(بسم الله الرحمن الرحيم)

كلية التربية
المجلة التربوية
***

اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق

إعداد

د/ السيد الفضالي عبد المطلب
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية – جامعة الزقازيق

د/ إيناس محمد صفوت خريبه
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة الزقازيق

المجلة التربوية ـ العدد التاسع والستون ـ يناير ٢٠٢٠م
Print:(ISSN ١٦٨٧-٢٦٤٩) Online:(ISSN ٢٥٣٦-٩٠٩١)

ملخص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية ومكوناتها في ضوء نظرية لانجر "Langer" لدى طلبة جامعة الزقازيق, بالإضافة إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لاختلاف كل من الجنس، والاتجاه نحو التخصص، وأسلوب التعلم، ونوع الاختبار التحريري المفضل. تكونت عينة البحث من (٥٧٥) طالباً وطالبة بالكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق خلال الفصل الدراسي الأول ٢٠١٨/٢٠١٩م. ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء استبانة تكونت من (٢١) عبارة لقياس اليقظة العقلية في ضوء المكونات الأربعة لنظرية "لانجر" (Langer) بعد التحقق من صدقها وثباتها. وتم استخدام الأساليب الإحصائية البرامترية المناسبة- بعد التحقق من اعتدالية توزيع البيانات- ممثلة في المتوسط والانحراف المعياري واختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، واختبار تحليل التباين الأحادي "ANOVA". اظهرت نتائج البحث:

- توافر مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها بدرجة متوسطة.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في جميع مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ترجع إلى اختلاف الجنس، ما عدا مكون "البحث عن الجديد" حيث وُجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لصالح الذكور.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في مكوني اليقظة العقلية (البحث عن الجديد- المرونة) تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص (إيجابي- إلى حد ما- سلبي)، في حين وُجدت فروق دالة إحصائياً في مكوني اليقظة العقلية (إنتاج الجديد- الاندماج) والدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص، حيث كانت الفروق لصالح الطلبة ذوي الاتجاه الإيجابي.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في جميع مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ترجع إلى اختلاف أسلوب التعلم المفضل (السطحي- العميق)، ما عدا مكون "إنتاج الجديد" حيث وُجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الطلبة ذوي أسلوب التعلم العميق.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في مكوني اليقظة العقلية (البحث عن الجديد- المرونة) تبعاً لاختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل، في حين وُجدت فروق دالة إحصائياً في مكوني اليقظة العقلية (الاندماج- إنتاج الجديد) والدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعاً لاختلاف نوع

الاختبار التحريري المفضل، حيث كانت الفروق لصالح الطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري المقالي في مكون الاندماج، في حين كانت الفروق لصالح الطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري الخليط (موضوعي ومقالي معاً) في مكون إنتاج الجديد والدرجة الكلية لليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية- الاتجاه نحو التخصص- أسلوب التعلم- نوع الاختبار التحريري المفضل

Mindfulness according to "Langer's theory" and its relationship with attitude towards specification, learning style, and preferred written test type among Zagazig University students

Abstract:

The present research aimed to identify the degree of mindfulness and its components according to "Langer's theory" among Zagazig University students, in addition to recognizing differences in mindfulness and its components according to differences in sex, attitude towards specification, learning style, and preferred written test type. The sample consisted of (٥٧٥) male and female students in theoretical and applied colleges in Zagazig University during first semester ٢٠١٨/٢٠١٩. To achieve research goals, the researchers structured (٢١) items to measure mindfulness according to the four components of "Langer's theory" after assuring their validity and reliability. After assuring normal data distribution, suitable parametric statistical methods such as medium, standard deviation, and T-test for two independent samples, and ANOVA were used. Results were: There is a medium degree of the total score of mindfulness according to "Langer's theory" and its components among research sample, there are no statistically significant differences in mindfulness components and its total score according to sex except "novelty seeking" component at ٠.٠١ level in favor of male students, there are no statistically significant differences in "novelty seeking" and "flexibility" components as components of mindfulness according to differences in attitudes towards specification (positive-neutral-negative), whereas there are statistically significant differences in "novelty production" and "engagement" as components of mindfulness and its total score according to differences in attitudes towards specification in favor of positive attitude towards specification, there are no statistically significant differences in mindfulness components and its total score according to differences in preferred learning style (surface-deep) except "novelty production" as there were statistically significant differences at ٠.٠٥ level in favor of deep learning style students, there are no statistically significant differences in "novelty seeking" and "flexibility" components as components of mindfulness according to differences in preferred written test type, whereas there were statistically significant differences in "novelty production" and "engagement" as components of mindfulness and its total score according to differences in preferred written test type in favor of essay writing test in "engagement" component, whereas in favor of mix written test (subjective and essay writing together) in "novelty production" and the total score of mindfulness.

Key words: mindfulness, sex, attitude towards specification, learning style, preferred written test type

المقدمة:

تعد اليقظة العقلية من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حالياً في مجال علم النفس الإيجابي, وترجع أهميتها إلى التوجهات الحديثة لدى الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية بضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية.

ولقد شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماماً أكاديمياً واسعاً بالفوائد النفسية لنظرية اليقظة العقلية لما تلعبه من دور مهم في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والأكاديمية؛ مثل الانطواء، والانغلاق الذهني، والقلق، والاكتئاب، وحالات التوتر، من خلال التخلص من تلك الأفكار، والعادات، وأنماط السلوك غير السوية، ومعالجتها والتعايش معها بعقل منفتح، مما ينعكس بشكل إيجابي على تعزيز التنظيم السلوكي لدى الفرد (Hwang & Kearney, ٢٠١٣, ٣١٤).

ولم تقتصر أسباب الاهتمام باليقظة العقلية على دورها في علاج العديد من الاضطرابات، ولكن أيضاً بسبب تأثيرها في تحسين بعض المتغيرات الإيجابية؛ حيث ذكر Brown, Ryan, & Creswell (٢٠٠٧, ٢١١) أن الأدلة البحثية المتعددة أظهرت أن اليقظة العقلية لها تأثيرات مفيدة في بعض المتغيرات الإيجابية، مما دفع الباحثين إلى الانتباه لإجراء بحوث خاصة باليقظة العقلية وعلاقتها بهذه المتغيرات؛ مثل الانتباه، والمعرفة، والمشاعر، والاستبصار.

واليقظة العقلية –مثل غيرها من المتغيرات البحثية– مرت بمراحل عديدة في تطورها، سواء فيما يتعلق بتعريفها، أو إظهار مكوناتها من خلال التصورات والنظريات، أو مداخل دراستها؛ حيث تم تقديم أكثر من نظرية مقترحة لمكونات اليقظة العقلية كمدخل لدراستها؛ وتعتبر "لانجر" (٢٠٠٠) Langer من أوائل من قدمت نظريتها حول اليقظة العقلية من خلال أربعة مكونات مترابطة تتمثل في: البحث عن الجديد (Novelty Seeking)، والاندماج (Engagement)، وإنتاج الجديد (Novelty Producing)، والمرونة (Flexibility)، وتوالت بعدها المحاولات لتقديم نماذج أو نظريات أخرى مثل نموذج مكونات اليقظة العقلية لكابات–زين (Kabat – Zinn) الذي يرتكز على ثلاث حقائق/عمليات، هي: القصد (Intention)، والانتباه (Attention)، والاتجاه (Attitude)، وفي نفس السياق قدم Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman (٢٠٠٦, ٣٧٩–٣٨٠) نموذجاً من

أربعة مكونات لليقظة العقلية تمثلت في: تنظيم الذات (Self–Regulation)، وإدارة الذات (Self–Management)، وتوضيح القيم (Values Clarification)، والتعرض (Exposure)، وهذه المكونات الأربعة متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاث والمتمثلة في: القصد، والاتجاه، والانتباه. ثم قدم (Hasker (٢٠١٠, ١٢ نموذجه الثنائي لليقظة العقلية من خلال مكونين رئيسيين، هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. تلاه بعد ذلك ظهور مكونات اليقظة العقلية وفقاً لميلر (Miller (٢٠١١, ٢-٣ من خلال مكونين لليقظة العقلية، يتمثلان في: حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية، والمعالجة المعرفية لليقظة العقلية.

مشكلة البحث:

بالرغم من جميع المحاولات التي قدمت حتى الآن كنماذج أو نظريات أو مكونات لليقظة العقلية، إلا أن هناك إشكالية مهمة من وجهة نظر الباحثين؛ تتمثل في سؤال مضمونه: "هل أخذت هذه النماذج حقها في التحقق والوصول إلى نتائج تجعلها نماذج حقيقية لقياس اليقظة العقلية؟، وبخاصة نظرية لانجر "Langer" في اليقظة العقلية باعتبارها أولى نظرياتها؟".

وتعد نظرية لانجر لليقظة العقلية إحدى النظريات التي لم تتطرق إليها البحوث السابقة بدرجة كافية –في حدود علم الباحثين– للتحقق من مكوناتها، وهو ما سعى إليه البحث الحالي من بحث اليقظة العقلية في ضوء نظرية "لانجر"، من حيث التحقق من مستوى مكونات اليقظة العقلية، والفروق في مستوى هذه المكونات والدرجة الكلية لها تبعاً لاختلاف كل من الجنس، والاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل.

ولقد تطورت نظرية لانجر لليقظة العقلية استناداً على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري, والتي وضعت في اعتبارها أن السلوك البشري لا يقتصر على مجموعة من السمات والقدرات والمهارات فقط, ولكنه يهتم بتوظيفها كطريقة فعالة لمواجهة مواقف الحياة (السنيدي, ٢٠١٠).

وفيما يتعلق بمستوى اليقظة العقلية فقد لاحظ الباحثان وجود تباين في نتائج الدراسات السابقة؛ حيث أظهرت نتائج بعض البحوث والدراسات توافر مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة مثل بحوث كل من حمد (٢٠١٦)، وإسماعيل (٢٠١٧)، والهاشم (٢٠١٧)، وبديوي وعبد (٢٠١٨)، عبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧)، وصلاحات

(٢٠١٨)، في حين أظهرت نتائج بعض البحوث الأخرى توافر مستوى مرتفع من هذه المكونات والدرجة الكلية لليقظة العقلية مثل بحوث كل من عبد الله (٢٠١٣)، والمعموري وعبد (٢٠١٨).

وفيما يتعلق بالفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لاختلاف الجنس، فقد تباينت نتائج البحوث والدراسات السابقة حول هذا الشأن أيضاً؛ فقد أظهرت نتائج بعض البحوث عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف الجنس مثل دراسات كل من: Treanor (٢٠١٢)، والمعموري وعبد (٢٠١٨)، في حين أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود اختلاف في اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف الجنس مثل دراسة عيسى (٢٠١٨) حيث كانت الفروق لصالح الذكور.

وفيما يتعلق بالفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لاختلاف كل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل، فلم تسع أي من الدراسات والبحوث السابقة –في حدود علم الباحثين– إلى دراسة هذه المتغيرات مجتمعة مباشرة مع اليقظة العقلية.

وفى ضوء ما أظهرته نتائج العديد من البحوث والدراسات العربية والأجنبية حول اختلاف مستوى اليقظة العقلية ومكوناتها لدى طلبة الجامعة، والفروق في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف الجنس، وكذلك عدم توافر البحوث التي تناولت الفروق تبعاً لكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل, كانت الحاجة إلى إجراء هذا البحث.

ومن العرض السابق تظهر مشكلة البحث الحالي والتي تتطلب الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق؟
- هل تختلف درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق باختلاف الجنس (ذكور– إناث)؟
- هل تختلف درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق باختلاف الاتجاه نحو التخصص (إيجابي– إلى حد ما– سلبي)؟

- **هل تختلف درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق باختلاف أسلوب التعلم المفضل (السطحي- العميق)؟**
- **هل تختلف درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق باختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل (الموضوعي- المقالي- خليط بين الموضوعي والمقالي)؟**

أهداف البحث:

تتلخص أهداف البحث الحالي فيما يلي:

- **التعرف على مستوى مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق.**
- **الكشف عن الفروق في درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف الجنس (ذكور- إناث).**
- **تحديد الفروق في درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص (إيجابي- إلى حد ما- سلبي).**
- **التعرف على الفروق في درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق نتيجة اختلاف أسلوب التعلم المفضل (السطحي-العميق).**
- **الكشف عن الفروق في درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل (الموضوعي- المقالي- خليط بين الموضوعي والمقالي).**

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في جانبين، أحدهما نظري والآخر تطبيقي، وهما على النحو التالي:

أولاً:- الأهمية النظرية: **وتكمن أهمية البحث النظرية في الآتي:**

– دعم التصورات النظرية المرتبطة باليقظة العقلية، والتي لم تنل الحظ الوافر من البحث والدراسة في البيئة العربية، وبخاصة ما يتعلق بالتحقق من نظرية لانجر "Langer" لليقظة العقلية باعتبارها إحدى النظريات الأولى لليقظة العقلية.

– قد يسهم البحث الحالي في تقديم إطار نظري ومراجعة حديثة حول اليقظة العقلية مما يعد إرثاً نظرياً تستفيد به المكتبات العربية، لاسيما وأن هذا البحث يتناول مقياساً لليقظة العقلية في ضوء نظرية "لانجر" الذي لم يتم تناوله بحثياً بشكل كبير.

– قد توفر نتائج البحث الحالي فهماً أفضل للفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لاختلاف كل من الجنس والاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل.

– أهمية عينة البحث من طلبة الجامعة؛ باعتبار المرحلة الجامعية من المراحل الدراسية المهمة التي تزود الطلبة بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية والتي تساعد على مواجهتهم للحياة مستقبلاً.

ثانياً:- الأهمية التطبيقية: **تتمثل الأهمية التطبيقية فيما يلي:**

– قد تفيد النتائج التي سيتم التوصل إليها في توجيه القائمين على العملية التعليمية في الجامعات إلى الاهتمام بتنمية وتطوير مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية "لانجر"، عن طريق توفير مناخ تعليمي داعم ومحفز للطلبة.

– قد تساعد نتائج البحث في توجيه أساتذة الجامعة للاهتمام بمتغيرات الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل باعتبارها مُسهمة في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلابهم.

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات البحث:

اليقظة العقلية Mindfulness:

تعددت تعريفات اليقظة العقلية بسبب تعدد التصورات والنماذج النظرية حولها، فالبعض ركز على تعريفها من خلال الانتباه والوعي مثل تعريفات كل من Davis & Hayes (٢٠١١, ١٩٨)، والضبع ومحمود (٢٠١٣، ١٢)، والبحيري, والضبع، وطلب، والعواملة (٢٠١٤، ١٢٨)، و(Singh, Lancioni, & Winton, ٢٠١٧) بأنها حالة من الوعي والانتباه للأحداث والمواقف الحالية، وركز البعض الآخر في تعريف اليقظة العقلية على جانب المراقبة الذاتية مثل تعريفات كل من (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, ٢٠٠٨, ٢٠٩)، و(Graham, ٢٠١٣, ١٢) بأنها تعنى المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، واتفقت جميعها على أن الأساس في تعريفات اليقظة العقلية –سواء ما يتعلق بمنحى التركيز على الانتباه والوعي، أو منحى التركيز على المراقبة الذاتية– هو تقبل الخبرات الحاضرة والتسامح معها ومواجهة المواقف كما هي في الواقع وبدون إصدار إحكام تقييمية عليها.

وفي البحث الحالي تبنى الباحثان تعريف "لانجر" (١٩٨٩) Langer؛ لليقظة العقلية بأنها "مجال مرن للقدرة العقلية يتسم بالموضوعية ولا يرتبط بوجهة نظر الفرد الخاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للفرد بدون إصدار أحكام".

وتتحدد اليقظة العقلية إجرائياً في البحث الحالي من خلال درجات استجابات طلبة الجامعة على عبارات استبانة اليقظة العقلية بمكوناتها الأربعة؛ البحث عن الجديد (Novelty Seeking)، والاندماج (Engagement)، وإنتاج الجديد (Novelty Producing)، والمرونة (Flexibility).

الاتجاه نحو التخصص Attitude towards Specification:

يُعرف العدوان والربابعة (٢٠١٨، ٦٦) الاتجاه نحو التخصص بأنه "ذلك الاستعداد أو الميل النسبي للمتعلم بالرفض أو القبول نحو المثيرات المختلفة وينشأ عنه استجابات محددة ناتجة عن تراكم الخبرات المعرفية والسلوكية.

وفي البحث الحالي يُعرف الباحثان الاتجاه نحو التخصص بأنه حالة القبول أو الرفض للتخصص الملتحق به الطالب، ويُحدد من خلال ثلاث استجابات: إيجابي، محايد، سلبي.

أسلوب التعلم المفضل Preferred Learning Style:

يرى (Rai & Khatri, ٢٠١٤, ١٤) أن أسلوب التعلم يشير إلى الطريقة التي يفضلها الطلاب في الدراسة، ويعتبرونها الأكثر فاعلية بالنسبة لهم، وهو مفهوم مهم يساعد في فهم كيفية اختلاف الطلاب في طريقة تعلمهم.

كما تُعرف أساليب التعلم بأنها "مجموعة من المعتقدات والتفضيلات والسلوكيات التي يستخدمها الطلاب لمساعدتهم على التعلم في موقف معين، ويمكنها تفسير الكثير من الفروق الفردية في التعلم (Sarbazvatan, Amini, Aminisani, Shamshirgaran, & Ghaffarifar, ٢٠١٨, ٧٧).

وهناك تصنيفات عديدة لأساليب التعلم، وسيقتصر تصنيف البحث الحالي على تصنيف أساليب التعلم كأسلوب سطحي أو أسلوب عميق؛ فأصحاب أسلوب التعلم السطحي يربطون بشكل بديهي المفاهيم من خلال التعليمات والتشابهات، وهذا يبدو جلياً لدى طلبة التخصصات الأدبية، أما أصحاب الأسلوب العميق فيطورون أفكاراً تدريجية من خلال تطبيق طريقة منظمة ومنطقية، وهذا يبدو جلياً لدى طلبة التخصصات العلمية (Guraya, Guraya, Habib, & Khoshhal, ٢٠١٤, ١١٥٥).

ويحدد الباحثان مفهوم أسلوب التعلم المفضل في البحث الحالي من خلال اختيار الطالب للطريقة التي يفضلها في التعلم من خلال طريقتين: الطريقة السطحية وهي الطريقة التي يهتم الطلاب فيها بمعرفة العناوين العامة والموضوعات الكلية، والطريقة العميقة وهي الطريقة التي يهتم الطلاب فيها بمعرفة التفاصيل والنقاط التوضيحية لموضوعات المقرر.

نوع الاختبار التحريري المفضل Preferred Written Test Type:

يعد هذا المتغير من المتغيرات الجديدة التي لم يتم التطرق له بشكل مباشر في البحوث والدراسات السابقة، حيث تم التطرق له في سياق أنواع الاختبارات التحريرية، وبخاصة في الأطر النظرية الخاصة بالقياس والتقويم والاختبارات، فتشير العجمي (٢٠٠٢، ٢١٥-٢١٦) إلى أن الاختبارات التحريرية تشمل نمطين أساسيين هما: الاختبارات التحريرية الموضوعية، والاختبارات التحريرية المقالية؛ فالاختبارات الموضوعية باختلاف أنواعها تتكون من مجموعة كبيرة من الأسئلة القصيرة التي تغطي معظم أبواب المقرر الدراسي والإجابات المطلوبة من قبل الطلبة تتحدد بكلمات أو علامات معينة توضع أمام السؤال في كراسة الإجابة؛ أما الاختبارات المقالية فتحتوي على عدد قليل من الأسئلة يجيب فيها الطلبة بمقال طويل أو قصير حسب قدرته ومدى استيعابه للمادة الدراسية، وهي تحتوي على أسئلة تبدأ بـ: كيف، اشرح، ناقش، وضح، اذكر، اكتب، وغيرها، وهذه الاختبارات تستخدم لتقدير مدى تحصيل الطلبة للمعلومات ومدى فهمهم لها والقدرة على تطبيقها وحل المشكلات التي تتصل بها، وتتطلب من الطالب أن يسترجع الاستجابة من ذاكرته ويصيغها بأسلوبه الخاص حسب فهمه.

ويتحدد نوع الاختبار التحريري المفضل في البحث الحالي من خلال اختيار الطالب لنمط مفضل من خلال ثلاثة أنماط، هي: الموضوعي، والمقالي، والخليط (موضوعي ومقالي معاً).

المحددات الموضوعية: يتحدد البحث الحالي بقياس مستوى اليقظة العقلية ومكوناتها في ضوء نموذج "لانجر" (١٩٨٩) Langer، وتتحدد متغيرات الجنس والاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم المفضل ونوع الاختبار التحريري المفضل باعتبارها متغيرات اسمية تصنيفية.

المحددات البشرية: يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة الكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق المقيدين خلال العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

المحددات الزمنية والمكانية: تم إجراء البحث الحالي في نهاية الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م على عينة البحث من طلبة الكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق.

الإطار النظري:

تعريفات اليقظة العقلية المتفقة مع نموذج "لانجر" (١٩٨٩) Langer:

تُعرّف "لانجر" (١٩٨٩, ٧٢) Langer اليقظة العقلية بأنها "القدرة على تكوين فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على الموقف، والتأكيد على عملية النتيجة". وهناك عدة تعريفات لليقظة العقلية تتفق بشكل جزئي أو كلي مع نظرية "لانجر" (١٩٨٩) Langer؛ فقد عرفتها دراسة (Langer & Moldoveanu, ٢٠٠٠, ١٢٩) بأنها "حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على كل ما هو جديد"، وعرفتها دراسة (Haigh, Moore, Kashdan, & Fresco, ٢٠١١, ١٢) وعرفها (عبد الله، ٢٠١٣، ٣٤٧) بأنها "القدرة على النظر إلى الأشياء بطرق جديدة ومدروسة بمشاعر موضوعية بطريقة لا جدال فيها، مما يجعلنا قادرين على اتخاذ خيارات.

ويُعرّف (Bercovitz, Pagnini, Phillips, & Langer (٢٠١٧, ١٩٤ اليقظة العقلية وفقاً لنظرية "لانجر" بأنها "عملية نشطة تهتم بملاحظة الأشياء الجديدة الخاصة بالموقف الحالي والآخرين والشخص ذاته والاستجابة بمرونة لذلك؛ فالفرد يكون مرناً عندما يدرك أن كل شيء يتغير بشكل مستمر ويتكيف تبعاً لذلك، وهذه العملية تتضمن التطوير المستمر لفئات جديدة وعدم الانحصار في ما تم تطويره مسبقاً والاقتصار عليه، ووفقاً لنظرية لانجر تتضمن اليقظة العقلية المرونة، والاندماج، والإبداع من خلال السعي نحو الجديد وإنتاج الجديد.

مكونات اليقظة العقلية في ضوء نموذج "لانجر" Langer:

ذكرت "لانجر" (Langer, ١٩٩٩) أربعة مكونات لليقظة العقلية تتمثل في: (١) السعي نحو الجديد (Novelty Seeking)، (٢) الاندماج (Engagement)، (٣) إنتاج الجديد (Novelty Producing)، (٤) المرونة (Flexibility). وتوضيحها كما يلي:

(١) السعي نحو الجديد (Novelty Seeking): ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء؛ فالأفراد اليقظون ذهنياً يُبدعون عند توليدهم للأفكار

الجديدة أو الفعالة، أما انعدام اليقظة الذهنية Mindlessness فيعني الاعتماد على الفئات القديمة أو الحالية من الأفكار.

(٢) الاندماج (Engagement): ويعني درجة انشغال الفرد أو استغراقه في موقف معين، فالأفراد اليقظون ذهنياً والحساسون لمختلف المواقف ينتبهون للأحداث الجديدة ويظلون على معرفة بتطوراتها، وينشغلون بمعرفة الجديد فيطبقون بصورة انتقائية الأشياء الجديدة بطرق مثالية على المهمة التي هم بصدد إتمامها.

(٣) إنتاج الجديد (Novelty Producing): ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها، ويمتاز اليقظون عقلياً بالانفتاح على الأفكار الجديدة وإنتاج الجديد، ويتميزون بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والانفتاح أمام الأفكار التي تتحدى عقولهم.

(٤) المرونة (Flexibility): وتعني إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة وأهمية وجدوى كل منظور، وذلك لأن معالجة المعلومات من عدة منظورات يُمكّن الأفراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة في مواقف بديلة.

ووفقاً لنظرية لانجر (Langer, ١٩٨٩) يتكون السلوك اليقظ من خمسة أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم الخارجي، هي:

أ- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: فأصحاب السلوك غير اليقظ (غير اليقظين عقلياً) يعتمدون على ما تعوّدوا عليه من فئات بعكس أصحاب السلوك اليقظ (اليقظون عقلياً) الذين يعتمدون على فئات جديدة أو يعيدون تسمية الفئات القديمة ويفكرون فيها مما يعطي لهم فرصة لأداء أفضل.

ب- تعديل السلوك التلقائي: قد يؤدي النظر بشكل جديد للأساليب التلقائية المعتاد عليها في أداء مختلف المهام من أجل تعديل طريقة الأداء إلى مزيد من النتائج المرغوب فيها، حيث من الممكن أن يحول التنفيذ التلقائي للمهام دون التحسين والتطوير.

ج- السماح بالشك: ويشير إلى عدم قبول الأشياء كما هي، وإنما يجب إخضاعها لمزيد من الفحص والبحث، فاليقظون عقلياً يؤمنون بأن العالم متغير ولا يتقبلون النتائج كما هي، وإنما يخضعونها للبحث والتقصي، فمن الصعب إقناعهم بالإجابات البسيطة عن الأسئلة المعقدة.

د- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: أحياناً تنبع أراء الفرد من الانطباعات الأولى وقد يظل متمسكاً بهذه الآراء على الرغم من ظهور الدليل المعارض، وهو ما تطلق عليه Langer "الالتزامات الإدراكية غير الناضجة". (٢٢ ,١٩٨٩)

هـ- التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة: فتركيز الشخص اليقظ ذهنياً يكون على كيفية الأداء وليس على إمكانية الأداء من عدمه، أي يكون تركيزه على العملية بدلاً من النتيجة مما يجعله ينتبه إلى تحديد الخطوات اللازمة ومن ثم يسمح بإجراء التعديلات اللازمة التي تؤدي للحصول على نتائج أفضل من خلال التفكير في كل خطوة على حدة بدلا من التفكير في كل شيء في نفس الوقت (Langer, ١٩٨٩, ٣٤).

وبالرغم من أن نظرية "لانجر" (Langer, ١٩٨٩) تعد من النظريات القديمة جداً في اليقظة العقلية، إلا أن الباحثين تبنيا هذه النظرية لعدة أسباب؛ الأول: أنها من النظريات الأولى الموثقة في التراث النظري لعلم النفس التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، الثاني: تعتبر من التصورات الأكثر وضوحاً من خلال مكوناتها الأربعة، ثالثاً: أن باقي النماذج والتصورات النظرية اللاحقة انطلقت من الأساس النظري لها.

توجهات قياس اليقظة العقلية وموضع نظرية "لانجر" (١٩٨٩) Langer منها:

في ضوء استقراء الباحثين للدراسات والبحوث التي قامت ببناء مقاييس لليقظة العقلية، وُجدت مقاييس تستخدم لقياس اليقظة العقلية بصورة أحادية البعد، وأخرى متعددة الأبعاد؛ فمن أمثلة المقاييس أحادية البعد التي تعتبر اليقظة العقلية مهارة واحدة مقياس فرايبورج لليقظة العقلية Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) وقد أعد هذا المقياس كل من Buchheld, Grossman, & Walach (٢٠٠١) ويتكون من (٣٠) عبارة تقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحاضرة والانفتاح على الخبرات السلبية دون إصدار أحكام عليها، ومقياس وعى الانتباه اليقظ The Mindful Attention (MAAS) Awareness Scale: وقد أعد هذا المقياس بروين وريان Brown & Ryan (٢٠٠٣)، وهو من نوع التقرير الذاتي ويتكون من (١٥) فقرة في بعد واحد يقيس الميل للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة في الحياة اليومية، واستبيان اليقظة العقلية The Mindfulness Questionnaire (MQ)، وقد قام بإعداده (Chadwick, et al. ٢٠٠٨)، ويتكون من (١٦) فقرة، وتقيس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصور.

ومن أمثلة المقاييس متعددة الأبعاد التي تعتبر اليقظة العقلية مجموعة مهارات، وتقاس بمقاييس عديدة الأبعاد: مقياس اليقظة العقلية المعرفي الانفعالي المعدل Cognitive and Affective Mindfulness Scales- Revised: وقام بإعداده (٢٠٠٧) Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau، ويتكون من (١٢) فقرة تقيس أبعاد: الانتباه (Attention)، والوعى (Awareness)، والتركيز على الحاضر (Present – Focus)، والتقبل وعدم إصدار الأحكام مع احترام الأفكار والمشاعر (Nonjudgmental with respect to thoughts and feelings) في الخبرات اليومية بشكل عام، ومقياس كنتاكى لمهارات اليقظة العقلية The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills: وقام بإعداده (٢٠٠٤) Baer, Smith & Allen، ويتكون من (٣٩) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: الملاحظة (Observing)، الوصف(Describing)، التصرف بوعي(Acting with awareness)، والتقبل بدون حكم (Accepting without judgment)، ومقياس تورنتو لليقظة العقلية Toronto Mindfulness Scale: وقد أعده (٢٠٠٦) .Lau, et al، حيث يتكون من (١٣) مفردة موزعة على بعدين هما: الفضول أو حب الاستطلاع (Curiosity)، حيث يقيس الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية، وعدم التمركز (Decentering)، ويقيس القدرة على تمييز وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق أوسع من الوعي، ومقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) والذي أعده (٢٠٠٨) Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow، ويتكون من (٢٠) فقرة موزعة على بعدين، هما: الوعي (Awareness)، والتقبل (Acceptance). ويعتبر التوجه الثاني لقياس اليقظة العقلية هو التوجه المتفق مع نموذج "لانجر" (١٩٨٩) Langer الذي تبناه الباحثان في البحث الحالي من خلال مكوناته الأربعة.

الاتجاه نحو التخصص Attitude towards Specification:

يعرّف جوردون أولبورت الاتجاه بأنه حالة من الاستعداد العصبي والنفسي تنظم عن طريق خبرة الفرد ولها تأثير دينامي على استجابة الفرد لجميع المواقف التي تستثير هذه الاستجابة (الجبوري والحمداني، ٢٠٠٦، ٦٧).

وللاتجاه ثلاثة مكونات؛ المعرفي والوجداني والسلوكي، ويشمل المكون المعرفي معتقدات ومعلوماته الفرد حول موضوع الاتجاه، ويشير المكون الوجداني إلى مشاعر الفرد حول موضوع الاتجاه، أما المكون السلوكي فيتعلق باستعداد الفرد للقيام باستجابات سلوكية معينة تتفق مع معتقداته ومشاعره حول موضوع الاتجاه (الخوالدة، والزبون، وأحمد، ٢٠١٨، ١٨٢).

وتتصف الاتجاهات بعدة خصائص منها أنها مكتسبة ومتعلمة وتتضمن علاقة ما بين الفرد وموقف ما أو موضوع ما، وتختلف باختلاف المواقف والموضوعات، وتتسم بالثبات النسبي وعلى الرغم من ذلك قابلة للتغيير والتعديل، ويغلب عليها طابع الذاتية، وقد تكون عامة أو خاصة، وتتنوع درجة قوتها أو ضعفها من حيث القبول أو الرفض؛ لذا يمكن تصنيفها إلى اتجاهات إيجابية واتجاهات محايدة واتجاهات سلبية (خزعلي ومومني، ٢٠١١، ٨٠).

وتساعد الاتجاهات في تحديد اهتمامات الفرد حيث تعمل كدوافع موجهة لسلوكه وكمنبئات به حيث يقبل الفرد على موضوع الاتجاه عندما يكون الاتجاه نحوه إيجابي ويحجم عنه عندما يكون الاتجاه نحوه سلبي (الخوالدة، والزبون، وأحمد، ٢٠١٨، ١٨١).

والاتجاه نحو التخصص قد يؤثر في التخطيط للمستقبل المهني للطلبة، فعندما يختار الطلبة تخصصاتهم الأكاديمية تبعاً لميولهم واتجاهاتهم يؤدي ذلك إلى التفوق في التخصصات الأكاديمية الخاصة بهم، وعلى النقيض من ذلك، عندما تُفرض هذه التخصصات الأكاديمية عليهم دون ميل نحوها فإن ذلك يُكوّن اتجاهاً سلبياً نحو التخصص الدراسي مما ينعكس سلباً على نظرتهم المستقبلية للمهنة المرتبطة بذلك التخصص الدراسي، ومن ثم يجب أن يختار كل طالب تخصصه الدراسي بما يتناسب مع ميوله واتجاهاته مما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء فيه (السيد، ٢٠١٨، ٣٢).

وتعرّف النجاحي (٢٠٠٨، ٣٨٢) الاتجاه نحو التخصص الدراسي بأنه اختيار حقل دراسي معين يتوجه إليه الطالب وينتظم فيه لأخذ مقررات محددة تشبع حاجاته الأولية والثانوية من خلال الدراسة بالكلية وتؤثر على رضاه عن هذا التخصص وتقبله للعمل في المهنة فيما بعد وتفاؤله به مستقبلاً ورضاه عن حياته بصفة عامة. ويعرفه السيد (٢٠١٠،

٥٧١) بأنه استعداد نفسي متعلق باستجابة الفرد الموجبة أو السالبة نحو التخصص الدراسي يعكس آراءه وأفكاره ومعتقداته نحو ذلك التخصص.

أما عمر ووفاء فيُعرفاه (٢٠١٥، ١٣١) بأنه استعداد مكتسب يتكون لدى الطالب نتيجة لعوامل مختلفة تواجهه في حياته بحيث يوجه استجاباته سلباً أو إيجاباً نحو تخصصه الدراسي.

في حين تُعرفه عبد الفتاح (٢٠١٥، ٥٠) بأنه محصلة مشاعر الطلبة ومعتقداتهم نحو تخصصهم الأكاديمي التي تجعلهم يسلكون بطريقة ما إيجاباً أو سلباً تجاه هذا التخصص.

أسلوب التعلم المفضل Preferred Learning Style:

يُعرّف محمد (٢٠٠٠، ٦٧) أساليب التعلم بأنها العمليات العقلية الخاصة بمعالجة المعلومات والسلوكيات التي يقوم بها المتعلم أثناء التعلم سواء داخل المحاضرة أو خارجها. ويعرّفها إبراهيم وعبد المطلب (٢٠٠٧، ١٧٤) بأنها الطريقة (الإدراكية والمعرفية والاجتماعية) التي يستخدمها الطالب في التعامل مع المعلومات داخل القاعة الدراسية أو خارجها والتي تميزه عن غيره من الأفراد.

أما إسماعيل (٢٠١٤) فيُعرف أساليب التعلم بأنها طرق الفرد المفضلة في انتقاء المعلومات واستقبالها وتجهيزها وفهمها. ويرى العتابي (٢٠١٤، ٥٨٧) أنها تشير إلى كيفية تفضيل الأفراد لطرق التعلم والطرق الشخصية التي يتبعها المتعلم عند التعامل مع المعلومات.

ويعرف (حميدة، ٢٠١٥، ٣٠٢) أسلوب التعلم المفضل بأنه الأسلوب الذي يفضله الطالب في عملية التعلم. في حين يعرفه (Hill, Tomkinsin, Hiley, & Dobson, ٢٠١٦, ١٢٣) بأنه طريقة مميزة ومعتاد عليها لاكتساب المعرفة أو نقلها من خلال الدراسة، أو الخبرة، أو التدريس.

ويُعرفها (Nizami, Latif & Wajid, ٢٠١٧, ٧٣) بأنها الطرق التي يتعلم بها الفرد ويستوعب المعلومات ويعالجها. فأساليب التعلم تصف كيفية اكتساب الفرد للمعلومات وتخزينها ومعالجتها، وهي تؤثر على كيفية تعلم الأفراد (Shenwai, & Patil, ٢٠١٧, ١٠٩).

وتعد أساليب التعلم ذات فائدة كبيرة للتربويين، ويشير أسلوب التعلم إلى طريقة دخول المعلومات في العقل ويتم التعرف عليه من خلال التفضيلات المعرفية (سطحي-عميق)، والتفضيلات الإدراكية (بصري-سمعي-أدائي)، والتفضيلات الاجتماعية (فردي-جمعي) (إبراهيم وعبد المطلب، ٢٠٠٧، ١٧١).

ويتميز ذوو الأسلوب السطحي بالقدرة على تذكر بعض الحقائق في موضوع ما والاعتماد على التعليميات الواضحة والمناهج المحددة في دراستهم وتعلمهم، ويظهر هذا الأسلوب في اعتماد الفرد على التعلم خطوة بخطوة مع التركيز على الأسلوب المنطقي في الوصول إلى الحقائق بشكل عام مع الاعتماد على الحفظ أثناء التعلم، أما ذوو الأسلوب العميق في التعلم فيتميزون بقدرتهم على البحث عن المعنى والرغبة في ذلك واستخدام التشابه والتماثل في وصف الأفكار بصورة متكاملة، بالإضافة إلى قدرتهم على ربط الأفكار الجديدة بالخبرات السابقة لديهم والميل إلى استخدام الأدلة والبراهين في تعلمهم، ويظهر هذا الأسلوب في استخدام المتعلم للتشابهات في وصف وبناء الموضوعات المقدمة له مع طرح الأفكار بشكل مختصر والاهتمام بالعلاقات الداخلية لموضوع الدراسة والتفاعل النشط، (أبو هاشم، ٢٠٠٠، ٢٣٤-٢٣٦).

كما يتصف الطلاب ذوو الأسلوب العميق بالفهم الحقيقي لما يتعلمونه والاهتمام بالمادة الدراسية واستيعابها وإدراك أهميتها المهنية، والربط بين الخبرات وتكاملها واكتشاف المعنى والسعي لمعرفة المغزى من المادة الدراسية والاهتمام الجاد بالدراسة وربط الأفكار النظرية بالخبرات الواقعية وتفسير المعلومات وشرحها وتلخيصها والتعرف على الأفكار الرئيسية والتمييز بينها وبين الأفكار الثانوية الموجودة بالمناهج الدراسية (العتابي، ٢٠١٤، ٥٨٧).

نوع الاختبار التحريري المفضل Preferred Written Test Type:

تُعرف خريبه (٢٠١٥، ١٧) التفضيل الاختباري بأنه نمط الاختبار الذي يميل الطالب إلى تناوله عند أداء الاختبار التحصيلي.

ويحدد الباحثان دراسة نوع الاختبار التحريري المفضل في البحث الحالي من خلال اختيار الطالب لنمط الاختبار التحريري المفضل من خلال ثلاثة بدائل، هي: الموضوعي، والمقالي، المختلط (موضوعي ومقالي معاً).

البحوث والدراسات السابقة:

يعرض الباحثان مجموعة من البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي ومتغيراته، وتم مراعاة الإيجاز في عرض ما يتعلق بنتائج البحث ذات الصلة بموضوع البحث الحالي فقط دون التطرق للنتائج الأخرى، وهي كما يلي:

هدف بحث Pirson, Langer, Bodner, & Zilcha (٢٠١٢) إلى تطوير مقياس ذي (١٤) مفردة لليقظة العقلية المعرفية-الاجتماعية، وقياس الصدق المرتبط بالمحك من خلال بعض المتغيرات من بينها أساليب التعلم، من خلال التطبيق على (٩) عينات بلغ عددهم (٤٣٤٥) حيث تم التوصل إلى نموذج ذي ثلاثة أبعاد عبر التطبيق على مختلف العينات، وتمتع المقياس بمستوى مرتفع من الصدق والثبات، كما تبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم من خلال الصدق المرتبط بالمحك.

كما هدف بحث عبد الله (٢٠١٣) إلى التعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص، وقد اعتمد البحث على نظرية "لانجر" في اليقظة العقلية، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية المعد وفق هذه النظرية على عينة البحث المكونة من (٥٠٠) طالباً وطالبة جامعيين، وتم التوصل إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الذكور.

وركز بحث البحيري، والضبع وطلب والعواملة (٢٠١٤) على دراسة الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة في ضوء متغيري الثقافة والنوع، وبعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية الخماسي على عينة من طلاب الجامعات بكل من مصر والسعودية والأردن، أظهر البحث مجموعة من النتائج منها: وجود فروق بين الذكور والإناث في عاملي الملاحظة والوصف كعاملين من عوامل اليقظة العقلية لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق في عوامل التصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية.

وأجرت إسماعيل (٢٠١٧) بحثاً بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية، طُبّق على عينة قوامها (٢٢٣) طالباً وطالبة بالفرقة

الثالثة بكلية التربية بقنا، وتوصلت إلى وجود مستوى أعلى من المتوسط في اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية، كما وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية.

وتناول بحث الوليدي (٢٠١٧) التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية. وتكونت العينة من (٢٧٥) طالباً وطالبة تم تطبيق أدوات البحث عليهم. وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كما وُجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث.

وهدف بحث عبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧) إلى التعرف على مدى قدرة اليقظة العقلية على التنبؤ بمهارة التمثل العاطفي (وتشتمل على مجالات الخيال، والاهتمام العاطفي، وأخذ وجهة نظر الآخر في الاعتبار، والألم الشخصي –وهذه المجالات تعد مؤشرات للذكاء الوجداني) لدى عينة من طلبة جامعة أبو ظبي بلغ عددها (٤٠٠) طالباً وطالبة. بعد تطبيق أدوات البحث وإجراء التحليلات الإحصائية تم التوصل إلى أن اليقظة الذهنية كانت في المستوى المتوسط لدى عينة البحث، كذلك اتضح أن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية يزيد من مستوى التمثل العاطفي.

وهدف بحث بديوي وعبد (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق بين في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لكل من الجنس والتخصص، وتكونت العينة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين. وبعد تطبيق أداة البحث وعمل التحليلات الإحصائية أسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة البحث، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية.

بينما سعى بحث الشلوي (٢٠١٨) إلى التعرف على 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 أحدهما لقياس اليقظة العقلية والآخر لقياس الكفاءة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالباً من طلاب كلية التربية، وأظهرت النتائج توافر مستوى اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة.

واهتمت دراسة عيسى (٢٠١٨) بالتعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية الصرفة تعزى لمتغير الجنس (ذكور- إناث) ولمتغير نوع الكلية (إنسانية- صرفة)، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية لتورنتو (Toronto, ٢٠٠٦) على عينة من طلبة الكليتين بلغت (٤١٦) طالباً وطالبة، وأظهرت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في متغير اليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

وأجرى المعموري وعبد (٢٠١٨) بحثاً استهدف معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كليات جامعة بابل (ن= ٦٠٠)، ومعرفة الفروق في اليقظة العقلية التي ترجع إلى النوع والتخصص، وبعد تطبيق أدوات البحث ومعالجة البيانات إحصائياً تبين وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى عينة البحث وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية وفقاً للنوع والتخصص.

وسعى بحث الحارثي (٢٠١٩) إلى التعرف على درجة اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، حيث تم اختيار عينة عشوائية من طلاب الكلية بلغ قوامها (٢٨٤)، وطبق عليهم أدوات البحث، وتوصل البحث لمجموعة من النتائج من أهمها: توافر اليقظة العقلية بدرجة متوسطة لدى طلاب الكلية التقنية.

تعقيب على البحوث والدراسات السابقة:

يلاحظ من العرض السابق للبحوث والدراسات المرتبطة بموضوع البحث الحالي تنوع أهدافها، فمنها ما هدف إلى قياس مستوى اليقظة العقلية، مثل بحوث كل من عبد الله (٢٠١٣)، وإسماعيل (٢٠١٧)، والوليدي (٢٠١٧)، وعبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧)، وبديوي وعبد (٢٠١٨)، الشلوي (٢٠١٨)، والمعموري وعبد (٢٠١٨)، والحارثي (٢٠١٩). ومنها ما هدف إلى تحديد الفروق في اليقظة العقلية التي ترجع للجنس مثل بحوث كل من عبد الله (٢٠١٣)، والبحيري، والضبع وطلب والعواملة (٢٠١٤)، والوليدي (٢٠١٧)، وبديوي وعبد (٢٠١٨)، عيسى (٢٠١٨)، والمعموري وعبد (٢٠١٨). ومنها ما هدف إلى دراسة الفروق في اليقظة العقلية تبعاً للتخصص مثل بحث المعموري وعبد (٢٠١٨). ومنها ما هدف إلى تحديد العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم، وهو بحث واحد لـ Pirson, Langer, Bodner, & Zilcha (٢٠١٢).

أما بالنسبة للعينات التي تم التطبيق عليها في البحوث التي تم عرضها فقد كان جميعها طلبة المرحلة الجامعية.

أما بالنسبة للنتائج فقد تباينت، فمنها ما توصل إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية مثل بحوث كل من الوليدي (٢٠١٧)، وعبد الهادي والبسطامي (٢٠١٧)، وبديوي وعبد (٢٠١٨)، الحارثي (٢٠١٩). ومنها ما توصل إلى وجود مستوى أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية مثل بحوث كل من إسماعيل (٢٠١٧). ومنها ما توصل إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية مثل بحوث كل من عبد الله (٢٠١٣)، والشلوي (٢٠١٨). ومنها ما توصل إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً للجنس مثل بحوث كل من عبد الله (٢٠١٣)، عيسى (٢٠١٨)، المعموري وعبد (٢٠١٨). ومنها ما توصل إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع للجنس مثل بحوث كل من البحيري، والضبع وطلب والعواملة (٢٠١٤). أما بحث Pirson, Langer, Bodner, & Zilcha (٢٠١٢) فقد توصل إلى وجود ارتباط بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم من خلال الصدق المرتبط بالمحك.

فروض البحث: **بناءً على نتائج البحوث والدراسات السابقة، سعى البحث الحالي للتحقق من قبول أو رفض الفروض التالية:**

- تتوافر مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق بدرجة متوسطة.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق ترجع إلى اختلاف الجنس (ذكور- إناث).

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص (إيجابي- محايد- سلبي).

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف أسلوب التعلم المفضل (الأسلوب الكلي- الأسلوب الجزئي).

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في درجات مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل (الموضوعي- المقالي- مختلط بين الموضوعي والمقالي).

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: **يستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي في دراسة اليقظة العقلية باعتباره المنهج الملائم للتعرف على مستوى تحقق مكونات اليقظة العقلية في الواقع، والفروق في مكوناتها تبعاً لاختلاف كل من الجنس، والاتجاه نحو التخصص، وأسلوب التعلم المفضل، ونوع الاختبار التحريري المفضل.**

مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من جميع طلبة الكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق المقيدين خلال العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م. أما عينة البحث فتكونت العينة الاستطلاعية من "١٢٠" طالباً وطالبةً، في حين تكونت عينة البحث الأساسية من "٥٧٥" طالباً وطالبةً، (٣٧٥) طالباً وطالبةً من الكليات النظرية، (٢٠٠) طالباً وطالبةً من الكليات التطبيقية بمتوسط أعمار بلغ (١٩.٦) وانحراف معياري (١.٤٥).

ثانياً: أداة البحث:

مقياس "اليقظة العقلية" في ضوء نظرية "لانجر" Langer theory of mindfulness (إعداد الباحثين):

دلإعداد هذا المقياس قام الباحثان بإجراء مسح لعدد من المقاييس العربية والأجنبية المنشورة فيما يخص قياس اليقظة العقلية والتي تتفق في القياس متعدد الأبعاد والمكونات مثل نموذج "لانجر"، مثل بحوث كل Borynski (٢٠٠٦)، و Pirson, Langer, (٢٠١٢) Bodner, & Zitcha، والبحيري والضبع وطلب والعواملة (٢٠١٤)، و(٢٠١٤) Lacaille, Zacchia, Bourkas, Glaser, & Knauper ، و-Lopez Gonzalez, Amutio, Oriol, Gazquez, Perez-Fuentes, & Molero (٢٠١٨)، والشلوي (٢٠١٨)، والمعموري وعبد (٢٠١٨)، وتم تحديد أربعة مكونات لقياس اليقظة العقلية التي تم استخدامها في البحث الحالي وهي: البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة، وصاغ الباحثان "٢٤" عبارة, رُوعى تمثيلها للمكونات الأربعة بمعدل "٦" عبارات لكل مكون, ويُجاب عليها باختيار استجابة واحدة من خمس استجابات: تنطبق تماماً, تنطبق, تنطبق إلى حد ما, لا تنطبق، لا تنطبق تماماً، وتُعطى الدرجات (٥، ٤، ٣,

٢, ١) على الترتيب, وجميع عبارات المقياس إيجابية، وللتأكد من صلاحية هذه العبارات تم عرضها على المُحكمين, وتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية, وقام الباحثان بالإجراءات الآتية:

(أ) حساب صدق المقياس: وتم بثلاث طرق هي:

- الطريقة الأولى وهي صدق المحكمين: حيث تم عرض العبارات, والتعريفات الإجرائية لمكونات اليقظة العقلية على (١٠) من الأساتذة والأساتذة المساعدين المتخصصين فى علم النفس التربوى, وفى ضوء آرائهم تم تعديل صياغة بعض العبارات, وحذف (٣) عبارات من مكوني الاندماج، وإنتاج الجديد، والتي حازت على أقل من (٨٠%) كنسبة اتفاق على صدق العبارة في قياس المكون الذي تنتمي إليه ، ليصبح مقياس اليقظة العقلية بعد التحكيم مكوناً من (٢١) عبارة تقيس أربعة مكونات.

الطريقة الثانية: تم تطبيق المقياس (فى صورته بعد التحكيم) على العينة الاستطلاعية, وحُسبت معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجات الكلية للمكون الذي تنتمي إليه (مع حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية فى كل مرة), وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (انحصرت بين ٠.٦٤, ٠.٨١), وهذا يدل على: صدق (٢١) عبارة.

الطريقة الثالثة: بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component والتدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax، وأظهرت النتائج أن مفردات المقياس تتشبع على أربعة عوامل هي: البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة، فسّرت (٦٨.١٥%) من تباين اليقظة العقلية، وهي نسبة مرتفعة تشير إلى الصدق العاملي لمكونات اليقظة العقلية الأربعة.

(ب) الاتساق الداخلى: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات, والدرجات الكلية للمكون الذي تنتمي إليه, ووُجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (انحصرت بين ٠.٦٢, ٠.٨٩), وهذا يدل على توافر الاتساق الداخلي لعدد (٢١) عبارة، وهو ما يتطابق مع إجراءات الصدق السابقة.

(ج) حساب ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس من خلال ما يلي:

(١) ثبات عبارات ومكونات اليقظة العقلية: حيث تم حساب معامل "ألفا كرونباخ" بطريقة (في حال حذف درجة العبارة), وانحصرت قيم ألفا لمكونات اليقظة العقلية الأربعة (البحث عن

الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة،) بين ٠.٧٢ , ٠.٨٨ وكانت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل ٠.٩١ , وكانت قيم معاملات ألفا لـ (٢١) عبارة أقل من معامل ألفا العام للمكون الذي تنتمي إليه كل عبارة, وهذا يدل على: ثبات (٢١) عبارة.

(٢) حساب ثبات المقياس ككل: حُسب ثبات المقياس بمكوناته الأربعة (البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة) وللمقياس ككل بطريقتين: بطريقة "جتمان" وكانت قيمة معامل الثبات (٠.٨٤، ٠.٨٣، ٠.٨١، ٠.٨٥، ٠.٨٨) على الترتيب, وكانت قيمته بطريقة"سبيرمان/ براون" (٠.٨٥، ٠.٨٢، ٠.٨١، ٠.٨٥، ٠.٨٧)على الترتيب, وهى معاملات مرتفعة تدل على ثبات المقياس ككل ومكوناته.

من الإجراءات السابقة تأكد للباحثين صلاحية مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية (المكون من: ٢١ عبارة) يمثلها أربعة مكونات: البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة، للتطبيق في البحث الحالي (ملحق ١)، وبيان أرقام عبارات كل مكون كما في الجدول التالي:

جدول (١): بيان أرقام وعدد عبارات مكونات مقياس اليقظة العقلية

المكونات	أرقام العبارات	عدد العبارات
البحث عن الجديد	١، ١٣، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢١	٦
الاندماج	٤، ٨، ٩، ١٥، ١٩	٥
إنتاج الجديد	٢، ٦، ١٠، ١٨	٤
المرونة	٣، ٥، ٧، ١١، ١٢، ١٦	٦
مقياس اليقظة العقلية ككل	من (١) حتى (٢١)	٢١

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة توزيع العينات وطبيعة متغيرات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS, ٢٥), وبيانها كما يلي:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتحقق من صحة أو خطأ الفرض الأول من خلال الحكم على درجة التحقق طبقاً للمعايير التالية: تم تحديد المدى = أعلى درجة – أقل درجة =٥ -١= ٤

عدد فئات الحكم على التحقق = ٣ (منخفض- متوسط- مرتفع).

إذاً طول الفئة = المدى / عدد الفئات = ٣/٤ = ١.٣٣، وبناءً عليه تم تحديد الفئات التالية: من (١) إلى أقل من (٢.٣٤)= منخفض. من (٢.٣٤) إلى أقل من (٣.٦٧)= متوسط.

من (٣.٦٧) إلى (٥.٠٠)= مرتفع.

- اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين Independent samples T-Test للتحقق من صحة أو خطأ الفرض الثاني.

- اختبار "تحليل التباين البسيط" One way ANOVA للتحقق من صحة أو خطأ الفروض الثالث والرابع والخامس.

الإجراءات:

أولاً: تم اختيار عينة البحث (الاستطلاعية, والأساسية) من طلبة الكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق, من المقيدين في العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

ثانياً: أعد الباحثان مقياس البحث (اليقظة العقلية)، وتم حساب الثبات والصدق بأكثر من طريقة قبل الصياغة النهائية, وقبل التطبيق على العينة الأساسية.

ثالثاً: طبق الباحثان مقياس اليقظة العقلية، ويتضمن أسئلة عن متغيرات البحث (الجنس- الاتجاه نحو التخصص- أسلوب التعلم المفضل- نوع الاختبار التحريري المفضل) على أفراد عينة البحث.

رابعاً: تم حساب معاملات الالتواء ومعاملات التفلطح لدرجات مكونات متغير البحث والدرجة الكلية له, وأشارت النتائج إلى أن توزيع الدرجات اعتدالياً, مما يسمح بمعالجة البيانات باستخدام المقاييس الإحصائية البارامترية.

خامساً: تم معالجة نتائج البحث إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال البرنامج الإحصائي "SPSS".

سادساً: تم صياغة النتائج ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والبحوث السابقة.

سابعاً: في ضوء إجراءات البحث ونتائجه قدم الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه "تتوافر مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لطلبة جامعة الزقازيق بدرجة متوسطة". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحثان المتوسطات والانحرافات المعيارية وذلك لتحديد مدى تحقق الدرجة الكلية لليقظة العقلية ومكوناتها (البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة) لدى طلبة جامعة الزقازيق.

جدول (٢): المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) ومستوى التحقق لليقظة العقلية ومكوناتها

المكون	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التحققa	الترتيب
البحث عن الجديد	٣.٢٥	٠.٦٢	متوسط	٢
الاندماج	٢.٩٥	٠.٦٦	متوسط	٤
إنتاج الجديد	٣.٤٣	٠.٥٤	متوسط	١
المرونة	٣.١٦	٠.٥١	متوسط	٣
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٣.٢٠	٠.٣٩	متوسط	

a من (١) إلى أقل من (٢.٣٤)= منخفض. من (٢.٣٤) إلى أقل من (٣.٦٧)= متوسط. من (٣.٦٧) إلى (٥.٠٠)= مرتفع.

يتضح من النتائج في الجدول السابق توافر مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" (البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة) والدرجة الكلية لها بدرجة متوسطة لدى جامعة الزقازيق؛ بمتوسطات تراوحت بين (٢.٩٥، ٣.٤٣). كما أظهرت النتائج أن أعلى مكونات اليقظة العقلية توافراً هو مكون "إنتاج الجديد" بمتوسط وزني بلغت قيمته (٣.٤٣)، يليه مكون "البحث عن الجديد" بمتوسط وزني بلغت قيمته (٣.٢٥)، يليه مكون "المرونة" بمتوسط وزني بلغت قيمته (٣.١٦)، وفي الترتيب الرابع والأخير يأتي مكون "الاندماج" بمتوسط وزني بلغت قيمته (٢.٥)، بينما توافرت اليقظة العقلية ككل بدرجة متوسطة بمتوسط وزني بلغت قيمته (٣.٢٠). مما يعني تحقق صحة الفرض الأول.

مناقشة نتائج التحقق من قبول أو رفض الفرض الأول للبحث: من النتائج السابقة يتضح تحقق قبول الفرض الأول وهو "توافر مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لا نجر "Langer" والدرجة الكلية لها بدرجة متوسطة لدى جامعة الزقازيق"، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (الوليدي، ٢٠١٧؛ عبد الهادي والبسطامي، ٢٠١٧؛ بديوي وعبد، ٢٠١٨؛ الحارثي، ٢٠١٩) التي أظهرت توافر اليقظة العقلية بدرجة متوسطة لدى طلبة

الجامعة، في حين تختلف مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من (عبد الله،٢٠١٣؛ إسماعيل، ٢٠١٧؛ الشلوي، ٢٠١٨؛ المعموري وعبد، ٢٠١٨) حيث أظهرت نتائجها توافر اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة لدى طلبة الجامعة،.

ويرى الباحثان أن وجود درجة متوسطة من اليقظة العقلية ومكوناتها لدى طلبة جامعة الزقازيق قد يرجع إلى أمرين؛ الأمر الأول يتعلق بطبيعة اليقظة العقلية كمتغير؛ فهي مكون يتم تعلمه واكتسابه من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة الذي ينتج عنه تحقيق مكتسبات متعددة، وطلبة الجامعة يخوضون في الفترة الجامعية مثل هذه التجارب من التعلم والاكتساب للخبرات من خلال تفاعلهم في البيئة الجامعية، وهو ما يظهر من خلال تكوين الوعي المتوازن والرؤية الواضحة لذواتهم وانفعالاتهم من خلال الخبرات التي يكتسبونها من تعاملاتهم، أما الأمر الثاني فربما يتعلق بالخصائص النمائية للمرحلة العمرية لطلبة الجامعة وما يمرون به من بحث عن الاستقلالية وتحقيق الذاتية وما يتعرضون له من صراعات نفسية بين تحقيق أهدافهم الذاتية من خلال المواءمة مع أهداف أقرانهم داخل الجامعة، وهذه الفترة تكون أقل استقراراً من فترات أخرى لاحقة لأنها تتطلب تحقيق تكيف مع المواقف المختلفة التي يمر بها طلبة الجامعة، وهذا كله ربما يكون جزءاً من تفسير توافر اليقظة العقلية ومكوناتها بدرجة متوسطة لدى طلبة جامعة الزقازيق.

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً في مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق ترجع إلى اختلاف الجنس (ذكور- إناث)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (باستخدام برنامج "SPSS") لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات اليقظة العقلية ومكوناتها باختلاف الجنس، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٣) نتائج اختبار "ت" للفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها بين الذكور والإناث.

المكون	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالتها
البحث عن الجديد	الذكور	١٧٦	٣.٣٥	٠.٦٣	**٢.٦٩٦
	الإناث	٣٩٩	٣.٢٠	٠.٦٢	
الاندماج	الذكور	١٧٦	٢.٩٦	٠.٦٧	٠.٢٦٥
	الإناث	٣٩٩	٢.٩٥	٠.٦٦	
إنتاج الجديد	الذكور	١٧٦	٣.٤٨	٠.٥٧	١.٣٣٢
	الإناث	٣٩٩	٣.٤١	٠.٥٣	
المرونة	الذكور	١٧٦	٣.١٥	٠.٥٠	٠.٣١٩
	الإناث	٣٩٩	٣.١٧	٠.٥٢	
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	الذكور	١٧٦	٣.٢٤	٠.٤٠	١.٥٢٨
	الإناث	٣٩٩	٣.١٨	٠.٣٩	

** دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). * دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً في معظم مكونات اليقظة العقلية (الاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة) والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق ترجع إلى اختلاف الجنس، ما عدا مكون "البحث عن الجديد" حيث وُجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لصالح الذكور.

مناقشة نتائج التحقق من قبول أو رفض الفرض الثاني للبحث: من النتائج السابقة يتضح تحقق قبول الفرض الثاني جزئياً، حيث تتفق نتائج عدم وجود فروق في معظم مكونات اليقظة العقلية (الاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة) والدرجة الكلية لها تبعاً لاختلاف الجنس مع نتائج دراسة كل من البحيري، والضبع وطلب والعواملة (٢٠١٤) التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في عوامل التصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية، وكذلك دراسة المعموري وعبد (٢٠١٨) التي بينت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية وفقاً للنوع. أما النتيجة المتعلقة بوجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مكون "البحث عن الجديد" كأحد مكونات اليقظة العقلية لصالح الذكور فتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحث عبد الله (٢٠١٣) ونتائج دراسة عيسى (٢٠١٨) التي أظهرت نتائج كل منهما وجود فروق دالة إحصائياً في متغير اليقظة العقلية بين الذكور والإناث

لصالح الذكور، لكنها تختلف مع نتائج دراسة البحيري، والضبع وطلب والعواملة (٢٠١٤) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في عاملي الملاحظة والوصف كعاملين من عوامل اليقظة العقلية لصالح الإناث، وتختلف أيضا مع نتائج بحث الوليدي (٢٠١٧) ونتائج بحث بديوي وعبد (٢٠١٨) اللذان توصلت نتائج كل منهما إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث.

ويرى الباحثان أن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في معظم مكونات اليقظة العقلية (الاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة) والدرجة الكلية لها قد يرجع إلى أن اليقظة العقلية تتطلب الوعي والانتباه للمثيرات والموضوعات في المواقف الحالية دون ربطها بالأحداث السابقة أو وضع اعتبارات للتوقعات المستقبلية، وهذه المؤشرات هي محل اتفاق بين الذكور والإناث على السواء باعتبار أنهم يمتلكون نفس ظروف الموقف، أما وجود فروق في مكون "البحث عن الجديد" بين الذكور والإناث لصالح الذكور، قد يرجع ذلك إلى أن الذكور لديهم جرأة ورغبة في المخاطرة أكبر من الإناث نحو البحث عن كل ما هو جديد، على عكس طبيعة الإناث في التأني والتروي قبل البحث عن أي جديد، فجانب القلق والخوف والترقب عند التطرق للجديد يكون لدى الإناث أعلى من الذكور، وربما يرجع ذلك أيضاً إلى الثقافة السائدة في المجتمع من أن الذكور يمكن أن يخوضوا تجارب ومهام جديدة وأن جانب القلق المجتمعي من خوضهم لهذه التجربة الجديدة والبحث عن الجديد هو محل دعم من المجتمع باعتبارهم نواة لمستقبل المجتمع على عكس ما يقوم به المجتمع من عدم إتاحة الفرصة الكاملة للإناث لخوض تجارب ومهام جديدة أو البحث عن الجديد حيث هناك ثقافة أخرى مغايرة تتعلق بالقلق والخوف على الإناث من بحثهن عن الجديد، وهذه كله ناتج عن بعض الثقافات المجتمعية التي تنظر لخوض التجارب الجديدة للذكور باعتبارها طبيعية حتى وإن تحقق الفشل، باعتبار أن الذكور سيتعلمون من أخطائهم، أما بالنسبة للإناث فالوقوع في أخطاء أو فشل نتيجة البحث عن الجديد يعني الفشل التام للإناث وعدم صلاحيتهن للبحث عن الجديد، وهذه الرؤى المتوافرة في بعض المجتمعات –من وجهة نظر الباحثين– تحتاج لإعادة تقييم لأن طبيعة الملكات التي يمتلكها كل من الذكور والإناث في إمكانية البحث عن الجديد واحدة، فالمجتمعات ممثلة في البيئة الأسرية والبيئة الدراسية –

بدرجة كبيرة- هي من تكون سبباً في نمو هذه الملكات وصقلها أو على العكس تدمير هذه الملكات ومحوها.

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً في مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص (إيجابي- محايد- سلبي)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب اختبار تحليل التباين البسيط ANOVA (باستخدام برنامج "SPSS") لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات اليقظة العقلية ومكوناتها باختلاف الاتجاه نحو التخصص، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٤) نتائج اختبار تحليل التباين البسيط للفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً للاتجاه نحو التخصص.

المكون	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) ودلالتها
البحث عن الجديد	بين المجموعات	٢.٠٣٥	٢	١.٠١٧	٢.٦٣٧
	داخل المجموعات	٢٢٠.٧٢٥	٥٧٢	٠.٣٨٦	
	الكلي	٢٢٢.٧٦٠	٥٧٤		
الاندماج	بين المجموعات	٣.١٠٢	٢	١.٥٥١	*٣.٥٩٤
	داخل المجموعات	٢٤٦.٨٢٦	٥٧٢	٠.٤٣٢	
	الكلي	٢٤٩.٩٢٨	٥٧٤		
إنتاج الجديد	بين المجموعات	٣.٥٠٤	٢	١.٧٥٢	**٦.٠٩١
	داخل المجموعات	١٦٤.٥٠٢	٥٧٢	٠.٢٨٨	
	الكلي	١٦٨.٠٠٦	٥٧٤		
المرونة	بين المجموعات	١.٢٢٨	٢	٠.٦١٤	٢.٣٤٣
	داخل المجموعات	١٤٩.٨٩٢	٥٧٢	٠.٢٦٢	
	الكلي	١٥١.١٢٠	٥٧٤		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	بين المجموعات	٢.٢٣٨	٢	١.١١٩	**٧.٣٩٨
	داخل المجموعات	٨٦.٥٤١	٥٧٢	٠.١٥١	
	الكلي	٨٨.٧٨٠	٥٧٤		

** دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). * دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من نتائج الجدول السابق لا توجد فروق دالة إحصائياً في مكوني اليقظة العقلية (البحث عن الجديد- المرونة) لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص (إيجابي- محايد - سلبي)، في حين وُجدت فروق دالة إحصائياً في مكوني اليقظة العقلية (إنتاج الجديد- الاندماج) والدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو

التخصص، وبعد إجراء اختبار "شفيه" لتحديد اتجاهات الفروق، أظهرت النتائج أن الفروق لصالح الطلبة ذوي الاتجاه الإيجابي نحو التخصص مقارنة بالطلبة ذوي الاتجاه المحايد نحو التخصص والطلبة ذوي الاتجاه السلبي نحو التخصص.

مناقشة نتائج التحقق من قبول أو رفض الفرض الثالث للبحث: من النتائج السابقة يتضح قبول الفرض الثالث جزئياً، حيث لا توجد فروق دالة إحصائياً في مكوني اليقظة العقلية (البحث عن الجديد- المرونة) لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص، في حين وُجدت فروق في مكوني اليقظة العقلية (إنتاج الجديد- الاندماج) والدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعاً لاختلاف الاتجاه نحو التخصص وكانت لصالح الطلبة ذوي الاتجاه الإيجابي نحو التخصص.

ويرى الباحثان أن وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الطلبة ذوي الاتجاه الإيجابي نحو التخصص في مكوني (إنتاج الجديد- الاندماج) والدرجة الكلية لليقظة يرجع إلى أن هؤلاء الطلبة لديهم تخطيط واضح للمستقبل مبني على قناعاتهم بتخصصاتهم، مما يدفعهم إلى السعي نحو إنتاج كل ما هو جديد حرصاً منهم التفوق في التخصصات الأكاديمية الخاصة بهم من ناحية، وتطوير ذواتهم من ناحية أخرى، وهذا ما يدفعهم إلى الاندماج بدرجة أكبر من أقرانهم ذوي الاتجاه السلبي، ويكونون أكثر مشاركة واندماجاً مع أقرانهم في مجال الدراسة وأداء المهام والواجبات الدراسية، ويرجع ذلك إلى مناسبة التخصص لميولهم واتجاهاتهم مما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء سواء من ناحية إنتاج الجديد أو الاندماج وهذا يتفق مع ما أشار إليه (السيد، ٢٠١٨).

نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً في مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف أسلوب التعلم المفضل (الأسلوب السطحي- الأسلوب العميق)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات اليقظة العقلية ومكوناتها باختلاف أسلوب التعلم المفضل، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٥) نتائج اختبار "ت" للفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لأسلوب التعلم المفضل

المكون	أسلوب التعلم المفضل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالتها
البحث عن الجديد	السطحي	٢٨٤	٣.٢٥	٠.٥٩	٠.٠١٩
	العميق	٢٩١	٣.٢٤	٠.٦٦	
الاندماج	السطحي	٢٨٤	٢.٩٢	٠.٦٤	١.١٩٩
	العميق	٢٩١	٢.٩٨	٠.٦٨	
إنتاج الجديد	السطحي	٢٨٤	٣.٣٨	٠.٥٦	*٢.٣١٨
	العميق	٢٩١	٣.٤٩	٠.٥٢	
المرونة	السطحي	٢٨٤	٣.١٦	٠.٥٤	٠.٠١٠
	العميق	٢٩١	٣.١٧	٠.٤٩	
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	السطحي	٢٨٤	٣.١٨	٠.٣٧	١.٢٩٤
	العميق	٢٩١	٣.٢٢	٠.٤١	

** دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). * دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً في معظم مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ترجع إلى اختلاف أسلوب التعلم المفضل (السطحي- العميق)، ما عدا مكون "إنتاج الجديد" حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الطلبة ذوي أسلوب التعلم العميق.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحث Pirson, Langer, Bodner, & Zilcha (٢٠١٢) الذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم، ويرى الباحثان أن تميز الطلبة ذوي أسلوب التعلم العميق عن الطلبة ذوي أسلوب التعلم السطحي في مكون "إنتاج الجديد" كأحد مكونات اليقظة العقلية هو أمر منطقي حيث إن الطلبة ذوي أسلوب التعلم العميق يتميزون بقدرتهم على البحث عن المعنى، بالإضافة إلى قدرتهم على ربط الأفكار الجديدة بعضها ببعض، وهذا كله يساهم في رفع مستواهم في إنتاج كل ما هو جديد مقارنة بالطلبة الذين يفضلون أسلوب التعلم السطحي، وهذا ما أكد عليه (أبو هاشم، ٢٠٠٠)، كما أن الطلبة ذوي أسلوب التعلم العميق يمتلكون الفهم الحقيقي لما يتعلمونه، كما أن لديهم اهتمام بالمادة الدراسية وفهمها واستيعابها، ويهتمون بربط الأفكار النظرية بالخبرات الواقعية، بالإضافة إلى امتلاكهم لمهارة التمييز بين الأفكار الرئيسية والأفكار الثانوية، وهذه

الأسباب كلها تزيد من قدرتهم على إنتاج كل جديد وأصيل لأنهم يمتلكون مهارات أساسية إبداعية، وهو ما أكد عليه (العتابي، ٢٠١٤).

نتائج الفرض الخامس: ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً في مكونات اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" والدرجة الكلية لها لدى طلبة جامعة الزقازيق تبعاً لاختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل (الموضوعي- المقالي- مختلط بين الموضوعي والمقالي)". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب اختبار تحليل التباين البسيط ANOVA (باستخدام برنامج "SPSS") لدراسة دلالة الفروق بين متوسطات درجات اليقظة العقلية ومكوناتها باختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٦) نتائج اختبار تحليل التباين البسيط ANOVA للفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها تبعاً لاختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل.

المكون	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) ودلالتها
البحث عن الجديد	بين المجموعات	٠.٣٧٢	٢	٠.١٨٦	٠.٤٧٩
	داخل المجموعات	٢٢٢.٣٨٧	٥٧٢	٠.٣٨٩	
	الكلي	٢٢٢.٧٦٠	٥٧٤		
الاندماج	بين المجموعات	٣.٢٧٦	٢	١.٦٣٨	*٣.٧٩٩
	داخل المجموعات	٢٤٦.٦٥٢	٥٧٢	٠.٤٣١	
	الكلي	٢٤٩.٩٢٨	٥٧٤		
إنتاج الجديد	بين المجموعات	٤.٧٦٠	٢	٢.٣٨٠	**٨.٣٤٠
	داخل المجموعات	١٦٣.٢٤٦	٥٧٢	٠.٢٨٥	
	الكلي	١٦٨.٠٠٦	٥٧٤		
المرونة	بين المجموعات	٠.٠٠٣	٢	٠.٠٠١	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	١٥١.١١٧	٥٧٢	٠.٢٦٤	
	الكلي	١٥١.١٢٠	٥٧٤		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	بين المجموعات	٠.٩٥٣	٢	٠.٤٧٧	*٣.١٠٥
	داخل المجموعات	٨٧.٨٢٦	٥٧٢	٠.١٥٤	
	الكلي	٨٨.٧٨٠	٥٧٤		

**** دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١). * دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).**

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مكوني اليقظة العقلية (البحث عن الجديد- المرونة) تبعاً لاختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة

جامعة الزقازيق، في حين وُجدت فروق دالة إحصائياً في مكوني اليقظة العقلية (الاندماج- إنتاج الجديد) والدرجة الكلية لليقظة العقلية تبعاً لاختلاف نوع الاختبار التحريري المفضل، وبعد إجراء اختبار "شفيه" لتحديد اتجاهات الفروق، أظهرت النتائج أن الفروق لصالح الطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري المقالي في مكون الاندماج، في حين كانت الفروق لصالح الطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري المختلط (موضوعي ومقالي معاً) في مكون إنتاج الجديد والدرجة الكلية لليقظة العقلية.

ويرى الباحثان أن هذه النتائج قد ترجع إلى أن الطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري المقالي يكون لديهم درجة أعلى من المشاركة والانهماك في معرفة موضوعات المقررات الدراسية لأنهم يمتلكون مهارات أعلى في التعبير والكتابة عن تفاصيل الموضوعات، وهذا يدعم ارتفاع جانب المشاركة والاندماج لديهم، وبالنسبة لوجود الفروق لصالح الطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري الخليط (موضوعي ومقالي معاً) في مكون إنتاج الجديد والدرجة الكلية لليقظة العقلية فربما يعود إلى أن الطلبة الذين يفضلون الاختبار التحريري المختلط (موضوعي ومقالي معاً) يتسمون بحرصهم على توافر التنوع والجديد في المواد الدراسية، ولديهم القدرة على إنتاج الجديد من خلال استعدادهم للاختبارات المختلفة سواء الموضوعية أو المقالية، كما أن هؤلاء الطلاب مرنين في تفكيرهم ولديهم تقبل للأنواع المختلفة من الاختبارات التحريرية، ولا ينظرون لأي مقارنات تتعلق بالخبرات السابقة أو أي توقعات مستقبلية، وهذه الخصائص تتفق مع خصائص مرتفعي اليقظة العقلية.

توصيات البحث:

من خلال نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

- **الاهتمام بتحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من خلال تحسين مكوناتها بتشجيع الطلبة على تقديم الجديد في المهام والأنشطة التي يمارسونها.**
- **ضرورة اهتمام أعضاء هيئة التدريس بتشجيع الطلاب نحو الاندماج في الأنشطة والفاعليات التي تحسن من اندماجهم باعتبارها مكوناً من مكونات اليقظة العقلية.**
- **تشجيع الطالبات نحو البحث عن الجديد وتحفيزهم نحو سلوك المخاطرة في البحث عن المعلومات الجديدة لاكتساب الثقة في أنفسهن.**

- **توجيه أعضاء هيئة التدريس نحو الاهتمام بنمطي الاختبارات المقالية والموضوعية عند إعدادهم للاختبارات التحريرية باعتبارها تحقق اليقظة العقلية كما أظهرت نتائج البحث.**
- **الاهتمام باتجاهات طلبة الجامعة نحو التخصص ومراعاة ميولهم ورغباتهم في الالتحاق بالتخصصات الدراسية لتحقيق مستوى أعلى من اليقظة العقلية.**
- **توجيه طلبة الجامعة نحو أسلوب التعلم العميق باعتباره من الأساليب التي تنمي اليقظة العقلية لديهم.**

البحوث المقترحة:

ويمكن في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج اقتراح بعض الموضوعات البحثية مثل:

- **دراسة البناء العاملي لليقظة العقلية في ضوء توجهات القياس المختلفة.**
- **دراسة طولية لنمو اليقظة العقلية من مرحلة الشباب وحتى مراحل عمرية متأخرة.**
- **العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الطلاب.**
- **دور مواقع التواصل الاجتماعي في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى المتصفحين.**
- **دراسة تقييمية لأساليب قياس اليقظة العقلية في ضوء نظريات قياسها المختلفة.**

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، أحمد عبد الرحمن، وعبد المطلب، السيد الفضالي (٢٠٠٧). أساليب التعلم وأسلوب التفكير الاختباري في ضوء كل من الجنس والتخصص والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، مج١٧، ع٧٠، ص ص ١٦٨-٢٠٩.

أبو هاشم، السيد محمد (٢٠٠٠). أساليب التعلم في ضوء نموذجي "كولب وأنتوستل" لدى طلاب الجامعة (دراسة عاملية). *مجلة التربية جامعة الأزهر*، ع٩٣، ص ص ٢٣١-٢٩٠.

إسماعيل، إبراهيم السيد إبراهيم (٢٠١٤). أساليب التدريس المفضلة وعلاقتها بأساليب التعلم والأساليب الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد*، ع١٦، ص ص ١-٣٦.

إسماعيل، هالة خير سناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي*– مصر، ع ٥٠، ص ص ٢٨٧-٣٣٥.

البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ الضبع، فتحي عبد الرحمن، طلب، أحمد علي، العوالمة، عائدة أحمد (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*– مصر، عدد (٣٩)، ص ١١٩-١٦٦.

بديوي، زينب حياوي، وعبد، مها صدام (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، مج ٤٣، ع١، ص ص ٤١٨-٤٤٢.

الجبوري، عبد الحسين رزوقي، والحمداني، سيف الدين هاشم قمر (٢٠٠٦). التوافق مع المجتمع الجامعي وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة المرج. *مجلة العلوم التربوية والنفسية – جامعة البحرين*، مج٧، ع١، ص ص ٦٣-٧٧.

الحارثي، سعد محمد عبد الله (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج – كلية التربية*، ع٥٧، ص ص ١٢٩-١٥٧.

حمد، روحية سعد الدين أحمد (٢٠١٦). درجة اليقظة الذهنية لدى مجيري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. *رسالة ماجستير*، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.

حميدة، إبراهيم عبد الرحيم إبراهيم (٢٠١٥). درجة تفضيل أساليب التعلم لدى طلبة جامعة الجوف. *مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة البحرين*، مج١٦، ع١، ص ص ٢٩٣-٣١٩.

خريبه، إيناس محمد صفوت (٢٠١٥). قلق الاختبار الإلكتروني والاتجاه نحوه في ضوء كل من التحصيل الدراسي والتفضيل الاختباري لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، ع١٦٢، ج٣، ص ص ١١-٥٠.

خزعلي، قاسم محمد محمود، ومومني، عبد اللطيف عبد الكريم محمد (٢٠١١). اتجاهات طالبات تربية الطفل في جامعة البلقاء التطبيقية نحو تخصصهن الأكاديمي. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، مج٩، ع١، ص ص ٧٨-١٠٦.

الخوالدة، مصطفى فنخور، والزبون، إيمان خليف، وأحمد، جمال فتحي (٢٠١٨). اتجاهات طلبة تخصص تربية الطفل في كلية الملكة رانيا للطفولة نحو تخصصهم ومهنة المستقبل. *دراسات – العلوم التربوية – الجامعة الأردنية*، مج٤٥، ع٤، الملحق ١، ص ص ١٨١-١٩٧.

السنيدي, سعد (٢٠١٠). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة . *رسالة ماجستير غير منشورة*, كلية التربية, العراق.

السيد، أحمد رجب محمد (٢٠١٠). جودة الحياة وعلاقتها باتجاهات الطلبة نحو التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل بالإحساء. *مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس*، ع١١، ج٣، ص ص ٥٦٧-٥٩٢.

السيد، أحمد رجب محمد (٢٠١٨). الاتجاه نحو التخصص الدراسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل. *مجلة جامعة شقراء*، ع٩، ص ص ٢٩-٥٧.

الشلوي، علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ع١٩، ج٩، ص ص ١-٢٤.

صلاحات، محمد علي محمد (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية. *رسالة دكتوراه*، جامعة اليرموك.

الضبع، فتحي عبدالرحمن؛ ومحمود، حمد علي طلب (٢٠١٣). اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي* – مصر، ٣٤ (٤)، ص١-٧٥.

عبد الفتاح، ولاء أحمد (٢٠١٥). اتجاهات طالبات تخصص التربية الخاصة بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز نحو تخصصهن الأكاديمي. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، مج٤، ع١١، ص ص ٤٥-٦٩.

عبد الله، أحلام مهدي (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ*، ع٢٠٥، مج ٢، ص ص ٣٤٣-٣٦٦.

عبد الهادي، سامر عدنان، والبسطامي، غانم جاسر (٢٠١٧). القدرة التنبؤية ليقظة الذهن في مهارة التمثل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة أبو ظبي. *المجلة الدولية للأبحاث التربوية*، مج٤١، ع٤، ص ص ١٤٩-١٨٦.

العتابي، عماد عبد حمزة (٢٠١٤). أساليب التعلم لدى طلبة الجامعة وفاعلية تدخل إرشادي معرفي لتنمية تفضيل أسلوب التعلم العميق. *مجلة الكلية الإسلامية الجامعة*، مج٩، ع٣٠، ص ص ٥٨٥-٦٤٤.

العجمي، مها محمد (٢٠٠٢). اتجاهات طالبات كلية التربية للبنات بالإحساء نحو اختبارات التحصيل المقالية والموضوعية. *مجلة التربية، جامعة الأزهر – كلية التربية*، ع١٠٦، ص ص ٢١٣-٢٤٨.

العدوان، صيدا قفطان عبد العزيز، والربابعة، جعفر كامل مصطفى (٢٠١٨). دافعية الإنجاز وعلاقتها بالاتجاه نحو تخصص بكالوريوس التربية الخاصة لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية جامعة عين شمس*، مج٤٢، ع٣، ص ص ٥٢-٨٦.

عمر، عمور، ووفاء، طهيري (٢٠١٥). اتجاهات طلبة التوجيه والإرشاد نحو تخصصهم وأثر بعض العوامل المختارة في ذلك (دراسة ميدانية على عينة من طلاب تخصص التوجيه والإرشاد بجامعة المسيلة). *عالم التربية*، س٤٩، ع٤، ص ص ١٢٢-١٥٠.

عيسى، هبة مجيد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة: بناء وتطبيق. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، مج٤٣، ع٢، ص ص ٢٦٨-٢٩٥.

محمد، محمد علي مصطفى (٢٠٠٠). أساليب التعلم وعلاقتها بالحاجة للتقويم لدى عينة من طلاب كلية التربية بالعريش. *مجلة البحوث النفسية والتربوية جامعة المنوفية*، مج ١٥، ع٣، ص ص ٦٢-٩٣.

المعموري، علي حسين مظلوم، وعبد، سلام محمد علي هادي (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية – جامعة بابل*، مج٢٥، ع٣، ص ص ٢٢٩-٢٤٧.

النجاحي، فوزية محمود عبد المقصود (٢٠٠٨). قلق المستقبل وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي لدى طالبات ومعلمات رياض الأطفال. *مجلة كلية التربية جامعة طنطا*، ع٣٩، ص ص ٣٨٠-٤٠٤.

الهاشم، أماني عبد الله عقله (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. *رسالة ماجستير*، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.

الوليدي، علي محمد علي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة الملك خالد للعلوم التربوية*، ع٢٨، ص ص ٤١-٦٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Baer, R. A., Smith G. T. & Allen K. B. (٢٠٠٤). Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, ١١(٣), ١٩١-٢٠٦.

Bercovitz, K., Pagnini, F., Phillips, D., & Langer, E. (٢٠١٧). Utilizing a creative task to assess Langerian mindfulness. *Creativity Research Journal*, ٢٩(٢), ١٩٤-١٩٩.

Borynski, M. L. (٢٠٠٦). Clarifying the construct of mindfulness and its relationship to neuroticism. *A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy*, Central Michigan University.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (٢٠٠٣). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٨٤(٢), ٨٢٢-٨٤٨.

Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (٢٠٠٧). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, ١٨(٤), ٢١١-٢٣٧.

Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (٢٠٠١). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, ١, ١١-٣٤.

Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (٢٠٠٨). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, ١٥(٢), Pp. ٢٠٤-٢٢٣.

Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. & Dagnan, D. (٢٠٠٨). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the mindfulness questionnaire. *Br J Clin Psychol*, ٤٧(٤), ٤٥١-٤٥٥.

Davis, D. M. & Hayes, J. A. (٢٠١١). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, ٤٨(٢), ١٩٨-٢٠٨.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. P. (٢٠٠٧). Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, ٢٩(٣), Pp.١٧٧-١٩٠.

Graham, J. R. (٢٠١٣). Racism and anxiety in a black American sample: the role of Mediators and a brief mindfulness manipulation. *Ph. D.*, University of Massachusetts, Boston, USA.

Guraya, S. S., Guraya, S. Y., Habib, F. A., & Khoshhal, K. L. (٢٠١٤). Learning styles of medical students at Taibah University: Trends and implications. *Journal of Research in Medical Sciences*, ١٩(١٢), Pp. ١١٥٥-١١٦٢.

Haigh, E. A. P., Moore, M. T., Kashdan, T. B., & Fresco, D. M. (٢٠١١). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, ١٨(١), ١١-٢٦.

Hasker, S. M. (٢٠١٠). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. *Unpublished Doctoral dissertation*, Indiana University of Pennsylvania.

Hill, F., Tomkinson, B., Hiley, A., & Dobson, H. (٢٠١٦). Learning style preferences: An examination of differences amongst students with different disciplinary backgrounds. *Innovations in Education and Teaching International*, ٥٣(٢), Pp. ١٢٢-١٣٤.

Hwang, Y. S. & Kearney, P. (٢٠١٣). A Systematic Review of Mindfulness Intervention for Individuals with Developmental Disabilities: Long-Term Practice and Long Lasting Effects, in Developmental Disabilities. *A Multidisciplinary Journal*, ٣٤(١), ٣١٤-٣٢٦.

Lacaille, J., Ly, J., Zacchia, N., Bourkas, S., Glaser, E., & Knauper, B. (٢٠١٤). The effects of three mindfulness skills on chocolate cravings. *Appetite*. http://dx.doi.org/١٠.١٠١٦/j.appet.٢٠١٤.٠١.٠٧٢

Langer, E. J. (١٩٨٩). *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.

Langer, E. J. (٢٠٠٠). Mindful learning. *Current directions in psychological science*, ٩(٦), ٢٢٠-٢٢٣.

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (٢٠٠٠). Mindfulness research and the future. *Journal of Social Issues*, ٥٦(١), ١٢٩-١٣٩.

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (٢٠٠٦). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, ٦٢(١٢), ١٤٤٥-١٤٦٧.

Lopez-Gonzalez, L., Amutio, A., Oriol, X., Gazquez, J. J., Perez-Fuentes, M. del C., & Molero, M. del M. (٢٠١٨). Development and validation of the Relaxation-Mindfulness Scale for Adolescents (EREMIND-A). *Psicothema*, ٣٠(٢), ٢٢٤-٢٣١.

Miller, J. L. M. (٢٠١١). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. *Unpublished Doctoral Dissertation*, The University of Montana, MT.

Nizami, R., Latif, M. Z., & Wajid, G. (٢٠١٧).Preferred learning styles of medical and physiotherapy students. *Annals of King Edward Medical University Lahore Pakistan*, ٢٣(١), ٧٣-٧٦.

Pirson, M., Langer, E., Bodner, T., & Zitcha, S. (٢٠١٢). The development and validation of the Langer Mindfulness Scale –enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *SSRN Electronic Journal*. doi:١٠.٢١٣٩/ssrn.٢١٥٨٩٢١

Rai, S. S., & Khatri, S. M. (٢٠١٤). Learning styles among the outstanding physiotherapy undergraduates students, *Pravara Medical Review*, ٦(٤), ١٤-١٧.

Sarbazvatan, H., Amini, A., Aminisani, N., Shamshirgaran, S. M., & Ghaffarifar, S. (٢٠١٨). Learning style and academic achievement among students at Tabriz University of Medical Sciences, Iran. *Research & Development in Medical Education*, ٧(٢), ٧٧-٨١.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (٢٠٠٦). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, ٦٢(٣), ٣٧٣-٣٨٦.

Shenwai, M. R., & Patil, K. B. (٢٠١٧). Assessment of learning style preferences and their influence on gender & academic performance among first year medical undergraduate students. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, ٨(١), Pp. ١٠٩-١١٥.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., & Winton, A. S. W. (٢٠١٧). Mindfulness and the Treatment of Aggression and Violence. https://doi.org/١٠.١٠٠٢/٩٧٨١١١٩٠٥٧٥٧٤.whbva٠٦٥

Treanor, M. (٢٠١٢). The impact of mindfulness on exposure and extinction Processes in social anxiety. *Doctoral Dissertation*, university of Massachusetts Boston, USA.

ملحق (١)

مقياس اليقظة العقلية في ضوء نظرية "لانجر" Langer

إعداد

د. السيد الفضالي عبد المطلب
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية–جامعة الزقازيق

د. إيناس محمد صفوت مصطفى
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية–جامعة الزقازيق

تعليمات:

يتكون هذا المقياس من مجموعة من العبارات التي تمر بها وتتناول استجاباتك وتصرفاتك في هذه المواقف، حيث تجد أمام كل عبارة خمسة احتمالات للتصرف الذي ينطبق عليك، والمطلوب منك أن توضح التصرف الذي ينطبق عليك بوضع علامة (√) في الخانة أمام كل عبارة وأسفل الاختيار الذي يعبر عن سلوكك. وتذكر أن:

(١) تجيب بصراحة عن جميع العبارات، ولا تترك أي عبارة دون إبداء الرأي بشأنه.

(٢) اختر استجابة واحدة فقط في كل عبارة.

(٣) تكون إجابتك معبرة عن وجهة نظرك؛ حيث لا توجد إجابة صحيحة، وأخرى خاطئة.

شاكرين تعاونكم.

الجنس:	**° ذكر ° أنثى**
العمر:	**..... سنة (تاريخ الميلاد) ..../...../.....**
الكلية:	**° نظرية ° تطبيقية**
الاتجاه نحو التخصص:	**° إيجابي ° محايد ° سلبي**
أسلوب التعلم المفضل:	**° السطحي ° العميق**
نوع الاختبار التحريري المفضل:	**° موضوعي ° مقالي ° خليط (موضوعي ومقالي)**

م	العـبارة	تنطبق تماماً	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق تماماً
١	أحب البحث في الموضوعات الجديدة					
٢	أبادر في إنتاج الأفكار الجديدة في التعامل مع مواقف الحياة					
٣	أتقبل استخدام طرق جديدة لعمل المهام والتكليفات					
٤	أندمج في كل ما أقوم به من عمل					
٥	أسعى بنشاط لتعلم أشياء جديدة					
٦	أقدم إسهامات أصيلة كثيرة عند مشاركتي في أي عمل					
٧	أفضل الطرق الحديثة لعمل الأشياء بدلاً من الطرق التقليدية					
٨	لدى قدرة على ملاحظة ما يصل إليه الآخرون					
٩	أشارك في المحادثات المثيرة للتفكير					
١٠	لدى إبداع في تقديم كل ما جديد					
١١	أستطيع أن أحقق نفس الهدف بطرق عديدة مختلفة					
١٢	أهتم بالأفكار والآراء المتنوعة عند مناقشة أي موضوع					
١٣	لدى فضول لمعرفة كل ما يدور حولي					
١٤	أحاول أن أفكر في طرق جديدة للتصرف في المواقف المختلفة					
١٥	أحرص أن أكون واعياً بأي تغيرات تحدث من حولي					
١٦	عقلي منفتح على كل شيء حتى ما يتعارض مع معتقداتي					
١٧	أحب مواجهة التحديات العقلية المرتبطة بالموضوعات الجديدة					
١٨	يسهل علي تطوير أفكار جديدة وفعالة					
١٩	أهتم بالتطورات الجديدة في المواقف التي أتعامل معها					
٢٠	أحب البحث للكشف عن كيفية حدوث الأشياء					
٢١	أفكر بطريقة إبداعية في تعاملي مع مواقف الحياة					