

**اليقظة العقلية و علاقتها ببعض
المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب كلية
التربية بجامعة حلوان**

إعداد

ميّار محمد عبد الحسيب

باحثة بقسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة حلوان

إشراف

م.د. مروة سعيد عويس

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

أ.د. سلوى عبد الباقي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

ملخص البحث

هدف البحث الحالي الي الكشف عن الفروق بين طلاب كلية التربية جامعة حلوان علي مقياس اليقظة العقلية يعزي الي النوع (ذكور - إناث) و التخصص الاكاديمي (علمي - أدبي - فني) و الفروق التي تعزي الي الفرق الدراسية (الاولي - الرابعة) وتكونت عينة البحث من 491 طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة حلوان وتتراوح اعمارهم بين (18 - 24) عاما بمتوسط عمري قدره (20.9) وانحراف معياري قدره (1.965) وصممت الباحثة مقياس اليقظة العقلية وتوصلت الباحثة من خلال تحليل النتائج إلي أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب علي مقياس اليقظة العقلية تعزي الي النوع (ذكور - إناث) ما عدا في عامل تجنب التشتت فإنه لصالح الذكور ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب تعزي الي التخصص (علمي - أدبي - فني) ما عدا في عامل المسؤولية فانه لصالح التخصصات العلميه ولا توجد فروق بين الفرق الفنية والادبية، كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب تعزي الي الفرق لصالح الفرق الرابعة ما عدا في عامل الإلتباه فإنه لا توجد فروق بين الفرقين الاولي والرابعة.

Abstract

The researcher aimed to compare the differences between student of this issues a) gender ، b) academic Speciation ، c) academic teams on mindfulness scale.

The main sample consisted of (491) students in faculty of education in Helwan university. Their ages are ranged between (18 - 24) years for average (20.9) standard deviation (95) The researcher designed mindfulness scale the research reviled several result s:

There are no statically significant differences between students according to gender exept in the factor of avoiding dispersion، It is in favor of males، and there are statically significant difference according to academic specialization exept in the liability factor ، It is in favor of scientific disciplines ، and there are no statically significant difference according to academic teams in favor of fourth division exept in the attention factor ، there are no differences between the first and the fourth groups.

مقدمة

المجتمعات سريعة الوتيرة نادرا ما يقوم الأفراد بأعمالهم مستخدمين انتباههم كاملا ؛ فجزء من وعيهم غالبا ما يكون مشغول بعبء ما في الماضي أو في المستقبل، و"اليقظة" هي الممارسة التي نحرّر فيها وعينا من الأعباء لعيش اللحظة الحالية، و ذلك كي نستطيع أن نتعامل مع ما هو أمامنا بأكثر فاعليّة ممكنة.

شهدت العقود الثلاثة الماضية إهتماما كبيرا بالفوائد النفسية لليقظة العقلية، حيث أنها تلعب دوراً مهماً في التعامل مع حالات القلق والاكتئاب و التوتر، و التعايش مع الافكار بعقل منفتح والسماح لها بأن تأتي و تذهب دون أن تؤثر على اللحظة الحالية، والذي ينعكس إيجابياً على تعزيز التنظيم السلوكي الذاتي و من هنا بدأت تستحوذ على اهتمام الباحثين فقد أشارت الدراسات مدى أثر التدريب على اليقظة العقلية في علاج حالات القلق والاكتئاب والضغط النفسية حيث تعتبر اليقظة العقلية الجيل الرابع للعلاج المعرفي السلوكي.

يشير مصطلح اليقظة العقلية إلى نوع من الوعي بخبرات المرء، وقد عرفها براون و ريان (2003) بأنها تقبلا للوعي و الانتباه فيما يتعلق باحداث تجربته الحاليه، في حين تم تعريف اليقظة العقلية فيعلم النفس الغربي باعتبارها تنمية التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والبحث عن الأفكار والمشاعر السلبية والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة. والاعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية أو مؤلمة. و باهتمام الباحثين بمصطلح اليقظة العقلية سمح له بالتطور و الوضوح و سمح له ايضا بالتطبيق و الانتشار و هو ما ساعدنا على تحويل أنفسنا من العيش في حالة مستمرّة من ردّ الفعل إلى الحالة الواعية للفعل، أي بحيث يمكننا أن نكون نحن المسؤولين عن

أنفسنا ومزاجنا وأفعالنا لا العكس. فاليقظة تساعدنا في فتح الباب لرؤية العالم والآخرين كما هم، في كل لحظة، من دون أعباء الأحكام المسبقة والتوقعات المستقبلية. تعتبر التحديات التي يواجهها الطالب الجامعي أثناء حياته الجامعية من أصعب التحديات خلال فترة نموه حيث تجمع بين مرحلتى المراهقة و الرشد و بالتالى فإنها أيضا تجمع بين مجموعة من التحديات والمسؤوليات و أيضا الضغوط المختلفة و من هنا ظهر الاهتمام بتلك المرحلة العمرية وما يقابلها من أهمية الاستفادة القصوة من إمكانيات الفرد و التركيز على الخبرات التى يمر بها دون التأثر بالمشتتات الداخلية و الخارجية و الذى يساعده على تقديم الاستجابة بمهارات إبداعية فى كل مرة يخوض فيها تجربة جديدة.

مشكلة البحث

تكمن مشكلة الدراسة فى اطار الاهتمام بطلاب الجامعه و و ضرورة الاهتمام بكيفية تحقيق اهدافهم و واجباتهم و ذلك من خلال مواجهة الامور الحياتيه بتركيز ووعى كافي لادراكهم المواقف و الخبرات التى يمرون بها و كذلك كيفية الابداع فى تلك المواقف لكى يكون الانسان متطلع للخبرات الجديده و التى تضيف له. فالمرحلة الجامعية تعتبر مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب، فهى تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بما تفرضه عليهم من تحديات و أعباء شأنها أن تولد لديهم مجموعه من الضغوط.

و على الرغم من أهمية قياس مستوى اليقظة العقلية لدى تلك العينة إلا ان الدراسات العربية التى قامت بقياس اليقظة العقلية لهذه الفئة العمرية كانت محدودة حيث لم تتناولها سوى دراسات كل من (فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد على طلب، 2013) و (محمد عبد العظيم محمد، 2018) و (أمل مهدى جبر، 2018) و (رياض العاسمى، 2018) و (رانية موفق الطوطو، 2018) و (فاطمة السيد حسن، 2018) و (فيصل الربيع، 2019) وقد اختلفت نتائج هذه الدراسات فيما بينها من حيث الفروق ذات الدلالة الإحصائية و التى تعزى لمتغير النوع أو الفرق الدراسية أو التخصص الأكاديمي فهناك دراسات تؤكد

وجود فروق بينهم و أخرى تنفى وجود فروق تعزى للمتغيرات كلا على حده و ذلك فى حدود علم الباحثة ، و هذا البحث ما هو إلا محاولة من جانب الباحثة لقياس مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الجامعية و قياس الفروق بينهم إن وجدت و التى تعزى للنوع و الفرق الدراسية و التخصص الأكاديمى .

و يمكن ان تلخص مشكلة البحث فى التساؤلات التالية:

- 1 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى متغير النوع (ذكور-اناث)؟
- 2 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى الفرق الدراسية (الاولى - الرابعة)؟
- 3 - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى التخصص الأكاديمى (علمى - أدبى - فنى)؟

أهداف البحث

- الكشف عن الفروق بين افراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى النوع (ذكور-اناث).
- الكشف عن الفروق بين افراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى التخصص الأكاديمى (علمى - أدبى - فنى).
- الكشف عن الفروق بين افراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى الفرق الدراسية (الاولى - الرابعة).

أهمية البحث

تتضح اهمية البحث الحالى فى جانبين:

أولا الجانب النظرى:

- 1 - تكمن اهمية هذه الدراسه فى تناول مفهوم حديث نسبيا فى الدراسات النفسية و هو اليقظة العقلية، فعلى الرغم من انتشار هذا المصطلح فى الدراسات الاجنبية الا انه

لم ينل حقه الكافي في الدراسات العربية في حدود علم الباحثة الامر الذي ساق الباحثة للاستفادة من التراث الاجنبى بما يناسب البيئة العربية وطبيعة العينة، و كذلك تزويد المكتبة العربية بدراسة تعد من اوائل الدراسات العربية فى مجال اليقظة العقلية، و التى أجمعت دراسات عدة فى البيئة الاجنبية على انها من العوامل الايجابية فى الشخصية و لها ارتباط قوى بمخرجات الصحة النفسية.

2- أهمية مرحلة الجامعية و ما يقابلها من أهداف تحتاج إلى إنباه واعى لتحقيقها و الخبرات المتنوعة التى يتعرض لها الشباب الجامعى و التى تحتاج لإظهار الإبداع المميز لكل طالب جامعى.

ثانيا الجانب التطبيقي:

1- تصميم اداة مقننة لقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الجامعية و التى من الممكن ان تفيد الباحثين فى ابحاثهم.

2- قد تفيد نتائج البحث الحالى فى عمل الإرشادية لتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الشباب الجامعى.

3- التعرف على الفروق فى متغير الجنس او فى التخصص الاكاديمى (دراسات علمية- دراسات أدبية - دراسات فنية) أو الفرق الدراسية على مقياس اليقظة العقلية، مما يساعد فى تحديد اساليب التعامل مع الطلاب فى ضوء تلك الفروق.

مصطلحات البحث

اليقظة العقلية Mindfulness

- تعرف الباحثة اليقظة العقلية فى البحث الحالى بأنها: «قدرة الفرد على الإدراك الواعى لما يدور بذهنه من أفكار و مشاعر و بما يدور حوله من مشيرات خارجية من أصوات و مشاهد و روائح و التعبير عنها بأسلوب واضح و بكلمات مناسبة، و تركيز الفرد على الخبرات التى يمر بها و الحكم عليها بموضوعية مع محاولة التخلص من المشتتات الداخلية و الخارجية و قبول الفرد لمشاعره و التكيف معها و تحمل مسؤولية أفعاله لأنه المسئول عن إتخاذ قراراته الخاصة.

- تعرف الباحثة اليقظة العقلية في البحث الحالي إجرائيا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية إعداد الباحثة.

المفاهيم النظرية والدراسات السابقة

كلمة mind fullness في النصوص القديمة هي ترجمة إنجليزية لكلمة Sati في لغة "بالي" Pali - لغة هندية قديمة، وهي تعني الوعي awareness، والانتباه Attention، والتذكر remembering، وظهرت أول ترجمة قاموسية لكلمة Sati إلى كلمة mind fullness عام 1921م. (Davis ، Hayes ، 5 ، 2009 ، oiendzki ، germer ، Siegel ، 4 ، 2013 ، Kettlex ، 198 ، 2011 ،)

كما كان يطلق عليها أيضاً في لغة "بالي" "Bhavani" والتي تم ترجمتها إلى النمو من خلال التدريب العقلي (Walsh ، 2005 ، 2 ، Development through)

وبالرجوع للقواميس المتخصصة فقد ترجم الباحثان فتحي عبدالرحمن الضبع وأحمد علي طالب محمود (2013) مصطلح mindfulness إلى اللغة العربية تحت مسمى اليقظة العقلية. وفي ضوء مدلولاته النفسية في علم النفس الغربي المعاصر أشار لليقظة العقلية بأنها التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة.

- عرفها كاردسيوتو بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، و التركيز على الخبرات الحاضرة اكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات و التسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع بدون اصدار احكام تقييمية عليها (cardaciotto et al.، 2008، pp204-223).

-و أشار مارلت بأنها الوعي بالمدى الكلى للخبرات الموجودة هنا و الان، و الانتباه للخبرة الحالية و تقبلها دون اصدار احكام سواء اكانت سار أو غير سارة، صحية أو مرضية، تستحق أو لا تستحق و تقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار و المشاعر و الاحداث تماما كما في اللحظة الراهنة (Marlette&kristeller، 1999، pp68-69).

بينما عرفها والش بالوعي الكلى بالخبرات في الوقت الحاضر بدون اصدار حكم، و الذي يتضمن الانطباعات الحسية و الانفعالات و الأفكار (walsh، 2005، p2).

و يرى نيل انها البقاء عن قصد فى الحاضر و تتضمن مفهومين: الوعى و الانتباه حيث يمدنا الوعى بالمسح العام و الرصد المستمر للخبرة، ويزيد الانتباه من الاحساس بالخبرة و تعميق التركيز عليها (Neal،2006،p1).

فى حين ترى الين و آخرون انها تركيز الانتباه عن قصد فى اللحظة الحاضرة و دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعى بالطريقة التى نوجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الافكار (Allen&blashki&Gullone،2006،p288).

ويعرفها كاتلر بانها طريقة فى التفكير تؤكد على الانتباه الى بيئة الفرد و احاسيسه الداخلية دون اصدار احكام سلبية أو ايجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن اصدار حكم على خبرة بانها جيدة أو سيئة (kettler،2013،pp5-6).

- عرفها براون وريان بأنها استحضار الاهتمام الكامل للخبرات التى تجري فى اللحظة الراهنة، أي التركيز على الأفكار والمشاعر والمثيرات والوعى بها دون إصدار أحكام عليها أو تفسيرها. (Brown & Rayan ، 2003،pp822-848)

- كما عرفها "مارك" على أنها طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الناس أن يغيروا طريقتهم فى التفكير والتعامل مع خبراتهم ولاسيما المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية عن طريق استخدام تقنية التأمل والتنفس بعمق، فبدلاً من الاستسلام والتألم عند مواجهة موقف صعب لابد من التعايش معه (Mark & Danny ، 2011 ، p72)

و مما سبق تعرفه الباحثة الحالية فى البحث الحالى بأنها: «قدرة الفرد على الإدراك الواعى لما يدور بذهنه من أفكار و مشاعر و بما يدور حوله من مثيرات خارجية من أصوات و مشاهد و روائح و التعبير عنها بأسلوب واضح و بكلمات مناسبة، وتركيز الفرد على الخبرات التى يمر بها و الحكم عليها بموضوعية مع محاولة التخلص من المشتتات الداخلية و الخارجية و قبول الفرد لمشاعره و التكيف معها و تحمل مسئولية أفعاله لأنه المسئول عن إتخاذ قراراته الخاصة.»

-و قد حددت الباحثة عوامل اليقظة العقلية و يمكن توضيحها فيما يلى:

1- الإنتباه: وهو إمكانية إنتقاء الفرد للمثيرات من حوله و الإهتمام بأدق التفاصيل و ربط الأحداث ببعضها البعض، كما تعتبر حالة من التأمل الذهني للطبيعة و التركيز على الأصوات و الروائح و المشاهد و الألوان و الأحاسيس و الإدراك الواعي لما يدور بالذهن و إمكانية التحكم فيه.

2- الوصف: وهو قدرة الفرد على التعبير عما يشعر به و يفكر فيه و آراءه و قراراته بكلمات مناسبة و بأسلوب واضح بحيث يسمح للآخرين بإستيعاب الحالة التي عليها هذا الفرد.

3- التصرف الواعي: وهو إمكانية تحليل الفرد للموقف الذي يمر به و إيجاد أكثر من حل مع إختيار الحل الأنسب لهذا الموقف و ذلك بإظهار بعض الفنيات الإبداعية و الإستغلال الأنسب للأدوات المتاحة له. و إعطاء الفرد لنفسه الوقت المناسب للحكم على الموقف بموضوعية و إتخاذ القرار بدون تسرع.

4- التحكم الذاتي: وهو مدى إستكشاف الفرد لأفكاره و مشاعره و إنفعالاته و سلوكه و التحكم فيها و السماح للأفكار و المشاعر بأن تأتي و تذهب و إحترام هذه المشاعر بدون التفاعل معها و قبولها و التكيف معها، كما تعتبر قدرة الفرد على إسترجاع المواقف و الأحداث و تقييم سلوك الفرد أثناء هذا الموقف.

5- المسؤولية: وهو مدى شعور الفرد بأنه مطالب بأداء مجموعة من الواجبات و مراعاة حقوق الآخرين و الإلتزام بالقواعد و الإنقياد إليها و تنفيذ هذه الواجبات بإخلاص و تحمل مسؤولية أفعاله و ذلك لإعتماده على نفسه فى إتخاذ قراراته.

6- تجنب التشتت: وهو قدرة الفرد على التخلص من التشويش الداخلى و الخارجى و الإنتباه و التركيز على الخبرات و المواقف التي يقوم بها الفرد حتى نهايتها، مع عدم السماح للأفكار أو المشاعر أو المثيرات الخارجية بتشتيته الذهني.

الأصول التاريخية لمصطلح اليقظة العقلية:

ترجع أصول اليقظة العقلية إلى الممارسات التأملية في الفلسفة البوذية والتقاليد الروحية الشرقية والتي بدأت في الهند وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (2500)

سنة، كما أن هناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية في اليهودية والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعتبر التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية، ويتضمن مفاهيم "التفكير والتدبر".

لذلك فإن الممارسات التأملية وفقاً للتقاليد الروحية والدينية غالباً ما تكون نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية (Hooker ، Fodor ، 2008 ، p 17)

ويعتبر التفكير أساس عقيدة المسلم وقد أعطى الله سبحانه وتعالى أهمية كبيرة للتفكير والتدبر والتأمل، وما أكثر الآيات القرآنية الدالة على ذلك.

هناك إشارات إلى أن اليقظة العقلية لها أصول فلسفية في الفكر الأوربي وخاصة في الفلسفات اليونانية والظاهرانية والوجدانية والطبيعية، فضلاً عن الاتجاهين المتسامي Transendental ، والإنساني في أمريكا، والتي تشير إلى أن اليقظة العقلية تركز على الخبرة الإنسانية، وترتبط بالأنشطة الأساسية للشعور Consciousness كالانتباه- tention والوعي (Brown ، Ryan ، Creswell ، 2007 ، p 212 awareness.)

وعلى الرغم من أصول اليقظة العقلية الفلسفية والدينية، فقد تم ترجمتها إلى سياق غير ديني في الغرب في بداية السبعينات عندما قيم الباحثون في دراساتهم تأثير التأمل على كل من العقل والجسم، وتلك الدراسات المبكرة.

يعد الأصول الفلسفية البوذية لليقظة العقلية سبباً في أن العاملين في مجال الصحة النفسية والطبية لم يألوا إلى وقت قريب - الأساليب العلاجية المبنية على اليقظة العقلية (Germen ، 2005 ، p 5)

وعلى الرغم من تواجد الخلافات حول كيفية ادماج اليقظة العقلية في علم النفس باعتبارها مفهوم نفسي خالص بعيداً عن التقاليد الدينية، إلا أنها فرضت نفسها وبقوة على ساحة علم النفس المعاصر كمفهوم نفسي مع بداية التسعينات وشغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوى التوجهات المعرفية السلوكية، وحظيت باهتمامهم من حيث التأصيل النظري لها والبحث في جذورها التاريخية وإعداد أدوات مقننة لقياسها، كما تم إعداد برامج إرشادية لتنميتها أو استخدامها كفنية علاجية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية.

- وتمكن الباحثين العرب من ترجمتها إلى مفهوم نفسي يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة وقبولها دون إصدار أحكام عليها أو تقييمها. وعلى الرغم من تزايد الدراسات العالمية المرتبطة باليقظة العقلية إلا أنه في حدود علم الباحثة لوحظ ندرة الدراسات العربية حول هذا المصطلح.

أهمية اليقظة العقلية:

شهدت العقود الثلاثة الماضية موجة من الاهتمام الشعبي والأكاديمي بفوائد اليقظة العقلية و يتم تلخيصها في النقاط التالية:

1- تساعد اليقظة العقلية على تعزيز القدرة على التعامل مع الصراعات اليومية:

فيعتبر برنامج الحد من الاجهاد القائم على اليقظة العقلية (MBSR) مؤشرا ممتازا على فعالية اليقظة العقلية، كما أن هناك العديد من الدراسات التي تدعم فكرة أن اليقظة العقلية تقلل من الإجهاد. حيث توصلت دراسة واحدة عن الوعي في الوقت الحاضر أنها تسهل الاستجابة التكيفية للضغوطات اليومية (Donald et al، 2016، pp30-37). بينما قدمت دراسة أخرى أجراها دونالد وأتكينز (Donald et al، 2016، pp1423-1436) دليلاً على أن اليقظة العقلية تنجم عنها تجنب بدرجة اقل ومواجهة كطريقة استجابة للإجهاد بدرجة أكبر مقارنة بعوامل الضبط بالاسترخاء أو تأكيد الذات.

كما تساعد اليقظة العقلية على تخفيف الضغط عن طريق تحسين العاطفة، مما يؤدي إلى مزاج أفضل وقدرة أفضل على التعامل مع التوتر

(Koole، 2016، pp827-829 & Topolinski & Remmers).

2- تعزز اليقظة العقلية القدرة على التعامل مع المرض:

فباستخدام برنامج الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية (MBSR) للذين يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة وجدوا أن اليقظة العقلية تحسن قدرة المرضى على العمل بشكل مستقل و تخفف من ألم الظهر مقارنة بطريقة العلاج كالمعتاد (Cherkin

1249-1240، 2016، et al). يمكن أن تساعد اليقظة أيضًا المرضى على التركيز بشكل أقل على الألم، وتحسين نوعية حياتهم.

- كما أدى برنامج اليقظة العقلية الآخر الخاص بالسرطان إلى تقليل الإجهاد والقلق وزيادة المراقبة وعدم إصدار الأحكام والتقييمات على مرضى السرطان (Labelle et al، 2015، pp21-40).

- كما أظهرت دراسة حول استخدام الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية (MBSR) مع مرضى سرطان الرئة وشركائهم أن اليقظة العقلية يمكن أنتحرض على عملية تغيير إيجابي في المرضى وشركائهم، وكذلك تخفيف عبء الرعاية لدى الشركاء (van den Hurk et al، 2015:652-660).

3 - تحسن اليقظة العقلية من الذاكرة

فاليقظة تحسن من الإنتباه والذاكرة العاملة، وتجدر الإشارة أن اليقظة العقلية لها معاني متعددة إلا أن التعريفات الكلاسيكية ربطت بينها وبين الإنتباه الإستقبالي للخبرات والأحداث الراهنة وبين الذاكرة، وكانت بداية إستخدام اليقظة العقلية في البوذية، حيث وُصفت اليقظة العقلية بأنها الطاقة أو الإمكانية التي تيسر إستدعاء العقل للأشياء التي حدثت أو قيلت في الماضي، كما أن التدريب على اليقظة العقلية إتخذ شكلين هما: تركيز الإنتباه والمراقبة الحرة (Kirk Warren Brown et al. 2016).

حيث كان الإهتمام الأول في دراسات التدريب على تركيز الإنتباه على الشكل الذي ينفذه المتدرب ويتضمن الممارسة التجريبية في تركيز الإنتباه لمشير إدراكي محدد والحفاظ على الإنتباه تجاه المشير المستهدف، وقد أظهرت الأبحاث في هذا الإطار أن التدريب على تركيز الإنتباه قد ارتبط بتحسين الأداء في كل من أنشطة توجيه الإنتباه والحفاظ على الإنتباه وأيضًا تركيز الإنتباه قد حسن من أداء الذاكرة العاملة مع المواد اللفظية وغير اللفظية، وأتفقت مع هذه النتائج أبحاث التصوير العصبي، حيث أظهرت أبحاث تانج وزملاؤه أن التدريب المتكامل على اليقظة العقلية قد ارتبط بتغيرات في الفص الداخلي من المخ وفي المناطق الأمامية المتصلة بالإنتباه والذاكرة العاملة.

4 - تساعد اليقظة العقلية على خفض أعراض الاكتئاب:

فقد تم اعتبار اليقظة العقلية علاج تكميلي فعال للاكتئاب. وقد وجد أنها تقلل من أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر لدى طلاب الجامعات، بالإضافة إلى زيادة التراحم الذاتي عند مقارنتها باليوغا فقط (Falsafi, 2016, pp483-497).

ومن الأساليب التي يمكن لليقظة العقلية أن تساعد بها على علاج الاكتئاب هو تعزيز قدرة الممارسين على تنظيم عواطفهم. حيث توفر اليقظة الأدوات اللازمة للتراجع عن المشاعر السلبية الشديدة، وتحديدتها، وقبولها بدلا من محاربتها. وهذا يسمح للمفكرين العقلاء بتنظيم عواطفهم بشكل أفضل، مما يؤدي إلى تحسين التعامل مع الاكتئاب وإدارته. ودراسة كوستا وبارنهوفر (Costa et al., 2016, pp410-419) تدعم هذه النظرية. حيث توصل الباحثون أنه عند مقارنتها بالاسترخاء في الصور الموجهة، ساعد التدريب القصير على اليقظة العقلية المشاركين الذين يعانون من الاكتئاب على تقليل أعراضهم من خلال تنظيم أكبر للعاطفة.

5 - تحسن اليقظة العقلية من الصحة العامة والسلوك الصحي:

بالإضافة إلى فوائد الصحة العقلية العديدة، يمكن أن تحسن الصحة العامة أيضًا، فعلى سبيل المثال، توصلت دراسة حول التأثير الجانبي لليقظة العقلية على السلوكيات الصحية أن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تعزز أو تزيد من السلوكيات المتعددة المرتبطة بالصحة، مثل إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة، والنشاط البدني، واستخدام أحزمة الأمان، وتجنب النيكوتين والكحول. (Jacobs, 2016, pp207-214, et al.).

وأظهرت دراسة أخرى عن اليقظة العقلية والصحة أن ممارسة اليقظة العقلية مرتبطة بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية من خلال انخفاض معدل التدخين، وزيادة النشاط البدني، ومؤشر كتلة الجسم الصحي (Loucks, 2015, pp540-550, et al.). بالإضافة إلى ذلك، ترتبط اليقظة العقلية إيجابيا مع انخفاض ضغط الدم، وخاصة عندما يكون الممارس ماهر في عدم الحكم وعدم الفعالية (-28pp, 2015, et al. Tomfohr, 38).

وأخيراً، يمكن لممارسي اليقظة العقلية ذوي الوزن الزائد والبدناء الاستفادة من الفوائد التي توفرها اليقظة العقلية. في دراسة عن تأثيرات اليقظة العقلية على الصحة النفسية والجسدية للسمنة أو البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة، وجد الباحثون أن اليقظة العقلية ساعدت المشاركين على إنقاص الوزن، وتحسين سلوكياتهم وسلوكهم في تناول الطعام، وتقليل الاكتئاب والقلق (Rogers et al., 2017, pp51-67).

6- تؤثر اليقظة العقلية إيجابياً في الطلاب:

فقد شهد طلاب الكليات أيضاً تأثيرات إيجابية لا تصدق ناجمة عن ممارسة اليقظة العقلية وجدت دراسة عن اليقظة العقلية لطلاب الجامعات أن الطلاب في الطب وعلم النفس الذين يمارسون اليقظة العقلية أشاروا إلى تحسن في مجموعة واسعة من المجالات، بما في ذلك انخفاض التفاعل وزيادة الفضول والتأثير على التسامح، وتحسين الصبر، وقبول الذات، وتحسين الصفات العلائقية (Solhaug et al., 2016, pp838-850).

7- تحسن اليقظة العقلية مستوى النجاح الأكاديمي:

حيث يُظهر طلاب المرحلة الابتدائية الذين يمارسون اليقظة العقلية سلوكاً اجتماعياً، وتنظيم للعاطفة، والأداء الأكاديمي بدرجة كبيرة (Harpin et al., 2016, pp149-156). وشهد المراهقون الذين يدرسون للحصول على شهادة التعليم العام الذين شاركوا في برنامج اليقظة العقلية انخفاضاً في مستويات القلق والتوتر، مما ساهم في تحسين التحصيل الأكاديمي (Benet, Dourgie, 2016, pp105-114).

وشهد الشباب الذكور في المناطق الحضرية الذين شاركوا في الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية (MBSR) قدرًا أقل من التوتر والقلق والتكيف السلبي، مما حسن قدرتهم على التعامل مع الإجهاد الأكاديمي وتحقيق النجاح الأكاديمي (Sibinga et al., 2013, pp799-801).

8- تساعد الاطفال على التعامل مع التنمر:

فأظهرت دراسة صينية عن ضحايا البلطجة والاكتئاب أن اليقظة العقلية يمكن أن تحمي الأطفال من أعراض الاكتئاب الذي يمكن أن ينشأ من التعرض للضحايا من قبل المتنمرين (Zhou et al., 2017, pp137-142).

وقد يكون اليقظة العقلية أداة فعالة لمعالجة التنمر عند مصدر التنمر، مما يساعد في تحسين التعاطف وتحسين التعلم الاجتماعي والعاطفي كمفتاح لوقف المتنمرين قبل أن يصبحوا مضطهدين (Kaldis et al.، 2016، pp231-246).

9 - تساعد على الحد من الاجهاد المتصل بالعمل و التوتر النفسى:

أظهرت دراسة عن اليقظة العقلية لموظفي القطاع العام أن هذه المجموعة تمكنت أيضا من الاستفادة من آثار الصحة العقلية للوعي. أبلغ هؤلاء الموظفون عن ضغوط أقل، وخفض الضيق النفسي، وتحسين الأداء الاجتماعي ونوعية الحياة (16-1:2016، Bartlett et al.).

10 - تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

11 - التعامل مع حالات الانطواء والانغلاق الذهني والقلق بأنواعه والاكئاب وحالات التوتر، وذلك بواسطة فك العلاقة التلقائية بين تلك الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير الصحية وارتباطاتها الانفعالية أو معالجتها والتعايش معها بعقل منفتح والذي ينعكس إيجابياً على تعزيز التنظيم السلوكي الذاتي (العاسمي، 2012، ص2)

12 - تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة والذي يمكن أن يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

13 - تساعد على تنظيم الانفعالات السلبية، وعدم اجترارها بصورة متكررة والذي يساعد على حماية الصحة النفسية ووقايتها من الأغراض المرضية مع زيادة في الاهتمام والقبول بالاحتياجات الفردية والقيم والقدرة على التصرف بشكل واع مع تلك الاحتياجات والقيم (العاسمي، 2012، ص2).

14 - تتيح مساحة أكبر في استخدام استراتيجيات أكثر إيجابية وفاعلية في مواجهة الضغوط بدلاً من الاعتماد على استراتيجيات المواجهة غير التكيفية (الضبع وآخرون، 2016، ص ص 167-261).

15 - تستخدم اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة Meta - cognitive الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق

والتي تحتاج للعمل بموجبها وتشجيع الفرد على تطوير متطور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق، وأنها لا تحتاج لأية إجراءات للتخفيف من التفكير، وعلى الرغم من محاولة تغيير الأفكار إلا أنه يتم التأكيد على عدم تغيير الوعي بالأفكار والعلاقة بها (Hasker ، 2010 ، p 15)

16 - لليقظة العقلية فوائد فسيولوجية ونفسية، حيث تحدث تغيرات فسيولوجية للفرد ومنها خفض الألم المزمن، وتحسين الوظيفة المناعية، تحقيق جودة النوم، كذلك تتمثل التغيرات النفسية في خفض الضغوط والقلق وأعراض الاكتئاب النفسي، والتفكير الاجتراري، والمخاوف المرضية فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والرحمة بالذات والتسامح (Duerr ، 2008 ، pp 15 - 16).

أبعاد اليقظة العقلية:

في ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد العوامل يمكن توضيح عوامل اليقظة العقلية بناء على مقياس اليقظة العقلية ذو العوامل الخمسة إعداد بير (Baer ، et al ، 2006 ، pp27-45) في النقاط التالية:

- 1 - الملاحظة Observing: تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
- 2 - الوصف Describing: وتعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.
- 3 - التصرف بوعي Acting Aubreness With: يعني تركيز الفرد على ما يقوم به من أنشطة في لحظة ما و بانتباه كامل، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، فهو حضور كامل للفرد في اللحظة الحالية.

أن التمييز بين الوعي والانتباه يعد مسألة هامة في دراسة ممارسات تعزيز اليقظة العقلية، حيث قدم بيثوب وجهتي نظر حول ممارسة اليقظة العقلية إحداهما تركيز علي الانتباه والاخري تركيز على الوعي، ولاحقا قام بيثوب واخرون بالكتابة ان اليقظة العقلية تبدأ بمجرد ابداء التزام بالحفاظ علي اتجاه خاص بالفصول حول اين يتجول العقل Kirk

Warren Brown and Richard M. Ryan، 2004

4 - عدم الحكم على الخبرات الداخلية Non judging:

يعني عدم إصدار أحكام تقييميه على الأفكار والمشاعر الداخلية للخبرة الحالية ان كانت جيدة ام سيئة، و كذلك قبول الواقع كما هو بدلا من الهروب منه.

5 - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non reactivity:

يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

-و قد حددت الباحثة ستة أبعاد لليقظة العقلية نابعة و مطبقة على عينة عربية و يمكن توضيحها فيما يلي:

1- الإنباه: و هو إمكانية إنتقاء الفرد للمثيرات من حوله و الإهتمام بأدق التفاصيل و ربط الأحداث ببعضها البعض، كما تعتبر حالة من التأمل الذهني للطبيعة و التركيز على الأصوات و الروائح و المشاهد و الألوان و الأحاسيس و الإدراك الواعي لما يدور بالذهن و إمكانية التحكم فيه.

2 - الوصف: و هو قدرة الفرد على التعبير عما يشعر به و يفكر فيه و آراءه و قراراته بكلمات مناسبة و بأسلوب واضح بحيث يسمح للأخرين بإستيعاب الحالة التي عليها هذا الفرد.

3 - التصرف الواعي: و هو إمكانية تحليل الفرد للموقف الذي يمر به و إيجاد أكثر من حل مع إختيار الحل الأنسب لهذا الموقف و ذلك بإظهار بعض الفنيات الإبداعية و الإستغلال الأنسب للأدوات المتاحة له. و إعطاء الفرد لنفسه الوقت المناسب للحكم على الموقف بموضوعية و إتخاذ القرار بدون تسرع.

4 - التحكم الذاتي: و هو مدى إستكشاف الفرد لأفكاره و مشاعره و إنفعالاته و سلوكه و التحكم فيها و السماح للأفكار و المشاعر بأن تأتي و تذهب و إحترام هذه المشاعر بدون التفاعل معها و قبولها و التكيف معها، كما تعتبر قدرة الفرد على إسترجاع المواقف و الأحداث و تقييم سلوك الفرد أثناء هذا الموقف.

5 - المسؤولية: و هو مدى شعور الفرد بأنه مطالب بأداء مجموعة من الواجبات و مراعاة حقوق الآخرين و الإلتزام بالقواعد و الإنقياد إليها و تنفيذ هذه الواجبات بإخلاص و تحمل مسؤولية أفعاله و ذلك لإعتماده على نفسه فى إتخاذ قراراته.

6- تجنب التشتت: و هو قدرة الفرد على التخلص من التشويش الداخلى و الخارجى و الإلتباه و التركيز على الخبرات و المواقف التى يقوم بها الفرد حتى نهايتها، مع عدم السماح للأفكار أو المشاعر أو المثيرات الخارجية بتشتيته الذهني.

- التوجهات النظرية المفسرة لليقظة العقلية:

- تفسير شايبرو و لليقظة العقلية (Shauna L. Shapiro، 2006، pp373-380):

قدم شايبرو و دراسة لتوضيح آليات العمل التي تستند إليها التدخلات المبنية على اليقظة العقلية لتوضيح الآليات المحتملة لشرح التأثير الإيجابي لليقظة العقلية، فهي تعتبر اللبنة الأولى في فهم العملية الغامضة والمعقدة لليقظة العقلية لبناء فهم أكثر دقة لآليات العمل باليقظة العقلية، حيث قدم ثلاث محاور بديهية هي -1 النية، -2 الإلتباه، -3 الموقف، وتعد هذه البديهيات هي اللبنة الأساسية والتي يتفرع منها لبنات أخرى. ومن خلال الفهم يمكننا أن نعرف كيف تعمل اليقظة العقلية وأن النية والسلوك ليستا عمليتين متفرقتين بل هما حلقتان في دائرة واحدة تحدث في آن واحد، فاليقظة العقلية هي عملية وقتية وليدة اللحظة. و فيما يلي نستعرض كل بديهية على حدى. Shauna L. Shapiro (2006): Mechanisms of Mindfulness، Journal of clinical psychology، Vol. 62 (3)، 373-386.

المحور الأول: الهدف أو النية:

عندما حاول علماء النفس الغربيون استخلاص جوهر اليقظة العقلية من جذوره الدينية والثقافية الأصلية فقدنا الى حد ما جانب النية، فى حين كتب كابات و ذين "إن نواياك تهيب المسرح لما هو ممكن فهي ما تنبهك الى الهدف من وراء ممارسة اليقظة العقلية في حد ذاتها"، وهذه النوايا غالبا ما تكون ديناميكية، فعلى سبيل المثال قد يبدأ رجل أعمال

بممارسة اليقظة العقلية للتقليل من ارتفاع ضغط الدم ولكن مع الممارسة المستمرة تجد أنه يطور نوايا أخرى بأن ينوى مزيد من التودد الى زوجته.

فاليقظة العقلية تؤدي الى استكشاف الذات، والوصول أخيراً الى التحرر الذاتي، فقد وجدت الدراسة أن النتائج ترتبط بالنوايا فأولئك الذين كانت أهدافهم هي تنظيم الذات والسيطرة على الضغط النفسي لديهم تحققت أهدافهم والذين كان هدفهم استكشاف الذات استطاعوا ذلك والذين كان هدفهم التحرر الذاتي استطاعوا ذلك أيضاً وهذه النتائج تتوافق أيضاً مع تعريفنا للنوايا الديناميكية وتطورها والذي يسمح بالتطور والتغير مع التعمق في الممارسة. إن وضع النية كأساس لليقظة العقلية (لماذا يمارس المرء هذا؟) يوضح لنا العملية برمتها، والذي غالباً ما يتم تجاهله في كل المفاهيم المعاصرة (Shauna L. Shapiro، 2006، pp373-380).

المحور الثاني: الانتباه

العنصر الأساسي الثاني من اليقظة العقلية هو الانتباه. في سياق الممارسة الواعية، ينطوي الانتباه على مراقبة عمليات التجربة اليومية والداخلية والخارجية. هذا ما يشير إليه (هوسرل) على أنه "عودة إلى الأشياء نفسها"، أي تعليق جميع طرق تفسير التجربة والحضور للتجربة نفسها، حيث أنها تقدم نفسها هنا والآن. بهذه الطريقة، يتعلم المرء أن يحضر محتويات الوعي لحظة بلحظة. وقد أشير إلى الانتباه في مجال علم النفس باعتباره عاملاً حاسماً في عملية الشفاء. على سبيل المثال، يؤكد علاج الجشطط على الوعي بالزمن الحالي، وادعى مؤسسها فريتز بيرلز أن "الانتباه في حد ذاته أمر علاجي". يمكن أيضاً أن ينظر إلى أهمية الانتباه في العلاج السلوكي المعرفي، والذي يقوم على القدرة على حضور (مراقبة) السلوكيات الداخلية والخارجية. في جوهر اليقظة العقلية، ويطلق على هذه الممارسة الانتباه.

كما يحدد علم النفس المعرفي العديد من الجوانب المختلفة للقدرات المتعمدة، بما في ذلك القدرة على الانتباه لفترات طويلة من الوقت، وهو ما يطلق عليه اليقظة أو الانتباه المستمر، والقدرة على تحويل تركيز الانتباه بين الأشياء أو المجموعات العقلية عند

الرغبة، والقدرة على منع المعالجة التفصيلية الثانوية للأفكار والمشاعر والأحاسيس.
(Shauna L. Shapiro، 2006، pp373-380).

المحور الثالث: السلوك أو الاتجاه:

تؤكد هذه البديهية أن الموقف الذي يجذب الانتباه هو أمر أساسي. في كثير من الأحيان، ترتبط اليقظة العقلية بالوعي، ولكن جودة هذا الوعي لا يتم تناولها بشكل واضح. ومع ذلك، فإن الصفات التي يجلبها المرء إلى فعل الانتباه أمر بالغ الأهمية. على سبيل المثال، يمكن أن يكون الانتباه بجودة بالغة حرجة، أو يمكن أن يتضمن "جودة حنونة ورحيمة" (Shauna L. Shapiro، 2006، pp373-380).

- ومن ثم قدم شابيرو أربع آليات إضافية وهم: (1) التنظيم الذاتي، (2) توضيح القيم، (3) المرونة المعرفية والعاطفية والسلوكية، و (4) التعرض أو الاستعراض.

1- التنظيم الذاتي:

التنظيم الذاتي هو العملية التي بموجبها يكون الحفاظ على استقرار الأداء والحصول على التغيير العميق. فالتنظيم الذاتي حلقات من ردود الفعل. ووفقا لشابيرو وشوارتز فإن وظيفة النية والانتباه هو تعزيز هذه الحلقات وجعلها أكثر صلابة. فالنية تنشط الانتباه دون إلقاء الأحكام والذي يؤدي إلى الاتصال ومن ثم إلى تنظيم الذات ثم الوصول في النهاية إلى المزيد من التنظيم والصحة. فمن خلال عملية إعادة الإدراك نكون قادرين على استحضار المعلومات في كل لحظة. كما يمكننا الوصول إلى المزيد من البيانات، والتي حتى قد تكون غير مريحة. في السابق كما يؤكد هايز "تجنب التجريب يصبح أقل تلقائية وأقل ضرورية".

ومن خلال هذا يمكن تجنب خلل التنظيم وما يتبعه. إضافة إلى ذلك، فإن إعادة الإدراك تقطع الطريق على عادات التأقلم التلقائية. فتقل سيطرة المشاعر علينا والأفكار وبالتالي تنحصر عملية المتابعة التلقائية باستخدام أنماط التفاعلية المعتادة. فعلى سبيل المثال، إذا شعرنا بالقلق وبدأنا بإبعاده عنا، فقد نعامله بقله مهارة ومن ثم تنظيمه عن طريق أي سلوك كالشرب أو التدخين أو الأكل بشراهة. فيسمح لنا إعادة الإدراك بالتراجع عن القلق لرؤية

الأمر بشكل أوضح على أنه حالة عاطفية تنشأ وسوف تزول في الوقت المناسب. وهذه المعرفة عن كل الظواهر العقلية تسمح لنا بمستوى أعلى من التسامح معها. ومن خلال تطوير القدرة على الوقوف خلف الحالات العاطفية كالقلق، فإننا نزيد من "درجات الحرية" رداً على مثل هذه الحالات وتحرير أنفسنا بشكل فعال من الأنماط السلوكية التلقائية. فمن خلال إعادة الإدراك، لا تتم السيطرة علينا من قبل الحالات العاطفية، بل يمكن أن نستخدم هذه الحالات العاطفية كمعلومات. فنحن قادرون على الحضور الذهني أمام العاطفة واختيار التنظيم الذاتي بطرق تعزز الصحة. فاتباعنا للبداهيات الثلاثة لتجربتنا الحالية يجعلنا أكثر قدرة على استخدام نطاق أوسع وأكثر تكيفاً (Shauna L. Shapiro، 2006، pp373-380).

2- توضيح القيم:

قد يساعد إعادة الإدراك الناس أيضاً في التعرف على ما هو مفيد. فغالبا ما تتصل قيمنا بعائلتنا وثقافتنا والمجتمع، ولهذا فنحن لا ندرك تماماً ما الذي يقود هذه القيم في حياتنا فنصبح نحن القيم بدلا من أن نكون نحن من نلاحظ هذه القيم. ففي كثير من الأحيان يتم سحبنا أو دفعنا، ولكن لا نفكر فيما هو مهم في حياتنا. ومع ذلك، فعندما نكون قادرين على الانفصال عن قيمنا والتعامل معها بشكل أكثر موضوعية، فهنا تكون لدينا فرصة أكبر في إعادة اكتشاف واختيار القيم الأفضل لنا. فبكلمات أخرى، نكون أكثر قدرة على اختيار ما يعكس ما بداخلنا. ويقترح الكتاب أن العمليات التلقائية غالبا ما تحدث من خلال اختياراتنا والتي قد لا تتجانس مع قيمنا واحتياجاتنا أيضاً. ومع ذلك، فإن الوعي الخارجي قد يساعدنا على اختيار سلوكنا الذي يتوافق مع احتياجاتنا واهتماماتنا وقيمنا أيضاً. فقد كشفت إحدى الدراسات الحالية أنه عندما يتصرف الفاعل بـ "يقظة عقلية"، فإننا نتصرف بطرق أكثر تجاوبا مع قيمنا واهتماماتنا وذلك مع الأخذ في الاعتبار القياس على ما يعتمد عليه اليقظة العقلية من معايير قد سبق ذكرها (Shauna L. Shapiro، 2006، pp373-380).

3- المرونة السلوكية والمعرفية:

أما عن المرونة في إعادة المنظور والمشاعر والسلوك، فإن إعادة الإدراك تسهل أيضاً من التعامل بمرونة مع ما يحدث مع الشخص في تجربته. فإذا كنا قادرين على

رؤية موقفنا وردة أفعالنا الداخلية بشكل أكثر موضوعية، فإننا سنتجاوب بحرية أكثر في اختيارنا. فتعلم الرؤية بوضوح بالاعتماد على القدرة على الانفصال عن المعتقدات و إعادة الإدراك قد تسهل على المرء محتواه العقلي حول خبراته وتجاربه التي واجها في الحياة، كما تمكننا من رؤية المواقف الحالية في لحظتها والتجاوب معها طبقا لها. وذلك بدلا من الاعتماد على الأفكار والمشاعر والسلوكيات الرجعية والتي نتخذها كعادة لدينا. إذ تتيح إعادة الإدراك مكان آخر لرؤية اللحظة الحالية. وذلك كأن نلقى بالمحيط وتتقاذفنا الأمواج، وفي هذه الحالة لا نرى بوضوح، ومع ذلك فبعد أن تقذفنا الأمواج بعيدا (التي تحاكي ردود الفعل الفكرية والشعورية)، فإننا ندخل في حالة من الهدوء والصفاء "نلاحظ أنفسنا"، ومن هنا فإننا نستطيع أن نرى مع على سطح المحيط وكذلك التجاوب معه بأكثر وعيا ومرونة. إن إعادة الإدراك تخولنا القدرة على ملاحظة كل ما يحدث في داخلنا ورؤية ما تحويه مشاعرنا (Shauna L. Shapiro، 2006، pp373-380).

4- الاستعراض:

تمتلئ الكتب بالأدلة على قدرة الاستعراض على علاج لعدد من الاضطرابات. إذ أن إعادة الإدراك تساعد المرء على مواجهة تجربته الشخصية بمشاعر قوية جدا وأكثر موضوعية. وهذه القوة بمثابة الإنذار الذي ينبهنا لتجنب المشاعر الصعبة ومحاولة استعراضها. ومن خلال هذا الاستعراض يدرك المرء أن مشاعره وأفكاره ليست بالشيء الثقيل أو المخيف. فاليقظة العقلية من خلال استعراض حالتنا الحسية السلبية تعلمنا عمليا أن هذه المشاعر ليست بالشيء الذي قد نخشاه أو نتجنبه. وإن هذه التجربة سوف تقودنا الى "اختفاء ردود فعل الخوف، وتجنب السلوكيات التي تحصل عليها". ويقترح جولمان أن هذا التأمل يمنح "توعية عالمية"، وذلك لأنه يمكن تطبيق الوعي التأملي على جميع جوانب تجربة المرء. ويقدم باير مثلا لهذه العملية مع الآلام المزمنة"..... عدم استعراض احساس الألم قد يضر، وبالتالي فإن ممارسة اليقظة العقلية قد يؤدي إلى تجربة الألم دون التفاعل المفرط معها". وفي الواقع، كانت هذه هي من أوائل التطبيقات السريرية الناجحة لممارسة اليقظة العقلية في الألم المزمن. ومثال آخر لتوضيح كيف

يساعد الاستعراض في علاج أمراض اضطرابات الهلع واستعراض أحاسيسها الجسدية. ولذلك فإن إعادة الإدراك تسمح للمرء بالاستكشاف والتسامح مع مجموعة واسعة من الأفكار والأحاسيس والتي قد تكون إيجابية بدورها وتؤثر على عدد من الظروف المؤلمة (Shauna L. Shapiro، 2006، pp373-380).

-نظرية العلاج المعرفى السلوكى:

* عرفه أرون بيك بأنه علاج توجيهي له نهج منظم محدد الوقت تم إستخدامه لعلاج بعض الإضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب بإعتماده علي أن السلوك يتأثر بالتفكير والإدراك وتفسير الفرد لنفسه. (Beck et al.، 1979،p3)

-قدم كل من أرون بيك، وإليس، وميتشبنوم ثلاثة نماذج علاجية تعتبر أبرز النماذج العلاجية المعرفية السلوكية. (عادل عبد الله، 2000، ص ص 59 - 60)

-وقد قدم أرون بيك نموذجا علاجيا مبني على المنهج المعرفى والفيونومونولوجيا معا، حيث أنه يركز على معتقدات الفرد هنا والآن كسبب فى إضطراب الشخصية. كما أنه يستخدم بعض الفنيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي يجب أن تتغير مع تغير مدركاته عن ذاته والعالم وعن المستقبل.

و الفيونومونولوجيا "الظاهراية":هى مدرسة تعتمد على الخبرة الحدسية للظواهر كنقطة بداية أى ما تمثله هذه الظاهرة فى خبرتنا الواعية وهى تركز على فهم الانسان لمختلف الظواهر الفكرية.

* كما يرى بيك أن الشخصية تتكون من مجموعة من الابنية المعرفية كالمعتقدات و المعلومات والمفاهيم التي يكتسبها الفرد خلال مراحل نموه والتي أطلق عليها إسم مخططات schemas، وأن تلك المشاعر السلبية والأمزجة النفسية تكون ناتج للمعارف المحرّفه. كمثال الأبنية المعرفية لحالات القلق، تتعلق بالخطر وإحتمالية التعرض له بينما الأبنية المعرفية لحالات الإكتئاب تتعلق بالأراء السلبية عند الذات والعالم والمستقبل.

* وينفعل الناس بالأحداث وفق معانيها بالنسبة لهم وتفسيراتهم لهذه الأحداث مما يؤدي لإستجابات مختلفة مثل القلق أو الغضب أو الحزن أو الحب أو غيره.

- والإضطرابات النفسية تنشأ لعدم الإتساق بين النظام المعرفي والمشيرات الخارجية التي يتعرض لها الفرد (عادل عبد الله، 2000، ص 62)

- وقدم إليس العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي " حيث أنه يري أن سلوك المرضى ينتج عن أفكار منطقية. وأنه لكي نفهم سلوك الفرد يجب أن نعرف كيف يشعر الفرد ويفكر. (عادل عبد الله، 2000، ص 62)

* كما صاغ المعادلة التي أطلق عليها ABC والتي تصف سلوك الفرد حيث أوضح أن حينما تظهر الإستجابة أو السلوك الإنفعالي (C) فإننا نظن أنه بسبب الحدث المنشط له (A) ولكن في الحقيقة أنه يظهر بسبب إعتقادات الفرد (B) وأفكاره اللاعقلانية.

- في حين قدم دونالد ميتشنيوم إتجاه علاجي يسمي بالتعديل المعرفي للسلوك "وهو يجمع بين المكونات السلوكية والمكونات المعرفية. (عادل عبد الله، 2000، ص 65 - 66)

* ويفترض دونالد ميتشنيوم أن الحوار الذاتي يمكن أنه يؤدي إلي تغيير سلوك الفرد حيث أنه يؤدي إلي ضبط السلوك وتخفيف الضغط النفسي والحالة الإنفعالية للفرد.

* وتشتمل عملية العلاج علي 3 أوجه وهي ملاحظة الذات، والسلوك والأفكار المتنافرة، وتطوير الجوانب المعرفية المتصلة بالتغيير.

- حدد بيك مجموعة من الأساليب العلاجية (عادل عبد الله، 2000: 69 - 71):-
التعرف علي الأفكار المشوهة (Automatic thoughts) والتلقائية والعمل علي تصحيحها:-

1- الأفكار التلقائية " الأوتوماتيكية " Automatic thoughts: هي الأفكار التي تظهر بشكل عفوى والتي تقوم على معتقدات رئيسية عامة يطلق أرون بيك عليها اسم المخططات Schemas التي لدى الفرد عن نفسه وعن عالمه ومستقبله، وهي التي تحدد الطريقة التي يفسر بها الفرد المواقف أو الأحداث التي يمر بها، ومن خلال هذا التفسير تظهر الأفكار الأوتوماتيكية والذي قد يؤدي إلى عدم التكيف مع الأحداث فهذه الأفكار تؤثر سلباً في قدرة الفرد علي مواجهة الأحداث الحياتية والتكيف فهي تعطي

ردود إنفعالية لا تتلائم مع الموقف أو الحدث، وقد لا يستطيع الفرد تحديد تلك الأفكار بهدف تعديلها ولكن مع التدريب يمكنه التعرف عليها بدرجة من اليسر.

2 - الإبعاد والتركيز:- فعندما يلاحظ الفرد الأفكار المشوهة والتي تؤثر سلباً علي سلوكه وإنفعالاته فإنه يقوم بإبعاد هذه الأفكار ومحاولة التخلص منها، مع التركيز علي تصحيح هذه الأفكار والتي تجعله يكون متكيفاً مع الموقف الذي يمر به.

3 - ملاً الفراغ:- عند مواجهة الفرد للحدث أو المثير فإن يتعرض لفجوه تظهر بين المثير وإستجابته لهذا المثير، وتلك الفجوه هي الافكار، ويقوم المعالج بتعليم المريض أن يركز علي تلك الأفكار أثناء تعرضه للحدث.

4 - الوصول إلي دقة الإستنتاجات:- وذلك بتدريب المريض علي كيفية الحصول علي المعلومات الدقيقة وذلك للوصول إلي إستنتاجات واقعية وتقييمها في ضوء الواقع

5 - التخلص من المطالب:- وذلك من خلال مساعدة المريض علي التخلص من مجموعة (الواجبات المطلقة must be) وإبدالها بالينبغيات Should be

وتلك الواجبات المطلقة لا يمكن الوصول اليها دائماً في الواقع وعليه فإن الفرد يشعر بالاضطراب نتيجة لعدم تحقيقه هذه الواجبات والذي يؤدي الي الإضرار بالذات أما الينبغيات تسمح للفرد بأن يخطئ ويكون هذا مقبولاً.

6 - التحويل: وهو محاولة تحويل إهتمام المريض من الواجبات المطلقة والتي تسبب له إضطراب إلي ممارسة أنشطة مختلفة سواء كانت أنشطة فنية أو إجتماعية أو ألعاب رياضية.

7 - التحصين التدريجي:- وهي محاولة تشجيع المريض بمواجهة مواقف القلق تدريجياً، وذلك من أجل إلغاء الحساسية المبالغ فيها نحو تلك المواقف، وذلك من خلال التعريض التدريجي للمواقف التي تؤدي لقلق إلي أن يفقد هذا الموقف تماماً هذه الخاصية المهددة ويتحول الي موقف محايد، أي الي أن تلغي تلك العلاقة الاشرطية بين المثير والاستجابة.

-وهدف العلاج المعرفى السلوكى عند بيك هو مساعدة المرض تحديد وتقييم هذه الأفكار والمعتقدات والتفكير بواقعية أكبر للوصول إلى اصدار سلوك تكيفى واصدار استجابة وجدانية مناسبة.

*دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض مصطلحات الصحة النفسية:

- تبدأ الباحثة الحالية بعرض مجموعة من الدراسات الحديثة نسبيا المرتبطة باليقظة العقلية، منها دراسة دراسة شيرلين جيمينيز Sherlyn Jimenez، 2008، التى بعنوان " دور القبول الذاتى وتنظيم الحالة المزاجية السلبية وإطالة التفكير على اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب: تجربة طولية عشوائية مقيدة للتأمل باليقظة العقلية مقارنة بالتدريب على الاسترخاء" فهى تهدف الى دراسة دور القبول الذاتى وتنظيم الحالة المزاجية السلبية وإطالة التفكير على اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب، وذلك من خلال اجراء تجربة طولية عشوائية مقيدة للتأمل باليقظة العقلية مقارنة بالتدريب على الاسترخاء، حيث أجريت الدراسة الأولي على عينة شملت 514 مبحوث، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بعلاقة دالة احصائيا بالقبول الذاتى وتنظيم المزاج السليبوالعاطفة الإيجابية، بينما توجد علاقة عكسية بين إطالة التفكير وأعراض الاكتئاب، كما أجريت دراسة اخري علي عينة شملت 120 مبحوث من ذوي أعراض الاكتئاب، والذين تم تقسيمهم لمجموعتين (مجموعة تضم 61 مبحوث، ومجموعة تضم 59 مبحوث)، وقد خلصت نتائج الدراسة الي تحسن اعراض الاكتئاب لدي المجموعتين، بينما أظهرت وجود فروق زمنية دالة إحصائيا في اليقظة العقلية وقبول الذات بجانب فروق في تنظيم المزاج السلبي، وقد ساهمت نتائج الدراسة في اقتراح نموذج اليقظة العقلية والاكتئاب وعزل اليقظة العقلية كعنصر أساسي للتدخلات القائمة على اليقظة العقلية في تعجيل تحسين النتائج النفسية.

- بينما أسفرت نتائج دراسة بلامر (Plamer، 2009) و التى بعنوان "العلاقة بين اليقظة العقلية و الضغوط و أساليب المواجهة لدى طلاب الجامعة "عن عدم وجود فروق بين الذكور و الاناث فى اليقظة العقلية، ووجود فروق دالة احصائيا فى أساليب المواجهة لصالح الذكور. وأن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضغوط المدركة، و أسلوب

المواجهة الانفعالية Emotional coping، و أسلوب المواجهة التجنبية Avoin-dant coping، و ترتبط إيجابياً بأسلوب المواجهة العقلانية Rational coping، و أن الضغوط المدركة و أسلوب المواجهة التجنبية يفسران (20،38%) من التباين الكلى فى اليقظة العقلية، حيث هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن الفروق بين الجنسين فى كل من: اليقظة العقلية، و الضغوط و أساليب مواجهتها، وفحص العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات لدى عينة من طلاب الجامعة. و تكونت عينة الدراسة من (135) طالبا و طالبة (44 من الذكور، و91 من الاناث)، متوسط أعمارهم الزمنية (17،9) سنة، وانحراف معيارى (1،24)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الاولى بجامعة غرب انترى بلندن. و استخدمت فى الدراسة الادوات التالية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Brown&Ryan،2003) مقياس الضغوط المدركة Perceived stress scale من إعداد (Cohen et al،1983)، و اسبيان أساليب المواجهة من إعداد (Roger et al،1993).

- كذلك فى دراسة ماسودا (Masuda،Anderson&Sheehan2009) التى بعنوان " العلاقة بين اليقظة العقلية و بعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الامريكية من أصل افريقي "استخدم مقياس اليقظة العقلية من اعداد (Brown&Ryan،2003) بالاضافة لمقياس المرونة النفسية من اعداد (Bond&Bunce،2003) و مقياس الضيق الانفعالى فى المواقف الاجتماعية الضاغطة من إعداد (Davis،1983)،مقياس المرض النفسى العام General psychological ill health من إعداد (Goldberg،1978) و مقياس إخفاء الذات Self-concealment من إعداد (Larson&Chastain،1990). و كان الهدف من هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية بعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الامريكية من أصل افريقي، و اقتصرت عينة الدراسة على الاناث، و بلغت (267) طالبة من دراسات علم النفس بجامعة ولاية جورجيا بأطلانطا الامريكية، و بلغ متوسط أعمارهن الزمنية (20،8) سنة، و انحراف معيارى (5،41). وأظهرت نتائج

الدراسة أن اليقظة العقلية منبىء قوى ببعض متغيرات الصحة النفسية، و أنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات و الضيق النفسى فى المواقف الاجتماعية الضاغطة، و المرض النفسى العام.

- أما فى دراسة أوزيمو، جانيت (Janet M Osimo،2010) و التى بعنوان "نتائج علم الأعصاب فى الاهتمام، والتنظيم الذاتى، و اليقظة، و اللغة السرديّة. الروابط المحتملة فى تدخلات العلاج النفسى"هدفت للتعرف على أساليب تحسين الصحة من خلال التدخلات العلاجية و تقديم توصيات للبحوث المستقبلية، و كذلك توظيف التدريبات القائمة على اليقظة العقلية لتنشيط القشرة المخية بالفص الأمامى، حيث أجريت مراجعة لخمسة تدخلات لعلم النفس الإيجابى:

زيارة الامتنان gratitude visit،

انت فى أفضل حالاتك you at your best،

ثلاثة أشياء جيدة three good things،

استخدام نقاط القوة فى توقيعك using signature strengths

استخدام قوة توقيعك بطريقة جديدة using signature strengths in a new way

وخلصت الدراسة إلى أن المشاركة فى تدريبات قائمة على اليقظة العقلية تنشط القشرة المخية بالفص الأمامى و لها تأثير على التنظيم الذاتى.

- بينما كانت نتائج دراسة كاش و ويتينجهام (Cash & Whittingham،2010) و

هى بعنوان "ما مدى إسهام اليقظة العقلية فى التنبؤ بكل من السعادة النفسية و الاكتئاب

و القلق و الضغوط" أن اليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالسعادة النفسية، و سلبياً بأعراض

الاكتئاب النفسى، و القلق، و الضغوط، و أن المستوى المرتفع من عدم الحكم Non-

judgemental أحد مكونات اليقظة العقلية يتنبأ بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب

النفسى و القلق و الضغوط، و أن المستوى المرتفع من الوعى بالخبرة الحاضرة يتنبأ

بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب النفسى. و هدفت هذه الدراسة الى التعرف على

مدى إسهام اليقظة العقلية فى التنبؤ بكل من: أعراض الاكتئاب النفسى، و السعادة النفسية

و القلق، وذلك باستخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Bear et al، 2004)، و مقياس الاكتئاب، القلق، و الضغوط للعينات غير الاكلينيكية-Depres- sion ، Anxiety ، stress scale ، من إعداد (Lovibond ، 1983)، و قائمة السعادة الشخصية Personal Well- being Index، وتكونت عينة الدراسة من (106) طالبا من المشاركين في منظمات للتأمل Meditation organization و الدارسين لعلم النفس بجامعة كوينزلاند بأستراليا.

- بينما تكونت عينة دراسة كريستوفر و جيتبيرت (، Christopher & Gitbert، 2010) و التي بعنوان " قياس قدرة مكونات اليقظة العقلية فى التنبؤ بالرضا عن الحياة، وأعراض الاكتئاب النفسى " من (365) طالبا و طالبة (105 من الذكور و 260 من الاناث) تم اختيارهم من إحدى الجامعات الخاصة شمال غرب المحيط الهادى بأمریکا، متوسط أعمارهم الزمنية (21،70) سنة و انحراف معيارى (5،82). و اعتمدت الدراسة على مقياس كتناكى لليقظة العقلية من إعداد (Bear et al، 2004). و أظهرت نتائج الدراسة أن جميع مكونات اليقظة العقلية، و هى: الملاحظة Observing، و الوصف Describing، و الوعى Awareness، و التقبل Accept ترتبط إيجابيا بتقدير الذات، و الرضا عن الحياة، و ترتبط سلبيا بالادراكات السلبية، و أعراض الاكتئاب النفسى. و أن الملاحظة فقط - أحد مكونات اليقظة العقلية - تتنبأ بتقدير الذات و الرضا عن الحياة و أعراض الاكتئاب النفسى، فى حين يتنبأ التقبل بالادراكات السلبية. و وصلت هذه الدراسة الى اهدافها و التى هى قياس قدرة مكونات اليقظة العقلية فى التنبؤ بالرضا عن الحياة، و أعراض الاكتئاب النفسى.

- و هدفت دراسة أشيور و سايمان (Asheur & Sigman ، 2011) و هى بعنوان " فعالية كل من اليقظة العقلية و فنيات الاسترخاء و مهارات التعلم و تأثيرهم على الاداء الامتحانى عند طلاب الجامعة " الى معرفة فعالية كل من اليقظة العقلية و فنيات الاسترخاء و مهارات التعلم و تأثيرهم على الاداء الامتحانى عند طلاب الجامعة، و اختار الباحث عينة الدراسة المقدره ب(56) طالب و طالبة بطريقة عشوائية شملت طلاب كل من

الكيمياء و البيولوجيا و الاحصاء، و تم إخضاع أفراد العينة الى مقياس قلق الامتحان (RTA: The resived test anxiety) المطور من قبل Benson and El zahar بعد قياس قلق الاداء الامتحاني لدى أفراد العينة، تم إخضاعهم الى التقنيات المراد مقارنته فعاليتها على الأداء الامتحاني و ذلك كالتالى: 18 طالب و طالبة تلقوا تدريبا فى اليقظة العقلية، 18 طالبا تلقوا تدريبا على اكتساب مهارات معرفية، و 20 طالبا اخضعوا الى الاسترخاء عن طريق موسيقى مخصصة لذلك. و توصلت الدراسة الى أن هناك فعالية لكل من اليقظة العقلي و فنيات الاسترخاء و مهارات التعلم على أداء الطالب فى الامتحان (Asheur & Sigman ، 2011,p5).

- فى حين هدفت دراسة بارتو (Parto & Besharat، 2011) و هى بعنوان "العلاقة بين اليقظة العقلية و السعادة النفسية، و الضغط النفسى لدى عينة من المراهقين " الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و السعادة النفسية، و الضغط النفسى لدى عينة من المراهقين، ذلك على عينة مكونة من (717) طالبا اختيروا من بعض المدارس الأهلية العليا بطهران، و بلغ متوسط أعمارهم الزمنية (17،3) سنة، و انحراف معيارى (56،0). و استخدم الباحثان فى دراستهما: مقياس فلادلنيا لليقظة العقلية من اعداد (Cardaciot-، 2008 to et al.)، و مقياس تنظيم الذات من إعداد (Ibanez et al.، 2008) و مقياس السيطرة من إعداد (Parto، 2010)، و مقياس الصحة النفسية من إعداد (Besharat ، 2009). و أشارت نتائج الدراسة الى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبيا بالضيق النفسى، و ايجابيا بالسعادة النفسية، و تنظيم الذات، و أن السيطرة و تنظيم الذات يتوسطان العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية و السعادة النفسية، و أن اليقظة العقلية تنبأ بكل من السعادة النفسية و الضيق النفسى، و تفسر (19٪) من التباين الكلى فى السعادة النفسية، و (11٪) من التباين الكلى فى الضيق النفسى.

- و هناك دراسة ميكا توماك (Mika M. Tomac، 2011) بعنوان "تأثير اليقظة العقلية على المقاومة فى إطار أسلوب الارتباط، و تنظيم المشاعر و تقدير الذات بهدف استكشاف العلاقة بين تأثير اليقظة العقلية على المقاومة، و ذلك على عينة شملت 114

مبحوث من إحدى الجامعات الإلكترونية وخلصت نتائج الدراسة إلى أن تنظيم المشاعر وتقدير الذات واليقظة العقلية من العوامل ذات التأثير القوي على المقاومة.

- وهدفت دراسة (مروه شهيد صادق، 2012) و التي بعنوان " الاستقرار النفسي و علاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية " التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، وتكونت عينة الدراسة من 600 طالب و طالبة، و استخدمت الباحثة مقياس (لانجر لليقظة العقلية) و قامت ببناء مقياس الاستقرار النفسي، و توصلت الباحثة الى وجود علاقة ارتباطية بين الاستقرار النفسي و اليقظة العقلية و انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى الجنس أو التخصص.

- في حين كانت نتائج دراسة ماسودا و تولى (Masuda & Tully ، 2012) بعنوان " العلاقة بين اليقظة العقلية و المرونة النفسية و الاكتئاب و القلق و الضغط النفسي و الاضطرابات الجسمية لدى عينة غير اكلينيكية من طلاب الجامعة " أن هناك ارتباطا موجبا و دالا احصائيا بين اليقظة العقلية و المرونة النفسية، و أن كليهما يرتبطان سلبيا بكل من: القلق، و أعراض الاكتئاب النفسي، و الضيق النفسي، و الاضطرابات الجسمية، و أنهما يتنبأان بهذه المتغيرات لدى عينة الدراسة المستهدفة، و بذلك فإنها تحقق أهدافها و التي هي فحص العلاقة بين اليقظة العقلية و المرونة النفسية و الاكتئاب و القلق و الضغط النفسي و الاضطرابات الجسمية لدى عينة غير اكلينيكية من طلاب الجامعة. و بلغ متوسط أعمارهن الزمنية (19، 55) سنة، و انحراف معياري (1، 64)

- وهدفت دراسة (فتحى عبد الرحمن الضبع، و أحمد على طلب، 2013) و التي بعنوان "فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة" الى التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية و أعراض الاكتئاب النفسي، و مدى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. و اشتملت الدراسة على عينة غير اكلينيكية قوامها (24) طالبا جامعيًا (تم اختيارهم من عينة كلية عددها 225 طالبا)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما

بين -19 23 سنة (بمتوسط 20،12 سنة انحراف معيارى قدره 0،78) و تم تقسيمها الى مجموعتين متجانستين (مجموعة تجريبية و ضابطة). طبقت على العينة: مقياس اليقظة العقلية، قائمة بيك الثانية للاكتئاب (د2-). و قد تم تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية (من تصميم الباحثين) على المجموعة التجريبية على مدار 18 جلسة تدريبية. و قد أشارت نتائج الدراسة الى وجود ارتباط سالب و دال إحصائيا بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية و درجاتهم على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، كما انه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسى من اليقظة العقلية، و جاء بعد "الوعى" أكثر تنبؤًا بأعراض الاكتئاب النفسى من بعد "التقبل"، و أظهرت نتائج الدراسة تحسنا دالا احصائيا فى مهارات اليقظة العقلية و انخفاضا واضحا فى أعراض الاكتئاب النفسى بعد تطبيق البرنامج و بعد فترة المتابعة.

- كذلك نجد فى دراسة (الطاف ياسين، امال محسن عليوى، 2015) و هى بعنوان "القلق الاجتماعى و علاقته باليقظة الذهنية لدى النساء العراقيات اللواتى يعشن فى العراق و اللواتى يعشن فى بريطانيا (دراسة مقارنة)" و التى هدفت لايجاد العلاقة بين القلق الاجتماعى و اليقظة الذهنية لدى النساء العراقيات اللواتى يعشن فى العراق و اللواتى يعشن فى بريطانيا، و استخدمتا الباحثان مقياس (ساراسون) للقلق الاجتماعى و الذى ترجمه رضوان سنة (1988) و عدله ليصبح جاهزا للاستخدام، و مقياس تورنتو لليقظة الذهنية الذى ترجمه رياض العاسمى، و طبقت على عينة من 100 امرأه من العراق و بريطانيا، و اكدت الدراسة ان النساء فى العراق و بريطانيا لديهن قلق اجتماعى و لكنه عند نساء العراق اكثر و هو لدى المتزوجات أكثر، و أن لديهن يقظة ذهنية وهى لدى نساء بريطانيا اكثر و أن لا فرق بين المتزوجات و غير المتزوجات و أن هناك علاقة ضعيفة بين المتغيرين.

- أما دراسة مارتا مونتيرو و Marta P. Monteiro، 2015 و التى بعنوان "أثر برنامج تدريبي لمهارات الانتباه قائم على اليقظة العقلية على مهارات تنظيم الذات المرتبطة للمدرسة لدى أطفال المرحلة الابتدائية" هدفت الى استكشاف تأثير برنامج تدريبي

لمهارات الانتباه قائم على اليقظة العقلية مدته 8 جلسات وذلك بالتطبيق على عينة شملت 24 طفل من الصف الثالث إلى الصف السادس الابتدائي وحاول هذا المشروع دراسة تقارير الوالدين، التصور الذاتي لمهارات تنظيم الذات، استيعاب الطلاب مهارات اليقظة العقلية، وأداء الطلاب على اثنين من مقاييس الذات، وخلصت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج تعليم اليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

- أما دراسة ميجان شورت (Megan Short،2016) وهي بعنوان " تنفيذ الوظائف والتنظيم الذاتي المتداخل مع اليقظة العقلية الموقفية والشخصية الصحية والفروق الفردية "هدفت لدراسة ارتباط اليقظة العقلية بعمليات الضبط المعرفي العصبي مرتفع الدرجة ودور التنظيم الذاتي في العلاقة بين اليقظة العقلية الموقفية والصحة العامة، وذلك بالتطبيق على عينة شملت 77 طالب جامعي، وخلصت نتائج البحث الي أن هناك ارتباط قوي بين أوجه اليقظة العقلية وتنفيذ الوظائف، وأن الطلاب ذوي اليقظة العقلية الكبيرة مقارنة بأقرانهم يميلون لسلوك غير حكمي ويتصرفون بوعي ويشاركون في التنظيم الذاتي و تنفيذ الوظائف.

- و أيضا هدفت دراسة (على بن محمد الوليدي،2017) وهي بعنوان « اليقظة العقلية و علاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية» الي تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، و كذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، وأيضا معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية و السعادة النفسية، و مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من 275 طالب و طالبة، و تم استخدام مقياس اليقظة العقلية من اعداد ايرسمان و رومير (2012) و قام الباحث بترجمتهو إعداده للبيئة العربية، ومقياس السعادة النفسية تعريب أبو هاشم (2010)، و خلصت نتائج البحث الي وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة،و كذلك وجود علاقة إرتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط و هو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن هناك العلاقة الدالة احصائيا في الدرجة الكلية و

بقية الأبعاد، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فى مقياس اليقظة العقلية لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية و ذلك لدى الطالبات فقط.

- هدفت دراسة (أمل مهدي جبر، 2018) و التى بعنوان «اليقظة العقلية و علاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات» للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات و كذلك الكشف عن الفروق حسب متغير المرحلة و التخصص كما هدفت الى معرفة أساليب التعلم المفضلة لدى عينة الدراسة و ايجاد العلاقة بين اليقظة العقلية و أساليب التعلم، حيث تكونت عينة الدراسة من 180 طالبة موزعة على ثلاث أقسام علمية أختيرت بطريقة عشوائية من المرحلتين الأولى و الرابعة مستخدمة مقياس تورنتو لليقظة العقلية و تعريب رياض العاسمى و، و مقياس أساليب التعلم (الجميلى، 2013)، و خلصت النتائج عن تمتع طالبات كلية التربية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية، و لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير المرحلة و التخصص على مقياس اليقظة العقلية، أما الأسلوب المفضل هو دافعية التعلم السطحى لدى العينة.

- كما تهدف دراسة (رانية موفق الطوطو، 2018) و التى بعنوان «اليقظة العقلية و علاقتها بالتفكير التأملى لدى طلبة جامعة دمشق للكشف عن اليقظة العقلية و علاقتها بالتفكير التأملى لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، كما تهدف لمعرفة الفروق فى كل من اليقظة العقلية و التفكير التأملى تبعاً لمتغير التخصص الدراسى. تكونت عينة الدراسة من 270 طالبا و طالبة فى جامعة دمشق للعام الدراسى 2016-2017، تم اختيارهم من كليات أدبية و كليات تطبيقية، مستخدما مقياس اليقظة العقلية من إعداد بير و تعريب رياض العاسمى، و مقياس التفكير التأملى من إعداد بسام محمد المشهراوى (2010). أشارت النتائج لوجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية و التفكير التأملى، و وجود فروق دالة إحصائية فى اليقظة العقلية بين الطلاب لصالح طلاب الكليات الأدبية، و عدم وجود فروق دالة إحصائية فيما بينهم فى التفكير التأملى.

- و فى دراسة (رياض العاسمى، نغم جمال، 2018) والتى بعنوان «اليقظة العقلية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسى فى كلية التربية الثانية فى جامعة دمشق بمحافظة السويداء» هدف لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية و المرونة النفسية، بالإضافة الى تعرف الفروق وفقا لمتغير الجنس، و لتحقيق هذه الأهداف تم استخدام بطارية كنتاكي لليقظة العقلية و مقياس المرونة النفسية لكونور و دافيتسون المترجمان من قبل رياض العاسمى، تألفت عينة البحث من 40 طالبا و طالبة من طلبة السنة الثالثة من اختصاص الارشاد النفسى فى كلية التربية الثانية بمحافظة السويداء جامعة دمشق، و أظهرت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا بين مرتفعى اليقظة العقلية و منخفضى اليقظة العقلية فى المرونة النفسية لصالح مرتفعى اليقظة العقلية، و عدم وجود فروق دالة احصائيا على مقياسى اليقظة العقلية و المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، و هناك فروق بين متغيرى المرونة النفسية و الجنس فى اليقظة العقلية لصالح الاناث مرتفعات المرونة النفسية.

- بينما هدفت دراسة (عبد الرحمن محمد الشهرانى، محمد عبد العظيم، 2018) و التى بعنوان «اليقظة العقلية و علاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة» للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و الافكار اللاعقلانية لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، و لتحقيق هذا الهدف اتبعت الدراسة المنهج الوصفى الارتباطى، مستخدما مقياسى اليقظة العقلية (إعداد محمد) و الأساليب اللاعقلانية (إعداد الباحث)، و تطبيقهما على عينة الدراسة البالغ عددها 295 طالبا من المتدربين بالكلية التقنية بالمستويين الأول و الثالث، و توصلت الدراسة إلى أن درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التقنية كانت متوسطة، كما كشفت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى اليقظة العقلية تعزى الى نوعية المستوى الدراسى، و كذلك الحال فى متغير الأفكار اللاعقلانية.

- و هدفت رسالة (فاطمة السيد حسن خشبة، 2018) و هى بعنوان «التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة» لفحص العلاقة بين اليقظة العقلية و كل من الشفقة بالذات و و الرفاهية النفسية و قلق الاختبار لدى

طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية و التعرف على الفروق في مقياس اليقظة العقلية و الشفقة بالذات و الرفاهية النفسية و قلق الاختبار تبعاً لمتغيري الفرق الدراسية (الأولى - الرابعة) و التخصص الدراسي (علمي - أدبي)، و تكونت عينة البحث من 500 طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بتفهمنا الاشراف و كلية طب بنات و كلية العلوم للبنات بالقاهرة جامعة الازهر، مستخدمة مقياس مقياس كتناكي لمهارات اليقظة العقلية اعداد بير و مقياس الشفقة بالذات اعداد نيف (2003) و مقياس وارويك أدنبرة اعداد ستيوارد للرفاهية النفسية و مقياس قلق الاختبار و ذلك بعد أن قامت بتعريبهم. و أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية و الشفقة بالذات و الرفاهية النفسية و وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية و قلق الاختبار، و وجود فروق دالة إحصائية في مقياس اليقظة العقلية و الشفقة بالذات تعزى للفرق الدراسية لصالح الفرقة الرابعة، و التخصص الدراسي لصالح الفرق العلمية، و عدم وجود فروق دالة احصائية في مقياس الرفاهية النفسية تعزى لمتغيري التخصص الدراسي و الفرق الدراسية، و عدم وجود فروق دالة احصائية في مقياس قلق الاختبار تعزى للفرق الدراسية، و وجود فروق دالة احصائية في مقياس قلق الاختبار تعزى للتخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي.

- في حين هدفت دراسة (فيصل الربيع، 2019) وهي بعنوان «الذكاء الإنفعالي و علاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية» للكشف عن العلاقة بين الذكاء الإنفعالي و اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من 420 طالبا و طالبة، و لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية الذي طوره الزبيدي (2012) و مقياس الذكاء الانفعالي الذي طوره البيع (2007)، و أشارت نتائج الدراسة لوجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية و مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة، و وجود فروق دالة إحصائية في متغير الجنس لصالح الذكور على مقياس اليقظة الذهنية، و وجود فروق دالة إحصائية في متغير المستوى الدراسي بين الفرقتين الثانية و الرابعة لصالح الفرقة الثانية في مقياس اليقظة

الذهنية، و لا توجد فروق دالة إحصائية في متغيري التحصيل الدراسي و التخصص في مقياس اليقظة الذهنية، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي في متغير التحصيل الدراسي بين منخفضي التحصيل و متوسطي التحصيل لصالح ذوي التحصيل المتوسط، و لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيرات الجنس و التخصص و المستوى الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي و اليقظة الذهنية.

- كما هدفت دراسة (نجلاء بنت عبد الخالق ناجواني، 2019) وهي بعنوان «اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسى فى ضوء بعض المتغيرات فى محافظة مسقط» للكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة ما بعد التعليم الأساسى فى محافظة مسقط، و التعرف الى الفروق ذات الدلالة الاحصائية فى مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات، تكونت العينة من 600 طالب و طالبة، و استخدم مقياس كنتاكي لليقظة العقلية، و أشارت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطا لدى طلبة تعليم ما بعد الأساسى، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس و الصف الدراسي و العمر و المستوى التحصيلي.

خلاصة و تعقيب على الدراسات السابقة عن اليقظة العقلية:

عرضت الباحثة الحالية فى المحور الاول عدد من الدراسات التى تناولت اليقظة العقلية و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية و قد لخصتهم الباحثة فى النقاط التالية:

اهتمت كثير من الدراسات الكشف عن العلاقة بين متغير اليقظة العقلية و بعض المتغيرات الايجابية فى الشخصية مثل الاستقرار النفسيتنظيم الذات و تنظيم المشاعر و تقدير الذاتو القبول الذاتى و التفكير التأملى و الذكاء الإنفعالى و تنظيم الحالة المزاجية السلبية و المرونة النفسية و السعادة النفسية و الرضا عن الحياة. و يظهر ذلك فى دراسات كل من شيرلين جيمينيز (Sherlyn Jimenez، 2008) و دراسة بلامر (Plamer، 2009) و ماسودا (Masuda، Anderson & Sheehan 2009) و دراسة كاش و ويتينجهام (Cash

Christopher & Gitbert، 2010 و دراسة كريستوفر و جيتبيرت (Christopher & Gitbert، 2010) و دراسة مروه شهيد صادق (2012) و دراسة مارتا مونتيرو و Marta P. Mon- (2010) و دراسة ميجان شورت (2016) و دراسة (Janet M Osimo، 2010) و دراسة (Asheur & Sigman ، 2011) و دراسة (Parto & Besharat ، 2011) و دراسة (Mika M. Tomac، 2011) و دراسة (Masuda & Tully، 2012) و دراسة (على بن محمد الوليدى، 2017) و دراسة (رانية موفق الطوطو، 2018) و دراسة (فيصل الربيع، 2019).

-بينما اهتمت كثير من الدراسات الكشف عن العلاقة بين متغير اليقظة العقلية وبعض المتغيرات السلبية فى الشخصية مثل الإكتئاب و الضغوط و الضيق الإنفعالى و المرض النفسى و الضغط النفسى و القلق الإجتماعى كما فى دراسة بلامر (Plamer، 2009) و دراسة كاش و ويتينجهام (Cash & Whittingham، 2010) و دراسة كريستوفر و جيتبيرت (Christopher & Gitbert ، 2010) و دراسة ماسودا و تولى (Masuda & Tully ، 2012) و دراسة (فتحى عبد الرحمن الضبع و أحمد على طلب، 2013) و دراسة (الطاف ياسين و امال محسن عليوى، 2015) و دراسة (Masuda، Anderson، 2009) و دراسة (Sheehan، 2008) و دراسة (Sherlyn Jimenez، 2008)

-تم استخدام المنهج الوصفى فى معظم الدراسات السابق ذكرها هذا بجانب بعض الدراسات التى اهتمت بدراسة فاعلية برامج ارشادية لتنمية اليقظة العقلية.

تنوعت عينة الدراسة بين طلاب المرحلة الابتدائية و الاعدادية و طلاب الجامعة، إلا انه كثرت الدراسات المستخدمة عينة من طلاب الجامعة و هذا يوضح أهمية هذه الفئة العمرية. تم استخدام مجموعة من مقاييس اليقظة العقلية مثل مقياس اليقظة العقلية من اعداد (Brown & Ryan، 2003) و مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من اعداد (Bear et al.، 2004) و مقياس فلادلفيا لليقظة العقلية من اعداد (Cardaciotto et al.، 2008) و مقياس (لانجر) لليقظة العقلية.

تؤكد نتائج الدراسات الى أنه يمكن اعتبار اليقظة العقلية منبئ قوى لمخرجات الصحة النفسية.

فروض البحث

- 1 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزي إلى متغير النوع (ذكور-إناث).
- 2 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزي إلى الفرق الدراسية (الأولى - الرابعة).
- 3 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تعزي إلى التخصص الأكاديمي (علمي - أدبي - فني).

المنهج المستخدم في البحث

تم استخدام المنهج الوصف الإرتباطي والذي يهدف إلي وصف وضع قائم أو حالة راهنة وصيفا كميًا من خلال تحديد العلاقة بين المتغيرات ووصفها وصفا كميًا ويحدد اذا كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر وتحديد مقدار هذه العلاقة.

عينة البحث

تكونت عينة البحث الاساسية من (491) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة حلوان، وتراوحت اعمارهم بين (18 - 24) عام بمتوسط عمري 19.63 وانحراف معياري (13.92) خلال العام الدراسي 2019 / 2020 والفصل الدراسي الاول من العم الدراسي 2020 / 2021 وذلك الفرقتين الاولى والرابعه في التخصصات التاليه (تاريخ - علم نفس - جغرافيا - فيزياء - جيولوجيا - بيولوجي - فلسفة - تعليم صناعي) والجدول التالي يوضح توزيع عينه البحث الاساسيه تبعًا للتخصص والنوع والفرق الدراسية.

جدول (1)

توزيع عينة البحث الأساسية تبعًا للتخصص والنوع والفرق الدراسية.

المجموع الكلي	التخصص الاكاديمي			الفرقه		النوع	
	فني	ادبي	علمي	رابعه	اولي	اناث	ذكور
491	47	258	186	158	333	397	94

أدوات البحث

و للتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (اعداد الباحثة) - مبررات إعداد المقياس:

توصلت الباحثة لضرورة إعداد مقياس اليقظة العقلية وذلك وفقاً لما إطلعت عليه من مفاهيم ونظريات ودراسات سابقة سواء في البيئة العربية أو الاجنبية وكذلك علي عدد من المقاييس التي تم وضعها في عين الإعتبار (وذلك للإعتبرات التالية)

(1) إنتاج مقياس لليقظة العقلية يكون نابعا من البيئة العربية وبخاصه البيئة المصرية ليكون ملائما مع توجهات وعادات وتقاليد البيئة النابع منها مما يؤثر ايجابيا في دقة النتائج حيث أن المقاييس المطبقة عن اليقظة العقلية في البيئة العربية ما هي الا مقاييس أجنبية تم تعريبها وذلك في حدود إطلاع الباحثة.

(2) إن مصطلح اليقظة العقلية في تطور مستمر ولقد توصلت الباحثة في ضوء طبيعة العينة وبما يخدم هذا البحث.

(3) وجدت الباحثة أن المقاييس المتوفرة لا تلائم أغراض البحث الحالي، فلكل مرحلة عمرية طبيعتها الخاصة و التي تميزها عن غير و التي تفرض أسلوب مختلف في التعامل معها.

(4) إن الإختبارات و المقاييس المتوفرة اقتصرت على على تحديد أبعاد بعينها و اختلفت عدد هذه الأبعاد من مقياس لأخر.

(5) تزويد المكتبات العربية و الأجنبية بمقياس عربي نابع من البيئة العربية ليساعد الباحثين في قياس مستوى اليقظة العقلية للبيئة العربية.

لذلك وجدت الباحثة ضرورة إعداد مقياس لليقظة العقلية لكي يتوافق مع أهداف البحث الحالي يكون نابعا من البيئة المصرية.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

أولاً: صدق المقياس

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية، ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار، ويقصد بصدق الاختبار " أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه " (على ماهر خطاب، 2004، ص 329)

استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس كما هو موضح كالآتي

أ) الصدق الظاهري

تم عرض المقياس في صورته الأولية على 10 محكمين من أساتذة الصحة النفسية و علم النفس التربوي بكلية التربية بجامعة حلوان لإبداء الرأي حول إرتباط المفردات بأبعاد المقياس و بالمقياس ككل، و قد أضافوا مجموعة من التعديلات و التي تم الأخذ بها، و قد أجمع المحكمون بصلاحية المفردات بنسبة 93٪ فأكثر.

ب) صدق التحليل العاملي: Factor Analysis Validity

هو أسلوب إحصائي يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل التحتية أو التكوينات الفرضية اللازمة لتفسير الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات أو الفقرات أو المتغيرات، ومن ثم فهو يعد من أهم الأساليب الإحصائية التي تستخدم في تقدير صدق التكوين الفرضي للاختبارات النفسية، بالإضافة إلى أنه يحدد درجة تشعب عباراته بكل عامل من العوامل، وهذه التشعبات تمثل معاملات الارتباط بين مفردات الاختبار والعوامل، ويطلق على هذه المعاملات الصدق العاملي (على ماهر خطاب، 2004، ص 343 - 344).

وقد قامت الباحثة بالتحقق من تماسك المقياس (من خلال حساب الارتباط بين المفردات والمقياس ككل) كخطوة استباقية قبل إجراء التحليل العاملي للتأكد من ارتباط جميع المفردات بالمقياس ككل، وقد ثبت عدم ارتباط بعض مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وهي المفردات رقم (10، 28، 82، 41، 34)

ثم أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، والتي وضعها "هويتلنج" Hottelling حيث أنها تؤدي إلى تشعبات دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي

SPSS على عينة قوامها (491) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة لKaiser-Meyer-Olkin KMO حيث بلغت قيمته (816،) وهي قيمة أكبر من (5،0) مما يدل على مدى كفاية العينة. كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشعبات إحصائياً على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالاستقرار والثبات في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح، كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشعب الجوهرى للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (+3،0 - 3،0) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس اليقظة العقلية للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، 2010، ص ص 603 - 622)، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التي يقل تشعبها عن (3،0) وعددها (14 مفردة) هي المفردات رقم (29، 7، 21، 4، 45، 12، 48، 2، 3، 35، 60، 42، 37، 53)، ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (71) مفردة.

وأُسفر التحليل العاملي عن تشعب عباراته عن ستة عوامل جوهرية، وقد بلغت نسبة التباين العاملي الكلي 28،091٪.

العامل الأول: التصرف الواعي: وتدور عباراته حول إمكانية تحليل الفرد للموقف الذي يمر به وإيجاد أكثر من حل مع إختيار الحل الأنسب لهذا الموقف وذلك بإظهار بعض الفنيات الإبداعية والإستغلال الأنسب للأدوات المتاحة له. وإعطاء الفرد لنفسه الوقت المناسب للحكم على الموقف بموضوعية وإتخاذ القرار بدون تسرع.

و لقد استحوذ هذا العامل على (6،197٪) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (5،268) وقد تشبعت عليه جوهرياً 12 مفردة تراوحت قيم تشعباتها ما بين 314،617،

العامل الثاني: المسؤولية: و تدور عباراته حول مدى شعور الفرد بأنه مطالب بأداء مجموعة من الواجبات و مراعاة حقوق الآخرين و الإلتزام بالقواعد و الإنقياد إليها و تنفيذ هذه الواجبات بإخلاص و تحمل مسؤولية أفعاله و ذلك لإعتماده على نفسه فى إتخاذ قراراته.

واستحوذ هذا العامل على (4،692٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3،988) وقد تشبعت عليه جوهريا 11 مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين 324،590،

العامل الثالث: الوصف: و تدور عباراته حول قدرة الفرد على التعبير عما يشعر به و يفكر فيه و آراءه و قراراته بكلمات مناسبة و بأسلوب واضح بحيث يسمح للآخرين بإستيعاب الحالة التى عليها هذا الفرد.

و لقد استحوذ هذا العامل على (4،589٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3،901) وقد تشبعت عليه جوهريا 12 مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين 301،551،

العامل الرابع: الانتباه: و تدور عباراته حول إمكانية إنتقاء الفرد للمثيرات من حوله و الإهتمام بأدق التفاصيل و ربط الأحداث ببعضها البعض، كما تعتبر حالة من التأمل الذهنى للطبيعة و التركيز على الأصوات و الروائح و المشاهد و الألوان و الأحاسيس و الإدراك الواعى لما يدور بالذهن و إمكانية التحكم فيه.

و استحوذ هذا العامل على (4،518٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3،841) وقد تشبعت عليه جوهريا 14 مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين 329،575،

العامل الخامس: تجنب التشتت: و تدور عباراته حول قدرة الفرد على التخلص من التشويش الداخلى و الخارجى و الإنتباه و التركيز على الخبرات و المواقف التى يقوم بها الفرد حتى نهايتها، مع عدم السماح للأفكار أو المشاعر أو المثيرات الخارجية بتشتيته الذهنى.

واستحوذ هذا العامل على (4,085%) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3,473) وقد تشبعت عليه جوهرياً 12 مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين 310،512،

العامل السادس: التحكم الذاتي: و تدور عباراته حول مدى إستكشاف الفرد لأفكاره و مشاعره و إنفعالاته و سلوكه و التحكم فيها و السماح للأفكار و المشاعر بأن تأتي و تذهب و إحترام هذه المشاعر بدون التفاعل معها و قبولها و التكيف معها، كما تعتبر قدرة الفرد على إسترجاع المواقف و الأحداث و تقييم سلوك الفرد أثناء هذا الموقف .

واستحوذ هذا العامل على (4,010%) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3,408) وقد تشبعت عليه جوهرياً 10 مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين 327،494،

(ج) الصدق التلازمي⁽¹⁾ (المرتبط بالمحك): ثم قامت بإجراء الصدق التلازمي من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، ومقياس (اليقظة العقلية) إعداد: محمد السيد عبد الرحمن، (2016)، كمحك خارجي مستقل، في نفس الوقت وعلى نفس العينة (115 طالبة وطالبة من طلاب كلية التربية) وتم حساب معامل الارتباط الخطى لبيرسون بين المقياسين، وبلغت قيمته (0,632) وهي قيمة مرتفعة وموجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

(د) صدق المجموعات المضادة⁽²⁾ (الطرفية): تقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين متطرفتين من الأفراد في الاختبار، إحداهما أخذت تقديراً مرتفعاً في مقياس المحك، والأخرى أخذت تقديراً منخفضاً في مقياس المحك، فإذا ثبت أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسطات درجات هاتين المجموعتين في الاختبار، كان ذلك دليلاً على صدق الاختبار (على ماهر خطاب، 2004، ص 337) وفي ضوء هذا اعتبرت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (إعداد: محمد السيد عبد

(1) Concurrent Validity

(2) Contrasted groups Validity

الرحمن،2016) محكاً خارجياً، حيث تم ترتيب الأفراد في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي تبعاً لدرجاتهم على المحك، وتم تكوين مجموعتين متطرفتين على مقياس المحك (أعلى 27 ٪ من العينة، وأدنى 27 ٪ من العينة)، وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (2):

نتائج اختبارات لدلالة الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين (الأعلى والأدنى أداء)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	أعلى أداء	31	190,58	8,914	60	19,567	0,01
	أدنى أداء	31	144,35	9,673			

قيمة ت الجدولية 63 ، 2 (عند مستوى دلالة 01 ، 0)، قيمة ت الجدولية 2،00 (عند مستوى دلالة 05 ، 0)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي أعلى وأدنى أداء، مما يشير إلى تمتع مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي بالصدق.

ثانياً: الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية على عينة قوامها (491) طالباً وطالبة من كلية التربية، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0,01) كما هو موضح بالجدول الآتي:

أ: حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للعامل

جدول (3):

معاملات الارتباط بين مفردات كل عامل والدرجة الكلية لهذا العامل

معامل الارتباط بالعامل الثالث	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الثاني	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الأول	رقم المفردة
**0.489	8	**0.501	5	**0.459	1
**0.510	14	**0.512	26	**0.520	9
**0.557	20	**0.428	36	**0.536	15
**0.456	32	**0.894	39	**0.429	38
**0.475	44	**0.571	43	**0.611	51
**0.553	50	**0.465	54	**0.582	58
**0.433	52	**0.388	65	**0.630	69
**0.577	62	**0.594	66	**0.554	75
**0.505	68	**0.590	71	**0.518	80
**0.607	74	**0.529	77	**0.489	83
**0.551	76	**0.546	86	**0.583	84
**0.388	81			**0.498	88
معامل الارتباط بالعامل السادس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الخامس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الرابع	رقم المفردة
**0.461	11	**0.483	6	**0.577	13
**0.506	16	**0.388	17	**0.472	19
**0.485	22	**0.542	18	**0.408	31
**0.488	40	**0.486	23	**0.549	49
**0.523	46	**0.498	24	**0.551	55
**0.402	47	**0.457	25	**0.510	56
**0.358	59	**0.401	27	**0.365	61
**0.584	64	**0.516	30	**0.515	63
**0.557	70	**0.491	33	**0.508	67
**0.558	89	**0.588	57	**0.450	73
		**0.499	72	**0.488	78

		**0,443	85	**0,394	79
				**0,566	87
				**0,491	90

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عن 01,0
ب: حساب معاملات الارتباطات بين العوامل والدرجة الكلية للمقياس

جدول (4):

معاملات الارتباطات بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية لاليقظة العقلية	التحكم الذاتي	تجنب التشتت	الانتباه	الوصف	المسئولية	التصرف الواعي	العوامل
**0,820	**0,499	**0,507	**0,506	**0,520	**0,478		التصرف الواعي
**0,710	**0,347	**0,434	**0,310	**0,490			المسئولية
**0,730	**0,317	**0,486	**0,256				الوصف
**0,650	**0,294	**0,362					الانتباه
**0,748	**0,441						تجنب التشتت
**0,639							التحكم الذاتي

** : مستوى الدلالة عند 01,0

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عن 01,0
يتضح من الجداول السابقة أن معاملات الارتباطات بين مفردات كل عامل والدرجة
الكلية للعامل، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها البعض والدرجة
الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (01,0)، وهذا يشير إلى ترابط وتماسك مفردات
المقياس وأبعادة مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي.

ثالثاً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بثلاثة طرق هما طريقة التجزئة النصفية، والفا
كرونباخ وطريقة إعادة الاختبار، وفيما يلي توضيح كلاً منهما

أ) طريقة التجزئة النصفية Split - half

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (491 طالب وطالبة من طلاب كلية التربية)، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار للمقياس ككل وعوامله، باستخدام معادلتة جوتمان و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (5):

ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل سبيرمان براون	معامل جوتمان
التصرف الواعي	12	0,740	0,740
المسئولية	11	0,688	0,681
الوصف	12	0,689	0,689
الانتباه	14	0,733	0,733
تجنب التشتت	12	0,673	0,670
التحكم الذاتي	10	0,644	0,644
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	71	0,883	0,883

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (491 طالب وطالبة من طلاب كلية التربية) ثم تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل وعوامله كما هو موضح كالجدول الآتى:

جدول (6):

معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
التصرف الواعي	12	0.772
المسؤولية	11	0,713
الوصف	12	0,737
الانتباه	14	0,754
تجنب التشتت	12	12
التحكم الذاتي	10	0,569
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	71	0,904

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحذف المفردات التي لم تثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة ترقيم المفردات، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس.

الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية وكيفية تصحيح المقياس.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (6 عوامل) تشتمل على (71 مفردة) تهدف إلى قياس اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (71 - 213)، حيث تشير الدرجة العليا إلي تمتع الطالب بدرجة عالية من اليقظة العقلية، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (7):

مفردات المقياس موزعة على العوامل الستة لمقياس اليقظة العقلية (الصورة النهائية)

عدد المفردات	أرقام المفردات	عوامل المقياس
12	1-5-9-27-36-42-52-58-63-65-66-70	التصرف الواعي
11	2-19-26-28-30-38-48-49-54-60-68	المسئولية
12	4-8-14-37-45-31-35-24-51-57-59-64	الوصف
14	7-23-34-39-40-50-13-44-46-56-61-62-69-72	الانتباه
12	3-11-12-16-17-18-20-67-25-22-41-55	تجنب التشتت
10	6-10-15-21-32-33-43-47-53-71-29	التحكم الذاتي

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيقه على عينة البحث تم تصحيح استجابات الطلاب علي المقياس باستخدام مفاتيح التصحيح التي تم اعدادها الغرض كما تم استبعاد الاستمارات التي لم يستكمل الطلاب الاجابه عليها ورصدت درجات الطلاب واخضاعها للمعالجات الاحصائية الملائمه وذلك من اجل التحقيق من صحه الفروض و من ثم استخراج و استخلاص النتائج فى ضوء الاطار النظرى و الدراسات السابقة و التطبيق الميدانى للبحث.

نتائج البحث ومناقشتها

ينص الفرض الأول على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى النوع (ذكر/ ائى).

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين (ذكور، إناث) فى اليقظة العقلية (على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد) لدى درجات طلاب كلية التربية كما هو موضح بالجدول الآتى:

جدول (8):

الفروق التى تعزى للنوع فى اليقظة العقلية

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التصرف الواعى	ذكور	94	29,59	3,870	489	1,856	غير دالة
	إناث	397	28,74	3,990			
المسئولية	ذكور	94	25,24	4,034	489	0,702	غير دالة
	إناث	397	24,94	3,652			
الوصف	ذكور	94	25,27	4,107	489	1,507	غير دالة
	إناث	397	24,54	4,227			
الانتباه	ذكور	94	36,09	3,969	489	1,153	غير دالة
	إناث	397	35,54	4,187			
تجنب التشتت	ذكور	94	28,60	3,421	489	2,288	دالة عند (0,05)
	إناث	397	27,61	3,821			
التحكم الذاتى	ذكور	94	25,22	2,855	489	1,397	غير دالة
	إناث	397	24,75	3,011			
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	ذكور	94	170,00	16,922	489	2,070	دالة عند (0,05)
	إناث	397	166,12	16,208			

قيمة ت الجدولية 59 ، 2 (عند مستوى دلالة 01 ، 0)، قيمة ت الجدولية 1، 96 (عند مستوى دلالة 05 ، 0)

نتيجة الفرض الأول

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض جزئياً حيث تبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) تعزى للنوع في عامل تجنب التشتت، والدرجة الكلية لليقظة العقلية لصالح الذكور، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكثر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05)، وذلك يعني إن الذكور أكثر تجنباً للتشتت من الإناث، وأكثر يقظة عقلية من الإناث.

عدم وجود فروقاً دالة إحصائياً تعزى للنوع في باقي عوامل اليقظة العقلية سواء عند مستوى دلالة (0,05)، (0,01)، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية

تفسير نتائج هذا الفرض:

ويتضح مما سبق أن الذكور أكثر يقظة عقلية من الإناث في عامل تجنب التشتت ويرجع السبب في ذلك من وجهة نظر الباحثة الي طبيعة نشأة الذكور علي ضرورة مواجهة الواقع الذي يتعرضون له وأن مستقبلهم الذي يطمحون الوصول إليه يلزمه التركيز علي ما يواجهونه دون التشتت بأي مشتتات خارجية بأفكارهم أو مشاعرهم والتي قد تؤثر علي أدائهم وهذا ما أكده كاردسيوتو في مفهوم اليقظة العقلية بأنها التركيز علي الخبرات الحاضرة اكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية (، cordaciotto 2008: p 20 - 223) أما بالنسبة للإناث فإنهن يتميزون بطبيعتهم الحساسة والأكثر حساسية للأمور أو المواقف أو الضغوط التي تواجههن حيث تعتقد الباحثة أن هذه الطبيعة تجعلهن أقل قدرة علي تجنب المشتتات الداخلية كمشاعرهم أو أفكارهم أو المشتتات الخارجية كراي الآخرين أو أي متغيرات خارجية وهذا عكس ما ذكره بير في تعريفه لمفهوم تجنب التشتت والذي ذكره بمصطلح آخر ولكن يخص المشتتات الداخليه فقط وهو عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non Reactivity وذكره بأنه الميل للسماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها وتفقد تركيزه

في اللحظة الحاضرة (45 - 127 baer etal 2006) أما بالنسبة لباقي عوامل اليقظة العقلية فلا فرق بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية لديهم وتعتقد الباحثة أن ذلك يرجع لتلائم هذه العوامل معا وأن من لديه درجة مرتفعة في إحداهم لا بد أن تكون درجته مرتفعة في باقي العوامل فالمرحلة العمرية تفرض بطبعها صفات عامة سواء ذكر أو أنثى وذلك لتعرضهم لنفس الظروف والضغطات التي تختلف في شكلها الظاهري ولكنها تتفق في مضمونها من حيث المسئوليات والضغطات ولقد اتفقت هذه النتيجة لهذا الفرض مع نتائج دراسات كل من دراسة (phmer 2009)

و دراسة (مروه شهيد صادق، 2012) و دراسة نجلاء عبد الخالق، 2019) و دراسة (رياض العاسمي و جمال، 2018) ولكنها اختلفت مع دراسة (علي بن محمد الوليدي، 2017) إذ كانت النتائج تشير إلي أن الإناث أكثر يقظة عقلية من الذكور وأعتقد أن ذلك قد يرجع لطبيعة البيئة التي طبق عليها المقياس أو الاختلاف في محتوى المقياس المطبق إذ تم تطبيق مقياس ايرسمان (Erisman rocmer، 2012) حيث تم تطبيق المقياس علي طلبة جامعة الملك خالد، وذلك لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية كما اختلفت مع دراسة (فيصل الربيع، 2019) والتي أكدت أن الذكور أكثر يقظة عقلية في جميع أبعاد المقياس عن الإناث ومن الممكن أن يرجع السبب لإختلاف البيئة التي طبق عليها المقياس حيث طبق المقياس علي طلبة جامعة بالأردن أو في إختلاف المقياس حيث تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية الذي طورته (الزيدي، 2012) وذلك لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الإنفعالي.

ينص الفرض الثاني على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلاب كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى للفرقة الدراسية (أولى / رابعة) ولاختبار صحة هذ الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين (طلاب الفرقة الاولى / وطلاب الفرقة الرابعة) فى اليقظة العقلية (على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد) لدى درجات طلاب كلية التربية كما هو موضح بالجدول الآتى:

جدول (9):

الفروق التي تعزى للفرقة في اليقظة العقلية

المتغير	الفرقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التصرف الواعي	الأولى	333	28.48	3.970	489	3,474	دالة عند 0.01
	الرابعة	158	29.80	3,854			
المسئولية	الأولى	333	24.48	3.559	489	4,622	دالة عند 0.01
	الرابعة	158	26.11	3,838			
الوصف	الأولى	333	24.08	4,081	489	4,633	دالة عند 0.01
	الرابعة	158	25.93	4,216			
الانتباه	الأولى	333	35.51	4,103	489	0,993	غير دالة
	الرابعة	158	35.91	4,242			
تجنب التشتت	الأولى	333	27.44	3,810	489	3,068	دالة عند 0.01
	الرابعة	158	28.55	3,563			
التحكم الذاتي	الأولى	333	24.57	2,868	489	2,861	دالة عند 0.01
	الرابعة	158	25.39	3,154			
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	الأولى	333	164.57	15,751	489	4,584	دالة عند 0.01
	الرابعة	158	171.69	16,743			

قيمة ت الجدولية 59 ، 2 (عند مستوى دلالة 01 ، 0)، قيمة ت الجدولية 96،1 (عند مستوى دلالة 05 ، 0)

نتيجة الفرض الثاني

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض جزئياً حيث تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) تعزى للفرقة (أولى ورابعة) في الدرجة الكلية لليقظة العقلية، و عواملها (التصرف الواعي، الوصف، والمسئولية، تجنب التشتت، والتحكم

الذاتي) وكانت الفروق لصالح طلاب الفرقة الرابعة، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكثر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,01)، وذلك يعني إن طلاب الفرقة الرابعة أكثر يقظة عقلية من طلاب الأولى.

في حين لم توجد وجود فروقاً دالة إحصائياً تعزى للفرقة في عامل الانتباه سواء عند مستوى دلالة (0,05)، (0,01)، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

تفسير نتائج هذا الفرض:

ويتضح من هذا ان طلاب الفرقة الرابعة أكثر يقظة عقلية من طلاب الفرقة الأولى، خاصة في العوامل (الوصف، التصرف الواعي، المسؤولية، جنب التشتت، والتحكم الذاتي) وقد يرجع السبب في ذلك من وجهة نظر الباحثة للتطور في شخصية الطلاب الناتج عن الخبرات التي مروا بها سواء أثناء الدراسة أو في الخبرات الحياتية فالطالب يكتسب مهارات جديدة تساعده علي وصف مشاعره وأفكاره بأسلوب واضح ومناسب كذلك يكتسب بعض الأفكار الجديدة لحل المشاكل التي تواجهه أيضاً مستوي المسؤولية يزيد بزيادة العمر وقدرته تزيد في التحكم في مشاعره وأفكاره وقبولها والتكيف معها وعدم السماح لها أو أي مثيرات خارجية بالتأثير علي أدائه وهذا ما أكده ألين في تفسيره لمفهوم اليقظة العقلية بإعتبارها تركيز الإنتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام علي الخبرات أو الإنفعالات أو الأفكار (والوعي بالطريقة التي نوجه بها إنتباهنا) Allen etal ، 2006: 288 بينما لا توجد فروق بين الفرقتين الاولي والرابعة في عامل الإنتباه وقد يرجع ذلك من وجهة نظر الباحثة لطبيعة مستوي الفرد في الإنتباه الذي قليل ما يتغير بالنسبة بالزمن ولكن سواء كان صفة أو حالة فإنه يكون بمستوي شبه ثابت.

- ولقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (فاطمة السيد حسن، 2018) والتي هدفت لدراسة علاقة اليقظة العقلية بالشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الإختبار مستخدمه مقياس بير (Baer، 2004) بعد أن قامت بتعريبه علي طالبات جامعة الأزهر.

واختلف نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (نجلاء عبد الخالق، 2018) إذ قالت أنه لا توجد فروق بين الفرق الدراسية وقد يرجع ذلك لطبيعة العينة إذ تم تطبيقه علي طلاب ما بعد التعليم الأساسي مستخدمه مقياس كنتاكي، أو لإختلاف البيئه إذ تم تطبيق هذا المقياس في مسقط.

كما اختلف أيضا مع نتائج دراسة (فيصل الربيع، 2019) إذ أكدت أن طلاب الفرقة الثانية أكثر يقظة عقلية من طلاب الفرقة الرابعة حيث تم التطبيق علي الفرقتين الثانية والرابعة مستخدما مقياس الذي طورته (الزبيدي، 2012) لذلك يمكن أن يكون محتوى المقياس سببا في إختلاف النتائج أو البيئه التي تم تطبيق المقياس عليها إذ تم التطبيق علي طلاب جامعة اليرموك بالأردن لدراسة علاقة اليقظة العقلية مع الذكاء الإنفعالي.

كما إختلفت مع دراسة (أمل مهدي جبر، 2018) والتي إكدت أنه لا توجد فروق بين الفرق في مستوي اليقظة العقلية وذلك بهدف دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعليم وقد يرجع السبب في الإختلاف في النتائج لطبيعة المقياس المستخدم حيث أنها إستخدمت مقياس تورنتو لليقظة العقلية إعداد ليو وآخرين (Ieu، 2006) ومعرب من رياض نبيل العاسمي.

ينص الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات طلاب كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية تعزى الى التخصص الاكاديمي (علمي / أدبي / فني). ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد One Way Anova لدراسة الفروق التي تعزى للتخصص الاكاديمي، ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل التباين.

جدول (10):

تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثلاث في اليقظة العقلية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التصرف الواعي	بين المجموعات	52,026	2	26,013	1,649	0,193
	داخل المجموعات	7699,282	488	15,777		
	كلى	7751,308	490			
المسئولية	بين المجموعات	96,322	2	48,161	3,504	0,031
	داخل المجموعات	6706,676	488	13,743		
	كلى	6802,998	490			
الوصف	بين المجموعات	63,836	2	31,931	1,807	0,165
	داخل المجموعات	8621,294	488	17,667		
	كلى	8685,195	490			
الانتباه	بين المجموعات	2,920	2	1,460	0,085	0,919
	داخل المجموعات	8427,922	488	17,270		
	كلى	8430,912	490			
تجنب التنشئ	بين المجموعات	53,851	2	26,925	1,907	0,150
	داخل المجموعات	6890,589	488	14,120		
	كلى	6944,440	490			
التحكم الذاتى	بين المجموعات	43,506	2	21,753	2,456	0,087
	داخل المجموعات	4321,459	488	8,855		
	كلى	4364,965	490			
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	بين المجموعات	1354,132	2	677,066	2,533	0,080
	داخل المجموعات	130454,451	488	267,325		
	كلى	131808,528	490			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (0, 05) عند درجات الحرية 2 / 489 = 3, 00

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (0, 01) عند درجات الحرية 2 / 489 = 4, 62

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" غير دالة في الأبعاد (التصرف الواعي، الوصف، والانتباه، وتجنب التشتت، والتحكم الذاتي) والدرجة الكلية، مما يشير إلى عدم وجود فروق تعزى للتخصص الأكاديمي في اليقظة العقلية.

كما أوضحت النتائج قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) في عامل المسؤولية، مما يشير إلى وجود فروق تعزى للتخصص الأكاديمي في المسؤولية، ولتحديد اتجاه الفروق في عامل المسؤولية بين المجموعات الثلاثة (طلاب الشعب العلمية، طلاب الشعب الأدبية، طلاب الشعب الفنية) قامت الباحثة بحساب اختبار LSD للمقارنات البعدية كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (11):

نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية بين المجموعات الثلاث على بعد المسؤولية

المتغير	المجموعة (أ)	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	المجموعة (ب)	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة
المسؤولية	طلاب الشعب العلمية	186	25,54	3,809	طلاب الشعب الأدبية	*0,779	0,357	دالة عند 0,05
					طلاب الشعب الفنية	*1,266	0,605	دالة عند 0,05
	طلاب الشعب الأدبية	258	24,74	3,662	طلاب الشعب العلمية	*-0,799	0,357	دالة عند 0,05
					طلاب الشعب الفنية	0,468	0,588	غير دالة
	طلاب الشعب الفنية	47	24,28	3,537	طلاب الشعب العلمية	*-1,266	0,605	دالة عند 0,05
					طلاب الشعب الأدبية	-0,468	0,588	غير دالة

نتيجة الفرض الثالث:

يتضح من الجدول السابق

- أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين طلاب الشعب الأدبية وطلاب الشعب العلمية في عامل المسؤولية لصالح طلاب الشعب العلمية.
- ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين طلاب الشعب الفنية وطلاب الشعب العلمية في عامل المسؤولية لصالح طلاب الشعب العلمية.
- ج) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين طلاب الشعب الفنية وطلاب الشعب الأدبية في عامل المسؤولية.

تفسير نتائج هذا الفرض:

ومن هذا يتضح أنه لا توجد إختلاف بين التخصصات الاكاديمية سواء كانت علمية أو أدبية أو فنية في مقياس اليقظة العقلية خاصة في العوامل (الإنتباه، التصرف الواعي، الوصف، التحكم الذاتي، وتجنب التشتت) و تري الباحثة أن السبب في ذلك يرجع لأن الطلاب مهما اختلفوا في التخصص إلا أنهم يواجهون نفس المشاكل الحياتية ونفس الضغوطات الناتجة عن التفكير في المستقبل والتحديات التي تواجههم حتي وإن اختلفت في محتواها ويتفق هذا مع ما قاله الضبع وآخرون بأن الفرد عليه قبول ما يحدث في اللحظة الحاضرة بوعي وانتباه مما يؤدي إلي فهم أشمل وأيضا قبول الأفكار التي من شأنها خلق صراعات في العلاقات كذلك فإن التحديات التي يواجهها المرء والأخطاء التي يقوم بها كلها تعد جزء مهم في الحياة (الضبع وآخرون، 2016، ص ص-167 211) أما بالنسبة لعامل المسؤولية فإنه توجد فروق بين التخصصات لصالح التخصصات العلمية، وإذا كانت بين التخصصات الفنية والعلمية فإنها أيضا لصالح التخصصات العلمية، أما إذا كانت بين التخصصات الأدبية والفنية فإنه لا توجد فروق بينهم علي مقياس اليقظة العقلية. وتري الباحثة أن طلاب التخصص العلمي يرون أنه يقع علي عاتقهم أهداف كبيرة تحتاج لبذل مجهود كبير للوصول إليها، فالمتخصص العلمي غالبا ما ينتهي به المطاف

إما أن يكون طبيباً أو مهندساً أو متخصص في الأبحاث العلمية البحتة كعلم الأحياء أو الكيمياء أو الفيزياء أو غيرها من التخصصات لذلك فإنه يضع علي عاتقه مسؤولية الوصول لتلك الأهداف وكذلك المسؤولية التي تقع عليه بعد الوصول لهذه الاهداف وهذا علي الصعيد الدراسي، كذلك علي الصعيد الحياتي فإنها تكون صفة أساسية يمتلكها لطلاب الفرق العلمية بقدرتهم علي تحمل المسؤولية عن طلاب الفرق الأدبية أو الفنية.

ولقد إتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (مروة شهيد صادق، 2012) ودراسة (فيصل الربيع، 2019) ودراسة (عبد الرحمن بطيخان، أحمد عبد العظيم، 2018) وأيضاً دراسة (امل مهدي جبر، 2018)، بينما إختلفت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (فاطمة السيد حسن، 2018) إذ أكدت أن هناك فروق بين التخصصات الأكاديمية لصالح التخصص العلمي علي مقياس اليقظة العقلية بصفة عامة من إعداد بير (Baer، 2004) علي طالبات جامعة الأزهر وذلك لدراسة علاقة اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الإختبار.

كما إختلفت أيضاً مع نتائج دراسة (رانيه موفق الطوطو، 2018) حيث أكدت أن هناك فروق بين التخصصات الأكاديمية لصالح التخصص الأدبي علي مقياس اليقظة العقلية ذو العوامل الخمسة من إعداد روث بير وتعريب رياض العاسمي وذلك لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملية وقد يرجع سبب الإختلاف لبيئة العينة التي طبق عليها المقياس حيث إنه طبق علي طلبة جامعة دمشق.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

- 1) التحليل العاملي.
- 2) معامل الارتباط لبيرسون.
- 3) إختبار (ت) T - test.
- 4) تحليل تباين أحادي الاتجاه.
- 5) معامل الفاكرو نباخ.
- 6) معامل ثشبات التجزاء النصفية.

توصيات البحث

- في ضوء ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج وما واجهه الباحثه من صعوبات أثناء التطبيق الميداني فإنها تقترح بعض التوصيات التي قد تفيد الباحثين و التي تتلخص في الاتي:
- (1) إعداد دورات تدريبية للطلاب أشياء دراستهم لتزويدهم بالمعلومات الضرورية لفهم أبعاد اليقظة العقلية وتدريبهم علي محاولة تطويرها لديهم.
 - (2) تخصيص دورات تدريبية للتأمل الذهني والتي تساعد في خفض مستوى القلق الناتج عن الضغوطات الحياتية.
 - (3) إعداد برامج ارشادية من أجل تنمية مستوى اليقظة العقلية لدي الطلاب.
 - (4) الإهتمام بعقد مؤتمرات خاصة لتوضيح أهمية اليقظة العقلية و علاقتها بمخرجات الصة النفسية.
 - (5) تنمية وعي المجتمع من خلال وسائل الاعلام المرئية والمسموعة والمقروءة عن اليقظة العقلية وكيفية تنمية مستوى اليقظة العقلية للفرد.

البحوث المقترحة

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية وإستكماله للجهد الذي بدأته الدراسة الحالية فإن الباحثة تقترح تقديم المزيد من البحوث والدراسات ومن أهمها:
- (1) العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى.
 - (2) اليقظة العقلية الوالدية وعلاقتها بالضغوطات الأسرية.
 - (3) فاعلية برنامج قائم علي اليقظة العقلية في خفض مستوى الإكتئاب لذوي الإحتياجات الخاصة.
 - (4) فاعلية برنامج إرشادي قائم علي اليقظة العقلية لرفع مستوى الهدف في الحياة لدي طلاب الجامعة.
 - (5) اليقظة العقلية و علاقتها بكل من قلق الإمتحان و مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - (6) الوالدية اليقظة العقلية و علاقتها بالتوترات الأسرية وتأثيرها على طلاب مرحلة ما بعد التعليم الأساسى.

قائمة المراجع

- أبو حطب، فؤاد، و صادق أمال، (2010). مناهج البحث و طرق التحليل الاحصائي فى العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الربيع ، فيصل (2019). الذكاء الإنفعالى و علاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، مجلد 15، عدد 1، ص 79.
- الزيدي، مروه شهيد صادق (2012). الاستقرار النفسى و علاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسيه، جامعة ديالى .
- الشهرانى ، عبدالرحمن محمد و عبد العظيم ،محمد (2018) اليقظة العقلية و علاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مجلد 34، عدد 10، ص ص 289-302.
- الطوطو ، رانيه موفق (2018). اليقظة العقلية و علاقتها بالتفكير التأملى لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، مجلد 40، العدد 4، ص 11.
- العاسمي ،رياض (2012)،اليقظة العقلية والصحة النفسيه ، مجلة التربية العربيه لدول الخليج ، العدد 10، سوريا.
- العاسمى ، رياض، جمال، نعم (2018). اليقظة العقلية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسى، كلية التربية الثانية،. جامعة تشرين ،دمشق
- الوليدى ،على بن محمد (2017). اليقظة العقلية و علاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد 28، ص 42.
- جبر،أمل مهدى (2018)اليقظة العقلية و علاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات <https://doi.org/10.24897/acn.64.68.178>

- خشبة، فاطمة السيد (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة / مجلة كلية التربية جامعة الازهر، مجلد1، عدد 179، ص ص 494-598.
- خضر، الطاف ياسين و عليوى، امل محسن (2015) ، القلق الاجتماعى وعلاقتة باليقظة العلقية لدى النساء العراقيات واللاتى يعيشن فى بريطانيا (دراسة مقارنة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد 44 ، ص ص 1 - 18.
- خطاب، على ماهر (2004). الاحصاء الوصفى (ط2). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- طلب، أحمد على. سليمان، عمرو و محمد و الضبع، فتحى عبدالرحمن (2016) ، الوالديه اليقظة عقلياً وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى عينة من آباء وأمهاة الأطفال الذواتيون والمعاقين عقلياً ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد (40) الجزء (4) ، ص 167-261.
- عبد الرحمن، محمد السيد (2016) ، مقياس اليقظه العقليه خماسي الواجه ، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد، عادل عبد الله (2000). كتاب العلاج المعرفى السلوكى أسس وتطبيقات: دار الرشاد (59، 75).
- محمود، أحمد على طلب و الضبع، فتحى عبدالرحمن (2013) ، فاعلية اليقظة العقلية فى خفض اعراض اللاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى ، العدد 34 ، ابريل 2013 ، ص 2 - 74.
- ناجوانى ،نجلاء بنت عبد الخالق (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسى فى ضوء بعض المتغيرات فى محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية و النفسية، مجلد 13، عدد 2، ص ص 220 - 234.

- : Allen.N.، Blashki، G. Gullare ، E.(2006)Mindfulness based psycho the rapis: arevi of con ceptual found ations. Empirical evidence and practical considerations. the Australian and new Zealand، journal of psychiaty ، 40 (4) ، 285294-.
- Asheur،A.&Sigman،K.(2011)Effictiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the university ، Journal Personality and social psychology ،1،(3)،2541-.
- Bartlett، L.، Lovell، P.، Otahal، P.، Sanderson، K. & Tasmania، H. (2016). Acceptability، feasibility، and efficacy of a workplace mindfulness program for public sector employees. A pilot randomized controlled trial with informant reports Mindfulness، 116- doi:10.1007/s126714-0643-016-.
- Bennett، K. & Dorjee، D. (2016). The impact of a mindfulness -based stress reduction course (MBSR) on well-being and academic attainment of sixth-form students Mindfulness.7، 105114- doi: 10.1007/s126717-0430-015-.
- Baer،R.A. ، smith ، G.T ،hopkins ، J. ، KrietemeyerJ. ، Toney ، L. (2006). Using self - report asesment methods to explore facets of mindfulness.Assessment ، 13 (1) ،2745-.
- Beck ، T ، A. John rush ، B. Shaw، E ، Gognitive therapy of depression. “ Published by the Guilford press new York ، 1979 ، P03.
- Brown ،kw.، Reyon ، A.M.S Creswell ، JD.(2007) Mindfulness: theoretical Foundations and evidence For its salutary effects. Psychological Inguiry ، 18(4) ، 211237-.
- Brown، K.W.xryan، R.M (2003) Thee benefits of being present: midfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and social Psychology ، 84(2) ،822848-.

- cardaciotto ، L.A، Herbrt،T.D، Forman ، E.M،Moitra، E، Farrow، V. (2008). The Assessment ،15،204223-.
- Christopher،M.S،&Gilbert،B.D.(2010)Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. Current Psychology: AJournal for diverse perspectives on diverse psychological issues، 29 (1)، 1023-.
- Cash،M. & K. Whittingham.(2010).what facets of mindfulness contribute of psychological well-being and depressive ، anxious and stress-related symptom ology.mindfulness 1،no.3:17782-.
- Cherkin، D.C. Sherman، K. J. Balderson. B.H. Cook، A.J. Anderson، M. I. Hawkes، R.J. Hansesn، K. E، & Turner، J. A. (2016). Effect of mindfulness based stress reduction vs cognitive behaviora; therapy or usual care on back pain and functional limitations in adults with chronic low back pain،. A randomized climinal trial. Journal of the American Medical Association n315.p12401249- doi:101001-/jama 2016.2323.
- Costa. A، & Barnhoter، T. (2016). Turning towards or turning away. A comparison of mindfulness meditation and guided imagery relaxation in patients with acute depression Behavioural and Cognitive Psychotherapy، 44، 410419- doi:10.1017/S1352465815000387.
- Davis،.D.M3Hayes،J.A.(2011).what are the benet،4s of mindfulness 2 apractice review of psyho therapy - related research. Psycho therapy ،48 (2)، 198208-.
- Deurr، M. (2008). The Use of meditation and mindfulness practice to support militarycare providers: a prospectus. ReportPrepared to center for contemplative mind in society Northampton ، M A.
- Donald ، J.N،s Atkins ، P.W.(2016).Mindfulness and coping with stress: Do levels of perceived stress Matter. mindfulness، 7 ،1423-1436.

- Falsafi, N. (2016). A randomized controlled trial of mindfulness versus yoga. Effects on depression and/or anxiety in college students. Journal of the American Psychiatric Nurses Association. 22, 48349- doi: 10.1177/1078390346663307/
- Germer, C. (2005). The Meaning of mindfulness, In C. Germer, R. Siegel, P.R. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychotherapy (pp.3-27) New York: Guilford press.
- Harpin, S.B., Rossi A, Kim, A. K, & Swanson, J. M. (2016) Behavioral impacts of a mindfulness pilot intervention elementary school students Education. 137. 149156-.
- Hasker, S.M. (2010). Evaluation of the mindfulness acceptance - Commitment. (mae) approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania.
- Hooker, K. Fodor, I. (2008). Teaching mindfulness to children. Gestalt Review, 12(1), 7591-.
- Jacobs, L., Wollny, A., Sim C., & Horsch A. (2016) Mindfulness facets trait emotional intelligence emotional distress and multiple health behaviors. A serial two mediator model Scandinavian Journal of Psychology, 57, 207214- doi: 10.1111/stop.12285.
- Janet M. Osimo. (2009). An examination of neuroscience findings in attention, self-regulation, mindfulness, and narrative language: potential links in psychotherapeutic interventions. Pepperdine university, 9222-.

- Jimenez&Sheryn. (2008). The role of self-acceptance ، negative mood regulation ، and ruminative brooding on mindfulness and depressive symptoms:A longitudinal ،randomized controlled trial of mindfulness meditation vs.relaxation training.doctoral dissertations. AAI3325617.
- <https://opencommons.uconn.edu/dissertations/AAI3325617>.
- Kaldis، P. & Abramiuk، L. (2016) Preventing school bullying through the use of empathy. Let'sstop bullying without focusing on offender discipline and treatment.In T. Gavrielides (Ed.) Offenders No More. An Interdisciplinary Restorative Justice Dialogue. Pp. 231146- Hauppauge، NY، US Nova Science Publishers.
- Kathleen C.Spadro.(2008).Weight loss:Exploring srlf-rulation through mindfulness meditation. Pittsburgh university،school of nursing،9246-.
- kettler ، K.M (2013). Mindfullnessand cardio vascular risk in college students. retrieved January 5، 2013 from <http://web3.unt.edu/honors/eaglefeather/wp-content/201008//kettler-kristen-072910-Final.pdf>
- Kirk ،B Richard M.ryan (2004) perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. clinical Psychology: science and practice ، vol 11. N3
- Kirk ،Brown et al (2016) Mindfulness En hances Episodic Memory Performance: Evidence from a Multimethod InvestigationJournal pone. 0153309 April 26.2016

- Labelle, L. E, Campbell, T.S. Fans P. & Carison, L.E., (2015) Mediators of mindfulness-based stress reduction (MBSR) Assessing the timing and sequence of change in cancer patients. Journal of Clinical Psychology, 71,21 40. doi: 10 1002/jcip 22117.
- Loucks E.B. BrittonW. b. Howe C. J. Eaton C. B. & Buka S. L. (2015) Positive associations of dispositional mindfulness with cardiovascular health. The New England Family study International Journal of Behavioral Medicine 22, 540550- doi: 10 1007/s 12529-9-9448 014.
- Mark williams , dannu penman (2011) , Mindfulness: Ascetical Guide to finding peace in frantic world , bikatus.
- Marlatte , G.A, Kriftener , J.L. (1999). Mindfulness end meditation , in W.R. miller (ed) , integrating spirituality into treatment (pp.67-84). Washington D.C.: ameri can psychological association.
- Masuda & Anderson.(2009).Mindfulness and mental health among African American college students.Journal of evidence-based complementary and alternative medicine 14(3):115127-.
- Masuda &Tully.(2012)The rule of mindfulness and psychological flexibility in somatization ,depression,anxiety, and and general psychological distress in a nonclinical college sample.Journal of evidence-based complementary and alternative medicine ,17(1):6671-.
- Megan Short ,D Mazmanian , K Oinonen&CJ Mushquash.(2016) Executive function and self-regulation mediate dispositional

- mindfulness and well-being. Journal of personality and individual differences ،93،97103-.
- Michael S.Christopher & Brennan D.Gilbert.(2009)Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression ،DOI 10.1007/s12144-9-0099067.
 - Mika M. Tomac.(2011)The influence of mindfulness on resilience in context of attachment style ، affect regulation ، and self-esteem. Walden university،9204-.
 - Neale ، M.I. (2006). Mind Fullness meditation: an integration of perspective from Buddhism، science and clinical Psychology، Un published Doctoral Dissertation California Institute of Integral studies. San Francisco.
 - Palmer ، A.، ؛ Rodger ، S. (2009). Mindfullness stress ، and. coping among university students. Canadian Journal of counseling ، 43 (3) ، 198212-.
 - Parto،M.،&Ali Besharat، M.(2011). Mindfulness،psychological well-bbeing and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation.Procedia-social and behavioral sciences ،30،578582-.
 - Remmers C. Yopolinski S. & Koole S.I. (2016) Why being mindful may have more brnrfits than you realize Mindfulness improves both explicit and implicit mood regulation Mindfulness 7. 829827- doi: 10 1007/s12671 0161-0520-.
 - Rogers. J. M. Ferrari M.، Mosely. K. Land C. P. & Brennan. L. (2017) Mindfulness-based interventions dor adults who are overweight

- or obese a meta-analysis of physical and psychological health outcomes *Obesity Reviews* 18, 5167- doi: 10.1111/obr.12461.
- Shauna L. Shapiro (2006): Mechanisms of Mindfulness, *Journal of clinical psychology*, Vol. 62 (3), 373386-.
 - Shawyer F. Enticott J. C., Ozmen, M., Inder B.& Meadows G.N.(2016). Mindfulness-based cognitive therapy for recurrent major depression A best buy for health care? *Australian and New Zealand journal of Psychiatry* 50, 1001- 1013 doi: 10.1177/0004867416642847/.
 - Shiba E.M.S. Perry-Parrish C. Chung S. Johnson S.B. Smith M. & Ellen J.M. (2013) School-based mindfulness instruction for urban middle school youth A multi randomized controlled trial *Preventive Medicine* 57, 799801- doi: 10.1016/j.ypmed.2013.08.027.
 - Siegel, R.D., Gerner, C.K., & Goldzicki A. (2009), mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.) *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 1736-- New York: Springer science, Business Media.
 - Solhaug I. Enksen. T.E. de Vibe M. Haavind H. Friberg O. Sertie T., & Rosenvinge, J. H (2016) Medical and psychology student's experience in learning mindfulness Benefits paradoxes, and pitfalls *Mindfulness*, 7. 838850- doi: 10.1007/s12671-016-0521-.
 - Teleki, J.W. (2010). Mindfulness-based stress reduction: a meta-analysis of psychological outcomes, unpublished Doctoral Dissertation, Palo Alto university, U.S.

- Tomfohr, L. M. Pung. A. A. Mills P. J. & Edwards, K, (2015) Trait mindfulness us associated with blood pressure and interleukin-6 Exploring interactions among subscales of the Five Facet Mindfulness Questionnaire to better understand relationships between mindfulness and health Journal of Behavioral Medicine 38.2838- doi:10 1007/s10865 0144-9575-.
- Van den Hurk, D, G. M. Schellekens M. P. J., Molema J. Speckens, A. E. M, & van der Driff, M. A. (2015) Mindfulness-based stress reduction for lung cancer patients and their partners Results of a mixed methods pilot study Palliative Medicine 29(7) 652- 660 doi: 10 117716315572720 02692/.
- Walsh, C, (2005). The Practical application of mindfulness in individual cognitive therapy paper presented to the 28th national conference for the Australian association for cognitve and behavior therapy (AACBT) in April.
- Zhou, z, Liu, Q. Sun. X. & Fan. (2017) Bullying viclimization depression in Chinese children A moderated mediation model of resilience and mindfulness personality and Individual Difference 104. 137- 142 doi: 10.1016/l p1id 2016 07 040.

