

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة Mindfulness and Its Relationship to Creative Thinking Among a Sample of University Students

د/ عبير فاروق البدرى

دكتوراه الصحة النفسية - باحث أكاديمي بكلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
معالج نفسي معتمد من وزارة الصحة المصرية

Dr. Abeer Farouk Albadri

Ph.D. In Mental Health - Researcher at The Faculty of Postgraduate Studies of
Childhood - Ain Shams University

A Licensed Psychotherapist from The Egyptian Ministry of Health

Dr.abeerali@yahoo.com

الملخص

ان مرحلة التعليم الجامعي من اهم المراحل الحياتية التي يعيشها الطالب حيث تتزامن هذه المرحلة مع مرحلة المراهقة المتأخرة، وهي مرحلة ما قبل الرشد وتتسم بالعديد من التغيرات التطورية السريعة، والإنتاج الفكري والابداعي، ولقد ظهر الاهتمام بمهارات اليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين المعرفي والنفسي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجابيا على الافراد. (العاسمي: ٢٠١٢)، حيث تعد اليقظة العقلية Mindfulness ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل من الشخص مدركاً لكل ما يجري حوله، كما انها طريقة للحياة بوعي وأعين مفتوحة بالكامل، وتتكون من مجموعة من المهارات فمنها الملاحظة الهادفة، ومنها الوصف والمشاركة في الحياة الواقعية، كما يعد التفكير الابداعي Creative Thinking وحدة متكاملة لمجموعة العوامل الذاتية، والموضوعية، تقود الى تحقيق إنتاج جديد، واصيل ذي قيمة من قبل الفرد والجماعة، وترى أسماء نوري (٢٠١٢) ان اليقظة العقلية تؤدي الى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة والتعامل مع الاحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء،

هدفت الدراسة الحالية الى التحقق من العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية، حيث تبلورت مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي، والتحقق من الفروق في متوسط درجات عينة الدراسة الحالية على مقياس الدراسة إعداد (الباحثة)، كما حاولت الدراسة التحقق من مدى الاسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتفكير الإبداعي لدى عينة الدراسة الحالية والتي تألفت من (١٠٠) مفردة لعينة الدراسة الاستطلاعية، من طلاب كلية التربية، بجامعة عين شمس، من تخصصات (علمية وأدبية) وكان الهدف من هذه العينة هو حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية من صدق وثبات، كما تألفت العينة الأساسية من (٣٢٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية، بجامعة عين شمس، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد (الباحثة)، كما تم تطبيق مقياس (التفكير الابداعي) إعداد الباحثة، على عينة الدراسة الحالية، ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية:

اليقظة ؛ العقلية ؛ التفكير ؛ الإبداعي؛

Abstract

The Stage of University Education is one of the Most Important Stages in A Student's Life, as this Stage Coincides with the Stage of Late Adolescence, which is The Stage before Adulthood and is Characterized by Rapid Developmental Changes, and Intellectual and Creative Production, the Link Between Thoughts and Emotions so that this Reflects Positively on Individuals. (Al-Asmi: 2012), Mindfulness Is a Qualitative Practice of Awareness that Makes a Person Aware of Everything That Is Going on Around Him. Creative Thinking is Also an Integrated Unit of a Set of Subjective and Objective Factors, Which Leads to the Achievement of a New, Original Production of Value by The Individual and the Group. Responding and Dealing with Emergency Events, while Minimizing Mistakes,

The Current Study Aimed to Verify the Relationship between the Variables of The Current Study, where the Problem of the Study Crystallized in an Attempt to Reveal the Nature of the Correlation between Mindfulness and Creative Thinking, and to Verify the Differences in the Average Scores of the Current Study Sample on the Study Scales Prepared by (The Researcher), as the Study Tried to Verify from the Extent of the Relative Contribution of Mindfulness in Predicting Creative Thinking Among the Current Study Sample, Which Consisted of (100) Items for the Pilot Study Sample, from Students of the Faculty of Education, Ain Shams University, from (Scientific And Literary) Disciplines. the Aim of This Sample is to Calculate the Psychometric Properties of Tools the Current Study is Valid and Reliable, as the Basic Sample Consisted of (320) Male and Female Students from the Faculty of Education, Ain Shams University, and the Mindfulness Scale Prepared By (The Researcher) was Applied, and the Scale (Creative Thinking) Prepared by the Researcher was Applied to the Sample of the Current Study. The Study Relied on the Descriptive Correlative Approach, and the Results Revealed a Positive Correlation Between the Variables of The Current Study.

Keywords:

Mindfulness -Creative Thinking.

المقدمة:

يحظى التعليم الجامعي، باهتمام كبير من قبل الخبراء والمنظرين على مستوى العالم، حيث تعد المرحلة الجامعية تمهيداً لبدء الحياة العملية الفعلية لحياة الطالب الجامعي بعد التخرج، وفي ظل الثورة التكنولوجية الحديثة المتطورة وعصر البرمجيات، والتطور السريع الذي يتنامى في كل لحظة، غالباً ما يحتاج الطالب الى المكاشفة الذاتية التي تمكنه من وضوح الرؤية في كل ما يقتحم تفكيره، ويستفيد كل من يمارس مهارات اليقظة العقلية في التخلص من المشتتات التي تفرض نفسها على حياته الذهنية، حيث تمكنه من الرؤية بوضوح ليصل الى مرحلة الابداع، ومن ثم الى التفكير الإبداعي، وفي هذا الصدد يتناول البحث الحالي، متغيرين من أهم متغيرات علم النفس الإيجابي وهما: اليقظة العقلية Mindfulness، والتفكير الإبداعي Creative Thinking، لدى عينة من طلاب الجامعة، وتأتي اليقظة العقلية Mindfulness، لتثبت ذاتها على قمة الموضوعات الهامة التي تشغل اهتمام الباحثين على ساحة العلم في الوقت الحالي، إذ تعد اليقظة العقلية Mindfulness، ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل من الشخص مدركاً لكل ما يجري حوله، كما انها طريقة للحياة بوعي وأعين مفتوحة بالكامل، وتتكون من مجموعة من المهارات فمنها الملاحظة الهادفة، ومنها الوصف والمشاركة في الحياة الواقعية، كما عرفها الضبع ومحمود (٢٠١٣) "بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الإنسان واع تماماً ب "هنا والآن"، وأن يتقبل جميع مشكلات الحياة سواء الإيجابية منها أو السلبية على حد سواء"، ويرى شابيرو،

وأخرون (Shapiro & et al., 2009) أن اليقظة العقلية هي "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار الأحكام"، كما تناول العديد من الباحثين التفكير بشكل عام كمؤشر على الذكاء ووضعوا له نسبة في القياس وما بين التفكير المنطقي وغير المنطقي تعددت المفاهيم والمسميات، ومن أكثر أنواع التفكير شهرة وقوة التفكير الإبداعي Creative Thinking، إذ يعد وحدة متكاملة لمجموعة العوامل الذاتية، والموضوعية، التي تقود الى تحقيق إنتاج جديد، واصيل ذو قيمة من قبل الفرد والجماعة.

وإذا كانت اليقظة العقلية تمثل أحد الممارسات الحياتية الهامة التي تهدف الى تحقيق التوازن النفسي، فإن التفكير الإبداعي يمثل الدرع الآخر للتميز الفكري، ولتوليد أفكار جديدة لم تكن موجودة من قبل. وعليه فقد حرصت الباحثة الحالية على الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية، والفروق بين عينة الدراسة الحالية على أساس النوع: (ذكور- إناث).

مشكلة الدراسة:

على الرغم من النشأة الفلسفية لليقظة العقلية إلا أنها ترجع الى الممارسات الشرقية والتقاليد البوذية التي بدأت في الهند بهدف تحرير النفس من المعاناة، فان هذا المفهوم فرض نفسه على ساحة علم النفس الايجابي، وتم تناوله باعتباره مفهوماً نفسياً في الثلاثة عقود الماضية، إن دراسة اليقظة العقلية ذات أهمية بالغة، لكونها متغير من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات الحياة، وحيث ان مرحلة المراهقة المتأخرة مليئة بالتغيرات العديدة فقد يواجه الطالب مشكلات يترتب عليها عجز الطالب عن الملاحظة والفهم والانتباه، والابداع، وانطلاقاً من هذا العرض تتبلور مشكلة الدراسة الحالية من خلال طرح التساؤلات التالية:

- ما مدى العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي لدى عينة الدراسة الحالية؟
- هل توجد فروق في متوسط درجة عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث)؟
- هل توجد فروق في متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإبداعي تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث)؟
- ما مدى الاسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة؟

أهمية الدراسة:

- تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية متغيراتها كالتالي:
- تناولت الدراسة الحالية متغيرين من اهم المتغيرات التي تنتمي الى علم النفس الإيجابي، وهما (اليقظة العقلية – التفكير الإبداعي)، باعتبارهما من المفاهيم الهامة في حياة كل انسان طموح وبخاصة في حياة الطالب الجامعي المتميز.
- أهمية المرحلة العمرية محل الدراسة، وهي مرحلة المراهقة المتأخرة.

فروض الدراسة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- يختلف الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية على التفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التفكير الإبداعي وفقاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث).
- الكشف عن الفروق في التفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث).
- الكشف عن مدى اسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة.
- إعداد مقياس بغرض قياس اليقظة العقلية **Mindfulness Scale**، لدى عينة الدراسة الحالية.
- إعداد مقياس حديث لقياس التفكير الإبداعي **Creative Thinking Scale**، لدى عينة الدراسة الحالية.

مصطلحات الدراسة

أولاً: اليقظة العقلية **Mindfulness**

ترى الباحثة الحالية أن اليقظة العقلية هي " الاستغراق في ممارسة الوعي الكامل مع التفكير المتعمد المقصود، والرغبة في الابتعاد عن السلوكيات الروتينية للمشاركة، والوعي باللحظة الحالية، مع عدم اصدار الاحكام أو الرفض، مع الحضور الكامل في كل لحظة جديدة".

كما تعرفها الباحثة الحالية إجرائياً بأنها: " الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس اليقظة العقلية، إعداد الباحثة".

ثانياً: التفكير الإبداعي **Creative thinking**

ترى الباحثة الحالية أن التفكير الإبداعي يعد " نشاطاً ذهنياً متلاحقاً ينساب لخلق أفكار جديدة تتسم بالتنوع والتميز وتدل على تفرد الشخص في ممارسته لنوع من أنواع الذكاء او الذكاءات المتعددة، والتي تطرح بدورها إنتاجاً فكرياً جديداً قابلاً للتطبيق، حيث تعم الفائدة".

كما تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه" الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التفكير الإبداعي، إعداد الباحثة".

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، اذ انها اهتمت بالكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي، كذلك الكشف عن الفروق التي تعزى الى النوع (ذكور- إناث)، في اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي، كل على حده.

الإطار النظري:

اليقظة العقلية **Mindfulness**

مفهوم اليقظة العقلية:

إن اليقظة العقلية عبارة عن فعل واع يتم من خلال تركيز الذهن والعقل على اللحظة الحالية، مع الابتعاد عن إصدار الأحكام أو التقيد بوقتٍ محدد، ويكون الشخص اليقظ ذهنياً واعياً في الحاضر فقط، كما تعني اليقظة العقلية، ألا تكون الطيار الآلي (Automatic Pilot)، أو أن تصبح خاضعاً لتأثير العادة أو الروتين. (Marsha M. Linehan, 2015)، كما

انها تعني "ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل من الشخص مدركاً لكل ما يجري حوله، وهي طريقة للحياة بوعي وبأعين مفتوحة بالكامل، وقد عرفت لانجر (Langer, 1992:4)، على انها مجالاً مرناً غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للإنسان، ويتم كل ذلك بدون اصدار احكام، كما يرى نيف (Neff, 2003, 232)، أن اليقظة العقلية تعد حالة من الوعي المتوازن وعدم الارتباط بالخبرة، واتباع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما هي ، ويرى بروان وريان (Brown & Ryan, 2007:823)، أن اليقظة العقلية تعني الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة. ويتفق (Kabat - Zinn, 2003)، على ان اليقظة العقلية تركز على وعي الفرد بالخبرات التي يمر بها وملاحظتها اثناء حدوثها، بصرف النظر عما إذا كانت هذه الخبرات جيدة ام سيئة، كما يتفق (كمال إسماعيل، ٢٠١٧) على أن اليقظة العقلية تعتبر "الأفكار والانفعالات أحداث عقلية عابرة، دون التركيز عليها أو الاندماج فيها أو تقييمها أو التفاعل الزائد معها".

الأهمية النظرية لليقظة العقلية:

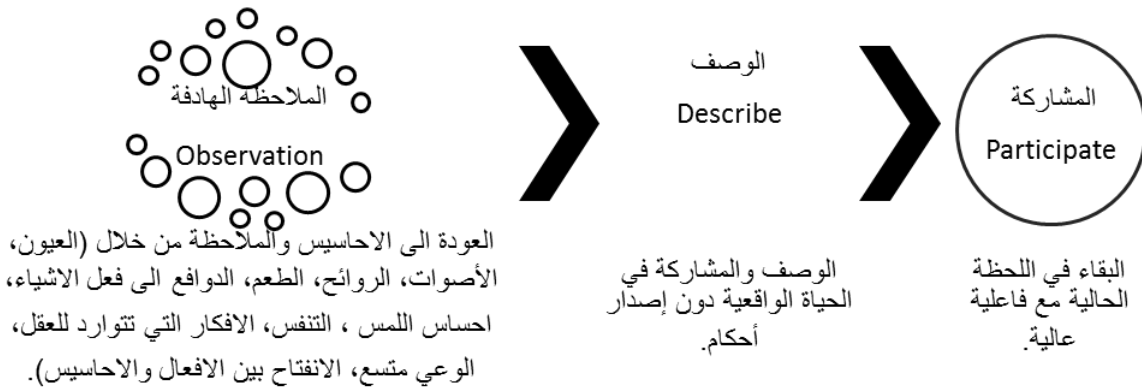
على الرغم من أهمية اليقظة العقلية كمتغير هام من متغيرات علم النفس الإيجابي والذي يعد من ضمن جوانب القوى في علم النفس الإيجابي، ولكن في الحقيقة ان ممارسة اليقظة العقلية تعود الى ٢٥٠٠ عام من الأعوام الماضية اذ تمت ممارستها كتقليد قديم من جملة تقاليد الفلسفة البوذية.

وتعد إيلين جين لانجر (Ellen Jane Langer (٢٠٠٠) اختصاصية علم النفس الاجتماعي أول من تناول مفهوم "اليقظة العقلية" من المنظور المعرفي - الاجتماعي، الأمر الذي عبرت عنه بمصطلح "Socio-cognitive mindfulness" والذي يمكن أن يترجم إلى "الامتلاء العقلي بالوعي اليقظ معرفياً واجتماعياً" أو "التمتع اللحظي المعرفي - الاجتماعي" والذي تؤكد فيه على أن "حالة اليقظة العقلية" تتعلق بالتصنيف المعرفي cognitive categorization ، والوعي السياقي والموقف. (Langer 1997; Langer, 2000) context and situational awareness ولقد ربطت لانجر بين اليقظة العقلية والتعلم، وأفادت بأنه "عندما تتحقق لدينا حالة الوعي اليقظ في مواقف التعلم نميل بصورة صريحة أو ضمنية إلى:-

- التعامل مع الموقف من رؤى ومداخل متنوعة.
 - رؤية المعلومات التي تقدم في الموقف بصورة جديدة.
 - تكوين فئات جديدة يمكن فهم هذه المعلومات في إطارها. (Langer, 1997, p.111)
- وأشارت إيلين لانجر إلى أن نظمنا المدرسية تشجع على ما أسمته "بالتعلم القائم على غياب الوعي والذي نطلق عليه (التعليم التقليدي)، أو تغييب الوعي أو الوعي المغيب" عبر التكوين التراكمي المتتالي للحقائق الموضوعية وتكديسها في عقل المتعلم بدون فهم أو توظيف بدلاً من التعلم المفعم بالوعي اليقظ، أو المفعم بالتفعل الذي يولى فيه اعتباراً تاماً للسياق والغموض، والشك، الأمر الذي يؤسس لتكوين ما يعرف بذهنية تعددية الرؤية والانفتاح العقلي واتساع المنظور في مقابل التعلم القائم على اقتقاد الوعي اليقظ والذي يؤسس لذهنية ضيق الأفق وأحادية الرؤية والانغلاق العقلي. (Langer, 1997) ، كما يعرفها الضيع ومحمود (٢٠١٣) "بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الإنسان واع تماماً ب "هنا والآن"، وأن يتقبل جميع مشكلات الحياة سواء الإيجابية منها أو السلبية على حد سواء"، ويرى شابيرو، وآخرون (Shapiro & et al., 2009) أن اليقظة العقلية هي "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود أو المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار الأحكام".

وتتفق الباحثة الحالية مع ما ذكرته لانجر (Langer,2002:125)، في أن اليقظة العقلية تعد حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، كما تعد عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد، وهذا ما تركز عليه الدراسة الحالية لتثبت بحسب الأدبيات السابقة والإطار النظري للدراسة الحالية، أن اليقظة العقلية تسهم في زيادة إنتاج التفكير الإبداعي Creative Thinking، لدى عينة من طلاب الجامعة.

ويرى بركنز وريشارت (Perkins, & Richhart,2000: 38-29) أن اليقظة العقلية تجعل الطالب قادر على التمييز بين أسلوب التعلم المفيد والمناسب لبيئة التعلم الجامعي الغنية بالمشيررات التي تجعل التعليم فعالاً ومثيراً وتظهر نتائجها في جوانب شخصيته وتفكيره، وترى مارشا لينهان (Marsha M. Linehan, 2015)، أن اليقظة العقلية Mindfulness، تتكون من مجموعة من المهارات، كما أنها عبارة عن استخدام مجموعة من الطرائق الفعالة كالتالي:



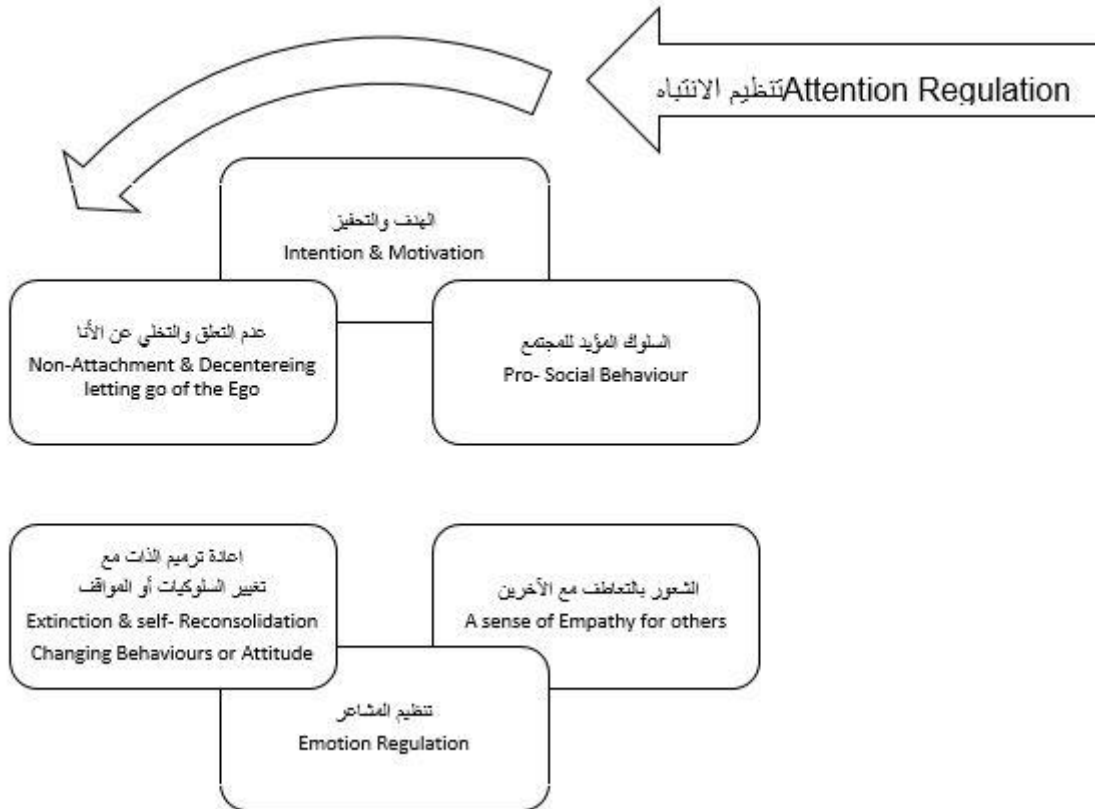
شكل (١) مهارات الاحتفاظ بالتفكير

وذكر أبو زيد (٢٠١٧) أنه تم فحص مصطلح اليقظة العقلية كجانب من جوانب قوى الشخصية والذي اعتبره البعض موضوعاً في علم النفس الإيجابي، وكمدخل علاجي في العلاج النفسي. وأصبح العلاج المرتكز على اليقظة العقلية Mindfulness – Based Treatment ضمن إجراءات العديد من التدخلات العلاجية، حيث ذكر ديدونا (Didonna,2009)، أن اليقظة العقلية أصبحت عنصراً أساسياً لنماذج علاجية متعددة، فتم استخدام اليقظة العقلية في المدخل السلوكي المعرفي تحت مسمى "خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية Mindfulness – Based Stress Reduction (MBSR)، والذي ينسب الى (Kabat-Zinn,& et al, 1992)، والذي يعتبر النموذج الأول الذي تضمن التطبيق الاكلينيكي لليقظة العقلية حيث تم التوصل الى ان هذا النموذج فعال في علاج مختلف اضطرابات القلق، وبخاصة اضطرابات القلق العام، والهلع، والفوبيا الاجتماعية. (Borkovec, & Sharpless, 2004)، وترى لانجر (Langer,1989:30)، أن اليقظة العقلية مهمة ومفيدة لبيئة التعلم، لأنها تساعد المتعلم على زيادة التحصيل الدراسي، حيث تعد طريقة فعالة لتركيز انتباهه نحو كيفية الاستجابة للمهام، وأثناء التخطيط للتجربة الخاصة به، فاليقظة العقلية تعد رسماً للأحداث النشطة وخلق إضافة تشارك في التفكير الإبداعي الفعال، وقد تناولت دراسة التير (Alter,2012)، أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز، ولقد وصفت إلين لانجر (Ellen Langer:1993,2013,2000:220) اليقظة العقلية بأنها "حالة من التوجه الذهني يكون بموجبه الشخص على درجة عالية من الحساسية للسياق واستخلاص ما يميز بصورة فارقة بين وقائع الحياة وأحداثها المختلفة، فضلاً عن التحقق من المعلومات من رؤى ومداخل جديدة".

ولقد أكدت لانجر على أن الممارسات التربوية التي تشجع على تنمية اليقظة العقلية تخلق بيئات تعلم إيجابية فعالة، الأمر الذي يزيد من حماس المتعلمين للتعلم واقبالهم عليه، وبناء على وصف لانجر رأيت أن التربية تستهدف بالأساس تنمية قدرة

الشخص على تبني وجهة ذهنية مرنة، ومنفتحة على المعلومات والخبرات الجديدة والاندماج الفعال فيها، وعلى ذلك تتبنى لانجر ما يعرف بمدخل التعلم القائم على اليقظة الذهنية في الانفتاح على المعلومات الجديدة، استمرارية التوجه نحو تكوين فئات جديدة من الوعي الضمني بالبدائل والرؤى والتصورات المتنوعة والمتعددة.

وبالرغم من الفوائد العديدة لممارسة مهارات اليقظة العقلية إلا أننا في الدراسة الحالية نتناولها من منظورها الإدراكي، إذ أنها تعزز من القدرة على التفكير الإبداعي والقدرة على (التصور الروحي، عوامل الإتقان، العقل الحكيم)، حيث يكون التصور الروحي من خلال الإيمان بالحقيقة المطلقة، كما هي والتي تقود الى الإحساس برحابة الداخل، والوعي الكامل بالعالم الخارجي، وتجاوز الحدود وأماكن التواجد. (Marsha M. Linehan, 2015)، كما ان الارتقاء بالحكمة يكون بالقلب والفعل، ومن ثم الشعور بالحربة حيث يكون التخلي عن الارتباطات والمتطلبات المتعلقة بالرغبات والمشاعر القوية، وقبول الواقع قبولاً مطلقاً، حتى يتحقق تزايد مشاعر الحب والشغف تجاه (الذات، الآخرين)، ومن ثم يتحقق وضوح التفكير مصطحباً توليد الأفكار الجديدة التي تنتج إبداعاً غير مسبوق، ولقد ذكر بارمينتير، وآخرون Parmenter, & et al, (2019)، أن اليقظة العقلية تحتوي على ٦ عمليات ضرورية نفسية وعصبية لتحقيق وسطية الوعي الذاتي للأشخاص على النحو التالي:



الشكل (٢) يوضح:

العمليات النفسية العصبية لليقظة العقلية.

يرى كاردكيوتو، هيربرت، وآخرون (Cardaciotto, Herbert, & et al, 2008)، أن اليقظة العقلية تتضمن مكونين رئيسيين هما (الوعي- والطريقة التي يتم التعامل بها مع هذا الوعي)، حيث يتم تحديد الوعي من خلال المراقبة المستمرة والتركيز على الخبرة الحالية، مع عدم الاستغراق في الماضي، أو التفكير في المستقبل، أما عن الطريقة التي يتم التعامل بها مع ذلك الوعي، فهي تشير الى اللحظة الحالية مع الانفتاح والتوسع والتقبل، وعدم الحكم او التفسير، وعدم الاندماج مع

الاحداث الداخلية، أو محاولة تغييرها، مع التركيز على الانتباه المقصود، وذكر صبحي (٢٠١٤) ان اليقظة العقلية تتكون من ثلاثة أبعاد هي (القصد، الانتباه، والسلوك)، وهي ليست منفصلة عن بعضها وإنما تحدث في وقت واحد، حيث تكون اليقظة العقلية هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة، ويمهد القصد الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الفرد لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول، وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات، وأخيراً التمرد الذاتي، وتشير مرحلة (الانتباه) الى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد، من لحظة الى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما ان التنظيم الذاتي للانتباه يكون منبئاً بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة. (هناء زكي، أمانة حسن، 2019:420-421)

أبعاد اليقظة العقلية:

يرى العديد من الباحثين أن لليقظة العقلية أبعاداً متعددة ومنهم على سبيل المثال لا الحصر، بيير وآخرون (Bear et al., 2006)، الفيل (٢٠١٩)، حيث يرى الأخير أن ابعاد اليقظة العقلية هي كالتالي:

- الانتباه والملاحظة الآنية: حيث تتمثل في قدرة الفرد على الملاحظة الدقيقة المستمرة، والانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث في اللحظة الآنية التي يعايشها بكل تفاصيلها ومكوناتها وابعادها واحداثها الراهنة،
- التعامل الواعي والتأملي: يتمثل في قدرة الفرد على التعامل الواعي مع كل ما يحدث في اللحظة الآنية وأحداثها الراهنة التي يعايشها بكل تفاصيلها ومكوناتها وأبعادها، كذلك يتمثل في قدرة الفرد على تأمل العلاقات بين مكونات الموقف الآني أو اللحظة الآنية.
- القبول واستبعاد الحكم: يتمثل في قدرة الفرد على قبول كل ما يحدث في الموقف الآني أو اللحظة الآنية والانصياع له بدون وجود حكم منه على طبيعة الاحداث الجارية أو التفاصيل المكونة لما يحدث. (المرشود، 2020:31-14)
- ولقد خلصت الباحثة الحالية على تبني الأبعاد الخمسة التي اتفق عليها العديد من الباحثين في أغلب الأدبيات والدراسات العربية والأجنبية، وفي حدود علم الباحثة، والتي تعود الى العديد من وجهات النظر، ولقد عرفت الباحثة الابعاد الخمسة لليقظة العقلية بما يفيد أغراض الدراسة الحالية، وبناء أداة من أدوات الدراسة الحالية، وذلك على النحو التالي:

- الملاحظة الهادفة: Purposeful Observation

وتعني " المراقبة الذاتية الهادفة لمصادر الحواس داخل الجسم، مع التركيز والانتباه بوعي تام على المشاعر الحقيقية والأفكار الواقعية في اللحظة الحالية، والتي تتوارد للذهن بشكل متلاحق حتى تتلاشى وتختفي، مع مراقبة النفس داخلياً وخارجياً بأعين مفتوحة على الواقع الحالي، في اللحظة الحالية دون اصدار احكام".

- الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين" **Describe: Who, why, when, and where** - ويعني " مساعدة الفرد على الملاحظة الهادفة بوضع مسميات تصف بدقة المشاعر والأفكار والأحداث، وتوضح التفسيرات والأدلة المرتبطة بها عن طريق الحواس الجسدية في توضيح "من، ولماذا، ومتى، وأين"، وربطها بالحقائق الواقعية".

- المشاركة والتصرف بوعي: Participation and Acting with Awareness

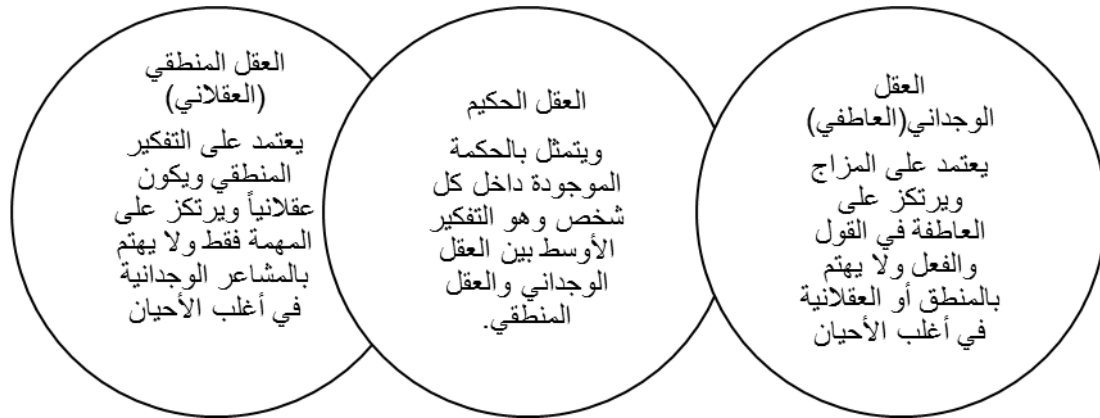
وتعني " الاندماج الكامل مع الأنشطة المؤداة في اللحظة الحالية بكامل الحواس الجسمية، ومشاركة الاتصال الواعي مع العالم الخارجي بتركيز الانتباه على مفردات الوسط المحيط في اللحظة الراهنة".

- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: Non- Judging of Inner Experience

ويعني " تركيز الانتباه في اللحظة الحالية على الفرق بين الصواب والخطأ، الإيجابي والسلبي، مع الإقرار بالقيمة والرغبة وردود الأفعال الحقيقية دون اصدار احكام، حتى على الاحكام، مما يعني اللاحكم في المطلق حالياً".

- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: Non-Reactivity to Inner Experience

وبعني " إتاحة الفرصة للمشاعر والأفكار لتظهر وتختفي دون التفاعل معها، وعدم إتاحة الفرصة لهذه الأفكار والمشاعر المتلاحقة أن تشتت الانتباه، مع ضرورة عدم الانشغال بها حتى لا يفقد الفرد القدرة على التركيز في اللحظة الحالية". وتتفق الباحثة الحالية مع تفسير مارشا لينهان (Marsha M. Linehan, 2015:100)، في ان العقل الحكيم يعبر عن الطريق الأوسط بين العقل العاطفي الوجداني ، والعقل العملي المنطقي، حيث يمثل العقل العاطفي الوجداني (التفكير الفضولي وحب الاستطلاع – التفكير بطريقة لا شيء يمكن القيام به- التركيز على اللحظة الحالية فقط- حينما يكون الشخص وجدانياً فان الشخص يرى ان أفكاره عبارة عن احساس عقلية، ويركز على خصوصية كل لحظة ودقيقة، ولا يهتم أبداً بالأهداف)، أما العقل المنطقي العملي فيتميز صاحبه بأنه من ذوي (التفكير التصنيفي- التفكير الطموح- التوجه نحو الأهداف- حينما يكون العقل عملياً فإن الشخص يرى أفكاره وكأنها حقائق حول المحيط، ويركز فقط على حل المشكلات وتحقيق الأهداف)، أما من يصل الى مرحلة التوازن الداخلي واليقظة العقلية يفكر بالعقل الحكيم والذي يعني انه يسير في الطريق الأوسط بين التفكيرين (الوجداني والعملي) حيث يتصف العقل الحكيم بأنه: يوازن بين العقل العملي والعقل الوجداني- حيث يقف دائماً في منتصف الطريق، فعندما يكون العقل حكيماً فإن الشخص يستخدم (المعاني- الطرائق الفعالة بمهارة- يترك الانشغال الكبير بإنجاز الأهداف إلى السعي والعمل بجد على تحقيقها- يزداد الوعي حينما يشارك أو ينخرط في النشاطات)، وهذا ما تركز عليه الدراسة الحالية في الكشف عن هذا العقل الحكيم وتدعيمه لدى عينة الدراسة الحالية من المتمتعين باليقظة العقلية والتفكير الإبداعي، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل (٣)

العقل الحكيم: حالات الذهن

Wise Mind: state of mind

ثانياً: التفكير الإبداعي Creative Thinking

يمثل التفكير الإبداعي مطلباً حقيقياً يسعى لتحقيقه الطالب الجامعي المتميز إذ ان العصر الحالي بكل تطورات السريعة المتلاحقة يتطلب الإنجاز الأكاديمي بوعي تام وفكر ابداعي تطوري، إضافة الى ان اليقظة العقلية تسهم في صفاء الذهن وبالتالي تقود الطالب الجامعي محل الدراسة الحالية، الى التفكير الابداعي لنقله من الفكر التقليدي الى المعاصرة والتحديث والسير والاتفاق على معايير المجتمعات الحديثة، حيث يرى الوقفي (٢٠١٤)، أن عملية التفكير تمر بمراحل اشبه بالدائرة، والتي اطلق عليها (الدائرة الفكرية) حيث ان التفكير الإنساني ينجز خمس مهام رئيسية هي (وصف- تفسير- تقرير- تخطيط- تنفيذ)، وتظهر هذه المهام كما لو انها متصلة ببعضها البعض، فالفكر يبدأ فعالياته الفكرية بوصف للمعلومة، أو التنبيه الذي يستخدمه الدماغ، ويبدأ الانسان بالتوسع بهذه المعلومة وتفسيرها بأن يضيف لها مما في ذاكرته من خبرات ومعارف لإلقاء

المزيد من الأضواء عليها وتبين أسبابها أو التنبؤ بنتائجها، وينتقل الفكر بعد ذلك الى تقرير ما يجب فعله تجاه هذه المعلومة، فيضع خطة لتنفيذ العمل وتوجيهه، وقد يتخذ قراراً بشأن تنبيه جديد.

حيث ذكر كفاي وآخرون (٢٠١٣)، أن ألبورت، (Allport, G. W.:1961) اهتم بالإحساس بالذات، حتى انه خصص له فصلاً كاملاً في كتابه، حيث كان يطلق على الإحساس بالذات "الذات الممتدة" Proprium، والتي تعني "الأنا الخاصة بي كما اشعر بها واعرفها"، ولقد قسم الذات الى سبعة مراحل لارتقاء الذات، ومن اهم المراحل التي ذكرها والتي تختص بمنطقة التفكير، "مرحلة"النضال المناسب" Propriate striving، وهي المرحلة السابعة، وهي مرحلة المراهقة، محل الدراسة الحالية، حيث يستمر الفرد في تنمية الصورة الذاتية ويخوض تجربة بحث جديدة عن هويته الذاتية بعيداً عن التوجهات السابقة من الاسرة، والوسط المحيط فعندما تتحول أفكار المراهقين إلى الأنشطة التي يمارسها الناضجون يتم تفعيل مكون الكفاح أو النضال المناسب، Propriate striving، أو الجوهرية، حيث يتم التخطيط للمستقبل من خلال وضع الأهداف البعيدة المدى، حيث تتضح الصورة كاملة من تحويل الفكرة البسيطة الى فكرة عظيمة، ومن خلال الطموح ووضوح الأفكار وصفاء الذهن تنتج الأفكار الإبداعية الخلاقة لدى الطالب الجامعي، كما تتفق الباحثة الحالية على أن مرحلة المراهقة المتأخرة والتي تصل بالمراهق الى مرحلة الرشد، يكون النضج فيها أكثر واقعية في تحديد ووضوح الأهداف، وفي ضوء التطورات العلمية الحديثة التي تشهدها ساحة العلم يحظى التفكير الإبداعي Creative Thinking، باهتمام كبير لما له من أثر في تقدم المجتمعات وتطورها.

إذ يرى إدوارد ديونو (Edward de Bono,1999:125)، أن لغة التفكير الإبداعي بالنسبة الى معظم الناس شيئاً صعباً؛ لأنها عكس عاداتهم الطبيعية، في التعرف على الأفكار وفي الحكم عليها، وفي نقدها، والعقل البشري صمم ليربط بين الأشياء، ويكون نماذج معينة، ثم يستنكر بعد ذلك أي نماذج أخرى لا تنطبق مع تلك النماذج التي كونها واعتاد عليها، وإذا كنا هنا نتحدث عن الابداع، فإننا لا بد أن نتحدى تلك المنظومة الآلية في عمل المخ، فالإبداع يشمل (الإثارة، التحفيز، ونزعة الاكتشاف، والقابلية لتحمل المخاطرة)، وبكل تلك الأشياء يخرج العقل البشري لآفاق أرحب وتظهر له إمكانيات لم نكن نصدق يوماً بوجودها، كما يرى داود (١٩٨٨)، ان التقدم الحضاري الذي نلمسه يعود الى تطور ونتاج تفكير أجيال متعاقبة من الجنس البشري.

■ مفهوم التفكير Thinking اصطلاحاً:

تعرف موسوعة علم النفس (١٩٧٧)، التفكير بمفهومه العام على انه كل نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس، والادراك الحسي، أو يتجاوز الاثنين معاً الى الأفكار المجردة. كما يرى دي بونو (Edward de Bono,1985)، أن التفكير يعد "العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة أي أنه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث واخراجه الى ارض الواقع".

■ مفهوم الابداع Creativity اصطلاحاً:

يرى الطيبي (٢٠٠١)، انه لا يوجد تعريف جامع للإبداع، وقد يرجع ذلك الى ان الابداع ظاهرة متعددة الجوانب، وكذلك الى اختلاف وجهات نظر الباحثين للإبداع باختلاف مدارسهم الفكرية، حيث يرى كورت (١٩٩٨)، أنه يعني القدرة على انتاج الأفكار الاصلية والحلول باستخدام التخيلات والتصورات مثلما يشير الى القدرة على اكتشاف كل ما هو جديد لإعطاء معاني للأفكار.

■ التفكير الإبداعي Creative Thinking

يرى تورانس (Torrance, 1962)، انه عبارة عن عملية ذهنية تهدف الى تجميع الحقائق ورؤية المواد والخبرات والمعلومات في ابنية وتراكيب جديدة لإضاءة الحل(العنوم، وآخرون، ٢٠٠٧)، كما عرفه هارس (Harris, 2007)، على انه القدرة على التخيل او اختراع أشياء جديدة عن طريق التوليف بين الأفكار وتعديلها، او تغييرها، حيث يرى تورانس (Torrance, 1963:22)، بأنه عملية تحسس المشكلات والوعي بها وبمواطن الضعف، والفجوات والتناقض والنقص فيها مع صياغة فرضيات جديدة، والتوصل الى ارتباطات جديدة باستخدام المعلومات المتوافرة والبحث عن حلول، وتعديل الفرضيات وإعادة فحصها والتوصل لنتائج جديدة، كما ذكر تورانس (Torrance, 1972:143) أن "التفكير الإبداعي يعد عملية إدراك التغيرات والعناصر المفقودة ومحاولة صياغة فرضيات جديدة والتوصل إلى نتائج محددة بشأنها، واختبار الفرضيات والربط بين النتائج وتعديلها، وإعادة اختبارها ثم تعميمها"، كما عرفه جراون (٢٠٠٨) على انه " نشاط عقلي هادف توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول لم تكن معروفة سابقاً، تمتاز بالشمولية والتعقيد، واحتوائه على عناصر انفعالية واخلاقية تشكل حالة ذهنية مميزة".

■ أبعاد التفكير الإبداعي:

يرى روجرز أن التفكير الإبداعي بحسب النتاج الإبداعي Creative Product، يعد إنتاجاً جديداً ينبع من التفاعل بين الفرد وما يكتسبه من الخبرة، ويعرفه ستاين Stein، بأنه " إنتاج جديد مقبول ونافع يحقق رضا مجموعة كبيرة من الناس، في فترة زمنية معينة، وهو انتاج يتميز بأكبر قدر من (الطلاقة، الأصالة، المرونة)، كما يرى جليفورد Guilford، أنه إنتاج شيء مبتكر تماماً، واخراجه إلى حيز الوجود، وعرفه بيرس Piers، على أنه "الابتعاد عن الطرق التقليدية في التفكير لإنتاج شيء جديد غير مألوف". (خير الله، ١٩٨١). وتتفق الباحثة الحالية مع ما جاء من العديد من الباحثين في تعريف ووصف أبعاد التفكير الإبداعي من حيث (الطلاقة، والمرونة، والاصالة)، وبعد اطلاع الباحثة الحالية على الادبيات والدراسات الأجنبية والعربية السابقة، وفي حدود علم الباحثة، ترى الباحثة الحالية ان ابعاد التفكير الإبداعي وبحسب ما يختص ويفيد الدراسة الحالية ولأغراض تصميم مقياس التفكير الإبداعي انها كالتالي:

- **الطلاقة (Fluency):** وهي " عملية استحضار الفكرة أو الخبرة أو المفاهيم السابق تعلمها، ووضعها في إطار التفكير المتعمد المقصود لتطويرها وبلورتها لتنتج فكرة إبداعية جديدة".
- **المرونة (Flexibility):** وتعني " القدرة على العثور على أفكار متنوعة بديلة للفكرة المطروحة، مع استحضار أفكارا تسهم في بناء واستحداث موقف تفكيري أشمل وأعم".
- **الأصالة (Originality):** " تعني التميز والتفرد في انتاج الفكرة، وتطويرها عن الفكرة الاصلية، ويتميز صاحبها بإنتاج فكرة جديدة دون تكرارها ممن سبقوه".

الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية بأبعادها، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات النفسية والشخصية، وأساليب التفكير المتعددة، ففي دراسة المرشود (٢٠٢٠)، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية، والتعرف على العلاقة بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، كذلك الكشف عن الفروق في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص، كما هدفت الدراسة الى التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم في أبعاد الحكمة،

حيث بلغت عينة الدراسة (٣٧١)، طالبة بجامعة القصيم، واستخدمت الباحثة مقياس الحكمة، ومقياس اليقظة العقلية اعداد الباحثة، كما استخدمت مقياس مهارت فعالية الحياة ، اعداد (الفيل، ٢٠١٩) تعديل الباحثة، وفي التحليل الإحصائي للبيانات، اعتمدت الباحثة على معامل ارتباط بيرسون، وأسلوب تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression** ، كما استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد التدريجي **Stepwise** ، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية، ووجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في الحكمة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير التخصص، كما كشفت نتائج البحث عن وجود إسهام نسبي دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب جامعة القصيم، أما دراسة جبر (٢٠١٨) فقد هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات، جامعة البصرة، وكذلك الكشف عن الفروق حسب متغير المرحلة والتخصص كما هدفت إلى معرفة أساليب التعلم المفضلة لدى عينة الدراسة، وإيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات، موزعة على ثلاثة أقسام علمية، اختيرت بطريقة عشوائية من المرحلتين الأولى والرابعة، وتم الاستعانة بمقياس تورنتو لليقظة العقلية (Toronto Mindfulness scale) ، قام بإعداده ليو وآخرون (Lau, & et al, 2006)، والمغرب من قبل رياض نايل العاسمي والمكون من (٣٠) فقرة، ومقياس أساليب التعلم الذي قام بإعداده (الجميل، ٢٠١٣)، والمكون من (٥٦) فقرة موزعة على ستة أساليب تعليمية، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيقهما على عينة الدراسة وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع طالبات كلية التربية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية، ولا توجد فروق تعزى لمتغير المرحلة والتخصص، أما الأسلوب المفضل لدى عينة الدراسة هو دافعية التعلم السطحي، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم.

ولقد حاولت بعض الدراسات ربط القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

فقد جاء في دراسة (صلاحت، الزغول، ٢٠١٨)، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، وهل يختلف مستوى اليقظة العقلية باختلاف الجنس، أو التخصص لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث تكونت عينة الدراسة من (٧٦٠) طالباً، وطالبةً من طلاب مرحلة البكالوريوس، واستخدمت الدراسة مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (Bear, & et al., :2006)، ومقياس العوامل الكبرى للشخصية والذي تم تطويره من مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية لكوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992)، ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى الطلبة على الأداة ككل، وفي الأبعاد باستثناء بعد المراقبة كان مرتفعاً، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى الى متغير الجنس في بعد المراقبة لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى الى متغير الكلية في جميع الأبعاد باستثناء بعد الوصف، لصالح الكليات الإنسانية في بعدي (العمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية)، ولصالح الكليات العلمية في بعدي (المراقبة، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وأخيراً أظهرت النتائج أن هناك أربعة عوامل ساهمت في تفسير (25.4%) من اليقظة العقلية وهي العصابية (17.7%)، وبقظة الضمير (6.1%)، والاعتدال (0.8%)، والانبساطية (0.8%).

وقد أجريت العديد من الدراسات لبحث اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير بأنواعه المختلفة فيما عدا التفكير الإبداعي الذي تتناوله الدراسة الحالية، وعلى سبيل المثال لا الحصر وفي حدود علم الباحثة الحالية، ففي دراسة الطوطو، رزق (٢٠١٨)، حاولت الدراسة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، كما هدفت الدراسة

الى التعرف على الفروق بين كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالباً وطالبة، من طلاب جامعة دمشق المسجلين للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٦)، حيث تم اختيار العينة من الكليات الأدبية، والكليات التطبيقية، وقد استخدمت الدراسة مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear, & Ruth, 2006)، وتعريب العاسمي، ومقياس التفكير التأملي اعداد المشهراوي (٢٠١٠)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة الكليات الأدبية، وطلبة الكليات التطبيقية لصالح الكليات الأدبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بينهم في التفكير التأملي. كما ان هناك دراسات بحثت في اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي، وكذلك تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

ففي دراسة عيسى (٢٠١٨)، حاولت الباحثة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلاب الجامعة، كما سعت الدراسة لمعرفة مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، والكشف عن الفروق في اليقظة العقلية بين عينة الدراسة العشوائية، والتي تعزى لمتغير الجنس (ذكور- اناث)، وتبعاً لمتغير الكلية (إنسانية-صرفة)، حيث تألفت العينة الكلية من (٥٢٦٦) طالباً وطالبة، (١٧٢٦) طالباً، (٣٥٤٠) طالبة، من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، والصرفة، بجامعة البصرة، للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٥)، وقد اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وجود مستوى جيد من التفكير ما وراء المعرفي للعينة ككل، كما اتضح وجود علاقة فروق ذات دلالة إحصائية بين تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث لمتغير التفكير ما وراء المعرفي، كما ان طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية يتمتعون بمستوى مرتفع من الحاجة الى المعرفة.

كما أجرت (Mutlag:2019) دراسة بعنوان تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة حيث هدفت الدراسة الى التحقق من مستوى اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، كما هدفت الدراسة التعرف على طبيعة تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لعينة الدراسة وفقاً للنوع (ذكور- اناث)، ووفقاً للتخصص (علمي، انساني)، وللتحقق من مدى صحة اهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء اختبار لليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، حيث تألفت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة موزعين بالتساوي بحسب النوع والتخصص، وقد اسفرت نتائج الدراسة عن أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى عال من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، وعند حساب حجم تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي، تبين وجود دلالة إحصائية (0.821)، حيث يعد مستوى دلالة مرتفع بحسب معيار كيس (Kiess)، بينما لم تتحقق باقي فروض الدراسة، وما يمكن استخلاصه من الدراسات السابقة يتلخص في الآتي:

○ ان الاتجاه العام للبحوث التي تناولت متغير اليقظة العقلية ومتغير التفكير الإبداعي هو دراسة كل متغير منهما على حدة في علاقته بمتغيرات أخرى، ولم تدرس العلاقة بين المتغيرين في حدود علم الباحثة الا في الدراسة الحالية.

○ معظم الدراسات في حدود علم الباحثة الحالية تناولت عينة الدراسة من طلاب الجامعة لما لهذه المرحلة من أهمية قصوى في المجال البحثي.

○ ركزت معظم الدراسات السابقة في حدود علم الباحثة على عامل (النوع- الفرقة الدراسية – التخصص الأكاديمي).

○ هناك قاسم مشترك ما بين اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي اذ ينتمي المتغيرين الى علم النفس الإيجابي، حيث انه لا توجد دراسة تناولت المتغيرين معا أو بحثت في العلاقة بينهما على مستوى الوطن العربي، أو في الادبيات والدراسات الأجنبية في حدود علم الباحثة.

إجراءات الدراسة

عينة الدراسة:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تألفت من (١٠٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية، بجامعة عين شمس، من تخصصات (علمية وأدبية) وكان الهدف من هذه العينة هو حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من صدق وثبات. ويوضح الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفقاً لمتغير النوع:

جدول (١) توزيع العينة الاستطلاعية وفق متغير النوع

النسبة المئوية	العدد	النوع
٤٢	٤٢	ذكور
٥٨	٥٨	إناث
١٠٠	١٠٠	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن عدد الذكور بلغ (٤٢) وعدد الإناث بلغ (٥٨).

ب- عينة الدراسة الأساسية:

بلغت عينة الدراسة الأساسية (٣٢٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية، بجامعة عين شمس، من تخصصات متباينة (علمية وأدبية)، وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من فروض الدراسة ويوضح الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الأساسية وفقاً لمتغير النوع:

جدول (٢): توزيع العينة الأساسية وفق متغير النوع

النسبة المئوية	العدد	النوع
٤٣,١٠	١٣٨	ذكور
٥٦,٩٠	١٨٢	إناث
١٠٠	٣٢٠	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن عدد الذكور بلغ (١٣٨) بنسبة مئوية (٤٣,١ %)،

وعدد الإناث بلغ (١٨٢) بنسبة مئوية (٥٦,٩٠ %).

ثالثاً: أدوات الدراسة:

■ مقياس اليقظة **Mindfulness Scale** (إعداد الباحثة):

خطوات اعداد المقياس:

مرت عملية الاعداد بمجموعة من المراحل حتى وصل المقياس إلى صورته النهائية وهي:

- اطلعت الباحثة - في حدود ما توفر لها- على التراث الفلسفي والسيكولوجي فيما يختص باليقظة العقلية **Mindfulness**، وما يتضمنه من مفاهيم وأبعاد وتعريفات نظرية، ومجالاته المختلفة، وذلك حتى يتسنى للباحثة صياغة مفهوم لليقظة العقلية، وأبعادها المتعددة والذي تتبناه الباحثة في الدراسة الحالية.

- اطلعت الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة والعديد من مقاييس اليقظة العقلية وعلى سبيل المثال لا الحصر: مقياس لانجر (Langer, 1992) والذي طورته الزبيدي (٢٠١٢)، مقياس تورنتو لليقظة العقلية (Toronto Mindfulness Scale)، المكون من الأبعاد: (الانتباه، اليقظة، الوعي العقلي)، والذي قام بإعداده ليو وآخرون (Lau, & Et Al, 2006)، والذي عربه رياض نايل العاسمي (٢٠٠٦)، والذي ترجمه إلى العربية (الراشد، ٢٠٠٦: ١)، القائمة الشاملة لخبرات اليقظة العقلية لدى المراهقين، -The Comprehensive Inventory Of Mindfulness Experiences-، وأعد هذا المقياس في صورته الأصلية كل من جونسون، بيرك، برينكمان، وواد، (Johnson, Adolescents, Burke, Brinkman, & Wade, 2016)، وقام محمد (٢٠١٧) بتقنيته في البيئة العربية، مقياس فيلاديلفيا لليقظة العقلية، (Palms) Philadelphia Mindfulness Scale، (Cardaciotto, & Et Al., 2008)، مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer, R, A., & Et Al., 2006)، تعريف عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤)، ومن خلال العرض السابق، استقرت الباحثة الحالية على بناء أداة لقياس اليقظة العقلية لعينة من الطلاب الجامعة، بلغ عدد مفرداتها (٢٥) مفردة، لأغراض البحث الحالي، ومن ثم- تم- عرض المقياس بالتعريف الاجرائي لليقظة العقلية وإبعادها على (١٠) من المحكمين من أهل العلم من ذوي الخبرة، لمراجعة الفقرات والعبارات والمصطلحات وابداء الرأي في حذف أو إضافة (عبارات)، وتم قبول كل العبارات ما عدا (٣) عبارات، تم حذفهم بالفعل، ولم تتم إضافة أية عبارات، كما لم يتم إجراء أية تعديلات لغوية أو إملائية في مفردات المقياس.

ثانياً: مقياس التفكير الإبداعي: **Creative Thinking Scale** (إعداد الباحثة)

خطوات إعداد المقياس:

- مرت عملية الاعداد بمجموعة من المراحل حتى وصل المقياس إلى صورته النهائية وهي:

- اطلعت الباحثة- في حدود ما توفر لها - على التراث الفلسفي والسيكولوجي فيما يختص بالتفكير الإبداعي **Creative Thinking**، وما يتضمنه من مفاهيم وأبعاد وتعريفات نظرية، ومن خلال جوانبه ومجالاته المختلفة، وذلك حتى يتسنى للباحثة صياغة مفهوم التفكير الإبداعي بأبعاده المتعددة، والذي تتبناه الباحثة في الدراسة الحالية.

- نظراً لندرة الأدبيات والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت تصميم مقاييس التفكير الإبداعي لطلاب الجامعة، فقد لاحظت الباحثة الحالية وفي حدود علمها، أن الغالبية العظمى ممن تناولوا دراسة التفكير الابتكاري أو الإبداعي حتى تاريخه اعتمدوا في دراساتهم على مقياس تورانس (Torance, 1967)، بالرغم من التطور السريع في عصرنا الحالي، وبالرغم من أهمية المرحلة العمرية من فئة المراهقين من مرحلة (المراهقة المتأخرة) **Late Adolescents**، والتي تحتاج إلى الاهتمام بالعديد من الدراسات والمقاييس التي تتناول متغير التفكير لدى هذه المرحلة العمرية، والدراسية، حيث ان هناك صراعات كبيره يعيشها الطالب الجامعي ما بين متطلبات الدراسة، والمرحلة العمرية على المستويين الفيسيولوجي،

والسيكولوجي على حد سواء، والذي يؤدي بدوره إلى التغيير في تركيبة الطالب على المستوى الفكري والابداعي، وهنا ترى الباحثة الحالية انه وفي ظل ظروف وطبيعة متغيرات البحث الحالي فمن الأفضل تصميم مقياس يتماشى مع طبيعة المرحلة العمرية لعينة الدراسة الحالية، وكذلك للكشف عن مدى قوة او ضعف ، أو نفي العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي، وذلك اعتماداً على الصورة اللفظية المعربة، لمقياس تورانس للتفكير الإبداعي من قبل سعد خير الله (١٩٨٧)، والذي يتكون من أربع اختبارات فرعية ، وهي:

■ **اختبار الاستعمالات:** حيث يتكون هذا الاختبار من ثلاثة أسئلة ، وهي:

- ما الاستعمالات غير المعتادة لعلب الصفيح (الكبيرة والصغيرة) ؟

- ما الاستعمالات غير المعتادة لقالب الطوب (حجارة البناء) ؟

- ما الاستعمالات غير المعتادة لكرسي الخشب ؟

وفيه يطلب من المفحوص تقديم أكبر عدد من الاستجابات غير العادية لهذه التساؤلات، بحيث يعطي لكل سؤال (أربع دقائق).

المتريبات:

■ اختبار

ويتكون هذا الاختبار أيضاً من ثلاثة أسئلة تدور حول ثلاثة ظواهر ، بحيث يطلب من المفحوص تقديم أكبر عدد من النتائج المترتبة على حدوث هذه الظواهر الثلاثة ، ويعطى لكل سؤال (أربع دقائق).

التحسينات

■ اختبار

وهذا الاختبار يتكون أيضاً من أسئلة ثلاثة، يطلب فيها من المفحوص تقديم أكبر عدد من التحسينات التي يمكن إدخالها على : قانون الإحالة على المعاش ، والفواكه والخضراوات ، والقلم الجاف ، بحيث يعطى لكل سؤال وقت من الزمن مقداره (أربع دقائق).
ويقيس هذا الاختبار قدرات التفكير الابداعي التالية :

- **الطلاقة:** تقاس الطلاقة من خلال ذكر أكبر عدد ممكن من الاستجابات المناسبة، وذلك خلال زمن محدد هو (أربع دقائق) وتعطى كل استجابة درجة بحيث تكون الاستجابة مرتبطة بالبند وملئمة مع استبعاد أية استجابات خيالية أو خرافية:

- **المرونة:** تقاس المرونة بالقدرة على التنوع في الأفكار، بحيث يعطى المفحوص درجة على كل فكرة جديدة ولا يعطى أية درجة إذا استمر سياق تفكيره كما هو، فمثلاً: إذا قيل للمفحوص ما هي الاستعمالات غير المعتادة لعلب الصفيح فليس المطلوب أن يكتب المفحوص تستعمل بيت للحمام، بيت للدجاج، بيت للطيور... الخ .

- **الأصالة:** تقاس بالقدرة على ذكر الإجابات النادرة غير الشائعة والتي ينفرد فيها، مجموعة قليلة من الأفراد، وتكون درجة الأصالة عالية إذا انفرد فيها شخص واحد أو عدد قليل من الأفراد أي أن تكون درجة تكرارها قليلة وكلما زادت التكرارات قلت الأصالة.

الدرجة الكلية: وتقاس بحاصل جمع درجات الطلاقة والمرونة، وتم الاستعانة بهذا الشكل الذي يعود للمؤسس الأول تورانس (١٩٦٧)، ولكن بمفردات حديثة تناسب الفترة الزمنية الحالية، ومتطلبات الدراسة الحالية، وأصبحت الصورة النهائية لمقياس التفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة بعد العرض على (١٠) من المحكمين والمختصين من ذوي الخبرة في التربية والقياس النفسي في الجامعات والمراكز البحثية ، وبعد التعديلات وحذف مفردات، وعبارات تم استبدالها، أصبح المقياس عبارة عن (٥) أسئلة، تحتوي على (٢٥) مفردة، حيث حصل المقياس على نسبة اتفاق حوالي (٨٠% -٩٠%)،

تمثلت في الاختبارات الفرعية الأساسية لمقياس التفكير الإبداعي، وهي:

- الاستعمالات

- المترتبات

- المواقف

- التطوير والتحسين

- التداعي.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (٣) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية:

جدول (٣) تشبعات مفردات أبعاد مقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
-	-	-	١	٠,٥٨	٢١	الملاحظة الهادفة
٠,٠١	٥,٢٤	٠,١٨	٠,٩٦	٠,٥٩	١٦	
٠,٠١	٤,٠٧	٠,٢٣	٠,٩٣	٠,٤٣	١١	
	٦,١٩	٠,٢٦	١,٦١	٠,٧٥	٦	
٠,٠١	٥,١٩	٠,٢٢	١,١٦	٠,٥٨	٣	
-	-	-	١	٠,٥٩	٢٢	الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين
٠,٠١	٤,٣٢	٠,١٧	٠,٧٣	٠,٤٨	١٧	
٠,٠١	٥,١٥	٠,١٥	٠,٧٧	٠,٦	١٢	
٠,٠١	٤,٤٥	٠,١٥	٠,٦٥	٠,٥	٧	
٠,٠١	٥,١٨	٠,١٧	٠,٨٩	٠,٦	٢	
-	-	-	١	٠,٥٨	٢٣	المشاركة والتصرف بوعي
٠,٠١	٣,٨٨	٠,٢٢	٠,٨٧	٠,٤٣	١٨	
٠,٠١	٤,٤٦	٠,٢٩	١,٢٧	٠,٥١	١٣	
٠,٠١	٥,٢٤	٠,٢٣	١,٢٢	٠,٦٣	٨	
٠,٠١	٥,٨٤	٠,٢١	١,٢١	٠,٧٤	١	
-	-	-	١	٠,٦١	٢٤	
٠,٠١	٤,٤٧	٠,١٥	٠,٦٩	٠,٥١	١٩	

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠,٠١	٥,١٥	٠,١٧	٠,٨٦	٠,٦	١٤	عدم الحكم
٠,٠١	٥,٠٥	٠,١٨	٠,٨٩	٠,٥٩	٩	على الخبرات
٠,٠١	٥,٤٣	٠,١٦	٠,٨٦	٠,٦٤	٤	الداخلية
-	-	-	١	٠,٤٦	٢٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠,٠١	٤,٣٤	٠,٣	١,٣	٠,٦١	٢٠	
٠,٠١	٣,٦٧	٠,٣	١,١٢	٠,٤٥	١٥	
٠,٠١	٣,٩	٠,٢٥	٠,٩٥	٠,٥	١٠	
٠,٠١	٤,٣٥	٠,٤١	١,٧٧	٠,٦١	٥	

يتضح من جدول (٣) أن جميع مفردات مقياس اليقظة العقلية كانت له دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.

ويوضح جدول (٤) مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية:

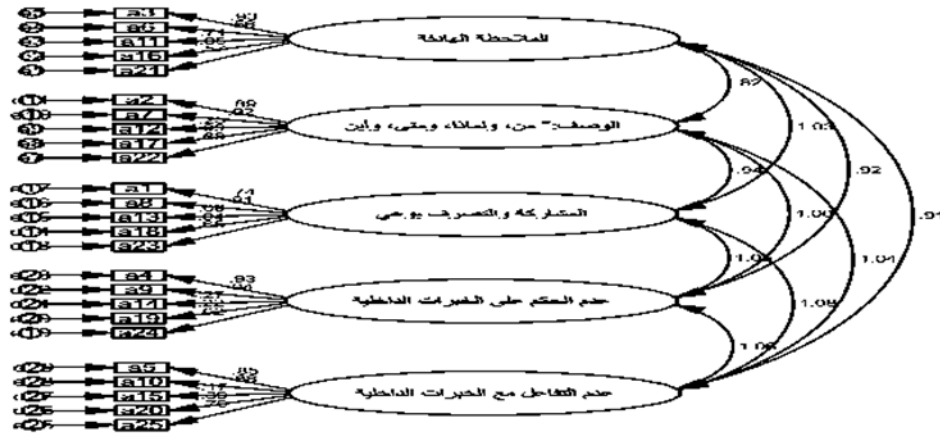
جدول (٤) مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	٥٥٦,٧٢	
مستوى الدلالة	غير دالة إحصائياً	
DF	٢٦٥	
CMIN/DF	٢,١	أقل من ٥
GFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
RMSEA	٠,٠٧	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٤) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٧٠٣,٨٤ بـ ٧ درجات حرية = ٦٥٩ وهي غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ١,٠٧، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.94)، (NFI= 0.92، IFI= 0.95، CFI= 0.96، RMSEA= 0.07)، مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية.

ومما سبق يمكن القول ان نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس اليقظة العقلية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد اليقظة العقلية من خلال الشكل التالي:



شكل (٤) البناء العاملي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

- الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة العقلية من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٥) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس اليقظة العقلية

الملاحظة الهادفة		الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين"		المشاركة والتصرف بوعي		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٣	**٠,٦٢	٢	**٠,٥٥	١	**٠,٥٧	٤	**٠,٤٥	٥	**٠,٥٥
٦	**٠,٥	٧	**٠,٥٢	٨	**٠,٥٢	٩	**٠,٥٤	١٠	**٠,٥٤
١١	**٠,٤٢	١٢	**٠,٦٤	١٣	**٠,٦٤	١٤	**٠,٦١	١٥	**٠,٤١

الملاحظة الهادفة		الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين"		المشاركة والتصرف بوعي		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١٦	**٠,٦٥	١٧	**٠,٥٥	١٨	**٠,٤٥	١٩	**٠,٤٧	٢٠	**٠,٤٧
٢١	**٠,٥١	٢٢	**٠,٤٤	٢٣	**٠,٦٤	٢٤	**٠,٤٨	٢٥	**٠,٦٢

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات كانت مرتبطة بالبعد الذي تنتمي إليه، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) وهذا يشير إلى الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

معامل الارتباط	البعد
**٠,٧٦	الملاحظة الهادفة
**٠,٨١	الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين"
**٠,٧٠	المشاركة والتصرف بوعي
**٠,٧١	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٧٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- ثبات المقياس:

تم حساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباك وطريقة التجزئة النصفية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧) قيم الثبات لليقظة العقلية والمقياس ككل

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباك	الاستراتيجية
٠,٦٤	٠,٦٩	الملاحظة الهادفة
٠,٧٢	٠,٧٤	الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين"
٠,٦٥	٠,٦٦	المشاركة والتصرف بوعي
٠,٧١	٠,٧٥	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٧٠	٠,٧١	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠,٨١	٠,٨٣	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم الثبات للمقياس ككل ولكل من أبعاده مرتفعة، وهذا يشير إلى ثبات مقياس اليقظة العقلية.

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإبداعي

الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإبداعي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٨) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
**٠,٩٣٠	الطلاقة
**٠,٩٢٢	المرونة
**٠,٧٧٩	الأصالة

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط بين درجة الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٩) الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس التفكير الإبداعي

معامل الارتباط	البعد
**٠,٧٦٥	الطلاقة
**٠,٦٥٢	المرونة
**٠,٦٩٨	الأصالة

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم الثبات للمقياس ككل ولكل من أبعاده مرتفعة، وهذا يشير إلى ثبات مقياس التفكير الإبداعي.

نتائج فروض الدراسة وتفسيراتها:

■ نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين درجات اليقظة العقلية والتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (١٠) يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد التفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة (ن=٣٢٠)

الدرجة الكلية	الأصالة	المرونة	الطلاقة	التفكير الإبداعي
				اليقظة العقلية
٠,٣٧**	٠,٤٣**	٠,٣٨**	٠,٣٢**	الملاحظة الهادفة
٠,٣٦**	٠,٣١**	٠,٣٤**	٠,٣٦**	الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين"

المشاركة والتصرف بوعي	٠,٣٨**	٠,٣٨**	٠,٤١**	٠,٣٣**
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٢٣**	٠,٢٥**	٠,٣٥**	٠,٢٧**
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٤٠**	٠,٤١**	٠,٣٢**	٠,٣٩**
الدرجة الكلية	٠,٤٦**	٠,٤٩**	٠,٥٣**	٠,٤٨**

** دالة عند ٠,٠١

توجد علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين أبعاد اليقظة العقلية ، وأبعاد التفكير الابداعي لدى طلاب الجامعة وكانت جميع الارتباطات دالة عند مستوى ٠,٠١ .

مما يعنى أنه كلما زاد مستوى اليقظة العقلية بأبعادها (الملاحظة الهادفة، الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين"، المشاركة والتصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، يقابلها زيادة في التفكير الابداعي بأبعاده (الطلاقة، المرونة، الأصالة) لدى طلاب الجامعة، حيث تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما جاء في دراسة يونس (٨:٢٠١٥) في أن الفرد اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها، ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، لأن الشخص اليقظ عقلياً يستطيع تصنيف المدخلات المعرفية، ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها، كما جاءت دراسة سعيد (2-7:2008) متوافقة مع نتيجة الفرض الأول في أن العقل البشري يمتاز بقوة الخلق والإبداع، وبخاصة في حالة الهدوء والاستقرار، ودلت الدراسة على ذلك باتباع سيرة العديد من العلماء التي تؤكد على أن ما كانوا يتمتعون به من صفاء ذهني مع القدرة على الاستغراق في رحلات ابتكاراتهم الذاتية يسهم في بناء العقل الخلاق وقوة الملاحظة، ورؤية الأشياء بوضوح لديهم.

■ نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "يختلف الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية على التفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة".

وينقسم هذا الفرض إلى أربع فروض فرعية على النحو التالي:

- يختلف الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية على بعد الطلاقة:

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise، والجداول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

يوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد الطلاقة:

جدول (١١) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد الطلاقة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R ²	نسبة التباين
الانحدار	٢٢٣,٠٧	٢	١١١,٥٣	٢٩,٣٦	دالة عند ٠,٠١	٠,١٥٦	١٥,٦ %
البواقي	١٢٠٤,١٦	٣١٧	٣,٨٠				
الكلية	١٤٢٧,٢٢	٣١٩	.				

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد الطلاقة كانت دالة عند ٠,٠١. بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ ١٥,٦%، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على بعد الطلاقة.

جدول (١٢) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد الطلاقة

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٣١,٦٥	٠,٩٦		٣٣,٠٨	دالة عند ٠,٠١
المشاركة والتصرف بوعي	٠,٢٣	٠,٠٤	٠,٣١	٥,٦٨	دالة عند ٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,١٥	٠,٠٥	٠,١٧	٣,١٨	دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد اليقظة العقلية التي يمكن أن تتنبأ ببعد الطلاقة كانت (المشاركة والتصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{الطلاقة} = ٠,٢٣ \times (\text{المشاركة والتصرف بوعي}) + ٠,١٥ \times (\text{عدم الحكم على الخبرات الداخلية}) + ٣١,٦٥$$

- يختلف الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية على بعد المرونة.

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise والجدول التالية توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

يوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد المرونة:

جدول (١٣) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد المرونة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R ²	نسبة التباين
الانحدار	٨,٢٣	١	٨,٢٣	٥,٤٣	دالة عند ٠,٠١	٠,٠١٧	١,٧%
البواقي	٤٨١,٣٢	٣١٨	١,٥١				
الكلية	٤٨٩,٥٥	٣١٩	.				

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد المرونة كانت دالة عند ٠,٠١. بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ ١,٧%، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على بعد المرونة.

جدول (١٤) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد المرونة

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٧,٠٩	٠,٤٦		١٥,٣٢	دالة عند ٠,٠١
المشاركة والتصرف بوعي	٠,٠٦	٠,٠٢	٠,١٣	٢,٣٣	دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد اليقظة العقلية التي يمكن أن تنتبأ ببعدها المرونة كانت (المشاركة والتصرف بوعي). ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{المرونة} = 0,06 \times (\text{المشاركة والتصرف بوعي}) + 0,09$$

- يختلف الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية على الأصالة.

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise، والجدول التالي توضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

ويوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد الأصالة:

جدول (١٥) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد الأصالة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الانحدار	١٦٨,٨٧	٣	٥٦,٢٩	٤٠,٨١	دالة عند ٠,٠١	٠,١٥٢	١٥,٢ %
البواقي	٩٣٨,٦١	٣١٦	٢,٩٧				
الكل	١١٠٧,٤٩	٣١٩					

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد الأصالة كانت دالة عند ٠,٠١. بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ ١٥,٢ %، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على بعد الأصالة.

جدول (١٦) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على بعد الأصالة

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	-٣,٢٨	١,٠١		-٣,٢٥	دالة عند ٠,٠١
الملاحظة الهادفة	٠,١٣	٠,٠٤	٠,١٩	٣,٢٤	دالة عند ٠,٠١
الوصف "من، ولماذا، ومتى، وأين	٠,١٦	٠,٠٤	٠,٢١	٣,٦٩	دالة عند ٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,١١	٠,٠٤	٠,١٤	٢,٦٤	دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد اليقظة العقلية التي يمكن أن تنتبأ ببعدها الأصالة كانت (الملاحظة الهادفة، الوصف "من، ولماذا، ومتى، وأين، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{الأصالة} = 0,13 \times (\text{الملاحظة الهادفة}) + 0,16 \times (\text{صف "من، ولماذا، ومتى، وأين"}) + 0,11 \times (\text{عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية}) - 3,28$$

- يختلف الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية على الدرجة الكلية.

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد بطريقة stepwise والجدول التالي توضح ما توصل إليه الباحث من نتائج:

ويوضح الجدول التالي تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على الدرجة الكلية:

جدول (١٧) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على الدرجة الكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الانحدار	٩١٢,٥٩	٤	٢٢٨,١٥	٢٨,٤٧	دالة عند ٠,٠١	٠,٢٦٦	٢٦,٦ %
البواقي	٢٥٢٣,٥١	٣١٥	٨,٠١				
الكلية	٣٤٣٦,١٠	٣١٩					

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على الدرجة الكلية كانت دالة عند ٠,٠١. بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ ٢٦,٦%، ويوضح الجدول التالي مدى تأثير المتغيرات المستقلة على الدرجة الكلية.

جدول (١٨) يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) على الدرجة الكلية

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	٣٣,٦	١,٧٤		١٩,٣١	دالة عند ٠,٠١
المشاركة والتصرف بوعي	٠,٣٣	٠,٠٦	٠,٢٩	٥,١٩	دالة عند ٠,٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٢٥	٠,٠٧	٠,١٩	٣,٦١	دالة عند ٠,٠١
الوصف "من، ولماذا، ومتى، وأين"	٠,١٩	٠,٠٧	٠,١٤	٢,٦٤	دالة عند ٠,٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,١٦	٠,٠٧	٠,١٢	٢,٢٦	دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد اليقظة العقلية التي يمكن أن تنتبأ بالدرجة الكلية كانت (المشاركة والتصرف بوعي، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، الوصف "من، ولماذا، ومتى، وأين"، عدم الحكم على الخبرات الداخلية). ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية لليقظة العقلية} = ٠,٢٣ \times (\text{المشاركة والتصرف بوعي}) + ٠,٢٥ \times (\text{عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية}) + ٠,١٩ \times (\text{الوصف "من، ولماذا، ومتى، وأين"}) + ٠,١٦ \times (\text{عدم الحكم على الخبرات الداخلية}) + ٢٣,٦.$$

ولقد جاءت نتيجة الفرض الثاني متفقة مع ما توصل اليه (Hassed,2016)، في أن اليقظة العقلية تعد مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتعزيز التعلم والأداء. (إسماعيل، ٢٠١٧: ٣٢٠-٣٢٢) ولقد استهدفت دراسة (Mahmood & Abdul:2014)، التوصل الى العلاقة بين المرونة والضغوط النفسية، وجودة الحياة، وقد تم تطبيق قائمة المرونة (Hiew, et al.2000)، حيث توصلت الدراسة بعد تطبيق الأدوات إلى ان هناك علاقة ايجابية بين المرونة وجودة الحياة، كما توجد علاقة سلبية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة.

■ نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيم "ت" وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٩) يوضح الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد اليقظة العقلية والمقياس ككل

البيد	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الملاحظة الهادفة	ذكور	١٣٨	١٨,٨٦	٢,٦٦	٠,١٠	غير دالة
	إناث	١٨٢	١٨,٩٠	٢,٨٦		
الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين	ذكور	١٣٨	١٩,٥١	٢,٤٧	١,٤٥	غير دالة
	إناث	١٨٢	١٩,٩٢	٢,٥١		
المشاركة والتصرف بوعي	ذكور	١٣٨	١٩,٠٥	٢,٥٣	٠,٦٨	غير دالة
	إناث	١٨٢	١٩,٢٧	٣,١٣		
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	ذكور	١٣٨	١٧,٣٧	٢,٣٧	١,٧٩	غير دالة
	إناث	١٨٢	١٧,٨٦	٢,٤٢		
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	ذكور	١٣٨	١٧,٨٦	٢,٤٦	٠,٨٥	غير دالة
	إناث	١٨٢	١٨,١٠	٢,٤٢		
المجموع	ذكور	١٣٨	٩٢,٦٦	٨,٢١	١,٤١	غير دالة
	إناث	١٨٢	٩٤,٠٥	٩,١١		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الملاحظة الهادفة، حيث كانت قيمة "ت" = ٠,١٠ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الوصف: "من، ولماذا، ومتى، وأين حيث كانت قيمة "ت" = ١,٤٥ وهي غير دالة إحصائياً، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد المشاركة والتصرف بوعي حيث كانت قيمة "ت" = ٠,٦٨ وهي غير دالة إحصائياً، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية حيث كانت قيمة "ت" = ١,٧٩ وهي غير دالة إحصائياً، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية حيث كانت قيمة "ت" = ٠,٨٥ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة "ت" = ١,٤١ وهي غير دالة إحصائياً.

■ نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التفكير الإبداعي وفقاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) لدى عينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التفكير الإبداعي، والدرجة الكلية لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيم "ت" وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٠) يوضح الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد التفكير الإبداعي

البعد	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الطلاقة	ذكور	١٣٨	٣٨,٧٠	١,٩٩	٠,٢٧	غير دالة
	إناث	١٨٢	٣٨,٦٤	٢,٢١		
المرونة	ذكور	١٣٨	٨,٠٥	١,٢١	١,٤٠	غير دالة
	إناث	١٨٢	٨,٢٥	١,٢٦		
الأصالة	ذكور	١٣٨	٣,٩٩	١,٨٥	١,٠٥	غير دالة
	إناث	١٨٢	٤,٢١	١,٨٨		
المجموع	ذكور	١٣٨	٥٠,٧٥	٣,١٠	٠,٩٥	غير دالة
	إناث	١٨٢	٥١,١٠	٣,٤١		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الطلاقة حيث كانت قيمة "ت" = ٠,٢٧ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد المرونة حيث كانت قيمة "ت" = ١,٤٠، وهي غير دالة إحصائياً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الأصالة حيث كانت قيمة "ت" = ١,٠٥ وهي غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة "ت" = ٠,٩٥ وهي غير دالة إحصائياً.

التوصيات

من خلال ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج تشتمل التوصيات على:

- إبراز أهمية الدور الفعال الذي تمثله متغيرات الدراسة الحالية إذ تنتمي بدورها إلى علم النفس الإيجابي والذي بدوره يسهم في مساعدة الأشخاص على بلوغ وتحقيق الهدف المنشود وعليه توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بمتغيرات الدراسة الحالية لمساعدة الطلاب على الإنتاج الفكري الإبداعي.
- تطبيق مهارات اليقظة العقلية في المدارس والجامعات لمساعدة الطلاب على صفاء الذهن ولتجنب الوقوع في براثن الاضطرابات الشخصية التي من المحتمل أن تصيب بعض من مراهقي الثامنة عشر.
- تبني مهارات وابعاد التفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة من خلال البرامج المتعددة والتي تسهم في خلق كل إنتاج علمي جديد يفيد المجتمع.
- استحداث طرق جديدة للكشف عن الطلاب المبدعين ومساعدتهم على اظهار أفكارهم الإبداعية وخلق فكر جديد داخل الوسط الجامعي.

- الاهتمام بتصميم برامج اليقظة العقلية بالجامعات ليلتحق بها كل من يرى في نفسه انه قادر على تطوير نفسه والتخلص من كافة المشتتات التي تحول بينه وبين أهدافه المنشودة من التحاقه بالجامعة، ولرفع المعدل التراكمي على مدى سنوات الدراسة.

- الاهتمام ببرامج التفكير الإبداعي من خلال أبعاده الاصلية والتي تسهم بدورها في تنشيط الذهن ونتاج موضوعات بناءة تسهم في تطوير الطالب على المستوى المعرفي والنفسي كخبرات متراكمة على مدى سنوات الدراسة يستفيد منها مستقبلاً.

المراجع

المراجع العربية:

(1) أبوزيد، محمد جاد الرب. ٢٠١٧. "فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على اعراض هذا الاضطراب" مجلة الارشاد النفسي، 51(1): ٧-٨.

Abozyd, Mohmed Gad Alrab. 2017. "Faelyat Altdreb Ala Alykaza Alaklyia Kamadkal Soloky Gadaly fe kafed Suobat Altanzym Alenfealy Lada Altalebat Zawat Edterab Alshaksia Alhedya wa Atharaho ala Aarad Haza Aledterab" Megalat Alershad Alnafsy, ٥١(1): 7-8.

(2) إسماعيل، كمال. ٢٠١٧. "الاسهام النسبي لانفعال الإنجاز (الفخر- الخجل) الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً" مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٠٩: ١٠٧-١٨٢.

Esmail, Kamal. 2017. "Ale sham Alnesbie Lenfeal Alengaz (AlFakhr- Alkhagal) Alakademy wa Alyakaza Alaklia fe Estrategyat Altaalom Almonazam Zatian" Megalat Kolayat Altarbia, Gameat Banha, 109: 107-182.

(3) إسماعيل، هالة خير. (٢٠١٧). " المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية" مجلة الارشاد النفسي، ٥٠ (1): ٣٢٢-٣٢٠.

Email, Hala Khir. 2017. "Almorona Alnafsyah wa Elakateha Belyakazah Alakliah Lada Tolab Kolyat Altarbiah" Megalat Alershad Alnafsy, 50(1):320-322

(4) نوري، أسماء طه. ٢٠١٢. أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، (١٨)، ٦٨. ٢٠٦-٢٣٥.

Nouri, Asmaa Taha. 2012. Athar Abaad Alykhaazah Alzhniah fe Alebdaa Altanzemy: Derasah Maydanyah fe Adad mn Kolyat Gameat Bagdad. Megalat Aloulom Alektesadiah wa Aledareah, (18), 68. 206-235.

(5) داود، عزيز حنا. عبد الرحمن، أنور حسين. ١٩٩٠. "مناهج البحث التربوي" القاهرة: مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر.

Dawood, Aziz Hana. Abdulrahman, Anwar Hussein. 1990. "Manahag Albahs Altarbawi" Alqahira: Matabea Dar Alhekma Leltebaa wa Alnashr.

(6) العاسمي، رياض. 2012. اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي. (١٠).

Alasemy, Reiad. 2012. Alyakaza Alaklyia wa Alseha Alnafsyah, Megalat Altarbiah Alarabiah Ledwal AlKhaleegAlarabi, (10).

(7) دي بونو، إدوارد. ١٩٩٩. "قبعات التفكير الست" ترجمة شريف محسن، القاهرة: نهضة مصر، ١٢٣-١٢٥.

De Bono, Edward. 1999. "Kobaat Altafkheer Alseta" Targamat Sherif Mohsen, Alqahira: Nahdet Masr, 5: 123- 125.

(8) دي بونو، إدوارد. ١٩٨٩. "تعليم التفكير" ترجمة عادل عبد الكريم ياسين وإياد احمد ملحم، الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

De Bono, Edward. 1989. "Taleem Altafkeer" Targamat Adel Abdelkareem Yasen wa Eyad Ahmed Mlhem, Alkweet: Moasaset Alkweet Leltakadom Alelmi.

(9) الراشد، غادة. ٢٠١١. "مقياس تورونتو لليقظة العقلية" تعريب: رياض نايل العاسمي، أكاديمية علم النفس: <https://www.acofps.com/vb/d/6370>

Alrashed, Gada. 2011." Mekyas Toronto Lelyakazat Alaklya" Tareeb: Ryad Alasemy, Akademi Elm Alnafs. <https://www.acofps.com/vb/d/6370>

(10) الزبيدي، مروه. ٢٠١٢. "الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، العراق: ديالي.

Alzubaidi. Marwa. 2012. "Alestekrar Alnafsy wa Elakataho Belyakaza Alazehnia Lada Talabet Almarhala Aleadadia" Resalat Magetster Ger Manshora, Kolyat Altarbia Alasasya, Alerak: Dyali.

(11) سعيد، سعاد جبر. ٢٠٠٨. "الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة للامحدودة" القاهرة: عالم الكتب الحديث، (١).
Said, Soaad Gabr. 2008. "Alzakaa Alenfealy wa Saykholgiat Altakah AllaMahdodah" Alqahira: Alam Alkotob AL hades, (1).

(12) الضبع، فتحي. محمود، أحمد. ٢٠١٣. "فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة" مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤: ١-٧٥.

Aldaba, Fathi. Mahmoud, Ahmed. 2013. "Faelyat Alyakaza Alaklia fe Kafd Aarad Alekteab Alnafsy Lada Eyanat men Tolab Algameaa" Megalat Alerashad Alnafsy, 34: 1-75.

(13) البحيري، عبد الرقيب أحمد. محمود، أحمد علي طلب. ٢٠١٥. "الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة" في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع" مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩: ١١٩-١٦٦.

Albehery, Abdurakeeb Ahmed. Mahmoud, Ahmed Ali Teleb. 2015. "Alsorah Alarabia Lmekyas Alawamel Alkhmsa Lelyakaza Alaklia (Derasa Maydaniah ala Eyena mn Tolab Algamea) fe Doa Athar Motagayery Althakafa wa Alnoa" Megalat Alerashad Alnafsy, 39: 119-136

(14) عياصرة، محمد. حمدان، برهان. ٢٠١٠. "درجة التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة إربد في الأردن" مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، الأردن: عمان، ٢٤: (٩).

Ayaserah, Mohamed. Hamadnah, Borhan. 2010. "Daragat Altafkeer Alebdaey Lada Talabet Almarhalah Althanawia fe Madenat Erbed fe Alordon" Megalat Gameat Alnagah Lelabahath (Aloulom Alensania), Alordon: Aman, 24: (9).

(15) الفيل، حلمي. ٢٠١٩. "متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية: تأصيل وتوطين" القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
Alfeel, Helmy. 2019. "Motagayrat Tarbawia Hadethah Ala Albeaa Alarabiah: Taseel wa Tawteen" Alqahirah: Maktabet Alangli Almasriah.

(16) محمد، محمد عبد العظيم. ٢٠١٧. "دلالات الصدق العملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس جونسون لليقظة العقلية للشباب" المجلة التربوية، الكويت: ٥٠: (٢): ٣٤٥ - ٣٨٨.

Mohamed, Mohamed Abdul Azeem. 2017." Dalalat Alsedk Alamily Alestekshafy wa Altawkid Lemkyas Gonson Lelyakaza Alaklia Lelshabab" Almegalal Altarbawiah, Alkwit: 50 (2): 345- 388.

(17) المرشود، جوهرة صالح. ٢٠٢٠. "الاسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم" مجلة جامعة الملك عبد العزيز، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٨ (٩): ٤٥-١.

Almarshoud, Gawhara Saleh. 2020." Alesham Alnesbi Leabad Alhekmah wa Maharat Faelyat Alhayah Lada Talebat Gameat Alkaseem" Megalat Gameat Almalek Abdelaziz, Kolyat Aladab wa Aloulom Alensanya, 28(9): 1- 45.

(18) الوقفي، راضي. ٢٠١٤. "مقدمة في علم النفس". دار الشروق للنشر والتوزيع، القاهرة: (٤): ٢١٨-٢١٩.
Alwkfi. Rady. 2014." Mokademah Fe Elm Alnafs" Dar Alshourouk Lelnashr wa Altawzea, Alqahirah: (4): 2018-2019.

(19) يونس. أسمهان عباس. (٢٠١٥). "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، العراق: جامعة واسط، كلية التربية.

Younis, Asmahan Abbas. 2015." Alyakaza Alaklia wa Elakateha BeAsaleb Altaaloum Lada Talabet Almarhalah Aleadadya," Resaleat Magesteer Ger Manshorah, Alerak: Gameat Waset, Kolyat Altarbiah.

(20) كفاي، علاء الدين. النيال، مایسة احمد. سالم، سهير محمد. ٢٠١٣. "نظريات الشخصية: الارتقاء، النمو، التنوع". الأردن، دار الفكر، (٢): ٧١٩-٧١٥.

Kafafi, Alla Aldeen. Alnaial, Maysa Ahmed, Salem, Soher Mohamed. 2013." Nazaryat Alshaksya: Alertekaa, Alnmow, Altanawoa," Alordon, Dar Alfekr, (2):

715-719.

المراجع الأجنبية:

(21) Alter, S.2012.Ifomation: The Foundation of Business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.

(22) Allport, G.W. (1961). "Pattern and growth in personality." New York: Holt, Rinehart & Winston.

(23) Baer, R. A., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Smith, G. T., & Toney, L. (2006). "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness." *Assessment*, 13(1), 27-45.

(24) Borkovec, T.D., & Sharpless, B. (2004) "Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive Behavioral Therapy into the Valued Present", In S. Hayes, V. Follette, & M. Linehan (Eds.), *New directions in behavior therapy*, pp. 209-242. New York: Guilford Press.

(25) Brown, Kirk. Warren. & Ryan, Richard M., J. David Creswell. (2007). "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects." *Psychological Inquiry*, 14, 211-237.

(26) Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E & Farrow, V. (2008)." The Assessment of Present- Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale." *Assessment*, 15,04 – 223.

<https://doi.org/10.1177/1073191107311467>

(27) Didonna, Fabrizio. (Ed.). (2009) "Clinical Handbook of Mindfulness" New York: Springer Science Business Media, LLC. Library of Congress.

(28) Hassed, C. (2016). "Mindful Learning: Why Attention Matters in Education" *International Journal of School & Education Psychology*.4 (1): 52-60.

(29) Kabat-Zinn, J. (2003) "Mindfulness – Based Interventions in Context: Past, Present, And Future", *Clinical Psychology: Science and Practice*, (10): 144 – 156.

(30) Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., & Pbert, L. (1992) "Effectiveness of A Meditation- Based Stress Reduction Program in The Treatment of Anxiety Disorders". *American Journal of Psychiatry*, (149): 936- 943.

(31) Langer, E, J. (1992). "Matters of Mind: Mindfulness," *Journal of Social Psychology*, (56): 1-9.

(32) Langer, E, J. (1992). "Mindfulness," New York: Addison Wesley Publishing.

(33) Langer. Ellen. (1993,2013,2000)." A Flexible State of Mind in Which New Information and New Contexts Are Actively Engaged," New York: Addison Wesley Publishing.

(34) Lau, Ma, & Et Al. (2006). "The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation," *Journal of Clinical Psychology*. 62(12).1445- 1467.

- (35) Mahmood, K.& Abdul, Ghaffer. (2014).” The Relationship Between Resilience Psychological Distress and Subjective well- Being among Dengue Fever Survivors “. Global Journal of Human- Social Science: An Arts & Humanities Psychology,14,12-20
- (36) Mutlag, Fatemah Abbas.2019. “The Effect of Mindfulness in Positive Thinking among University Students.” Iraq, Mustanseriya University, Rout Education & Science Journal, Volum,6(8).
- (37) Neff, D. (2003). “The Development and Validation of a Scale to Measure Self – Compassion.” USA, University of Texas at Austin, Self, and Identity. 2: 223- 250.
- (38) Parmentier, F. B. R., Mauro-García, M., García-Campayo, J., Yanez, A. M., Andrés, P., & Gili-Planas, M. (2019).” Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in The General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal, And Suppression.” Frontiers In Psychology, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>.
- (39) Perkins, D n & Richhart, R. (2000): “Mindfulness Has Also Been Found to Enhance Flexible and Critical Thinking Skills”. Journal of Social Issues, 56: ,1.
- (40) Schapiro, S. & Carlson, L. (2009). “The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and The Helping Professions. Washington,” Dc: American Psychological Association. Using Self- Report Assessment, 13(1), 27- 45.
- (41) Yeganeh, B. & Kolb, D. (2009). “Mindfulness And Experiential Learning. Od Practitioner, Vol. 41(3): 13-18.