفة عامة. (العتيبي،٢٠٠١: ٢٥)

ويؤكد (جيزموراي ،١٩٩٤ : ١٧) أن ضعف دوافع الطلبة نحو دراسة المواد الدراسية من أهم اسباب الفشل لديهم، لأننا نجد معظم الطلبة يكرهون المادة لعدم احساسهم بها وتتكون لديهم اتجاهات سلبية نحوها وبالتالي تقل دافعيتهم. (جيزموراي، ١٩٩٤ :١٢)

وترى الباحثة الى أن مشكلات التعليمية واحباطاته عند الطلبة ناتج عن عدم القدرة على استثارة الدافعية.

ويرى (شوق،١٩٨٩: ١٧) أن الدافعية تضييق الفروق الفردية بين الطلبة، أي إن الطالب المتحمس لدراسة الكيمياء سوف يقترب مستوى تحصيله في الكيمياء من مستوى طالب آخر أكثر قدرة منه على دراسة الكيمياء ولكنه اقل حماسة منه.

وبناءاً على ما سبق وانطلاقاً من تأكيدات المعنيين بالاهتمام باليقظة العقلية في اثناء تدريس الكيمياء ومن الادبيات والدراسات التي تناولت مجال اليقظة العقلية والدافعية نحو تعلم الكيمياء وجدت أنها توصي بدراسة العلاقة بينهما mental alertness والدافعية نحو تعلم الكيمياء، ونتيجة لأهميتهما وفي أية بيئة تربوية كانت، اذ انها تعد من العوامل المهمة لقدرة المتعلم على الانجاز والتحصيل، لأنها على علاقة بالميول، لذلك فمشكلة هذا البحث تكمن في الاجابة عن التساؤل الآتي:

((اليقظة العقلية وعلاقتها بالدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء؟)).

ثانياً: أهمية البحث

تشير مارلت (Marlette &kristeller١٩٩٩:٦٨-٦٩) mental alertness بأنها الوعي بالمدى الكلى للخبرات الموجودة هنا وألان، والانتباه للخبرة الحالية وتقبلها دون اصدار احكام سواء اكانت سارة أو غير سارة، صحية أو مرضية، تستحق أو لا تستحق وتقبل كل الاحداث تماما كما فى اللحظة الراهنة.

أما الدافعية فانها واحدة من أكثر المكونات أهمية للتعلم في أية عملية تربوية. وهي تزيد من الطاقة الذاتية للطالب ومستويات فعاليته ونشاطه، وتؤدي الى توجيهه نحو الاهداف التعليمية. (Miltiadon and Wilhelminac, ٢٠٠٣:.٥)(cardaciotto et al.٢٠٠٨:٢٠٤-٢٢٣)

وأن تزويد المتعلم بالخبرات التعليمية وتنمية اتجاهاته العلمية واستثارة دافعيته للتعليم لا يتحقق إلا بتعليم يرسخ العلم في المتعلمين منهجاً ومحتوى وفكراً وتطبيقاً، وبالتالي يجعله جانباً مهماً من الثقافة العامة لأفراد المجتمع واساساً للحياة. (الدريج، ١٩٩٤: ١٤٩)

وتعد الدافعية مسألة جوهرية لكي يدرك الطلبة قدرتهم الرياضية، ونستطيع أن نرى أن الطلبة الذين لديهم القدرة والدافعية لدراسة الرياضيات يميلون الى دراستها أكثر من الطلبة الذين ليس لديهم مثل هذه القدرة أو ليست لديهم الدافعية لدراستها. (Middleto & Spenias, ١٩٩٩:.٦٧)

وتتضح أهمية الدراسة في جانبين:-

أولاً:- الجانب النظري:-

١-تكمن اهمية هذا البحث فى تناول مفهوم حديث نسبيا فى الدراسات النفسية وهو اليقظة العقلية، فعلى الرغم من انتشار هذا المصطلح فى الدراسات الأجنبية الا انه لم ينل حقه الكافي فى الدراسات العربية فى حدود علم الباحثة الامر الذي ساق الباحثة للاستفادة من التراث الأجنبي بما يناسب البيئة العربية طبيعة العينة، وكذلك تزويد المكتبة العربية بدراسة تعد من اوائل الدراسات العربية فى مجال اليقظة العقلية، والتي أجمعت دراسات عدة فى البيئة الاجنبية على انها من العوامل الإيجابية فى الشخصية ولها ارتباط قوى بمخرجات التربوية.

٢-الأهمية العمرية وما يقابلها من أهداف تحتاج إلى انتباه واعى لتحقيقها والخبرات المتنوعة التي يتعرض لها الشباب في المرحلة الثانوية والتي تحتاج لإظهار الإبداع المميز لكل طالب.

٣-اختيار متغيرات تابعة (mental alertness والدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء) بوصفهما ناتجين أساسين، ولكونهما ذات صله ببعضهما وتأثيرهما الواحد بالأخر وضروريين في تدريس الكيمياء في التعليم العام.

٤-إن هذه الدراسة تعد الأولى على المستويين المحلي والعربي إذ لم تذكر دراسة تبحث في اليقظة العقلية وعلاقتها بالدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء.

ثانياً:- الجانب التطبيقي:-

١ - تصميم اداة مقننة لقياس Mindfulness ومقياس Motivation نحو تعلم مادة الكيمياء والتي من الممكن ان تفيد الباحثين فى ابحاثهم.

٢ - قد تفيد ما تتوصل اليه الدراسة لتحسين مستوى اليقظة العقلية والدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء.

قدرة المقياس على قياس الخاصية التي اعد لقياسها (Tyler & Walsh: ١٩٧٩:٢٢). يتم الحصول على الصدق الظاهري من خلال عرض الاداة او الاختبار على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال البحث وحصول الاتفاق المقبول على ملاءمة الاداة للقياس (Jenson, ١٩٨٠:٢٢٧).

ثالثاً:- أهداف البحث:-

يهدف البحث الحالي التعرف على الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء.

رابعاً:- فرضيات البحث:- The Research hypotheses

للإجابة عن أهداف البحث وضعت الفرضيات الاتية للكشف عن:

١-اليقظة العقلية عند طلبة الصف الخامس العلمي.

٢- الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء عند طلبة الصف الخامس العلمي.

٣- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات الطلاب على اختبار اليقظة العقلية ومتوسط درجاتهم على اختبار الدافعية.

خامساً:- حدود البحث

الحدود المكانية: المدارس النهارية الثانوية التابعة للمديريات العامة للتربية الست في محافظة بغداد.

الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

سادساً:- تحديد مصطلحات البحث

١- اليقظة العقلية

عرفها والش (walsh،٢٠٠٥: ٢) بأنها الالمام الكلي بالخبرات فى الوقت الحاضر بدون اصدار حكم، والذي يتضمن الانطباعات الحسية والانفعالات والأفكار.

وعرفتها لين وآخرون (Allen& blashki &Gullone.،٢٠٠٦: ٢٨٨) بأنها زيادة الانتباه عن تعمد ودون إصدار أحكام على الأفكار، والوعي بالطريقة التي نوجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار.

وعرفها كاتلر (kettler ،٢٠١٣: ٥-٦) بأنها طريقة فى التفكير تؤكد على الانتباه الى بيئة الفرد واحاسيسه الداخلية دون اصدار احكام سلبية أو ايجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن اصدار حكم على خبرة بانها جيدة أو سيئة.

وعرفها براون وريان (Brown& Rayan ،٢٠٠٣: ٨٢٢-٨٤٨) بأنها استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التي تجري في اللحظة الراهنة، أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعي بها دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها.

كما عرفها" مارك (Mark& Danny.٢٠١١:٧٢)على أنها طريقة تستند إلى العقل والجسم معا، تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولاسيما المؤلمة

والمسببة للضغوط النفسية عن طريق استخدام تقنية التأمل والتنفس بعمق، فبدلا من الاستسلام والتألم عند مواجهة موقف صعب لابد من التعايش معه.

ومما سبق تعرف فى البحث الحالي بأنها:

أسلوب وتدخل علاجي وارشادي يساعد على جذب الوعي بإدراك الفرد إلى تجربته الحالية مع الانفتاح والاهتمام والتقبل.

٢- الدافعية للتعلم

عرفها (قطامي ونايفة، ٢٠٠٠) بأنها:

((تلك الحالة التي تدفع المتعلم لأن يقبل على موضوع التعلم، وتساعد على بناء توقعات لتحقيق الاهداف أو اشباع الحاجة او إجابة عن سؤال أو تنظيم المعرفة لكي تساعد على تطور شيء جديد)). (قطامي ونايفة، ٢٠٠٠: ٣٩١)

وعرفها (السيد، ٢٠٠٢) بأنها " مجموعة المشاعر التي تدفع الفرد الى الاندماج في نشاطات التعلم التي تؤدي الى بلوغ الأهداف المنشودة. (السيد، ٢٠٠٢: ٢٧)

التعريف الإجرائي: -

الحالة الداخلية لدى الطالبة تدفعها الى الرغبه في الاستزادة من المعرفة وتجاوز الصعوبات التي تحول دون الحصول على المعرفة وحرصها في معالجة الموضوعات عمليا خلال دراستها مادة الكيمياء مقاساً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الدافعية لتعلم الكيمياء المعد لأغراض البحث الحالي.

خلفية نظرية

١- اليقظة العقلية Mindfulness

انطلقت اليقظة العقلية (Mindfulness) في علم النفس الحديث بشكل أساسي من نظرية إلين لانجر (Langer's Theory) التي تُعرف بـ "اليقظة المعرفية"، والتي تركز على الانتباه، والوعي، والتعايش مع اللحظة الحالية دون إطلاق أحكام. كما تأسست تطبيقاتها

العلاجية على يد جون كابات زين (Kabat–Zinn) عام ١٩٧٩ من خلال "برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة" (MBSR).

تعد Mindfulness قدرة الفرد على الإدراك الواعي لما يدور بذهنه من أفكار ومشاعر وبما يدور حوله من مثيرات خارجية من أصوات ومشاهد وروائح والتعبير عنها بأسلوب واضح وبكلمات مناسبة، وتركيز الفرد على الخبرات التي يمر بها والحكم عليها بموضوعية مع محاولة التخلص من المشتتات الداخلية والخارجية وقبول الفرد لمشاعره والتكيف معها وتحمل مسئولية أفعاله لانه المسئول عن اتخاذ قراراته الخاصة.

عوامل اليقظة العقلية:-

١. الانتباه:- وهو إمكانية إنتقاء الفرد للمثيرات من حوله والاهتمام بأدق التفاصيل وربط الأحداث ببعضها البعض.
٢. الوصف:- وهو قدرة الفرد على التعبير عما يشعر به ويفكر فيه وأراءه وقراراته بكلمات مناسبة وبأسلوب واضح بحيث يسمح للأخرين باستيعاب الحالة التي عليها هذا الفرد.
٣. التصرف الواعي:- وهو إمكانية تحليل الفرد للموقف الذي يمر به وإيجاد أكثر من حل مع إختيار الحل الأنسب لهذا الموقف.
٤. التحكم الذاتى:- وهو مدى إستكشاف الفرد لأفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكه والتحكم فيها والسماح للأفكار والمشاعر بأن تأتى وتذهب واحترام هذه المشاعر بدون الانفعال معها.
٥. المسئولية:- و هو مدى شعور الفرد بأنه مطالب بأداء مجموعة من الواجبات و مراعاة حقوق الأخريين و الالتزام بالقواعد و الانقياد إليها و تنفيذ هذه الواجبات بإخلاص و تحمل مسئولية أفعاله و ذلك لاعتماده على نفسه فى اتخاذ قراراته.
٦. تجنب التشتت:- وهو قدرة الفرد على التخلص من التشويش الداخلي والخارجي والانتباه والتركيز على الخبرات والمواقف التي يقوم بها الفرد حتى نهايتها.

الأهمية التربوية:-

١. اوضح (١٥ ، ٢٠١٦ ، Hasker)

٢. اشار(١٦ – ١٥ :٢٠٠٨، Duerr) انها تحدث تغيرات فسيولوجية للفرد ومنها خفض الألم المزمن.

٣. تساعد اليقظة العقلية على تعزيز القدرة على التعامل مع الصراعات اليومية.

٤. تعزز على القدرة على التعامل مع المرض.

٥. تحسن من الذاكرة. (١٥ ، ٢٠١٦ ، Hasker)

٦. تحسن اليقظة العقلية من الصحة العامة والسلوك الصحي.

٧. تؤثر إيجابيا فى الطالب.

٨. تحسن مستوى النجاح الأكاديمي.

٩. تساعد على الحد من الإجهاد المتصل بالعمل والتوتر النفسي.

١٠. تساعد على تنظيم الانفعالات السلبية، وعدم اجترارها بصورة متكررة. (محمود، والضبع،٢٠١٣: ٢-٧٢)

أبعاد اليقظة العقلية:-

يمكن توضيح عوامل اليقظة العقلية ذو العوامل الخمسة (٢٧-٤٥: ٢٠٠٦،et al، Baer) فيما يلي:

- Observing تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
- Describing وتعني بيان الخبرات من خلال الكلمات.
- Acting Aubreness with : تركيز الفرد على ما يقوم به من أنشطة في لحظة ما وبانتباه كامل، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، فهو حضور كامل للفرد فى اللحظة الحالية.
- Non judging يعني عدم التسرع بأحكام تقويميه على الأفكار.
- Non reactivity يعني السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب.

٢- الدافعية للتعلم

تتعدد النظريات المفسرة لدافعية التعلم، لكنها انطلقت بشكل أساسي من النظرية السلوكية (الارتباطية)، وتعد الدافعية أوسع المحركات الداخلية للسلوك، فهي تدفع الانسان الى العمل حتى يتحقق الهدف المقصود للشخص. (الفيفي، ٢٠٠٨: ١٢٠)

الابعاد المؤثرة في الدافعية:

يرى (قطامي ونايفة ،٢٠٠٠) ان إحدى الطرائق لتنظيم المعلومات عن الدافعية الاخذ بالحسبان الابعاد التي تؤثر في الدافعية والظروف المتنوعة لعملية التعلم؛ لأن الطلبة يحضرون الى الصف ميولهم ورغباتهم وحاجاتهم، وهذه العناصر تؤثر في دافعية التعلم وكذلك الالمام بما لدى المتعلم من حاجات ينوي تحقيقها والتي بدورها تثير دافعية التعلم. (قطامي ونايفة، ٢٠٠٠: ٢٣٥-٢٣٦)

الدافعية لتعلم الكيمياء:-

أن الدافعية لتعلم الكيمياء تتأثر باتجاهات المتعلم نحو الكيمياء، وهناك ثلاثة ابعاد هي:

١- الاحساس بأهمية الكيمياء عن طريق شعوره بأهمية دراسة الكيمياء وعدها مادة دراسية مهمة.

٢- الثقة بالنفس عن طريق القدرة على تعلم الكيمياء بكفاءة عالية والنجاح فيها.

٣- حتمية دراسة الكيمياء عن طريق شعوره أنه مفروض عليه وان عليه أن يدرسه سواء أحبه ام لا لكي يكمل دراسته.

الفصل الثاني

تعريف بنظرية (اليقضة العقلية)

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة في ميدان التربية لما فيها من اثر واضح في تحسين جودة التعلم وتنمية قدرات الطلبة على التركيز والانتباه اثناء الشرح وتقليل التشتت الذهني، اما الدافعية نحو تعلم الكيمياء فهي تمثل القوة الداخلة التي تدفع الطالب الى الاقبال على الدراسة في هذه المادة وفهم موضوعاتها والسعي لتحقيق النجاح فيها، وتبرز العلاقة الوثيقة بين اليقظة العقلية والدافعية للتعلم ويتمتع الطالب بدرجة عالية من اليقظة

العقلية ويكون أكثر قدرة على تنظيم انتباهه مما يعزز دافعيته للاستمرار على التعلم ويكون الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب يعد مدخلاً تربوياً مهماً لتحسين دافعيتهم نحو تعلم الكيمياء.

الدراسات السابقة

وفيما يلي بعض الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء:-

أولا:- دراسات تناولت اليقظة العقلية

١- دراسة (جبر،٢٠١٨: ٦٥)

هدفت الدراسة لتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات و كذلك الكشف عن الفروق حسب متغير المرحلة و التخصص و ايجاد العلاقة بين اليقظة العقلية و أساليب التعلم، حيث تكونت عينة الدراسة من ١٨٠ طالبة موزعة على ثلاث أقسام علمية أختيرت بطريقة عشوائية من المرحلتين الأولى و الرابعة مستخدمة مقياس Toronto Mindfulness ومقياس learning styles و خلصت النتائج عن امتلاك طالبات كلية التربية للبنات بمستوى مناسب من Mindfulnes، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير المرحلة و التخصص على مقياس Toronto Mindfulness ، أما الأسلوب المفضل هو دافعية التعلم السطحي لدى العينة.

٢- دراسة (الطوطو،٢٠١٨: ١١)

هدفت الدراسة للكشف عن Mindfulness وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، كما تهدف لمعرفة الفروق فى كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي تبعا لمتغير التخصص الدراسي. تكونت عينة الدراسة من ٢٧٠ طالبا وطالبة فى جامعة دمشق للعام الدراسي ،٢٠١٦-٢٠١٧ من كليات أدبية وكليات تطبيقية، مستخدما مقياس Mindfulness من إعداد بير، ومقياس التفكير التأملي، توصلت الدراسة الى وجود علاقة دالة إحصائيا بين Mindfulness والتفكير التأملي، ووجود فروق دالة إحصائيا فى Mindfulness بين الطلاب لصالح طلاب الكليات الأدبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا فيما بينهم فى التفكير التأملي.

ثانيا: دراسات تناولت الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء:

دراسة (الحربي والحربي،٢٠٢٢: ٧٥-١٣٢) هدف البحث إلى: الكشف عن فاعليّة تدريس الكيمياء باستخدام حقائب (STEM) التَّعليميَّة في تنمية التَّفكير الإبداعي وتنمية الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. ولتحقيق أهداف البحث ومناقشة الفروض أعد الباحثان دليلا للمعلم وللطالب في ضوء حقائب STEM التعليمية واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، ولجمع البيانات اللازمة لمناقشة فروض البحث أعد الباحثان أداتين، وهما: اختبار التفكير الإبداعي ومقياس الدافعية نحو التعلم. وتكون مجتمع البحث من جميع طلاب الصف الثالث الثانوي الطبيعي التابعين للإدارة العامة للتعليم بمنطقة القصيم؛ فيما تكونت عينة البحث من طلاب الصف الثالث الثانوي الطبيعي في ثانوية الأمير عبد الله بن جلوي آل سعود التابعة للإدارة العامة للتعليم بمنطقة القصيم وكان حجم العينة (٥٣) طالب، وقام الباحثان بتقسيم هذه العينة عشوائيا إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية وعددهم (٢٧) طالبا والأخرى ضابطة وعددهم (٢٦) طالباً. ولتحليل البيانات تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الصدق والثبات، واختبار (ت t-test) لعينتين مستقلتين ومربع إيتا و معدل الكسب لبلك، وقد استمر تطبيق البحث أربعة أسابيع خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٣هـ ، وقد توصلت البحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التي درست باستخدام حقائب STEM التعليمية على المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار التفكير الإبداعي ومقياس الدافعية نحو التعلم، كما بينت نتائج البحث أن لحقائب STEM التعليمية حجم فاعلية كبير على المتغيرات التابعة.

جوانب الافادة من الدراسات السابقة:-

١-التعرف على المنهج والاجراءات البحثية التي اتبعتها الدراسات السابقة واتخاذ المناسبة منها لما ينسجم مع البحث الحالي.

٢-استفادت الباحثة من هذه الدراسات بالاطلاع على عدد من المصادر التي يمكن الرجوع اليها.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

اختارت الباحثة المنهج الوصفي علاقات ارتباطية لغرض تحقيق هدفا للبحث، لانه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الذي يقوم على اساس اسلوب التجربة.

مجتمع الدراسة

يشمل مجتمع البحث الحالي المدارس الثانوية النهارية الرسمية للبنات ضمن حدود مركز محافظة بغداد للعام الدراسي للعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣).

عينة البحث:

قسمت الباحثة عينة البحث الحالي الى قسمين هما:

١-عينة المدارس:- بعد التعرف على أسماء مدارس البنات الثانوية النهارية اختارت الباحثة (ثانوية خولة بنت الازور) للبنات اختياراً عشوائياً لإجراء بحثها فيها.

٢- عينة الطالبات

بلغ العدد النهائي لعينة البحث (١٢٠) طالبة من الصف الخامس العلمي للعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣).

أداتا البحث:

اولاً:- اليقظة العقلية:-

اعداد الفقرات:- تم صياغة (٦٢) فقرة بشكل أولي أما بدائل الإجابة فكانت:-

(تنطبق عليّ بشدة، تنطبق عليّ، لا رأي لي، لا تنطبق عليّ، لا تنطبق عليّ ابداً).

أما تصحيح المقياس فقد أعطى الباحث للبدائل أوزان تراوحت بين (٥-١) وزعت على بدائل الإجابة كما موضح في الجدول (١)

جدول (١)

توزيع الدرجات على بدائل الاستجابة لمقياس اليقظة الذهنية

بدائل الإجابة	ينطبق هذا عليّ كثيراً	ينطبق	ليس لدي رأي	غير قابل للتطبيق	لا ينطبق عليّ أبداً
الدرجات	٥	٤	٣	٢	١

صدق المقياس

لغرض التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية اعتمدت الباحثة نوعين من انواع الصدق هما:

- الصدق الظاهري

عرض المقياس مع وبدائل الإجابة بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء من ذوي التخصص في التربية وعلم النفس وطرائق تدريس العلوم وفي ضوء أراءهم وملاحظاتهم قامت الباحثة بإجراء ما يلي:-

١- فيما يخص سلامة التعريف النظري، أجرت الباحثة تعديلات عليه استنادا لرأي (١٦) خبيراً أي بنسبة (٨٤%) من الخبراء.

٢- قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض الفقرات بناءا لتوجيهات (١٧) خبيراً أي بنسبة (٨٩.٤٨%) من الخبراء.

وعليه ظل المقياس متكوناً من (٥٨) فقرة قبل استخراج الخصائص السايكومترية له للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء من ذوي التخصص في التربية وعلم النفس وطرائق تدريس العلوم، وتمت الموافقة عليها بالإجماع وباتفاق نسبته (٨٠%)، ليصبح المقياس مكون من (٣٢) فقرة بضمنها الفقرات الكاشفة. (Jenson, ١٩٨٠:٢٢٧) (Tyler & Walsh: ١٩٧٩:٢٢)..

- الصدق البناء

يقصد بصدق البناء مدى قياس الاختبار للسمة المقاسة، وهناك عدة طرق يمكن من خلالها الوصول الى صدق البناء، ومنها ايجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، على اعتبار ان الدرجة الكلية للمقياس تعد معياراً لصدق الاختبار.

يعد الصدق أكثر المؤشرات القياسية في اي اختبار، ومن دونه فان الاختبار لا يعوّل عليه لأنه يعبر عن قدرة المقياس على قياس الخاصية التي اعد لقياسها (Tyler & Walsh: ١٩٧٩:٢٢). يتم الحصول على الصدق الظاهري من خلال عرض الاداة او الاختبار على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال البحث وحصول الاتفاق المقبول على ملاءمة الاداة للقياس (Jenson, ١٩٨٠:٢٢٧).

عرض مقياس اليقظة العقلية مع وبدائل الإجابة بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم قامت الباحثة بإجراء ما يلي:

١- فيما يخص سلامة التعريف النظري، أجرت الباحثة تعديلات عليه استنادا لرأي (١٦) خبيراً أي بنسبة (٨٤%) من الخبراء.

٢- قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض الفقرات بناءا لتوجيهات (١٧) خبيراً أي بنسبة (٨٩.٤٨%) من الخبراء.

وعليه ظل المقياس متكوناً من (٥٨) فقرة.

الدراسة الاستطلاعية:-

لغرض معرفة مدى وضوح فقرات المقياس، والكشف عن الفقرات والكلمات الغامضة، فضلاً عن التعرف على وضوح بدائل الإجابة، والتعرف على الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الإجابة على المقياس. طُبق المقياس على عينة عشوائية (Random Sample) من طالبات الخامس العلمي، اذ بلغ عددهن (٣٠) طالبة، وبعد التأكد من وضوح فقرات وتعليمات المقياس ومدى وضوح بدائل الإجابة، قامت بضبط الوقت المطلوب للإجابة والذي استغرق (٣٠) دقيقة.

التحليل الاحصائي للفقرات:-

حللت الباحثة احصائياً درجات العينة الاستطلاعية المكونة من (٣٠) طالبة:

أ . تمييز الفقرة

وجدت الباحثة ان القيمة المحسوبة تراوحت بين (٢.٣١ – ٩.٨٧) اما القيمة الجدولية (٢.٠٠)، وهذا يدل على ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية اي أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً.

ب . الثبات

تم حساب الثبات باستعمال معامل ارتباط بيرسون، إذا بلغ هذا المعامل (٠.٧٣٥) وقد صحح معامل الارتباط باستعمال معادلة سبيرمان – براون فكان معامل الثبات بعد التصحيح (٠.٨٤٧) وهو معامل ثبات جيد.

ثانياً:- مقياس الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء:-

-صياغة الفقرات:-

تم صياغة (٦٥) فقرة بشكل أولي، أما بدائل الإجابة على المقياس فكانت:-

أما تصحيح المقياس فقد أعطى الباحث للبدائل أوزان تراوحت بين (٥-١) وزعت على بدائل الإجابة كما موضح في الجدول رقم (٢)

جدول (٢)

توزيع الدرجات على بدائل الإجابة التحفيزية نحو تعلم الكيمياء

بدائل الإجابة	ينطبق هذا عليّ كثيراً	ينطبق	ليس لدي رأي	غير قابل للتطبيق	لا ينطبق عليّ أبداً
الدرجات	٥	٤	٣	٢	١

أما تصحيح المقياس فقد أعطت الباحثة للبدائل أوزان تراوحت بين (٥-١) وزعت على بدائل الإجابة كما موضح في الجدول (٢)

صلاحية الفقرات:-

عرض المقياس على مجموعة من الخبراء وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم قامت الباحثة بإجراء ما يلي:

١- فيما يخص سلامة التعريف النظري، أجرت الباحثة تعديلات عليه استنادا لرأي (١٦) خبيراً بنسبة (٨٤%) من الخبراء.

٢- تم تعديل صياغة بعض الفقرات وحذفت (٧) فقرات بناءا لتوجيهات (١٧) خبيراً أي بنسبة (٨٩.٤٨%) من الخبراء وعليه أصبح مكوناً من (٥٨) فقرة قبل استخراج الخصائص السايكومترية له.

التحليل الإحصائي للفقرات:- اتبعت الإجراءات الآتية في التحليل الإحصائي:-

١- تمييز الفقرة (Item Discrimination) وجدت الباحثة ان القيمة المحسوبة تراوحت بين (٢.٧٥ – ٩.٩٥) اما القيمة الجدولية (٢.٠٠)، وهذا يدل على ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية اي أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً.

٢- الثبات:- Reliability

تم حساب الثبات باستعمال معامل ارتباط بيرسون، اذا بلغ هذا المعامل (٠.٧٥) وقد صحح معامل الارتباط باستعمال معادلة سبيرمان – براون فكان معامل الثبات بعد التصحيح (٠.٨٦) وهو معامل ثبات جيد.

الوسائل الإحصائية:-

١- الاختبار التائي لعينة واحدة

٢- الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

١- اليقظة العقلية لدى طالبات الصف الخامس العلمي:-

تحقق الهدف الأول، الذي يتناول تعرف مستوى اليقظة العقلية عند طالبات الصف الخامس العلمي وتم أيجاد المتوسط الحسابي والذي بلغ (١٦٥.٨٠٠) والانحراف المعياري لدرجات افراد العينة مقداره (٢١.١٥١)، كما تم حساب المتوسط الفرضي وكان مقداره (١٥٠)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١٩) والبالغة (١.٩٨)، ظهر أن القيمة المحسوبة (٨.١٨٦) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥). والجدول رقم (٣) يوضح هذه النتائج.

الجدول رقم (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس اليقظة العقلية

تشير النتائج الى ان الطالبات يتمتعون باليقظة العقلية.

٢- التعرف على الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء لدى الطالبات.

تحقق الهدف الثاني الذي يتناول تعرف مستوى الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء لدى عينة البحث فقد تم استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لدرجات افراد العينة الكلية.

الجدول (٤)

يوضح الاوساط الحسابية والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

يتضح من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث الحالي البالغ (١٦٢) درجة، وبانحراف معياري (١٩.٥٨٥) درجة، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس يساوي (١٣٨) درجة ، ولاختبار دلالة الفروق بين المتوسطين ، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهرت النتائج

عينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	قيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١٢٠	١٦٥.٨٠٠	٢١.١٥١	١٥٠	١١٩	٨.١٨٦	١.٩٨	٠.٠٥ دالة

عينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	قيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١٢٠	١٦٢	١٩.٥٨٥	١٣٨	١١٩	١٣.٤٢٢	١.٩٨	٠.٠٥ دالة

ان متوسط مستوى الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء لدى افراد العينة اكبر من المتوسط الفرضي ، وذا دلالة إحصائية عند مستوى(٠.٠٥) بدرجة حرية (١١٩) ، وان القيمة(ت) المحسوبة (١٣.٤٢٢) ، وهذا يشير الى ان مستوى الدافعية لديهم عالي .

٣- العلاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعيتهم نحو التعلم:

تحقق هذا الهدف باستخدام الباحث (Pearson Correlation Coefficient) بين الدرجات الكلية لأفراد عينة البحث لليقظة العقلية ومقياس الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء، واظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية والدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء وهي دالة إحصائيا، أي كلما تزداد اليقظة العقلية تزداد الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء والجدول (٥) يبين ذلك

جدول (٥)

عدد أفراد العينة	معامل الارتباط	قيمة T		دلالة ٠.٠٥
		المحسوبة	الجدولية	
١٢٠	(٠.١٨)	١.٩٨٨	١.٩٦	Significant

تفسير النتائج:

١- تشير النتائج بصورة عامة على ان افراد عينة البحث يتمتعون باليقظة العقلية والذي يعد مظهر من مظاهر الصحة النفسية، وترى الباحثة ان هذه النتيجة قريبة من المنطق اذ يمكن ان نعزو ذلك الى معظم بل اغلب افراد العينة قد تدربوا بصورة صحيحة.

٢- أنَّ الدافعية نحو تعلم مادة الكيمياء تعمل في التأثير في السلوك.

٣- ان تنوع ألا نشطة التعليمية وتحمل الطالبات مسؤولية تنفيذها في الدرس، يعد دعما للتنظيم المعرفي الذي يتوصلن اليه، ويتيح لهن الفرصة لتقويم ما تم انجازه وقد يكون عاملا اساسيا في استثارة اذهان الطالبات واليقظة العقلية، واستمرارية دافعيتهن نحو التعلم.

التوصيات:-

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي: -

١- الافادة من مقياس الدافعية للتعلم نحو مادة الكيمياء، أداة للكشف عن دافعية الطلبة للتعلم في بداية العام الدراسي.

٢- الاهتمام بالواجبات البيتية جزء متمم لعملية التدريس الصفي وكأساس للتعلم الذاتي.

المقترحات:-

تطويراً للبحث الحالي تقترح الباحثة الآتي: -

١-تطبيق المقياسين على طلبة الصف السادس الإعدادي في محافظات القطر.

٢-إجراء دراسة مماثلة على طلبة المرحلة المنتهية للمدارس الإعدادية المهنية.

المصادر العربية والأجنبية:

١- *الازيرجاوي، فاضل محسن (١٩٩١): علم النفس التربوي، مطبعة جامعة الموصل، الموصل.*

٢- *توق، محي الدين، وعدس، عبد الرحمن (١٩٨٤): اساسيات علم النفس التربوي، ط١، مطبعة جون وايلي واولاده، الجامعة الاردنية.*

٣- *جبر، أمل مهدى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات ١٧٨.٦٤.٦٨.acn/١٠.٢٤٨٩٧/https://doi.org*

٤- *جيزموراي (١٩٩٤): الدافعية والانفعال: ترجمة الدكتور أحمد عبد العزيز سلامة.*

٥- *الحربي، عمر بن مسعد بن محمد والحربي، عبد الله بن عبد الكريم (٢٠٢٢): فاعليّة تدريس الكيمياء باستخدام حقائب(STEM) التَّعليميَّة في تنمية التَّفكير الإبداعي والدّافعيَّة نحو التعلُّم لدى طلاب المرحلة الثانوية*

٦- *السيد، يسري مصطفى (٢٠٠٢): (ورقة عمل) بعنوان (اثارة دافعية التلميذات للتعلم) مقدمة الى الندوة التربوية في جامعة الامارات - كلية التربية / مركز الانتساب الموجه، ابو ظبي. متاح في www. Khayma.com /yousry/Educ-Tech-shi- part٢- ٢٠٠١:htm*

٧- *شوق، محمود احمد (١٩٨٩): الاتجاهات الحديثة في تدريس الرياضيات، ط٢، دار المريخ، الرياض.*

٨- *الطوطو، رانيه موفق (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، مجلد ٤٠، العدد ٤.*

٩- *العتيبي، خالد بن ناهس محمد (٢٠٠١): "فاعلية برنامج مقترح لتنمية التفكير الاستدلالي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية*

التربية ، جامعة الملك سعود. متاح في http:// www.arab psychology.com /ldissertations/ Khaled/nahes thesis .pdf.

١٠- العناني، حنان عبد الحميد (٢٠٠٨): علم النفس التربوي، ط٤، دار صفاء، عمان.

١١- الفيفي، سميرة بنت احمد حسن العبدلي (٢٠٠٨): "المهارات الإدارية لسيدات الاعمال السعوديات وعلاقتها بدافعية الانجاز" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى ، كلية الادارة.

١٢- قطامي، يوسف محمود ـ، ونايفة قطامي (٢٠٠٠): سايكولوجية التعلم الصفي، ط١، دار الشروق، عمان.

١٣- قطامي، يوسف محمود، ونايفة قطامي (٢٠٠٠): سايكولوجية التعلم الصفي، ط١، دار الشروق، عمان.

١٤- القيسي، رؤوف محمود (٢٠٠٨): علم النفس التربوي، ط١، دار دجلة، عمان.

١٥- محمود، أحمد على طلب والضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٣)، فاعلية اليقظة العقلية فى خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طالب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٣٤، ابريل ٢٠١٣، ص ٢ - ٧٤.

١٦- – Deurr ،M. (٢٠٠٨). The Use of meditation and mindfulness practice to support militarycare providers: a prospectus. ReportPrepared to center for contemplative mind in society Northampton ،M A.

١٧- . – Brown ،K.W. xryan ،R.M (٢٠٠٣) Thee benefits of being present: midfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and social Psychology ٨٤ ،(٢) ٨٢٢٨٤٨،-.

١٨- Adkins, D., C. (١٩٧٤): Test Construction Ohio, Abell and Howel Co.

١٩- Allen.N. ،Blashki ،G. Gullare ،E.(٢٠٠٦)Mindfulness bosed psycho the rapis: arevi of con ceptual found ations. Empirical evidence and

practical considerations. the Australian and New Zealand ،journal of psychiatiy ٤٠ ، (٤) ٢٨٥٢٩٤ ،-

٢٠- *Baer،R.A. ،smith ،G.T ،hopkins ،J. ،KrietemeyerJ. ،Toney ،L. (٢٠٠٦). Using self - report asessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment ١٣ ، (١) ٢٧٤٥،-*

٢١- *cardaciotto ،L.A ،Herbrt،T.D. ،Forman ،E.M.،Moitra ،E. ،Farrow ،V. (٢٠٠٨). The Assessment ١٥،٢٠٤٢٢٣،-.*

٢٢- *Cronbach, L.J. (١٩٥١): Coefficient Alpha and The Internal Structure of Tests Psychometric, Vol. (١٦). No.(٤) .*

٢٣- *Eble, Robert, (١٩٧٩), Essential of Educational measurement. ٢nd, Ed Englewood cliffs, New Jersey .*

٢٤- *Hasker ،S.M. (٢٠١٦). Evaluation of the mindfulness acceptance - Commitment. (mae) approachforenhancingathletic. performance. Unpublished Doctoral Dissetation ،Indiana University of Pennsylvania.*

٢٥- *Jensen, A. (١٩٨٠): Bias in Mental Testing, London, Methuen Co .*

٢٦- *kettler ،K.M (٢٠١٣). Mindfullnessand cardio vascular risk in college students. retrieved January ٥٢٠١٣ ، from http://web٣.unt. edu/honors/eaglefeather/wp-content/٢٠١٠٠٨//kettler-kristen٠٧٢٩١٠- Final.pdf*

٢٧- *Mark williams ،dannu penman (٢٠١١) ،Mindfulness: Ascetical Guide to finding peace infrantic world ،bikatus.*

٢٨- *Marlatte ،G.A ،Kriftener ،J.L. (١٩٩٩). Mindfulness end meditation ، in W.R. miller (ed) ،integrating spirituality into treatment (pp.٦٧- ٨٤). Washington D.C.: ameri can psychological association.*

٢٩- *Middleton, J.A, & Spenias, P.A, (١٩٩٩): " Motivation for Achievement Mathematics: Finding, Generalizations, and Criticisms of the Research " J.R.M.E on line, Vol. ٣٠, Issue١, January, U.S.A.*

٣٠- *Miltiadou, Mario's and Wilhelminac (٢٠٠٣): "Sevenye Applying Social cognitive constructs of Motivation to Enhan ce student, Success in on line Distance Education" , (in), Educational Technology Review, Vol. ١١ , No.١*

٣١- *Neale ،M.I. (٢٠٠٦). Mind Fullnessmeditation: an integration of perspective from Buddhism ،science and clinical Psychology ،Un published Doctoral Dissertation California Institute of Integral studies. San Francisco.*

٣٢- *Tyler, L. & Walsh, W.B. (١٩٧٩): Tests and Measurement, ٣rd Ed., New Jersey Englewood Gliffs Prentice-Hill Inc.*

٣٣- *Walsh ،C ،(٢٠٠٥). The Practical application of mindfulness in individual cognitive therapy paper presented to the ٢٨th national conference forthe Australian association for cognitve and behavior therapy (AACBT) in April.*