

وزارة التعليم والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية
قسم العلوم التربوية والنفسية



البقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

بحث تقدم به
الطالب
حسام عماد كاظم جواد الزاملي
اشراف
الأستاذ المساعد الدكتورة
جنان مزهر لفته

2018

بسم الله الرحمن الرحيم

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا

انك أنت العليم الحكيم

صدق الله العلي

العظيم

الإهداء

الى الحبيب والغالي على قلبي سيدي ومولاي ورسولي مدينة العلم
الرسول الأكرم محمد (عليه وعلى اله أفضل الصلاة والسلام).

الى من أفنيا عمرهما من اجلي والدي حفظهما الله ذخرا لي.
الى حبيبة قلبي وسندي وشريكة حياتي زوجتي الغالية.
إذا كان الإهداء يعبر ولو بجزء بسيط من الوفاء فان أهلا به
هم من سوف يسجلهم التاريخ على مر العصور هم من بذلوا
الغالي والنفيس تركوا الأهل والخلان وصدروا أروع صور البطولة
والتضحية في لحظة وقف العالم باجمعه يترقب ما سيصنعه
هؤلاء الإبطال نعم هم أبناء بلدي الشجعان من فرسان
القوات الأمنية والحشد المقدس فألف تحية لهم إنهم الشهداء الأحياء.

الشكر والتقدير

ان تعترف بفضل شخص ما علنا يعبر عن حسن أخلاقنا لذلك لم
أخجل في التعبير عن أمتناني ولا يسعني إلا ان أتقدم بجزيل الشكر
والعرفان
الى كل من قدم لي يد المساعدة في جعل هذا البحث يرى النور
وبالأخص الأستاذ المساعد الدكتورة (جنان مزهر لفتة) لما بذلته من
جهدها
الذي كان لتشجيعها الدائم لي قوة ساعدتني على تخطي الصعاب
أتمنى لها دوام الموفقية والعمر المديد لرفد طلاب العلم

ولخدمة المسيرة التربوية والعلمية لبلدنا العزيز .

الفصل الأول

مشكلة البحث

إن الحياة الجامعية تصنف من أهم المراحل التي يعيشها الطالب الجامعي وهو يدخل أبوابها لأول مرة لأنها تساهم في بناء شخصيته الإنسانية في مختلف الجوانب وبدرجة كبيرة وفاعلة بشرط أن يحصل الانسجام والتفاعل والفائدة داخل تلك الحياة التي تعتبر نموذجا مصغرا لحياته في المجتمع وبذلك تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل فمن خلالها يتحدد مصيره الأكاديمي والمهني وينتزامن هذا مع تغيرات نفسية وثقافية واجتماعية وعاطفية سريعة واضحة المعالم تعصف بطالب المرحلة الجامعية وفي ظل الظروف الصعبة وما يعانيه مجتمعا بالتحديد من ضغوط مختلفة ومتنوعة في المجالات شتى.

ولما لهذه المتغيرات برمتها وعلى كافة المعطيات والأصعدة من تأثير بصورة أو أخرى وبالأخص الطلبة في المرحلة انفا كونهم الفئة الواسعة في المجتمع ان هذه التغيرات تسبب اضطرابات انفعالية مختلفة في شدتها حسب الخصائص النفسية والاجتماعية والثقافية لكل فرد داخل إطار المجتمع وعلى اثر ذلك قام العديد من الباحثين من مختلف الاختصاصات والجوانب من تقديم دراسات متعددة ومتنوعة لكي تساعد هذه الشريحة المهمة على تجاوز العوائق والمعوقات التي تعيق مشوارها التعليمي بكل ثقة وتبقيهم بالمسار الصحيح من النمو المعرفي واكتساب الخبرات وبالأخص يقظتهم العقلية.

لليقظة العقلية دور كبير في حياة الطالب الجامعي حيث إن لانعدامها يولد نظرة أحادية الاتجاه وحالة من القطعية للأحداث التي يمر بها الطالب مما يؤدي الى حالة من الركود الفكري وعدم تفهم الرؤى الجديدة سواء أكانت اجتماعية أو ممكنة وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (يونس – 2015 :2)

حيث ان الانتباه يساعد الطلبة على اختيار المثيرات التي يجدها مناسبة من البيئة الخارجية (المحيط البيئي) حيث ان الفرد غالبا ما يوجه انتباهه بشكل مباشر للمثيرات الجديدة وغير العادية باعتبار ذلك من أهم المدخلات الأساسية لرفع مستوى الأداء والقدرة نتيجة الانتباه والتركيز. (Brown & Ryan 2007 :351). والتي هي من خصائص المتعلمين الذين يمتازون بيقظة عقلية فهم يكونون واعين بشكل كامل ببيئتهم وإنهم يعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني (Kasamaty & Hiral .1966 :711) .

إن لتوسع حالة الرؤية لدى المتعلم تعتمد بالدرجة الأهم على اليقظة العقلية وبالتالي تزيد الفرص على العكس من النظرة القطعية الأحادية الاتجاه للأمور والمواقف الأخرى التي تقيد المتعلم في حدود معوقة ومعتلة كما ذكر مسبقا فاليقظة المتسمة بالمرونة على كل ما هو جديد في البيئة المحيطة وتركز الانتباه الى ما فيها من إمكانات ليست جليلة للوهلة الأولى بدلا من احتكار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة للحقائق فووع المتعلم في النظرة القطعية التي تفرض عليه الروتين والجمود وتغلق عليه باب رؤية الجديد والمختلف والاحتمالي والمتوقع فهو يتجه فكرا ووعيا في حيز الرؤية القطعية الجامدة المتسمة بالثبات والحركة الآلية في حالة من عدم الشعور لذلك لا بد من التخلص من السلوكيات الآلية التي تسير في حلقة مفرغة حاجبة تفاعل الفرد داخل الحياة الاجتماعية وتحولاتها وممارسة العادات العقلية التي تقترب الى الترتيب والتكرار (Masten & Reed – 2002 : 75).

وعلى ضوء ذلك الفرد بحاجة الى التعرف على انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية النفسية وصفا أكثر واقعية مما ينفعه من تحقيق أهدافه الحياتية لأنها تتضمن إحساس الفرد بمشاكله بشكل أساسي وتأثيرها بالجوانب المعرفية (البياتي 2015:2)

وأخيرا تشير الدراسات إن الأفراد اليقظين ذهنيا يظهرون انتباهها أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة وإنهم يكونوا أكثر إبداعا مع مراعاتهم لصحتهم (Langer & Molddoreau- 2000:30).

ولما ذكر أعلاه تتلخص مشكلة الدراسة الحالية من خلال الإجابة على التساؤل التالي :

ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ؟ وهل إن مستوى اليقظة العقلية يتأثر بجنس الطلبة وتخصصاتهم.

أهمية البحث

المؤسسة الجامعية تعد احد المنظومات التعليمية التي تتمتع بالمهنية التعليمية والأكاديمية الناجحة والكفاءة العلمية وتتمثل مهمتها الرئيسية في إعداد الكوادر وتأهيلها لشغل مواقع العمل والمسؤولية في مختلف اتجاهات الحياة . تدخل أهميتها بتطوير الإمكانيات والقدرات التعليمية لدى الطلبة من خلال إعداد البحوث النظرية والتطبيقية التي تقتضيها عملية التقدم العلمي والتكنولوجي لذلك فإنها تلعب دورا مهما وفعلا وحيويا من خلال إدارة الواقع العلمي والنهوض به كما إنها تشترك في تقدم المعرفة وتعميق أفاقها وانتشارها وتوسعها وهي بذلك تعمل على تحقيق التوازن بين حاجات المجتمع المتقدمة في مختلف المجالات وكافة التخصصات والقوى البشرية المتزايدة فيه .

ان هذه المرحلة مهمة في حياة الفرد حيث تمكنه من التطلع نحو المستقبل وتعرفه بالواقع الذي سيعيشه مستقبلا سواء أكان مهنيًا أو اسريًا أو اجتماعيًا ويستطيع من خلالها ان يحدد هدفه وما يسعى اليه لكي يحققه فالشباب هم الرصيد الأساسي لكل امة وعمادها المتين وكل مجريات الحياة تؤثر بصورة أو بأخرى على حياته مما ينعكس سلبا على سلوكه وعاداته وأخلاقياته وانتماءاته (الليباوي – 2014:4) .

حيث ان الاهتمام بالطلبة الجامعيين يعمل على تقدم وتطور ورقي ونمو المجتمع فهم ثروة طبيعية و طاقة مشتعلة نحو التقدم الحضاري وتطور المجتمع ورفاهيته وتقدمه نحو الأفضلية حيث يعتمد بدرجة الأساس على المعرفة وتوظيف الجوانب الايجابية لديهم كي تعمل على إيجاد التفوق واستغلال طاقاتهم وقدراتهم بالصورة التي تخدمهم وتخدم مجتمعهم.

اهتمت المؤسسة التربوية المستندة الى الجودة على التركيز بتنمية قابليت المتعلمين وزيادة قدراتهم العقلية على أفضل وجه وصورة ممكنة وأكدت وجوب الاهتمام بطاقة البشرية وتأثيرها على المجتمع وتقدمه كونهم المورد التنموي الأهم (البياتي – 2015:5) الاهتمام بالتعليم الجامعي له دور فعال في غرس القيم التربوية والاجتماعية لدى المتعلم في المرحلة الجامعية مما يمكنه من التمتع باليقظة والذهن (حسين -2014:2:7).

قوة العقل والإبداع والتنظيم والتفكير هي من مميزات أو سمات العقل الإنساني الذي يتفرد فيه دون غيره وخاصة في حالة الهدوء والاستقرار ان السير الذاتية لكثير من العلماء تؤكد ما كانوا يتميزون بالهدوء النفسي والاستقرار والقدرة على الاستغراق في رحلات ابتكاراتهم على الصعيد الذاتي فيتمتع العقل البشري الخلاق بقوة الملاحظة وبصيرة للأشياء بوضوح ولتمارين التخيل أهمية في دفع الحالة النفسية كالهوم والإحزان (سعيد 2008 ب :2:7).

ان الغفلة حالة تعبر عن انخفاض مستوى اليقظة العقلية ومن سماتها عدم إنشاء فئات جديدة فهي تضع في الاعتبار الاعتماد بشكل متكامل على الفئات التي أنشئت في الزمن الماضي (Spencer - 2: 2013).

وعلى ضوء ما تقدم اعلاه فان عكس الغفلة هو اليقظة العقلية التي ليس معناها الحث على الاسترخاء والاستشارة الفسيولوجية والأحداث السلبية التي تستدعي الاسترخاء والتركيز على العمليات أو السمات الداخلية للأنشطة وتسمح بزيادة خبرات التفاؤل خلال النشاط ثم تساهم في التقليل من المزاج السيئ المصاحب للفشل (عبد الله 2012:18).

وبذلك فان اليقظة العقلية تتجه نحو التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المتبوع باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد جوانب من الأنظمة التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد اثناء تعامله الاجتماعي (Langer-1989:65) كما إنها تعمل على تقبل الأفكار الجديدة حيث ان الأفراد عادة ما يشككوا وجهات نظر تعمل على الانطباعات البدائية ويتمسكوا بهذه الآراء حتى ظهور الدليل المعارض وهو ما قالت عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) فالأشخاص اليقظون عقليا يستعملون الأدوات المتوفرة لديهم لتحسين قدرتهم على الفهم . فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظين عقليا تؤخذ من مصادر متعددة لذا نجد أصحاب الفكر لا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات (Bear:2003:88).

و كذلك فان اليقظة العقلية تقوم على زيادة الإدراك والإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقبل الالتزام المهني بالأفكار والمعتقدات وقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة العقلية في علاج الكثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق والألم المزمن والفصام والإدمان على التدخين والضغط النفسية في مجال العمل (Perkins & Richhart – 2000:28-29). حينما يخضع الأشخاص الى مبادئ التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفنقد الى اليقظة العقلية فإنهم غالبا ما يفتقرون لبقائهم بشكل منفتح على المهارات الجديدة أو الخبرات المضافة التي تمكنهم من التوصل الى مميزات جديدة وان يعادوا التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة (Langer – 1992:229).

أما الأفراد اليقظون عقليا فإنهم يتميزون بكونهم ملتزمين بالواقع وحساسين لكل ما في البيئة ويتواصلوا بنشاط مع التطورات الجديدة (Langer & Molldeveana -2000:4). وقد افترضت لانجر (Langer 1989) حالتين من الوعي الشعوري للمعلومات يتضمن وجود عوامل معرفية ووجدانية هما اليقظة العقلية وانعدامها وطبقا

(الين لانجر) "فان اليقظة العقلية هي تطوير الفرد لحالة الذهن تمتاز بمرونتها حينما يبتكر الفرد فئات تصنيفية جديدة إذا تعمق اليقظة العقلية الرؤى وبالتالي تزيد الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد ويكون الفرد على دراية أكثر من وجهة نظر (Langer – 1989:70).

وقد أظهرت البحوث الخاصة باليقظة العقلية إنها مرتبطة بتحول الأعراض وتزيد من سعادة الأفراد الذين تعرضوا الى العلاج مستندة على اليقظة العقلية فهي تكون متكافئة مع بروز التأمل الباطني المستند الى الوعي بعد إصدار الأحكام على أحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار والعواطف السلبية والأحاسيس المادية) (311: Bear-2003) فزيادة فترة الملاحظة للإحداث الذاتية غير المريحة عبر الزمن يمكن ان تساعد على تقليل و تجنب الانفعالات (Bargh & Ferguson – 2000:965). وتشترك اليقظة العقلية في توقع ردود الفعل وفي حالات القلق المثير للغضب تمهد المجال للاستجابات الفعالة بالظهور بدلا من الخوف والذعر (Miller et al – 1995:11) وكذلك يمكن ان تمهد المجال للقدرة في مواجهة استجابات متنوعة أفضل للانتباه في المهمات المطلوبة ورفع قدرة مشاعر الكفاية الذاتية وإدراك السيطرة (Bear – 2003:88).

تحوم اليقظة العقلية على الحضور لتتأثر واحد ومستمر من الأحاسيس والمشاعر والأفكار والانفعالات التي تنشأ من دون تقويم لهذه الظواهر (المظاهر) على إنها جيدة أو سيئة صحيحة أم خاطئة ولكن لمهارات اليقظة العقلية ان تكون مفيدة في علاج الاضطرابات المحددة واضطرابات القلق عن المراهقين والبالغين والعاهات الخلقية ويمكن استخدامها علاجا وقائيا من الاكتئاب (الزبيدي 2012:12).

وتتطلب اليقظة العقلية من الفرد الرأفة والإنصاف بالذات ومتابعة الأفكار والمشاعر السلبية التي تعتريه والانفتاح عليها ومعايشتها بدلا من احتجازها في الوعي فضلا على عدم إطلاق احكام سلبية للذات أو التوحد المفرط للنفس وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات (2014:27).

فالشخص المنتبه عقليا (اليقظ ذهنيا) يستطيع اختيار المعلومات وتميزها من بدء عرضها ثم يقوم بتحليلها ومعالجتها من خلال إدراكه ووعيه بها وتفسيرها بصورة أكثر انفتاحا لان اليقظ عقليا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها وفق السياق المرسوم لها (يونس 2015:8).

من فوائد اليقظة العقلية على الطالب إنها:

1. كونها الجدية الأفضل في التعامل مع المحيط الخارجي
2. اكتساب جديد وأفضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة .
3. زيادة الوعي بآراء متنوعة لها الأثر في إيجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلات.

وهكذا فان أهمية البحث الحالي تتمثل في الجوانب التالية :-

1. من المتوقع ان توفر الدراسة مراجعة حديثة لمتغير اليقظة العقلية خاصة وان المتغير ما زال في طور التطوير كون الأبحاث مستمرة في هذا المجال.
2. ان اجراءات هذا البحث تهتم بالطلبة الجامعيين وتبين مدى أهمية هذه الشريحة وتسعى الى تذليل العقبات امامهم من خلال حل مشكلاتهم بما يزيد دافعيتهم نحو النجاح من خلال الحد من التوتر والشعور بالإحباط.
3. توفر نتائج الدراسة فهما أطور وأحسن للعلاقة بين هذا المتغير لدى عينة من طلبة الجامعة وأيضا مدى تأثره بمتغيرات أخرى كالجنس والتخصص.
4. يمكن الحصول على برامج إرشادية من هذه الأبحاث لتحسين ورفع وتنمية مستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

1. الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة القادسية .
2. الكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة القادسية وفق متغيري الجنس (ذكر وأنثى) والتخصص (علمي وأنساني).

حدود البحث

يقترن البحث على طلبة جامعة القادسية للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2017 – 2018 للتخصصات الإنسانية والعلمية من الذكور والإناث وللصفوف الثانية والرابعة .

تحديد المصطلحات

اليقظة العقلية تعرفها لانجر (الإحساس أو الوعي بالسياق) (Langer-1989:60).
لانجر (Langer-1997) في (يونس - 2015) (حالة من الوعي الإدراكي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة تترك الفرد منفتحاً على الجديد وحاساً لكل من السياقات والمنظور) (يونس 2015:14).
لانجر (Langer - 2002) (إنها الحالة المرنة في العقل تتمثل في الانفتاح للجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد) (Langer-2002:125).
بروان وريان (الحالة التي يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالأحداث التي تقع في الوقت الحاضر ساعياً إلى استخدام المناقشة للواقع الراهن وتوضيح الأفكار) (Brwan .et.al -2008:212) .
بروان وريان (حالة من الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر . وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي) (Brwan & Ryan- 2003:824)
الفرماوي وحسين (تعني تركيز انتباه الفرد بشكل متعمد إلى الخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها في اللحظة الراهنة بهدف تنظيم انفعالاته وإدارتها من خلال تمارين التأمل والتفكير) (الفرماوي وحسين 2009:169) .

التعريف الإجمالي

هو مقدار الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على مقدرات قياس اليقظة العقلية الفعلية المعتمد لأغراض البحث .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

اتصلت اليقظة العقلية قديماً بالحركة الروحية والاتجاه السائد في علم النفس ولا تتعارض اليقظة العقلية مع أي عادات ومعتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية , بل هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية والمشاهدة والأصوات والروائح , وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به أو الذهاب الى فعله (الزبيدي 2012 :47).

ان الاعتراف بعالمية اليقظة العقلية تعد تجربة بالغة الأهمية فهي الطريقة المثالية لفهم القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مخاوفه وهواجسه حتى يصل الى مرحلة القبول والرضا (Kristeller & Marlatt, 1999:68).

فالعقل هو الامتناع عن القبيح حيث يبعد الفرد عن الوقوع في الغير مقبول والعقل هو الحفظ وخلاف العقل هو الحمق (العسكري , 1310 هـ 65-67) .

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات التي يعول عليها بنطاق واسع لغرس المهارات العقلية ، من خلال ممارسة التأمل ، وهي نافعة جدا إذا استخدمت علاجاً لكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية ، كالإجهاد ، الهلع ، الاكتئاب والسلوك الانتحاري (Lau,et.al,2006:1446) فالفرد المتأمل يكون قادر على توجيه حياته بطريقة غير خاضعة للآخرين من حوله فهو يستخدم عقله ويساعد الآخرين على الاعتماد على أنفسهم وتوجيهها التوجيه المناسب (الأعرس 1998:51).

الإطار النظري :

من ابرز النظريات التي تناولت اليقظة هي :

نظرية لانجر لليقظة العقلية .

اليقظة العقلية مصطلح مشتق من اللغة البالية بمعنى (تذكر) ولكن كوسيلة للوعي فانه يدل على وجود للعقل (Bodhi,2000:33).

طورت (Elen Langer , 1989) وهي أخصائية في علم النفس التربوي موضوع اليقظة العقلية وقدمت أبحاث جميلة ومهمة في هذا الاختصاص واستعملت المفهوم بطريقة واضحة متمكنة , من خلال رؤية الأشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين وإعطائهم قيمة في التعبير (يونس , 2015:29) .

لليقظة العقلية الإمكانية على التداخل مع العمق النفسي الذي يتجه الى بناء المعاني والدوافع الكامنة وراء أفكار الفرد وسلوكياته وفهمها (Lau,et.,2006:1448) وان خير وسيلة لفهم ما هو مركز الإدراك المتحرك , هي من خلال معرفة الأفراد المتمتعين بالقدرة على فصل العقل عن الجسم (عنايت , 1995 : 10) .

تجد لانجر ان اليقظة العقلية تعني القدرة على انشاء شريحة جديدة واستقبال المعلومات الحديثة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق والتأكيد على عملية النتيجة وتعبير اخر,اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق حديثة ومدروسة بمشاعر هو منتج من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا مناقشة فيها ولا اختلاف مما يؤدي الى ردود تلقائية التي قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات مهمة وفاعلة (Langer,1989:72).

تفترض نظرية اليقظة العقلية ان جميع القدرات محدودة , تكون نتيجة لتقبل غير واع للابداعات المعرفية السابقة لاوانها , فقد اظهرت نتائج لانجر وبيك (Langer & Beck,1979) انه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية (Langer & Beck,1979:200) وان ضعف اليقظة العقلية يؤثر سلبا على كل جوانب الحياة بالخاص في الاداء المعرفي للطالب وينتقل هذا التأثير الى الادراك السلبي للابداعات المعرفية السابقة له (عبد الله 2012:106)

اليقظة تعني ايجاد مستمر لشرائح جديدة مع تصنيف او اعادة تصنيف او وضع علامات للاشياء ,وتعد احدى محددات التوافق باشكاله المختلفة وان النشاط التخيلي للفرد ينطلق في وقت مبكر عند مرحلة الطفولة فالطفل الذي يمتلك هذا النشاط عندما يلعب بطريقة ابداعية , فانه يجد عالمه الخاص بصورة مرضية , مع اعادة ترتيب الاشياء (Langer 2014:65).

ان الافراد غالبا ما يعتقدون ان ممارسة اليقظة العقلية يجنبهم من العبء العاطفي (الانفعالي) وخاصة في الحياة الاجتماعية والعملية , لكن في الحقيقة ان ممارسة اليقظة تعطي نتائج عكسية , لان الفرد اليقظ يستطيع مشاهدة محتويات العقل ومن ثم سيشعر بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وبصورة واضحة وان لقدرة الفرد على التعرف على مشاعره والكيفية التي يشعر بها سوف تساعده على تخطي السلوكيات السلبية في حياته (Siegle , et.al,2008:8).

الفرد المتطرف فكريا تكون يقظته العقلية ضعيفة , لكون لا يمتلك القدرة على تقبل الاخر بمعتقداته وافكاره مما يؤدي الى ضعف امكانياته العقلية كونه لا يتمكن من النظر الى ما حوله بنظرة ابداعية وهذا ما يسمى بالتطرف الفكري او الانحباس المعرفي (فرج , 1430هـ:6).

أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية (Langer)

1. التميز اليقظ :

ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر الى الاشياء فالطلاب اليقظون يظهرون عن تمييزهم ابداعا بتولد افكار جديدة اما الافراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون ان يحاولوا ايجاد تمييز لهذه الافكار بمعنى ان اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الحديثة (Langer,1989) في (السندي 2010:42).

عندما يكون الانتباه مضمون عملية التعلم المعتمد على تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية او محددة فانه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ اساليب افضل لاداء مهمة ما فضلا على ان التحفيز سوف يساهم في تحسين عملية التفكير (Langer & Moldoveanu,2000:3).

2. الانفتاح على الجديد :

يتضمن ايجاد الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها , فيتمتع الافراد المنفتحون على الافكار الجديدة بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل الى الافكار التي تتضمن تحديا عقليا وهؤلاء الافراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم ينصب جل اهتمامهم في المهمة التي هي في متناول يدهم (Langer,1989) (يونس , 2015:33).

3. التوجه نحو الحاضر :

يقصد به مدى انشغال الفرد واتعمقه في موقف معين يدركه انيا , فالفرد الحساس للسياق منتبه للاحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الاحداث ان الافراد اليقظين يكونون على دراية بالفئات الجديدة وملحقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها (Langer,2000) (السندي , 2010:43).

4. الوعي بوجهات النظر المتعددة :

امكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة فعند وصول الفرد الى حالة الادراك والوعي بالافكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة , ثم يتمكن من استيعاب هذه الافكار جميعها بطريقة منفتحة , وهذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة اكثر منطقية (Langer,1989) في (يونس :33:2015) , وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الافراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة (عبد الله , 2012:93) .

ولما ذكر اعلاه فان الباحث تبنى نظرية لانجر في اليقظة العقلية كونها النظرية الفريدة في اليقظة العقلية التي تعنى في المجال التربوي , وفي هذا يتوافق البحث العالي مع توجهات البحوث والدراسات السابقة التي اقتصت باليقظة العقلية كدراسة (السندي : 2010) و (الزبيدي : 2012) و (عبد الله : 2012) و (محمود : 2012) و (يونس : 2014).

الدراسات السابقة :

1. دراسة لانجر وبيربي (اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا الزوجي)

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية ورضا الزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (96) فردا واستخدم الباحثان استبيان لقياس كل من هذه المتغيرات , وسلسلة اخرى من المتغيرات الديموغرافية , وتوصلت الدراسة الى عدد من النتائج منها : ان الاناث يتصفون بيقظة عقلية اعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخا متاحا لليقظة العقلية المنفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها واتباع المرونة في ممارستها وان لليقظة العقلية اثر كبير على الرضا الزوجي لديهم ولازواجهم (Langer & Parpee , 2005:43).

2. دراسة السندي (اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة)

هدف الدراسة تعرف اليقظة العقلية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة , وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة العقلية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة تبعا لمتغيري النوع الجنسي (ذكر وانثى) والدخل (عال و متوسط) كما استهدفت الدراسة تعرف العلاقة بين اليقظة العقلية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة وتبعا لمتغيري النوع والتخصص وقد تألفت عينة البحث من (400) موظف وموظفة اختيروا بصورة عشوائية من اربع وزارات وتحقيقا لاهداف البحث كيف مقياس اليقظة العقلية للباحث والمؤلف من (21) فقرة على البيئة العراقية والذي اتصف بمؤشرات صدق الترجمة والصدق الظاهري وحصل على معامل ثبات قدره (0.82) بطريقة إعادة الاختبار و (0.85) بطريقة التجزئة النصفية و(0.80) بطريقة معامل (الفا كرونباخ) وقد توصلت الدراسة الى النتائج الاتية وهي ان افراد العينة يتصفون بيقظة عقلية بفارق ذي دلالة احصائية وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث وهي لصالح الاناث في اليقظة العقلية ولا توجد فروق دالة احصائية بين الموظفين اصحاب الدخل المتوسط والعالي ولا يوجد اثر للتفاعل بين متغير النوع (ذكور , اناث) ومتغير الدخل (عال , متوسط) كما ان افراد عينة البحث لا يمتلكون نزعة استهلاكية تجاه السلع والبضائع , كما اشارت النتائج الى غياب العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (اليقظة العقلية والنزعة

الاستهلاكية) على وفق متغيري النوع والدخل , وكما ان النتائج اظهرت ان هناك علاقة ارتباطية ضعيفة سالبة ودالة وهذا يعني انه كلما زادت اليقظة العقلية لدى افراد عينة البحث قلت النزعة الاستهلاكية (السندي , 2010)

الفصل الثالث

منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لأنه من أهم وأفضل المناهج لوصف المتغيرات الخاصة بهذا البحث وهو احد أنواع التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة معينة كما هي في الواقع واخذ جوانبها عن طريق جمع بيانات ومعلومات دقيقة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها من اجل دراستها .

إجراءات البحث :

1. مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طلبة جامعة القادسية في محافظة الديوانية للعام الدراسي (2017 - 2018) والبالغ عددهم (4328) طالب وطالبة وكان عدد الطلبة (1249) طالب وطالبة تم اختيارهم ويمثلون نسبة 28.85 % من طلبة كلية التربية المشمولة من المجموع الأصلي للطلبة من الصفوف الثانية والرابعة للتخصصات العلمية والإنسانية وكما مبين أدناه .

	الأقسام الإنسانية				الأقسام العلمية				الجنس
	اللغة العربية		التاريخ		الرياضيات		الكيمياء		
المجموع	الرابع	الثاني	الرابع	الثاني	الرابع	الثاني	الرابع	الثاني	
547	76	68	78	50	45	80	60	90	ذكور
702	174	147	114	94	29	60	22	62	إناث
1249	250	215	192	144	74	140	82	152	أعداد الطلبة
	801				448				

2. عينة البحث :

تكونت عينة البحث من أربعة أقسام تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية يمثلون مرحلتين (علمية) و مرحلتين (إنسانية) من أصل (9) أقسام في كلية التربية جامعة القادسية وتتوزع أفراد العينة كما موضح بالجدول (ج) :

	الأقسام الإنسانية				الأقسام العلمية				الجنس
	اللغة العربية		التاريخ		الرياضيات		الكيمياء		
المجموع	الرابع	الثاني	الرابع	الثاني	الرابع	الثاني	الرابع	الثاني	
20	5	5	5	5	5	5	5	5	ذكور
20	5	5	5	5	5	5	5	5	إناث
80	10	10	10	10	10	10	10	10	أعداد الطلبة
	40				40				

أداة البحث :

مقياس اليقظة العقلية

يتم تبني مقياس العقلية لرسالة الماجستير الموسومة (اليقظة العقلية على وفق الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة) للباحثة (روى مديح صدام) لعام الدراسي (2016) وتم إجراء الصدق والثبات لإغراض تطبيق إجراءات البحث العلمي على المقياس من خلال الخطوات التالية والذي تتكون من (36) فقرة بعد عرضها على الخبراء تم انتقاء (30) فقرة

الصدق

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص في العلوم التربوية والاجتماعية والنفسية لتقرير صدقها وإبداء الملاحظات التي يرونها مناسبة ولأجل ذلك تم التحقق من الصدق الظاهري في البحث الحالي من خلال عرضه على السادة الخبراء وحسب الملحق رقم (1) وتم الأخذ بنظر الاعتبار أرائهم والإفادة من ملاحظاتهم وتقليص المقياس الى 30 فقرة متنوعة.

الثبات

يشير ثبات القياس الى درجة استقراره (Stability) عبر الزمن (ملحم 2006.248). وكذلك درجة اتساقه عبر فقراته والذي يعرف بالتجانس الداخلي أي انه يحصد النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه وقام الباحث باستخراج الثبات عن طريق أسلوب إعادة تطبيق المقياس (إعادة الاختبار) لأنه أسهل الطرق للحصول على الثبات للمجموعة ذاتها من الأفراد لقياس السمة ذاتها وهو تطبيق الاختبار نفسه مرتين وتزودنا هذه الطريقة بدرجتين لكل مفحوص وتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية من (30) طالب وطالبة ومن الصفيين الثاني والرابع ومن غير أفراد العينة الكلية وبعد مدة (15) يوماً أعيد تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية نفسها مرة ثانية , وعليه تم التأكد من ثبات المقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (0.82) % ولهذا يعرف ثبات الاختبار بأنه الدقة في تقدير العلاقة الحقيقية للفرد على السمة التي يعيشها الاختبار (عودة و ملكاوي , 1992 : 194).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول : التعرف على مستوى اليقظة العقلية

نظرا للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة جامعة القادسية وفق مقياس اليقظة العقلية ولتحقيق الغاية طبق الباحث مقياس اليقظة العقلية على طلبة عينة البحث والبالغ عددها (80) طالب وطالبة وتم احتساب الوسط الحسابي فكان الناتج (63.67) وبانحراف معياري (15.56) ووسط فرضي للمقياس (60) تم إيجاد القيمة التائية المحسوبة فبلغت (2.11) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2).

جدول رقم (1)

الفئة	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
طلبة كلية التربية	80	60	63.67	15.56	2.11	2		دالة

القرار : من النتائج اعلاه استنتج الباحث ان طلبة جامعة القادسية كلية التربية يتمتعون بيقظة عقلية.

الهدف الثاني : الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفق التخصص

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى دلالة (0.05) على مقياس اليقظة العقلية وفقا لمتغير التخصص (علمي وإنساني) فكان الوسط الحسابي للأقسام العلمية (64.4) والانحراف المعياري (19.84) ما الوسط الحسابي للأقسام الإنسانية (62.95) والانحراف المعياري (9.77) فكانت القيمة التائية المحسوبة من العينتين المستقلتين متساويتين (0.41) اقل من القيمة الجدولية التي تبلغ (2) .

جدول رقم (1)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
علمي	40	64.4	19.84	0.41	2		غير دالة
انساني	40	62.95	9.77				

القرار : من النتائج اعلاه استنتج الباحث عدم وجود فرق في اليقظة العقلية حسب التخصص.

الهدف الثالث : الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفق النوع (الجنس)

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى دلالة (0.05) على مقياس اليقظة العقلية وفقا لمتغيري النوع (ذكر وأنثى) فكان الوسط الحسابي للذكور (63.51) والانحراف المعياري (12.56) ما الوسط الحسابي للإناث

(63.82) والانحراف المعياري (18.24) فكانت القيمة التائية المحسوبة من العينتين المستقلتين متساويتين (0.086) اقل من القيمة الجدولية التي تبلغ (2) .

جدول رقم (3)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	40	63.51	12.56	0.086	2		غير دالة
انثى	40	63.82	18.24				

القرار : من النتائج اعلاه استنتج الباحث عدم وجود فرق في اليقظة العقلية حسب الجنس.

الاستنتاجات :

من خلال ملاحظة نتائج البحث وتحليلها توصل الباحث الى الحقائق التالية :

1. ان مفهوم اليقظة العقلية بصورة عامة لا يتأثر بمتغيرات النوع الاجتماعي (ذكر - أنثى) والتخصيص الدراسي (علمي أنساني).
2. يمتاز طلبة الجامعة باليقظة العلمية بنسبة جيدة وهذه حقيقة ايجابية تبين مدى اهتمام الطالب الجامعي بتطوير ذاته وتنمية قدراته من خلال التواصل مع حداثة وتطور الخبرات المهنية و التكنولوجيا العلمية والعملية المتقدمة في تحسين مهاراته وخبراته الذاتية .

التوصيات :

بالاستناد الى النتائج المتحققة من البحث الحالي توصل الباحث الى مجمل من التوصيات التالي :

1. حث الطلبة على الاهتمام بالنشاط المعرفي والنفسي من خلال تقوية الدافع و الاستعداد التام لتطوير الخبرات الشخصية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية في المحيط الجامعي وخارجه .
2. إعطاء الخصائص العقلية اهتماما واسعا ومكثفا عند إعداد البرامج التعليمية والأنشطة المتنوعة.
3. تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمدرسين تبين مفهوم اليقظة العقلية وما هي أهدافها وأهميتها في الحياة العلمية والتعليمية ومدى استفادة المؤسسات التعليمية من وجودها ضمن التعليم.
4. توجيه المرشدين التربويين الى أهمية العمل على إعداد برنامج لتنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة إضافة الى الجوانب التي تتناولها اليقظة من خلال التوظيف الصحيح الذي يؤدي الى تحقيق نتائج ايجابية تتعلق بالصحة النفسية وتعزيز المستوى العلمي للطلبة .

المقترحات :

1. إجراء دراسات تتناول اليقظة العقلية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى كالأضطرابات النفسية من قلق وانفعال وغيرها .
2. القيام بدراسات ارتباطية للتعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومتغيرات الأخرى.
3. القيام بدراسات لمعرفة العلاقة بين تجهيز المعلومات واليقظة العقلية لدى الطلبة .
4. القيام بدراسات تتبعه لرفع منظور اليقظة العقلية لدى الطلبة.

ملحق رقم (1)

أسماء السادة المحكمين

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د.	عبد العزيز حيدر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية
2	أ.د.	علي صكر جابر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية

3	أ.م.د.	ارتقاء يحيى حافظ	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية
4	أ.م.د.	خالد ابو جاسم	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية
5	أ.م.د.	ضرغام سامي	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية
6	أ.م.د.	علي رحيم	طرائق تدريس الرياضيات	جامعة القادسية - كلية التربية
7	أ.م.د.	مازن ثامر شنيف	طرائق تدريس الاحياء	جامعة القادسية - كلية التربية
8	أ.م.د.	محمد مريدي عراق	طرائق تدريس الرياضيات	جامعة القادسية - كلية التربية
9	أ.م.د.	حليم صخيل	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية
10	أ.م.د.	زينة علي صالح	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - كلية التربية

ملحق رقم (2)

مقياس اليقظة العقلية بصورته الأولية

الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة) ولتحقيق ذلك قام الباحث بتبني مقياس اليقظة العقلية بصورته العقلية (الذهنية) استنادا الى نظرية اليقظة العقلية Mindfulness (الين لانجر Ellen Langer) والذي أعده (عبد الله , 2012) وقد عرفت لانجر اليقظة العقلية (إنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة عملية في هذا المجال يود الباحث الاسترشاد بأرائكم حول كل فقرة من حيث : مدى صلاحيتها وملائمتها من عدمه مع التفضل بإبداء الرأي بشأن التعديلات المقترحة أو أية ملاحظات أخرى ترونها ضرورية .

علما إن بدائل الإجابة هي :-

تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
-----------------	------------------	-------------------

مع فائق الشكر والتقدير ...

الباحث

حسام عماد كاظم جواد

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
1	أجد نفسي قادرا على الإصغاء الى احد الأشخاص وان اعمل أشياء مختلفة في الوقت ذاته			
2	أحاول حل المشكلات سواء أكانت سهلة أم أكثر صعوبة			
3	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديد لمواجهة المواقف الصعبة			
4	استخدم خبراتي السابقة لحل المشكلات المشابهة في			

			المستقبل	
			امتلاك القدرة على التنبؤ بالأحداث	5
			أجد نفسي انه يجب ان أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود)	6
			استطيع اتخاذ القرار المناسب إذا كانت أفكارى جيدة أو غير جيدة	7
			أنا شخص متفائل و كثير الإبداع	8
			أتميز بروح المرح والسرور	9
			استقبل كل الأفكار السارة والغير سارة	10
			انا اعشق الاستطلاع والمغامرة	11
			لدي المقدرة على استكشاف الحلول المجردة للمشكلات	12
			لدي احساس ان اوجه بشكل الي دون ان اكون على وعي مما افعله	13
			ارغب في معرفة مالذي ساتعلمه من ملاحظتي للاشياء التي تثير انتباهي	14
			لدي اصرار في استكشاف ما يدور في عقلي لحظ بلحظة	15
			ارغب في تجريب كل ماهو جديد	16
			انا شخص لدي الجرئة وروح المغامرة	17
			لدي احساس بالتوتر والقلق من اي تطورات قد تحدث في حياتي	18
			لدي افكار غير عقلانية	19
			ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي اقوم به	20
			من اصعب ان اجد اشياء تصف ما انا افكر فيه	21
			اشترك في الفعاليات مع الاخرين دون ان اكون على يقين من اني مدرك ومنتبه لهم	22
			اعمل وظائفى وما يوكل لي بشكل الي دون ان اشعر بما افعله	23
			اعمل جاهد وبكل الامكانيات المتاحة لي لتحسين قدراتي على الفهم	24
			الاحظ ان ان اغلب المواد الدراسية مترابطة مع بعضها	25
			اعمل على الاستفادة من اراء اصدقائي لايجاد الحلول المناسبة لمشكلة معينة	26
			اعني بكل ما لدي من افكار ومشاعر عن الاخرين	27
			انا شخص يمتاز بالمرونة	28
			انا اجيد اختيار ما يوصف مشاعري	30

- ١- يونس اسمهان عباس (2015) : اليقظة العقلية وعلاقتها
بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية , رسالة ماجستير
غير منشورة , جامعة واسط كلية التربية .
- ٢- البياتي , نجاح حاتم حسون (2015) : التنظيم العاطفي
والهوية الاخلاقية وعلاقتها بالتفكير النفعي لدى معلمات
المرحلة الابتدائية , اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة
بغداد , كلية التربية ابن الرشد
- ٣- عبدالله , احلام مهدي (2012) : الكفاية الذاتية المدركة
وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة ,
اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة بغداد كلية التربية ابن
الرشد .
- ٤- السندي , سعد انور بطرس (2010) : اليقظة العقلية وعلاقتها
بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة , رسالة ماجستير غير
منشورة , جامعة بغداد , كلية الاداب .
- ٥- حسين , امال اسماعيل (2014) : كتمان السر وعلاقته
بالشخصية اليقظة لدى طلبة الجامعة , بحث غير منشور ,
الجامعة المستنصرية .
- ٦- سعيد , سعاد جبر (2008) : الذكاء الانفعالي وسيكولوجية
الطاقة اللامحدودة , ط1 , عالم الكتب الحديث , عمان .
- ٧- الزبيدي , مروه شهيد طارق (2012) : الاستقرار النفسي
وعلاقة اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية , رسالة
ماجستير غير منشورة , جامعة ديالى , كلية التربية الاساسية .
- ٨- القاسمي , رياض نايل (2014) : الشفقة بالذات وعلاقتها
ببعض سمات التنمية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ,
مجلة جامعة دمشق م. 1453 , 17 , 65 .
- ٩- الفرماوي , حمدي علي وحسن , وليد رضوان (2009) :
المتبا انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية , ط1 , دار
الصفاء , عمان .
- ١٠- العسكري , ابو هلال (1310) : الفروق اللغوية , مكتبة
بصيرتي , قم
- ١١- حنايت , راجي (1995) : التخاطر والسحر واليوغا , ط4 ,
دار شروق .

- ١٢- فرج , طريف شوقي محمد (1430) : تنمية التفكير متعدد
الرؤى كاستراتيجية شرح نظرية لمواجهة التطرف الفكري ,
المؤتمر العربي الاول للتلاحم الفكري , جماعة الملك سعود .
- ١٣- ملحم , سامي محمد (2002) : مناهج البحث في التربية
وعلم النفس , ط2 , دار الميسرة , عمان .
- ١٤- النجار , فايز جمعة (2010) : اساليب البحث العلمي منظور
تطبيقي , ط2 , دار الحامد , عمان ,
- ١٥- جدير , ماثيو (د.ت.ن) : منهجية البحث العلمي , ترجمة :
ملكة ابيض .
- ١٦- البلداوي , عبد الحميد عبد المجيد (2007) : اساليب البحث
العلمي والتحليل الاحصائي : التخطيط للبحث وجمع وتحليل
البيانات يدويا باستخدام spss , ط1 , دار الشروق , عمان .
- ١٧- فان دالين , ديو بولدب (1985) : مناهج البحث في التربية
وعلم النفس ط3 , مكتبة الانجلو الحصرية ,
- ١٨- عوض , عباس محمود (1998) : القياس النفسي بين
النظرية والتطبيق , دار المعرفة الجامعية , الازارطة .
- ١٩- ربيع , محمد شحاتة (2013) : قياس الشخصية , ط4 , دار
الميسرة , عمان .
- ٢٠- علام , صلاح الدين محمود (2000) : القياس والتقويم
التربوي و النفسي , اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة ,
ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة .

