

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة

The Mindfulness and its relation to
cognitive distortion among a sample of
university students

بحث تكميلي ضمن مقتضيات الحصول على درجة الماجستير في التربية
"صحة نفسية"

مقدم من الباحثة

غادة محمد عبد المنعم حنفي

إشراف

د/ عبدالله السيد

درس علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة 16 أكتوبر

أ.د / وفاء عبد الجواد

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة حلوان

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة ، كما هدفت الي الكشف عن الفروق بين عدة متغيرات لمتغير النوع من (الذكور والاناث) ومتغير الفرقة الدراسية من (الفرقة الاولى - الفرقة النهائية) والتخصص العلمي (نظري - علمي) وتكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة و (30) طالب وطالبة للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس ، و (300) العينة الأساسية، ولاختبار متغيري البحث تم تطبيق الأدوات الآتية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد وترجمة الباحثة ، ومقياس التشوهات المعرفية من إعداد دكتور احمد هارون . وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية تعزي لاثر النوع (ذكور واناث) والفرقة الدراسية (الاولى والرابعة) ونوع الدراسة (نظرية وعملية) ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التشوهات المعرفية تعزي لاثر النوع (ذكور واناث) والفرقة الدراسية (الاولى ، والرابعة) وفي ضوء النتائج السابقة قدم البحث الحالي مجموعة التوصيات والمقترحات تفيد الطلاب في هذه المرحلة وكيفية ادائها بوعي وتركيز لانجاح العملية التعليمية .

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - التشوهات المعرفية - المرحلة الجامعية

Abstract

The researcher aims to reveal the relationship between Mindfulness and cognitive distortions for a sample of university students, as aimed to know the difference between (male – female) , (the first – final year) and (scientific – human speacialization) .

The main sample consisted of (300) university students on Mindfulness scale (prepared and translated by researcher) and cognitive distortions scale (prepared by Dr / Ahmed Haroun) were used in that research sample

The research attained several results: there is negative statistically significant correlation between mindfulness and cognitive distortion.

There is not a statistically significant difference between Mindfulness and cognitive distortion between students scores average according to the interaction between them and three way interaction (Gender – specialization – study group) in Mindfulness scale and There is not a statistically significant difference between students scores average according to the interaction between them and three way interaction (Gender – specialization – study group) in the cognitive distortion scale .

Keywords: Mindfulness - cognitive distortion – students in university

المقدمة

تعتبر المرحلة الجامعية من اهم المراحل في حياة الفرد. و فئة طلاب الجامعة هي فئة مهمة من الشرائح بالمجتمع. وللجامعة دور كبير في اعداد وتجهيز الطلاب لحياتهم العلمية والعملية والمستقبلية وتوعيتهم بما يجري حولهم وما يتطلب منهم من اجل حياة افضل لهم والنجاح في حياتهم .

على الرغم من أهمية المرحلة الجامعية، ولكن هناك العديد من الامور لا يتم حلها من قبل طلاب الجامعات بموجب ضغوط متعددة وإحباطات مختلفة، والتي ترجع إلى طبيعة العمر ومرحلة الدراسية التي تطرحها متطلبات الحياة، حيث تنعكس سلبا علي صحتهم النفسية. فيأتي دور الجامعة وتركيزها علي ان يكون الطالب مدركا لذاتها ومستبصرا بالخبرات التي تدفعه الي اتخاذ القرارات السليمة التي يكون لها دور في تكييفه مع الاوضاع الجديدة وتعلمه مهارات جديدة ، ولن يحدث هذا الا ان يكون الطالب مستيقظ عقليا وقادر على الفحص الدقيق والتفكير المستمر.

وفي الوقت الحالي الذي يمتاز بالتطور السريع في الاتصال والتواصل بالعالم الخارجي والتفتح علي ثقافات الاخرين والتطلع للوصول الي مستوي من التطورات والرفاهيات ، كل هذا يجعل المجتمع بأسره ولا سيما فئة طلاب الجامعة تحت ضغط لتحدي المواكبة والتطور ، ولذلك فمسؤولية الجامعات الاهتمام بالطلاب وتوعيتهم واعدادهم معرفيا ونفسيا لمساعدتهم في بناء شخصيات قوية تتحلي بخصائص ومهارات مختلفة تساعدهم علي التركيز والانتباه والتواصل مع الاخرين والوعي بمجريات الامور المختلفة من حولهم ويأتي ذلك من خلال الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية ، ولقد اصبحت حياة الافراد في المجتمعات المعاصرة بما تشهده من تطورات سريعة في مختلف المجالات متشابكة ومتعددة ومعقدة الي حد

ما فمن الملاحظ ان الافراد يقومون بالعديد من المهام في ان واحد دون التركيز علي اللحظة الحالية او الاستمتاع بها.

علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس الحديث الذي يسعى لمنظور جديد للقضايا النفسية الاجتماعية لانه يركز علي دراسة اوجه النماء والاقنطار والفضائل التي تمكن الافراد والجماعات ان تنطلق وتحقق مكاناتها وهو بهذا يشكل المنظور الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يركز علي الاسباب المرضية (مصطي حجازي ، 2012: 19)

ويندرج تحت مظلة علم النفس الايجابي العديد من المفاهيم، بما في ذلك اليقظة العقلية، وهو مفهوم للمفاهيم التي اجتذبت الباحثين في السنوات الأخيرة ونظرت عواقبها الإيجابية والفعالة في جعل الضغط النفسي والقلق الاجتماعي واضطراب الهلع والاكئاب والغضب وصعوبات التنظيم الانفعالي واعراض الشخصية الحدية وارتباطها بالعديد من المتغيرات الايجابية كالمرونة النفسية والرضا عن الحياه وتقدير الذات وهذا ما اظهرته نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسة فتحي ضبع واحمد محمود (2013) (دراسة نائل اخرس (2013) ودراسة (Kazemini et al K 2013) ودراسة احمد ابوزيد (2017) ودراسة هالة سمير (2017) ودراسة (Galante 2018).

و شهدت الألفية الثانية زيادة في الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية من خلال تأثيرها الإيجابي على الصحة العقلية والبدنية للأفراد، وتمتعهم بالسعادة ، لأنها تركز على وعي الفرد بالتجارب والملاحظات التي تحدث دون تقييم، سواء كانت جيدة أو سيئة عن طريق فك الارتباط بين الأفكار التلقائية (سلبية)، والعواطف والسلوك السلبي، حتى ينعكس ذلك إيجابيا للأفراد

واوضح (Kabat – zin،2003) فان اليقظة العقلية بتلمس الخبرات التي نعيشها في الوقت الحاضر وكيفية ادراك المشاعر والافكار بوعي كامل دون اصدار اي حكم ، بحيث يسمع الفرد ما يجري دون تثتيت وبالتالي يدرك الفرد الخبرة دون الحكم والتفكير ، ووبمعني اخر واحساس الفرد بنفسه لا يتضمن التفكير او التخطيط او الحكم (Kang & Wittingham ; 2010) واذا استطعنا ذلك فإنه سيكون بمقدورنا ان نتقبل حقيقة هذه الخبرة ومن ثم التعلم منها وبالتالي الاستمرار .

كما اشارت دراسات جريجوار وآخرون (2012 ; 238) (Gregoire et al.) لابد من تعزيز ممارسة اليقظة العقلية و التدريب عليها من قدرات الفرد لتغيير العلاقة الفردية مع مشاعره ، فاذا كان لدي الفرد مستويات مرتفعه من اليقظة العقلية يمكنه من التعبير عن مشاعره دون إفراط فيها ،هذا بدوره يعزز من رفاهيته النفسية ، وبالتالي، يتم رفع اليقظة العقلية من المرونة العقلية للأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفيز الأفراد لإظهار قدراتهم دون الالتزام بالأفكار الجامدة ، وتعمل أيضا علي خفض أعراض الضغوط النفسية ، وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية وتغيير علاقة الفرد بأفكاره وتؤدي أيضا الي خفض الألم المزمن وأعراض الاكتئاب والقلق والتفكير الاجتراري وتحسين الذاكرة العاملة والتسامح مع الذات فضلا عن تحسين وظيفة الجهاز المناعي ” . (Davis & Hayes ، نائل اخرس ، 2016 :390 :200 :198 :2011)

وتؤدي ممارسة المراقبة العقلية كاستراتيجية تؤدي بالفرد إلى تغيير في أساليب التفكير التي يمارسها في ضبط انفعالاته بحيث يدرك ان الأفكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيء لا تمثل سوي أفكار وليست انعكاسا حقيقية للموقف وان هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوي إرادة ذاته بصورة واعية .

واذا كانت الأفكار التي يحملها الفرد مبالغا فيها او متطرفة فأن سلوكه وتصرفاته تأتي غير سليمة او غير متوازنة بسبب تلك الأفكار المشوهة التي تعمل كقوي داخلية تضخم السلبيات وتتغاضي عن الايجابيات وعادة ما تشوه جميع خبرات الفرد في اتجاه سلبي وتؤدي الي استنتاجات خاطئة مبنية علي مقدمات محرفة (الفرحتي ، 1997 :115)

مشكلة الدراسة:

طلاب الجامعات هم الحياة القادمة بموجب كم التحدي الهائل للمعلومات والثورة التكنولوجية وهذا التحدي يمثل ضغطا نفسيا واجتماعيا واقتصاديا خطيرا. وتعتبر المرحلة الجامعية امتدادا للمراهقة المتأخرة، وهي مرحلة حرجة يواجه فيها الفرد العديد من الضغوط المتعلقة بالأهداف والطموحات التي يجب تحقيقها وتلك الضغوط في هذه المرحلة تربط بالعديد من طرق التفكير المشوهة والخبرات والمشاعر السلبية التي تعيقهم في التفكير في الحالة الأنية والتركيز علي المواقف والأحداث اللحظية وما يترتب علي ذلك من عدم شعور الفرد بالسعادة والرضا والتمتع بالحياة .

ولقد تبين ان هناك العديد من التحديات التي تواجه طلاب الجامعة وتمثل في الضغوط الحياتية بشكل عام والضغوط الاكاديمية بشكل خاص وغيرها من التحديات نتيجة الانتقال الي مرحلة جديدة تتطلب التكيف معها وكل هذه المتطلبات تجعلهم يشعرون بالخوف والقلق واضطراب استقرارهم النفسي مما يؤثر علي مستوي صحتهم النفسية ولكي يتغلب طلاب الجامعة علي هذه الظروف والعوائق بطريقة ايجابية مع متطلبات وضغوط الحياة المدركة لديهم بشكل لا يؤثر علي دراستهم الاكاديمية او علي حالاتهم الصحية والنفسية لابد ان يتمتعوا بالعديد من السمات العقلية والنفسية والاجتماعية للتكيف والتفاعل الاجتماعي مع مختلف الظروف من حولهم (يسرا شعبان ابراهيم ، 2019، ص 24-69)

وتلاحظ مؤخرا ان هناك بعض الطلاب يعانون من ضعف و قلة التركيز والانتباه وسيطرة بعض الافكار المغلوطة عليهم والمرتبطة بالنجاح والرسوب الامر الذي يؤثر بصورة سلبية علي ادائهم الاكاديمي .

ومن خلال قراءات الباحثة في هذا الموضوع تبين ان هناك العديد من الدراسات الأجنبية التي تناولت تلك المتغيرات الإيجابية، وبعض الدراسات أيضا التي تناولت فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي، ودراسات هدفت الي اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغوط النفسية (دراسة العاسمي 2015): (Howell، et al.، 2008; Hanley، Warner) & Garland 2014; Short، etal.، 2015; Bajaj & Pande، Chang، Huang (& Lin، 2015

وعليه فأن الحاجة لاكتساب اليقظة العقلية اصبحت ضرورية جدا في وقتنا الحاضر ولهذا برزت اهمية مشكلة البحث وهي التعرف علي طبيعة العلاقة بين تلك المتغيرات، وهي اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية والتي تعيق طلاب الجامعة من الشعور بالرضا والسعادة والعمل علي تقليل كم الضغوط النفسية التي تنتجها الأفكار الخاطئة تجاه مستقبلهم ومجتمعهم

وتتحدد مشكلة البحث في محاولة الاجابة علي التساؤلات الاتية:

1. ما نوع العلاقة واتجاهها بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدي طلاب الجامعة؟
 1. ما الفروق بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ترجع الي النوع
 2. (ذكر - اثني) / المرحلة الدراسية (الفرقة الاولي والرابعة) / نوع الدراسة (كليات نظرية او عملية)
 3. ما مدي تأثير اليقظة العقلية علي كل من التشوهات المعرفية عند طلاب الجامعة؟
- أهداف الدراسة:

1. التعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدي عينة من طلاب الجامعة (ذكور واثان) الفرقة الاولي للفرقة النهائية للكليات النظرية والعملية .
2. الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ترجع الي النوع والفرقة ونوع الدراسة .

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

اولا: (الاهمية النظرية)

تكمن الاهمية النظرية للبحث في الاتي:

1. بالتركيز علي اهمية المرحلة العمرية التي تبناها الدراسة حيث الشباب الذي يقوم علي عاتقهم مستقبلهم وحياتهم العملية فيما بعد .
2. يتناول هذا البحث مفاهيم ذات علاقة وثيقة بمفاهيم الصحة النفسية من منظور حديث وهو علم النفس الايجابي باستخدام متغير اليقظة العقلية لكونه من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والاكاديمي والمهني وذلك إن النجاح في هذه المجالات لا يعتمد على الذكاء العقلي فقط بقدر ما يحتاجه الفرد من امتلاكه لمهارات أخرى عديدة، ومنها مهارات اليقظة العقلية.

ثانيا: الاهمية التطبيقية للبحث

1. قلة البحوث والدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية معلاقتها بكل من التشوهات المعرفية- في حدود علم الباحثة - ومن هنا يستمد البحث اهميته .
2. قد تسهم نتائج البحث الحالي في اعداد برامج تتضمن جلسات للتدريب علي اليقظة العقلية عند فئة من طلاب الجامعة مما ينعكس علي مستوي تعليمهم وتحصلهم الدراسي .
3. قد تفيد هذه الدراسة في النتائج المترتبة عليها في اعداد برامج متخصصة للتدريب وممارسة اليقظة العقلية لطلاب الجامعة وفي تشجيع القيادات بالجامعات ، لرفع الوعي و للحد من التشوهات المعرفية المتمثلة في اخطاء التفكير لدي طلاب الجامعات

محددات البحث:

- أ. محددات بشرية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة قوامها (300) من طلاب الجامعة
 - ب. محددات مكانية: تم تطبيق أدوات البحث بشكل إلكتروني وذلك نظراً لجائحة كورونا العالمية والتي أدت إلى تعليق الدراسة في معظم دول العالم ومنها جمهورية مصر العربية مما جعل الباحثة تصمم استبيان الدراسة على جوجل فورم وإرسال الرابط للطلبة لتلقي استجابات الطلاب علي البريد الإلكتروني.
 - ج. محددات زمنية: تم تطبيق أدوات البحث في من العام الدراسي 2020 - 2021.
- محددات موضوعية: يتناول البحث اليقظة العقلية وعلاقتها باخطاء التفكير (التشوهات المعرفية)

الإطار النظري للبحث:

اولا: اليقظة العقلية Mindfulness

هي الوعي الكامل بالمؤثرات التي يتفاعل معها الطالب وتحفز الانتباه لديه دون اصدار احكام او الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي .
وتعرف اجرائيا بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية .

وفي سياق تعريف اليقظة كمفهوم نفسي يعرفها لانجر (Langer،1992،4) بأنها مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة علي كل الخبرات العقلية والحسية للشخص ومن دون اصدار احكام ” .
وعرفها ” براون وريان ” (Brown & Ryan، 2007 ،823) بأنها الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة .

كما عرفها كابات زين (Kabat – zinn،2003،145) بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية ، وتقبلها دون اصدار احكام تقييمية عليها .
كما تعني اليقظة العقلية من وجهة نظر نيف (Neff،2003،232) بأنها حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر ، وكما تعني ايضا الانفتاح علي عالم الافكار والمشاعر والاحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدي الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن .»

ويعرفها كل من (، toney ، krietemeyer ، Hopkins ، smith ، bear ، 36 ، 2006) بأنها حالة الوعي الي تمكن الفرد من الملاحظة الدقيقة للخبرة الانية سواء أكانت داخلية او خارجية والقدرة علي الوصف الدقيق لما تحمله من معني مباشر دون التقييد بالاحكام القبلية وتقبل ما هو كائن من التجربة المعاشة والفعل الواعي فيها .

وتعرف الباحثة اليقظة العقلية

بأنها عملية تتم فيها الملاحظة وتوجيه الانتباه الكامل للحظة الحالية وملاحظاتها خارجيا وداخليا ورصد الافكار والمشاعر ووصفها كحقيقة مجردة وتقبلها دون اضافة احكام شخصية ناتجة عن خبرات سابقة في الماضي او توقعات مستقبلية .
وتعرف اليقظة العقلية اجرائيا: هو مجموع درجات التي يحصل عليها الطالب او الطالبة علي مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث .

ثانيا: التشوهات المعرفية Cognitive distortion

مصطلح التشوه المعرفي يستخدم لوصف نمط تفكير او حديث نفس عن طريق تفكير الفرد التلقائية عن احداث الحياة في اطار سلبي وهذا التفكير يؤدي الي مشاعر وسلوكيات سلبية في التعامل مع الاخرين.

كما يطلق ايضا علي التشوهات المعرفية ما يسمي بأخطاء التفكير (er- thinking rors) وهي اساليب غير منطقية وغير عقلانية والتي تعد نتيجة للأفكار التلقائية السلبية.

حيث اكدت (سناء زهران ، 2004) ان الافكار والمعتقدات الخاطئة السلبية تشكل البناء المعرفي للفرد وانها تؤدي الي الاضطرابات النفسية (سناء زهران ، 2004: 69) وهذه الاضطرابات تجعل الفرد لايري الانقاط الضعف والاطعاء والحوادث الغير سارة ولا ينظر للمستقبل القريب الا من زوايا مظلمة ومتشائمة (stoudemire،1998: 54) ويرى ارون بيك واخرون (1979: 3) ، (Aron Beck et al) ان التشوهات المعرفية هي عبارة عن منظومة من الافكار الخاطئة والتي تظهر اثناء الضغط النفسي في حين اكد Beck ان الاضطرابات التي يعانها الفرد تعود الي انماط تفكير خاطئة ويدرك الاحداث والمواقف التي يتعرض اليها بطريقة سلبية (حسين ، 2007: 43) .

ولا تغفل الباحثة وجود العديد من المصطلحات المرادفة للتشوهات المعرفية كالتفكير الخاطيء والتفكير المشوش وأخطاء التفكير والأفكار التلقائية . ، وبناء علي ذلك يتضمن التعريف الابعاد الاتية:

التفكير الثنائي - التعميم الزائد - التفسيرات الشخصية - التفكير الكارثي - التهوين - التجريد الانتقائي

وتعرف الباحثة التشوهات المعرفية بأنه:

بأنها مجموعة من انماط التفكير الغير صحيحة تم تكوينها بناء علي ما يحمله الفرد من افكار تلقائية سلبية تؤثر في انفعالاته ورؤيته لذاته ونظرة الغير سارة نحو الاخرين ونحو المستقبل مما تسبب له الشعور بالضيق والالم .

ويعرف التشوهات المعرفية اجرائيا بأنه:

الدرجات الكلية التي يحصل عليها الطالب والطالبة علي مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في البحث .

فروض البحث:

فروض الدراسة:

من مشكلة الدراسة تم تحديد تلك الفروض في محاولة اثبات مدى صحتها من خلال الوسائل المتاحة لها في البحث علي النحو الاتي:

الفرض الاول:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة الجامعة

الفرض الثاني:

يوجد تأثير دال لكل من النوع والفرقة الدراسية ونوع الدراسة والتفاعل بين كل متغيرين والتفاعل بينهم جميعهم في تباين الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة علي مقياس اليقظة العقلية

الفرض الثالث:

توجد تأثير دال لكل من النوع والفرقة الدراسية ونوع الدراسة والتفاعل بين كل متغيرين علي حدا والتفاعل بينهم جميعهم في تباين الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة علي مقياس التشوهات المعرفية

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

اقتضت طبيعة الدراسة الحالية استخدام المنهج الوصفي المقارن.

ثانياً: عينة البحث: انقسمت عينة البحث الحالي إلى:

1. عينة التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس.

وهي العينة التي تم من خلالها التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وهي مقياس اليقظة العقلية ، التشوهات المعرفية وتكونت عينة التقنين من (30) طالب

وطالبة من المرحلة الجامعية. وتم الاستعانة بهم بهدف اعداد الخصائص السيكومترية لادوات البحث .

2. العينة النهائية (العينة التي تم تطبيق أدوات الدراسة الأساسية).

وهي العينة الأساسية التي تم تطبيق أدوات الدراسة عليها مقياسي اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ، والخروج من خلالها بمجموعة من النتائج والتوصيات، وتتكون من (300) طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية، تم اختيارها بالطريقة العشوائية عن طريق تطبيق البحث إلكترونيًا بإرساله للطلاب على صفحات الجامعات الإلكترونية والبرامج المخصصة للتواصل مع الطلاب.

أدوات الدراسة: لتحقيق أهداف هذا البحث تم استخدام:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية المعرفي المعدل

يهدف البحث إلى معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية، ومن ثم كان من الضروري وجود مقياس للتعرف إلى طبيعة اليقظة العقلية عند الطلاب، وجميع المقاييس صيغت العبارات فيها بصورة تقريرية وضعت على تدرج ثلاثي وبناءً على ذلك قامت الباحثة بإعداد المقياس وترجمته.

خطوات بناء المقياس: مرت عملية الإعداد بمجموعة من المراحل حتى وصل المقياس إلى صورته النهائية هي:

أ- اطلعت الباحثة في حدود ما توفر لها على ما في التراث السيكولوجي من أطر نظرية تتناول مفهوم اليقظة العقلية وأبعادها، وتحديد التعريف الإجرائي لمفهوم اليقظة العقلية .

ب- قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، وتم الاطلاع على عدة مقاييس منها على سبيل المثال لا الحصر:

مقياس (Baer et al (2004 الذي لفت انتباه الباحثين الي مهارات اليقظة العقلية وكان ذلك من خلال دراستهم التي هدفت الي اعداد قائمة كتناكي لمهارات اليقظة العقلية ومقياس كابات زينين لليقظة العقلية Kabbat- Zinne2003 ومقياس Brown & Ryan 2003 والذي يتضمن جوانب الانتباه والوعي لليقظة . ومقياس اليقظة العقلية

المعرفي المعدل Re- Cognitive and Effective Mindfulness scales –
Feldman, et al (2007) الذي اعده

ج- قامت الباحثة بتحديد مفهوم اليقظة العقلية ، وتحديد مكوناته، ومن ثم صياغة مفردات المقياس بأسلوب مبسط وسهل خالٍ من التعقيد، وهو عبارة عن أربع عوامل كامنة من الدرجة الأولى (الانتباه والتركيز الحالي والوعي والقبول) أبعاد كالتالي:

البعد الأول: الانتباه ويتضمن (3) مفردة، البعد الثاني: التركيز علي الحاضر ويتضمن (3) مفردة، البعد الثالث: الوعي ويتضمن (3) مفردة، البعد الرابع: القبول وعدم اصدار الاحكام علي الافكار والمشاعر ويتضمن (3) مفردة، وضعت على صورة اختيار من متعدد موافق ولا اوافق واحيانا ، وأعطى البديل (أ) ثلاث درجات، والبديل (ب) درجتان، والبديل (ج) درجة واحدة

د- تم صياغة التعليمات الملائمة للمقياس، والتي تتضمن (الاسم، النوع، السن، الصف الدراسي)، وقد تم تطبيق المقياس على عينة تقنين قوامها (30) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

قامت الباحثة بترجمة هذا المقياس وعرضه علي عدد (2) من الاساتذة المتخصصين في المناهج وطرق التدريس باللغة الانجليزية وذلك لتعديل الصياغة اللغوية للمفردات . ولحساب بعض الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية المعرفي المعدل لفيلدمان تم القيام بالاجراءات التالية:

1. حساب صدق مقياس اليقظة العقلية عن طريق الاتي

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الاولى بعد الترجمة والتعريب والمراجعة اللغوية علي عدد من (3) من اساتذة الصحة النفسية لتحكيمه ولمعرفة مدى ملائمة مفردات المقياس لتناسب عينة البحث الحالي ، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين علي اكثر من 90 % . وبالتطبيق كان معامل ارتباط دال احصائيا عند مستوى 0.1 ، مما يدل علي صدق المقياس الحالي .

- ثبات المقياس: تم تطبيق المقياس بعد التحكيم علي العينة المبدئية المكونة من (30) طالب وطالبة بفواصل زمني اسبوعين واوضحت النتائج ان جميع معامل الارتباط بين القياسين 0,673، مما يدل علي ثبات المقياس .

ثانياً: مقياس التشوهات المعرفية:

يهدف البحث إلى معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية، ومن ثم كان من الضروري وجود مقياس للتعرف إلى طبيعة التشوهات المعرفية عند الطلاب ، وعلى ذلك قامت الباحثة بالاستعانة بمقياس التشوهات المعرفية من اعداد دكتور/ احمد هارون (دكتوراه في العلاج النفسي المعرفي) .

خطوات بناء المقياس: مرت عملية الإعداد بمجموعة من المراحل حتى وصل المقياس إلى صورته النهائية هي:

أ- اطلاع معد المقياس في حدود ما توفر له على ما في التراث السيكلوجي من أطر نظرية تتناول مفهوم التشوهات المعرفية، وأبعاده، وتحديد التعريف الإجرائي لمفهوم التشوهات المعرفية

ب- قام معد المقياس بعمل مسح للدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم التشوهات المعرفية، وتم الاطلاع على عدة مقاييس علي سبيل المثال وليس الحصر قياس الاتجاهات نحو الذات (Carver&Ganellen 1983) ومقياس الخواطر والافكار الالية (Hollon & Kendall 1980) ومقياس الاحكام التلقائية عن الذات (1990) ، وبمراجعة الادب النفسي المتعلق بالتشوهات المعرفية وخاصة في مجال بناء مقاييس التشوهات المعرفية والفصل بينها .

ج- قام معد المقياس دكتور احمد هارون بتحديد مفهوم التشوهات المعرفية ، وتحديد مكوناته، ومن ثم كتابة مفردات المقياس ، الخاص بدكتور احمد هارون وتكون المقياس في صورته الأولية من (30) مفردة موزعة على (3) أبعاد كالآتي: البعد الأول لوم النفس، ويتضمن (10) مفردات، البعد الثاني المبالغة في الاهداف والمستويات ومعايير الاداء ، ويتضمن (10) مفردة، البعد الثالث تعميم افكار الفشل ، ويتضمن (10) مفردة،

وضعت على تدرج ثلاثي طبقاً لطريقة "ليكرت" "Likert"، بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة بإحدى الإجابات الآتية: (وافق، لا اوافق، احياناً)، ولتصحيح المقياس فقد أُعطيت لكل استجابة من هذه الاستجابات الثلاثة وزناً بحيث تعطى الاستجابة (وافق) ثلاث درجات، (لا اوافق) درجتين، (أحياناً) درجة واحدة،

د- تم صياغة التعليمات الملائمة للمقياس، والتي تتضمن (الاسم، النوع، السن، الصف الدراسي، نوع)، وقد تم تطبيق المقياس على عينة تقنين قوامها (30) طالب وطالبة، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية:

أولاً: صدق المقياس:

- يقصد به التحقق من الصدق والثبات لاداة الدراسة وذلك علي النحو التالي:
- صدق المحكمين: حيث عرض المقياس في صورته الاولية علي مجموعة من المحكمين من اساتذة علم النفس وقد طلب من كل محكم تحديد وتوضيح كل فقرة (واضحة وغير واضحة) وحذف او اضافة فقرات اخري وفي ضوء الملاحظات التي أبداها المحكمون، ونسبة اتفاق لا تقل عن (80%)

ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقتين ، طريقة التجزئة النصفية وطريقة معامل الثبات لالفا كرونباخ .

تم حساب معامل الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية وذلك بتطبيقه علي عينة مكونة من 50 طالب وطالبة وتم تجزئتهم الي نصفين وقد بلغ معامل الثبات 67 ، وهو معامل ثبات دال احصائيا عند مستوي 1. ، الامر الذي يعني ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع .

وتم حساب قيمة معامل الالفا كرونباخ الذي بلغ 78 ، 0 للمقياس ككل وهو معامل ثبات دال احصائيا عند مستوي 1. ، الامر الذي يعني ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع .

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه «توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية. ولتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط ليبرسون بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على التشوهات المعرفية، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية.

المحاور	البعد الأول (لوم الذات وجلد الذات)	البعد الثاني (المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء)	البعد الثالث (تعميم أفكار الفشل)	الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية
البعد الأول (الانتباه)	** -0.389	** -0.276	** -0.385	** -0.419
البعد الثاني (التركيز على الحاضر)	** -0.395	** -0.298	** -0.419	** -0.443
البعد الثالث (الوعي)	** -0.243	** -0.175	** -0.260	** -0.271
البعد الرابع (القبول وعدم إصدار أحكام)	** -0.275	** -0.259	** -0.283	** -0.323
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	** -0.491	** -0.382	** -0.507	** -0.549

(**). دالة عند مستوى 0.01 (*). دالة عند مستوى 0.05

يتضح من النتائج الواردة في الجدول السابق تحقق الفرض الأول كلياً، حيث تشير النتائج إلى ما يلي:

- بالنسبة للبعد الأول (الانتباه): توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين الانتباه وكل من الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب

- الجامعة، وأبعاده الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل).
- بالنسبة للبعد الثاني (التركيز على الحاضر): توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين التركيز على الحاضر وكل من الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وأبعاده الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل).
- بالنسبة للبعد الثالث (الوعي): توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين الوعي وكل من الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وأبعاده الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل).
- بالنسبة للبعد الرابع (القبول وعدم إصدار الأحكام): توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين القبول وعدم إصدار الأحكام وكل من الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وأبعاده الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل).
- بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وكل من الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وأبعاده الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل).
- ينص هذا الفرض على أنه «توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية تُعزى لأثر النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية)، والتفاعل بينهم». وينبثق عن هذا الفرض الرئيس الفروض الفرعية التالية:
1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية تُعزى لأثر النوع (ذكور، إناث).

2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية تُعزى لأثر الفرقة الدراسية (الأولى والرابعة).
 3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية تُعزى لأثر نوع الدراسة (نظرية، عملية).
 4. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة).
 5. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكور، إناث)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).
 6. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية تُعزى للتفاعل الثنائي بين الفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).
 7. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية تُعزى للتفاعل الثلاثي بين النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).
- ولاختبار صحة تلك الفروض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين المتعدد ($2 \times 2 \times 2$)، وفيما يلي جدول (6) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية، و جدول (7) يوضح نتائج تحليل التباين التي تعزى لأثر النوع (ذكور-إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية)، والتفاعل بينهم:

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب
على مقياس اليقظة العقلية تبعاً للنوع / الفرقة الدراسية / نوع الدراسة.

الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	حجم العينة (ن)	المجموعات			المحاور
			نوع الدراسة	الفرقة الدراسية	النوع	
2.121	6.5	2	نظرية	أولى	الذكور	
1.414	5	2	عملية			
1.708	5.75	4	كلي			
1.119	5.16	19	نظرية	ورابعة		
1.677	5.21	29	عملية			
1.468	5.19	48	كلي			
1.231	5.29	21	نظرية	كلي		
1.642	5.19	31	عملية			
1.477	5.23	52	كلي			
1.174	6.3	20	نظرية	أولى		الإناث
1.281	6.76	34	عملية			
1.252	6.59	54	كلي			
1.319	6.43	68	نظرية	ورابعة		
0.966	6.7	126	عملية			
1.107	6.6	194	كلي			
1.282	6.4	88	نظرية	كلي		
1.036	6.71	160	عملية			
1.137	6.6	248	كلي			
1.211	6.32	22	نظرية	أولى	السعد الأول (الانتباه)	
1.331	6.67	36	عملية			
1.287	6.53	58	كلي			
1.377	6.15	87	نظرية	رابعة		
1.268	6.42	155	عملية			
1.312	6.32	242	كلي			
1.341	6.18	109	نظرية	كلي		
1.28	6.47	191	عملية			
1.308	6.36	300	كلي			

الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	حجم العينة (ن)	المجموعات			المحاور
			نوع الدراسة	الفرقة الدراسية	النوع	
2.121	10.5	2	نظرية	أولى	الذكور	
1.414	10	2	عملية			
1.5	10.25	4	كلي			
1.941	9.11	19	نظرية	رابعة		
1.49	9.17	29	عملية			
1.663	9.15	48	كلي			
1.947	9.24	21	نظرية	كلي		
1.477	9.23	31	عملية			
1.664	9.23	52	كلي			
1.234	9.95	20	نظرية	أولى		الإناث
1.472	9.88	34	عملية			
1.377	9.91	54	كلي			
1.28	10.06	68	نظرية	رابعة		
1.318	10.08	126	عملية			
1.302	10.07	194	كلي			
1.264	10.03	88	نظرية	كلي		
1.35	10.04	160	عملية			
1.317	10.04	248	كلي			
1.272	10	22	نظرية	أولى	كلي	
1.45	9.89	36	عملية			
1.375	9.93	58	كلي			
1.491	9.85	87	نظرية	رابعة		
1.393	9.91	155	عملية			
1.426	9.89	242	كلي			
1.445	9.88	109	نظرية	كلي		
1.4	9.91	191	عملية			
1.414	9.9	300	كلي			

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة

الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	حجم العينة (ن)	المجموعات			المحاور
			نوع الدراسة	الفرقة الدراسية	النوع	
2.828	6	2	نظرية	أولى	الذكور	
1.414	5	2	عملية			
1.915	5.5	4	كلي			
1.453	5	19	نظرية	رابعة		
1.071	5.17	29	عملية			
1.225	5.1	48	كلي			
1.546	5.1	21	نظرية	كلي		
1.068	5.16	31	عملية			
1.268	5.13	52	كلي			
0.967	6.25	20	نظرية	أولى		الإناث
1.073	6	34	عملية			
1.033	6.09	54	كلي			
1.157	5.94	68	نظرية	رابعة		
1.306	5.63	126	عملية			
1.261	5.74	194	كلي			
1.119	6.01	88	نظرية	كلي		
1.266	5.71	160	عملية			
1.222	5.82	248	كلي			
1.11	6.23	22	نظرية	أولى	البعث الثالث (الوعي)	
1.094	5.94	36	عملية			
1.099	6.05	58	كلي			
1.28	5.74	87	نظرية	رابعة		
1.275	5.55	155	عملية			
1.277	5.62	242	كلي			
1.258	5.83	109	نظرية	كلي		
1.25	5.62	191	عملية			
1.255	5.7	300	كلي			

الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	حجم العينة (ن)	المجموعات			المحاور	
			نوع الدراسة	الفرقة الدراسية	النوع		
0.707	8.5	2	نظرية	أولى	الذكور		
1.414	8	2	عملية				
0.957	8.25	4	كلي				
1.682	5.95	19	نظرية	رابعة			
2.097	5.45	29	عملية				
1.94	5.65	48	كلي	كلي			
1.778	6.19	21	نظرية				
2.14	5.61	31	عملية				
2.004	5.85	52	كلي	أولى		الإناث	
0.887	7.95	20	نظرية				
1.29	7.18	34	عملية				
1.209	7.46	54	كلي				
1.221	6.97	68	نظرية				رابعة
1.272	7.15	126	عملية				
1.254	7.09	194	كلي				
1.221	7.19	88	نظرية				كلي
1.272	7.16	160	عملية				
1.252	7.17	248	كلي				
0.873	8	22	نظرية	أولى	البعث الرابع (القبول وإصدار الأحكام)		
1.29	7.22	36	عملية				
1.203	7.52	58	كلي	رابعة			
1.391	6.75	87	نظرية				
1.599	6.83	155	عملية				
1.525	6.8	242	كلي	كلي			
1.394	7	109	نظرية				
1.55	6.91	191	عملية				
1.493	6.94	300	كلي				

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة

الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	حجم العينة (ن)	المجموعات			المحاور
			نوع الدراسة	الفرقة الدراسية	النوع	
7.778	31.5	2	نظرية	أولى	الذكور	
2.828	28	2	عملية			
5.188	29.75	4	كلي			
5.234	25.21	19	نظرية	رابعة		
4.935	25	29	عملية			
5.001	25.08	48	كلي			
5.591	25.81	21	نظرية	كلي		
4.854	25.19	31	عملية			
5.12	25.44	52	كلي			
2.417	30.45	20	نظرية	أولى		الإناث
3.128	29.82	34	عملية			
2.877	30.06	54	كلي			
2.813	29.4	68	نظرية	رابعة		
2.661	29.56	126	عملية			
2.709	29.51	194	كلي			
2.751	29.64	88	نظرية	كلي		
2.758	29.62	160	عملية			
2.75	29.63	248	كلي			
2.874	30.55	22	نظرية	أولى	مقياس اليقظة العقلية	
3.104	29.72	36	عملية			
3.02	30.03	58	كلي			
3.864	28.48	87	نظرية	رابعة		
3.656	28.71	155	عملية			
3.725	28.63	242	كلي			
3.766	28.9	109	نظرية	كلي		
3.573	28.9	191	عملية			
3.638	28.9	300	كلي			

جدول (7)

نتائج تحليل التباين للفروق بين المجموعات على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية (د.ح)	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر (إيتا)
الانتباه	النوع (أ)	15.729	1	15.729	10.902	0.001	0.036
	الفرقة الدراسية (ب)	0.972	1	0.972	0.674	0.412	-----
	نوع الدراسة (ج)	0.429	1	0.429	0.297	0.586	-----
	أ x ب	1.202	1	1.202	0.833	0.362	-----
	أ x ج	4.024	1	4.024	2.79	0.096	-----
	ب x ج	1.547	1	1.547	1.072	0.301	-----
	أ x ب x ج	2.551	1	2.551	1.768	0.185	-----
	خطأ التباين	421.275	292	1.443			
	الخطأ الكلي	12659	300				
	الخطأ الكلي المُصحح	511.397	299				
التركيز على الحاضر	النوع (أ)	1.197	1	1.197	0.62	0.432	-----
	الفرقة الدراسية (ب)	3.089	1	3.089	1.599	0.207	-----
	نوع الدراسة (ج)	0.194	1	0.194	0.1	0.752	-----
	أ x ب	5.375	1	5.375	2.783	0.096	-----
	أ x ج	0.125	1	0.125	0.065	0.799	-----
	ب x ج	0.361	1	0.361	0.187	0.666	-----
	أ x ب x ج	0.193	1	0.193	0.1	0.752	-----
	خطأ التباين	563.878	292	1.931			
	الخطأ الكلي	29981	300				
	الخطأ الكلي المُصحح	597.797	299				

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية (د.ج)	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر (إيتا)
الوعي	النوع (أ)	5.922	1	5.922	3.94	0.048	0.013
	الفرقة الدراسية (ب)	1.896	1	1.896	1.261	0.262	-----
	نوع الدراسة (ج)	1.61	1	1.61	1.071	0.301	-----
	أ × ب	0.02	1	0.02	0.013	0.909	-----
	أ × ج	0.062	1	0.062	0.041	0.839	-----
	ب × ج	1.048	1	1.048	0.697	0.404	-----
	أ × ب × ج	1.269	1	1.269	0.845	0.359	-----
خطأ التباين	438.859	292	1.503				
الخطأ الكلي	10218	300					
الخطأ الكلي المُصحح	471	299					
القبول وعدم إصدار الأحكام	النوع (أ)	1.538	1	1.538	0.818	0.366	-----
	الفرقة الدراسية (ب)	31.388	1	31.388	16.707	0.00	0.054
	نوع الدراسة (ج)	2.132	1	2.132	1.135	0.288	-----
	أ × ب	14.131	1	14.131	7.522	0.006	0.025
	أ × ج	0.138	1	0.138	0.074	0.786	-----
	ب × ج	0.766	1	0.766	0.408	0.524	-----
	أ × ب × ج	0.763	1	0.763	0.406	0.524	-----
خطأ التباين	548.587	292	1.879				
الخطأ الكلي	15116	300					
الخطأ الكلي المُصحح	666.92	299					
مقياس اليقظة العقلية	النوع (أ)	76.27	1	76.27	7.201	0.008	0.024
	الفرقة الدراسية (ب)	94.53	1	94.53	8.925	0.003	0.03
	نوع الدراسة (ج)	14.627	1	14.627	1.381	0.241	-----
	أ × ب	53.503	1	53.503	5.051	0.025	0.017
	أ × ج	8.885	1	8.885	0.839	0.360	-----
	ب × ج	14.015	1	14.015	1.323	0.251	-----
	أ × ب × ج	5.241	1	5.241	0.495	0.482	-----
خطأ التباين	3092.821	292	10.592				
الخطأ الكلي	254520	300					
الخطأ الكلي المُصحح	3957	299					

قيمة «ف» الجدولية لدرجات حرية (1) للمقام و(292) للبسط عند مستوى دلالة
3.86 = 0.05

قيمة «ف» الجدولية لدرجات حرية (1) للمقام و(292) للبسط عند مستوى دلالة
6.70 = 0.01

ومن خلال النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح تحقق الفرض الثاني جزئياً، حيث أشارت تلك النتائج إلى ما يلي:

1. وجود فروق دالة إحصائية عند مستويي دلالة 0.01 و0.05 بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وبعدي (الانتباه، الوعي) تُعزى لأثر النوع (ذكور، إناث) لصالح الطالبات الإناث. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على بعدي (التركيز على الحاضر، القبول وعدم إصدار الأحكام).

2. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وبعده القبول وعدم إصدار الأحكام تُعزى لأثر الفرقة الدراسية (الأولى والرابعة) لصالح طلاب الفرقة الأولى. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة على أبعاد (الانتباه، الوعي، التركيز على الحاضر).

3. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (الانتباه، التركيز على الحاضر، الوعي، القبول وعدم إصدار الأحكام) تُعزى لأثر نوع الدراسة (نظرية، عملية).

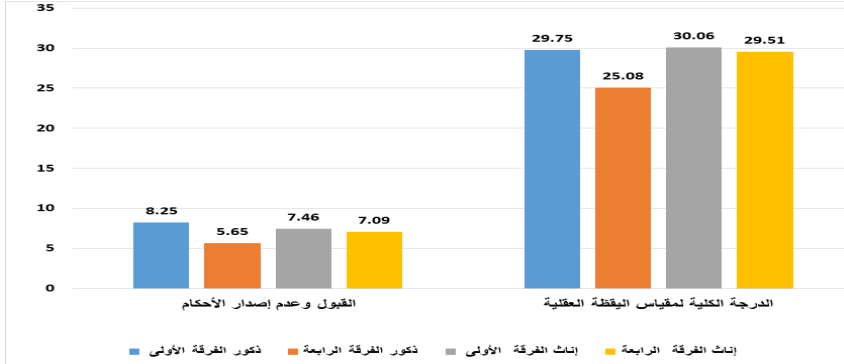
4. وجود فروق دالة إحصائية عند مستويي دلالة 0.01 و0.05 بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وبعده القبول وعدم إصدار الأحكام تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة). في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على أبعاد (الانتباه، الوعي، التركيز على الحاضر) تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والثانية، الثالثة والرابعة). وتم التحقق من الفروق التي تُعزى

- للتفاعل الثنائي بين النوع والفرقة الدراسية على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وبعد القبول وعدم إصدار الأحكام، وهذا ما يوضحه جدول (8).
5. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (الانتباه، التركيز على الحاضر، الوعي، القبول وعدم إصدار الأحكام) تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكور، إناث)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).
6. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (الانتباه، التركيز على الحاضر، الوعي، القبول وعدم إصدار الأحكام) تُعزى للتفاعل الثنائي بين الفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).
7. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (الانتباه، التركيز على الحاضر، الوعي، القبول وعدم إصدار الأحكام) تُعزى للتفاعل الثلاثي بين النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).
- وتم التحقق من الفروق التي تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع والفرقة الدراسية على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وبعد القبول وعدم إصدار الأحكام من خلال استخدام اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية، وهذا ما يوضحه الجدول والشكل البياني التاليين التاليين.

جدول (8)
نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية تبعاً للتفاعل الثنائي بين النوع والفرقة الدراسية.

محور	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموعات	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
القبول وعدم إصدار الأحكام	ذكور الفرقة الأولى	4	8.25	0.957	ذكور الفرقة الرابعة	*2.604	0.716	0.005 (0.01 دال عند
					إناث الفرقة الأولى	0.787	0.713	0.749) غير دال
					إناث الفرقة الرابعة	1.162	0.695	0.426) غير دال
	ذكور الفرقة الرابعة	48	5.65	1.940	ذكور الفرقة الأولى	*-2.604	0.716	0.005 (0.01 دال عند
					إناث الفرقة الأولى	*-1.817	0.273	0.000 (0.01 دال عند
					إناث الفرقة الرابعة	*-1.442	0.222	0.000 (0.01 دال عند
	إناث الفرقة الأولى	54	7.46	1.209	ذكور الفرقة الأولى	-0.787	0.713	0.749) غير دال
					ذكور الفرقة الرابعة	*1.817	0.273	0.000 (0.01 دال عند
					إناث الفرقة الرابعة	0.375	0.212	0.372) غير دال
	إناث الفرقة الرابعة	194	7.09	1.254	ذكور الفرقة الأولى	-1.162	0.695	0.426) غير دال
					ذكور الفرقة الرابعة	*1.442	0.222	0.000 (0.01 دال عند
					إناث الفرقة الأولى	-0.375	0.212	0.372) غير دال
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	ذكور الفرقة الأولى	4	29.75	5.188	ذكور الفرقة والرابعة	4.667	1.687	0.056) غير دال
					إناث الفرقة الأولى	-0.306	1.68	0.998) غير دال
					إناث الفرقة الرابعة	0.245	1.638	0.999) غير دال
	ذكور الفرقة الرابعة	48	25.08	5.001	ذكور الفرقة الأولى	-4.667	1.687	0.056) غير دال
					إناث الفرقة الأولى	*-4.972	0.643	0.000 (0.01 دال عند
					إناث الفرقة الرابعة	*-4.422	0.523	0.000 (0.01 دال عند
	إناث الفرقة الأولى	54	30.06	2.877	ذكور الفرقة الأولى	0.306	1.68	0.998) غير دال
					ذكور الفرقة الرابعة	*4.972	0.643	0.000 (0.01 دال عند
					إناث الفرقة الرابعة	0.55	0.499	0.749) غير دال
	إناث الفرقة الرابعة	194	29.51	2.709	ذكور الفرقة الأولى	-0.245	1.638	0.999) غير دال
					ذكور الفرقة الرابعة	*4.422	0.523	0.000 (0.01 دال عند
					إناث الفرقة الأولى	-0.55	0.499	0.749) غير دال

* دال عند مستوى 0.05



شكل بياني (1)

الفروق على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وبعد القبول وعدم إصدار الأحكام تبعاً للتفاعل الثنائي بين النوع والفرقة الدراسية.

ويمكن تلخيص النتائج الواردة في الجدول رقم (8) فيما يلي:

- بالنسبة لبعد القبول وعدم إصدار الأحكام: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات ذكور الفرقة الأولى ، وطلاب الفرقة الرابعة على بعد القبول وعدم إصدار الأحكام لصالح ذكور الفرقتين الأولى والرابعة، وبين ذكور الفرقة الرابعة وإناث الفرقة الأولى لصالح إناث الفرقة الأولى ، وبين ذكور الفرقة الرابعة وإناث الفرقة الرابعة لصالح إناث الفرقة الرابعة. بينما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين ذكور الفرقة الأولى وإناث الفرقة الأولى ، وبين إناث الفرقة الأولى وإناث الفرقة الرابعة على بعد القبول وعدم إصدار الأحكام.
- بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات ذكور الفرقو الرابعة وإناث الفرقة الأولى على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لصالح إناث الفرقة الأولى ، وبين ذكور الفرقة الرابعة وإناث الفرقة الرابعة لصالح إناث الفرقة الرابعة. بينما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين ذكور الفرقة الأولى وذكور الفرقة الرابعة، وبين ذكور الفرقة الأولى وإناث الفرقة الأولى ، وبين ذكور الفرقة الأولى وإناث الفرقة الرابعة، وبين إناث الفرقة الأولى وإناث الفرقة الرابعة على الدرجة لمقياس اليقظة العقلية.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه «توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية تُعزى لأثر النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية)، والتفاعل بينهم». وينبثق عن هذا الفرض الرئيس الفروض الفرعية التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية تُعزى لأثر النوع (ذكور، إناث).
 2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية تُعزى لأثر الفرقة الدراسية (الأولى والرابعة).
 3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية تُعزى لأثر نوع الدراسة (نظرية، عملية).
 4. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة).
 5. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكور، إناث)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).
 6. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية تُعزى للتفاعل الثنائي بين الفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).
 7. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية تُعزى للتفاعل الثلاثي بين النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).
- ولاختبار صحة تلك الفروض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين المتعدد ($2 \times 2 \times 2$)، وفيما يلي جدول (9) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات

طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية، وجدول (10) يوضح نتائج تحليل التباين التي تعزى لأثر النوع (ذكور-إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية)، والتفاعل بينهم:

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب

على مقياس التشوهات المعرفية تبعاً للنوع / الفرقة الدراسية / نوع الدراسة.

الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	حجم العينة (ن)	المجموعات			المحاور	
			نوع الدراسة	الفرقة الدراسية	النوع		
0.707	28.5	2	نظرية	أولى	الذكور	البعد الأول (لوم الذات وجلد الذات)	
0.707	27.5	2	عملية				
0.816	28	4	كلي				
5.938	25.58	19	نظرية				
4.137	26.55	29	عملية	رابعة			
4.892	26.17	48	كلي				
5.703	25.86	21	نظرية				
4.006	26.61	31	عملية				
4.726	26.31	52	كلي	كلي			
4.553	19.9	20	نظرية				
4.585	19.65	34	عملية				
4.532	19.74	54	كلي				
4.241	21.5	68	نظرية	رابعة	الإناث		
3.392	21.41	126	عملية				
3.701	21.44	194	كلي				
4.34	21.14	88	نظرية				
3.733	21.04	160	عملية	كلي			
3.95	21.07	248	كلي				
5.018	20.68	22	نظرية				
4.813	20.08	36	عملية				
4.857	20.31	58	كلي	أولى			كلي
4.926	22.39	87	نظرية				
4.061	22.37	155	عملية				
4.382	22.38	242	كلي				
4.969	22.05	109	نظرية	رابعة			
4.295	21.94	191	عملية				
4.543	21.98	300	كلي				
					كلي		

المحاور	التنوع	الفرقة الدراسية	نوع الدراسة	المجموعات			
				حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	
البعث الثاني (المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء)	الذكور	أولى	نظرية	2	26	4.243	
			عملية	2	26.5	0.707	
			كلي	4	26.25	2.5	
			نظرية	19	23.63	5.58	
		رابعة	عملية	29	26	3.117	
			كلي	48	25.06	4.368	
			نظرية	21	23.86	5.425	
			عملية	31	26.03	3.016	
		الإناث	أولى	نظرية	20	20.35	3.183
				عملية	34	20.03	3.27
				كلي	54	20.15	3.212
				نظرية	68	21.53	3.555
	رابعة		عملية	126	21.54	3.502	
			كلي	194	21.54	3.512	
			نظرية	88	21.26	3.492	
			عملية	160	21.22	3.5	
	كلي		أولى	نظرية	22	20.86	3.576
				عملية	36	20.39	3.515
				كلي	58	20.57	3.515
				نظرية	87	21.99	4.139
		رابعة	عملية	155	22.37	3.843	
			كلي	242	22.24	3.948	
			نظرية	109	21.76	4.041	
			عملية	191	22	3.854	
كلي	300	21.91	3.918				

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة

الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	حجم العينة (ن)	المجموعات			المحاور
			نوع الدراسة	الفرقة الدراسية	النوع	
1.414	22	2	نظرية	أولى	الذكور	
2.121	21.5	2	عملية			
1.5	21.75	4	كلي			
5.816	22.05	19	نظرية	رابعة		
4.554	21.1	29	عملية			
5.053	21.48	48	كلي			
5.527	22.05	21	نظرية	كلي		
4.418	21.13	31	عملية			
4.865	21.5	52	كلي			
3.205	16.2	20	نظرية	أولى		الإناث
4.494	14.44	34	عملية			
4.122	15.09	54	كلي			
3.859	15.82	68	نظرية	رابعة		
3.851	16.5	126	عملية			
3.857	16.26	194	كلي			
3.707	15.91	88	نظرية	كلي		
4.07	16.06	160	عملية			
3.938	16.01	248	كلي			
3.508	16.73	22	نظرية	أولى	البعد الثالث (تعميم أفكار الفشل)	
4.675	14.83	36	عملية			
4.337	15.55	58	كلي			
5.038	17.18	87	نظرية	رابعة		
4.365	17.36	155	عملية			
4.609	17.3	242	كلي			
4.758	17.09	109	نظرية	كلي		
4.522	16.88	191	عملية			
4.602	16.96	300	كلي			

الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	حجم العينة (ن)	المجموعات			المحاور
			نوع الدراسة	الفرقة الدراسية	النوع	
4.95	76.5	2	نظرية	أولى	الذكور	
3.536	75.5	2	عملية			
3.559	76	4	كلي			
16.492	71.26	19	نظرية	رابعة		
10.104	73.66	29	عملية			
12.899	72.71	48	كلي			
15.764	71.76	21	نظرية	كلي		
9.794	73.77	31	عملية			
12.444	72.96	52	كلي			
9.512	56.45	20	نظرية	أولى		الإناث
10.71	54.12	34	عملية			
10.254	54.98	54	كلي			
9.216	58.85	68	نظرية	رابعة		
7.612	59.45	126	عملية			
8.191	59.24	194	كلي			
9.284	58.31	88	نظرية	كلي		
8.611	58.32	160	عملية			
8.837	58.31	248	كلي			
10.855	58.27	22	نظرية	أولى	مقياس التشوهات المعرفية	
11.541	55.31	36	عملية			
11.283	56.43	58	كلي			
12.235	61.56	87	نظرية	رابعة		
9.822	62.11	155	عملية			
10.73	61.91	242	كلي			
11.995	60.9	109	نظرية	كلي		
10.481	60.83	191	عملية			
11.035	60.85	300	كلي			

جدول (10)

نتائج تحليل التباين للفروق بين المجموعات على مقياس التشوهات المعرفية وأبعده الفرعية.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية (د.ج)	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر (إيتا)
لشوم الذات ووجد الذات	النوع (أ)	554.165	1	554.165	33.392	(0.00) دال عند 0.01	0.103
	الفرقة الدراسية (ب)	0.213	1	0.213	0.013	(0.910) غير دال	-----
	نوع الدراسة (ج)	0.114	1	0.114	0.007	(0.934) غير دال	-----
	أ × ب	44.018	1	44.018	2.652	(0.104) غير دال	-----
	أ × ج	0.082	1	0.082	0.005	(0.944) غير دال	-----
	ب × ج	3.845	1	3.845	0.232	(0.631) غير دال	-----
	أ × ب × ج	2.746	1	2.746	0.165	(0.684) غير دال	-----
	خطأ التباين	4845.908	292	16.596			
	الخطأ الكلي	151108	300				
	الخطأ الكلي المُصحح	6171.88	299				
المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	النوع (أ)	293.53	1	293.53	22.695	(0.00) دال عند 0.01	0.072
	الفرقة الدراسية (ب)	0.027	1	0.027	0.002	(0.964) غير دال	-----
	نوع الدراسة (ج)	5.503	1	5.503	0.425	(0.515) غير دال	-----
	أ × ب	25.978	1	25.978	2.009	(0.157) غير دال	-----
	أ × ج	8.497	1	8.497	0.657	(0.418) غير دال	-----
	ب × ج	4.067	1	4.067	0.314	(0.575) غير دال	-----
	أ × ب × ج	1.988	1	1.988	0.154	(0.695) غير دال	-----
	خطأ التباين	3776.684	292	12.934			
	الخطأ الكلي	148648	300				
	الخطأ الكلي المُصحح	4589.747	299				
تعميم أفكار الفشل	النوع (أ)	471.995	1	471.995	28.075	(0.00) دال عند 0.01	0.088
	الفرقة الدراسية (ب)	1.506	1	1.506	0.09	(0.765) غير دال	-----
	نوع الدراسة (ج)	5.389	1	5.389	0.321	(0.572) غير دال	-----
	أ × ب	3.453	1	3.453	0.205	(0.651) غير دال	-----
	أ × ج	0.113	1	0.113	0.007	(0.935) غير دال	-----
	ب × ج	3.317	1	3.317	0.197	(0.657) غير دال	-----
	أ × ب × ج	6.997	1	6.997	0.416	(0.519) غير دال	-----
	خطأ التباين	4909.102	292	16.812			
	الخطأ الكلي	92626	300				
	الخطأ الكلي المُصحح	6333.52	299				

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية (د.ح)	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر (إيتا)
مقياس التشوهات المعرفية	النوع (أ)	3893.621	1	3893.621	43.346	(0.00) دال عند 0.01	0.129
	الفرقة الدراسية (ب)	0.362	1	0.362	0.004	(0.949) غير دال	-----
	نوع الدراسة (ج)	0.098	1	0.098	0.001	(0.974) غير دال	-----
	أ × ب	184.678	1	184.678	2.056	(0.153) غير دال	-----
	أ × ج	8.212	1	8.212	0.091	(0.763) غير دال	-----
	ب × ج	33.629	1	33.629	0.374	(0.541) غير دال	-----
	أ × ب × ج	0.178	1	0.178	0.178	(0.965) غير دال	-----
مقياس التشوهات المعرفية	خطأ التباين	26229.459	292	89.827			
	الخطأ الكلي	1147348	300				
	الخطأ الكلي المُصحح	36409.547	299				

قيمة «ف» الجدولية لدرجات حرية (1) للمقام و(292) للبسط عند مستوى دلالة $3.86 = 0.05$

قيمة «ف» الجدولية لدرجات حرية (1) للمقام و(292) للبسط عند مستوى دلالة $6.70 = 0.01$

ومن خلال النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح تحقق الفرض الثالث جزئياً، حيث أشارت تلك النتائج إلى ما يلي:

1. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل) تُعزى لأثر النوع (ذكور، إناث) لصالح الطلاب الذكور.

2. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل) تُعزى لأثر الفرقة الدراسية (الأولى والرابعة).

3. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل) تُعزى لأثر نوع الدراسة (نظرية، عملية).

4. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل) تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة).

5. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل) تُعزى للتفاعل الثنائي بين النوع (ذكور، إناث)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).

6. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل) تُعزى للتفاعل الثنائي بين الفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).

7. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها الفرعية (لوم الذات وجلد الذات، المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، تعميم أفكار الفشل) تُعزى للتفاعل الثلاثي بين النوع (ذكور، إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى والرابعة)، ونوع الدراسة (نظرية، عملية).

التوصيات والمقترحات:

أولا التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج البحث الحالي فانها تقترح بعض التوصيات التي قد تفيد الطلبة في هذه المرحلة وهي:

1. اعداد مناهج ومقررات داعمة للتدريب وممارسة اليقظة العقلية التي تساهم وتساعد في انجاح العملية التعليمية لدي الطلبة وتقليل كم الضغوط الناتجة من الاحداث التي يمروا بها العديد منهم في تلك المرحلة الهامة .

2. اعداد برامج قائمة علي اليقظة العقلية لمعالجة بعض الامراض النفسية كالاكتئاب والتوتر والقلق التي قد يمر بها الطلاب دون وعي منهم وغيرها من الامراض المؤثرة علي الصحة النفسية لطلاب هذه المرحلة العمرية.

المقترحات:

1. تصميم واعداد برامج للتدريب علي اليقظة العقلية وتحسينها لدي طلاب الجامعة
2. العمل علي دراسات مقارنة بين الطلاب اليقظين عقليا وغير اليقظين علي المستوي الاكاديمي والتطبيقي العملي بالحياة
3. عمل دراسات اكلينيكية للعوامل الكامنة وراء التشوهات المعرفية لدي طلاب الجامعة
4. إجراء مزيد من البحوث للتعرف طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية التشوهات المعرفية وتأثيرها علي الطلبة
5. إعداد برامج تدريبية وعلاجية قائمة علي اليقظة للحد من التوتر والقلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية لدي طلاب المرحلة الجامعية .
6. إعداد برامج اكاديمية لخفض اجترار الافكار التلقائية لدى الطلاب في المرحلة الجامعية

المراجع

اولا المراجع العربية:

1. احمد محمد ابوزيد (2017) فاعلية التدريب علي اليقظة العقلية كمتدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدي الطالبات ذو اضطراب الشخصية الحدية واثره علي اعراض هذا الاضطراب . مجلة الارشاد النفسي ، مركز الارشاد النفسي ، 51 (1) ، (1 - 68).
2. الفرحاتي السيد محمود (1997) : دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدي طلاب المرحلة الثانوية . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
3. حسين طه عبد العظيم ، (2007) استراتيجية الغضب والعدوان ، ط1 ، دار الفكر ناشرون وموزعون.
4. رياض العاسمي (2018) التنظيم الذاتي الاكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي طلبة جامعة دمشق . الكويت ، مجلة اكااديمية شمال اوربا المحكمة للدراسات والبحوث . مج (1) ع (1) 2-25 .
5. سناء حامد زهران، (2004) ارشاد الصحة النفسية ، عالم الكتب ، النشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر
6. فتحي عبد الرحمن الضبع، احمد علي محمود (2013) : فاعلية اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسي ، ، 34 ، 1 - 75 .
7. مصطفى حجازي (2012) اطلاقات جديدة علي الحياة: قراءات في علم النفس الايجابي . بيروت: التنوير .
8. نائل محمد اخرس (2016) اثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض اعراض الوهن النفسي لدي عينة من طلاب جامعة جوف .

9. هالة خير اسماعيل (2017) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية) مجلة الارشاد النفسي ، 50 (1) ، 287 - 335 .
10. يسرا شعبان ابراهيم (2019) اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الاكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق ، كلية التربية جامعة سوهاج . المجلة التربوية ، (68) ، 2463 - 2520 .

ثانيا: المراجع الاجنبية:

1. Baer، R. A.، Smith، G. T.، Hopkins، J.، Krietemeyer، J.، &
2. Toney، L. (2006). Using self-report assessment methods to
3. explore facets of mindfulness. Assessment، 13(1)، 27-45.
4. Beck ، A،T ، (1999): Prisoner of hat ، the cognitive basis of anger hostility and violence، New York، Harper Collins.
5. Beck، A، T، Rush ، A،J show ، B ، f Emery ، G ، (1979) Cognitive theraoy of depression ، NewYork ، Guilford
6. Brown،K.W.،RyanR.N.&creswell،J.D(2007) mindfulness:Theoretical foundations and evidencefor its salutary effect. Psychological inquiry'18(4)،211-237
7. Davis، D.، & Hayes، J. (2011) What are the. benfits of mindfulness?Apractice review of psychotherapy_ related re-searches. Psychotherapy،(48(6)،198-208).
8. Howell،A.، Digdon،N.، Buro،K.،&Sheptyki،A.(2008).Relations among mindfulness، Well-being and sleep .Journal of Personality and Differences ،45،773-777.
9. Kabat-Zinn، J.(2003). Mindfulness-based interventions in context: Past،present، future. Clinical Psychology: Science and Prac-tice، 10(2)، 144-156
10. Langer، E. (1992) . Mindfulness.New York: Addison Wesley publishing.
11. Neff،D.(2003). The development and validation of scale to meas-ure self-compassion. Self and identity ،2،233- 250.