مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

م.د. ميادة عبد الله خزعل
وزارة التربية/ مديرية تربية الرصافة/٣
قسم التعليم العام والملاك
Mayadamm81 @yahoo.com

الملخص:

استهدف البحث الحالي التعرف على الآتي:

١. مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور–اناث), والفرع الدراسي(علمي، ادبي).

واقتصر البحث على طلبة الصف الرابع الاعدادي من كلا الجنسين (ذكور, اناث) , ومن الفرعين الدراسيين(العلمي, الادبي) في المدارس الاعدادية التابعة الى مديرية تربية الرصافة الثالثة في محافظة بغداد و للعام الدراسي (٢٠١٩–٢٠٢٠).

وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس مستوى اليقظة الذهنية لـ لانجر(Langer, 1992) والذي طورته الزبيدي (٢٠١٢), وتبنت نظريته , ويتكون المقياس من (٢١) فقرة في صيغته النهائية, وتم التحقق من صدقه وثباته، وطبقت الباحثة اداة البحث على عينة من طلبة المرحلة الاعدادية اختيروا بطريقة طبقية عشوائية مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبةً, وبعد تطبيق اداة البحث واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

- ان طلبة الصف الرابع الاعدادي لديهم ارتفاع في مستوى اليقظة الذهنية.
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث في مستوى اليقظة الذهنية.
- لا توجد فروق دالة احصائياً في الفرع الدراسي(العلمي والادبي) في مستوى اليقظة الذهنية.

الكلمات المفتاحية:(مستوى اليقظة الذهنية ، طلبة الاعدادية).

The level of Mindfulness for students in the secondary

M. D. Mayada Abdullah Khazaal
Ministry of Education
Al-Rusafa Education Directorate / 3
General Education and Owners Section

Abstracts:

The current research aimed to identify the following:

1. The level of mental alertness among middle school students.

2. Statistically significant differences in the level of mental alertness among middle school students according to the variables of gender (male-female),and academic discipline (scientific, literary).

The research was limited to fourth year middle school students of both sexes (males, females), and from the two academic branches (scientific and literary) in middle schools affiliated to the Third Rusafa Education Directorate in Baghdad Governorate and the academic for year (2019-2020).

In order to achieve the objectives of the current research, the researcher adopted Langer's Mindfulness Level Scale (Langer, 1992), which was developed by Al-Zubaidi (2012), and she adopted his theory. The scale consists of (21) items in its final form, and its validity and stability were verified. The research was conducted on a sample of middle school students who were selected in a stratified random manner consisting of (200) male and female students.

The fourth year of middle school students have a high level of mental alertness.

- There are no statistically significant differences between males and females in the level of mental alertness.
- There are no statistically significant differences in the academic branch (scientific and literary) in the level of mental alertness.

Keywords: (level of mental alertness - middle school students)

الفصل الاول/ التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

تنبثق مشكلة البحث الحالي من أن بعض الطلبة يعانون من عدم التركيز والشرود الذهني داخل القاعة الدراسية ولديهم مشكلة في الانتباه اثناء الدرس , لذلك نجد أن الاغلبية يعتمدون على تدوين الملاحظات خلال الدرس خوفاً من نسيانها ,الامر الذي يؤدي الى عجزهم عن استعمال مهارات التفكير بصورة جيدة وبالتالي يؤثر على ادائهم وتحصيلهم التعليمي , مما يؤثر مستقبلاً في المواقف الحياتية التي يواجهونها (الطوطو, ٢٠١٨: ١٤).

لذلك يتكون لدى اولئك الافراد تفكير احادي في المواقف التي يمرون بها , ذلك مما يتسبب في الجمود الذهني ويجعلهم غير قادرين على تقبل الرؤى الجديدة وبالتالي تؤدي الى انعدام اليقظة الذهنية ،هذا مما يجعل سلوكه آلياً ويدور في حلقة مفرغة , ويحتاج الفرد الى تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية وصفا مناسبا ،

مما ينفعه في تحقيق اهدافه الحياتية ألنها تتضمن وعي الفرد بمشاكلة بشكل اساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية (عزيز واخرون ,٢٠١٧: ١٠).

تتلخص مشكلة البحث الحالي في التساؤلين الآتيين:

– ما هو مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ؟

– هل هناك فروقاً ذات دلالة في مستوى اليقظة الذهنية وفقاً لمتغيري الجنس والفرع الدراسي؟

اهمية البحث:

لقد اهتمت المؤسسة التربوية وركزت على قدرات الفرد العقلية وتنمية قابليات المتعلمين بشكل افضل، على اعتبار ان الافراد يمثلون ثروة بشرية لها اهميتها في تطوير المجتمع وتقدمه كونهم مصدراً للتنمية (البياتي، ٢٠١٥ : ٥) , إذ يمتاز العقل البشري بقوة الخلق والابداع وبخاصة في حالة الهدوء والاستقرار ، وان سير الكثير من العلماء تؤكد ما كانوا يتمتعون به من الهدوء النفسي والاستقرار , والقدرة على الاستغراق في رحلات ابتكاراتهم الذاتية ، فيتميز العقل الخالق بقوة الملاحظة ورؤية الاشياء بوضوح ، ولتمارين التخيل اهمية في دفع الهموم والاحزان(سعيد, ٢٠٠٨: ٢)

لذلك نجد أن اليقظة الذهنية تحسن من تماسك الفرد شعورياً، والقدرة على إدارة البيئة، وتحسن من مستوى التركيز لديه , كما أهميتها ترتبط بمجموعة من الأنشطة التي تحفز الذهن على التفكير، وتقلل من الضغوط، كعدم التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين، والتحلي بالصبر، والاستمتاع بحرية اللحظة، والثقة بالنفس , وتساعد اليقظة الذهنية على توسيع مدى الرؤية، وتزيد من سهولة التعامل مع المستجدات , وأشار كول (Koole, 2009) إلى أن اليقظة الذهنية تشجع التنظيم الانفعالي. وهكذا فإن الجوانب الأساسية من اليقظة الذهنية قد تجعل من المرجح أن يطور الأفراد كفاءات تشمل الذكاء الانفعالي، كما تشجع اليقظة الذهنية الأفراد على أن يدركوا بدقة مشاعرهم الخاصة، وعواطف ومشاعر الآخرين، وينظموا ذلك بشكل فعال. قد تسهل اليقظة الذهنية تطوير ذكاء انفعالي أكبر، يؤدي بدوره إلى مزيد من الرفاه الذاتي (الربيع, ٢٠١٩: ٨٠).

وقد قامت الزبيدي (٢٠١٢) بدراسة كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة الذهنية تعزى للجنس ولصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لكل من: التخصص، والتفاعل بين الجنس والتخصص(الزبيدي ,٢٠١٢: ١).

فيما توصلت دراسة عبدالله وعبود (٢٠١٣) الى نتائج وهي: ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ديالى ، ويوجد هناك فرقاً ذي دلالة احصائية وفقاً لمتغير النوع ولصالح الذكور، كذلك وجود فرقاً ذي دلالة احصائياً وفقاً لتفاعل النوع مع التخصص، كما بينت النتائج وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي، والطلبة الذكور من التخصص الإنساني، لصالح الطلبة الذكور من التخصص العلمي، كما تبين أن هناك فروقاً دالة إحصائيا بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي، والطالبات الإناث من التخصص العملي، لصالح الذكور من التخصص العلمي، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي والطالبات الإناث من التخصص الإنساني، لصالح الطلبة الذكور من التخصص العلمي، فيما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة تبعا لمتغير التخصص(عبدالله وعبود , ٢٠١٣: ٣٤٣).

وتوصل الوليدي (٢٠١٧) في دراسته إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الملك خالد كان متوسطاً ، وهناك فروقاً في مستوى اليقظة الذهنية لدى الإناث اعلى منه لدى الذكور (الوليدي ,٢٠١٧: ٤١).

اهداف البحث: استهدف البحث الحالي التعرف الى:

١- مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية حسب متغيري الجنس (ذكور-اناث), والفرع الدراسي(علمي، ادبي).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية من كلا الجنسين (ذكور, اناث) , ومن الفرعين الدراسيين(العلمي, الادبي) للمدارس التابعة الى مديرية تربية الرصافة الثالثة في محافظة بغداد وللعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠).

تحديد المصطلحات :

- **مستوى اليقظة الذهنية Mindfulness level :**

١- عرفها لانجر(langer,2002) بأنها:

" نشاط عقلي مرن منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة لابتكار اشياء مختلفة وجديدة" (langer,2002:214)

٢-عرفها بروان وريان (Brwan & Ryan ,2003) بأنها:

"الحالة التي يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالاحداث التي تقع في الوقت الحاضر ، ساعيا الى استخدام المناقشة للواقع الراهن وتوضيح الافكار " (Brwan et.al ,2003 : 212)

التعريف النظري :

قد تبنت الباحثة تعريف لانجر (langer,2002) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي لانها تبنت نظريته.

التعريف الإجرائي :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد نتيجة استجاباته على مقياس مستوى اليقظة الذهنية المتبنى في البحث الحالي.

الفصل الثاني/الاطار النظري

مفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness

ويعني هذا المفهوم دخول الفرد في افتراضات الشخص الاخر عن طريق التعرف على افكاره وانفعالاته ، إذ ان الفرد اليقظ يكون على اتصال فكري مع الاخرين عندما يتفاعل معهم (يونس, ٢٠١٥: ٢٥).

ويرى(٢٠٠٠) Perkins & Richhar أن اليقظة الذهنية تؤدي إلى ارتفاع مستوى الارادة عن طريق ملاحظة الفرد لذاته والالتزام بالافكار والمعتقدات، كما تمت الاستفادة من دراسة اليقظة العقلية في معالجة الكثير من الاضطرابات النفسية والجسمية كـ (القلق والاكتئاب) ، وقد أكد (2003) Brown & Ryan ,أن اليقظة الذهنية تسهم في زيادة الوعي لانتقاء المثيرات التي تلائم الفرد من بيئته الخارجية كونها تتيح رؤية أوسع للموقف وكذلك تزيد الفرص لتعلم الخبرات الجديدة وهذا يتفق مع (2003) Baer et al, الذي يرى كسب الفرد المرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانات مختلفة وكذلك تركيز الانتباه حوله دون الوقوع في الاحكام الانفعالية كلها مؤشرات على اليقظة العقلية, كما يرى (2012)Albrecht, Albrecht & Cohen أن اليقظة الذهنية تمكن الطلبة من إدراك واقعهم وفهم أنفسهم على افضل وجه، وكذلك تشجيع السلوك التوافقي لهم سواء على المستوى النفسي, فيظهر الطالب عدد من السمات الايجابية المتمثلة في الرحمة والتعاطف والتسامح وكذلك تحسين صورة الجسم، على المستوى الاجتماعي فتحسن المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة تسهم اليقظة الذهنية في ارتفاع أداء الطالب أكاديمياً(مصطفى, ٢٠١٩: ٣٧٥-٣٧٦).

وان تفاعل الفرد بأنفتاح عقلي مع الاخرين أي ادارة ذاته بطريقة يظهر فيها هذا الانفتاح ، مثال ان يلتزم الفرد بحضور المواعيد المحددة ، او ان يبدي الفرد اهتمامه بالاخرين بطريقة لطيفة (براد بيري وجريفر ، ٢٠١٣: ١٨٠) .

وقد عرفت اليقظة الذهنية Mindfulness من قبل لانجر(langer,2002) بأنها : عملية عقلية ادراكية تتضح في الانفتاح العقلي والوعي الذاتى لدى الافراد , فالطالب اليقظ ذهنياً يستفيد من ما متاح له من امكانات ليتمكن من تطوير قدراته على التحليل والاستيعاب والتركيب والتطبيق والتقويم وغيرها ، وهو بذلك يفكر في زاوية واحده عند رؤيته للأمور , كذلك فان الطالب اليقظ يتمكن من ملاحظة اوجه التشابه بين المواد الدراسية ، لذلك يحاول فهم مادة دراسية عن طريق ربطها ومقارنتها بمادة دراسية اخرى , وذلك لادراكه اوجه التشابه والاختلاف(يونس ,٢٠١٥ : ٣٤).

ان اليقظة الذهنية هي شكل من اشكال الممارسة التأملية ، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دورا كبيرا في العلاج النفسي , وتساعد تقنيات التأمل على تركيز الفرد عن طريق تحقيق الوعي الدائم، ويجب ان يتميز الفرد بالمرونة والانفتاح بدون الخوض بتحليل الموقف(عزيز واخرون, ٢٠١٧: ٢٠).

نظرية لانجر في تفسير اليقظة الذهنية Langer Theory of Mindfulness

طورت هذا المفهوم الين لانجر(Ellen Langer 1989) ، وهي اخصائية في علم النفس التربوي ارفدت هذا المجال باعمال رائعة عن طريق الانفتاح على وجهات نظر الاخرين متمكنة بذلك من رؤية الاشكال بمنظور واسع (يونس ، ٢٠١٥ :٢٩).

وان لليقظة الذهنية القدرة على التداخل مع الافق النفسي الذي يشير الى بناء المعاني والدوافع الكامنة وراء افكار الفرد وسلوكياته وفهمها , وان خير وسيلة لفهم ماهية مركز الادراك المتحرك ، عن طريق معرفة احد الافراد المتمتعين بالقدرة على فصل العقل عن الجسم(عزيز واخرون,٢٠١٧: ٢٣) .

وتفترض نظرية لانجر (Langer) ,ان كافة القابليات محدودة تكون بسبب تقبل الفرد الواعي Mindful للإبداعات ، وقد بينت نتائج دراسة لانجر وبيك (Langer & beak 1979) انه يستطيع الافراد تطوير الذاكرتين القصيرة والبعيدة المدى عن طريق طبقة ومستوى المعالجة الشعورية للمعلومات ، وان ضعف اليقظة الذهنية يؤثر بشكل سلبي في نواحي الحياة كافة منها الادراك السلبي للإبداعات المعرفية السابقة له ، وينتقل هذا التأثير الى الاداء المعرفي للفرد (عبدالله , ٢٠١٢ : ١٠٦) .

ان اليقظة تعني ايجادا مستمرا لفئات جديدة مع تصنيف او اعادة تصنيف او وضع علامات للأشياء ، وتعد احدى محددات التوافق بأشكاله المختلفة , وان النشاط التخيلي للفرد يبدأ في وقت مبكر عند مرحلة الطفولة ، فالطفل الذي يمتلك هذا النشاط عندما يلعب بتصرف بأبداعية ، فأنه يوجد عالمه الخاص بصورة مرضية ، مع إعادة ترتيب الاشياء(Langer , 2002 : 65).

ان كثيرا من الافراد يعتقدون ان ممارسة اليقظة الذهنية يعفيهم من العبء العاطفي (الانفعالي) وخاصة في العمل ، ولكن ممارسة اليقظة تعطي نتائج عكسية ،

لان الفرد اليقظ يستطيع ملاحظة محتويات العقل ومن ثم سوف يشعر بكل انفعالاته وعواطفه بشكل كامل ، كما إن قدرة الفرد على التعرف على مشاعره تمكنه من تجاوز الامور السلبية في حياته (Siegle , et.al ,2008 :8) .

السلوك اليقظ يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم , وهذا ما وضحته لانجر في نظريتها(Langer (1989 , وكالاتي:

أ- تحديث الفئات القديمة وتشكيل فئات جديدة: تعد هذه الطريقة من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ ، إذ أن تحديث الفئات مهماً في أداء أعمال أفضل ، إذ أن وصف الأفراد فيها والأدوات تزيد الخبرات لديهم.

ب- تعديل السلوك التلقائي: قد يساعد التأكيد على السلوكات التلقائية وتعديلها في التوصل الى النتائج الجيدة.

ج- تقبل الأفكار الجديدة: عن طريق التمسك بهذه الآراء والافكار حتى وإن وجد دليل معارض، إذ يستعمل الأفراد كل ما هو متاح من اجل تطوير قدرتهم على الفهم.

د- التأكيد على طريقة العمل بدل النتيجة: وهو تفكير الأفراد سواء في المدرسة او المجتمع بلغة الانجازات(كيف أقوم بذلك؟) ويستعاض عنها بـ(هل يمكنني القيام بذلك؟) ، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجرء التغييرت التي تؤدي إلى الحصول على النتائج الأفضل والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة.

هـ- تقبل الشك: اغلب الأفراد يعتمدون على التنبؤ ويحبون التخطيط للامور التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها غالباً ، أما الافراد اليقظين فكرياً فيعلمون أن العالم في تغير مستمر، إن الرغبة في تقبل الشك يمكن تنميتها عند كل الأفراد ولكن قد تتبع من الشخصية بشكل جزئي (الهاشم ,٢٠١٧: ١٧).

أبعاد اليقظة الذهنية حسب نظرية (لانجر):

وفقا لنظرية (لانجر) هناك أربعة ابعاد لليقظة الذهنية وهي :-

١- التمييز اليقظAlert to Distinction :

تظهر اليقظة الذهنية عندما يبدع الافراد ويبتكرون أفكارا جديدة ، اما الافراد العاديين فهم محافظين على القديم من افكارهم دون ان يحاولوا ايجاد تمييز لهذه

الافكار , بمعنى ان اليقظة الذهنية هي البحث عن الجديد والابتكار المتواصل , مثلا عندما يستند الانتباه على تحفيز العقل في استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية او محددة ، فأنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب افضل لاداء مهمة ما ، فضلاً على ان التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر (Langer & Moldoveanu , 2000 : 3).

٢- الانفتاح على الجديدOpenness to Novelty :

ويتمثل بالاستغراق باستكشاف المثيرات الجديدة , فيتميز الافراد المنفتحون على الافكار الجدية بالفضول وحب الاستطلاع والميل الى الافكار التي تتضمن تحديا عقلياً ، وهؤلاء الافراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يركزون اكثر في المهمة التي يتناولونها (يونس, ٢٠١٥ : ٣٣).

٣-التوجه نحو الحاضرOeientation to The present :

هواستغراق الفرد في موقف معين يدركه آنيا ، إذ ان الافراد اليقظين ذهنياً يكونون على دراية بالفئات الحديثة وتطبيقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وتفكيرهم مثالي للمهمة التي يعملون عليها .

٤-الوعي بوجهات النظر المتعددة : Awareness of MultiplePerspectives

عن طريق النظر الى المواقف من جوانب متعددة , فعند وصول الفرد الى حالة الادراك والوعي بالافكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة ، ثم يتمكن من استيعاب هذه الافكار جميعها بطريقة منفتحة ، وهذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة اكثر منطقية , وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الافراد في تطبيقهم للمعلومات بأساليب اكثر حداثة وضمن سياقات بديلة (عبد الله , ٢٠١٢ : ٩٣).

ووفقا لما تقدم فأن الباحثة تتبنى نظرية لانجر في اليقظة الذهنية Mindfulness كونها النظرية الوحيدة التي تصب في الجانب التربوي والنفسي للطالب، وفي هذا يتوافق البحث الحالي مع توجهات البحوث والدراسات السابقة التي

عنيت باليقظة الذهنية ، كدراسة عبد الله وعبود(٢٠١٣) , الزبيدي (٢٠١٢) , الوليدي(٢٠١٧) .

الفصل الثالث/ منهجية البحث واجراءاته

نتطرق في هذا الفصل الى منهجية البحث واجراءاته من حيث مجتمع البحث وعينته واداته والوسائل الاحصائية المستعملة في تحليل البيانات والمعالجة الاحصائية.

اولاً : مجتمع البحث Population of the Research

تألف مجتمع البحث من طلبة مديرية تربية الرصافة الثالثة / المرحلة الاعدادية الدراسة الصباحية للعام الدراسي(٢٠١٩-٢٠٢٠) حيث بلغ عددهم (٢٣٥٦٢) طالباً وطالبةُ موزعين على (٣٠) اعدادية ، وبواقع (١٦) اعدادية بنين ، و(١٤) اعدادية بنات ، وموزعين على وفق متغير الجنس (١٢٥٢٢) من الذكور ، و(١١٠٤٠) من الإناث والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع على وفق متغير الجنس للعام الدراسي ٢٠١٩ -٢٠٢٠

عدد المدارس	ذكور		اناث		المجموع
٣٠	علمي	ادبي	علمي	ادبي	
	٩٤٣	٦٣٥	١٢٩٢	٦٩٥	
المجموع	١٥٧٨		١٩٨٧		٣٥٦٥

ثانياً: عينة البحث Research Sample

تم اختيار(٦) مدارس اعدادية بالطريقة الطبقية العشوائية منها (٣) مدارس ذكور و(٣) مدارس اناث , وتم اختيار (٢٠٠) طالبا وطالبة من مجتمع البحث البالغ (٣٥٦٥) , منهم (١٠٠) ذكور للفرع العلمي والادبي , و(١٠٠) اناث للفرع العلمي والادبي . والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول(٢)

عينة البناء موزعة بحسب المدرسة والجنس والفرع الدراسي

ت	المدرسة	عدد الطلبة				المجموع
		الذكور		الاناث		
		علمي	ادبي	علمي	ادبي	
١	اعدادية الزهاوي للبنين	٢٥	٢٠			
٢	اعدادية امنة الصدر للبنات			٢٠	٢٠	
٣	اعدادية قتيبة للبنين	٢٠	١٠			
٤	اعدادية المآثر للبنات			١٥	١٠	
٥	اعدادية النهروان للبنين	١٥	١٠			
٦	اعدادية الهدى للبنات			٢٠	١٥	
المجموع		١٠٠		١٠٠		٢٠٠

ثانياً : أداة البحث Research Tool

- **مقياس مستوى اليقظة الذهنية Mindfulness level Scale**

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على مقياس اليقظة الذهنية الذي طورته الزبيدي (٢٠١٢), إذ قامت بترجمة مقياس لانجر(Langer, 1992) المكون من (٢١) فقرة, إذ عرفت لانجر(langer,2002) اليقظة الذهنية بأنها " نشاط عقلي مرن منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة لابتكار اشياء مختلفة وجديدة" (langer,2002:214).

ويتكون المقياس من اربعة ابعاد حسب نظرية لانجر(Langer, 1992) وهي:

١- **التمييز اليقظ Alert Distinction:** هو القيام بتطوير واستحداث أفكاراً جديدة اكثر ابدعاً من قبل الأفراد اليقظين ذهنياً، عكس غير اليقظين الذين يتمسكون بالأفكار والأحكام القديمة.

٢- **الانفتاح على الجديد Openness to Novelty:** إذ يميل الاشخاص اليقظين إلى حب الاستطلاع ، وتجريب الحلول الجديدة للمثيرات الغريبة، فضلاً عن الميل الى الأعمال التي تمثل تحدٍ لهم.

٣- **التوجه نحو الحاضر Orientations the Present:** وهو أن يركز الفرد انتباهه نحو مثير معين، ويميلون دائماً الى الاختيارات الانتقائية في اعمالهم.

٤- **الوعي بوجهات النظر المختلفة Awareness of Multiple Perspectives:** قدرة الفرد على رؤية الموقف من جوانب مختلفة دون التوقف عند رأي، إذ يساعده في اتخاذ الرأي المناسب مع الوعي التام للموقف.

وقد تبنت الباحثة هذا المقياس للأسباب الآتية:

١- اعتماد الباحثة على نظرية لانجر(Langer, 1992) في تفسير متغير اليقظة الذهنية.

٢- عدم وجود أداة تقيس مستوى اليقظة الذهنية في البيئة العراقية بسبب قلة الدراسات التي تناولت هذا المتغير(على حد علم الباحثة).

٣- مقياس مختصر, إذ تغطي فقراته كافة جوانب المتغير .

تصحيح المقياس:

تم اعتماد طريقة ليكرت (Likert) المتدرج في اعداد بدائل مقياس مستوى اليقظة الذهنية, والذي تكون من (٣) بدائل هي : (**تنطبق عليَ ، تنطبق عليَ احياناً , لا تنطبق عليَ**), واوزانها (١,٢,٣) على التوالي في الفقرات الايجابية والعكس في الفقرات السلبية تكون الدرجات (٣,٢,١), اذ يعطى البديل الاول ادنى درجة والبديل الثالث اعلى درجة , وبذلك تراوحت درجات المقياس بين (٢١-٦٣) درجة .

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس مستوى اليقظة الذهنية:

- **القوة التمييزية(اسلوب المجموعتان المتطرفتان):**

لغرض حساب القوة التمييزية قامت الباحثة باختيار (٢٠٠) طالباً وطالبةً بواقع(١٠٠) ذكور, و(١٠٠) اناث ومن كلا الفرعين (العلمي, الادبي) , طبق عليهم

المقياس وبعد تصحيح الاستجابات رتبت ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة , إذ تم اختيار (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات , وبما ان استمارات التحليل الاحصائي (٢٠٠) استمارة فإن نسبة (٢٧%) هي (١٠٨) استمارة بواقع (٥٤) استمارة في كل مجموعة (العليا, والدنيا) , بعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات كل من المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة , وتبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً وذلك لان قيمتها التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة(١,٩٦)عند مستوى دلالة (٠٥،٠) ودرجة حرية (١٠٦) , الجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

اسلوب المجموعتان المتطرفتان لمقياس مستوى اليقظة الذهنية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٣,٥٧	٠,٧٠	٣,٠٤	١,٠٦	٦,٣٦	دالة
٢	٢	٠,٨٥	٣,٢٩	١,١٠	٥,١٦	دالة
٣	٣,٧٤	٠,٩٨	٣,٠٩	١,١٣	٤,٤٩	دالة
٤	٤,٠٣	٠,٨٧	٣	٠,٩٢	٧,١٢	دالة
٥	٤,١٨	١,٠١	٣,٥٢	١,٢٤	٥,٢٦	دالة
٦	٣,٥٢	٠,٨٨	٢,٧٥	١,٠١	٥,٩٤	دالة
٧	٣,٨٦	١,٠١	٢,٩٦	١,٢١	٧,٦٦	دالة
٨	٣,٥٩	١,٠٧	٢.٤٤	١,١٠	٨,٧٩	دالة
٩	٤,٣٤	٠,٨٣	٣,١٦	٠,٩٩	٩,٤٧	دالة
١٠	٤,٤٤	٠,٩٤	٣,٥٦	١,١٥	٦,١٤	دالة

١١	٤,٣٣	٠,٨٥	٣,٦٠	٠,٩٧	٥,٨٦	دالة
١٢	٤,٥٦	٠,٧٧	٣,٦٩	١,١٥	٦,٤٩	دالة
١٣	٣,٨٩	١,٠٤	٢,٥٠	١,٣٦	٨,٤٠	دالة
١٤	٣,٣٦	١,٢٧	٢,٤٢	١,٢٢	٥,٥٦	دالة
١٥	٣,٤١	١,١٣	٢,٢٥	١,١٤	٧,٤٥	دالة
١٦	٣,٩٨	١,١٤	٢,٣٤	١,١٥	٩,٤٨	دالة
١٧	٣,١٧	١,٣٤	١,٨٨	٠,٩٧	٨,٠٦	دالة
١٨	٣,٦٦	١,٠١	٢,٤١	١,٠٨	٥,٧٤	دالة
١٩	٣,٢٠	١,٢٩	١,٩٤	١,٠١	٧,٩٦	دالة
٢٠	٤,٧٦	٠,٤٦	٥,٥٤	٠,٦٨	٢,٥٩	دالة
٢١	٣,٧٥	٠,٣٥	٤,٤٣	٠,٧١	٣,٦٨	دالة

*** القيمة التائية الجدولية تساوي (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦)**

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

إن من مؤشرات صدق البناء هو قدرة الفقرة على قياس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١: ٤٣).

استخرج معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس مستوى اليقظة الذهنية باستعمال عينة التحليل ذاتها، وقد حققت جميع الفقرات ارتباطاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) , والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس مستوى اليقظة الذهنية

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠,٢٨٨	١٢	٠,٣٧٢
٢	٠,٢١٦	١٣	٠,٣٢٧

٣	٠,٢٦٢	١٤	٠,٢٥٤
٤	٠,٢٤٧	١٥	٠,٣٠٠
٥	٠,٢٧٠	١٦	٠,١٧٧
٦	٠,٣٢٩	١٧	٠,١٥٢
٧	٠,٤٠٨	١٨	٠,٣٣٦
٨	٠,٢٥٦	١٩	٠,٢٧٣
٩	٠,٤٣٨	٢٠	٠,٣٢٢
١٠	٠,٢٦٧	٢١	٠,٢٥٢
١١	٠,٣٥٠		

***دالة عند مستوى ٠,٠٥**

الخصائص السيكومترية لمقياس مستوى اليقظة الذهنية:

١-صدق المقياس:

يعد من اهم خصائص القياس , إذ يدل على مدى صلاحية استعمال درجات المقياس للقيام بتفسيرات معينة (ابو علام، ٢٠٠٩: ٤٦٥) وتم التحقق من مؤشرات صدق المقياس وفق الطرق الاتية:

أ- الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بالتأكد من الصدق الظاهري بتوزيع المقياس على خبراء بلغ عدهم(٥) من المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم من أجل إبداء آرائهم بالمقياس ،واعتمد معيار اتفاق (٨٠%) على الفقرة لاعتمادها، واقتصرت ملاحظاتهم على تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات, وفي ضوء هذا الإجراء تم الاستبقاء على (٢١) فقرة كما هي مع التعديل البسيط .

ب_ صدق البناء:

تحققت الباحثة من صدق البناء عن طريق اسلوب المجموعتين المتطرفتين باستخراج القوة التميزية لفقرات المقياس, كذلك تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكليّة للمقياس.

٢- **ثبات المقياس (Reliabilty) :**

طبق المقياس على طلبة المرحلة الاعدادية , إذ بلغت العينة (٥٠) طالباً وطالبة، موزعين بالتساوي تبعاً لمتغيري (الجنس ، الفرع الدراسي).

وقد قامت الباحثة باستخراج ثبات المقياس بطريقتين وهما: .

١. **الاختبار-إعادة الاختبار (Test- Retest):** قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على العينة بعد (١٥) يوماً واستخرج معامل الثبات باستعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجاتهم في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني, وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٧٩) وتعد هذه القيمة جيدة مقارنة بالدراسات السابقة ويمكن الركون اليها.

٢. **معادلة الفا كرونباخ (Alpha Cronbach)** : او ما تسمى بـ(الاتساق الداخلي) للاختبار, وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٣) ,وتعد هذه القيمة جيدة يمكن الركون إليها بالمقارنة بالدراسات السابقة.

التطبيق النهائي للمقياس: بعد التأكد من صدق مقياس مستوى اليقظة الذهنية وثباته تم تطبيقهُ خلال فترة من ٢٠٢٠/١/٧ ولغاية ٢٠٢٠/١/٢٢ على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من طلبة الصف الرابع الاعدادي لمديرية تربية الرصافة الثالثة في محافظة بغداد.

الوسائل الإحصائية : .

استعملت الوسائل الإحصائية الآتية بالاعتماد على برنامج (SPSS) في معالجة البيانات إحصائياً:-

١- معادلة الاختبار التائي t-test لعينة واحدة وذلك لاحتساب الفرق بين الوسط الحسابي لعينة البحث والوسط الفرضي للمقياس ، ولاختبار دلالة الفروق بين العينات للمقياس.

٢- معادلة الاختبار التائي t-test للمجموعتين المستقلتين وذلك لاختبار مدى دلالة الفروق بين المجموعة العليا والدنيا بالنسبة إلى المقياس عند حساب معامل تمييز الفقرات وكذلك لايجاد الفروق على تبعاً لمتغيري (الجنس، الفرع الدراسي).

٣- معادلة الفا كرونباخ (Alpha Cronbach) استعملت لايجاد الثبات لمقياس مستوى اليقظة الذهنية.

٤- معامل ارتباط بيرسون(PAEARSON correlalation coefficient) لاستخراج ثبات مقياس مستوى اليقظة الذهنية.

٥- تحليل التباين الثنائي (Two.way varace) : استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيري(الجنس، الفرع الدراسي).

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة بناءاً على اهداف البحث ، ومناقشة تلك النتائج في ضوء الإطار النظري الذي تم عرضه في الفصل الثاني وكما يأتي :

١- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

لتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس مستوى اليقظة الذهنية على عينة البحث البالغة(٢٠٠) طالباً وطالبةً وقد بلغ المتوسط الحسابي (٦٢.٢٣) درجة , والانحراف المعياري (٦.١٢) درجة ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي البالغ (١٢) درجة استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة فأظهرت النتائج ان الفرق غير دال احصائياً ،وكانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (٧,١٤) اقل من القيمة الجدولية البالغة(١, ٩٦)عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يشير إلى أنّ طلبة المرحلة الاعدادية لديهم مستوى عال من اليقظة الذهنية , الجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لعينة طلبة الاعدادية على مقياس مستوى اليقظة الذهنية

عينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٦٢.٢٣	٦.١٢	٤٢	٧.١٤	١.٩٦	٠.٠٥

وهذه النتيجة تتفق مع نظرية لانجر (langer) التي ترى ان اليقظة الذهنية هي نشاط عقلي مرن منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة لابتكار اشياء مختلفة وجديدة (langer,2002:214) , ويمكن تفسير ذلك في ان الطلبة في هذه المرحلة يمتلكون الخبرات التي تسهل عليهم التعامل مع المواقف والمشكلات التي تعترضهم نتيجة تطور العمليات العقلية لديه في هذه المرحلة , كما ان تركيز الانتباه والانفتاح على كل ما هو جديد يؤدي الى زيادة نشاط الفرد وبالتالي ارتفاع مستوى يقظته الذهنية.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة عبدالله وعبود (٢٠١٣) , ودراسة الزبيدي (٢٠١٢) , التي كانت نتائجها أنّ الطلبة لديهم ارتفاع في مستوى اليقظة الذهنية .

واختلفت مع دراسة الوليدي (٢٠١٧) التي توصلت الى ان افراد عينة البحث لديهم مستوى متوسط من اليقظة الذهنية.

٣- **التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور-اناث), والفرع الدراسي(علمي، ادبي).** للتحقق من ذلك تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا المتغيرين(الجنس, والفرع الدراسي) , إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور(٦٩,٢) وبانحراف معياري(٥,٢٩), بينما بلغ المتوسط الحسابي للاناث (٧٥,٢٥) وبانحراف معياري(٦,١٨) , كما اظهرت النتائج المتوسط الحسابي للفرع العلمي البالغ (٨١,١٠) وبانحراف معياري (٥,٣٣) , وللفرع الادبي بلغ المتوسط الحسابي (٧٠,٩٢) وبانحراف معياري (٥,١٢) , والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري تبعاً لمتغيري (الجنس, الفرع الدراسي) لمقياس مستوى اليقظة الذهنية

البيانات	الجنس		الفرع الدراسي	
	ذكور	اناث	علمي	ادبي
المتوسط الحسابي	٦٩,٢	٧٥,٢٥	٨١,١٠	٧٠,٩٢
الانحراف المعياري	٥,٢٩	٦,١٨	٥,٣٣	٥,١٢

ولمعرفة دلالة الفروق في متوسط متغيري (الجنس , والفرع الدراسي) لمقياس مستوى اليقظة الذهنية استعمل في البحث تحليل التباين الثنائي لاختبار دلالة الفروق, والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

تحليل التباين الثنائي لمعرفة دلالة الفروق بين الطلبة في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيري (الجنس، الفرع الدراسي)

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	مستوى الدلالة ٠.٠٥
الجنس	٠,٩٥٠	١	٠,٩٥٠	٠,٧٣٠	غير دال
الفرع	٣٨٧,٦٣٢	١	٣٨٧,٦٣٢	٠,٠٥٥	غير دال
الجنس* الفرع الدراسي	٥٣,٩٢٠	١	٥٣,٩٢٠	٤,٥٢٢	غير دال
الخطأ	٤٥٢٠,٥٢٨	١٩٦	١٣,٤٣٧		
الكلي	٥٥٩١,١٢٨	١٩٩			

وقد اشارت النتائج اعلاه الى الاتي:

١- لا توجد فرق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور، اناث), اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٧٣٠،٠) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية (٣،٨٤) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجتي حرية(١٩٦-١) وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في المتغير المذكور.

وتفسر هذه النتيجة بان الذكور والاناث لا يختلفون في مستوى اليقظة الذهنية اي لا توجد فروق بينهم قد يعود ذلك الى انتمائهم الى نفس البيئة الاجتماعية والثقافية وتعرضهم الى نفس الظروف والمثيرات البيئية والى التقارب العمري فيما بينهم.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة الزبيدي (٢٠١٢) إذ توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في مستوى اليقظة الذهنية لصالح الاناث.

كما اختلفت مع دراسة عبدالله وعبود (٢٠١٣) التي اشارت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الذكور في مستوى اليقظة الذهنية.

٢- ليس هناك فروق دالة احصائياً في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الفرع الدراسي(علمي, ادبي) , اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠٥٥،٠) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية (٨٤،٣) عند مستوى دلالة (٠٥،٠) ودرجتي حرية(١٩٦-١) وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق بين العلمي والادبي في المتغير المذكور.

٣- كما بينت النتائج بانه ليس هناك تفاعل بدلالة احصائية بين متغيري (النوع، الفرع الدراسي) في مستوى اليقظة الذهنية ، اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٤,٥٢٢) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية (٨٤،٣) عند مستوى دلالة (٠٥،٠) ودرجتي حرية(١٩٦-١).

الاستنتاجات:

١- ان طلبة الصف الرابع الاعدادي لديهم مستوى عال في اليقظة الذهنية.

٢- لا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث في مستوى اليقظة الذهنية.

٣- لا توجد فروق دالة احصائياً في الفرع الدراسي(العلمي والادبي) في مستوى اليقظة

الذهنية.

التوصيات : توصي الباحثة بالاتي : .

١- اثراء الخبرات التعليمية للطلبة وذلك لرفع كفاءاتهم بأنفسهم، وتبني أهدافاً تتحدى قدراتهم، ورفع مستوى اليقظة الذهنية لديهم مما يدفعهم للنجاح.

٢- تطوير المناهج بما يضمن التركيز على اليقظة الذهنية، واستثمارها في رفع المستوى العلمي لدى الطلبة.

٣- ايجاد البيئة المناسبة للطلبة الذين يتميزون بيقظة ذهنية عالية لممارسة أعمالهم من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي.

المقترحات:

اقترحت الباحثة اجراء الدراسات الاتية : .

١- إجراء بحوث على عينات مختلفة أو مراحل دراسية أخرى كالمرحلة الابتدائية والمتوسطة.

٢- بناء برنامج تدريبي إرشادي لرفع مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة في المراحل كافة.

٣- دراسة اليقظة الذهنية وعلاقتها بمتغيرات اخرى كـ(التحصيل , التوافق النفسي , الذكاءات المتعددة).

المصادر والمراجع العربية:

- البياتي , نجاح حاتم حسون(٢٠١٥): **التنظيم العاطفي والهوية الاخلاقية وعلاقتهما بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الابتدائية** , اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة بغداد, كلية التربية (ابن رشد) .
- الربيع, فيصل (٢٠١٩):الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك ,**المجلة الاردنية في العلوم التربوية** ,الاردن, مجلد (١٥), عدد(١).

- الزبيدي، مروة. (٢٠١٢): **الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية**, رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالي، العراق.
- سعيد , سعاد جبر (٢٠٠٨): **الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة** , ط١, عالم الكتب الحديث , عمان.
- الطوطو رانية موفق (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق , **مجلة جامعة البعث** , المجلد (٤٠), العدد (٤).
- عبدالله , احلام مهدي(٢٠١٢) :**الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة**, اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة بغداد, كلية التربية (ابن رشد).
- عبدالله، أحلام وعبود، عبد الأمير (٢٠١٣): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة, **مجلة الأستاذ**، ٣٦٦-٣٤٣ ،(٢)٢٠٥.
- عزيز, شادية ابراهيم واخرون (٢٠١٧): **اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة** , جامعة القادسية , كلية التربية.
- الفرماوي, حمدي علي وحسين , وليد رضوان (٢٠٠٩): **الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية** , ط١, دار الصفاء , عمان.
- مصطفى, محمد مصطفى (٢٠١٩): فعالية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين, **المجلة التربوية** , العدد(٦٢).
- الهاشم، أماني(٢٠١٧): **درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم**، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- الوليدي، علي(٢٠١٧): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، **مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية**، (٢٨).

- يونس, اسمهان عباس (٢٠١٥): **اليقظة العقلية وعلاقتها باساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية** , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة واسط , كلية التربية.

المصادر والمراجع الاجنبية:

- Brown , K.W. , & Ryan , R.M. (2003) : **The benefits of being present : mindfulness and Its Role in psychological** , well - Being , Journal of Personality and social Psychology , 84(4) : 822-848 .
- Langer, J. (1992): **Matters of mind: Mindfulness**, Journal of Social, 56, 1-9.
- Langer, E.(2000): **The construct of mindfulness**, Journal of social Issues, 56(2),1–9.
- Langer, E (2002) :well-Bing : **Mindfulness Positive Evaluation** , In c .R.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009): **Mindfulness: What is it? Where did it come from? In clinical handbook of mindfulness ,**(pp. 17-35), Springer, New York, NY.