

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علم التربية



عنوان المذكرة:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة "دراسة ميدانية على طلبة شعبة علوم التربية جامعة بسكرة"

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علوم التربية

إشراف الأستاذة:

د. سليمة سايجي

إعداد الطالبة:

• أشواق بسرة

• أميرة الهامل

السنة الجامعية: 2023 / 2024.



شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد
وعلى آله وصحبه أجمعين

بعد الشكر لله عز وجل وشكر يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي أمدنا بالصبر
ووفقنا لإتمام عملنا هذا، فكان خير معين والذي أسأله سبحانه وتعالى أن يكون
عملاً نافعا متقبلاً

أتقدم بجزيل الشكر لكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل

وأخص بالشكر والثناء وخالص التقدير وعظيم الامتنان لأستاذتنا ومشرفتنا
"الدكتورة سايحي سليمة"

على ما تفضلت به علينا من الإشراف والتوجيه والتعليم ولما لمسناه من راحة
صدرها وجديتها الصادقة وتوجيهاتها القيمة طيلة مشوار هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر الموصول إلى أساتذة شعبة علوم التربية بقسم علم النفس وعلوم
التربية الذين رافقونا في مشوارنا الدراسي على ما قدموه لنا من علم وتوجيهات
وإرشاد أثناء فترة الدراسة

كما نتقدم بالشكر إلى كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد

إلى لجنة المناقشة الذين ستنال شرف مناقشتهم وتقييمهم لهذا العمل لكم منا
جزيل الامتنان والشكر.

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة والاجابة على فرضياتها تم الاعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (104) طالب وطالبة من جامعة بسكرة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية لـ (Bear-et al 2006) ومقياس المرونة المعرفية لـ (من إعداد دنيس وفانروول 2009)، واستخدمت أساليب الإحصائية عديدة منها وذلك عن طريق الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية وابعاد المرونة المعرفية (بعد ادراك المواقف الصعبة وبعد تقديم تفسيرات وحلول بديلة) لدى الطلبة علوم التربية، توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية وتم تفسير هذه النتائج بناء على دراسات السابقة والاطار النظري.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة المعرفية.

Study summary:

The current study aims to reveal the nature of the relationship between mental alertness and cognitive flexibility among university students, and to achieve the objectives of the study and answer its hypotheses, the descriptive correlational approach was adopted, and this study was conducted on a sample of (104) male and female students from the University of Biskra and they were randomly selected, where the mental alertness scale was applied to them (Bear-et al 2006) and the cognitive flexibility scale for (prepared by Dennis and Vandr woll 2009), and many statistical methods were used, including through the statistical package for social sciences (spss), and the study reached the following results: There is a statistically significant correlation between mental alertness and dimensions of cognitive flexibility (after realizing difficult situations and after providing alternative explanations and solutions) among students of educational sciences, there is a statistically significant correlation between mental alertness and the total degree of cognitive flexibility scale and these results were interpreted based on previous studies and the theoretical framework.

Keywords: mindfulness, cognitive flexibility.

فهرس المحتويات:

الصفحة	العنوان
/	شكر والعرفان
//	ملخص الدراسة
أ	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الاشكال
هـ	قائمة الملاحق
3-1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل عام للدراسة	
05	أولا: مشكلة الدراسة
07	ثانيا: أهمية الدراسة
08	ثالثا: اهداف الدراسة
08	رابعا: حدود الدراسة
08	خامسا: المفاهيم الإجرائية للدراسية
08	سادسا: الدراسات السابقة
20	سابعا: فرضيات الدراسة
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
22	تمهيد
22	أولا: مفهوم اليقظة العقلية
23	ثانيا: ابعاد اليقظة العقلية
26	ثالثا: أهمية اليقظة العقلية
27	رابعا: خصائص اليقظة العقلية
29	خامسا: نظريات اليقظة العقلية
30	سادسا: فوائد اليقظة العقلية
31	سابعا: استراتيجيات تنمية اليقظة العقلية

33	ثامنا: قياس اليقظة العقلية
34	خلاصة
الفصل الثالث: المرونة المعرفية	
36	تمهيد
36	أولا: مفهوم المرونة المعرفية
37	ثانيا: أبعاد المرونة المعرفية
39	ثالثا: أهمية المرونة المعرفية
40	رابعا: خصائص المرونة المعرفية
41	خامسا: نظريات المرونة المعرفية
44	سادسا: العوامل المؤثرة في المرونة المعرفية
44	سابعا: التدريب على المرونة المعرفية
45	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الدراسة الميدانية	
48	تمهيد
48	أولا: منهج الدراسة
48	ثانيا: مجتمع الدراسة
49	ثالثا: عينة الدراسة
49	رابعا: أدوات الدراسة
58	خامسا: الاساليب الإحصائية للدراسة
59	خلاصة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
61	أولا: عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة
61	1. عرض نتائج الفرضية الأولى
61	2. عرض نتائج الفرضية الثانية
62	3. عرض نتائج الفرضية العامة
63	ثانيا: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة
63	1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
64	2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
65	3. مناقشة نتائج الفرضية العامة

67	ثالثا: الخلاصة العامة للنتائج
67	توصيات ومقترحات
70	خاتمة
72	المراجع
79	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
48	توزيع طلبة شعبة علوم التربية	الجدول (1)
50	صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية	الجدول (2)
51	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور مقياس اليقظة العقلية	الجدول (3)
53	معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس، مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	الجدول (4)
53	قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية	الجدول (5)
54	يوضح معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية	الجدول (6)
55	وصف استبيان المرونة المعرفية إعداد/ دنييس وفانروول (2009)	الجدول (7)
56	صدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة المعرفية	الجدول (8)
56	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور مقياس المرونة المعرفية	الجدول (9)
57	معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس، مع الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية	الجدول (10)
58	قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس المرونة المعرفية	الجدول (11)
58	يوضح معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمقياس المرونة المعرفية	الجدول (12)
61	معامل الارتباط بيرسون بين درجات مقياس اليقظة العقلية إدراك المواقف الصعبة لدى عينة من طلبة شعبة علوم التربية	الجدول (13)

62	معامل الارتباط بيرسون بين درجات مقياس اليقظة العقلية تقديم تسهيلات وحلول بديلة لدى عينة من طلبة شعبة علوم التربية	الجدول (14)
62	معامل الارتباط بيرسون بين درجات مقياس اليقظة العقلية والمرونة المعرفية	الجدول (15)

قائمة الاشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
43	مبادئ نظرية المرونة المعرفية	شكل رقم 1

قائمة الملاحق:

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
79	مقياس اليقظة العقلية	ملحق رقم 1
82	مقياس المرونة المعرفية	ملحق رقم 2
84	خصائص السيكو مترية لمقياس اليقظة العقلية	ملحق رقم 3
92	خصائص السيكو مترية لمقياس المرونة المعرفية	ملحق رقم 4
98	نتائج فرضيات الدراسة	ملحق رقم 5

مقدمة

مقدمة:

يشهد العالم في ظل التطور التكنولوجي والنمو المعرفي تطورات متسارعة في كافة المجالات الحياة الى حدوث تحولات وتغيرات هائلة الذي يزداد تأثيرها يوماً بعد الآخر الذي تتطلب مستوى عالياً من التفكير والتعلم حتى يستطيع الفرد ان يواكبها حيث أصبح التفكير موضوعاً بالغ الأهمية الذي يعد عملية معرفية وعنصراً أساسياً في البناء العقلي_ المعرفي وكذلك تؤكد على ضرورة تنمية قدرة على التفكير لدى الفرد،

اهتمت دراسات النفسية بالمتغيرات الإيجابية التي كرسها علم النفس الذي تكمن غايته في مساعدة الفرد في انشاء حياة سعيدة حيث نجد ان افراد المجتمع يعانون من الصراعات والانفعالات المختلفة، وطلبة الجامعة من افراد المجتمع فهم يتعرضون الى الضغوطات المتعددة سواء كانت نفسية، اكايدمية، اجتماعية او مادية لذلك فهم في أمس الحاجة للتحكم في انفعالاتهم بشكل إيجابي يساعدهم في انجازهم الأكاديمي.

وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة حرجة لدى الطلبة الجامعة فهي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة التي تولد لهم بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية والتوترات المختلفة، اذ يتعرضون الى ضغوط متعددة المصدر سواء كانت نفسية او اجتماعية او اكايدمية كما تصف هذه المرحلة بعدم قدرة الطلبة على التحكم والسيطرة على انفعالاتهم في المواقف الصعبة، وليجتاز الطالب الجامعي هذه المرحلة يجب عليه ان يبذل الجهد ويتحمل الأعباء والمتطلبات الجامعية وكذا مواجهة المشاكل والضغوط في حياته اليومية، وغالباً ما نجد الطالب يحتاج الى المكاشفة الذاتية التي تمكنه من وضوح الرؤية في كل ما يقتحم تفكيره، ويستفيد من ممارسة مهارات اليقظة العقلية في التخلص من المشتتات التي تفرض نفسها على حياته الذهنية، حيث تمكنه من الرؤية بوضوح ليصل الى مرحلة الابداع والمرونة، ومن خلال ذلك نالت اليقظة العقلية اهتمام كبير من الباحثين لأنها تحتوي على كثير من القدرات المعرفية كالانتباه والوصف التي يمكن التدرب عليها وقد اعتبروا ان تعلمها يزيد من المرونة المعرفية والانفتاح على الخبرات وعلى الذات.

حيث حظي موضوع المرونة المعرفية Cognitive Flexibility باهتمام كبير من الدارسين والباحثين في ميدان علم النفس المعرفي والاجتماعي والعصبي والشخصي، حيث أصبح من أكثر الموضوعات النفسية المعرفية دراسة وبحثاً باعتباره مكوناً من مكونات التفكير والتكيف والشخصية والاتصال الإنساني (بشارة، 2020، ص314).

ونجد ان المرونة المعرفية تساعد الطلبة على زيادة قدراتهم واستعدادهم لتجريب استراتيجيات مختلفة ومتعددة وذلك عند تحقيق هدف معين، حيث يرى Biglan (2009) ان المرونة المعرفية تعد بمثابة العامل الذي ييسر على الطالب التكيف مع المواقف والأحداث التي تواجهه، ويسهم في حل المشكلات التي يتعرض لها وكذلك التفاعل الاجتماعي السوي، ويشير Moser-Mercer (2008) ان المرونة المعرفية هي المكون الرئيسي

مقدمة

للبحث عن حلول مبتكرة للمشكلات التي تواجه الطلاب والتكيف مع الخبرات السابقة لاسيما مع تزايد التغيرات الحياتية من حولهم، وكذلك تغيير النظرة التقليدية للتعليم الى التعليم من اجل الابداع الذاتي. (الفقي، 2021، ص412)

ويشير (Dennis & Vander Wal, 2010, 243) الى ان المرونة المعرفية ليست الظاهرة وانما نشاط معرفي معقد يرتبط بالجوانب الادراكية والسلوكية للفرد، يرتبط بالبيئة والسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه، لذا أولى الباحثون والعلماء للمرونة المعرفية أهمية كبيرة كونها تميز التفكير الإنساني، فالمرونة المعرفية تتطلب قدرة الطالب على الاستفادة من الخبرات وتيسير استخدامهم لقدراتهم المعرفية لتنظيم علاقات جديدة ذات معنى بين عناصر الخبرة، حيث تحتاج المرونة المعرفية من الطالب ان يكون يقظ ومرن عقليا وذا قدرة على التكيف مع المشكلات بإيجابية والحرص على الانتباه وتقبل جميع تجاربه الشخصية وهذا ما تقوم عليه اليقظة العقلية التي تزيد من فرص الانفتاح على ما هو جديد ومبتكر ومبدع.

حيث يعتبر مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness من المفاهيم الحديثة نسبيا التي فرضت نفسها بقوة على بساط البحث في علم النفس المعاصر، حيث شهدت السنوات العشرين الاخيرة نمواً متزايداً في بحوث اليقظة العقلية، وكان لها دورا مهما في عمليات التنظيم الذاتي، والسيطرة على البيئة، ومواجهة الضغوطات، الضغوطات (الضعب، 2016، ص326)، حيث تلعب اليقظة العقلية دورا مهما في العملية التعليمية وتعد أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية (كالتذكر، الإدراك، والتفكير) والتي تعد من المتطلبات الأساسية للتحصيل الأكاديمي (سليمون، سودان، 2020، ص25)، اذ تعد اليقظة العقلية ممارسة جد نوعية من الانتباه والوعي الذي يجعل الشخص مدركاً بما يدور حوله وتتكون من مجموعة مهارات كالملاحظة والوصف والمشاركة الفعالة في الحياة الواقعية.

ويرى شابيرو وآخرون (Shapiro & et al., 2009) أن اليقظة العقلية هي " الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار الاحكام" (البدري، 2023، ص739)، فعرفها كابت زين(2003) أنها: تعني الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام (النقيب، 2020، ص360).

من أهميتها تساعد الفرد على توسيع رؤى، مما يعني زيادة فرص الانفتاح على كل شيء جديد ومبدع وهو بهذه الحالة يكون على درجة أكثر من الانتباه والوعي، فاليقظة العقلية تمكن الفرد من التكيف الواعي مع المواقف مما ينعكس على أدائه في العمل بدرجة عالية من الجودة والنوعية وهذا ما يعزز المرونة المعرفية.

بالرغم من زيادة الاهتمام بمتغيرات البحث (اليقظة العقلية، المرونة المعرفية) التي تعد من أهم متغيرات علم النفس الإيجابي في مختلف البيئات التربوية بصورة عامة نلاحظ التداخل الموجود بين كلا المفهومين،

مقدمة

فلا يمكن الحديث عن اليقظة العقلية دون المرونة المعرفية، حيث نرى ان المرونة المعرفية تمثل جزء مهم لليقظة العقلية المتمثل في الاستراتيجيات المعرفية المشتركة بينهم التي بواسطتها يتعلم الفرد كيفية توظيف عملياته العقلية والمعرفية في التعلم والتفكير وكذا حل المشكلات، أي ان المرونة المعرفية تؤثر في اليقظة العقلية وتتأثر بها وهذا يؤثر على حياة العملية والعلمية للطالب الجامعي، ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين (في حدود علم الباحثان) باستثناء دراسة واحدة وهي دراسة (دسوقي وآخرون، 2022) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة العرفية حيث ترى أن المرونة المعرفية تؤثر في خصائص اليقظة العقلية التي تدعم التركيز على اللحظة الراهنة، وعلى الرغم من الارتباط الحقيقي والتأثير بين المتغيرات لهذا جاءت هذه الدراسة لتثبت طبيعة هذه العلاقة والى حد ما تؤثر اليقظة العقلية في المرونة المعرفية.

ولتناول هذا الموضوع تم من خلال جانبين هما: **الجانب النظري** الذي تناول ثلاث فصول حيث الفصل الأول بعنوان مدخل العام عن الدراسة تم فيه عرض مشكلة الدراسة وأهميتها، وكذلك أهدافها وحدودها وبعض المفاهيم الإجرائية كما تم تناول الدراسات السابقة وختم الفصل بفرضيات الدراسة **والفصل الثاني** بعنوان اليقظة العقلية تم فيه عرض مفهوم اليقظة العقلية وأبعادها، أهميتها، خصائصها، كما تم تناول نظرياتها وفوائدها وكذلك استراتيجيات تنميتها، وكيفية قياسها. **اما الفصل الثالث** كان بعنوان المرونة المعرفية تم عرض فيه مفهومها، أبعادها، أهميتها، خصائصها، كما تم تناول نظرياتها والعوامل المؤثرة فيها، والتدريب على المرونة المعرفية. **والجانب التطبيقي** تم تناوله في فصلين: **الفصل الرابع** بعنوان الإجراءات الميدانية للدراسة حيث تم عرض فيه منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة والأساليب الإحصائية للدراسة. **اما الفصل الخامس** بعنوان عرض ومناقشة النتائج الدراسة تم عرض فيه نتائج الفرضية الأولى والثانية وكذلك الفرضية العامة ومناقشتهم وتم ختم الفصل بخلاصة العامة وإضافة الى اقتراح مجموعة من الاقتراحات والتوصيات لهذه الدراسة.

الفصل الأول:

مدخل عام عن الدراسة

أولاً: مشكلة الدراسة

ثانياً: أهمية الدراسة

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: حدود الدراسة

خامساً: المفاهيم الإجرائية للدراسة

سادساً: الدراسات السابقة

سابعاً: فرضيات الدراسة.

أولاً: مشكلة الدراسة:

يحظى التعليم الجامعي، باهتمام كبير من قبل الخبراء والمنظرين على مستوى العالم، حيث تعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل الحياتية التي يعيشها الطالب، حيث تتزامن هذه المرحلة مع مرحلة المراهقة المتأخرة وهي مرحلة قبل الرشد تتسم بالعديد من التغيرات التطورية.

تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل الأساسية لبدء الحياة العملية للطالب الجامعي بعد التخرج، حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته ويزيد من خبراته ومعارفه، وتحتوي حياة الطالب الجامعي على العديد من المشاكل والضغوطات والمواقف التي يصعب تحقيقها بشكل مناسب والفشل فيها وتؤثر على صحته النفسية قد تكون اجتماعية، اقتصادية، أكاديمية فعلى الطالب مواكبة تلك التغيرات والتعامل معها بشكل يتناسب مع طبيعة التطورات والمواقف الراهنة والمستجدة، ويتطلب ذلك تعديل أفكاره بسهولة. وغالبا ما يحتاج الطالب الى المكاشفة الذاتية التي تمكنه من رؤية ما يقتحم تفكيره، ويتحقق ذلك بتمتعه مهارات اليقظة العقلية ومهارات المرونة المعرفية التي تعد متغيرات على النفس الإيجابي التي تعين عينة طلاب الجامعة على استيعاب التغيرات الطارئة وتمنحهم القدرة على التكيف الإيجابي وإصدار الاستجابات المناسبة للمواقف.

تعد اليقظة العقلية ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل من الشخص مدرك كل ما يجري حوله وتتكون من مجموعة مهارات وأبعاد منها الملاحظة الهادفة، الوصف والمشاركة في الحياة الواقعية، وكذلك مهارة عدم إصدار الاحكام حيث تساعد الطلاب على أن يكونوا واعيين ومدركين بالجوانب الإيجابية بداخلهم. حيث يرى شابيرو وآخرون (Shapiro & et al,2009) أن اليقظة العقلية هي "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود المعتمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار الأحكام".

كما ترى لانجر (Langer,2002) اليقظة العقلية هي حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، ونرى أنها عبارة عن عملية فعالة لابتكار الجديد وتمثل أحد الممارسات الحياتية الهامة التي تهدف الى تحقيق التوازن النفسي وتوليد الأفكار الجديدة لم تكن موجودة من قبل.

وتعد اليقظة العقلية من بين تقنيات الحديثة ومن المفاهيم المميزة لعلم النفس الإيجابي تبحث في كل ما من شأنه أن يجعل الفرد سعيداً وإيجابياً ومستمتعاً بالحياة بدلاً من البحث في جانب الماضي او السلبي في الشخصية كالقلق والاكتئاب (محمد، 2019، ص400).

كما تلعب اليقظة العقلية دوراً هاماً في التعامل مع حالات الانطواء والانغلاق الذهني وحالات التوتر من خلال فك العلاقة التلقائية بين تلك الأفكار والعادات وأنماط السلوك الغير صحيحة، فإن تمتع الطلبة بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية يعزز جميع العمليات المعرفية لديهم (عبد الحميد، 2021).

ويؤكد كريسوال (crswell,2017,23) الى أن اليقظة العقلية تهدف الى زيادة الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية في لحظتها وقد أثبتت العديد من التجارب ان استخدامها يحسن النتائج على مستويات مختلفة مثل الام المزمع والاكتئاب والإدمان، ومن أمثلة هذه الدراسات نذكر منها دراسة عبد الله (2013) ودراسة إسماعيل

(2017) التي توصلت الى ان الطلبة يمتلكون مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، بينما توصلت دراسة الحربي (2022) الى امتلاكهم لمستوى متوسط من اليقظة العقلية، ولا يمكننا التحدث عن اليقظة العقلية بمعزل عن المرونة المعرفية التي عادة ما تعرف بأنها قدرة الفرد التي تساعده على التعامل والتكيف مع المواقف الحياتية الجديدة التي تتغير عن طريق تغيير طرق واستراتيجيات المستخدمة لمواجهة المواقف (حجازي، 2016، ص60).

إذا تؤثر اليقظة العقلية في التفكير من خلال الوعي بالخبرات الحالية وفي الوقت الحاضر وترتبط اليقظة العقلية ببعض المتغيرات كالمرونة المعرفية التي تعد قدرة طلاب على تطبيق أفكار جديدة لمواجهة في المواقف الغير مألوفة وتكيف معها وبذلك تنتج العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لإن كل واحدة تؤثر على الأخرى وتشارك في عملية الانتباه ناتجة عن سهولة تكيف مع المواقف الجديدة.

حيث تعد المرونة المعرفية كقدرة عقلية أحد وأبرز موضوعات على النفس المعرفي الناتج من نظرية المعرفية، نظرا لأنها تمكن المتعلمين من استجابة غير النمطية للمواقف بطرق جديدة حتى يتمكنوا من تطبيق معارفهم المكتسبة في المواقف الجديدة التي تواجههم، ويرى الزبيدي (2012، ص50) أن المرونة المعرفية تشير الى قدرة الفرد على تكيف استراتيجيات العمليات المعرفية لمواجهة الظروف الجديدة والغير متوقعة في البيئة.

ويرى بعض الباحثين أن المرونة المعرفية تتأثر إيجابا بوجود الدافعية العالية، فإن نموها لدى الطلبة الى درجات عالية يجعل منهم أكثر قدرة على التعامل بفعالية في حل المشكلات مقارنة بالآخرين الذين ليست لديهم هذه القدرة (المحسن وأحمد، 2016، ص116)، فالمرونة المعرفية المرتفعة تقوي نواحي الإيجابية وتزيد من قدرة الطلبة على التفاعل الاجتماعي بينما المنخفضة تقلل من قدرتهم على استغلال المعلومات (هنوان ونوار، 2023، ص98). أي عندما يواجه الطالب الجامعي مهمة صعبة يحتاج الى تعديل سلوكه واستجابته لتكيف مع الظروف التي تتغير باستمرار، ولكي يتكيف مع هذه الظروف يحتاج الى إعادة بناء لمعرفته تمكنه من تعامل مع المواقف بسهولة باعتماد على معالجة للمعرفة، حيث توصلت العديد من الدراسات المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة منها دراسة خضر (2008) الى وجود تأثير المرونة المعرفية على اكتساب المفاهيم لدى طلاب الجامعة كما توصلت أيضا دراسة البقيعي (2013) عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين مهارات ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة ودراسة المحسن وأحمد (2016) الى وجود مستوى مرتفع للمرونة المعرفية للطلاب الجامعة.

مما ترى الباحثتان أن هناك علاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية تكمن في النظر لتداخلهم في العديد من الجوانب الصحية والنفسية لخفض الضغوطات والتوتر والقلق وكذلك في تحسين الانتباه لدى طلاب الجامعة إذ تساعدهم هذه المتغيرات في فهم لمحتوى التعلم وتمكنهم من تطبيق ما تعلموه من المواقف الجديدة وكذلك لحل المشكلات الصعبة ويساعده على كيفية اتخاذ القرار المناسب لكي يصبح يتعامل مع المشكلات بمرونة ويكون يقظ لها، ونظرا لعدم توفر العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين في -حدود

علم الباحثان- ومنها دراسة دسوقي وآخرون (2022) التي توصلت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. وعليه نرى ان كانت هناك علاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية في البيئة المحلية، ونسعى للكشف عن طبيعة هذه العلاقة انطلاقا من طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

✓ ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة علوم التربية؟

التساؤلات الفرعية:

✓ ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وإدراك المواقف الصعبة لدى طلبة علوم التربية؟

✓ ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وتقديم تسهيلات وحلول بديلة لدى طلبة علوم التربية؟

ثانيا: أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة من ناحيتين، الجانب الأول يتمثل في الأهمية النظرية والجانب الثاني يتمثل في

الأهمية التطبيقية:

أ- الأهمية النظرية:

تأتي أهمية الدراسة من المتغيرات التي تتناولها والمتمثلة في اليقظة العقلية والمرونة المعرفية اللذان يعدان من المطالب الرئيسية التي يحتاج اليها الفرد وبالأخص طلاب الجامعة لكي يتمكنوا من التعامل بمرونة وتكيف مع الظروف المحيطة بهم.

إلقاء الضوء على الموضوعات الجديدة في علم النفس المعرفي ومتغيرات تربوية وسيكولوجية مهمة في العملية التربوية والتعليمية وحديثة في علم النفس المعرفي وعلم النفس التربوي والاستفادة منه.

أهمية المرحلة العمرية التي أجريت عليها الدراسة الحالية وهي طلبة الجامعة حيث يمكن أن تساعد الطلاب على مواجهة العقبات والصعوبات بصورة فعالة.

ب- الأهمية التطبيقية:

تفيد هذه الدراسة لطلبة الجامعة وذلك لتعرفهم على مفهوم كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وآثارهم على حياتهم الأكاديمية.

قد تظهر الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في إمكانية تصميم برامج تدريبية إرشادية لتنمية اليقظة العقلية والمرونة المعرفية.

قد تنفع هذه الدراسة القائمين على المناهج التعليمية بضرورة احتوائها على تنمية اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلبة الجامعيين.

ثالثا: أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية (ببعديها) لدى طلبة شعبة علوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة محمد خيضر - بسكرة-

رابعا: حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تتمثل في طلبة الجامعة

الحدود الزمانية: السنة الدراسية 2024/2023

الحدود المكانية: جراء وتطبيق الدراسة في جامعة محمد خيضر بضبط كلية العلوم الاجتماعية قسم علوم التربية.

خامسا: المفاهيم الإجرائية للدراسة

✓ **اليقظة العقلية:** هي عبارة عن حالة مرنة تتمثل في الانفتاح والوعي والتركيز والانتباه على كل ما هو جديد ويعتبر كذلك من النشاط التمييزي لابتكار الجديد. وهي تقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة المتدربين بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية على مقياس اليقظة العقلية والذي طوره والمعد من طرف (Bear- et al 2006) بير وآخرون وترجمه البحيري والذي سوف نعتمد عليه في الدراسة الحالية.

✓ **المرونة المعرفية:** هي القدرة لدى الفرد التي تساعده على التعامل والتكيف مع المواقف والحياة الجديدة والمتغيرة عن طريق تغيير الطرق الاستراتيجية التي يستخدمها الفرد لمواجهة تلك المواقف وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة في مقياس المرونة المعرفية المعد من طرف (Dennis & Vander wall 2009) المستخدم في الدراسة الحالية.

سادسا: الدراسات السابقة:

الدراسات الخاصة باليقظة العقلية:

1. دراسة (Sturges,2012):

عنوان الدراسة: التحقق من صحة القياس النفسي والاختلافات الديمغرافية والاختلافات في إثنين مقياس اليقظة الذهنية التي تم تطويرها مؤخرا.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر الزمني على سمة اليقظة العقلية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من عدد (407) من الأفراد (31%ذكور، 69%إناث).

أداة الدراسة: تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أن الإناث حصلن على مستويات مرتفعة في اليقظة العقلية مقارنة بالذكور.

أن الأفراد أكبر سنا لديهم يقظة عقلية أعلى من الأفراد متوسطي العمر. (العنزي، الزهراني، مخيمر، 2023، ص143).

2. دراسة (Lilija, et al, 2013):

عنوان الدراسة: استبيان اليقظة الذهنية الخمسة الأوجه -إعادة-التأهيل والعامل الهيكل: النسخة السويدية.
هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

تطوير نسخة السويدية من مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية ومقياس خصائصه السيكو مترية.
عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من عدد (498) مفردة ممن ينتمون لمجتمع الجامعة (296 أنثى، 197 من الذكور، و5 لم يحددوا جنسهم)

أداة الدراسة: تم تطبيق نسخة السويدية من مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية بعد إجراء ترجمتها.
نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

أن القياس في النسخة السويدية يتمتع باتساق داخل مرتفع، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة والأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

3. دراسة (Yeung , 2013):

عنوان الدراسة: تركيز الكامل للذهن، الإدراك السلبي والصحة العقلية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والاكتئاب والرضا عن الحياة.
معرفة الفروق الجنسية في اليقظة العقلية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (111) طالبا جامعيًا بهونج كونج تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-23) عام.

أداة الدراسة: استخدام الأدوات الأتية: مقياس اليقظة العقلية ومقياس القلق والاكتئاب ومقياس الرضا عن الحياة.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وعلاقة سالبة بينهما، وبين القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية.

4. دراسة (Bervoets, 2013):

عنوان الدراسة: استكشاف العلاقات بين اليقظة الذهنية حديث النفس: ودراسة ارتباطية.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق وحديث الذات.

الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من عدد (212) من الأفراد الرياضيين منهم، (85 إناث، 127 من الذكور)، وكانت متوسط الأعمار الزمنية (29،33) عام
أداة الدراسة: تم استخدام الأدوات التالية: العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس حديث الذات، ومقياس التدفق.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية.

5. دراسة الوليدي (2017، ص 2):

عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، جامعة الملك خالد.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة الملك خالد.

الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية كما هدفت العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (275) طالبا وطالبة منهم (137) من الذكور و(138) إناث.

أداة الدراسة: استخدمت فيه مقياس اليقظة العقلية ومقياس السعادة النفسية.

منهج الدراسة: اعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية.

وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية وكاننا الفروق لصالح الطالبات.

كما لخصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وكذلك لدى طالبات فقط

(الصقيه، المقرن، 2022، ص200).

6. دراسة محمد مسحل رابعة عبد الناصر (2019، ص2):

عنوان الدراسة: جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

- الكشف عن الفروق في جودة الساعة البيولوجية تبعا لاختلاف النوع (الذكور-إناث)

- التعرف على مدى إسهام جودة الساعة البيولوجية في التنبؤ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة (220) طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم ما بين (19-20) أداة الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس جودة الساعة البيولوجية ومقياس اليقظة العقلية (تعريب عبد الرقيب البحيري 2014) ومقياس الشعور بالسعادة (تعريب السيد أبو هاشم، 2010) ومقياس الإبداع الانفعالي (إعداد الباحثة) **منهج الدراسة:** اعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين جودة الساعة البيولوجية واليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الجودة الساعة البيولوجية وفق لمتغير النوع (ذكور- إناث) لصالح الإناث.

كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي جودة الساعة البيولوجية لصالح مرتفعي الساعة البيولوجية.

كما أظهرت نتائج تباين إسهام متغير (اليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي) بنسب مختلفة دالة إحصائيا في التنبؤ بجودة الساعة البيولوجية لدى طلاب الجامعة.

7. دراسة ريم مهيبوب، سليمان، فداء، محمود سودان (2020، ص24):

عنوان الدراسة: الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير التخصص الأكاديمي.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة في جامعة طرطوس.

- توجد فروق دالة جوهريا في متوسطات درجات اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص الأكاديمي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (214) طالبا وطالبة من كلية التربية و(110) طالبا وطالبة من كلية الصيدلة.

أداة الدراسة: استخدم الباحثان مقياس كنتاكي لليقظة العقلية الذي أعده بير (Baer, 2006) واستخرجا للمقياس المعاملات الصدق والثبات اللازمة.

منهج الدراسة: اعتماد المنهج الوصفي التحليلي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

- وجود مستويات إيجابية متوسطة في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي.

8. دراسة حنان أحمد عبد الرحمن (2020، ص115):

عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض المؤسسات الدولية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي، لدى عينة من الموظفين، الكشف عن الفروق بين الموظفين في اليقظة العقلية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي باختلاف النوع (ذكور-إناث) ونوع التعليم (عالي - متوسط) عينة الدراسة: حيث تكونت عينة الدراسة من (300) بواقع (150) من موظفي جامعة الأزهر و(150) من موظفي مصلحة الضرائب المصرية.

أداة الدراسة: طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الرضا الوظيفي.

المنهج الدراسة: اعتماد على المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أسفرت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) بين اليقظة العقلية وأبعاد المرونة النفسية والرضا الوظيفي.

أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) في النوع لصالح الذكور (0,01) في نوع التعليم لصالح التعليم العالي، وفروق في التفاعل بين النوع ونوع التعليم عند مستوى (0,01) وذلك في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

وجود فروق في أبعاد المقاييس الفرعية تراوحت بين (0,05-0,01) في النوع لصالح الذكور ونوع التعليم لصالح التعليم العالي والتفاعل بين النوع والتعليم.

وجود فروق دالة إحصائية عند (0,01) في النوع لصالح الذكور ونوع التعليم لصالح التعليم العالي في مقياس المرونة النفسية، أيضاً وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) في النوع لصالح الذكور، ونوع التعليم لصالح التعليم العالي في مقياس الرضا الوظيفي، وأخيراً أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الرضا الوظيفي والمرونة النفسية.

9. دراسة نوار محمد سعد الحربي (2021):

عنوان الدراسة: مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية، بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-

19-

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى اليقظة لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19-

- التعرف على الفروق ذات دلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة (217) طالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أداة الدراسة: بناء مقياس لليقظة العقلية مكونا من (38) عبارة موزعة على خمسة أبعاد.

منهج الدراسة: اعتماد على المنهج الوصفي التحليلي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى الطالبات.

أظهرت نتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح الطالبات الدبلوم العالي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لتخصص الدراسي ولصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط.

وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع.

بناء على نتائج الدراسة توصى الباحثة بما يلي: تصميم برامج تدريبية لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات وضرورة إدراج مقرر دراسي في الجامعات يدرس لطلبة الجامعة بهدف تعزيز اليقظة العقلية.

10. دراسة الجوهر ابراهيم الصقيه، منيرة عبد الرحمن المقرن (2022، ص190):

عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

التعرف بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية.

الكشف الفروق بينهما تبعا للمتغيرات الديمغرافية (عدد السنوات، الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية والمؤهل التعليمي).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (640) موظفة تم اختيارها من معظم كليات الجامعة.

أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياس تورنتو لليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة.

المنهج الدراسة: اعتماد على المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد العينة كان متوسطا وأن نسبة انتشار أبعاد مقياس اليقظة العقلية كانت: أولا بعد اليقظة، ثم الانتباه، الوعي.

وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة.

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تبعا لمتغيرات الديمغرافية (الحالة الاجتماعية، المؤهل الاجتماعي، العمر).

عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير العمر والخبرة في أبعاد مقياس اليقظة ماعدا بعد اليقظة.

الفروق بين متوسطات درجات جودة الحياة والمتغيرات الديمغرافية فكانت معظمها دالة ماعدا السنوات الخبرة والمؤهل التعليمي.

وجود فروق دالة بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيها في جودة الحياة لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

11. دراسة دعاء سليم علي الكبال (2023، ص16):

عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- الكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي.
- عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (325) من طلبة جامعة الأقصى بالمحافظات الجنوبية بغزة للعام (2022/2021)

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة المقاييس الآتية: (اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي)

المنهج الدراسي: اعتمد على المنهج الوصفي

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- المتوسط الحسابي لليقظة العقلية (80%) وهو مستوى مرتفع.
- الوزن النسبي للتفكير الإيجابي (60،4%) وهو مستوى مرتفع.
- توجد علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى (0،01%) بين درجات اليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة الجامعة الأقصى بغزة وبلغ معامل الارتباط (0،523%) حيث أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي تعزى إلى متغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي.

دراسات خاصة بالمرونة المعرفية:

1. دراسة خضر (2008):

عنوان الدراسة: أثر تنمية المرونة المعرفية في اكتساب المفاهيم لدى عينة الطلبة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على أثر التنمية المرونة المعرفية في اكتساب المفاهيم لدى عينة طلبة كلية التربية.
- عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (85) طالبا وطالبة في جامعة اليرموك ثم اختارهم بطريقة عشوائية على ثلاث مجموعات.

أدوات الدراسة: مقياس المرونة المعرفية.

منهج الدراسة: اعتمد على المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أشارت النتائج إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في قائمة المسح المرونة المعرفية وفي اختيار اكتساب المفاهيم ولصالح المجموعة الأولى التي تلقت التدريب من خلال النصوص الفائقة المستندة إلى نظرية المرونة المعرفية (وحيد، 2017، ص27).

2. دراسة كارترايت، مارشال، داندي، أبساك (Cartwigh ,Marshall ,Dandy Isac,2010):

عنوان الدراسة: المرونة المعرفية الدلالية الصوتية لدى عينة المرحلة الأساسية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

الكشف عن مستوى المرونة المعرفية الدلالية الصوتية لدى عينة من طلبة المرحلة الاساسية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (68) طالبا وطالبة من طلبة الأمريكيين.

أداة الدراسة: مقياس المرونة المعرفية

نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى:

أظهرت النتائج أن مستوى المرونة المعرفية كان منخفضا. ولم تظهر فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة المعرفية تعزى إلى الجنس، في حين وجدت فروق دالة إحصائية تعزى إلى المستوى الصف ولصالح الصفوف الأعلى (بشار، 2020، ص317)

3. دراسة نافز أحمد عبد بقيعي (2013):

عنوان الدراسة: ما وراء الذاكرة وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة الأولى.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

-الكشف عن مستوى ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية والعلاقة بينهما لدى طلبة السنة الجامعية الأولى في كلية العلوم التربوية والآداب الجامعية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (224) طالبا وطالبة.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياسين الأول يقيس ما وراء الذاكرة إعداد (Troyer et Rich,2002) ومقياس المرونة المعرفية (Spirou et al ,1969)

منهج الدراسة: اعتماد على المنهج الوصفي

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أشارت النتائج إلى امتلاك الطلبة لمستوى متوسط فيما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية، ووجود فروق دالة إحصائية في مهارات ما وراء الذاكرة تبعا للتخصص لصالح تخصص الإنجليزية ولصالح القسم العلمي بالثانوية العامة.

كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إحصائية بين مهارات ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية الأولى (حلمي، 2014، ص274).

4. دراسة لين وتساي ولين وشين (Lin, Tcia, Lin & Chen 2014):

عنوان الدراسة: مستوى المرونة المعرفية الدلالة الصوتية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

الكشف عن مستوى المرونة المعرفية الدلالية الصوتية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في تايوان.

عينة الدراسة: تكونت الدراسة من (120) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية.

أداة الدراسة: تم الاعتماد على مقياس المرونة المعرفية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

مستوى المرونة المعرفية كان متوسطا، كما وجدت فروق دالة إحصائيا في مستوى المرونة المعرفية تعزى

إلى الجنس ولصالح الذكور، والعمر لصالح الطلبة الأكبر عمرا (بشار، 2020، ص318).

5. دراسة سلامة المحسن ضو أحمد (2016، ص2):

عنوان الدراسة: المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

الكشف عن مستوى المرونة المعرفية والتطرف الفكري والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بني عبر العزیز.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (3589) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس المرونة المعرفية الذي طوره (Dennis & Vander Wall, 2010)،

وقاما البحثان بتطوير مقياس التطرف الفكري.

منهج الدراسة: اعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

مستوى المرونة المعرفية كان مرتفعا، وكان مستوى التطرف الفكري متوسطا، وأظهرت النتائج وجود علاقة

ارتباطية بين المرونة المعرفية والتطرف الفكري.

6. دراسة وحيد (2017، ص11):

عنوان الدراسة: دافعية الإتقان وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، بكلية التربية بجامعة القادسية بالعراق.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

التعرف على دافعية الإتقان وعلاقتها بالمرونة المعرفية تبعا للمتغيرات النوع الاجتماعي، الصف الدراسي،

التخصص، لدى طلبة الجامعة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (450) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة.

أداة الدراسة: مطبقا أداتين مقياس الإتقان من إعداد الباحث ومقياس المرونة المعرفية لفاضل (2015)

منهج الدراسة: اعتمد على المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

يتمتع طلبة جامعة القادسية من الاختصاصين العلمي والإنساني بدافعية الإتقان والمرونة المعرفية، أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى دافعية الإتقان والمرونة المعرفية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور وإناث، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للجنس والصف والتخصص الدراسي لمتغير المرونة المعرفية.

7. دراسة علي جواد وثناء عبد الودود(2020):

عنوان الدراسة: المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة بغداد.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة بغداد.

التعرف على الفروق تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (714) موزعة على عدد كليات جامعة بغداد.

أداة الدراسة: قام الباحثان ببناء مقياس المرونة المعرفية.

منهج الدراسة: اعتماد على المنهج الوصفي والعلاقات الارتباطية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة بغداد على المرونة المعرفية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة تبعا لمتغير الجنس وكان اتجاه الفرق لصالح الإناث، مما يشير إلى العلاقة الارتباطية لدى التدريسيات الإناث كان أفضل من التدريس الذكور (حبيب، 2022 ص3).

8. دراسة بشار (2020، ص 333-334):

عنوان الدراسة: العلاقة بين المرونة المعرفية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

الكشف عن مستوى امتلاك طلبة الجامعة لمكوني المرونة المعرفية، والتحصيل الأكاديمي باختلاف الجنس والمستوى الدراسي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (270) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس من جامعة الحسن بن ظلال.

أداة الدراسة: اعتماد على مقياس دينيس وفاندروول (Dennis & Vander wall) للمرونة المعرفية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

توصلت النتائج بعد التحقق من الصدق الظاهري والبناء والثبات بإعادة الاختبار ومعامل ألفا كرو نباخ.

استخدام الوسط الحسابي وانحراف المعياري وتحليل التباين المتعددة أن الطلبة يمتلكون مرونة معرفية.

وجود فروق لصالح الذكور وعدم وجود فروق تبعا للمستوى الدراسي.

وجود علاقة بين المرونة المعرفية والتحصيل الأكاديمي.

الدراسات الخاصة باليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية:

نظرًا لندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية سوف نقوم بعرض دراسة التي تناولتها بوجه عام.

1. دراسة دسوقي، قاسم، الرفاعي، (2022، ص 10):

عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بور سعيد.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة بور سعيد.

- التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة (225) طالبًا من جامعة بور سعيد.

أداة الدراسة: تم تطبيق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear et al,2006) ترجمة عبد

الرقيب بحيري وآخرون (2014) ومقياس المرونة المعرفية (إعداد الباحثة) واستخدمت الأساليب الإحصائية

الأنية لتأكد من صحة فروض الدراسة اختبار (T) ومعامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

تمتع طلبة بورسعيد بمستوى متوسط لليقظة العقلية والمرونة المعرفية.

وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاعنا للدراسات السابقة يمكن استخلاص ما يلي:

- يتضح من الدراسات السابقة بأنها تناولت موضوع اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة الذي

تشابه مع موضوع البحث الحالي، نلاحظ لقد تنوعت وتباينت حجم جميع العينات المختارة في الدراسات السابقة

من باحث لآخر وحيث اختلفت عينات الدراسات السابقة تبعًا لمجتمع الدراسة وطبيعتها وتألفت من طلبة

الجامعة.

- إلا أن هذه الدراسة تختلف من ناحية العينة المختارة هي طلبة قسم علوم التربية فقط عكس الدراسات المختلفة

التي كانت فيها العينات مكونة من طلبة الجامعيين من تخصصات أخرى مختلفة ومن كلية متعددة.

- نلاحظ أنه تم الاعتماد في جميع الدراسات السابقة على المنهج الوصفي بنوعيه الارتباطي والتحليلي، باعتبارها

أكثر المناهج المناسبة.

- تباينت نتائج الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية فأظهرت دراسة (الحربي، 2021)، دراسة (ريم سيلمون،

فداء سودان، 2020)، دراسة (الوليدي، 2017) إلى وجود مستوى متوسط في اليقظة العقلية لدى طلبة

الجامعة. بينما أظهرت دراسة كلا من (الكبال، 2023)، دراسة (صقيه والمقرن 2022) إلى وجود مستوى

مرتفع، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيها في جودة الحياة، بينما أظهرت دراسة (محمد مسحل، 2019) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات جودة الساعة البيولوجية ومنخفضي اليقظة العقلية.

- تباينت الدراسات التي تناولت المرونة المعرفية على أن هناك علاقة ارتباطية بين المرونة المعرفية وبعض التغيرات الأخرى مثل الدافعية دراسة (وحيد، 2017)، وجود فروق دالة تبعاً لمتغير الجنس دراسة (جواد، عبد الودود، 2022)، أثر تنمية مرونة في اكتساب المفاهيم دراسة (خضر، 2008). كما أظهرت دراسة (بشار، 2020)، دراسة (محسن، أحمد، 2016) إلى وجود مستوى مرتفع للمرونة المعرفية، بينما أظهرت دراسة كلا من (بقيعي، 2013) ودراسة (Lin, Tcia, & Chen, 2014) وجود مستوى متوسط للمرونة المعرفية بينما أظهرت دراسة (Cartwig, Marhall, Dandy & Lasc, 2010) إلى وجود مستوى منخفض للمرونة المعرفية.

نستنتج أن هذه الدراسات السابقة تختلف في:

- أهداف الدراسة.
- عينة الدراسة.
- نتائج الدراسة.

في حين أنها تتفق هذه الدراسات في:

- الاعتماد على المنهج الوصفي بنوعيه ارتباطي وتحليلي.
- تشترك كل من دراسة (الوليدي، 2017)، دراسة (سليمون وسودان، 2020)، دراسة (نوار محمد سعد الحربي، 2021) في الهدف المتمثل في الكشف والتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:**

- ولقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إثراء التراث أو الإطار النظري.
- اختيار المنهج الدراسة وهو المنهج الوصفي واختيار أداة الدراسة.
- الاطلاع على المصادر والمراجع المختلفة التي تناسب مع الدراسة الحالية وكذا الاستعانة بها في تفسير نتائج البحث التوصل إليها.
- يمكن القول بأن هذه الدراسة قد تسهم في إعداد قاعدة معرفية وبحثية حول موضوع المرونة المعرفية واليقظة العقلية خاصة من ناحية تطويرها وتحسينها لدى طلبة الجامعة وغيرهم.

سابعاً: فرضيات الدراسة: للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم صياغة فرضيات كإجابات محتملة:
الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وأبعاد المرونة العرفية لدى طلبة شعبة علوم التربية.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ توجد علاقة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وإدراك المواقف الصعبة لدى طلبة شعبة علوم التربية.
- ✓ توجد علاقة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وتقديم تسهيلات وحلول بديلة لدى طلبة شعبة علوم التربية.

فصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد

أولاً: مفهوم اليقظة العقلية

ثانياً: أبعاد اليقظة العقلية

ثالثاً: أهمية اليقظة العقلية

رابعاً: خصائص اليقظة العقلية

خامساً: نظريات اليقظة العقلية

سادساً: فوائد اليقظة العقلية

سابعاً: استراتيجيات تنمية اليقظة العقلية

ثامناً: قياس اليقظة العقلية

خلاصة.

تمهيد:

تعاطف الاهتمام في العقود الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية الذي تعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي، حيث أصبح مستهدفاً لجملة من الدراسات في المجال التربوي نظراً لأنها استأثرت اهتمام التربويين، لأهميتها في حياة المتعلم، بحيث تزيد من إدراكه وتوسيع رؤيته بشكل واعي ويكون أكثر فاعلية. ولقد تناول العديد من الباحثين هذا المفهوم بالتعريف كل حسب وجهة نظره واهتماماته البحثية، نعرض منها ما يلي:

أولاً: مفهوم اليقظة العقلية:

يعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة والتي تنتمي لعلم النفس الإيجابي والذي لاقى اهتمام كبير من الباحثين في علم النفس وفق التوجهات النظرية، لهذا فقد تنوعت تعاريفها فالبعض وصفها على أنها سمة لهذا حيث تمحورت وتركزت معظم هذه التعاريف عند آخرون على أنها عبارة عن تركيز والانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها. لغة: تعني انتباه، صحة، عكس غفلة. رجل يقظ: ذكي، فطن، نبه. يقظ الشخص: صحا، استيقظ، فطن، تنتبه وأخذ حذره (معجم الوسيط، 2011، 250)

اصطلاحاً: أعطيت وتعددت وتنوعت مفاهيم وتعريفات اليقظة العقلية من قبل الباحثين والمختصين التي تعبر عن وجهات نظرهم حول مفهوم اليقظة العقلية، فهناك من يرى بأنها مفهوم نفسي أو أسلوب أو حالة وبالتالي لا يوجد تعريف متفق عليه لليقظة العقلية ولذلك سنعرض مجموعة من التعاريف الموجزة.

عرفت لانجر (Langer, 1997) اليقظة العقلية بأنها: "ابتكار مستمر لأفكار جديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة والوعي بأكثر من منظور واحد" (إسماعيل، 2017، 297) عرفها كابت زين (Kabat-Zinn): "بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها".

في حين عرفها براون وريان (Brown & Ryan): "بأنها حالة من الوعي والانتباه بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر، وهي الاهتمام المعزز والوعي للتجربة أو الموقع الحالي". (عزير وآخرون، 2017، 17)

كما تعرف أيضاً بأنها: "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود أو المعتمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار أحكام" (المرشود، 2020، 11)

وعرفها مارتن (Martkn, 1997) على أنها: "حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً، بدون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء" في حين يرى بورستن (Boorsten, 1983) بأنها: "التقنية المركزة بدقة نحو كل من الأفكار والتأثيرات الناشئة في الشعور". (مطلبك، 2019، 650)

في حين عرفها نيل (Neale,2006) على أنها: "اليقظة العقلية بأنها الاستمرار حاضر الذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبيين الأول منها الوعي، والثاني الانتباه، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها." (الهاشم، 2017، 14)

من خلال عرض للتعريفات السابقة نجد اختلاف وتعدد التعاريف التي قدمها الباحثون فيما تم طرحه سابقا إلا أنهم يتفقون على مجموعة من النقاط الهامة التي تخلل مفهوم اليقظة العقلية، وهي حالة من الوعي الكامل والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية، والتجارب في اللحظة الحالية دون تفسير أو إصدار أحكام عليها، وقد ارتبط هذا المفهوم بعلم النفس الإيجابي الذي بدوره يساهم في مساعدة الفرد على أن يعيش بطريقة إيجابية تحقق له السعادة والرضا وحب الحياة، مما يكون لديه القدرة على استقبال معلومات جديدة والانفتاح على وجهات النظر مختلفة، بل وينبغي على الفرد قبولها والتعايش مع هذه المواقف والخبرات مما يسمح له بالتفكير بسياقات متعددة وابتكار الجديد.

ثانيا: أبعاد اليقظة العقلية:

هناك تنوع في مكونات اليقظة العقلية، ويرجع ذلك إلى تعدد النظريات العملية المتعلقة بدراسة اليقظة العقلية، وفقا لنظرية لانجر (Ellen Langer,1989) فقد حددت أربعة أبعاد لليقظة العقلية تلخصت كالآتي:

✓ التمييز اليقظ (Alert to Distinction):

ويتمثل في درجة تطوير للأفكار الجديدة وطرائق النظر للأشياء، فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم إبداعا بتوليد أفكار جديدة، أما الأفراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار أو الأمور الجديدة، بمعنى أن اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة، وعندما يكون الانتباه محور العملية التعلم المستند إلى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية أو محددة، سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما فضلا على أن التحفيز يساهم في تحسين عملية التذكر. أي تطوير أفكار جديدة ومبدعة من قبل الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية.

✓ الانفتاح على الجديد (Openness to Novelty):

أي ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير مألوفة، ويتجسد الانفتاح على الجديد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها، وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم للمهمة التي بين أيديهم، والانفتاح على الجديد لا يعني المخاطرة، ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحاً على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بمواقف السلوك، مما يجعله لا

يخطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم المواقف بشكل جيد، وفي الوقت المناسب.(علاق، بنين، 2020، ص135-136)

✓ **التوجه نحو الحاضر (Orientation To The présent):**

ويقصد انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً، فالفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث، وإن الأفراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعلمون عليها. (عزيز وآخرون، 2017، ص25)

✓ **الوعي بوجهات النظر المتعددة (Perspectives Awareness of Multiple):**

والتي تشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة دون التوقف عند رأي وليس التمسك بوجهة نظر واحدة، مما يتيح للفرد أن يكون على دراية كاملة بالموقف أثناء أخذ الرأي المناسب، فعند وصول الفرد إلى حالة من الإدراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار بطريقة منفتحة، مما يؤدي في النهاية إلى فكرة أكثر منطقية، تكمن معالجة المعلومات الأفراد من تطبيق المعلومات بطرق وأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة، ويعني قدرة الفرد على النظر برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي معين مما يمكنه من الوعي التام مع اتخاذ الرأي المناسب، ووفقاً لما تقدم فإن الباحثة تتبنى نظرية (Langer) في اليقظة العقلية كونها النظرية الوحيدة في اليقظة العقلية التي تعني في المجال التربوي. يتمثل هذا البعد في قدرة الفرد على التعامل الواعي مع كل ما يحدث في اللحظة الآنية وأحداثها الراهنة التي يعيشها بكل تفاصيلها ومكوناتها وأبعادها كذلك يتمثل في قدرة الفرد على تأمل العلاقات بين مكونات الموقف الآني أو اللحظة الآنية. (العنزي وآخرون، 2023، ص141)

وقد قام بير (Bear,2004) بتوضيح وتحديد الأبعاد الخمس (05) اليقظة العقلية في الآتي:

✓ **الملاحظة (Observing):**

تعني ملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح. ويشير براون وريان (Brown & Rayan، 2003) إلى أن الملاحظة هي الحالة التي يراقب فيها الفرد بإدراك تدفق أفكاره، وعواطفه، وأحاسيسه لحظة بلحظة، والانتباه يرتبط باللحظة الراهنة "هنا والآن"

✓ **الوصف (Describing):**

يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها بشكل لفظي أي وصف الخبرة الملاحظة، ووصف الخبرات هو جزء من عملية تطوير اليقظة العقلية، وكلما احتفظ الفرد بوصف أقرب للملاحظة المباشرة، كلما كان الوصف دقيقاً خالياً من التشوه. والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية وعلاج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية يعلم الملاحظة، ويستخدم الوصف كوسيلة لاكتشاف الخبرة.

✓ التصرف بوعي أو اللاوعي (Acting with Awareness):

يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر، وبمعنى آخر فهو يشير إلى التعامل بوعي وأن يكون حاضراً في نشاطاته الآتية، وهو يعتمد على الملاحظة والوصف بشكل دقيق، والتي تعتبر تقنيات مهمة لإعادة توجيه الفرد نحو اللحظة الراهنة. ويرتبط التصرف الواعي بإعادة التوجيه وإعادة الإدراك، ويعني السماح لمزيد من الوضوح، والموضوعية، والالتزان من خلال استخدام تقنيات خاصة بممارسة اليقظة العقلية والتي تؤدي إلى تنظيم الذات، وتوضيح القيم والمرونة العاطفية والمعرفية.

✓ عدم الحكم على الخبرات الداخلية (الذاتية) (Nonjudging):

يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية. ويشير تولي (Tolle, 1999) إلى أن الانتباه الكامل للحظة الراهنة يجلب التقبل، حيث إنه لا يمكن للفرد أن يعطي انتباهه إلى شيء ما بينما هو يقاومه. ويرى ليري وتاتي (Leary & Tate, 2007) أن التقبل يشبه في معناه عدم الحكم، ويقصد به اختبار الواقع دون تقييم، وبالتالي السماح بوضع مساحة أكبر بين المؤثر والاستجابة لهذا المؤثر من خلال اختبار الواقع بشكل مباشر، أي الذين يمارسون اليقظة العقلية يطلب منهم عدم تقييم الخبرات الداخلية والخارجية أو إصدار أحكام تجاهها.

✓ عدم التفاعل مع الخبرات (عدم امتثال المشاعر الداخلية) (Nonreactivity):

يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتقوده تركيزه في اللحظة الحاضرة. ويرى ليري وتاتي (Leary & Tate, 2007) أن عدم التفاعل أو عدم العمل يرتبط بمفهوم الانتباه والوعي الذي يكون في مرحلة الملاحظة، أي أن الذين يمارسون اليقظة العقلية يطلب منهم عدم التوقع أو محاولة عمل أي شيء، والبعض يرى أن عليهم ترك الخبرات الداخلية والخارجية تمر دون التفاعل معها أو إصدار أحكام تجاهها. (سيد، 2020، ص 72-73)

وقد اشار كل من "صلاحات والزغلول" إلى أن مكونات اليقظة العقلية هي (الوصف، العمل بوعي، عدم إصدار أحكام، عدم التفاعل). (صلاحات، الزغلول، 2017، ص 23)

ويوضح جيجر (Geiger, et al, 2018) أيضاً أن اليقظة العقلية ذو مكونين أساسيين الأول: زيادة الوعي بالمؤثرات الخارجية والداخلية والمشاعر مع القدرة على التصرف بوعي دون تشتيت للانتباه والثاني: يشير إلى مواقف الخبرة التي تجعل الفرد يشعر بزيادة الوعي، وتتطوي أيضاً على المواقف التي تسمح للأفكار والأحاسيس أن تنشأ دون تقييم لها أو الحكم عليها أو إصدار رد فعل تجاهها. (رزق، 2020، ص 396)

فقد ذكر هاسكر (Hasker, 2010) مكونين أساسيين لليقظة العقلية وهما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

ويرى كابت زين (Kabat-Zinn, 2002) في أن اليقظة العقلية ثلاثة مكونات متداخلة فيما بينها:

القص: وهو الذي يمهّد الطريق لما هو ممكن ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تقود إلى اكتشاف الذات وتحررها من الأفكار والاتجاهات سواء أكانت سلبية أو إيجابية.

الانتباه: وتشمل ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد في خبرته من لحظة لأخرى.

الاتجاه: ويقصد به توجيه الخبرة التي تتضمن التقبل أو الرفض. (عبد الرحمن، 2020، ص128)

في حين حدد ميلر (Miller,2011) مكونات اليقظة العقلية بمكونين إثنين، يتمثل الأول منهما بحالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف أي تركيز الموجه، أما المكون الثاني فيتمثل بالمعالجات المعرفية لليقظة العقلية وتفسير هذا المكون المعرفي على أنه الملاحظة المحايدة دون إصدار الأحكام التقييمية على المنبهات كما هي في الوقت الحالي. (الهاشم، 2017، ص20)

ويتضح من خلال ما تقدم أن اليقظة العقلية بمختلف أبعادها توجه الفرد نحو التفكير الإيجابي من خلال التركيز اليقظ والانفتاح على الخبرات الجديدة والوعي والانتباه للمواقف المختلفة، مما يجعل الفرد أكثر تكيفاً مع متغيرات البيئة التي يعيش فيها وأكثر قدرة على تسخير الإمكانيات المتاحة لصالحه بما يحقق له التوافق الإيجابي نفسياً واجتماعياً، وهذا ما تم اعتماد عليه في الدراسة الحالية مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer ,et al,2006 ترجمه: عبد الرقيب البحيري وآخرون، 2014).

ثالثاً: أهمية اليقظة العقلية:

تكمن أهمية اليقظة العقلية فيما يلي:

تساعد الفرد على القدرة على النظر للأشياء بطريقة جيدة ومدروسة، وهذا ما يجعلهم قادرين على اتخاذ الخيار من بين مجموعة من الخيارات.

ترتبط زيادة اليقظة العقلية بزيادة الإبداع، وهذا ما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي وانخفاض ردود الفعل ما يحسن القدرة على اتخاذ خيارات تكيفيه أثناء اتخاذ القرارات.

تعمل اليقظة العقلية على تخفيف الضغط وتحسين الرضا عن العمل، وتعمل أيضاً على تحسين الإنتاجية ونوعية حياة الفرد.

تعمل على زيادة الإدراك وهذا من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز التفكير والمراجعة للكثير من ردود الأفعال التلقائية.

إن اليقظة العقلية تزيد من فرص التعليم الجديد، على العكس من النظرة القطعية للأمور الأحادية الاتجاه، التي تجعل الفرد مقيد في الحدود المعرفة والحياة الروتينية، إنها تجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانيات مختلفة. (بوقصارة، فوطية، 2022، ص156)

تأتي أهمية اليقظة العقلية من كونها تؤدي إلى غرس الصبر بالنفس، والتأني وعدم التسرع في الحكم على الذات والآخرين والأحداث عند وقوعها، والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة، والاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء، والاستمتاع بجمال وحدث كل لحظة التي يمر بها الفرد، وترك ونسيان الأمور

والتخلي عنها، والأحداث التي تجعل الفرد أسير ماضيه، بالإضافة إلى أن اليقظة العقلية وترتبط إيجابيا بزيادة الإبداع، والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة وقبول الأشياء على حقيقتها، وليس كما يصورها الآخرون. (الشهراني، الوليدي، 2022، ص112)

إضافة إلى أهمية أخرى تنتج أن اليقظة العقلية كما وضحتها الباحثة إسماعيل كمساعدة الفرد، إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحا، تمكين الطلاب من فهم أنفسهم، التمتع بحياة أكثر بهجة، كما أن من يتمتعون باليقظة العقلية يظهرون على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل: الرحمة - التعاطف - التسامح كما تشمل الأهداف القصيرة الأجل على تعزيز مشاركة الطلاب - ارتفاع الأداء الأكاديمي وتعزيز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية، نظر الأهمية الكبيرة لممارسة لليقظة العقلية في تنمية العديد من السلوكيات الإيجابية وعلاج بعض الاضطرابات والمشكلات المختلفة هنا تتبين ضرورة دمج أنشطة اليقظة العقلية في المناهج التعليمية اليومية للطلاب. (إسماعيل، 2017، ص298_299)

رابعا: خصائص اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية خصائص كثيرة حددها الهشلمون فيما يلي:

- **الموافقة:** تعني أن الفرد متفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة والموافقة لا تعني السلبية بل تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
- **التعاطف:** وتعني أن الفرد يتصف بالمشاعر يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم خاصة وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الفرد.
- **التفتح:** ويعني أن الفرد يرى الأشياء كما لو أنه رآها أول مرة يخلق احتمالات من خلال التركيز في كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. (الهشلمون، 2019، ص15-16)
- ويضيف الباحث إبراهيم خصائص اليقظة العقلية من بينها:
- **اللاحكم:** وهي الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.
- **الثقة:** أن الشخص واثق من نفسه وانفعالاته وحدسه وجماعته، فضلا عن ثقته أن الحياة بالظهور كما يفترض بها.
- **الصبر:** السماح للأشياء بالظهور للعيان في وقتها، أي يجلب الصبر لأنفسنا وفي اللحظة الحاضرة.
- **السماحة:** أي يتعاطى الفرد في اللحظة الحاضرة ضمن سياق من الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد أو المردود.
- **اللطافة:** يتصف الفرد بكونه ناعما ومحباً وحنونا مع ذلك ليس سلبيا وغير صارم ومتسامح.
- **التقبل الأفكار الجديدة:** يستخدم الأفراد ذوي اليقظة العقلية كافة الوسائل المتاحة لتحسين قدراتهم على الفهم وقد تأتي المعلومات الجديدة من مصادر عديدة، ولا يحصرهم أنفسهم في نطاق منظور واحد لحل المشكلات.

ويورد العديد من الباحثين بعض الخصائص الأخرى لليقظة العقلية فيما يلي: أظهرت (Napoli, 2005) أن اليقظة العقلية زيادة في الانتباه والمهارات الاجتماعية وانخفاض في اختبار القلق. أظهرت (Biegel,2009) أن التدريب على ممارسة اليقظة العقلية يعمل على انخفاض في أعراض قلق الاختبار وتشتت الانتباه، وزيادة في تقدير الذات والانتباه المركز ومعالجة المعلومات. يظهر الفرد اليقظ عقليا يقظة واستجابة للأفكار الجديدة ويتميزون الطلبة اليقظون بالتفكير المبدع وإيجاد الارتباطات بين الأشياء والمواقف بطريقة جديدة ويتميزون بقدر عال من الاعتزاز بالذات والثقة. الفرد اليقظ عقليا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها يكون لديه مساحة انتباه واسعة، وهذا ما يجعله يدأب ويركز على حل المشكلات. (إبراهيم، 2019، ص73-74)

ويضيف الباحث رزق خصائص اليقظة العقلية نذكر فيما ما يلي:

- **وضوح الوعي:** يعد من الخاصية الأساسية والأهم فيما يخص اليقظة العقلية، إذ تتضمن الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به، ويشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته.
 - **المرونة في الانتباه:** والتي يقصد بها القدرة على تغيير المزاج (أو الحالة الذهنية) تبعاً لتغير المواقف والأحداث، وعدم التصلب والتقييد بالاستجابات المألوفة.
 - **الوعي باللحظة الآنية:** غالباً ما يميل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وخبراته وأحداثه سواء كانت إيجابية أو سلبية، أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له متغافلاً عن الوجود والعيش في الحاضر، في حين ما يميز اليقظة العقلية العيش في اللحظة الحالية وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.
 - **الاستمرار في الوعي والانتباه:** تعد قدرة الفرد على الوعي والانتباه متفاوتة، ذلك غير قدرتهم على الاستمرار فيهما فهي نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومستمرة عند البعض الآخر، ويميز اليقظة العقلية قدرتها الحالية على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه لدى الفرد. (رزق، 2020، ص394)
 - كما أشارت لانجر (Langer,1989) إلى أن هناك بعض الخصائص لليقظة العقلية نذكر فيما يلي:
 - **تقبل الشك:** يعتمد الكثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل الجزئي يمكن تمييزها عند كل الأفراد.
 - **تعديل السلوك التلقائي:** فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة. (هاشم، 2017، ص17)
- ويتضح مما سبق ذكره من خلال خصائص اليقظة العقلية أن صفات اليقظة العقلية وملاحظتها تأتي تحت مسميات أخرى خصوصاً عند مناقشة ارتباطها بموضوع الإبداع. ويؤدي إلى سلوك تجنبني في تأثير تفاعل الفرد الاجتماعي، وإنه من الممكن عند ملاحظة الفرد أفكاره وتفاعلاته بدون محاولة تجنبها، يؤدي إلى انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبي.

خامسا: نظريات اليقظة العقلية:

تناولت بعض النظريات اليقظة العقلية، وسوف يتم عرض نبذة مختصرة عنها على النحو التالي:

1. **نظرية (Langer):** ترى (Langer) أن اليقظة العقلية تعني أن القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والسيطرة على السياق والتأكيد على النتيجة. وبعبارة أخرى اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة، يؤدي إلى ردود تلقائية التي تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات. وتفترض نظرية اليقظة العقلية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واعي (Mindful) للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج (Langer beck, 1979) أنه بإمكان تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية، وذلك يكون بمقدار من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية. وهي ترى أن التفريق بين الذهن والجسد هو واحد من الإبداعات المعرفية السابقة، وتقرح أن الناس من خلال إيمانهم بالحدود (القيود) الطبيعية للجسد والذهن، إلا أنهم يقيدون بدهم من إمكانياتهم الكامنة بأدائهم المتقيد بصورة ذاتية لاشعورية، فالآثار العميقة لانعدام اليقظة العقلية تتغلغل كل الجوانب الحياة بما في ذلك الأداء المعرفي وطول العمر، وإن هؤلاء الأفراد يبدون بتحطيم الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها التي تكبهم. إن اليقظة العقلية تستلزم تصنيفا فئويا للمعلومات قبل القيام بمعالجتها معرفيا. فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود، وتؤكد (Langer) في نظريتها على الجانب المعرفي وتجهيز المدخلات الحسية. ولهذا السبب تصورت (Langer) في نظريتها ما يسمى "النمط المعرفي" وأيضا التركيز على كيف يدرك الفرد وينظم السلوك والبيئة أن الصيغة الحالية تسلط الضوء على أهمية الانتباه وتقبل اللواقع الداخلي والخارجي على حد السواء. (إبراهيم، 2019، ص 63-64)

2. **نظرية الوعي الذاتي التأملي: (Reflective self – awareness theory)**

ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم. وأكدت هذه النظرية على أن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية، والذي يعد أمرا أساسيا في تطوير المعرفة الذاتية، وإن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما: التمكين (Empowerment) والسيطرة (Control) إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وإن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته والأهداف، لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه، وفي إدراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات، تؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثا. (مطلبك، 2019، ص 653)

3. نظرية تقرير المصير: (Self-Determinationtheory)

ترى هذه النظرية أن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمه واهتماماته، تؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط ذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية. ووفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين عقليا من الخبرات الحسية يكونون أكثر وأفضل تذاكرا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه. وفي هذا الصدد بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور حيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية. وتشمل هذه النظرية أبعاد اليقظة العقلية: وهي وضوح الوعي، ومرونة الوعي والانتباه، واستقرار الانتباه والوعي واستمراريتهما. (أنديجاني، 2022، ص22)

نرى أن وجهات النظر في هذه النظريات تختلف من نظرية لأخرى لكن لها هدف رئيسي واحد وهو توضيح مدى أهمية الانتباه والتركيز وتقبل الواقع الداخلي والخارجي ولتحقيق أهداف وحاجات الفرد وتنظيم عملياته المعرفية.

أوجه التشابه:

تتفق هذه النظريات في كونها توجب في مجملها أن يكون الأفراد يقظين لحالاتهم الداخلية والخارجية كما تركز على توضيح مدى أهمية الانتباه والوعي والتركيز على الذاكرة.

أوجه الاختلاف:

تصور لانجر يؤكد على الجانب المعرفي وتجهيز المدخلات الحسية والتركيز على كيف يدرك الفرد وينظم السلوك والبيئة وتقوم بتحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى وكذلك على التفريق بين الجسد والذهن، بينما تركز نظرية الوعي الذاتي التأملية على أن يكون الأفراد يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم وأن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية انفعالية وجسمية أما نظرية تقرير المصير تركز على الوعي والحاجة إلى اليقظة العقلية لتسهيل عملية الذاكرة وأن الأشخاص اليقظين عقليا هم أكثر تذكرًا وشعورًا بالحيوية.

سادسا: فوائد اليقظة العقلية:

تشمل اليقظة العقلية عدة فوائد نورد منها فيما يلي:

- زيادة القدرة على الإبداع، وتعمل على تخفيض الاحتراق النفسي، وكذلك تحسن ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، وتزيد القدرة على زيادة الثقة بالنفس لدى الأفراد.
- تؤدي اليقظة العقلية إلى خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية.
- تعزز الشعور بإمكانية إدارة البيئة من خلال تشجيع وتعزيز الاستجابات لمواجهة المزيد من الضغوط، والقدرة على التكيف.

- تقوم اليقظة العقلية على زيادة الوعي لحظة، وذلك قد يسهل الانفتاح على الخبرات والتجارب، فممارسة اليقظة العقلية تعزز الإحساس بالحياة، واستكشاف المعنى. (الحربي، 2021، ص8)
- كما يوضح كل من بلوث وبلانتين (Bluth & Blantin) فوائد اليقظة العقلية هي :
- تساعد الفرد على تحويل نفسه من الحياة في حالة مستمرة من رد الفعل إلى الحالة الواعية للفعل، بحيث يكون المسؤول عن نفسه ومزاجه وأفعاله لا العكس.
- تساعد الفرد لإدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، وتمكن الطلاب من فهم ذواتهم.
- تساعد في تنمية التنظيم العاطفي في الدماغ بتعزيز الوعي ما وراء المعرفي.
- تساعد الطالب في اندماج عقله فيما يتعلمه. (رزق، 2020، ص393)
- كما أشار ميس (Mace,2008) إلى أن لليقظة العقلية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها فيما يلي:

- تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند التركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في العمل.
- تعمل اليقظة العقلية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي.
- التخلص من مركزية الأفكار واعتبارها أحداث عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع، الأمر الذي ينعكس على زيادة الاستبصار بمواقف الحياة.
- تمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية، وتسمح له أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وتطفل الأفكار المشوهة، كما تعمل على تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية. (سليمون، سودان، 2020، ص30-31)
- وعليه نستنتج أنه يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعي فيما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال إدراك الأفكار أو المشاعر مثل: العاطفة، التفكير، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، وأنها تساعد الفرد على الشعور بمعنى الحياة واستكشاف معناها وكما لها فوائد نفسية تتمثل في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية.

سابعاً: استراتيجيات تنمية اليقظة العقلية:

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هناك العديد من المجالات والتمرينات التي يمكن من خلالها تنمية اليقظة العقلية والتي تشمل في أبسط صورها لفت الانتباه موضوع تركيز واحد وغالباً ما يعد التنفس أوضح موضوع،

ويمكن أن تكون المراحل الأولى من خمسة إلى عشرة أكثر المراحل التي تستطيع إنجازها بنجاح وللتدريب على اليقظة العقلية نمر بمراحل وطرق التالية:

- تمرين التركيز على التنفس لدقيقة: وذلك بتركيز الانتباه على التنفس ولاشيء غيره لمدة دقيقة واحدة.
- تمرين اليقظة أثناء تناول الطعام: ويتمثل في الجلوس أمام الطاولة وتناول الطعام دون الانخراط في أي أنشطة أخرى وإعطاء الاهتمام الكامل للطعام كيف هي راحته؟ كيف نقوم بمضغه؟ والإحساس بلمسه ونكهته ثم ملاحظة تأثير المأكولات على الأفكار والمشاعر والأحاسيس.
- اليقظة أثناء المشي: ويتمثل في تركيز الإحساس والأرض تحت الأقدام.
- اليقظة للأفكار والأحداث المؤلمة: الجلوس في وضع مستقيم ثم التساؤل ما الذي يحدث معي في هذه اللحظة؟ والسماح للنفس بمراقبة كل ما يحدث وتسمية الأفكار التي تمر ثم تركها تعبر والسماح لها بأن تطفو بعيدا، هذه الذكريات والمشاعر سوف تبدأ تدريجيا في الانخفاض في الشدة ومعدل التكرار.
- مصاحبة الأفكار والأحداث المؤلمة بممارسة تمارين التنفس.
- الانتباه لكل الأشياء المراد القيام بها.
- الجلوس في وضع مريح.
- تركيز العقل على الجسم والاسترخاء وإرخاء أي منطقة مشدودة في الجسم.
- بعد دقائق قليلة يتم إعادة التركيز على الغرفة وإرخاء الانتباه وفتح الأعين.
- التأمل بعد الجلسات القليلة يتم كتابة مدى نجاح التأمل وكيف كان الشعور خلال دقيقتين وإلى أي مدى كانت هذه أفضل من السابقة وهل توجد فروق واضحة ويمكن إجراء هذه الممارسة أثناء المشي من خلال التركيز على كل خطوة من اللحظة التي تلمس فيها الأقدام الأرض إلى لحظة رفعها مرة أخرى.
- اليوغا والتمارين الرياضية التي تركز على الانتباه والإدراك، وذلك من أجل الوصول إلى عمليات عقلية تحت على الضبط والتحكم الإرادي، فبهذه الوسائل يعزز ويقوى الذهن، كما أنه يساهم في الهدوء والتركيز والصفاء، وقد بين دافيس وهايس (Davis & Hayes, 2011) نتائج العديد من الدراسات التي بينت أن اليقظة العقلية تنمي الإدراك لما وراء المعرفي، وتعزز طاقة الانتباه من خلال زيادة عمل الذاكرة، إضافة لدورها في التقليل من التشتت، وتقليل مستوى الإجهاد وزيادة فعالية العمليات العقلية ورفع كفاءة الذاكرة العاملة، وزيادة التركيز، في حين ساهمت في تقليل التفاعل العاطفي، وعززت رؤية الذات والحدس وتسريع معالجة المعلومات. (شاهين، ريان، 2019، 3-4)
- ومن هذا المنطلق نستنتج أن تمارين وتنمية اليقظة العقلية تعتبر نشاط مهم لجعل الفرد أكثر تركيزا ووعيا باللحظة الحالية التي يمر بها، حيث أن تنمية اليقظة العقلية متعددة من بينها التنفس، الجلوس في وضع مريح، الانتباه لجميع الأشياء المراد القيام بها.

ثامنا: قياس اليقظة العقلية:

تعددت المقاييس التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية لاختلاف توجهات الباحثين في قياسها فقد وجدت مقاييس تستخدم لليقظة العقلية كمفهوم أحادي البعد ومهارة واحدة، وأخرى متعددة الأبعاد، ويمكن القول إنه بالرغم من حداثة تناول اليقظة العقلية كمفهوم نفسي، فقد تعددت محاولات قياسه والكشف عن أبعاده وقد أخذت هذه المحاولات اتجاهاً، فمن أمثلة المقاييس أحادية البعد التي تعتبر اليقظة العقلية مهارة ومفهوم واحد ما يلي:

الاتجاه الأول: النظر إلى اليقظة العقلية كمهارة عامة وقياسها من خلال مقاييس أحادية البعد، ومن بين هذه المقاييس نجد:

- أعد براون (Brown,2008) مقياس الوعي والانتباه العقلي (اليقظ) وهو نوع من التقرير الذاتي ويتكون من (15) عبارة في بعد واحد ويقاس الميل للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة في الحياة اليومية.
- أعد فرايبورج (Freiburg Mindfulness Inventory FMI) مقياس لليقظة العقلية وقد صمم هذا المقياس كل من (Buchheld,Grossman &Walach,2001) ويتكون من (30) عبارة تقيس ملاحظة الخبرات في اللحظة الحالية والانفتاح على التجارب السلبية دون إصدار أحكام.
- أعد شادويك (Chadwick,2005) استبيان اليقظة العقلية ويقاس الاتجاه اليقظ نحو الأفكار والصور الحزينة.
- أعد فيلدا (Feldman,2006) مقياس اليقظة العقلية المعرفي الانفعالي ويقاس الانتباه والوعي والتركيز على الحاضر والقبول وعدم إصدار الأحكام مع احترام الأفكار والمشاعر في الخبرات اليومية بشكل عام. (مسجل، 2020، ص25)

الاتجاه الثاني: النظر إلى اليقظة العقلية كمجموعة مهارات وقياسها من خلال مقاييس متعددة ومن بين هذه المقاييس نجد:

- أعد بيير وآخرون (Bear, et al,2006) مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية وقام بتقنيه وترجمته إلى اللغة العربية (البحيري وآخرون، 2014) المكون من (39) عبارة وتتنوع العبارات على خمسة أبعاد وهي: الملاحظة أو الانتباه، التصرف والتعامل مع الوعي، والوصف، وعدم إصدار حكم على الخبرات، وعدم التفاعل مع الخبرات، وتتم الاجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تماماً- لا تنطبق تماماً)، حيث تحصل الإجابة تنطبق تماماً على خمس درجات بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تماماً على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة ارتفاع درجة اليقظة العقلية.
- أعد كركيوت (Cardaciotto,et al , 2008) مقياس لقياس اليقظة العقلية يتكون من 20 عبارة موزعة على بعدين هما: الوعي والتقبل.

- أعد تورنتو (Toronto) مقياس اليقظة العقلية يتكون من 13 عبارة موزعة على بعدين هما: حب الاستطلاع: وقياس الاتجاه نحو طلب المزيد من التعلم حول الخبرات الذاتية. وعدم التمرکز: وقياس القدرة على تمييز وتحديد الأفكار والمشاعر المرتبطة بالخبرات الذاتية في نطاق واسع من الوعي. (الشهراني، الوليدي، 2022، ص112، 113)

نستنتج مما سبق أن اليقظة العقلية تعتبر تدخل علاجي، حيث أثبتت فعاليتها في العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية، لهذا اهتمت بعض من الدراسات بالبحث عن العمليات التي يمكن من خلالها قياس اليقظة العقلية، حيث أخذت اتجاهين: الاتجاه الأول ينظر إليها كمهارة عامة والاتجاه الثاني ينظر لليقظة العقلية على أنها مجموعة من المهارات.

خلاصة:

نستخلص على ضوء ما قدم في هذا الفصل نجد أن اليقظة العقلية أهمية ودور فعال في الحياة اليومية فهي القدرة على النظر للأشياء والمواقف التي تحدث في الوقت الحاضر بأساليب وطرق جديدة ومدرسة دون إصدار أحكام وتعطي القدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة وتعمل على القضاء على الرؤية الضيقة التي تفرض الروتين والجمود وتعلق باب الرؤية الجديدة والمغايرة في التصرفات التي يذهب إليها الفكر الجامد الذي يدور في حلقة مفرغة حاجباً حيوية التحولات التي تحصل في العالم.

فصل الثالث: المرونة المعرفية

تمهيد

أولاً: مفهوم المرونة المعرفية

ثانياً: أبعاد المرونة المعرفية

ثالثاً: أهمية المرونة المعرفية

رابعاً: خصائص المرونة المعرفية

خامساً: نظريات المرونة المعرفية

سادساً: العوامل المؤثرة في المرونة المعرفية

سابعاً: التدريب على المرونة المعرفية

خلاصة.

تمهيد:

تعد المرونة المعرفية واحد من أهم متطلبات الأساسية في التفكير وتعد أحد مكونات التفكير الإبداعي للفرد وبها يستطيع مواجهة الصعوبات والمواقف التي تواجهه، حيث حضي موضوع المرونة المعرفية باهتمام الكثير من الدارسين والباحثين في علم النفس المعرفي والاجتماعي والشخصي حيث أصبحت من أكثر الموضوعات بحثاً ودراسةً باعتبارها أساسية في مكونات التفكير والتكيف، تتضمن المرونة المعرفية قدرة الفرد على تطور في استراتيجيات المعرفة لديه لكي يستطيع مواجهة ومعالجة المواقف الجديدة ويتعامل معها بإيجاب دون التعقيد والتشابك

ونركز في هذا الفصل على كل ما يتعلق بالمرونة المعرفية بشكل المفصل.

أولاً: مفهوم المرونة المعرفية (Cognitive Flexibility): المرونة لغة:

قال ابن فارس: مَرَنَ (الميم والراء والنون) أصل صحيح يدل على لين الشيء وسهولة. وجاء في لسان العرب: " مَرَنٌ، يَمْرُنُ، مرانه ومرونة ". وهو لين في صلابته، والمرانة هي: اللين. (ابن منظور، 1970، ص. 288).
اصطلاحاً:

لقد تعددت التعريفات بالمرونة المعرفية، وفيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات:

يعرف قاموس ويبستر (2008) Webster Dictionary المرونة بأنها القدرة على التكيف مع المطالب الجديدة والمتغيرة والمختلفة. ويشير التعريف السيكولوجي للمرونة الى أنها القدرة على تطبيق المهارات لحل المشكلات جديدة تختلف عن المشكلات التي تم التدريب عليها (حلمي، 2014، ص 270).

حيث عرف (Spiro, et. Al (1990) المرونة المعرفية بأنها "عملية إعادة التمثيل التي تتطلب إعادة بناء المعرفة ومعالجتها لتوظيف المعرفة بغرض التكيف مع المواقف الجديدة، ونتاج البدائل حسب التغيرات ومتطلبات الموقف".

ويشير (Deak (2003 إلى أن المرونة المعرفية هي " قدرة الفرد على بناء التمثيلات المعرفية والتعديل المستمر فيها، وتوليد الاستجابات اعتماداً على جميع المعلومات المتوفرة في الموقف".

تعرف على أنها قدرة الفرد على معرفة الخيارات والبدائل الخاصة بموقف ما، وتغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة المواقف الجديدة من خلال التدريب (عبد الستار، 2011، ص. 160).

ويرى (Canas, et.al. (2005 أن المرونة المعرفية تعني "القدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة المواقف الجديدة" (قاسم وعبد الله، 2018، ص 99).

حيث نجد هذا تعريف يتضمن عناصر أساسية ثلاثة وهي: ان المرونة المعرفية عبارة عن قدرة، وتغيير الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد والتي تعبر عن سلسلة عمليات لحل مشكلة معينة، وهذا كله يحدث لمواجهة المواقف والظروف الغير متوقعة حدوثها.

وتعرفها جابر (2015، ص1076) بأنها "القدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة لحل المشكلات ومعالجة المواقف الطارئة وغير المتوقعة.

أما صلاح عبد الوهاب (2011) يعرف المرونة المعرفية على أنها " تغيير الواجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار غير المتوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها وتوظيفها، بما يتناس مع المثير أو متطلبات الموقف مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الفكري" (محمد، 2016، ص145).

ويرى العتوم ويوسف (2012، ص256) ان المرونة العقلية هي "القدرة على توليد أفكار متنوعة ليست من نوعية الأفكار المتوقعة عادة والتحول من نوع معين من الفكر الى نوع آخر عند الاستجابة لموقف معين أي أنها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف فهي عكس الجمود الذهني وتمثل الجانب النوعي للإبداع". ويراهها محمود (2006) بأنها "قدرة المتعلم على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف، وتتميز المرونة بالقدرة على توليد مجموعة من الاستجابات المتنوعة والتي تبين استخدامات غير مألوفة لشيء مألوف" (بن حسن، 2017، ص14).

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة لمفهوم المرونة المعرفية نجد ان جميعهم اتفقا على ان الفرد المرن معرفياً هو من يمتلك القدرة المرتفعة على معالجة التمثيلات المعرفية وكذلك يستطيع تكيف الاستراتيجيات المعالجة المعرفية لديه مع الظروف البيئية غير المتوقعة التي يواجهها واستبداله لسلوكيات قديمة بالجديدة.

وترى الباحثتان ان المرونة المعرفية هي عبارة عن قدرة عقلية عليا تشير الى تكيف الفرد وقفا لمتطلبات المواقف الحياتية والمشكلات التي يواجهها وذلك عن طريق تغيير الأساليب والطرق التي يستخدمها لمواجهةها اضافةً الى اختيار البديل المناسب للموقف.

وتعني كذلك بأنها قدرة الطلبة على التبدل والتغيير ونقل الأفكار وإنتاج عدد كبير من الاستجابات بناءً على المعارف والمعلومات في البيئة المحيطة بهم تمكنهم من مواجهة وحل المشكلات التي تواجههم.

ثانياً: أبعاد المرونة المعرفية:

يُشير Dennis & Vander2010 إلى أن المرونة المعرفية تتمثل في القدرة على التحول الذهني للتكيف مع المؤثرات البيئية المتغيرة والقدرة على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة.

والمرونة المعرفية تتكون من مستويين من العمل العقلي الذي يقوم به الفرد، الأول: هو تجاوز الفرد لمعتقداته وأفكاره القديمة، والثاني: التكيف مع المواقف الجديدة بهدف إحداث نوع من التكيف مع الأوضاع الجديدة مع توافر الرغبة في ذلك (السيد، 2017، ص96).

ووفقاً لما أشار له Cartwright (2008: 64-67) تُصنف المرونة المعرفية إلى نوعين، يُطلق على النوع الأول المرونة التكيفية Adaptive Flexibility وتُشير إلى قدرة الفرد على تغيير أساليب تفكيره، فحينما تواجه الفرد مشكلة معينة تتطلب حلاً يقوم الفرد بتغيير بنيته المعرفية للتوصل إلى حلول غير تقليدية للمشكلات، أما النوع الآخر فيتمثل في المرونة التلقائية Spontaneous Flexibility والتي تعرف بأنها قدرة الفرد على إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار المتنوعة والانتقال من فكرة إلى أخرى.

فالمرونة التكيفية تعني قدرة الفرد على تعديل بنيته المعرفية والتغيير فيها، أما المرونة التلقائية فتعني اعتماد الفرد على بنيته المعرفية واستخدامها في إنتاج أفكار متعددة ومتنوعة دون حدوث أي تعديل أو تغيير فيها.

ولقد توصلوا كل من (Dennis & Vander wal 2010: 301) في دراستهما من خلال التحليل العاملي لوجود بعدين للمرونة المعرفية تمثل البعد الأول في التحكم وقياس الميل إلى إدراك تعقيدات المواقف الصعبة، والبعد الثاني هو بعد البدائل الذي يقيس القدرة على إدراك التفسيرات المتعددة والبديلة للمواقف الصعبة والقدرة على إنتاج البدائل.

وعلى هذا فالمرونة المعرفية تتضمن بعدين هما: البعد التحكمي Control الذي يتعلق بميل الفرد إلى إدراك المواقف الصعبة على أنها مقيدة، والبعد الثاني البدائل Alternatives والذي يتضمن قدرة الفرد على إدراك التفسيرات البديلة المتعددة للأحداث والمواقف الحياتية، وقدرته على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة (قاسم وعبد الله، 2018، ص 101).

أكد (Richter, 2005) ان المرونة المعرفية هدف تعليمي يسعى اليه المعلمون داخل المدرسة، فسعة المواد وكثرتها تجعل من الضروري تمتع الطالب بمدى مقبول من المرونة لكي يستطيع التوليف والتنقل المعرفي بين المواد الدراسية في السنة الواحدة، ومرونة الذاكرة لتوليف المعرفة من سنة لأخرى وهذا مطلب رئيسي لتنمية المرونة المعرفية، كما انها تتكون من مكونين رئيسيين:

- التحقق المعرفي: ويشير الى تحقق المتعلم من صحة المعلومات الواردة امامه من خلال المنطق والربط من المعلومات الموجودة في بناء الذاكرة وهذا يوفر فهماً دقيقاً للمتعلم عن المحتوى المعروض، وهذا اشبه بالتلخيص حيث يزداد التركيز على نوعية من المعلومات ويترك ويهمل البعض منها، وتؤدي المعتقدات المعرفية للمتعلمين دوراً كبيراً في مدى التحقق، وتتكون من مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: مرحلة تكوين العلاقات بين المعرفة والمعتقدات، فتتطابق المعتقد حول الموقف او المعلومات المعروضة يؤدي الى نشوء علاقات ترابطية تزيد من فهم المتعلم للموقف او المعلومات وقلّة هذه الترابطات تنشئ المزيد من التعقيد مما يزيد التطور المعرفي للمتعلم حول الموقف، بمعنى ان زيادة الارتباط يقلل من فرص بناء نموذج معرفي جديد وقلّة الارتباط يوسع مدى النموذج المعرفي الجديد، والمعتقدات المعرفية هي نسبياً خصائص مستقرة لدى المتعلم يكون لها التأثير العميق على المرونة المعرفية ويكون ظاهراً عند الاعداد المعرفي.

- مرحلة الثانية: مرحلة البحث عن احتمالات بناء نموذج جديد في المعلومات الواردة والموجودة وإمكانية توسيع تلك الرقعة من المعلومات والمعارف عن الموقف ووضع الخرائط الاستجابة.

كما يشير (Canas, Fajardo&Salmeron,2003) الى ان المرونة المعرفية تشتمل على مكونين رئيسيين هما:

عمليات التعلم المرنة: التي تكتسب من خلال عملية التعلم، واكتساب الفرد استراتيجيات معرفية، أي انها يمكن ان تكتسب بالخبرة والممارسة، وهذا غير كافي إذا كان الفرد الذي لديه استعداد للتغيير فيجب ان يمتلك التكيف.

التكيف: ويشير الى القابلية للتغيير في السلوك ليتكيف مع البيئة الجديدة وغير المتوقعة، فالفرد الذي لديه القدرة على التكيف ولا يمتلك الإجراءات اللازمة للقيام بذلك قد يفشل في التغيير لذلك تعتبر مكملتان لبعضهما البعض لإنجاح الفرد في ان يكون مرناً (الجنابي، 2019، ص 234-235).

ثالثاً: أهمية المرونة المعرفية:

يمكن تحديد أهمية المرونة المعرفية في عدة نقاط كما يلي :

- تساعد الفرد في أن يكون متوازناً في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الحكم على

الأمر واتخاذ ال قرارات ومسايرة الآخرين في بعض المواقف وفق قناعاته التي تتطلب نهجاً ديمقراطياً.

- تجعل المتعلم أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة لأنها سبب في العمل والحركة، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد ينبغي أن تتسم بالإيجابية والتطلع والاستفسار عن الأشياء الغامضة أي يكون لديه حب الاستطلاع

- تجعل لدى الطالب قابلية لتفهم الطرف الآخر وتفتح باب الحوار وتوسع مجال الصراحة بين الأفراد، تهون الأمور وتجعل الطالب يرى كل موقف يوضع فيه من جهة إيجابية فعالة مما يساعده التوازن المعرفي

- كما أشار Dennis & Vander wal 2010 أن أهمية المرونة المعرفية تكمن في كونها وظيفة عقلية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل العقلي مع الأمور بحسب طبيعتها، بتحليل صعوبتها إلى عوامل يمكن الإحاطة بها والاستفادة منها في إيجاد الحلول (بدوية، 2021، ص 16-17).

- يستفيد الفرد من المرونة المعرفية في أنها كلما زادت لدى الفرد قل الارتباك لديه حيث تقدم بتغيير مستوى انتباه الفرد، وتغيير وصنع استراتيجيات جديدة يتقنها الفرد وتساعد على الإلمام بالموقف الصعب ومعالجته بأفكار أكثر معرفية، والتكيف معده بسهولة ومع بيئته.

- للمرونة المعرفية دورا هاما في تكيف الفرد مع المواقف الجديدة وفي حل مشكلاته الحياتية وتحسين علاقاته الاجتماعية مع أقرانه حتى يكتسب الخبرات المناسبة للتعامل مع المشكلات من وجهة نظر مختلفة وجديدة (حبيب، د.س، ص ص 11-12).

- تعد المرونة مظهراً من مظاهر الوظيفة العقلية، التي تساعد الأفراد على التغيير والتنويع طرق المعالجة العقلية الخاصة بهم وفقاً لطبيعة كل شيء، وإيجاد الحلول من خلال تحليل الصعوبات التي تحتويها الى عوامل يمكن العناية بها والاستفادة منها (الحري والحري، 2023، ص 102)

- حيث أشارتا عبد الحميد وشافعي (2016) إلى أن المرونة المعرفية تساعد الفرد على التكيف مع متطلبات المحيط الاجتماعي الذي نعيشه، كما أنها تجعل الفرد يشعر بالثقة لما يكون لديه من قدرة على التعامل مع المشكلات الصعبة، كما يكون لديه القدرة على توليد الاستراتيجيات الملائمة لطبيعة المشكلة، ويقترح البدائل والحلول المختلفة ويفكر في اتجاهات مختلفة.

- كما يرى سليمان (2013) أن المرونة المعرفية تساهم في مساعدة الفرد على تطبيق ما تعلمه في المواقف الجديدة، والاستجابة لمتطلبات البيئة المتغيرة، وذلك لوجود علاقة وثيقة بين المرونة المعرفية والتكيف، بل تعتبر أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي، كما تساعد الفرد على تغيير زوايا تفكيره أثناء قيامه بالأنشطة المختلفة (كرحان ومحمد، 2022، ص ص 281-282).

وذكر الفيل (2015) أن المرونة المعرفية تكمن في قدرتها على مساعدة الطلاب للاستجابة الغير تلقائية للمواقف المختلفة بطرق جديدة، كما تكسبهم قدرة مرتفعة على إعادة بناء وهيكله رصيدهم المعرفي، وتكيف استراتيجياتهم للمعالجة المعرفية، وتطبيق معرفتهم في مواجهة المواقف الجديدة لذلك تتطلب بيئة تعليمية مرنة يتم فيها تقديم المعلومات من خلال مجموعة متنوعة من الطرق والأساليب المختلفة التي تساعدهم على حل المشكلات وتمكنهم من التكيف مع المواقف الجديدة التي يتعرضون لها (القاضي، 2019، ص 463).

وبالتالي نجد أن المرونة المعرفية لها دور فعال في فهم الواقع والتحكم فيه، وكذلك أنها تساعد الطالب أن يكون متوازنا في أمور حياته ويتعد عن التمسك والتطرف حيث تجعله شخص متفهما ويستطيع بناء المعرفة بطرق متنوعة مما يتيح له التكيف مع متطلبات أو المواقف الجديدة.

رابعا: خصائص الأفراد ذوي المرونة المعرفية:

إن الأفراد ذوي الأسلوب المعرفي المرن لهم عدة خصائص أهمها:

- لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر الموقف.
- يتسمون بالصحة النفسية والتوافق والسيطرة على تصرفاتهم والثقة بالنفس وذو شخصي متحررة.
- يتميزون بالذكاء والقدرات العقلية المتطورة والناضجة.

- يعترفون بأخطائهم ويتقبلون تصحيح الآخرين لأرائهم خصوصاً إذا كانوا أكثر خبرة منهم إضافة إلى شكرهم لهم.
- يتبعون وسائل حديثة في حل المشاكل التي تواجههم بدلاً من أن يعتمدوا على وسائل قديمة كما تجدهم يرغبون في التعلم والتغيير وتجريب الجديد باستمرار.
- كما أنهم قادرون على التكيف ويستطيعون تعديل استجاباتهم بتغير ظروف البيئة وكذلك المواقف وربما يلجئون في بعض الأحيان إلى التغيير في البيئة في حد ذاتها.
- لديهم القدرة على توليد العديد من الفروض عن كيفية تطوير التفاعلات الاجتماعية.
- روح الدعابة: تعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى مرتقي المرونة حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس (بدوية، 2021، ص ص 17-18).

خامساً: نظريات المرونة المعرفية:

✓ نظرية المرونة المعرفية لرانند سبايرو (Rand Spiro)

نظرية المرونة المعرفية هي نظرية بنائية في عملية التعلم والتعليم التي تهدف إلى تصحيح المشكلات التي لها علاقة بالمعرفة المتقدمة، ولتمثل المرحلة التمهيديّة في عملية التعلم في تعريض المتعلم للمحتوى من أجل ملاحظته واستعادته في اكتساب المعرفة المتقدمة يجب أن تكون مختلفة عن تلك الأهداف في التعليم التمهيدي.

تقترح نظرية المرونة المعرفية بعض التقنيات في التدريس التي تهدف إلى تسهيل اتقان المعرفة في مستويات أكثر تعقيداً في التعلم كتجنب المشكلات المتعلقة بتطبيق طرائق التبسيط والنقل والتي بدورها تسمح لمزيد من المرونة المعرفية.

سبايرو وآخرون (1992) قدموا نظرية بنائية في التعلم والتعليم كان هدفها التأكيد معالجة المجالات السيئة التنظيم والمعقدة في المجال التربوي، بشكل مختلف عن المجالات المنظمة والبسيطة، ومن أمثلة المجالات السيئة التنظيم هي (التاريخ والطب والقانون والتفسير الأدبي والمعلم التربوي) وتُعدُّ أهدافاً أساسية للتعليم المرن، أما مجالات السوية التنظيم فلا يتعين عليهم تطبيق ما تعلموه من مواقف جديدة ومتفرّدة ومن أمثلة هذه المجالات هي الرياضيات.

تسعى نظرية المرونة المعرفية إلى تقوية الترابطات بين أجزاء المعرفة وتنميتها والاستفادة منها من خلال استدعائها للمواقف اللاحقة وحل المشكلات، حيث ترى أن المعرفة يجب أن تقدم للمتعلمين بطرائق مختلفة ومتنوعة حتى نمي لديهم مهارات المعالجة المعرفية المرنة ونساعدهم على بناء البنيات المعرفية (وحيد، 2017، ص ص 22-25).

ويؤكد وحيد (2016، ص 22) أن الفرد الذي يكلف بأداء مهمة ما فإن سلوكه يجب أن يكون متكيفاً مع الظروف البيئية، غير أن الظروف تتغير أثناء أداء المهمة، وهذا يعني أن الشخص المكلف بأداء المهمة

يجب ان يكون ذو تركيز عال ومستمر لكي يكون مرنا وهذا يعني أن المرونة المعرفية تعتمد على عمليات الانتباه والتمثيل المعرفي، ومن ناحية أخرى على الرغم من أن المرونة المعرفية تعتمد على عمليات الانتباه غير أن الشخص بحاجة الى مستوى أعلى من السيطرة الانتباهية عند الكشف عن تغير في المواقف، لذلك عليه أن يلاحظ الظروف التي تتداخل مع مهمته وأن يستعمل التدابير التي تعالج الموقف بشكل فعال.

مبادئ نظرية المرونة المعرفية لرانند سبايرو (Rand Spiro):

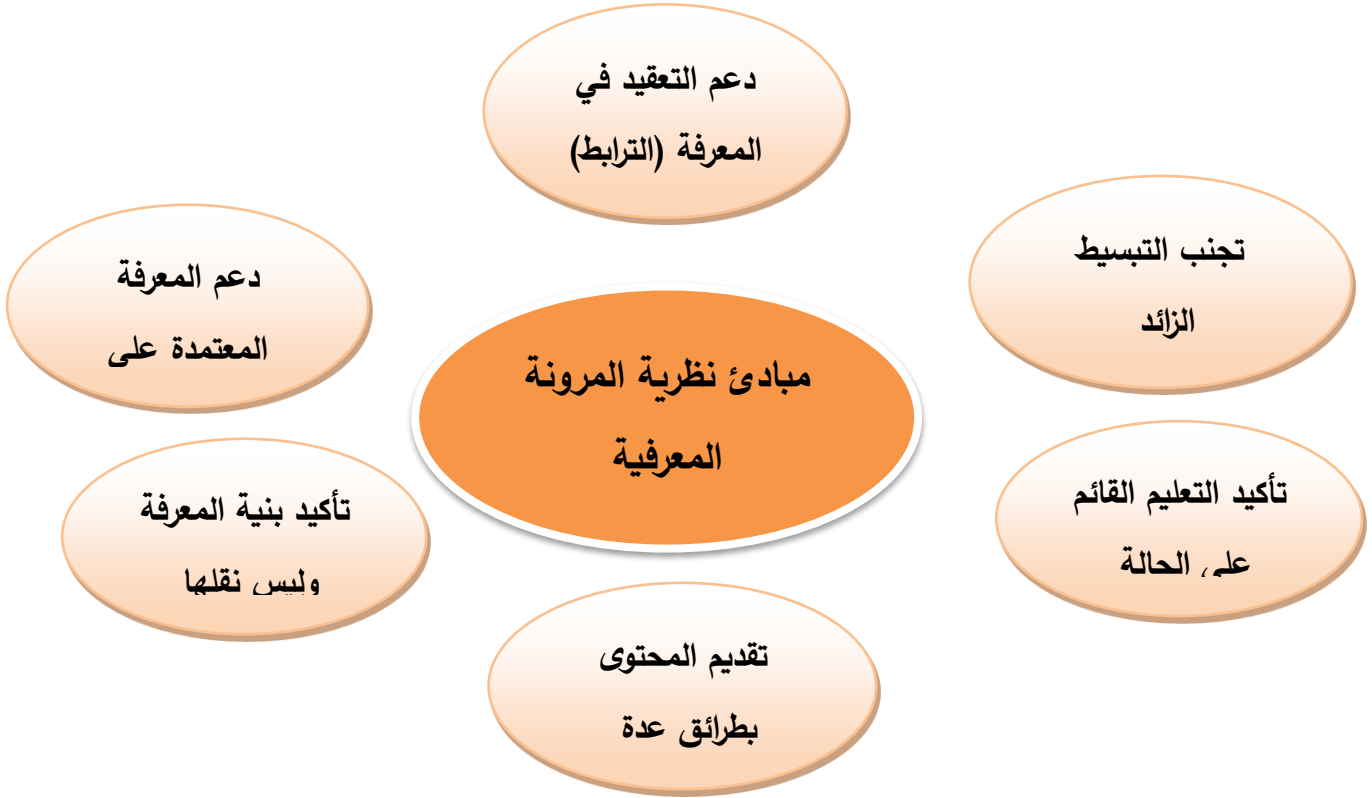
تقوم نظرية المرونة المعرفية على جملة من المبادئ منها:

تجنب التبسيط الزائد: يقصد بهذا المبدأ تأكيد التشابك، والترابط بين المفاهيم أي أن التعليم القائم على هذه النظرية يجب ان يعكس التعقيدات التي تواجه الممارسين بدلا من المعالجة الخطية التي تواجههم. **التأكيد على التعليم القائم على الحالة:** يقصد به ضرورة تقديم عدد متنوع من الحالات العمل بمثابة أمثلة أو تطبيقات للمعرفة للمتعلمين وذلك لتجنب المشكلات التي قد تنجم عن استعمال عدد محدود من الحالات المتشابهة.

تقديم المحتوى بطرائق عدة: يقصد به ضرورة تقديم المحتوى بطرائق عدة وإتاحة الفرصة للمتعلمين لتقديم كل منهم ما فهمه بطريقته الخاصة كذلك إتاحة الفرصة لهم لجميع الحالات متوافقة وأخرى مختلفة مع ما تم تقديمه. **تأكيد بنية المعرفة وليس نقلها:** يقصد به مساعدة المتعلمين على بناء المخططات المعرفية المعقدة التي تشمل معارف إجرائية وواقعية حتى ينجحوا في التعامل مع الحالات المتشابهة.

دعم المعرفة المعتمدة على السياق: وذلك بتقديم المعرفة للمتعلمين من واقع حياتهم التي يعيشونها وبخبرات حقيقية يمرون بها، حيث أن المعرفة التي يتم بناؤها في الوقت الحاضر هي نتاج التفاعل والترابط بين المعلومات والنشاط الفعلي، والأدوات المستعملة والسياق والأسس الثقافية، لذلك لا يجب أن تقدم هذه المعرفة للمتعلمين بأدواتها فقط وإنما يجب الحرص على تقديمها بسياقها وأسسها الثقافية التي أنتجتها.

دعم التعقيد في المعرفة (الترابط): وهو البعد عن إكساب المتعلمين معارف مجزئة عن سياقها، فيحتاج المتعلمون الى التعرف على التناقضات في المعرفة بتطبيقها في سياقات مختلفة وعرضها من وجهات نظر مختلفة وتقدم نظرية المرونة المعرفية هذا التعقيد من خلال استعمال طرائق ومناظير عقلية وتمثيلات مختلفة لتقديم المعرفة (وحيد، 2017، ص 26-27).



شكل رقم(1) يوضح مبادئ نظرية المرونة المعرفية (إعداد الباحثة)

✓ نظرية كوهلر في المرونة المعرفية:

يرى كوهلر ان المرونة المعرفية مفهوم يرجع جذوره الى نظرية الجشتالت للعالم كوهلر، حيث يسعى الفرد الى توضيح المشكلة بطريقة متلائمة مع استبصاره المعرفي بإعطائها شكل هو يدركه وتصبح واضحة المعالم، على سبيل المثال فأن مهمة الحصول على الغذاء في تجربة الشمبانزي داخل القفص هو نتاج بصيرة معرفية ووضح كوهلر هذا المفهوم بانه الرؤية داخل المشكلة وفهم جوانب العناصر المعرفية الموجودة داخل ليمتد العقل ويعيد فهمه للوضع (إعادة هيكلتها) بشكل يثمر عنه الحل الأمثل للمشكلة.

✓ نظرية جان بياجيه في المرونة المعرفية:

تعد المرحلة الثانية لتطور المفهوم عندما طرح بياجيه مفهوم المواءمة المعرفية كوسيلة لتحقيق التوازن المعرفي للطفل، فيقوم الطفل بتغيير شكل المعرفة لديه لتتلاءم مع طبيعة المشكلة تم دراسة المرونة المعرفية بشكل عملي كمتغير معرفي منذ عام (1988) ان الأطفال هم عرضة لمواجهة الحالات التي تستوجب عليهم ان يستجيبوا بمرونة مع المواقف، والتكيف طوعاً في تصرفاتهم مع التغيرات التي تحدث في البيئة لذلك يكتسب او يطور الأطفال المرونة المعرفية.

يتضح بين النظريات السابقة ان هناك التشابه والاختلاف في ان نظريات تتفق ان المرونة المعرفية هي نتاج عملية التعليم والتعلم نجد ان هذه النظريات ركزت على كيف تتم عملية التعلم عندما يكون الفرد مرن

معرفياً وهذا ما أكده سبايرو وآخرون حيث أكدوا أن من خلال المرونة المعرفية التي يمتلكها الفرد يتم استدعاءها لمواجهة مختلف المواقف وحل المشكلات والتي تختلف عن رأي كل من كوهلر وبياجيه في نظرتهم للمرونة المعرفية.

سادساً: العوامل المؤثرة في المرونة المعرفية:

توجد العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في مستوى المرونة المعرفية ومن هذه العوامل ما يلي:

- النضج والنمو وحيث أن المرونة المعرفية تظهر نتيجة للتغيرات النمائية الناتجة عن النضج والنمو.
- المرونة المعرفية تعتمد بشكل أساسي على قدرة الفرد على الانتباه وتمثيل المعلومات.
- عمليات التفاعل الاجتماعي التي تحدث بين الفرد والمحيطين به من آباء ومعلمين وزملاء (بدوية، 2021، ص17).

وأشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association, 2010) إلى العوامل المؤثرة في تكوين المرونة المعرفية، ومنها: الدعم والرعاية والثقة والتشجيع، قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لذاته، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات التواصل الاجتماعي، والقدرة على ضبط الانفعالات (بشارة، 2020، ص315).

سابعاً: التدريب على المرونة المعرفية:

فسر (Deak, 2003) المرونة المعرفية في ضوء علم النفس المعرفي باعتبارها البناء والتعديل المستمر في التمثيلات العقلية وتوليد الاستجابات مستنداً على المعلومات المتوفرة في البيئة، فعندما تكون هناك مشكلة ما لها حلول عديدة فإن الفرد المرن هو الذي يقوم ببناء تمثيلات عقلية جديدة. أو تعديل التمثيلات السابقة وبالتالي توليد استجابات جديدة تبعاً للمعلومات المتوفرة في البيئة لديه.

ويرى كل من (Konick & Crawford, 2004)، حلمي الفيل (2015)، ميرفت عبد الحميد وسحر فؤاد (2016)، السيد بريك (2017)، أن التدريب على المرونة المعرفية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنمط شخصية المتعلم وكذلك بمدى قدرته على النمو وتطوير خبراته وذلك لمواجهة المواقف والمشكلات المتعددة، كما أن فاعلية البرامج التدريبية المقدمة لتنمية المرونة المعرفية تعتمد على نوع المهمة أو الموقف المقدم أثناء التدريب ومدى تنوعها التي تتناسب مع المواقف التعليمية التي تسمح للمتدرب بممارسة عدة تمثيلات معرفية في مواقف تعليمية مختلفة.

ويرى (Biglan,2009) ان الفرد عندما يتم تدريبه على كيفية تقبل آراء ووجهات نظر الآخرين ذلك سيساعده من أن يكون مرناً معرفياً في أحكامه على نفسه وعلى الآخرين.

ويشير المحسن وفرج (2016) أنه يمكن للفرد التعلم مهارة المرونة المعرفية وذلك بواسطة زيادة خبراته المعرفية والاطلاع على وجهات النظر الاخرين وتغيير طرق تفكيره من وقت الى آخر، والتفكير من العادي الى إدراك الأمور بطريقة متفاوتة ومتنوعة. (الفي، 2021، 433-434)

حيث نجد ان الفرد الذي يمتلك مهارة المرونة المعرفية يمكنه تنميتها وتطويرها وذلك من خلال مجموعة التدخلات التي تساعده على تقبل التغيير وكذا تبديل وجهات النظر.

خلاصة:

نستنتج في الأخير أن المرونة المعرفية تجعل الفرد قادراً على تخطي الصعوبات ومواجهة جل المواقف الجديدة والتكيف معها بطرق متعددة الاستجابات وتكون فعالة نحو المواقف الأكثر تعقيداً، فالمرونة المعرفية تكمن في قدرة واستعداد الطلاب على التبديل والتغيير وكذلك النقل بين الأفكار من خلال المعارف والمعلومات المكتسبة لديهم من البيئة المحيطة بهم حتى تمكنهم من حل المشكلات والصعوبات التي تواجههم.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

"الإجراءات الميدانية للدراسة"

تمهيد

أولاً: منهج الدراسة

ثانياً: مجتمع الدراسة

ثالثاً: عينة الدراسة

رابعاً: أدوات الدراسة

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد:

بعد عرض الجانب النظري لهذه الدراسة، يتم التطرق في هذا الفصل الجانب التطبيقي (الإطار المنهجي) للدراسة الذي يعد من أهم العمليات التي تخضع لها البحوث العلمية اما قد يؤكد او ينفي فرضيات البحث وبالتالي يجيب على تساؤلات المطروحة في الإشكالية.

وعلى هذا الأساس يتضمن هذا الجزء عرضاً للإجراءات التي قامت بها الباحثتان والتي تتمثل في: تحديد المنهج المستخدم يليه مجتمع الدراسة بإضافة الى تقديم عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات التي اخترتها الباحثتان، كما تم التطرق للأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من فرضية الدراسة. وفيما يلي عرض إجراءات البحث:

أولاً: منهج الدراسة:

نظراً لطبيعة الدراسة الحالية التي تهدف الى تناول العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى عينة من طلبة الجامعة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لأهداف. فهو أسلوب من أساليب البحث العلمي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها كيفياً أو كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً كمياً يوضح مقدار هذه الظاهر أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (عبيدات وآخرون، 1999، ص37).

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة طلبة شعبة علوم التربية بقسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر -بسكرة- تمثلت في كل شعبة علوم التربية حيث بلغ عددهم (234 طالب وطالبة) للعام الدراسي 2023-2024 موزعة في الجدول التالي:

جدول رقم (1): يوضح توزيع طلبة شعبة علوم التربية

المستوى التعليمي	تخصص علم النفس التربوي	تخصص ارشاد وتوجيه	عدد الإجمالي للطلبة
سنة الثانية	71 طالب وطالبة		71
سنة الثالثة	40	21	61
سنة أولى ماستر	21	17	38
سنة الثانية ماستر	35	29	64
المجموع	131	103	234

ثالثاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من جميع طلبة شعبة علوم التربية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر -بسكرة- حيث قامت الباحثتان بتطبيق أدوات الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة عرضية وأخذت نسبة 50% من مجتمع الدراسة الأصلي حيث كان حجم العينة هو 104 طالب وطالبة.

رابعاً: أدوات الدراسة:

تم الاعتماد على الأدوات التالية لجمع البيانات الخاصة بالبحث والاجابة عن اسئلته، وهي:
مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (إعداد Bear, et al, 2006، تعريب وتقنين عبد الرقيب البحيري واخرون 2014).

- الهدف من المقياس: هدفه قياس اليقظة العقلية لدى طلبة شعبة علوم التربية، للتعرف على قدرتهن على الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.
- وصف المقياس: أعد هذا المقياس (Bear, et al, 2006) وقام بتقنيه وترجمته الى اللغة العربية البحيري واخرون (2014)، وقد تم تقنين المقياس على البيئة المصرية و السعودية والأردنية، بهدف وضوح بنود المقياس وخلو بنوده مما يتنافى مع الثقافة العربية والإسلامية.
- صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية وفقاً لما أشار اليه البحيري واخرون (2014): حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من (112) فقرة، حيث استخدم التحليل العاملي الاستكشافي، والتحليل العاملي التوكيدي واشتمل المقياس على (39) عبارة وتتوزع العبارات على خمسة أبعاد وهي: الملاحظة تتكون من (8) عبارات، الوصف يتكون من (8) عبارات، التصرف الواعي يتكون من (8)، عدم الحكم على الخبرات الداخلية يتكون من (8)، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية يتكون من (7) عبارات. حيث أظهرت النتائج المقياس باستخدام الصدق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس تراوحت بين (0,31-0,74)، وصدق الاتساق الداخلي لإبعاد المقياس تراوحت بين (0,48-0,79).
- وتم حساب معامل الثبات بألفا كرو نباخ تراوحت قيم بين (0,52-0,83)، وأشارت نتائج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (0,45-0,71).
- مفتاح تصحيح المقياس: تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة الخماسية تتبع طريقة ليكرت وهي: تنطبق تماماً تحصل على درجة (5)، تنطبق بدرجة كبيرة تحصل على درجة (4)، تنطبق بدرجة متوسطة تحصل على درجة (3)، تنطبق بدرجة قليلة تحصل على (2)، لا تنطبق تماماً تحصل على درجة (1).

الخصائص السيكو مترية للمقياس:

يرى المختصون بالمقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية في اعداد المقياس مهما كان الغرض من استخدامها (علام،1986، ص209) مثل الصدق والثبات حيث هي من اهم الخصائص السيكو مترية إذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية (عبد الرحمن، 1983، ص159).
1-صدق المقياس: الصدق عبارة ان يكون المقياس قادرا على قياس ما وضع لقياسه، أي ان يكون ممثلا تمثيلا حقيقياً للقدرة التي صمم لقياسها (مجيد،2014، ص95)، وتم استخدام في دراستنا الحالية طريقتين من الصدق هما:

الصدق التمييزي (طريقة المقارنة الطرفية):

الصدق التمييزي هو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها حيث يطبق المقياس على مجموعة الفحوصين، وترتب الدرجات التي تم الحصول عليها تنازلياً أو تصاعدياً، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين اللتان تقعان على طرفي الخاصية (قدور،2013، ص104).
 ولحساب الصدق التمييزي تم اجراء الدراسة على عينة الدراسة السيكو مترية قوامها (30 طالب وطالبة) وتم توزيع الأدوات وحساب صدق المقياس.

وتستخدم هذه الطريقة في حساب صدق المقياس من خلال قدراته على التمييز بين طرفيه أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، حيث قمنا بترتيب درجات العينة تنازلياً، وتم اخذ الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى بنسبة 27 %، ثم تم حساب الفرق بين متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة، كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (2): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية

المؤشر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار ت	مستوى الدلالة
ادنى	8	104,5000	10,28175	14	9.82	0.000
اعلى	8	149,6250	7,94512			

من خلال جدول رقم (2) يتبين أن قيمة اختبار "ت" تساوي (9.82) عند مستوى الدلالة المحسوبة ($\alpha=0.000$)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يشير إلى أن المقياس قادر على التمييز بين طرفيه الأعلى والأدنى، وهذا ما يؤكد على صدق المقياس.

صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بتطبيقها علي عينه استطلاعية بلغت 30، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات متغيرات المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للمحور بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (3): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور المقياس:

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبارات/الأبعاد
بعد الملاحظة		
دال عند 0.01	,521	1
دال عند 0.01	,649	6
غير دال	,183	11
دال عند 0.01	,823	15
دال عند 0.01	,733	20
دال عند 0.01	,547	26
دال عند 0.01	,716	31
غير دال	,034	36
بعد الوصف		
دال عند 0.01	,464	2
غير دال	,248	7
دال عند 0.05	,455	12
دال عند 0.05	,449	16
دال عند 0.01	,623	22
دال عند 0.01	,580	32
بعد التصرف بالوعي		
دال عند 0.01	,634	5
دال عند 0.01	,732	8

دال عند 0.01	,824	13
دال عند 0.01	,723	18
دال عند 0.01	,731	23
دال عند 0.01	,638	28
دال عند 0.01	,675	34
غير دال	,240	38
بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية		
دال عند 0.01	,656	3
دال عند 0.01	,731	10
دال عند 0.01	,658	14
دال عند 0.01	,597	17
دال عند 0.01	,739	25
دال عند 0.01	,731	30
دال عند 0.01	,530	35
دال عند 0.01	,679	39
بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية		
دال عند 0.05	,407	4
غير دال	,286	9
دال عند 0.01	,497	19
غير دال	,090	21
دال عند 0.01	,531	24
غير دال	,378	29
دال عند 0.05	,430	33

يتضمن الجدول (3) أن اغلب فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) في حين أن هناك فقرات غير دالة إحصائياً والفقرات هي (11، 36، 7، 38، 9، 21) والتي سوف يتم حذفها واستبعادها من التحليل الإحصائي، وهذا ما يؤكد أن فقرات المقياس تتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وبالتالي فإن المقياس صادق لما وضع لقياسه، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

جدول (4): يوضح معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس، مع الدرجة الكلية للمقياس:

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الملاحظة	,397	دال عند 0.05
بعد الوصف	,680	دال عند 0.01
بعد التصرف الواعي	,835	دال عند 0.01
بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية	,818	دال عند 0.01
بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	,345	غير دال

من خلال الجدول (4) نلاحظ أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01 و 0.05)، بخلاف بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والذي سوف يتم استبعاده، وبالتالي يمكن القول ان المقياس صادق لما وضع من أجله ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الميدانية.

2- ثبات المقياس:

ويقصد به أن يعطى نفس نتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد، ويعني أيضا دلالة الاختبار على الأداء الفعلي أو الأداء الحقيقي للفرد (عبد الرحمن، 2008، ص ص 177-178). وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الباحث الطرق التالية:

التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ):

لتأكد من التناسق الداخلي للمقياس، تم استخدام معامل الفا كرونباخ الذي يعد أحد مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس، ويمثل معامل الفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة، ويتم حساب التباين كل بند من بنود المقياس ثم مجموع التباينات، وكذلك تباين الدرجة الكلية للمقياس، وتشرط ان تقيس بنود المقياس سمة واحدة فقط (أبو هاشم، 2006، ص 9).
للتحقق من ثبات مقياس الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ، ويعتمد أغلب الباحثين على برامج جاهزة لحساب هذا المعامل مثل (SPSS)، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (5): يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha للمقياس

المتغير	عدد العبارات	الفا كرونباخ
اليقظة العقلية	39	0.84

من خلال الجدول (5) يتضح ان قيمة ألفا كرونباخ بلغت (0.70) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

التجزئة النصفية:

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس الى نصفين، ويعطى كل فرد درجة في كل نصف، أي أننا بعد تطبيق المقياس نقسمه الى صورتين متكافئتين (أبو علام، 2006، ص491) وهناك عدة طرق لتجزئة الاختبار من بينها طريقة استخدام النصف الأول من الاختبار في مقابل النصف الثاني التي تم استخدامها في الدراسة. وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة جوتمان والنتائج كما هي مبينة في الجدول:

جدول (6) يوضح معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية للمقياس:

معامل جوتمان	معامل الارتباط بيرسون	المقياس
0.78	0.66	النصف الأول
		النصف الثاني

خلال الجدول (6) نلاحظ ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.66)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0.78) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يطمئن الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

مقياس المرونة المعرفية (اعداد Dennis, J; Vander Wal, J.2009 ، ترجمه حلمي الفيل 2014).

- الهدف من المقياس: هدفه قياس اليقظة المرونة المعرفية لدى طلبة شعبة علوم التربية، للتعرف على قدرتهن على إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها، وتقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة المواقف.
- وصف المقياس: أعد هذا الاستبيان دينيس وفاندرول (Dennis, J; Vander Wal, J.2009) وتم ترجمته من قبل حلمي الفيل (2014) وتؤكد من صحة الترجمة حيث تم عرض الاستبيان على بعض مدرسي اللغة الإنجليزية بالجامعة وبوزارة التربية والتعليم.
- حيث تكون المقياس من (20) عبارة، تتوزع على بعدين هما بعد إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها يتكون من (13) عبارة، وبعد تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة يتكون من (7) عبارات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (7): يوضح وصف استبيان المرونة المعرفية إعداد/ دنيس وفانروول (2009)

عدد العبارات	ارقام العبارات	البعد
7	17,15,11,9,7,4,2	إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها
13	1,3,5,6,8,10,12,13 14,16,18,19,20	تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة
20		اجمالي عدد العبارات
14	20,19,18,16,15,13,12,10,8,6,5,3,1	العبارات الموجبة
6	17,11,9,7,4,2	العبارات السالبة
20		العدد الإجمالي للعبارات

- صدق وثبات مقياس المرونة المعرفة لما أشار اليه حلمي الفيل (2014):

تم حساب صدق العاملي وصدق المقارنة الطرفية لاستبيان المرونة المعرفية، حيث أظهرت النتائج انه يتمتع بمعاملات صدق مقبولة ودالة احصائياً. وقام بحساب معامل الثبات بطريقة " الفا كرونباخ" بلغ (0,76) عند مستوى الدلالة (0,01)، وطريقة التجزئة النصفية بلغت (0,83) دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0,01).

- مفتاح تصحيح المقياس: تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة الخماسية تتبع طريقة ليكرت وهي: في العبارات الموجبة تعطى درجة (4) لموافق بشدة، درجة (3) لموافق، درجة (2) موافق الى حد ما، درجة (1) غير موافق، درجة (0) غير موافق بشدة، والعبارات السالبة عكس ذلك.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

صدق التمييزي (طريقة المقارنة الطرفية):

تستخدم هذه الطريقة في حساب صدق المقياس من خلال قدراته على التمييز بين طرفيه أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، حيث قمنا بترتيب درجات العينة تنازلياً، تم الأخذ الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى بنسبة 27 %، ثم تم حساب الفرق بين متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة، كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول(8): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة المعرفية

مستوى الدلالة	اختبارات	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المؤشر	
0.000	7.11	14	3,83359	59,8750	8	ادنى	المرونة
			7,36304	80,7500	8	اعلى	المعرفية

من خلال جدول (8) يتبين أن قيمة اختبار "ت" تساوي (7.11) عند مستوى الدلالة المحسوبة ($\alpha=0.000$)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، مما يشير إلى أن المقياس قادر على التمييز بين طرفيه الاعلى والادنى، وهذا ما يؤكد على صدق المقياس.
صدق الاتساق الداخلي:

وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بتطبيقها علي عينه استطلاعيه بلغت 30، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات متغيرات المقياس بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للمحور بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (9): يوضح معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمحور المقياس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العبارات/الأبعاد
بعد إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها		
دال عند 0.01	,489	2
دال عند 0.01	,563	4
دال عند 0.01	,468	7
دال عند 0.01	,636	9
دال عند 0.05	,405	11
غير دال	,095	15
دال عند 0.05	,435	17
بعد تقديم تسهيلات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة		
غير دال	,086	1
غير دال	,187	3

دال عند 0.01	,522	5
دال عند 0.01	,565	6
دال عند 0.05	,459	8
دال عند 0.05	,391	10
غير دال	-,017	12
غير دالة	,054	13
دال عند 0.01	,474	14
دال عند 0.01	,509	16
دال عند 0.01	,718	18
دال عند 0.01	,725	19
دال عند 0.01	,620	20

يتضمن الجدول (9) أن اغلب فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) في حين أن هناك فقرات غير دالة إحصائياً والفقرات هي (6،13،12،3،1،15) والتي سوف يتم حذفها واستبعادها من التحليل الإحصائي وضع لقياسه، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة التطبيقية.

جدول (10): يوضح معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من المقياس، مع الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد ادارة المواقف الصعبة	,777	دال عند 0.01
بعد تقديم تسهيلات وحلول بديلة	,952	دال عند 0.01

من خلال الجدول (10) نلاحظ أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي يمكن القول إن المقياس صادق لما وضع من أجله ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الميدانية.
ثبات المقياس:

وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الباحث الطرق التالية:

التناسق الداخلي (معامل ألفا كرو نباخ):

للتحقق من ثبات مقياس الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرو نباخ، ويعتمد أغلب الباحثين

على برامج جاهزة لحساب هذا المعامل مثل (SPSS)، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (11): يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha للمقياس

المتغير	عدد العبارات	الفا كرو نباخ
المرونة المعرفية	20	0.70

من خلال الجدول (11) يتضح ان قيمة ألفا كرو نباخ بلغت (0.70) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية. التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (30) طالب لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لدرجات وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سيبرمان براون والنتائج كما هي مبينة في الجدول:

جدول(12): يوضح معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمقياس المرونة المعرفية

المقياس	معامل الارتباط	معادلة سيبرمان
النصف الأول	0.52	0.69
النصف الثاني		

من خلال الجدول (12) نلاحظ ان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0.52)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سيبرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0.69)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات يطمئن الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

خامسا: أساليب الإحصائية المستخدمة

بعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة المعرفية تم استخدام الأساليب الإحصائية لحساب الخصائص التالية:

1- للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

الإحراف المعياري - والمتوسط الحسابي - اختبار "ت" و معامل بيرسون، معامل سيبرمان ومعامل جوتمان ومعامل الفا كرو نباخ.

2- لمعالجة بيانات الدراسة الأساسية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بإستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss 22).

خلاصة:

نستنتج من خلال ما تم تطرق له في هذا الفصل الذي يتضمن الإجراءات الميدانية للدراسة حيث تم التعرف على المجتمع الأصلي للبحث وتم تحديد العينة التي طبقت عليها أدوات البحث المتمثلة في مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه ومقياس المرونة المعرفية كما تم التطرق الى الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة

1. عرض النتائج الفرضية الأولى
2. عرض النتائج الفرضية الثانية
3. عرض النتائج الفرضية العامة

ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة

1. مناقشة النتائج الفرضية الأولى
2. مناقشة النتائج الفرضية الثانية
3. مناقشة النتائج الفرضية العامة

ثالثاً: خلاصة العامة للنتائج

رابعاً: توصيات ومقترحات

أولاً: عرض النتائج حسب الفرضيات الدراسة:

1. عرض النتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وإدراك المواقف الصعبة لدى طلبة شعبة علوم التربية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وبعد إدراك المواقف الصعبة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (13):

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وإدراك المواقف الصعبة

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	معامل الارتباط	العينة	
دال احصائياً عند 0.05	0,140	102	0.241	104	اليقظة العقلية
					إدراك المواقف الصعبة

يتبين من خلال الجدول رقم (13) ان قيمة معامل ارتباط بيرسون بلغت (0.241) وهي قيمة أكبر من القيمة الاحتمالية sig والتي تساوي (0,140) عند درجة الحرية (102) وبالتالي هي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 مما يبين انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وبعد إدراك المواقف الصعبة لدى طلبة شعبة علوم التربية، ومنه نقبل الفرضية البحث ونرفض الفرضية الصفرية.

2. عرض النتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وتقديم تسهيلات بديلة لدى طلبة شعبة علوم التربية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وبعد تقديم تسهيلات بديلة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (14):

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تقديم تسهيلات وحلول بديلة لدى عينة من طلبة شعبة علوم التربية

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	معامل الارتباط	العينة	
دال احصائيا عند 0.05	0.12	102	0.245	104	اليقظة العقلية تقديم تسهيلات وحلول بديلة

يتبين من خلال الجدول (14) ان قيمة معامل الارتباط بلغت (0.245) وهي قيمة أكبر من القيمة الاحتمالية sig والتي تساوي (0.12) عند درجة الحرية (102) وبالتالي هي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 مما يبين انه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وبعد تقديم تسهيلات وحلول بديلة لدى طلبة شعبة علوم التربية، ومنه نقبل الفرضية الدراسة ونرفض الفرضية الصفرية.

3. عرض النتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة شعبة علوم التربية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة المعرفية، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (15):

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاد المرونة المعرفية

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	معامل الارتباط	العينة	
دالة احصائيا عند 0,01	0,000	102	0.339	104	اليقظة العقلية ابعاد المرونة المعرفية

يتبين من خلال الجدول (15) ان قيمة معامل الارتباط بلغت (0.339) وهي أكبر من القيمة الاحتمالية sig والتي تساوي (0.000) عند درجة الحرية (102) وبالتالي هي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 مما يبين انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة شعبة علوم التربية، وبالتالي نقبل فرضية الدراسة ونرفض الفرضية الصفرية.

ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة:

1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتضح من جدول رقم (13) ان معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.241) وهو معامل دال احصائياً عن مستوى الدلالة 0.05 مما يبين وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وإدراك المواقف الصعبة.

حيث نفسر ان ادراك المواقف الصعبة تتجر عنها مواقف ضاغطة ومشكلات يمكن ان يواجهها الطالب الجامعي في البيئة الجامعية وعند امتلاكه لمهارة اليقظة العقلية يستطيع بواسطتها ان يخفف تلك الضغوطات ومواجهتها بسهولة، ونجد ان ادراك المواقف الصعبة يتضمن النظر الى المواقف من جوانب متعددة وتقديم العديد من الحلول وميل الى البحث عن معلومات إضافية للمواقف الصعبة قبل الاستجابة لها وهذا ما تبينه اليقظة العقلية التي تجعل الطالب اكثر وعياً بكل الجوانب وليس الانتباه فقط بالجوانب التي تثير الانفعالات فهي تهئ له الفرصة على خلق أنماط جديدة والوعي وإدراك كل المواقف من حوله بشكل إيجابي.

وذلك حسب ما أشار الحربي والحربي (2023) ان طلبة الجامعة يعتمدون على انفسهم خاصة في هذه المرحلة ويكونوا اكثر استقلالية في اكتساب الخبرات والمعلومات والبحث عن المصادر التعليمية المختلفة وذلك أن إدراك المواقف الصعبة تتضمن النظر الى المواقف من جوانب عديدة وبالتالي تسهل تقديم العديد من الحلول لها، وكذا الميل الى البحث عن معلومات إضافية للمواقف الصعبة ومواجهة صعوبات الحياة واتخاذ القرار المناسب والشعور بالراحة للطرق المتبعة في التعامل مع المواقف الصعبة، وكذلك الثقة بالذات تعد مهمة جدا عند إيجاد الحلول المناسبة للمواقف الصعبة والضاغطة.

كما أشار بشارة (2020) الى ان الطلبة الجامعيين أكثر ميلاً لتكييف استجاباتهم حسب الموقف التي يواجهونها، فضلاً عن القدرة على التعديل في الاستراتيجيات المعرفية التي تعرف بانها عمليات داخلية تسيطر وتضبط الأداء الذهني وتحدد بواسطة الانتباه والادراك ويمكن توظيف هذه الاستراتيجيات عند مواجهة الظروف او المواقف غير المتوقعة، وتعديل ما لديهم من الأبنية المعرفية التي تخص الموقف المعين.

من خلال ما اشارت اليه (Renner, 2010) " ان المرونة تضعف عند التعرض للمواقف الصعبة والضاغطة، ونظرا الى ان قدرة اليقظة العقلية على تخفيف الضغوطات"، لهذا اكدت الدراسات التي تدعم الفرد والطالب الجامعي خاصة على الحفاظ على مستوى مرونته المعرفية. ومن خلال هذا الارتباط تبرز أهمية اليقظة العقلية عند تعرض الطلاب إلى مشكلات يريدون حلها في وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية بحيث

تجعلهم أكثر قدرة على الانتباه والوعي بانفعالاتهم، ومن ثم يستطيعون تنظيمها وإدارتها بشكل جيد وإيجابي، مما يمكنهم من استثمار أوقاتهم الدراسية.

وقد نرجع هذه النتيجة الى ان الطلاب المتيقظون عقليا يتمتعون بانفعالات متزنة ويستطيعون أن يواجهون مواقف الصعبة ومشكلات بشكل انفعالي سليم ولهذا تعد اليقظة العقلية عاملاً حاسماً في عملية التعلم، فهم بذلك يستخدمون استراتيجيات فعالة لمواجهة كل المواقف الصعبة وكيفية ادراكها بسهولة والتحكم فيها.

2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتضح من الجدول رقم (14) ان معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.245) وهو معامل دال احصائياً عن مستوى الدلالة 0.05 مما يبين وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وتقديم تفسيرات وحلول بديلة.

ونظرا لعدم وجود دراسات تناولت هذين المتغيرين، حيث نفسر هذا الارتباط بين اليقظة العقلية وتقديم تسهيلات وحلول بديلة بأن الافراد المتيقظين عقليا يعتمدون على بنيتهم المعرفية سواء في تغييرها او تعديلها وذلك لاستخدامها في انتاج وتوليد الأفكار الجديدة ويستطيعون تفسير وتركيب الأفكار. والتي قد تتيح للطالب حلول وتفسيرات مختلفة ومتنوعة، وقد نجد ان تقديم تسهيلات وحلول بديلة تعني ان الفرد لديه مرونة ادراكية بحيث يستطيع ان يفسر ويدرك مختلف المواقف الصعبة. وهذا ما تشير له نظرية المرونة المعرفية لرانند سبايرو (1988) Rand Spiro أن من اهم جوانب المرونة المعرفية القدرة على إدراك تفسيرات بديلة ومتعددة وتوليد حلول بديلة للمواقف الصعبة وإمكانية السيطرة عليها واليقظة العقلية ان من مكوناتها المرونة والبحث عن ما هو جديد باستخدام الاستراتيجيات المعرفية وكذا الوعي وإدراك المواقف الصعبة وابتكار حلول جديدة. ومن هنا نجد ان بعد تقديم تفسيرات وحلول بديلة في المرونة المعرفية ترتبط باليقظة العقلية وبهذا الارتباط نجد ان الطالب الجامعي بحكم من مهامه وانشغالاته يتعرض للكثير من الضغوط والمواقف لكنه لديه القدرة على التكيف مع المواقف التي تواجهه وذلك لامتلاكه لمهارة اليقظة العقلية ومهارة المرونة المعرفية التي تجعله أكثر قدرة في التفكير باستخدام استراتيجيات المعرفية المختلفة في مواجهة الصعوبات والمشكلات وينعكس هذا الامر بصفة إيجابية على عملية تعلمه.

وقد نجد ان الطلبة الجامعيين الذين يتلقون التدريبات والأنشطة الخاصة باليقظة العقلية بواسطة برامج تدريبية تنمي لديهم العديد من المهارات وكذا المواهب ويستطيعون بها تقديم تفسيرات بمختلف البدائل وكذا إدراك والتكيف مع المواقف الضاغطة مما تؤثر لهم بشكل إيجابي.

ومن خلال ذلك نجد ان اليقظة العقلية تمثل حالة مرنة للعقل البشري ومنفتحة على كل ما هو جديد اذ يستطيع الطالب بها التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتغيير في أنماط سلوكياته اثناء مواجهتها وان يكون متحرراً من الجمود الفكري اثناء اقتراحه للتفسيرات بديلة والحلول لمشكلاته. وكذا تعني قدرة الطالب على احداث

التغييرات في فهم المعاني او التفسيرات او حل واستيعاب المشكلات بمختلف الطرق او تغيير الاستراتيجيات للوصول للحلول المناسبة.

3. مناقشة النتائج الفرضية العامة:

يتضح من جدول رقم (15) ان معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.33) وهو معامل دال احصائيا عن مستوى الدلالة 0.01 مما يبين وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وابعاد المرونة المعرفية.

وتتفق النتائج هذه الدراسة مع النتائج الدراسة (دسوقي وآخرون، 2022) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية دالة احصائيا لدى طلبة الجامعة حيث تفسر هذه النتيجة أنه كلما تزداد المرونة المعرفية بزيادة النشاط في القشرة الدماغية وذلك لعدم وضوح المهام وتضعف عند نقصان نشاطه إذا يؤثر ذلك في خصائص اليقظة العقلية التي تدعم التركيز في اللحظة الراهنة.

يمكن ان نفسر هذه النتائج الى ان مهارتي اليقظة العقلية والمرونة المعرفية من المهارات المكملة لبعضهم البعض، ووجودهم ضروري لدى الطلبة، فامتلاك الطلبة لليقظة العقلية بجميع أبعادها (الملاحظة، الوصف، التصرف بالوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) تزيد من مستوى المرونة المعرفية لديهم، كما ان وجود اتجاهات المبادرة فيما يتم اخذه من مهمات تعليمية وكذلك اتخاذ القرار الخاص بهم ويتم استخدام استراتيجيات معرفية في حلها يزيد من مستوى اليقظة العقلية، أي ان اليقظة العقلية تؤثر على المرونة المعرفية وتتأثر بها مما يؤثر على مسار الحياة الجامعية لدى الطلبة العلمية والعملية.

يمكن ان نرجع هذه النتيجة الى ان مهارة اليقظة العقلية تتضمن قدرة الفرد على الابتكار لأفكار جديدة والانفتاح بالمعلومات الجديدة والوعي والانتباه ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه "الين لانجر" "E.Langer" في نظريتها بأن الطلبة لديهم القدرة على التركيز والانتباه والوعي بالمشكلات المحيطة بهم والتجارب والمشاعر الحالية، ولكي يتمتع الطلبة بالقدرة على اليقظة العقلية فلا بد من توفر لديه القدرة على المرونة المعرفية. (دسوقي وآخرون، 2022، 648) وعليه نرى ان مهارة اليقظة العقلية يمكن التدرج عليها وتنميتها لدى الطلبة وذلك بوجود الوعي والتركيز بالخبرات والانفتاح على الجديد وكذا الانتباه لكل من المواقف الصعبة والمشكلات التي تواجهه في حياته لحظة بلحظة وكذا سرعة إيجاد البدائل وتفسيرات لها لأن اليقظة العقلية والمرونة المعرفية يعلمان الطالب بكيفية الوعي والانفتاح على ما هو جديد بالخبرات والتجارب التي يمر بها ويتم التفاعل معها. كما نجد ان المرونة المعرفية تتطلب من الطالب ان يتميز بتركيز عالٍ ومستمر. فالمرونة المعرفية تعتمد على عمليات الانتباه الذي تعد من مكونات اليقظة العقلية وكذا الوعي في الوقت الحاضر دون تفكير في الماضي او المستقبل حيث يعد التركيز على اللحظة الماضية والمستقبلية يشتمل ذهنه ويعيق تفكيره ويحدث تغيرات تتناسب مع المواقف وتتكيف معها، وهذا ما تعبر عنه المرونة المعرفية، كما أوضح canas, et al (2003) انها قدرة الفرد على التغيير في أساليب تفكيره حين تواجهه مشكلات معينة ويتطلب حلها واستيعاب الأفكار الجديدة والتكيف معه، ويمكن تفسير النتيجة وفقا لنظرية (1988) Rand Spiro التي تشير ان من اهم

الجوانب المعرفية هو القدرة على توليد حلول بديلة للمواقف الصعبة والتحكم والسيطرة عليها والقدرة على ادراك تفسيرات بديلة ومتعددة، ووفقا لذلك قد نجد ان الطلبة لديهم القدرة على مواجهة المهمات ومختلف المواقف، وكذا لهم القدرة على تعديل وتغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستعملونها في مواجهة المواقف الصعبة والطارئة.

حيث نرى ان الفرد يستطيع الوعي بتيقظ بكل ما هو ملاحظ في اللحظة الراهنة، ويستطيع ان يتيقظ بشيء ما محدد (إسماعيل، 2017، ص393) حيث أشار العديد من الباحثين ان المرونة المعرفية تظهر في سلوك الفرد بشكل كاملا وليس التغير نتيجة موقف ما ونجد العمليات المعرفية التي تتبعها كتوليد البدائل وتقديم الحلول والوعي وحل المشكلات. وعليه ان اليقظة العقلية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتطوير وتحسين المرونة المعرفية ووظائف الانتباه لدى الفرد.

وتفسر تلك العلاقة من الناحية العصبية وذلك عن طريق أشعة الرنين المغناطيسي (MRI) ان التمارين الخاصة باليقظة العقلية لها تأثير كبير في انكماش اللوزية الموجودة في الفص الصدغي للمخ وانكماشها يعمل على سمك القشرة الامامية وهي المنطقة المرتبطة بوظائف العقلية العليا مثل الانتباه، الوعي، التركيز اما المرونة المعرفية تتصل بأنظمة الفص الجبهي للمخ وهنا يحدث الارتباط بين المرونة المعرفية واليقظة العقلية. (دسوقي وآخرون، 2022، 648)

ويمكن ان نفسر العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية الى الوعي الكافي بالبدائل المختلفة التي تتاح للطالب الجامعي في المواقف الضاغطة التي يواجهها عبارة عن قدرته على تقبل الأفكار المتنوعة وكذا السيطرة على استراتيجياته المعرفية التي تشجعه على مواجهة الصعوبات التي يتعرض لها في الموقف الحالي، فكلما امتلك الطلبة اليقظة العقلية كانوا أقدر على إدراك أفكارهم ومشاعرهم السلبية دون الحاجة الى اصدار احكام او ردة فعل معينة وبالتالي أقدر على مرونته المعرفية التي تتمثل في تحديد أهدافه والتحكم فيها، قد نفسر كذلك على ان الطالب اليقظ والمرن معرفيا قادر على تغيير وجهات نظره القديمة وغير المجدية والانفتاح على ما هو جديد ومبتكر حيث يعتمد على أساليب وطرق تتناسب مع قدراته ومتطلباته البيئية.

ثالثاً: خلاصة العامة للنتائج:

- من خلال ما تم عرضه ومناقشته لفرضيات الدراسة الحالية، تبين لنا ان:
- وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وبعد إدراك المواقف الصعبة والتي تفسر على ان الارتباط يرجع الى ميل الطلبة علوم التربية لتغيير طرق استجاباتهم للمواقف وفقاً لتغير الاحداث والمواقف الطارئة ولذا يجب ان يكمن تركيزهم على اللحظة الراهنة ومدى نظرهم للمواقف والاحداث.
 - وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وبعد تقديم تسهيلات وحلول بديلة وفسرنا ذلك ان إدراك الطلبة لليقظة العقلية وربطها بتقديم الحلول وتفسيرات حول المواقف التي تواجههم الذي تعمل على ضبط وإحكام مهاراتهم وتطويرها للأفضل مما يؤثر إيجاباً لهم.
 - وجود علاقة ارتباطية بين متغير اليقظة العقلية ومتغير المرونة المعرفية نستنتج بان اليقظة العقلية تؤثر في المرونة المعرفية مما تتأثر بمسار الطلبة الجامعيين ويتبين على انهم يقظين عقلياً ويوجهون كل انتباههم وتركيزهم لسلوكياتهم التلقائية مما يسمح لهم بتعديله وتطويره وتتأثر كذلك المرونة المعرفية بان الطلبة لديهم المثابرة المعرفية التي تتطلب منهم الانتباه والتركيز والانتقال من البدائل وحسن الاختيار وتساعدهم على تعلم مختلف المعارف والمهارات واتخاذ القرارات المناسبة، وهذا ما يؤكد العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية.

توصيات ومقترحات:

توصيات الدراسة: من خلال الاطلاع على نتائج البحث توصي الباحثان:

- ابراز أهمية الدور الفعال الذي تمثله متغيرات الدراسة التي تنتمي الى علم النفس الإيجابي والذي يسهم في مساعدة الافراد ومنه يتم الاهتمام بمتغيرات الدراسة الحالية.
- تصميم برامج ارشادية لتنمية اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لما لها من دور في شعور الفرد بالرضا والسعادة.
- توفير اخصائيين نفسانيين بالجامعات لدعم الطلاب ومساعدتهم في التغلب على الضغوط والمشكلات التي يواجهونها.
- إنشاء مراكز للاستشارات النفسية ينظمها عناصر مؤهلة لتقديم الخدمات النفسية وتنمية مهارات اليقظة العقلية والمرونة المعرفية.
- عقد ندوات وورشات عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية الطلاب بأهمية اليقظة العقلية والمرونة المعرفية.

مقترحات الدراسة:

- توجه الدراسة الى ضرورة اجراء المزيد من الأبحاث والبرامج الخاصة بمتغير اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والتي لها أثر إيجابي على حياة الفرد.
- اجراء دراسات حول متغيرات الدراسة من بينها دراسة فاعلية برامج ارشادية في تحسين مستوى اليقظة العقلية ومستوى المرونة المعرفية لدى عينة طلبة الجامعة.
- الاهتمام بتصميم برامج ارشادية لتنمية المرونة المعرفية واليقظة العقلية.
- اجراء دراسات التي تتناول اليقظة العقلية او المرونة المعرفية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى، في مختلف الفئات الدراسية (مراهقين شباب).

الخلاصة

الخاتمة:

من خلال ما توصلت اليه نتائج الدراسة، واستنادا الى ما تم استدلاله عبر الكثير من الدراسات السابقة حاولنا الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى عينة طلبة علوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لجامعة محمد خيضر، فقد توصلنا من خلالها الى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا وهذا يجيب على تساؤلاتنا المطروحة في الإشكالية، حيث تعد هذه العلاقة مؤشر إيجابي في البيئة الجامعية وتشير الى قدرة الطلبة على تغيير بنيتهم المعرفية ويعملوا على زيادة الانتباه والتركيز والوعي وبما ان اليقظة العقلية تعني قدرة الفرد على التركيز في اللحظة الانية هنا والان وان المرونة المعرفية يقصد بها قدرة الفرد على تكييف استجابته تبعا للموقف الذي يتواجد فيه ويمكن من خلال اكتسابه للمرونة المعرفية تعديل بنائه المعرفي وفقا للأحداث والمثيرات الموجودة في الموقف وهذا ما جعلنا نؤكد على أهمية اليقظة العقلية والمرونة المعرفية ودورهما في زيادة الاكتفاء الذاتي، وكلهما يستخدمان استراتيجيات المعرفية اثناء قيام بعملية التعلم التي تساعد الطالب على مواجهة المواقف كما تزيد من وعيهم الداخلي الذي يدفعهم الى التعامل مع المتطلبات ومواجهة مختلف الضغوطات، وبناء على ذلك تشير الباحثتان الى ضرورة تعزيز هذه المتغيرات وتنميتها من اجل رفع المستوى العلمي لدى الطالب الجامعي وقدرته على اتخاذ القرارات في حياته اليومية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- إبراهيم، حيدر معن. (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها، العراق: دار كلكامش.
- ابن منظور. (1998). لسان العرب، المجلد (10) بيروت: دار صادر.
- أبو علام، رجاء محمود. (1986). علم النفس التربوي، الكويت: دار القلم.
- أبو علام، رجاء محمود. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، (ط5). مصر: دار النشر للجامعات المصرية.
- أبو هاشم، حسن السيد محمد. (2006). الخصائص السيكو مترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام Spss، كلية التربية، جامعة ملك السعود للرياض عبر:
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/65853>
- اسماعيل، هالة خير سناري. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الإرشاد النفسي، 50(01)، جامعة عين شمس، مصر، 297-299. عبر:
https://journals.ekb.eg/article_42852.html
- أنديجاني، عبد الوهاب بن مشرب. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة كلية التربية، مجلة الإسلامية للعلوم التربوية، 9(1)، جامعة الباجة الإسلامية، بالمدينة المنورة، 91-141 عبر:
<https://journals.iu.edu.sa/ESS/Main/Article/4555>
- البدري، عبير فاروق. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة العمارة والفنون والعلوم الأساسية، 3(41)، 737-767.
- بدوية، محمد سعد رضوان. (د،س). المرونة المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية البحثية ودافعية الإلتقان لدى طلبة دراسات العليا. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة الأزهر، مصر، 65(1)، 2-82. عبر:
https://cpc.journals.ekb.eg/article_193639.html
- بشار، موفق سليم. (2020). العلاقة بين المرونة المعرفية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة الحسين بن طلال، مجلة جامعة حسين بن طلال للبحوث، جامعة حسين بن طلال، 2(6)، 313-323. عبر:
<https://search.mandumah.com/Record/1095658>
- بن حسن، محمد علي محمد. (2017). المرونة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة أم القرى، متطلب تكملية لنيل درجة الماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية.
- بوقصارة، حياة وقوطية، فتحة. (2022). التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية، مجلة الروافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة الجزائر، 3(6)، 144-176. عبر:
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/206189>

- جابر، مروة ومختار، بغدادى. (2015). العوامل المبنية بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، جامعة حلوان، 1(21)، 1054-1110. عبر: <https://search.mandumah.com/Record/741405/Details>
- الحارثي، سعد محمد عبد الله. (2019) اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التربية التقنية بمحافظة بيشة، مجلة التربية، 57، 130-157. عبر: https://edusohag.journals.ekb.eg/article_26458.html
- حبيب، سالي حسن حسن. (د.س). مستوى المرونة المعرفية وعلاقتها بالتمتع لدى التلاميذ المضطربين سلوكيا، كلية التربية، جامعة قناة السويس. عبر: https://mtkh.journals.ekb.eg/article_168059.html
- الحربي، نوار محمد سعد. (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، 68 (18)، 1-31، عبر: <https://www.iasj.net/iasj/pdf/777362d835c927c5>
- الحربي، هتوى ابراهيم سعد والحربي، نوار محمد سعد. (2023). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، 4(7)، 96-120. عبر: <https://doi.org/10.26389/AJSRP.N270922>
- حلمي، فيل ومحمد، حلمي. (2014). الإسهام النسبي الاستراتيجيات التعلم العميق والسطحي في التنبؤ بالمرونة المعرفية والاندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب مرحلة الإعدادية، مجلة المصرية للدراسات النفسية، 8324، 257-334. عبر: <https://eaps-eg.com/downloadfile/15853990780118-024-083-007.pdf>
- خضر، عبد الكريم إسحاق. (2008). تنمية المرونة المعرفية وأثرها في اكتساب المفاهيم لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية، رسالة الدكتوراه، جامعة اليرموك، الأردن، 1-173. عبر: <https://search.mandumah.com/Record/723532>
- دسوقي، شيرين محمد وقاسم، إيمان محمد عثمان والرفاعي، سارة لبيب محمد. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، مصر، (40)، 615-654. عبر: <https://doi.org/mxpb>
- رزق، عزة حسن محمد. (2020). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة كلية التربية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، جامعة العريش، 14(3)، 373-500. عبر: <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-11>
- الزبيدي، مروة شهيد صادق. (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، العراق.
- سعد، عبد الرحمان. (1983). القياس النفسي، (ط1). الكويت: مكتب الفلاح.
- سعد، عبد الرحمان. (2006). القياس النفسي النظرية والتطبيق، (ط5). مصر: هبة النيل العربية.

- سلامة، عقيل المحسن وعبد الفتاح، فرج أحمد. (2016). المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز*، 04 (32)، 111-140، عبر: https://maed.journals.ekb.eg/article_147684_d2de8c87a9e33bbfe42659f8cc202300.pdf
- سليمان، ريم ميهوب وسودان، فداء محمود. (2020). الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي كليتي التربية والصيدلة، *مجلة التربية الإلكترونية السورية، جامعة طرطوس، سوريا*، (1)، 24-46، عبر: http://sem.edu.sy/files/0114491021_o_225.pdf
- سيد، الحسن بن حسين. (2020). الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، *مجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*، 16 (5)، 69-102. عبر: http://search.shamaa.org/PDF/Articles/EGAjah/AjahVol5No16Y2021/ajah_2021-v5_n16_069-102.pdf
- السيد، رمضان محمد بريك. (2017). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتنكف الاجتماعي والأكاديمي لدى طلاب الوافدين بجامعة الملك سعود. *مجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 1 (6)، 95-107. عبر: <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=116845>
- شاهين، محمد عبد الفتاح وريان، عادل عطية. (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *مجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين*، (4)، 1-13. عبر: <https://journals.qou.edu/index.php/jropenres/article/view/2051>
- شعبان، يسرا ابراهيم بلبل وحجازي، إحسان شكر عطية. (2016). التنبؤ بالذاكرة العاملة من المرونة المعرفية والذكاء السائل لدى تلاميذ الصف السادس (ابتدائي)، *مجلة كلية التربية*، 93 (1)، 53-113.
- الشهراني، منير عوضه والوليدي، علي محمد. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، *كلية التربية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية*، عبر: <https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps/article/view/5193>
- الصقيه، الجوهرة والمقرن، منيرة عبد الرحمن. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، السعودية*، (19)، 190-232. عبر: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep/vol19/iss1/6/
- صلاحات، محمد علي والزغلول، رافع عقيل. (2017). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والبصامي*، 140-255. عبر: <https://search.mandumah.com/Record/994695>
- عبد الحافظ، ثناء عبد الودود. (2016). التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية، *مجلة الأستاذ*، 217 (2)، 385-409. عبر: <https://www.buhoth.com/database/2518-9263-573/>

- عبد الرحمن، حنان أحمد. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، 44 (4)، 115-192. عبر: https://jfejs.journals.ekb.eg/article_142552_2f526f312ad26dfd04f7521490c48065.pdf
- عبد الستار، مهند محمد. (2011). دراسات معاصرة في علم النفس، عمان: دار غيداء.
- العتوم، عدنان يوسف. (2012). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، (ط3). عمان: دار المسيرة.
- عزيز، شادية ابراهيم وقاسم، سندس داخل وكريم، دعاء علاوي. (2017). اليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعة، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة القادسية. عبر: <https://repository.qu.edu.iq/?p=14272>
- العنزي، طارق مفضي عبید والزهراني، محمد رزق الله ومخيمر، ابراهيم هشام محمد ابراهيم. (2023). الخصائص السيكو مترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية كلية التربية، *مجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية*، جامعة أم القرى، السعودية، 1(3)، 136-160. عبر: <http://meijournals.com/ara/index.php/mejeps/article/view/369>
- الفقي، عبد العزيز عبد الفتاح تاج (2021): اثر التدريب على استراتيجيتين للتعلم الذاتي التنظيم في المرونة المعرفية لدى عينة من طلاب كلية التربية، *مجلة التربية*، 192(1)، ص 410-469.
- قاسم، آمنة قاسم إسماعيل وعبد الله، سحر محمود محمد. (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا كلية التربية، *مجلة التربية*، جامعة سوهاج، 53(5)، 80-145. عبر: <https://doi.org/mxbq>
- القاضي، محمد سعد الدين أحمد. (2019). فاعلية الذات الإبداعية والمرونة المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية، *مجلة العلوم التربوية*، 23(3)، 447-523. عبر: <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=298214>
- كرحان، مشاعل صالح مانع وهدي، شعبان. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم، *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والأدب، 24(6)، مصر، 272-314. عبر: https://jasht.journals.ekb.eg/article_264866.html
- الكيسي، وهدي مجيد. (1989). الأسلوب المعرفي (التصلب، المرونة) وعلاقته بحل المشكلات، رسالة ماجستير، جامعة بغداد. عبر: <http://thesis.mandumah.com/Record/123508/Details>
- المالكي، بندر متعب عاطي. (2019). المرونة المعرفية لدى الطلبة المتفوقين في محافظة أضم، كلية التربية، كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم، *المجلة العلمية لكلية التربية*، جامعة أسيوط، 12 (35)، ص 2-20. عبر: http://search.shamaa.org/PDF/Articles/EGJfeau/JfeauVol35No12P2Y2019/jfeau_2019-v35-n12-p2_001-020.pdf

- مجيد، سوسن شاكر. (2014). أسس بناء الاختبارات المقاييس النفسية والتربوية، (ط3). عمان: مركز دييونو لتعليم التفكير.
- محمد، أميرة ومحمد بدر. (2014). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية بينها، 30(117)، 399-482. عبر: https://jfeb.journals.ekb.eg/article_59561.html
- محمد، زينب محمد أمين. (2016). تقنين مقياس المرونة العقلية لدى طلاب الجامعة كلية التربية. مجلة العلوم التربوية، العدد(27)، 178-199. عبر: https://maeq.journals.ekb.eg/article_142100.html
- محمد، عبيدات ومحمد، أبو نصار وعقلة، مبيضن. (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، (ط2). عمان، الأردن: دار واثل.
- المرشود، صالح جوهرة. (2020). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة طالبات جامعة القصيم، مجلة الملك عبد العزيز الآداب والعلوم الإنسانية، (09)، عبر: <https://search.mandumah.com/Record/1057975>
- مسحل، رابعة عبد الناصر محمد. (2019). جودة الساعة البيولوجية كمنبئ باليقظة العقلية والشعور بالسعادة والإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، 43 (04)، 147-216. عبر: https://jfejs.journals.ekb.eg/article_78134_1e602ef07657584196c62948570dc5cd.pdf
- مطلق، فاطمة عباس. (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة Route Social Science.6(8) Journal Education ص650-653. عبر: <http://www.ressjournal.com/DergiTamDetay.aspx?ID=2395&Detay=Ozet>
- معجم اللغة العربية. (2011). المعجم الوسيط، (ط4). القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
- موفق، رانيا الطوطو. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، كلية التربية. 4(40)، ص 11-42. عبر: <https://search.mandumah.com/Record/901317>
- النقيب، ايناس فهمي (2020): الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلاب المعلمين، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، العدد44، الجزء4، ص355-461.
- نوبيات، قدور. (2013). علاقة الكدر الزواجي لكل من صحة النفسية والرضا الحياة لدى عينة من المتزوجين بمدينة ورقلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة عبر: <https://search.mandumah.com/Record/1006531>
- الهاشم، أماني عبد الله عقله. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، جامعة الشرق الأوسط، عمان. عبر: https://meu.edu.jo/libraryTheses/5a1528dabb1e3_1.pdf

- الهشلمون، رانيا عز الدين. (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية، رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا، عبر: <http://dspace.hebron.edu/xmlui/handle/123456789/867>
- وحيد، مصطفى فاضل. (2017). دافعية الإلتقان وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير آداب في علم النفس التربوي، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة القادسية، مصر.

المراجع الأجنبية:

- Cartwright, k, (2008). Cognitive Flexibility and Reading comprehension; Relevance to the Future. In C.C- Book &S. R. Parris (EDS), comprehension Instruction; Research- Based Best Practice, (52-64), New York: Guilford Publishing.
- Creswell, J D, (2017). Mindfulness intervention, Annual review of psychology, 68, 491- 516.
- Dennis, J& Vander Wall, J, (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. Cognitive Therapy and Research, 34(3), 241-253.

الملاحق

مقياس اليقظة العقلية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص إرشاد وتوجيه

انجاز مشروع بحث مقدم لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه

أولاً: البيانات العام

مستوى الدراسي:

التخصص:

تعليمات المقياس

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

أمامك مقياس يتكون من مجموعة من العبارات المطلوب منك قراءة عباراته بدقة والإجابة عليها بوضع علامة (X) أمام العبارة التي ترى أنها تناسبك، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة، علماً بأن اجابتك ستحاط بسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثان لاستخدامها في البحث العلمي.

الملاحق

لا تتطبق تماماً	تتطبق بدرجة قليلة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق تماماً	العبارات	
					عندما أمشي، ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك.	1
					أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.	2
					أنتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة.	3
					أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها.	4
					عندما أقوم بعمل ما، يشرذ ذهني وأتشتت بسهولة.	5
					عندما اغتسل، أظل واعياً وشاعراً بانسياب الماء على جسدي.	6
					أعبر بسهولة عن معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بالكلام.	7
					يتشتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.	8
					أراقب مشاعري دون أن أتعلم فيها.	9
					أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها.	10
					ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري وأحاسيسي الجسدية وانفعالاتي.	11
					من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه.	12
					يتشتت ذهني بسهولة.	13
					أعتقد أن بعض أفكاري سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي علي أن أفكر بهذه الطريقة.	14
					أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي.	15
					أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.	16
					أصدر أحكاماً عمماً إذا كانت أفكاري جيدة أو سيئة.	17
					أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.	18
					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أترجع عن التفكير فيها، وأعيها دون أن أدعها تتغلب علي.	19

الملاحق

					20	انتبه للأصوات مثل دقائق الساعة أو تغريد الطيور أو مرور السيارات.
					21	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.
					22	عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب عليّ وصفه.
					23	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.
					24	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.
					25	أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.
					26	ألاحظ روائح الأشياء وشذاها.
					27	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.
					28	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.
					29	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط دون إصدار ردة فعل.
					30	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.
					31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل: الأشكال، الألوان، التراكيب، أنماط الضوء والظل.
					32	أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.
					33	عندما تحضرني أفكار وصور مؤلمة، أكتفي بملاحظتها وأدعها تبتعد عني.
					34	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل آلي بدون وعي بما أفعله.
					35	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، فإنني أقيّمها على أنها جيدة أو سيئة.
					36	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكار وسلوكي.
					37	أستطيع عادةً وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.
					38	أفعل الأشياء بدون تركيز.
					39	ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.

ملحق رقم (2)

مقياس المرونة المعرفية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص إرشاد وتوجيه

انجاز مشروع بحث مقدم لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه

أولاً: البيانات العام

مستوى الدراسي:

التخصص:

تعليمات المقياس

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

أمامك مقياس يتكون من مجموعة من العبارات المطلوب منك قراءة عباراته بدقة والإجابة عليها بوضع علامة (x) أمام العبارة التي ترى أنها تناسبك، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة، علماً بأن اجابتك ستحاط بسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثان لاستخدامهما في البحث العلمي.

الملاحق

غير موافق بشدة	غير موافق	موافق الى حد ما	موافق	موافق بشدة	العبارات	
					أنا جيد في قراءة المواقف.	1
					افضل بين خيارات متعددة قبل اتخاذ أي قرار.	2
					أحب النظر الى المواقف الصعبة من زوايا مختلفة.	3
					أطلب معلومات إضافية قبل إرجاع الأسباب الى السلوك.	4
					أحاول أن أفكر في الأمور من وجهة نظر شخص آخر.	5
					أنا جيد في وضع نفسي مكان الآخرين.	6
					من المهم أن أنظر إلى المواقف الصعبة من زوايا متعددة.	7
					عندما أكون في موقف صعب، أرى خيارات متعددة قبل أن أقرر كيفية التصرف.	8
					غالبا ما أنظر الى المواقف من وجهات نظر مختلفة.	9
					أرى كل الحقائق والمعلومات المتاحة عندما أرجع الأسباب الى السلوك.	10
					أرى خيارات متعددة قبل الاستجابة للمواقف الصعبة.	11
					عندما أواجه مواقف صعبة، أتوقف وأحاول التفكير في عدة طرق لحلها.	12
					أستطيع التفكير في أكثر من حل للمواقف الصعبة التي أواجهها.	13
					عندما أواجه مواقف صعبة، لا أعرف ماذا أفعل.	14
					أستطيع التغلب على الصعوبات التي أواجهها في الحياة.	15
					أشعر بعدم القدرة على تغيير الأمور في المواقف الصعبة.	16
					عندما أواجه مواقف صعبة، أشعر أنني قد فقدت السيطرة.	17

الملاحق

					18	عند مواجهة المواقف الصعبة، أصبح مضغوطاً بحيث لا أستطيع أن أفكر في طريقة لحل المواقف.
					19	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند مواجهة المواقف الصعبة.
					20	أجد أن العديد من الطرق المختلفة للتعامل مع المواقف الصعبة أمر مزعج.

ملحق رقم (3)

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,842	39

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,622
		Nombre d'éléments	20 ^a
	Partie 2	Valeur	,813
		Nombre d'éléments	19 ^b
		Nombre total d'éléments	39
		Corrélation entre les sous-échelles	,669
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,801
		Longueur inégale	,801
		Coefficient de Guttman	,785

a. Les éléments sont : u1, u3, u5, u7, u9, u11, u13, u15, u17, u19, u21, u23, u25, u27, u29, u31, u33, u35, u37, u39.

b. Les éléments sont : u39, u2, u4, u6, u8, u10, u12, u14, u16, u18, u20, u22, u24, u26, u28, u30, u32, u34, u36, u38.

Statistiques de groupe

	طرفي التوزيع	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	ادنى	8	104,5000	10,28175	3,63515
	اعلى	8	149,6250	7,94512	2,80903

Test des échantillons indépendants

الملاحق

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	,006	,941	-9,823	14	,000	-45,12500	4,59401	-54,97817	-35,27183
	Hypothèse de variances inégales			-9,823	13,162	,000	-45,12500	4,59401	-55,03731	-35,21269

Corrélations

		u1	u6	u11	u15	u20	u26	u31	u36	الملاحظة
u1	Corrélation de Pearson	1	,213	,166	,407*	,325	,090	,199	-,168	,521**
	Sig. (bilatérale)		,258	,382	,026	,080	,636	,293	,376	,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u6	Corrélation de Pearson	,213	1	,085	,485**	,420*	,206	,311	-,070	,649**
	Sig. (bilatérale)	,258		,656	,007	,021	,276	,094	,715	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u11	Corrélation de Pearson	,166	,085	1	-,111	-,186	-,350	,242	-,086	,183
	Sig. (bilatérale)	,382	,656		,558	,326	,058	,197	,653	,333
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u15	Corrélation de Pearson	,407*	,485**	-,111	1	,660**	,459*	,574**	-,101	,823**
	Sig. (bilatérale)	,026	,007	,558		,000	,011	,001	,597	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u20	Corrélation de Pearson	,325	,420*	-,186	,660**	1	,532**	,490**	-,197	,733**
	Sig. (bilatérale)	,080	,021	,326	,000		,002	,006	,296	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u26	Corrélation de Pearson	,090	,206	-,350	,459*	,532**	1	,288	,187	,547**
	Sig. (bilatérale)	,636	,276	,058	,011	,002		,123	,323	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u31	Corrélation de Pearson	,199	,311	,242	,574**	,490**	,288	1	-,183	,716**
	Sig. (bilatérale)	,293	,094	,197	,001	,006	,123		,334	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u36	Corrélation de Pearson	-,168	-,070	-,086	-,101	-,197	,187	-,183	1	,034
	Sig. (bilatérale)	,376	,715	,653	,597	,296	,323	,334		,859

الملاحق

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
الملاحظة	Corrélation de Pearson	,521**	,649**	,183	,823**	,733**	,547**	,716**	,034	1
	Sig. (bilatérale)	,003	,000	,333	,000	,000	,002	,000	,859	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		u2	u7	u27	u32	u37	u12	u16	u22	الوصف
u2	Corrélation de Pearson	1	,347	,460*	-,053	,360	-,086	,003	-,115	,464**
	Sig. (bilatérale)		,060	,010	,782	,051	,650	,987	,546	,010
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u7	Corrélation de Pearson	,347	1	,137	,056	,051	-,336	-,024	-,097	,248
	Sig. (bilatérale)	,060		,469	,771	,788	,069	,902	,611	,186
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u27	Corrélation de Pearson	,460*	,137	1	,055	,420*	-,043	-,038	-,108	,455*
	Sig. (bilatérale)	,010	,469		,772	,021	,822	,842	,571	,012
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u32	Corrélation de Pearson	-,053	,056	,055	1	,330	,247	,110	,185	,449*
	Sig. (bilatérale)	,782	,771	,772		,075	,188	,563	,329	,013
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u37	Corrélation de Pearson	,360	,051	,420*	,330	1	,196	,237	,045	,623**
	Sig. (bilatérale)	,051	,788	,021	,075		,298	,208	,814	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u12	Corrélation de Pearson	-,086	-,336	-,043	,247	,196	1	,727**	,496**	,580**
	Sig. (bilatérale)	,650	,069	,822	,188	,298		,000	,005	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u16	Corrélation de Pearson	,003	-,024	-,038	,110	,237	,727**	1	,507**	,656**
	Sig. (bilatérale)	,987	,902	,842	,563	,208	,000		,004	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u22	Corrélation de Pearson	-,115	-,097	-,108	,185	,045	,496**	,507**	1	,530**
	Sig. (bilatérale)	,546	,611	,571	,329	,814	,005	,004		,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
الوصف	Corrélation de Pearson	,464**	,248	,455*	,449*	,623**	,580**	,656**	,530**	1
	Sig. (bilatérale)	,010	,186	,012	,013	,000	,001	,000	,003	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملاحق

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملاحق

Corrélations

	u5	u8	u13	u18	u23	u28	u34	u36	التصرف_الواعي	
u5	Corrélacion de Pearson	1	,551**	,398*	,561**	,426*	,161	,262	,200	,634**
	Sig. (bilatérale)		,002	,030	,001	,019	,395	,162	,288	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u8	Corrélacion de Pearson	,551**	1	,632**	,507**	,483**	,317	,248	,272	,732**
	Sig. (bilatérale)	,002		,000	,004	,007	,088	,186	,146	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u13	Corrélacion de Pearson	,398*	,632**	1	,624**	,565**	,405*	,450*	,106	,824**
	Sig. (bilatérale)	,030	,000		,000	,001	,026	,013	,579	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u18	Corrélacion de Pearson	,561**	,507**	,624**	1	,369*	,445*	,215	,252	,723**
	Sig. (bilatérale)	,001	,004	,000		,045	,014	,253	,180	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u23	Corrélacion de Pearson	,426*	,483**	,565**	,369*	1	,263	,535**	,046	,731**
	Sig. (bilatérale)	,019	,007	,001	,045		,160	,002	,811	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u28	Corrélacion de Pearson	,161	,317	,405*	,445*	,263	1	,516**	,308	,638**
	Sig. (bilatérale)	,395	,088	,026	,014	,160		,003	,098	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u34	Corrélacion de Pearson	,262	,248	,450*	,215	,535**	,516**	1	,157	,675**
	Sig. (bilatérale)	,162	,186	,013	,253	,002	,003		,407	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u36	Correlation de Pearson	,200	,272	,106	,252	,046	,308	,157	1	,240
	Sig. (bilatérale)	,288	,146	,579	,180	,811	,098	,407		,201
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
التصرف_الواعي	Corrélacion de Pearson	,634**	,732**	,824**	,723**	,731**	,638**	,675**	,240	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,201	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملاحق

Corrélations

	u3	u10	u14	u17	u25	u30	u35	u39	عدم الحكم على الخيرات الداخلية	
u3	Corrélacion de Pearson	1	,415*	,425*	,293	,377*	,336	,106	,501**	,656**
	Sig. (bilatérale)		,023	,019	,117	,040	,069	,579	,005	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u10	Corrélacion de Pearson	,415*	1	,295	,419*	,551**	,603**	,390*	,226	,731**
	Sig. (bilatérale)	,023		,113	,021	,002	,000	,033	,231	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u14	Corrélacion de Pearson	,425*	,295	1	,119	,563**	,482**	,160	,385*	,658**
	Sig. (bilatérale)	,019	,113		,531	,001	,007	,397	,036	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u17	Corrélacion de Pearson	,293	,419*	,119	1	,453*	,252	,442*	,347	,597**
	Sig. (bilatérale)	,117	,021	,531		,012	,179	,015	,060	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
u25	Corrélacion de Pearson	,377*	,551**	,563**	,453*	1	,353	,377*	,229	,739**
	Sig. (bilatérale)	,040	,002	,001	,012		,056	,040	,223	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Sig. (bilatérale)	,069	,000	,007	,179	,056		,279	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Sig. (bilatérale)	,579	,033	,397	,015	,040	,279		,118	,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Sig. (bilatérale)	,005	,231	,036	,060	,223	,000	,118		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,003	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

الملاحق

Corrélations

		u4	u9	u19	u21	u24	u29	u33	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
u4	Corrélation de Pearson	1	,295	,105	- ,033	,000	- ,126	- ,105	,407*
	Sig. (bilatérale)		,114	,581	,864	1,000	,507	,579	,026
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
u9	Corrélation de Pearson	,295	1	-,090	- ,156	-,213	- ,153	,172	,286
	Sig. (bilatérale)	,114		,635	,410	,258	,420	,365	,125
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
u19	Corrélation de Pearson	,105	- ,090	1	- ,025	,155	- ,164	,328	,497**
	Sig. (bilatérale)	,581	,635		,898	,412	,385	,077	,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
u21	Corrélation de Pearson	-,033	- ,156	-,025	1	-,228	- ,079	- ,149	,090
	Sig. (bilatérale)	,864	,410	,898		,225	,680	,432	,636
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
u24	Corrélation de Pearson	,000	- ,213	,155	- ,228	1	,415*	,022	,531**
	Sig. (bilatérale)	1,000	,258	,412	,225		,023	,910	,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
u29	Corrélation de Pearson	-,126	- ,153	-,164	- ,079	,415*	1	,011	,378*
	Sig. (bilatérale)	,507	,420	,385	,680	,023		,954	,039
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
u33	Corrélation de Pearson	-,105	,172	,328	- ,149	,022	,011	1	,430*
	Sig. (bilatérale)	,579	,365	,077	,432	,910	,954		,018
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	Corrélation de Pearson	,407*	,286	,497**	,090	,531**	,378*	,430*	1

الملاحق

Sig. (bilatérale)	,026	,125	,005	,636	,003	,039	,018	
N	30	30	30	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الملاح ظة	الوص ف	التصرف_الوا عي	عدم_الحكم_على_الخبرات_ا لداخلية	عدم_التفاعل_مع_الخبرات_ا لداخلية	اليقظة_الع قالية
الملاحظة	Corrélati on de Pearson	1	,255	,063	,089	-,104	,397*
	Sig. (bilatéral e)		,174	,742	,641	,583	,030
	N	30	30	30	30	30	30
الوصف	Corrélati on de Pearson	,255	1	,474**	,485**	-,118	,680**
	Sig. (bilatéral e)	,174		,008	,007	,535	,000
	N	30	30	30	30	30	30
التصرف_الواعي	Corrélati on de Pearson	,063	,474**	1	,601**	,360	,835**
	Sig. (bilatéral e)	,742	,008		,000	,051	,000
	N	30	30	30	30	30	30
عدم_الحكم_على_الخبرات_ا لداخلية	Corrélati on de Pearson	,089	,485**	,601**	1	,217	,818**
	Sig. (bilatéral e)	,641	,007	,000		,250	,000
	N	30	30	30	30	30	30
عدم_التفاعل_مع_الخبرات_ا لداخلية	Corrélati on de Pearson	-,104	-,118	,360	,217	1	,345

الملاحق

	Sig. (bilatérale)	,583	,535	,051	,250		,062
	N	30	30	30	30	30	30
اليقظة_العقلية	Corrélation de Pearson	,397*	,680**	,835**	,818**	,345	1
	Sig. (bilatérale)	,030	,000	,000	,000	,062	
	N	30	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملاحق

ملحق رقم (4)

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,700	20

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1 Valeur	,465
	Nombre d'éléments	10 ^a
	Partie 2 Valeur	,604
	Nombre d'éléments	10 ^b
	Nombre total d'éléments	20
Corrélation entre les sous-échelles		,528
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale	,692
	Longueur inégale	,692
Coefficient de Guttman		,687

a. Les éléments sont : 1ع، 3ع، 5ع، 7ع، 9ع، 11ع، 13ع، 15ع، 17ع، 19ع.

b. Les éléments sont : 2ع، 4ع، 6ع، 8ع، 10ع، 12ع، 14ع، 16ع، 18ع.

20ع.

Statistiques de groupe

طرفي المقارنة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات ادنى	8	59,8750	3,83359	1,35538
اعلى	8	80,7500	7,36304	2,60323

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
							Inférieur	Supérieur

الملاحق

الدرجات	Hypothèse de variances égales	,540	,474	-	14	,000	-20,87500	2,93493	-27,16981	-14,58019
				7,113						
	Hypothèse de variances inégales			-	10,535	,000	-20,87500	2,93493	-27,36968	-14,38032
				7,113						

Corrélations

		2ع	4ع	7ع	9ع	11ع	15ع	17ع	ادارة_المواقف_الصعبة
2ع	Corrélacion de Pearson	1	,198	,102	,275	,080	-,261	,150	,489**
	Sig. (bilatérale)		,294	,590	,142	,673	,163	,428	,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
4ع	Corrélacion de Pearson	,198	1	,293	,292	-,103	-,092	,161	,563**
	Sig. (bilatérale)	,294		,116	,117	,589	,629	,395	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
7ع	Corrélacion de Pearson	,102	,293	1	,463**	-,108	-,046	-,144	,468**
	Sig. (bilatérale)	,590	,116		,010	,572	,808	,447	,009
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
9ع	Corrélacion de Pearson	,275	,292	,463**	1	,216	-,030	-,085	,636**
	Sig. (bilatérale)	,142	,117	,010		,253	,876	,654	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
11ع	Corrélacion de Pearson	,080	-,103	-,108	,216	1	-,019	,156	,405*
	Sig. (bilatérale)	,673	,589	,572	,253		,920	,411	,026
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
15ع	Corrélacion de Pearson	-,261	-,092	-,046	-,030	-,019	1	-,171	,095
	Sig. (bilatérale)	,163	,629	,808	,876	,920		,367	,618
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
17ع	Corrélacion de Pearson	,150	,161	-,144	-,085	,156	-,171	1	,435*
	Sig. (bilatérale)	,428	,395	,447	,654	,411	,367		,016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
ادارة_المواقف_الصعبة	Corrélacion de Pearson	,489**	,563**	,468**	,636**	,405*	,095	,435*	1
	Sig. (bilatérale)	,006	,001	,009	,000	,026	,618	,016	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملاحق

Corrélations

		1ع	3ع	5ع	6ع	8ع	10ع	12ع	1ع	14ع	16ع	18ع	19ع	20ع	تقديم_تسيرات_وحلول_بديلة
1ع	Corrélation de Pearson	1	-,305	,389	-	,25	,069	,04	-	-	-	-	-	-	,086
	Sig. (bilatérale)		,150	,102	,033	,525	,179	,718	,827	,056	,061	,147	,436	,644	,652
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3ع	Corrélation de Pearson	-,150	1	-,105	,067	,117	-,220	,056	-	,141	-	-	-	-	,187
	Sig. (bilatérale)	,430		,606	,580	,726	,537	,610	,243	,767	,398	,458	,965	,678	,324
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
5ع	Corrélation de Pearson	,305	-,098	1	,473	,064	,267	-,114	-	-,261	-,375	,231	-	-	,522**
	Sig. (bilatérale)	,102	,606		,008	,737	,154	,332	,185	,247	,550	,928	,163	,041	,218
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
6ع	Corrélation de Pearson	,389	,105	,473	1	,024	,398	-,141	-,012	-,044	-,313	,441	,317	-	,565**
	Sig. (bilatérale)	,033	,580	,008		,900	,030	,010	,457	,950	,819	,092	,015	,088	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
8ع	Corrélation de Pearson	-,121	,064	,024	1	,082	,556	,167	,334	,203	,265	,057	,053	-	,459*
	Sig. (bilatérale)	,525	,726	,737	,900		,666	,001	,378	,071	,281	,157	,765	,780	,011
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
10ع	Corrélation de Pearson	,252	,117	,267	,398	,082	1	-,204	-,185	-,089	-,090	,275	-	-	,391*
	Sig. (bilatérale)	,020	,102	,008	,008	,082		,666	,001	,378	,071	,281	,157	,765	,780
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

الملاحق

	Sig. (bilatérale)	,179	,537	,154	,030	,666		,370	,280	,329	,639	,636	,142	,854	,033
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
12ع	Corrélation de Pearson	,069	- ,097	- ,183	- ,463	,556 **	- ,170	1 ,331	- ,036	- ,069	- ,251	- ,285	- ,123		- ,017
	Sig. (bilatérale)	,718	,610	,332	,010	,001	,370	,074	,850	,716	,181	,127	,516		,927
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
13ع	Corrélation de Pearson	,042	,220	- ,247	- ,141	,167	,204	,331	1 ,027	- ,163	- ,270	- ,136	- ,289		,054
	Sig. (bilatérale)	,827	,243	,188	,457	,378	,280	,074	,887	,388	,149	,475	,122		,776
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
14ع	Corrélation de Pearson	- ,353	,056	,114	- ,012	,334	- ,185	- ,036	,027	1 ,488 **	,396 *	,313	,263		,474 **
	Sig. (bilatérale)	,056	,767	,550	,950	,071	,329	,850	,887	,006	,030	,092	,160		,008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
16ع	Corrélation de Pearson	- ,347	- ,160	- ,017	- ,044	,203	- ,089	- ,069	- ,488 **	1 ,545 **	,623 **	,518 **			,509 **
	Sig. (bilatérale)	,061	,398	,928	,819	,281	,639	,716	,388	,006	,002	,000	,003		,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
18ع	Corrélation de Pearson	- ,271	,141	,261	,313	,265	,090	- ,251	- ,270	,396 *	,545 **	1 ,608 **	,734 **		,718 **
	Sig. (bilatérale)	,147	,458	,163	,092	,157	,636	,181	,149	,030	,002	,000	,000		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
19ع	Corrélation de Pearson	- ,148	- ,008	,375 *	,441 *	,057	,275	- ,285	- ,136	,313 **	,623 **	,608 **	1 ,523 **		,725 **

الملاحق

	Sig. (bilatérale)	,436	,965	,041	,015	,765	,142	,127	,475	,092	,000	,000	,003	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ع20	Corrélation de Pearson	-,088	-,079	,231	,317	,053	-,035	-,123	-,289	,263	,518**	,734**	,523**	1,620**
	Sig. (bilatérale)	,644	,678	,218	,088	,780	,854	,516	,122	,160	,003	,000	,003	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
تقديم_تسيرات_وحلول_بديلة	Corrélation de Pearson	,086	,187	,522**	,565**	,459*	,391*	-,017	,054	,474**	,509**	,718**	,725**	,620**
	Sig. (bilatérale)	,652	,324	,003	,001	,011	,033	,927	,776	,008	,004	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

	ادارة_المواقف_الصعبة	تقديم_تسيرات_وحلول_بديلة	المرونة_المعرفية
ادارة_المواقف_الصعبة	Corrélation de Pearson	1	,777**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	30	30
تقديم_تسيرات_وحلول_بديلة	Corrélation de Pearson	,548**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	,000
	N	30	30
المرونة_المعرفية	Corrélation de Pearson	,777**	,952**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000
	N	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملاحق

Corrélations

		ادارة المواقف الصعبة	تقديم_تسيرات_وحلول_بديلة	المرونة المعرفية
ادارة_المواقف_الصعبة	Corrélation de Pearson	1	,548**	,777**
	Sig. (bilatérale)		,002	,000
	N	30	30	30
تقديم_تسيرات_وحلول_بديلة	Corrélation de Pearson	,548**	1	,952**
	Sig. (bilatérale)	,002		,000
	N	30	30	30
المرونة_المعرفية	Corrélation de Pearson	,777**	,952**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملاحق

ملحق رقم (5)

نتائج فرضيات الدراسة:

1. نتائج الفرضية الاولى: توجد علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية وإدراك المواقف الصعبة

Descriptive Statistics

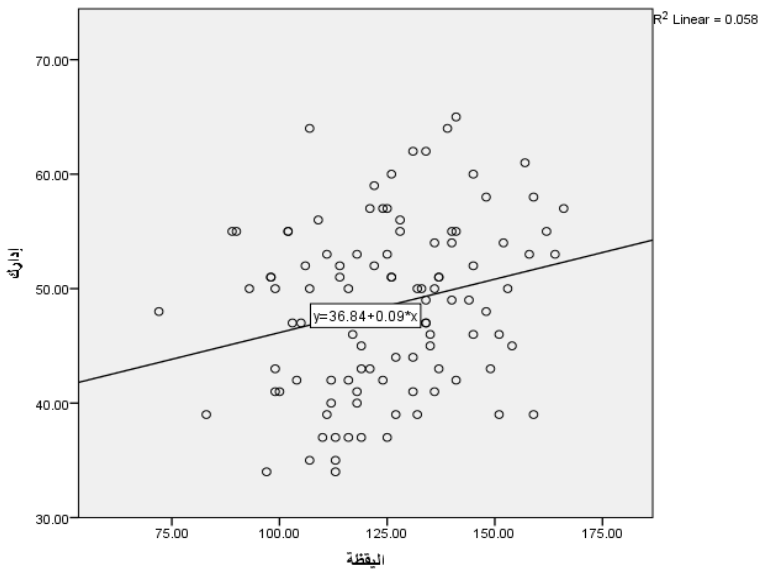
	Mean	Std. Deviation	N
اليقظة	125.1635	19.35168	104
إدراك	48.5096	7.47942	104

Correlations

		اليقظة	إدراك
اليقظة	Pearson Correlation	1	.241*
	Sig. (2-tailed)		.014
	N	104	104
إدراك	Pearson Correlation	.241*	1
	Sig. (2-tailed)	.014	
	N	104	104

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

شكل يوضح درجة الانتشار وعلاقة الخطية بين اليقظة العقلية وإدراك المواقف الصعبة



الملاحق

2. نتائج الفرضية الثانية: توجد علاقة دالة احصائيا بين اليقظة وتقديم التسهيلات والحلول البديلة

Descriptive Statistics

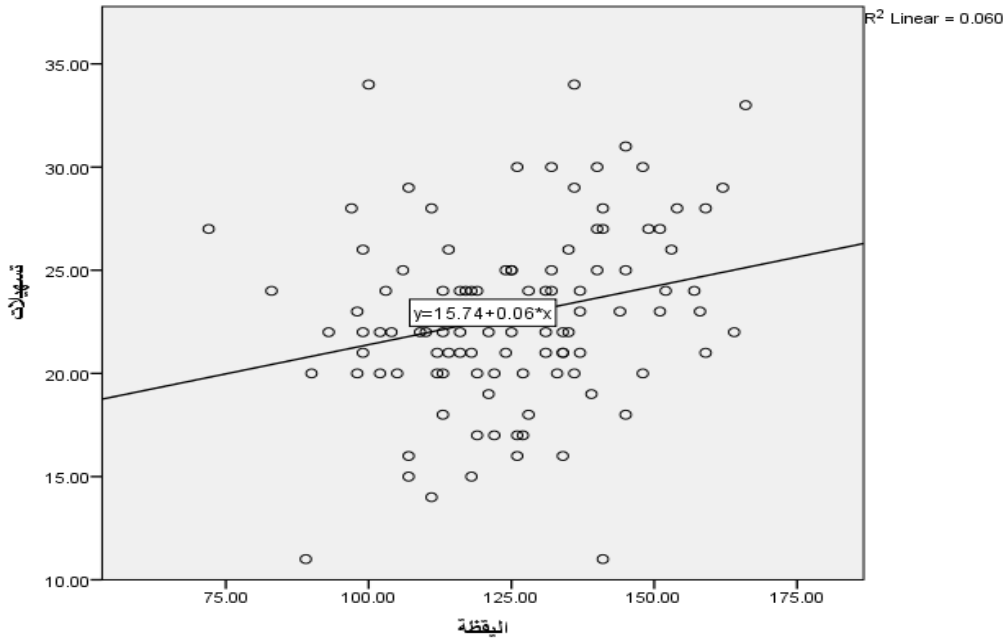
	Mean	Std. Deviation	N
اليقظة	125.1635	19.35168	104
تسهيلات	22.8173	4.46076	104

Correlations

		اليقظة	تسهيلات
اليقظة	Pearson Correlation	1	.245*
	Sig. (2-tailed)		.012
	N	104	104
تسهيلات	Pearson Correlation	.245*	1
	Sig. (2-tailed)	.012	
	N	104	104

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

شكل يوضح درجة الانتشار وعلاقة الخطية بين اليقظة العقلية وتقديم تسهيلات وحلول بديلة



الملاحق

3. نتائج الفرضية العامة: توجد علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية وابعاد المرونة المعرفية

Correlations

		اليقظة	المرونة
اليقظة	Pearson Correlation	1	.339**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	104	104
المرونة	Pearson Correlation	.339**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	104	104

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

شكل يوضح درجة الانتشار وعلاقة الخطية بين اليقظة العقلية وابعاد المرونة المعرفية

