الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملى لدى مرتفعى ومنخفضى القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات

إعداد
د. عصام جمعة نصار
استاذ مساعد علم النفس التربوى
كلية التربية – جامعة مدينة السادات

الملخص:

استهدف البحث التعرف على الفروق في اليقظة العلقلية والتفكير التأملي لدى طلاب كلية التربية بالسادات مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء وفقاً للتخصص والنوع، والتفرف على الفروق في ك، والتحقُّق من وجود ارتباط بين كل من اليقظة العقلية والتفكير الت عينة البحث. وقد شارك في الدراسة (٥٣٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بالسادات بالفرقة الثالثة بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٩/ ٢٠٢٠م، وقد استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التفكير التأملي، ومقياس القابلية للاستهواء. وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات تم تطبيقها وتحليل نتائجها. وقد أشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء لصالح منخفضي القابلية للاستهواء، في حين تبين عدم وجود فروق بين الطلاب وفقاً للتخصص (علمي–أدبي)، والنوع (ذكور–إناث) في القابلية للاستهواء، وتبين أن أفراد العينة من ذوي التخصصات العلمية لديهم مستوى مرتفع في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي عن زملائهم في التخصصات الأدبية، في حين تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والتفكير التأملي، وتبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين القابلية للاستهواء من جانب وكل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي من جانب آخرإلى، في حين كانت العلاقة ارتباطية موجبة بين كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التفكير التأملي، القابلية للاستهواء، طلاب كلية التربية بالسادات.

Differences in mindfulness and Reflective Thinking have high and low levels of Suggestibility according to specialization and gender among Students from the College of Education in Sadat

Abstract: The research aimed to identify the Differences in mindfulness and Reflective Thinking of students of the College of Education in Sadat, high and low, Suggestibility, and to verify the existence of a correlation between each of the mindfulness, Reflective Thinking, and the Suggestibility in the research sample. (530) male and female students from the College of Education in Sadat participated in the study in the third year of the second semester of the academic year 2019/2020, and the researcher used the Mindfulness Scale prepared by Mohamed Abdel Rahman, 2015, and the Reflection Thinking Scale prepared by Kember et al., 2000)) Adel Rayyan Arabization, 2010, and the Capability Index by Mohamed Abu Rabah, 2006. After confirming the psychometric properties of the tools, the tools were applied, and they were analyzed using the SPSS statistical package using the T-test and Pearson correlation coefficient. The results indicated that there are no differences between students according to specialization (scientific - literary), and gender (male - female) in the Suggestibility, and it was found that the individuals of the sample with scientific specializations have a high level in both mindfulness and Reflective Thinking about their colleagues in the literary disciplines While it was found that there were no differences between males and females in mindfulness and Reflection Thinking, as it was found that there were differences in both mindfulness and Reflection Thinking between high and low Suggestibility in favor of low airiness, and a negative correlation was found between the capacity to air on the one hand and each of mindfulness and Reflection Thinking on the other hand, while the relationship was positive correlation between both mindfulness and Reflection Thinking among students of the College of Education Sadat.

Key Words: Mindfulness, Reflection Thinking, Airiness, Sadat College of Education students

أولاً: مقدمة البحث:

إن ثورة المعلومات والتطور التكنولوجى الذي يتسم به هذا العصر، ساعد على سرعة وسهولة انتقال المعارف والمعلومات والأخبار والأفكار من مكان إلى آخر في العالم، مما جعل الإنسان عرضة لمقدار هائل من المعلومات والرسائل المتباينة في الشكل والمضمون، وهذا جعله يتأثر بها وتُغير سلوكه ومعتقداته سواء في الاتجاه الهّدام أو البنّاء، مما سهل بروز العديد من الظواهر النفسية والاجتماعية التي لها دور كبير في توجهاته وسلوكياته.

وتُعد ظاهرة القابلية للاستهواء Suggestibility من الظواهر النفسية التي تؤدي دوراً كبيراً في المواقف الاجتماعية، حيث توجه سلوك الأفراد وجهة معينة يصعب التنبؤ بها، وتُشير بصفة عامة إلى ميل الفرد واستعداده لسرعة التصديق والتسليم بأفكار وآراء وتوجهات ومعتقدات الآخرين بصورة ينعدم معها التفكير والتيقظ العقلي والتبصر في الأمور المختلفة؛ فقد يصدر عن الفرد بعض السلوكيات غير المنطقية في أغلب الأحوال، مما يجعله ضحية للشائعات والخرافات والرسائل الموجهة والمدمرة سواء التي تبثها بعض القنوات الفضائية ووسائل التواصل الاجتماعي أو أقران السوء وغيرهم(محمد أبورياح، ٢٠٠٦، ٩).

فالقابلية للاستهواء تُعد من المفاهيم التي قد تؤدي دوراً كبيراً في تكوين اتجاهات وعواطف معينة نحو الآراء والأفكار والمعتقدات والنظم الاجتماعية، فهو إن لم يحظ باهتمام الباحثين والدارسين في مجال التربية وعلم النفس إلا في النصف الثاني من القرن العشرين، حيث إن الإنسان يتشرب الآراء والاتجاهات والمعتقدات التقليدية الشائعة دون نقد أو تفكير أو تأمل من أجل التحليل، ومن الجدير بالذكر أنه ليست الأسرة وحدها فقط هي مصدر ما يكتسبه الفرد عن طريق القابلية للاستهواء؛ فهناك المدرسة ووسائل التواصل الاجتماعي والأصدقاء وجماعة الأقران، فالفرد الاستهوائي لديه استعداد لتصديق ما يُقال له من غير تمحيص ولا تحقُّق، وقد يكون هذا الاستهواء من خلال الكلام أو السلوك، ويُعد الأخير هو أشد وأخطر أنواع الاستهواء، حيث إنه في الغالب

يُقابل حالة من التوافق الوجداني لدى الفرد مع الأفكار أو السلوكيات التى يُراد الاستهواء بها(محمد الجبوري، ٢٠١٧، ٣٩٢-٣٩٣).

وعلى الرغم من أن القابلية للاستهواء قد لا تُعبر عن خطورة فى حد ذاتها، إلا أنه يُمكن النظر إلى خطورتها من خلال آثارها النفسية والسلوكية والاجتماعية السيئة على الفرد والمجتمع، في ظل ثورة الاتصالات ووسائل التواصل الاجتماعي وسعي بعض الجهات للسيطرة على الشباب المرهقين، الذين قد ينجذبوا لما يسمعون أو يُشاهدون دون تفكير أو تيقظ أوبصيرة .

وتعد اليقظة العقلية mindfulness من بين المتغيرات التي توجه الفرد وتُركز انتباهه عند مواجهة ما يعترضه من مشكلات ومواقف مختلفة أو أفكار أو معلومات، وتُساعده على التخلص من مركزية الأفكار والمعلومات والمعارف الخداعة وغير المناسبة وغير الحقيقية. وهي تعني تنظيم الانتباه للوعي بالخبرة الحالية والاستفادة من السابقة، والارتباط بها والانفتاح عليها بفضول وتقبل(Brown; Rayan & Creswell, 2007, 211 ؛ هبة عبد الحميد، ٢٠١٨، ٣٢٨؛ مصطفى عطا الله، ٢٠١٩، ٥).

كما أنها تُشير إلى زيادة الوعي بالمتغيرات المعرفية والنفسية والفسيولوجية التي قد تحدث لدى الفرد، والسعي نحو إدراك المعلومات والمواقف المختلفة بصورة موضوعية في اللحظة الراهنة؛ فهي تُعزز المرونة والصمود النفسي والتأمل والتفكير لدى الأفراد، وتُبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق والتكيف والاستفادة من الخبرات الداخلية والخارجية، ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية(حمدى الفرماوي ووليد حسين، ٢٠٠٩، ١٩٦ ؛ Zahra & Riaz, 2017, 22).

فهي طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه القصدي للفرد إلى كل من بيئته الخارجية وأحاسيسه الداخلية في الوقت الحاضر وبشكل واقعي، دون إصدار أحكام فورية على الخبرة بأنها سلبية أو إيجابية. وبالتالي فإن اليقظة العقلية تُساعد الفرد في إعمال العقل ومنطقية التفكير في الخبرات والممارسات التى يمر بها في المواقف الحياتية المختلفة، من خلال الاستفادة من هذه الخبرات والانفتاح على الخبرات الجديدة، ولكن بوعي وتيقظ وقدرة على إصدار أحكام واقعية ومنطقية على الخبرات بأنواعها، وتُساعده على التخلص

من مركزية الأفكار والانتباه القصدي للأفكار الخداعة، مما قد يُقلل من الانصياع وراء الأفكار والآراء دون التدقيق والتمحيص فيها وتحري صدقها ومناسبتها للفرد والمجتمع.

ولقد زاد في الآونة الأخيرة الاهتمام بموضوع التفكير وأنواعه وأنماطه وأساليبه وكيفية تنميته واستخدامه في مواقف الحياة المختلفة، حيث احتل حيزاً كبيراً في الأدبيات النفسية والتربوية، باعتباره أكثر مهارات السلوك الإنساني تعقيداً وتطوراً وتأثيراً في حياته؛ فهو من أهم أدوات الاستفادة ومعالجة المعلومات والخبرات وتوظيفهما في تحقيق الأهداف وحل المشكلات التي يمر بها، ويُشكل العملية الذهنية التي تقود الفرد إلى اكتشاف عالمه وبيئته وما تحتويها من مكونات. ويُعد التفكير التأملي Reflective Thinking من بين أنماط التفكير التي تنظر إلى معتقدات الفرد ومعطيات البيئة نظرة تقييمية من خلال التحليل الدقيق والمرونة المعرفية، وربط المعلومات معاً ودمج المعرفة السابقة بالحالية(ناجي السعايدة، ٢٠١٦، ١٧٤٧).

فالتفكير التأملي هو الذي يتأمل فيه الفرد للمواقف التي أمامه ويُحللها إلى عناصرها المختلفة، ويرسم الخطط لفهمها بهدف الوصول إلى النتائج التي تتطلبها هذه المواقف ومن ثم تقويم النتائج التى وصل إليها، وهو يعتمد على تناول أكثر من موضوع أو خبرة أو معلومات في عقل الفرد ويعطيها اهتماماً واضحاً وفقاً لدرجة أهميتها(على الحلاق، ٢٠١٠، ٨٦؛ Lyons, 2010, 54).

ويتميز التفكير التأملي بأنه يوجه العمليات المعرفية والمعالجات العقلية إلى فحص أسس الأفكار والبحث في مقوماتها استناداً إلى البراهين والأدلة في ضوء مجموعة من الأهداف وفقاً لمجموعة من الظروف المعينة والتى يُمكن تسميتها بالمشكلة، والتى تتطلب إصدار استجابات معينة للوصول إلى نتائج أو حل أو اتخاذ موقف معين، ولابد أن تتوافر عمليات عقلية معينة تعتمد على القدرة والميل والخبرة، وعليه من خلال التفكير التأملي أن يختار من بين خبراته وعاداته ومعارفه التي تتلاءم مع المواقف التي تواجهه (جيهان العماوى، ٢٠٠٩، ٤-٥).

وهذا يؤكد الدور المهم الذي يؤديه التفكير التأملي في التقليل من الانصياع للإحاء أو للاستهواء سواء من الأقران أو وسائل التواصل الاجتماعي من خلال توجيه العمليات

المعرفية لدى الفرد نحو التأمل والتفكير الناقد والتحليل المدقق استناداً للبراهين والأدلة المتوفرة في الموقف أو المعلومات التى تُقدم له، مما يجعله أقل عرضة للقابلية للاستهواء. ومن المتفق عليه بين علماء النفس والتربية أن نوعية المعارف والمعلومات التى يدرسها الطالب في المقررات الدراسية المختلفة سواء في التخصص العلمي أو التخصص الأدبي في المرحلة الثانوية أو الجامعة تؤثر بشكل مباشر في طريقة تفكيره وفي سلوكياته، فقد تُكسبه تيقظ في العقل والمنطق أو ألوان مختلفة من التفكير، مما يجعلها من المتغيرات المهمة التى قد تؤثر في قابلية الطالب للاستهواء سواء كان ذكراً أو أنثى.

ثانياً: مشكلة البحث:

إن سرعة وتيرة الحياة والتغيرات المصاحبة لها، جعل الحياة أكثر تعقيداً بزيادة حدة المنافسة والصراع والتطور التكنولوجي والقنوات الفضائية ووسائل التواصل الاجتماعي، مما أدى إلى ظهور العديد من المشكلات والأزمات على مختلف الأصعدة في حياة طلاب الجامعة، وخصوصاً إذا كانوا قد انتقلوا من منطقة جغرافية إلى أخرى، أو من نمط حضاري تربى ونشأ فيه إلى نمط حضاري آخر، أو من مجتمع ريفي إلى مجتمع مدني أكثر تحضراً وتطوراً وانفتاحاً سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو سياسية أو غيرها(ليلى الأعظمي، ٢٠١٥،٨٥-٨٦).

وتُشير العديد من الدراسات مثل:دراسة ناجح المعموري وعلي مظلوم، ٢٠١١، ودراسة محمد عطاالله، ٢٠١٧، ودراسة هبة حلمي، ٢٠١٨ ، إلى أن مرتفعي القابلية للاستهواء يكون لديهم العديد من المشاعر السالبة والسلوكيات الخطرة غير السوية نتيجة لوقوعهم تحت تأثير إملاءات وتوجهات لأفراد آخرين سواء داخل بيئتهم النفسية الفعلية أو خارجها افتراضية (وسائل التواصل الاجتماعي).

والوقاية من الوقوع في هذا الخطر يتطلب أن يمتلك الفرد قدراً من اليقظة العقلية التي قد تكون مفيدة له، حيث إنها تُعزز الطرق الدفاعية لديه للتصدي للمعلومات والمواقف والأحداث والخبرات، فقد تُقلل من الإدراك السلبي لما يمر به أو يعترضه من معلومات وأخبار وضغوط مدركة لديه، فهي تحول انتباهه من المخاوف الداخلية التي

تحيط به إلى العالم الخارجي، وتُمكنه من التركيز على نحو أفضل في الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، كما أن لها آثاراً وقائية للذين ينتابهم مشاعر الريبة والقلق والتفكير المتكرر وتشتت الانتباه(عفاف البديوي، ٢٠١٨، ١٦٠).

وتُشير العديد من الدراسات مثل: دراسة هيام شاهين، ٢٠١٧؛ ودراسة محمد عبد الرحمن وإيمان الطائي، ٢٠١٧؛ ودراسة هبة عبد الحميد، ٢٠١٨؛ ودراسة مرفت ندا،٢٠١٩ أن الذين يمتلكون اليقظة العقلية يستطيعون التغلب على الكثير من المواقف والمشكلات التي قد يتعرضون لها وهم أقل عرضة للمشكلات والاضطرابات النفسية والانسياق وراء الآخرين.

بالإضافة للتفكير التأملي الذي يُعد من الركائز الأساسية لصقل الشخصية، ودوره في التأمل والتروي والتحليل للمشكلات والتفسير للمواقف التي يتعرض لها الفرد، مما يجعل التفكير التأملي من المتغيرات التي قد تحول بين الطالب وبين التعصب أو التطرف الديني أو الاستهواء بكافة أنواعه، بل لطالب الجامعة مجموعة من العمليات المعرفية ومعالجة المعلومات التي تُمكنه من فحص كل ما يُعرض عليه من مواقف أومعلومات، بواسطة الأفراد أو مواقع التواصل الاجتماعي بغية الوصول إلى مقومات وأسانيد وبراهين وأدلة منطقية يصل من خلالها إلى قناعة بصدق أو حقيقة أو هدف ما؛ يُعرض عليه في ظل ظروف أو مواقف معينة، وسهولة حل المشكلات التي تواجهه وطرق التفاعل مع الآخرين. وهناك العديد من الدراسات التي تؤكد على هذا المضمون أمثال: دراسة محمد خريسات، ٢٠٠٥؛ ودراسة خالد المراعية، ٢٠١٧؛ ودراسة أحمد العقلة، ٢٠١٨؛ ودراسة فيصل منشد وأمل جبر، ٢٠١٨. كما توضح بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين كل من اليقظة العقلية التفكير بأنواعة المختلفة ومن بينها التفكير التأملي أمثال: دراسة رانية الطوطو، ٢٠١٨؛ ودراسة عفاف البديوي، ٢٠١٨؛ ودراسة عبد الرحمن الشهراني، ٢٠١٨؛ ودراسة هبة عيسى، ٢٠١٨؛ ودراسة علا مجيد، ٢٠١٩.

يتضح مما سبق أن المشكلات والظواهر التي يتعرض لها أو يواجهها طالب الجامعة بعامة وطالب كلية التربية بالسادات بخاصة تُصبح أكثر خطراً وتدميراً، إذا كانت في وسط اجتماعي أو لدى فئة عمرية حرجة – مثل المرحلة الجامعية– فإنها تؤدي إلى

عواقب وخيمة، في ظل ظهور العديد من العوامل التى تؤثر على التوجهات الفكرية لدى طلاب الجامعة، وتجعل العديد منهم يتقبلون أفكاراً ومعتقدات معرفية واتجاهات نفسية مرتبطة بموضوعات ذات تأثير خطر على حياتهم وتصرفاتهم دون نظرة فاحصة ناقدة واعية، مما يُشيع العديد من الظواهر السلبية. فالقابلية للاستهواء تُعبر عن سرعة تصديق الفرد للأفكار والمعتقدات والأخبار الكاذبة والشائعات المغرضة، دون أن تكون لديه أدلة منطقية كافية لصحتها، مما يؤثر في مجمل سلوكياته ومعتقداته وأفكاره واتجاهاته، وبالتالي يكون سلوكه غير منطقي أو خطراً؛ فقد يلجأ إلى العدوانية أو التدخين أوالقلق أوالتسلط والتعصب أو إدمان المخدرات والاستعراضية أو تعدد العلاقات العاطفية أو تأويل الكثير من الظواهر العادية بطريقة جنسية، وجميعها مشكلات سلوكية خطرة ومهم مواجهتها لدى طلاب الجامعة(ناجح المعموري وعلى مظلوم، ٢٠١١، ٣؛ سامح دراج، ٢٠١٩، ٥٦١-٥٦٢).

وعلى الرغم من أهمية قضية القابلية للاستهواء وما يرتبط بها من متغيرات إلا أن هناك ندرة في البحوث والدراسات التي اهتمت بالتعرف على العوامل والمتغيرات التى قد تؤدى بطلاب الجامعة عموماً وطلاب كلية التربية بالسادات خصوصاً إلى الاستهواء بأشكاله المختلفة، والتى قدى تؤدي إلى ظهور سلوكيات خطرة لديهم، خصوصاً أن معظمهم يأتون من بيئات ريفية قد تكون منغلقة نسبياً إلى مجتمع مدينة السادات الذي يتسم بأنه من المجتمعات العمرانية الجديدة المنفتحة، مما قد يؤدى إلى ظهور بعض الانحرافات السلوكية الخطرة لديهم، لذا يسعى البحث الحالي إلى الإجابة عن السؤال الآتي: هل توجد فروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملى لدى مرتفعى ومنخفضى القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع لدى طلاب كلية التربية بالسادات؟ ويتفرع من هذا السؤال مجموعة من الأسئلة الأتية:

- هل تختلف القابلية للاستهواء (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً للتخصص (علمي-أدبي)، النوع (ذكر-أنثى) لدى طلاب كلية التربية بالسادات؟
- هل تختلف اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً للتخصص (علمي-أدبي)، والنوع (ذكر-أنثى) لدى طلاب كلية التربية بالسادات؟

- هل يختلف التفكير التأملي (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً للتخصص (علمي-أدبي)، والنوع (ذكر-أنثى) لدى طلاب كلية التربية بالسادات؟
- هل يوجد اختلاف بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية بالسادات.
- هل يوجد اختلاف بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في التفكير التأملي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلاب كلية التربية بالسادات؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي بالقابلية للاستهواء لدى طلاب كلية التربية بالسادات؟

ثالثاً: أهداف البحث:

استهدف البحث الحالي التعرف على الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع لدى طلاب كلية التربية بالسادات، والتعرف على نوع العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي بالقابلية للاستهواء لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

رابعاً: أهمية البحث:

تتحدد أهمية البحث الحالي في الأهمية النظرية والتطبيقية التى يُمكن توضيحها على النحو الآتي:

- الأهمية النظرية:

١) يتناول البحث الحالي مجموعة من المتغيرات على درجة كبيرة جداً من الأهمية بالنسبة لعينة الدراسة وهم طلاب كلية التربية جامعة مدينة السادات، مما يجعلهم يسلكون سلوكيات مرغوبة مجتمعياً، وتتمثل هذه المتغيرات في اليقظة العقلية والتفكير التأملي والقابلية للاستهواء.

٢) الاهتمام بالمرحلة العمرية المهمة في حياة الفرد وهي مرحلة انتقالية نفسياً وجغرافياً، وتُعد من أخطر المراحل التي يمر بها الطلاب خصوصاً بالمناطق الريفية مثل محيط كلية التربية جامعة مدينة السادات.

٣) الإسهام في فهم أسباب شيوع القابلية للاستهواء بين طلاب الجامعة بعامة وكلية التربية بالسادات بخاصة عند استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي أو اختلاطهم بآخرين يسعون لاستغلالهم بأي شكل من الأشكال.

- الأهمية التطبيقية:

١) ما يتوصل إليه البحث الحالي من نتائج وإجراءات قد تُساعد المهتمين بالتربية والتعليم بالعموم وأولياء الأمور والطلاب بالخصوص بتوجيه الأنظار نحو المتغيرات التى توثر في سلوك أبنائهم وذويهم وتجعلهم عرضة للاستقطاب أو الانجراف وراء بعض التيارات التى تجعلهم أفراداً غير أسوياء أو جانحين أو يشعرون ببعض المشاعر السالبة مثل القلق والتوتر أو الفشل الأكاديمي.

٢) يُمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في تقديم بعض التدخلات السلوكية المتعلقة بتنمية اليقظة العقلية والتفكير التأملى والقابلية للاستهواء لدى طلاب الجامعة بعامة وطلاب كلية التربية بخاصة بهدف التقليل من القابلية للاستهواء لديهم، مما يُساعد في دمجهم في المجتمع والمحافظة على اصطفافه وممارسة الاحتشام الاجتماعي والاقتداء برموزه، وصولاً إلى ظهور السلوكيات التكيفية لديهم.

٣) يعتمد هذا البحث في جمع البيانات على استخدام مجموعة من أدوات القياس التى تتسم بالصدق وتتميز درجاتها بالثبات والتى تقيس متغيرات نفسية على درجة كبيرة من الأهمية وهي: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التفكير التأملي، ومقياس القابلية للاستهواء، مما يُساعد من يرغب من الباحثين في استخدامها لإجراء بحوث علمية تتناول هذه المتغيرات سعياً منهم لاستكمال مسيرة البحث العلمي في هذا المجال.

خامساً: تحديد مصطلحات البحث إجرائياً:

شمل البحث الحالي مجموعة من المصطلحات يُمكن توضيحها على النحو التالي:

أ- **اليقظة العقلية Mindfulness:**

تُشير اليقظة العقلية إلى قدرة الفرد على التركيز على اللحظة الحالية والوعي بالبيئة المحيطة والأفكار والمعتقدات والمشاعر والانفعالات وقبولها دون إصدار أحكام تقييمية عليها(Droutman, Golub, Oganesyan, A.& Read, 2018, 36) .

ويُعرفها كل من Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (٢٠٠٦، ٢٨-٢٩) بأنها السيطرة الذاتية العقلية على الذهن من خلال مراقبة الفرد المستمرة لخبراته، والانتباه والتركيز على الخبرات الراهنة، بدلاً من انشغاله بالخبرات التى مر بها في الماضي أو الأحداث المستقبلية، وتقبُله التام للخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون التفاعل معها أو السعى لإصدار أحكام عليها.

فاليقظة العقلية إجرائياً هي قدرة الفرد على الملاحظة والمراقبة المستمرة والوصف والتصرف بوعي وعدم إصدار الأحكام أو ردود أفعال، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطالب فى المقياس المستخدم في هذا البحث.

ب- التفكير التأملي Reflective Thinking:

يُعرفه كل من رامي طشطوش، وسليمان الترجمي (٢٠١٧، ١٠٦) ، و Ocak, Yıldırım & Olur (٢٠٢٠، ٢) التفكير التأملي على أنه مجموعة من الأنشطة العقلية المثيرة، ينشغل فيها الفرد باكتشاف خبراته والسعي نحو الفهم والتقدير الجيدين للمواقف، من خلال الفهم والتأمل ونقد الافتراضات التى تدور حول عملية حل المشكلات، وتوليد المعرفة ذات المعني، والحوار التأملي والتخطيط التأملي وربط عناصر المعرفة معا للوصول إلى معالجة متأنية. ويتضمن أربعة أبعاد أو مستويات يتضمنها مقياس (يُمارس فيها الفرد لعمليات وأنشطة التأمل وهي: العمل المعتاد، والفهم، والتأمل، والتفكير الناقد).

فالتفكير التأملي إجرائياً هو الأنشطة العقلية التى يُمارسها الفرد سعياً للفهم والتأمل والتفكير الناقد وصولاً إلى معالجة متأنية للمواقف والمشكلات التى يتعرض لها، ويتحدد إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في هذا البحث.

ج- القابلية للاستهواء Suggestibility :

يتبنى الباحث الحالي تعريف التعريف الإجرائي لمحمد أبو رباح (٢٠٠٦، ١٣) وهي استعداد الفرد لسرعة التصديق والتسليم وربما الإقناع بالآراء والأفكار أو المدركات

عموماً، التى يُخبرها الفرد في عالمه الشخصي والاجتماعي دون نقد أو تمحيص، مع عدم توافر الأدلة المنطقية الكافية لصحة هذه المدركات جميعاً، وبالتالي يأتي سلوكه غير منطقي. وتتحدد بالدرجة التى يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في البحث الحالي إعداد محمد أبو رياح، ٢٠٠٦.

سادساً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بخصائص المشاركون ومكان التطبيق وزمانه، والأدوات والأساليب الإحصائية على النحو المبين فيما يلي:

أ- **المشاركون:** وعددهم (٥٣٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة مدينة السادات الشعب العلمية والأدبية.

ب-**مكان التطبيق وزمانه،** كلية التربية جامعة مدينة السادات خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٩/ ٢٠٢٠م.

ج- **أدوات الدراسة:** التى تضمنت المقاييس التالية:

- مقياس اليقظة العقليةمن إعداد محمد عبد الرحمن، ٢٠١٥.
- مقياس التفكير التأملي من إعداد (Kember et al., 2000) تعريب عادل ريان، ٢٠١٠.
- مقياس القابلية للاستهواء من إعداد محمد أبورباح، ٢٠٠٦.

د- **الأساليب الإحصائية:** اعتمد الباحث في تحليل البيانات المستمدة من تطبيق أدوات البحث باستخدام الحزمة الإحصائية (spss) وهي: اختبار T-test، معامل ارتباط بيرسون.

سابعاً: الإطار النظري ودراسات سابقة

(أ) اليقظة العقلية:

١. مفهوم اليقظة العقلية:

يُشير كل من Kong, Wang & Zhao (٢٠١٤، ١٦٥)، و Rayan & Ahmad (٢٠١٧، ٦٨٧) إلى أن اليقظة العقلية هى عملية إدراكية معرفية مركبة وشكل من أشكال

التجهيز العقلي، تنشأ عن قصد لدى الفرد عندما يظهر وعيه، ويوجه انتباهه للخبرات والمعلومات والانطباعات والانفعالات والأفكار والمواقف التى تحدث في اللحظة الحالية، بدون إصدار أية أحكام، ومن وجهات نظر مختلفة والتقبل والانفتاح على المعلومات الجديدة في المواقف والخبرات المختلفة.

وتُشير كل من Djikic & Langer (٢٠١٢، ١١١٥)، وفتحى الضبع (٢٠١٦، ١٩٠)، وهبة عبد الحميد (٢٠١٨، ٣٣٦) إلى أن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على الخبرة التى يمر بها بأنها سيئة أو جيدة، فإنه بذلك يُمكنه أن يُدرك الأمر بشكل حقيقي وواقعي، ويُحقِّق استجابة وتكيفية مناسبة لها، فهو بذلك يتقبل كل الخبرات الحياتية الإيجابية والسلبية دون التوحد من جانب الفرد مع هويته الذاتية وعدم ارتباطه بالخبرة .

فاليقظة العقلية تُعلِّم الفرد التحكم في عقله وتركيز انتباهه في الوقت الحالي، والسيطرة على ردود الأفعال في اللاوعي، ورؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة، ويتحرك الفرد من خلال الوعي بها ولا ينظر على أنها حقيقة ثابتة، وتعمل على إزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضى أو القلق بشأن المستقبل، فهي ترتبط بكل من الفرد والبيئة المحيطة به، سواء في العمل أو الدراسة أو العلاقات في البيئات الافتراضية ((Zahra & Riaz, 2018, 378; Schwartz, 2018, 102

فلقد تناول الباحثون مفهوم اليقظة العقلية من جوانب متعددة؛ فمنهم من رأى أنها شكل من أشكال التأمل وإظهار الوعي المستمر في الوقت الراهن، ومنهم من اعتبرها حالة أو سمة عملية لدى الفرد، تجعله ينتبة ويركز في الجوانب الحسية والعقلية والانفعالية للموقف الراهن دون إصدار أحكام، في حين يعتبرها البعض عملية نفسية مركبة تركز على النظر إلى الجوانب المختلفة للموقف والانفتاح والتقبل على الجديد، كما ينظر إليها البعض الآخر على أنها عملية معرفية إدراكية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأساليب المعرفية لدى الفرد فهى وسيط بين الشخصية والمعرفة وطريقته المفضلة في التفكير؛ فهى مهارة يُمكن للفرد أن يتعلمها(عبد العزيز سليم، ٢٠١٨، ٣٦١-٣٦٣ ؛ Martínez et al., 2019, 1155).

وبذلك فإن اليقظة العقلية تجعل الفرد يمتلك العديد من الجوانب المثيرة للاهتمام يُمكن توضيحها فيما يلي:

- اليقظة العقلية هي المرآة التي تعكس ما يحدث في الوقت الراهن فقط، وضبط الطريقة التي يحدث بها دون تحيز.
- اليقظة العقلية هي مراقبة دون إصدار أحكام، لأنها قدرة لدى العقل على الملاحظة دون نقد أو حكم؛ فاليقظة العقلية محايدة وبعيدة عن الجوانب الشخصية الداخلية والبيئية الخارجية المحيطة، كما أنها ليس لها دور في التفضيل أو المقارنة .
- اليقظة العقلية ليست أنانية تحدث دون الرجوع إلى الذات، فالفرد يرى جميع الظواهر دون الإشارة إلى مفاهيم مثل: "لي" أو "لدي" أو "خاصة بي".
- اليقظة العقلية هي "الوعي بالتغير" فإنها مشاهدة الأشياء أثناء تغييرها، وتُمكن الفرد من مراقبة الأشياء لحظة بلحظة وباستمرار، فهو يُراقب كيف يؤثر في الآخرين ويتأمل ما يحدث بداخله من أفكار ومشاعر وتصورات(أميرة محمد، ٢٠١٩، ٤١٤-٤١٥).

(ب) خصائص اليقظة العقلية:

يُشير Brown, Rayan & Creswell (٢٠٠٧، ٢١٢-٢١٤) إلى مجموعة من الخصائص اليقظة العقلية يُمكن تلخيصها فيما يلي:

١) وضوح الوعي: وهو يتعلق بوضوح وعي الذهن بما يحدث في العالمين الداخلي والخارجي للفرد، وهو يتضمن الأفكار والعواطف والأحاسيس والأفعال وكل ما يحيط به أو موجود في اللحظة الحالية، وهو يُشبه المرآة التي تعكس كل ما يمر به الفرد، فهو بذلك التبصير بالواقع الداخلي والخارجي.

٢) الوعي غير التمييزي: وهو الاتصال المباشر بالواقع مع الاحتفاظ بالطبيعة غير التمييزية، التي ترتكز على عدم المقارنة أو التصنيف أو التقييم أو اجترار أفكار أو خبرات من الذاكرة مما يُسهل استخدام الوعي المعرفي بفاعلية ودقة.

٣) مرونة الوعي والانتباه: وهي ميزة رئيسة في اليقظة العقلية مثل عدسة الزوم التي تُعبر عن قدرة الفرد على أن ينتقل من حالة ذهنية إلى أخرى بتغير الموقف، وعدم

التحجر والجمود على الأشياء المألوفة؛ فقد يكون الفرد واعياً بكل ماهو بارز في البيئة المحيطة به أو داخله، ويُمكن أن يكون واعياً لشيء ما على وجه الخصوص ويركز انتباهه نحوه.

٤) استقرار واستمرارية الوعي والانتباه: وهي صفات غير معهودة عند معظم الأفراد، وهي تُعبر عن سمة متواترة أو متكررة ومستمرة، وليست حالة لحظية غير مستقرة أو مستمرة، فاستمرارية الوعي والانتباه تُساعد على ضمان انتقالها من التركيز الضيق إلى المشهد الواسع دون تشتت أو فقدان التجمع.

٥) الوعي موجة للحاضر: إن العقل بارع في السفر عبر الزمن في ذكريات الماضي وأوهام المستقبل، ويتجاهل الوجود في اللحظة الراهنة، واليقظة العقلية تهتم بالوجود فقط في اللحظة الراهنة والوعي بها وإدراكها، مما يُعزز التحكم الذاتي في السلوك وتحقيق الأهداف بشكل أكثر فاعلية.

(ج) مكونات اليقظة العقلية:

لقد سعى الباحثون في تناولهم لليقظة العقلية إلى تحديد مكوناتها؛ فمنهم من حدد لها مكونين هما: التنظيم الذاتي للوعي والانتباه، والتوجه نحو الخبرة الراهنة وطريقة التعامل معها، وهناك من حدد أربعة مكونات لليقظة العقلية تتمثل في التمييز اليقظ والانفتاح على الجديد والتوجه نحو الحاضر والوعي بوجهات النظر المختلفة (Langer & Moldoveanu, 2000, 2)، وقبل ذلك سعى (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006, 28-29) في دراسته إلى تحديد خمسة مكونات لليقظة العقلية من خلال إعداد خمسة مقاييس فرعية لقياس مكوناتها والكشف عن تشبعات هذه المكونات بالعوامل المكونة لها، عُرِفَ بمقياس المظاهر الخمسة لليقظة العقلية Five Facet Mindfulness Scale واستخلص خمسة عوامل مستقلة هى:

١) الملاحظة أو المراقبة Observation: وهي تعني الانتباه والوعي للخبرات الداخلية والخارجية، مثل: الإحساسات، المعارف، الانفعالات، الأصوات، الأشكال والروائح.

٢) الوصف Description: وهو الوصف اللفظي لخبرات الفرد الداخلية.

٣) التصرف بوعي Act with awareness: وهو التركيز على الحاضر أثناء التعامل مع المواقف المختلفة.

٤) عدم إصدار أحكام Non judgments: وهو التأني وعدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.

٥) عدم التفاعل (عدم إصدار ردود أفعال) Non reactive: الابتعاد عن التفاعل مع الأفكار والمشاعر التي تأتي للفرد أثناء التعامل مع المواقف والخبرات المختلفة.

وتوجد العديد من الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وارتباطها بالعديد من المتغيرات، ولكن الباحث الحالي سوف يعرض بعض الدراسات التي تهتم بمتغيرات البحث الحالي على النحو التالي:

فقد تعددت الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وصور مختلفة من التفكير وأساليبه؛ أمثال دراسة Alispahic & Hasanbegovic-Anic (٢٠١٧، ١٥٥-١٦٦) التي استهدفت التعرف على الفروق في اليقظة العقلية بين فئات العمر والجنس، وتكونت العينة من (٤٤١) ساكناً من عموم السكان باثنتي عشرة مدينة في البوسنة والهرسك، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ذي العوامل الخمسة، وقد أشارت النتائج أن مستوي اليقظة العقلية كان مرتفعاً أكثر لدى الأفراد الأكثر سناً عن أقرانهم الأصغر سناً من المشاركين ، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في المقاييس الفرعية لكل من: التصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، والعمل بوعي بين الفئة العمرية (٢٠-٣٢) والفئة العمرية (٣٣-٤٩) والفئة العمرية (أكثر من ٥٠) لصالح الفئة العمرية الأكبر، كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المقياس الفرعي لعدم الحكم بين الفئة العمرية (٢٠-٣٢) والفئة العمرية (٣٣-٤٩)، كما تبين أن وجود فروق دالة إحصائياً في المقياسين الفرعيين لكل من الملاحظة والتصرف بوعي لصالح النساء.

وأجرت هبة عيسى (٢٠١٨، ٢٦٨-٢٩٥) دراسة استهدفت التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والتفكير ماوراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة والعلاقة بينهم لدى طلبة كلية التربية الإنسانية والعلوم البحتة، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٦) طالباً

وطالبة من كليتي التربية للعلوم الإنسانية والتربية للعلوم البحتة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس التفكير ماوراء المعرفي ومقياس الحاجة إلى المعرفة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروق في اليقظة العقلية لصالح طلبة كلية التربية للعلوم البحتة، في حين كانت الفروق لصالح كلية التربية للعلوم الإنسانية فى التفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة، كما تبين وجود علاقة ارتباطية وتفاعل بين جميع متغيرات الدراسة.

كما أجرت فاطمة الغزولي (٢٠١٨) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والرفاهة النفسية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة من ذوي التفكير الإيجابي والسلبي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة مدينة السادات، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية إعداد محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٦، ومقياس الرفاهة النفسية إعداد Springer& Hauser, 2006 ، ومقياس التفاؤل Dember, 1989تعريب مجدي الدسوقي ٢٠٠٢ ، ومقياس التفكير الإيجابي إعداد عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد ذوى التفكير الإيجابي لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية والرفاهة النفسية والتفاؤل، وتبين وجود علاقات ارتباطية بين متغيرات الدراسة أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وكل من التفكير الإيجابي والتفاؤل والرفاهة النفسية.

كما أجرى نبيل السيد (٢٠١٨، ١-٨٥) دراسة استهدفت التعرف على قدرة بعض المتغيرات(الشفة بالذات، والضغوط الأكاديمية، والقلق الاجتماعي) في الإسهام بالتنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٤) طالباً من طلاب الشُعب العلمية والأدبية بالكلية، وطبق الباحث مقياس اليقظة العقلية، والشفقة بالذات، ومقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس القلق الاجتماعي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية بين المتغيرات الثلاثة واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، كما تبين أن أكثر المتغيرات الثلاثة إسهاماً في اليقظة العقلية هي على الترتيب: القلق الاجتماعي المنخفض، ثم الضغوط الأكاديمية المنخفضة، كما تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في جميع متغيرات الدراسة بين طلاب الشعب العلمية والأدبية.

وقد أجرى على المعموري، وسلام عبد (٢٠١٨، ٩٩٣-١٠١١) دراسة استهدفت التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والفروق بينهم تبعاً للجنس والتخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالباً وطالبة من أربع كليات بجامعة بابل بالعراق، كليتين من ذات التخصص العلمي وأخريين ذات التخصص الإنساني، واعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية، وبعد تطبيقه على عينة الدراسة تم تحليل النتائج، وتبين أن العينة لديها مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من الذكور والإناث، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصصات عينة الدراسة في اليقظة العقلية.

وأجرت عفاف البديوي (٢٠١٨، ١٥٥-٢٣٤) دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة بين التفكير الأخلاقي وكل من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية، والتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية، وإمكانية التنبؤ بالتفكير الأخلاقي بمعلومية اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية، وتكونت العينة من (١٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية الدراسات الإنسانية بتفهنا الأشراف، وتم استخدام التفكير الأخلاقي ومقياس الطمأنينة النفسية ومقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الأخلاقي وكل من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية، كما أنه يُمكن التنبؤ بالتفكير الأخلاقي وكل من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية.

وأجرى كل من Zahra & Riaz (٢٠١٨، ٣٧٨-٣٨٥) دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والإجهاد النفسي لدى طلاب الجامعة، وكذلك إمكانية التنبؤ بالإجهاد النفسي من خلال اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠١) طالباً وطالبة من الطلاب الجامعيين بباكستان، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية ذا الأوجه الخمسة، ومقياس المرونة النفسية ومقياس الإجهاد النفسي المدرك، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ووجود علاقة سالبة ومرتفعة بين اليقظة العقلية والإجهاد النفسي، كما تبين أنه يُمكن التنبؤ بالإجهاد النفسي من خلال اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

وأجرت علا مجيد (٢٠١٩، ٢٠٨-٢٤٢) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من كليات جامعة تكريت بالعراق، وتم استخدام مقياس لانجر langer, 2002 لقياس اليقظة العقلية، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، وبعد تحليل البيانات إحصائياً أظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم مستوى مناسب من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغيري النوع (ذكر-أنثي) والتخصص (علمي - أدبي).

كما أجرى ماجد المالكي (٢٠١٩، ٣٠٩-٣٥١) دراسة هدفت للتعرف على درجة اليقظة العقلية والتفكير التحليلي والعلاقة بينهما لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية، وتكونت الدراسة من (٢٨٠) طالباً وطالبة من المتفوقين بمحافظة الطائف، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية، واختبار التفكير التحليلي، وقد توصلت الدراسة إلى أن درجة اليقظة العقلية لدى الطلبة المتفوقين كانت مرتفعة، فيما كانت درجة التفكير التحليلى متوسطة لديهم، وتبين وجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير التحليلي، وقد تفوق الذكور على الإناث في مستوى اليقظة العقلية في حين لم يتبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في متغير التفكير التحليلي.

كما أجرى Martínez et al. (٢٠١٩، ١١٥٥-١١٦٦) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والشفقة بالذات بإدراك الصحة النفسية والبدنية، وقد شارك في الدراسة (٨٤٥) مشاركاً من إدارت الشرطة والإطفاء بإحدى ضواحي شمال غرب الولايات المتحدة، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية ذا الأوجه الخمسة، ومقياس المرونة النفسية ومقياس الشفقة بالذات واستبانة النشاط البدني ومقياس القلق والاكتئاب، وباستخدام تحليل الارتباط وتحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد، وقد أشارت النتائج إلى أن كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والشفقة بالذات من المتغيرات المهمة والمرتبطة بالصحة النفسية والجسدية.

كما أجرى Arnaud et al. (٢٠٢٠، ١-١٥) دراسة سعت إلى تدريب بعض المراهقين على مكونات اليقظة العقلية للوقاية من الانجراف في تعاطي المخدرات، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢١٦) مراهقاً متوسط أعمارهم (١٤) عاماً، واعتمد التدريب على مكونات اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي وعدم الاندفاع والتدريب على الذهن التصحيحي، وكان يتم متابعتهم لمدة (١٨) شهراً، وقد أشارت النتائج تحسن أفراد العينة وبعدهم عن تناول الكحولات وإدمان المخدرات، مما يُشير إلى فاعلية التدريب على ممارسة اليقظة العقلية في الحد من انجراف المراهقين في تناول الكحولات والمخدرات أو السلوك الخطر.

يتضح من الدراسات السابقة أن معظمها اهتمت باليقظة العقلية لدى فئات عمرية متنوعة، ومتغيرات معرفية مثل: التفكير بأنواعه (التفكير ما وراء المعرفي، التفكير الإيجابي، والتفكير التحليلي، والتفكير الأخلاقي)، ونفسية متنوعة مثل: المرونة النفسية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية، والتفاؤل، والقلق الاجتماعي) وغيرها مثل: الوقاية من تعاطي المخدرات. وجميعها تخدم بشكل غير مباشر إهداف ومتغيرات البحث الحالي، وتبين ندرة البحوث التى تناولت متغيرات البحث الحالي.

(ب) التفكير التأملي Reflective Thinking :

(١) مفهوم التفكير التأملي:

إن التفكير التأملي أحد أنماط التفكير المهمة التي أكد عليها الكثير من الكتاب في مجال التربية وعلم النفس، حيث يعتمد على العقلانية والتأمل والتمعن ومراقبة النفس والنظر إلى الأمور بعمق. فهو مهارة عقلية عليا ترتكز على القيام بمجموعة من العمليات العقلية المعرفية مثل: التعميم والتمييز والمقارنة والاستدلال من أجل تحقيق هدف معين أو حل مشكلة من المشكلات(مجدي حبيب، ٢٠٠٣، ١٥٣)

يُعرفه جمال أبونحل (٢٠١٠، ٣٧) بأنه عملية ذهنية فيها تأمل، وتدبر، وتبصر، وإعمال فكر، وتوليد، واستقصاء يستند إلى تحليل الموقف المشكل إلى مجموعة من العناصر، وتأمل الفرد للموقف الذي أمامه، واصدار العديد من الأفكار، ودراسة جميع الحلول الممكنة والتحقق من صحتها للوصول إلى الحل السليم للموقف المشكل.

كما يُعرفه رامي طشطوش، وسليمان الترجمي (٢٠١٧، ١٠٦)، Ocak, Yıldırım & Olur (٢٠٢٠، ٢) على أنه مفهوم عام يجمع الأنشطة العقلية المثيرة ونمط تفكيري ينشغل فيه الأفراد باكتشاف خبرتهم للوصول إلى فهم وتقدير جيدين للمواقف، وهو يشتمل نقد الافتراضات التى تدور حول عملية حل المشكلات، وتوليد المعرفة ذات المعني، والحوار التأملي والتخطيط التأملي وربط عناصر المعرفة معا للوصول إلى معالجة متأنية وهادفة للأنشطة والمواقف.

فالفرد المتأمل أكثر قدرة على توجيه حياته وأقل انسياقاً للآخرين، واستعمال التفكير التأملي لا يعني أن يكون لديه فكر واضح فقط، ولكن أيضاً امتلاك السلوك الذكي، ولديه ثقة بنفسه، وعقل منفتح، وقدرة على حل المشكلات الاجتماعية، بحيث يستطيع أن يسمع لأفكار الآخرين ومشاعرهم، فضلاً عن تجنب الاندفاع في العمل والتآني والمرونة، فهو يُعطي للفرد إحساساً بالسيطرة على تفكيره واستعماله بنجاح في حل المشكلات والتعامل مع المواقف المختلفة (فاطمة عبد الوهاب، ٢٠٠٥، ١٧٧-١٧٨؛ Sivaci, 2017, 21).

ويرى الباحث الحالي أن التفكير التأملي نشاط عقلي يعتمد على تأمل الفرد للمواقف التى تواجهه ويُحللها إلى عناصرها الأولية، ويسعى للتخطيط للوصول إلى نتائج؛ فهو استقصاء واستبصار ذهني واعي ومتأن للفرد حول معتقداته وخبراته وكل ما يحيط به، كما أنه يوجه العمليات المعرفية والعقلية العليا إلى تحقيق أهداف محددة أو حل مشكلة معينة.

(٢) أبعاد التفكير التأملي مستوياته:

يعرض كل من Kember et al. (٢٠٠٠، ٣٨٣-٣٨٥)، Basol & Gencel (٢٠١٣، ٩٤٢-٩٤٣) أربعة أبعاد أو مستويات للتفكير التأملي على النحو التالي:

- العمل المعتاد Habitual Action: وهو يُشير إلى كل ما تعلمه الفرد سلفاً من خلال الاستخدام المتكرر وأصبح نشاطاً يُنفذ تلقائياً أو مع قليل من التفكير، وهو الاعتيادي أو المألوف لدى الفرد عند أداء المهام أو التعامل مع المواقف.

- الفهم Understanding: وهو يتضمن إدراك المفاهيم واستيعابها دون تأمل في دلالاتها أو معانيها في الشخص أو ممارسات الموقف، ويُطلق عليه العمل التفكيري، حيث يستفيد الفرد من معرفته السابقة دون محاولة تقييم لهذه المعرفة.
- التأمل Reflection: ويُشير إلى جميع الأنشطة الانفعالية أو العقلية التى يشترك فيها الأفراد بهدف استكشاف خبراتهم، والتعمق فيها وصولاً إلى تقديرات وفهم جديدين.
- التأمل الناقد (التفكير التأملي الناقد) Critical Reflection : ويُعد أعلى مستوى من مستويات التفكير التأملي، وهو يتضمن تحولات جوهرية في وجهات النظر، ويتحقق عندما يُصبح الفرد قادراً على تبرير وجهات نظره وأفكاره ومشاعره وإجراءاته.

ويتم قياس التفكير التأملي من خلال هذه المحاور الأربعة (الاعتياد في العمل، والفهم، والتأمل، والتأمل الناقد)، ويتضح ذلك في المقياس الذي أعده كيمبير Kember et al., 2000 وقد تم نقله إلى العربية بواسطة العديد من الباحثين ومن بينهم عادل ريان ٢٠١٠.

(٣) سمات المفكر التأملي:

أشار بشير عبد القادر (٢٠١٧، ٢١-٢٢) إلى أن الفرد الذي يُمارس التفكير التأملي يتميز بمجموعة من الأمور والأنشطة يُمكن توضيحها على النحو التالي:

- يتفاعل إيجابياً ويُمارس التأني، ويهتم بدراسة المتغيرات والبدائل، ولا يهتم بالضغوط التى تطلب منه الإسراع في الاستجابة للمواقف المختلفة.
- أكثر قدرة على توجيه حياته وأقل انسياقاً للآخرين، ولديه القدرة على ربط الأفكار بالخبرات السابقة والحالية والمتنبأ بها.

- يتبع إجراءات متتابعة ومنتظمة للوصول إلى الحل أو الاستجابة الملائمة للموقف أو المشكلة؛ فهو أقل اندفاعية ويتمهل لدراسة البدائل المتاحة قبل أن يستجيب للمثيرات والمواقف.
- لديه قدرة على التذكر اللفظي وغير اللفظي والانتباه والتركيز، ويسهل عليه الاستدعاء الحر للمعلومات اللفظية وغير اللفظية والأشكال البصرية، كما أنه أكثر دقة وسرعة في الاستجابات.

وتوجد العديد من الدراسات التي تناولت التفكير التأملي وعلاقته ببعض المتغيرات، أو السعي نحو إكسابه أو تنميته لدى المتعلمين، وسوف يقتصر البحث الحالي على عرض الدراسات ذات الصلة بمتغيراته على النحو التالي:

كما أجرى أحمد العقلة (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من التفكير التأملي والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن العلاقة بين التفكير التأملي والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالباً وطالبة من بين طلبة الجامعة الهاشمية، واعتمدت الدراسة على مقياس الذكاء الانفعالي إعداد (أحمد العلوان، ٢٠١١)، ومقياس التفكير التأملي (Kember et al., 2000) تعريب الباحث، وبعد تطبيق أدوات الدراسة، وتحليل بياناتهم أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من أبعاد الذكاء الانفعالي، ومستوى متوسط في معظم أبعاد التفكير الـــتأملي، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي والتفكير التأملي.

كما أجرت حنان عبد الله (٢٠١٦، ٢٤١-٢٦٤) دراسة هدفت للكشف عن مستوى التفكير التأملي وفاعلية الذات، والفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، والكشف عن العلاقة بين التفكير التأملي وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً وطالبة بكلية التربية بالتخصص العلمي والإنساني بجامعة المستنصرية، وقد تبنت الدراسة مقياس ايزنك وولسون للتفكير التأملي، ومقياس ناصر أبو جهاد لفاعلية الذات، وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى التفكير التأملي لدى العينة كان جيداً وحسب التخصص أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في التفكير التأملي تبعا لمتغيري التخصص والجنس والتفاعلهما معاً، كما تبين أن مستوى فاعلية الذات كان جيداً أيضاً، وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً للجنس في فاعلية الذات، في حين تفوق أصحاب التخصص العلميي على أقرانهم بالتخصص الأدبي في فاعلية الذات، كما تبين أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية ومرتفعة بين كل من التفكير التأملي وفاعلية الذات لدى عينة الدراسة.

وسعت دراسة خالد المراعية (٢٠١٧) إلى التعرف على علاقة التفكير التأملي بالالتزام الديني لدى طلبة الجامعة، وتحديد القدرة التنبؤية للتفكير التأملي بالإلتزام الديني(علاقة الفرد بربه، وعلاقته بالآخرين)، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالباً وطالبة من الكليات الإنسانية والعلمية بجامعة مؤته، وتم تطبيق مقياس (Kember et al., 2000) تعريب عادل ريان ٢٠١٠، ومقياس الإلتزام الديني إعداد طريفة الشويعر ١٩٨٩، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين أبعاد التفكير التأملي وعلاقة الفرد بربه وعلاقته بالآخرين، كما تبين أن أبعاد التفكير التأملي تُسهم جميعها في التنبؤ بكل من علاقة الفرد بربه وعلاقته بالآخرين.

كما أجرت عفاف المحمدي (٢٠١٧، ٥١٧-٥٤٠) دراسة هدفت إلى تقصي علاقة التفكير التأملي بالمعتقدات المعرفية لدى طالبات الجامعة، وتكونت الدراسة من (٣٤٣) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود في التخصصات العلمية والإنسانية، واستخدمت مقياس التفكير التأملي لايزنك وويلسون تعريب (زياد بركات، ٢٠٠٥)، ومقياس المعتقدات المعرفية إعداد (سالي علوان وأمل ميرة، ٢٠١٤)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن جميع أفراد العينة يمتلكن مستوى متوسط فأعلى من التفكير التأملي ومستوى عالي من المعتقدات المعرفية، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير التأملي وبنية المعرفة، وبين التفكير التأملي وضبط التعلُّم، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات المعرفية بين طالبات الكليات العلمية والكليات الإنسانية لصالح الكليات الإنسانية، في حين تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكليات العلمية والإنسانية.

وقد أجرى وسام السامرائي وبشرى السناوي (٢٠١٧، ١٩٧-٢٣١) دراسة استهدفت التعرف على مستوى كل من الانتباه التنفيذي والتفكير التأملي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والكشف عن الفروق في كل منهما وفقاً لمتغيري الجنس(ذكور، إناث) والتخصص(علمي، أدبي)، والكشف عن العلاقة بين الانتباه التنفيذي والتفكير التأملي، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٥٠) طالباً وطالبة بالمرحلة الإعدادية في قضاء سمراء، وقاما الباحثان ببناء اختبار الانتباه التنفيذي وتبني مقياس التفكير التأملي إعداد (غادة عبد الحمزة ونسرين السلطاني، ٢٠١٥)، وقد أظهرت نتائج الدراسة تمتع عينة الدراسة بمستوى جيد من الانتباه التنفيذى والتفكير التأملي، وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً في كل من الانتباه التنفيذى والتفكير التأملي وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص، فيما عدا التفكير التأملي وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما تبين وجودعلاقة ارتباطية موجبة بين الانتباه التنفيذي والتفكير التأملي.

وأجرى Sivaci (٢٠١٧، ٢١-٣١) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين التفكير التأملي والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى المعلمين قبل الخدمة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٨) معلماً من المعلمين الذين يدرسون في جامعة كيرشهر بتركيا (طلاب في المرحلة الجامعية الأولى)، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير التأملي الذي أعده (Semerci, 2007) وهو يتكون من (٣٥) عبارة مقسمة (٢٠) عبارة سلبية و(١٥) موجبة تقيس خمسة أبعاد للتفكير التأملي، ومقياس حل المشكلات الاجتماعية إعداد (D'Zurilla et al., 2002) والذي يتكون من (٢٥) عبارة تقيس أربعة أبعاد، وأشارت نتائج الدراسة إلي أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المستويات المرتفعة من التفكير التأملي والقدرة المرتفعة على حل المشكلات الاجتماعية.

وقد أجرى Afsaneh (٢٠١٧، ١٠١-١١٤) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كل من التفكير التأملي والتفكير الناقد والمراقبة الذاتية من جانب والإنجاز الأكاديمي من جانب آخر لدى طلاب التعليم الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٦) طالباً جامعياً من طلاب الجامعات بإيران، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير التأملي والذي يقيس أربعة أنواع من التفكير التأملي وهي: العمل المعتاد والفهم والتأمل والتفكير التأملي

النقدي، ومقياس التفكير الناقد والذي يقيس: الاستدلال والاعتراف بالافتراضات غير المعلنة أو الضمنية والاستنتاج والتفسير والتقييم، ومقياس المراقبة الذاتية، والمعدل الأكاديمي لقياس التحصيل الأكاديمي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقات ارتباطية مرتفعة وإيجابية بين متغيرات الدراسة (التفكير التأملي، والتفكير الناقد، والمراقبة الذاتية) فيما بينها، وهناك علاقات ارتباطية موجبة ومرتفعة بين هذه المتغيرات بشكل مستقل والتحصيل الأكاديمي لدى أفراد العينة، كما تبين وجود تفاعلات لهذه المتغيرات(التفكير التأملي، والتفكير الناقد، والمراقبة الذاتية) في تأثيرها على التحصيل الأكاديمي.

وأجرت رانية الطوطو (٢٠١٨،١١-٤٥) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق، والكشف عن الفروق في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي تبعاً للتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالباً وطالبة بكليات التربية وكلية الهندسة وكلية الفنون الجميلة بجامعة دمشق، واعتمدت الدراسة على استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية تعريب: رياض العاسمي، ومقياس التفكير التأملي إعداد محمد المشهراوي، وقد تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي، كما تبين وجود فروق في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة بين طلاب الكليات العلمية (التطبيقة) والكليات الأدبية لصالح الكليات الأدبية، في حين تبين عدم وجود فروق في التفكير التأملي بين طلاب الكليات العلمية (التطبيقة) والكليات الأدبية.

كما أجرى Balta (٢٠١٨، ١٠٦-١١٧) دراسة سعت للتعرف على العلاقة بين كل من القابلية إلى التفكير التأملي والمعتقدات المعرفية وفقاً لأسلوب التعلُّم المستخدم، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٠) معلماً بمدارس أنقرا بتركيا، وقد استخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس هي: مقياس أساليب التعلُّم مثل: الاستقلال والتعاون والتنافس والتشارك، ومقياس التفكير التأملي للمعلمين والذي يتضمن أبعاد مثل: الانتباه والتفكير المستمر والانفتاح العقلي والتعليم الاستفهامي الفعال والبصيرة الصادقة والمظهر المهني والمسؤلية في البحث والدراسة، ومقياس المعتقدات المعرفية، وبعد تطبيق أدوات الدراسة أشارت

نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين غالبية أبعاد التفكير التأملي والمعتقدات المعرفية وفقاً لأسلوب التعلُّم لدي المعلمين، وخلصت الدراسة إلى أن الذين يفتقرون إلى مهارات التفكير التأملي يعتقدون أنه يُمكن اكتساب المعرفة بقليل من الجهد وليست منفتحة على التفسير والفهم والاستيعاب.

كما أجرى كل من فاضل حسون، ودنيا صادق (٢٠١٩، ٤٤-٥٨) درسة استهدفت التعرف على العلاقة بين التفكير التأملي والوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية، والتعرف على مستوى كل من المتغيرين وفقاً لكل من الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص(علمي، أدبي)، والمرحلة الدراسية(الرابع، الخامس، السادس)، وتكونت العينة من (٢٣٢) طالباً وطالبة بالمرحلة الإعدادية، وطبقت الدراسة مقياس التفكير التأملي لإيزنك وولسون تعريب (زياد بركات، ٢٠٠٥)، ومقياس الوعي الذاتي، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التفكير التأملي والوعي الذاتي تبعاً لمتغير الجنس، في حين تبين وجود فروق دالة إحصائياً في التفكير التأملي والوعي الذاتي تبعاً لكل من متغير التخصص والمرحلة الدراسية لصالح العلمي والمرحلة الأعلى على الترتيب، كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير التأملي والوعي الذاتي.

وقد أجرى كل من Ocak, Yıldırım & Olur (٢٠٢٠، ٢) دراسة هدفت إلى إعداد مقياس للتفكير التأملي، والتعرف على مستواه لدى طلاب المدرسة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً وطالبة بالصفين السادس والثامن الثانوي، وسعت الدراسة إلى إعداد مقياس للتفكير التأملي يتضمن مجموعة من المكونات هي: التأمل حول العمل، التفكير التأملي أثناء العمل، التفكير التأملي بعد العمل أو التفكير النقدي للعمل، وكانت طريقة الاستجابة وفقاً لتدرج خماسي ليكرت، وتم عرض المقياس على (٢٥) طالباً بالصف الثامن بهدف التحقق من مناسبة الصياغات لعينة الدراسة، وتم تطبيقه على العينة الأساسية (٣٠٠) طالباً وطالبة، وتم تحليل مفردات المقياس بأسلوب التحليل العاملى الاستكشافي والتوكيدي، وبتحليل النتائج تبين أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى جيد من التفكير التأملي، كما تبين وجود فروق بين الصفين السادس والثامن لصالح الصف الثامن.

يتضح من العرض السابق لبعض الدراسات ذات الصلة بالتفكير التأملي والتى حرص الباحث على انتقائها بما يخدم أغراض الدراسة الحالية؛ فقد تبين أن هناك علاقات بين التفكير التأملي والعديد من المتغيرات النفسية التى تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في سلوك الفرد مثل: فاعلية الذات والوعي الذاتي والذكاء الانفعالي والمعتقدات المعرفية والانتباه التنفيذى وحل المشكلات الاجتماعية، والتفكير الناقد، واليقظة العقلية، وجميعها متغيرات ترتبط بشخصية الفرد وتُسهم في قدرته على التعامل مع المواقف المختلفة، وتحقق له كفاءة في كافة المجالات الشخصية.

(ج) القابلية للاستهواءSuggestibility :

(١) مفهوم القابلية للاستهواء:

كلمة "استهواء" من الهوى أي الميل النفسي، في مقابل اتباع العقل والعُرف، ولقد تناول الباحثون مفهوم القابلية للاستهواء بمسميات متعددة منها على سبيل المثال لا الحصر: المسايرة، والمجاراة، والانصياع، الإيحاء، وجميع هذه المصطلحات تتقارب وتتشابه مع القابلية للاستهواء من حيث إنها تُشير إلى الميل لأن تتماثل اتجاهات الفرد وعقائده وأفكار الآخرين دون إدراكه لأى ضغط واقع عليه، كما أن الاستهواء يجعل الفرد لا يستخدم التفكير الناقد، وتأتي سلوكياته في ضوء تصرفات وسلوكيات الآخرين وأحكامهم برغبة تامة منه، فهي أقرب ما تكون بالعدوى الانفعالية التى تُساعد الفرد على انتشار الأفكار والمعتقدات وشيوع السلوكيات بسهولة ويسر(محمد أبو رباح، ٢٠٠٦، ٢٠؛ صافي صالح، ٢٠١٩، ٦٥٨).

ويُشير كل من محمد أبورباح (٢٠٠٦، ١٣)، Kotov, Bellman & Watson (٢٠٠٧، ٢)، عفراء خليل (٢٠١٢، ٣٤٢) إلي أن القابلية للاستهواء هي رغبة الفرد واستعداده، أو نزعة فطرية لديه لأن تتوافق أفكاره ومعتقداته مع أفكار وآراء ومعتقدات الآخرين دون فحص وتمحيص، وسرعة التصديق والتسليم وربما الإقتناع بالآراء والأفكار أو المدركات عموماً، التى يُخبرها الفرد في عالمه الشخصي والاجتماعي مع

فقده للنظرة الانتقائية دون نقد أو تمحيص مع عدم توافر الأدلة المنطقية الكافية لصحة هذه المدركات جميعاً، وعدم القدرة على التقييم، وبالتالي يأتي سلوكه غير منطقي.

(٢) أنواع الاستهواء:

يُشير بعض الباحثين عبد العزيز القوصي (١٩٩٣، ١٨٣-١٨٤)، أحمد عبد الخالق (٢٠١٠، ١٦-١٧)، عبد الستار الجنابي ورنا شايع (٢٠١٤، ٥٣) Polczyk (٢٠١٦، ٨٨) إلى عدد من أنواع القابلية للاستهواء يُمكن عرضها على النحو التالي:

- الاستهواء (الفردي – الجماعي): حيث يكون المتأثر هو الفرد أو الجماعة.
- الاستهواء (اللفظي- السلوكي): حيث يُشير الاستهواء السلوكي: إلى التصرف السلوكي في ضوء الإيمان بالأفكار المستوحاة والتسليم بها وسلوكه يصدر دون قصد أو تعمد، في حين أن الاستهواء اللفظي: يعتمد على اللغة والكلمات دون التطرق للأفكار أو تبني وجهات النظر فهو أقل حدة من الاستهواء السلوكي.
- الاستهواء (الموجب- السالب): حيث يعني الاستهواء الموجب: التصديق بكل ما يُنقل أو يُقال للفرد والإيمان المطلق به، أما الاستهواء السالب: فهو مخالفة كل ما يُقال أو يُنقل سواء كان صحيحاً أو خاطئاً، وهو ما يُعرف بالاستهواء المضاد؛ فهو يُمثل نزعة شخصية لمقاومة الإيحاء والعمل في الاتجاة المضاد منه تأكيداً للذات والاستقلالية في الرأي والفكر وممارسة التفكير الناقد.
- الاستهواء (الغيري- الذاتي): فالاستهواء الغيري: يعتمد على تلقي الإيحاء من الآخرين سواء بالأقوال أو الأفعال، أما الاستهواء الذاتي: فهو وقوع الفرد فريسة لأفكاره الخاطئة دوماً.
- الاستهواء (المباشر- غير المباشر): ويعنى الاستهواء المباشر: أن الفرد يعلم أن الاستهواء موجه إليه، أما الاستهواء غير المباشر: فيعني تأثر الفرد بأفكار الآخرين دون شعوره بذلك، فهو يترك انطباعاً كبيراً لدى الأشخاص المتعلمين والأذكياء.
- الاستهواء (الأولي- الثانوي): ويعتمد الاستهواء الأولي: على اتباع الفرد لحركات وأفعال الآخر عندما يوحي له أنها ستحدث فيتبعها، فهو من النوع الفكري الحركي، أما الاستهواء الثانوي: فهو ناتج عن إيحاء أو استهواء مباشر أو غير مباشر ويكون

على مستوى الإحساس والادراك من خلال المنبهات الشمية أو السمعية أو البصرية أو الإحساس.

- الاستهواء النفوذي: وهو استهواء مباشر يرتبط بالإيحاء بأفكار ومعتقدات وآراء ذوي النفوذ.
- الاستهواء الوجداني: وهو يعتمد على المشاركة الوجدانية من خلال التأثير الوجداني أو الاستعطاف أو حالة العدوى الانفعالية.

(٣) العوامل التي تؤثر على القابلية للاستهواء:

ذكر كل من محمد أبورباح (٢٠٠٦، ٢٢)، استبرق سالم (٢٠١٧، ٢٧٢) مجموعة من العوامل التي تؤثر على القابلية للاستهواء لدى الأفراد من بينها:

- طرق أساليب التفكير والسمات الشخصية والانفعالية للفرد تجعله أكثر أو أقل ميلاً للاستهواء.
- التشابه بين المؤثر والمتأثر يخلق نوعاً من الجاذبية بين الأفراد تؤدي لا شعورياً إلى انتشار الكثير من الأفكار والشائعات بين الأفراد.
- الحالة الصحية والجسمية وقوة الشخصية للمؤثر، مقابل الإحساس بالنقص والدونية وضعف الشخصية لدى المتأثر.
- المشاعر والأحاسيس والمعاناة التى يُعانيها الأفراد مثل: الشعور بالضياع واليأس والإحباط وغيرها من المعاناة والمشاعر السلبية والتي تؤثر على القابلية للاستهواء.
- التجمهر وجماعات النظائر والتجمعات قد تؤدي فى كِبْر حجمها إلى تميع المسؤلية الفردية والإحساس بالقوة، بالإضافة إلى الخوف من نقد الآخرين إذا اعترض أو نقد شيء أصر أو أجمع عليه الآخرون ولو كان خطأ.
- وسائل الإعلام والفضائيات والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وجميعها تحمل فى الغالب الأعم رسائل موجهة تستهوي الأفراد وتستميلهم لبعض الموضوعات التي قد تضر بهم وبمجتمعهم.

(٤) مكونات القابلية للاستهواء:

ذكر بعض الباحثينمحمد أبورباح (٢٠٠٦، ٥٨-٥٩)، آيات حنفي (٢٠١٤، ١١٧-١١٨)، صفاء الجمعان (٢٠١٦، ٥٥٩)، محمد عطا الله (٢٠١٧، ٥٩٨) المكونات والأبعاد النفسية للقابلية للاستهواء التي يُمكن الاعتماد عليها عند قياسها وهى:

- الاعتقاد في قوى خفية توجه سلوك الفرد: وهو يُشير إلى اعتقاد الفرد الدائم بأن تصرفاته موجهة من خلال قوى لا يُمكن تحديد ماهيتها أو مصدرها، ويعتمد في تصرفاته على مشاعره أكثر من اعتماده على الواقع.
- الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة: وهو يعني أن الشخص يتصرف وفق تفسيرات الآخرين وآرئهم، وخاصة ذوي السلطة والنفوذ، فيثق في توجيهاتهم ثقة مطلقة دون تفكير أو إعمال للعقل أو يُسلم بتفسيراتهم الموضوعة من قبل.
- الخنوع أو الخضوع: وهو طاعة الآخرين عند تلقي الأوامر ويُنفذها بطاعة عمياء مع عدم القدرة على حزم الأمر أو اتخاذ إجراء مخالف.
- المسايرة المفرطة: وهي تعني أن يسلك الفرد ويتصرف مثلما يسلك الآخرون حتى وإن كان سلوكهم خاطيء.

إن المطلع على الدراسات والبحوث في مجال القابلية للاستهواء يتبين له ندرة الدراسات والبحوث التى تتناول متغيرات البحث الحالي، بينما توجد العديد من الدراسات والبحوث التي تربط بين القابلية للاستهواء وبعض المتغيرات المهمة التي يتأثر من خلالها الفرد وتؤثر في سلوكه الذي قد يظهر منحرفاً في أغلب الأحيان، وسوف يعرض الباحث الحالي بعضاً من هذه البحوث التي تخدم هدف البحث الحالي وتكون ذات الصلة به على النحو التالي:

حيث أجرى محمد أبورباح (٢٠٠٦، ١-١٠٥) دراسة استهدفت التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في بعض المشكلات السلوكية وهي: السلوك العدواني، والعزلة الاجتماعية، وسلوك التدخين، وتكونت العينة الأساسية للدراسة من (٢٢٨) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وأعد الباحث كل من مقياس القابلية للاستهواء ومقياس العزلة الاجتماعية، واستخدم مقياس السلوك العدوانى إعداد (آمال

مليجي، ١٩٩٤)، واستفتاء التدخين إعداد (مديحة العزبي، ١٩٨٧)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في السلوك العدواني والعزلة الاجتماعية لصالح مرتفعي القابلية للاستهواء، كما تبين أن هناك فروق بين المدخنين وغير المدخنين في القابلية للاستهواء لصالح المدخنين، وتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القابلية للاستهواء وكل من السلوك العدواني والعزلة الاجتماعية والتدخين.

كما أجرت عفراء خليل (٢٠١٢، ٣٣٥-٣٨٠) دراسة هدفت للتعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في كل من المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة، وكشف العلاقة بين القابلية للاستهواء من جانب والمراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل من جهة أخرى، وتكونت عينة الدراسة (٤٠٠) طالباً وطالبة من الكليات الإنسانية والعلمية بجامعة بغداد، واستخدمت الدراسة مقاييس لكل من المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل والقابلية للاستهواء جميعها من إعداد الباحثة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومن منخفضي القابلية للاستهواء في كل من المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لصالح منخفضي القابلية للاستهواء، كما تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين القابلية للاستهواء من جانب وكل من المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل من جانب آخر.

واهتمت دراسة ليلى الأعظمي وبان عبد الرحمن (٢٠١٥، ٨٤-١١٩) بالتعرف على درجة انتشار القابلية للاستهواء لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٣ -١٧) عاماً، وهل للقابلية للاستهواء مساراً تطورياً (متقطع - مستمر) مرتبط بتقدم العمر؟ وهل يرتبط بمتغير العمر والنوع؟ وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) مراهقاً ومراهقة المتواجدين في المدارس المتوسطة والإعدادية بمحافظة بغداد، وقد تبنت الدراسة مقياس (Kotove,2004) بعد ترجمته إلى العربية بواسطة الباحثين، وقد أشارت النتائج إلى أنه يتسم المراهقون في أعمار (١٣ و١٧) عاماً بالقابلية للاستهواء مرتفعة، وتكون متوسطة في أعمار (١٤ و١٥ و١٦) عاماً، ويُشير الميل العام للاستهواء لدى المراهقين في الأعمار (١٣ إلى ١٧) إلى أن للعمر تأثير في القابلية للاستهواء، إلا أن هذا التأثير قد

ينخفض في عمر (١٤) عاماً فقط، وبذلك يكون مسار تطور القابلية للاستهواء مساراً متقطعاً، كما أن القابلية للاستهواء لا تتأثر بمتغير النوع.

كما اهتمت دراسة محمد عطاالله (٢٠١٧، ٥٩٢-٦٤٤) إلى كشف العلاقة بين التطرف الفكري والعدائية والقابلية للاستهواء والبلادة الانفعالية، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة تبعاً للتخصص والنوع في المتغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنصورة، وتم إعداد مقاييس للتطرف الفكري والعدائية والقابلية للاستهواء والبلادة النفسية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود تأثير لكل من النوع والتخصص في اختلاف درجات العينة على مقياس التطرف الفكري، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد العينة في مقياس التطرف الفكري ودرجاتهم في مقاييس كل من العدائية، والقابلية للاستهواء، والبلادة النفسية، في حين تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات (المرتفعين – المنخفضين) في التطرف الفكري على درجات مقاييس العدائية، والقابلية للاستهواء، والبلادة النفسية لصالح المرتفعين في التطرف الفكري.

كما أجرى محمد الباجوري (٢٠١٧، ٣٨٨-٤١١) دراسة استهدفت التعرف على مستوى كل من القابلية للاستهواء والمناخ النفسي (الإيجابي- السلبي)، والفروق بين الذكور والإناث في متغيري الدراسة، وكشف العلاقة بين القابلية للاستهواء ومستوى المناخ النفسي (الإيجابي والسلبي)، لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالباً وطالبة من أربع كليات بجامعة بغداد، وقد استخدمت الدراسة مقياس (Kotov, 2004) ترجمة (بان عبد الرحمن، ٢٠١٦) لقياس القابلية للاستهواء، ومقياس (Koys&Decotiis,1999) ترجمة ناصر، ٢٠٠٦) لقياس المناخ النفسي والاجتماعي (الإيجابي- السلبي)، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من القابلية للاستهواء والمناخ النفسي والاجتماعي (الإيجابي- السلبي)، كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين القابلية للاستهواء والمناخ النفسي والاجتماعي.

كما أجرى صافي صالح (٢٠١٩، ٦٥٣-٦٩٤) دراسة سعت إلى كشف العلاقة بين القابلية للاستهواء والتطرف المفضي إلى العنف، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) فرداً تتراوح أعمارهم بين (١٥-٤٥) عاماً من مركز الرمادي محافظة الأنبار بالعراق، من بينهم طلبة إعدادي، وجامعيين، وموظفين، وأصحاب مهن حرة بمستويات دراسية مختلفة، واعتمدت الدراسة على استخدام مقياس القابلية للاستهواء إعداد (عبيد، ١٠١٦)، ومقياس (Lazar Stankove, 2010) لقياس التطرف العنيف، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن العينة تتسم بمستوى من منخفض من القابلية للاستهواء، وكذلك مستوى منخفض من التطرف العنيف، كما تبين عدم وجود فروق بين الجنسين فى كل من القابلية للاستهواء والتطرف العنيف، كما تبين أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين كل من القابلية للاستهواء والتطرف العنيف، فكلما ارتفع مستوى القابلية للاستهواء ارتفع على إثره التطرف المفضي للعنف.

يتضح من العرض السابق لبعض الدراسات ذات الصلة بالبحث الحالي أن القابلية للاستهواء ذات علاقة موجبة ومباشرة بالسلوك الإنساني المنحرف أو المشكل، حيث تبين أن هناك علاقة بين ارتفاع القابلية للاستهواء وكل من التطرف الفكري، والتطرف المفضي للعنف، والسلوك العدواني، العدوانية، والعزلة الاجتماعية، والتدخين، والمراقبة الذاتية، والوجود النفسي الأفضل، والمناخ النفسي والاجتماعي، وفاعلية الذات وغيرها من المتغيرات ذات الصلة بشخصية الفرد وتؤثر سلباً في سلوكياته، كما تباين حجم عينة الدراسات ذات الصلة فقد تراوح حجمها بين (١٥٠-٥٠٠) مفحوص، كما سعت بعض الدراسات إلى إعداد مقياس للقابلية للاستهواء وأخر لاستخدم مقاييس معدة مسبقا ومن أشهر وأبرز هذه المقاييس مقياس (محمد أبورباح، ٢٠٠٦).

سابعاً: فروض البحث:

إن البحث الحالي يهدف إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملى لدى مرتفعى ومنخفضى القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع لدى طلاب كلية التربية بالسادات، وفي ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة التى تم عرضها يُمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

١) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس القابلية للاستهواء (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لكل من التخصص (علمي-أدبي)، والنوع (ذكر-أنثى)) لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

٢) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لكل من التخصص (علمي-أدبي)، والنوع (ذكر-أنثى)) لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

٣) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التفكير التأملي (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لكل من التخصص (علمي-أدبي)، والنوع (ذكر-أنثى)) لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

٤) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء من طلاب كلية التربية بالسادات.

٥) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس التفكير التأملي(الأبعاد والدرجة الكلية) لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء من طلاب كلية التربية بالسادات

٦) لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي والقابلية للاستهواء لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

ثامناً: إجراءات البحث:

أ- المشاركون:

شارك في البحث الحالي (٥٣٠) طالباً وطالبة من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة بالشعب العلمية والأدبية، بكلية التربية جامعة مدينة السادات، بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٩/ ٢٠٢٠.

ب- أدوات البحث:

اعتمد البحث الحالي على مجموعة من الأدوات المعدة مسبقاً نظراً لأنها تتميز بخصائص سيكومترية جيدة، وتم الاستعانة بها من قِبل باحثين آخرين، وتتناسب مع عينة

البحث الحالي من حيث الصياغة والوضوح، وتخدم أهدافه، ويُمكن عرضها على النحو التالي:

(١) مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه (إعداد Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006، ترجمة وتعريب محمد عبد الرحمن، ٢٠١٥):

يهدف المقياس إلى قياس اليقظة العقلية في ضوء خمسة أوجه أو أبعاد هي:

- الملاحظة والمراقبة: وتشمل مجموعة من الفقرات موجبة الصياغة أرقام: ١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦.
- الوصف: ويشمل الفقرات الموجبة أرقام: ٢، ٧، ٢٧، ٣٢، ٣٧. والفقرات السالبة أرقام: ١٢، ١٦، ٢٢.
- التصرف بوعي: وتشمل فقرات جميعها سالبة الصياغة وهي أرقام: ٥م، ٨م، ١٣م، ١٨م، ٢٣م، ٢٨م، ٣٤م، ٣٨.
- عدم إصدار أحكام: وجميع فقراته مصاغة سالباً وتحمل أرقام: ٣م، ١٠م، ١٤م، ١٧م، ٢٥م، ٣٠م، ٣٥م، ٣٩م.
- عدم التفاعل (عدم إصدار ردود أفعال): وجميع فقراته موجبة وأرقامها هي: ٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣.

فالمقياس يتكون من (٣٩) فقرة وأمام كل منها خمسة اختيارات هي: إطلاقاً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً، ودرجاتها (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، مع مراعاة الفقرات المعكوسة.

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة وكل من الدرجة الكلية لكل بُعد أو مكون فرعي والدرجة الكلية للمقياس ككل، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بُعد أو مكون والدرجة الكلية للمقياس، بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية وعددها (٢٥) طالباً وطالبة، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول(١) قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبينها وبين الدرجة الكلية، وبين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية(ن=٢٥)

البُعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالبُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل ارتباط البُعد بالدرجة الكلية	البُعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالبُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل ارتباط البُعد بالدرجة الكلية
الملاحظة والمراقبة	١	٠،٦٥٧**	٠،٦١٢**	٠،٦١١**	الوصف	٢	٠،٧٢١**	٠،٧١٢**	٠،٧٠٩**
	٦	٠،٥٧٠**	٠،٤٩٣**			٧	٠،٦٥٤**	٠،٥٩٨**	
	١١	٠،٦١٠**	٠،٥٦١**			١٢	٠،٦٣٢**	٠،٦١١**	
	١٥	٠،٥٩٠**	٠،٥٢١**			١٦	٠،٥٥٤**	٠،٤٩٢**	
	٢٠	٠،٥٢٢**	٠،٤٩٦**			٢٢	٠،٥٦٨**	٠،٥١٨**	
	٢٦	٠،٤٩٠**	٠،٤٢٢**			٢٧	٠،٧٣٢**	٠،٦٥٤**	
	٣١	٠،٧١٠**	٠،٦٥٤**			٣٢	٠،٦٢١**	٠،٥٨٧**	
	٣٦	٠،٧٤٨**	٠،٦٨١**			٣٧	٠،٦٥٨**	٠،٥٢٩**	
التصرف بوعي	٥	٠،٨٢٣**	٠،٧٦٧**	٠،٦٧٩**	عدم إصدار أحكام	٣	٠،٦٣٣**	٠،٤٧٨**	٠،٦٤٦**
	٨	٠،٧٣١**	٠،٦١٩**			١٠	٠،٦٧٥**	٠،٦٣٢**	
	١٣	٠،٧٣٤**	٠،٧٠٨**			١٤	٠،٦٧١**	٠،٦١١**	
	١٨	٠،٧٥٩**	٠،٧٤٤**			١٧	٠،٦٧٦**	٠،٦٤١**	
	٢٣	٠،٧٩١**	٠،٧٧٥**			٢٥	٠،٧٤٤**	٠،٥٩٥**	
	٢٧	٠،٧١٥**	٠،٦٨٩**			٣٠	٠،٧٤٣**	٠،٦٦٦**	
	٣٤	٠،٧٢١**	٠،٧١٤**			٣٥	٠،٦٢٥**	٠،٦١٨**	
	٣٨	٠،٦٣٤**	٠،٥٨٩**			٣٩	٠،٧٨٩**	٠،٦٨٣**	
عدم التفاعل	٤	٠،٦٧٨**	٠،٥٩٧**	٠،٦٥١**					
	٩	٠،٤٨٩**	٠،٤١١**						
	١٩	٠،٦٧٧**	٠،٦٢٠**						
	٢١	٠،٦٤٨**	٠،٥٣٢**						
	٢٤	٠،٧٧٧**	٠،٦٤٥**						
	٢٩	٠،٦٩٨**	٠،٦٥٥**						
	٣٣	٠،٧١٦**	٠،٦٩٧**						

** ٠,٠١

يتبين من جدول (١) السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات وأبعادها دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١، وأن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية جميعها دال إحصائياً عند مستوى ٠،٠١، كما أن جميع الأبعاد مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى ٠،٠١، مما يدل أن جميع فقرات المقياس متسقة داخلياً وتنتمي للأبعاد أو المكونات التى تقيسها، وهذه المؤشرات تُساعد على الوثوق بدرجات هذا المقياس لأغراض البحث الحالي.

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بعد مرور فاصل زمني أكثر من أسبوعين، وتبين أن قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين تراوحت بين ٠،٦٨٥ ٠،٧٩٨ وتُعد هذه القيم مناسبة، وتُشير إلى ثبات درجات المقياس. كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل وحسابه بعد حذف الفقرة، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل=٠,٨٢٦، في حين كانت قيم معامل ألفا كرونباخ للمقياس بعد حذف الفقرة كما يوضحها جدول (٢) التالي:

جدول (٢) قيم معامل ألفا بعد حذف درجة الفقرة لمقياس اليقظة العقلية

رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا
١	٠،٧٥٢	١١	٠،٧٦٧	٢١	٠،٧٩٩	٣١	٠،٧٩٠
٢	٠،٧١٢	١٢	٠،٧٥٠	٢٢	٠،٧٧٥	٣٢	٠،٧٨٢
٣	٠،٧٤٩	١٣	٠،٧٧٠	٢٣	٠،٧٣٣	٣٣	٠،٧٦٢
٤	٠،٧٣٥	١٤	٠،٧٠٠	٢٤	٠،٧٨٩	٣٤	٠،٧٨١
٥	٠،٧٥٤	١٥	٠،٧٢٦	٢٥	٠،٧٨٧	٣٥	٠،٧٩٩
٦	٠،٧٢٣	١٦	٠،٧٨١	٢٦	٠،٧٩٨	٣٦	٠،٧٩١

رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا
٧	٠،٧٤٢	١٧	٠،٧١٩	٢٧	٠،٨٨٢	٣٧	٠،٧٨٥
٨	٠،٧٩١	١٨	٠،٧٧١	٢٨	٠،٧٩٩	٣٨	٠،٧١١
٩	٠،٧٧٨	١٩	٠،٧٢٩	٢٩	٠،٧١٨	٣٩	٠،٧٦٩
١٠	٠،٨٠٠	٢٠	٠،٧٣٨	٣٠	٠،٧٧٦		

** ٠,٠١

يتبين من جدول (٢) أن قيم معامل ألفا كرونباخ للمقياس بعد حذف الفقرة انخفضت، مما يدل على أن فقرات مقياس اليقظة العقلية جميعها ضرورية وينخفض ثبات المقياس بحذفها.

(٢) مقياس التفكير التأملي (إعداد Kember et al., 2000 تعريب عادل ريان، ٢٠١٠):

هدف مقياس التفكير التأملي إعداد Kember et al., 2000 لقياس التفكير التأملي في ضوء أربعة أبعاد يُمكن توضيحها في الجدول التالي:

جدول (٣) أرقام الفقرات لكل بُعد من ابعاد مقياس التفكير التأملي

الأبعاد	أرقام البنود
العمل المعتاد	١، ٥، ٩، ١٣
الفهم	٢، ٦، ١٠، ١٤
التأمل	٣، ٧، ١١، ١٥
التأمل الناقد	٤، ٨، ١٢، ١٦

يتضح من الجدول السابق أن مقياس التفكير التأملي يتكون من أربعة أبعاد لكل بُعد أربع فقرات ومجموعها (١٦) فقرة، وتكون الاستجابة على سلم استجابي خماسي (موافق

بشدة، موافق، غير متأكد، معارض، معارض بشدة)، وأعطيت الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لكل استجابة على الترتيب.

صدق الاتساق الداخلي:

وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة وكل من الدرجة الكلية لكل بُعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس ككل، وحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بُعد للمقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بهدف التحقُّق من الاتساق الداخلي للمقياس، بعد تطبيقه على العينة المذكورة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(٤) قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات والأبعاد التى تنتمى إليها، وبينها وبين الدرجة الكلية، وبين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي(ن=٢٥)

البُعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالبُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البُعد	معامل ارتباط البُعد بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالبُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل ارتباط البُعد بالدرجة الكلية
العمل المعتاد	١	٠،٧٢٥**	٠،٧١٦**	الفهم	٠،٦٧٢**	٢	٠،٦٧٨**	٠،٦٤٨**	٠،٧٢٨**
	٥	٠،٦٣٥**	٠،٦٢٩**			٦	٠،٧٩١**	٠،٧٧٤**	
	٩	٠،٧٤٣**	٠،٦٩٨**			١٠	٠،٦٨٤**	٠،٧١٧**	
	١٣	٠،٧٢٩**	٠،٦٨٨**			١٤	٠،٦٩٠**	٠،٦٣١**	
التأمل	٣	٠،٧١٧**	٠،٧٢٥**	التأمل الناقد	٠،٧٦٣**	٤	٠،٦٣٥**	٠،٦٩٤**	٠،٧٦١**
	٧	٠،٧٣٥**	٠،٧٢٧**			٨	٠،٧١٤**	٠،٧٠٦**	
	١١	٠،٧٣٦**	٠،٧٠٤**			١٢	٠،٧٠٥**	٠،٧١٩**	
	١٥	٠،٧٣١**	٠،٧٢٢**			١٦	٠،٨١٩**	٠،٧٦٣**	

** ٠,٠١

إن جدول (٤) السابق يوضح أن قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات والأبعاد التى تنتمى إليها، وبينها وبين الدرجة الكلية، وبين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي أن جميعها دالة إحصائياً عند مستوي ٠،٠١، مما يدل أن جميع فقرات المقياس متسقة داخلياً وتنتمي للأبعاد والمكونات التي تقيسها، وهذا مؤشر للوثوق بدرجات مقياس التفكير التأملي.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس التفكير التأملي بإعادة التطبيق على العينة المذكورة بعد مرور أكثر من أسبوعين، وكانت قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين تراوحت بين ٠،٧٧٥ ٠،٧٩٦ وهذه القيم مناسبة. كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل، وحسابه بعد حذف الفقرة، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل= ٠,٧٦٤، وكانت قيم معامل ألفا كرونباخ للمقياس بعد حذف الفقرة كما يوضحها جدول (٥) التالي:

جدول (٥) قيم معامل ألفا بعد حذف درجة الفقرة لمقياس التفكير التأملي

رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا
١	٠،٧٢٢	٥	٠،٧٦٧	٩	٠،٧٤٢	١٣	٠،٧٠١
٢	٠،٧٥٢	٦	٠،٧٥٠	١٠	٠،٧١٤	١٤	٠،٦٧٩
٣	٠،٧٣٣	٧	٠،٧٧٠	١١	٠،٧٥١	١٥	٠،٧٢١
٤	٠،٧١٩	٨	٠،٧٠٠	١٢	٠،٦٩٩	١٦	٠،٦٨٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معامل ألفا كرونباخ للمقياس بعد حذف الفقرة قد انخفضت، مما يدل على أن فقرات مقياس التفكير التأملي تُسهم في ثبات المقياس، وأن جميعها ضرورية وتحقِّق ثباتاً جيداً للمقياس.

(٣) مقياس القابلية للاستهواء (إعداد محمد أبو رياح، ٢٠٠٦):

يهدف مقياس القابلية للاستهواء (إعداد محمد أبورباح، ٢٠٠٦) إلى قياس القابلية للاستهواء من خلال أربعة أبعاد يُمكن توضيحها في الجدول التالي:

جدول (٦) يوضح أرقام الفقرات التى تقيس أبعاد القابلية للاستهواء

الأبعاد	أرقام البنود
الاعتقاد في قوى خفية توجه سلوك الفرد	١، ٢، ٩، ١٠، ١٩، ٢٠
الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة	٣، ٤، ١١، ١٢، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٨
الخنوع أو الخضوع	٥، ٦، ١٣، ١٤، ٢٤، ٢٥
المسايرة المفرطة	٧، ٨، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٦، ٢٧

يتضح من جدول (٦) السابق أن مقياس القابلية للاستهواء يتكون من (٢٨) فقرة، وتكون الاستجابة له وفقاً لسلم استجابي رباعي (كثيراً جداً، كثيراً، قليلاً، قليلاً جداً)، وأعطيت الأوزان (٤، ٣، ٢، ١) لكل استجابة على الترتيب.

صدق الاتساق الداخلي:

كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة وكل من الدرجة الكلية لكل بُعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس ككل، وحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بُعد للمقياس والدرجة الكلية للمقياس بهدف التحقُّق من الصدق البنائي له، بعد تطبيقه على العينة المذكورة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(٧) قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات والأبعاد التى تنتمى إليها، وبينها وبين الدرجة الكلية، وبين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس القابلية للاستهواء(ن=٢٠)

البُعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالبُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل ارتباط البُعد بالدرجة الكلية	البُعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالبُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل ارتباط البُعد بالدرجة الكلية

البُعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالبُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل ارتباط البُعد بالدرجة الكلية	البُعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالبُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل ارتباط البُعد بالدرجة الكلية
الاعتقاد في قوى خفية توجه سلوك	١	**٠،٦٣٢	**٠،٦١٠	**٠،٧٥٦	الخنوع أو الخضوع	٥	**٠،٧٢٢	**٠،٦٨٩	**٠،٧٧٢
	٢	**٠،٦٧٨	**٠،٦٥٥			٦	**٠،٧٤٦	**٠،٧٢٥	
	٩	**٠،٨١١	**٠،٧٢٢			١٣	**٠،٧٨١	**٠،٧٥٦	
	١٠	**٠،٧٢١	**٠،٦٧٧			١٤	**٠،٧٤٤	**٠،٧١٨	
	١٩	**٠،٧٨٩	**٠،٦٣٤			٢٤	**٠،٧٥٩	**٠،٧٠٠	
	٢٠	**٠،٧٨١	**٠،٦٩٨			٢٥	**٠،٧٣٤	**٠،٧٦٥	
الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة	٣	**٠،٧٢٢	**٠،٧٣٤	**٠،٧٨١	المسايرة المفرطة	٧	**٠،٧٧٢	**٠،٧١٩	**٠،٧٣٧
	٤	**٠،٧٥٦	**٠،٧٦١			٨	**٠،٧٨٩	**٠،٧٣٤	
	١١	**٠،٧٧٨	**٠،٧٥٦			١٥	**٠،٧٦٣	**٠،٧٣٨	
	١٢	**٠،٦٩٨	**٠،٧١١			١٦	**٠،٧٤٣	**٠،٧٨٢	
	٢١	**٠،٧٦٦	**٠،٧٤٥			١٧	**٠،٧٥٦	**٠،٧٤١	
	٢٢	**٠،٧٨٨	**٠،٧٠١			١٨	**٠،٧٩٢	**٠،٧٢١	
	٢٣	**٠،٦٢٣	**٠،٦٥٩			٢٦	**٠،٧٨٩	**٠،٧٢٢	
	٢٨	**٠،٧٨١	**٠،٧٣٤			٢٧	**٠،٧٥٤	**٠،٧٥٥	

** ٠,٠١

يتبين من جدول (٧) السابق أن قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات والأبعاد التى تنتمي إليها، وبينها وبين الدرجة الكلية، وبين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس القابلية للاستهواء أن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١، مما يدل على أن جميع فقرات المقياس متسقة داخلياً وتنتمي للأبعاد التي تقيسها.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس القابلية للاستهواء بإعادة التطبيق على العينة المذكورة بعد مرور أكثر من أسبوعين، وتبين أن قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين تراوحت بين ٠،٦٤٥ ٠،٧٢٢ وهذه القيم مناسبة. كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل، وحسابه بعد حذف الفقرة، وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل= ٠,٨٢٧، وكانت قيم معامل ألفا كرونباخ للمقياس بعد حذف الفقرة كما يوضحها جدول (٨) التالي:

جدول (٨) قيم معامل ألفا بعد حذف درجة الفقرة لمقياس القابلية للاستهواء

رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا	رقم الفقرة	قيمة معامل ألفا
١	٠،٨٢١	٨	٠،٧٩٢	١٥	٠،٧٧٧	٢٢	٠،٧٧٦
٢	٠،٧٧٨	٩	٠،٧٤٣	١٦	٠،٧٩٠	٢٣	٠،٧٦٨
٣	٠،٧٥٤	١٠	٠،٨٣١	١٧	٠،٧٨٩	٢٤	٠،٧٧٧
٤	٠،٧٣٩	١١	٠،٧٨١	١٨	٠،٧٨٨	٢٥	٠،٧١٩
٥	٠،٧٩٨	١٢	٠،٧٩٩	١٩	٠،٨٢١	٢٦	٠،٧٧١
٦	٠،٧٨٧	١٣	٠،٧٨٩	٢٠	٠،٧٥٩	٢٧	٠،٧٩٩
٧	٠،٧٨١	١٤	٠،٧٨٦	٢١	٠،٦٢٥	٢٨	٠،٧٥٩

الجدول السابق يوضح أن جميع قيم معامل ألفا كرونباخ لمقياس القابلية للاستهواء بعد حذف الفقرة قد انخفضت، مما يدل على أن فقرات المقياس تُسهم في ثباته، وأن جميعها ضرورية للمقياس.

ج- إجراءات البحث:

اتبع الباحث الخطوات والإجراءات التالية:

١) اختيار المشاركين من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة مدينة السادات بالشعب العلمية والأدبية، بالفصل الدراسي الثانى للعام الجامعي ٢٠١٩/ ٢٠٢٠م.

٢) تطبيق أدوات البحث على المشاركون online من خلال إعداد المقاييس على Google Drive نظراً للظروف التى تمر بها البلاد من جائحة كورونا والتي منعت الطلاب من الحضور إلى مقر الكلية، وتم إرسال رابط المقاييس لأفراد العينة من خلال الإيميل وجروبات الواتس آب.

٣) تم تحليل البيانات باستخدام عدة أساليب إحصائية منها: إختبار "ت" T-test للمجموعات المستقلة، ومعامل ارتباط بيرسون، وتم استخلاص النتائج وعرضها وتفسيرها.

تاسعاً: عرض نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول:

وينص على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس القابلية للاستهواء (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لكل من التخصص (علمي-أدبي)، والنوع (ذكر-أنثى)) لدى طلاب كلية التربية بالسادات". وللتحقُّق من هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس القابلية للاستهواء وفقاً للتخصص والنوع باستخدام اختبار "ت" (T-test) للمجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما يوضحها جدول(٩) التالي:

جدول (٩) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس القابلية للاستهواء (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لكل من التخصص (علمي–أدبي)، والنوع (ذكر–أنثى)

الأبعاد	المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"
الاعتقاد في قوى خفية توجه سلوك الفرد	علمي	١٩٠	١١،٥٣	٢،٩٩	٠،٢١٤
	أدبي	٣٣٨	١١،٥٩	٣،١٤	
الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة	علمي	١٩٠	١٤،٢٠	٣،١٢	٠،٦١٢
	أدبي	٣٣٨	١٤،٠٠	٣،٦٨	
الخنوع أو الخضوع	علمي	١٩٠	٩،٧٤	٢،٥٥	١،٨٩*
	أدبي	٣٣٨	١٠،٢١	٢،٨٦	
المسايرة المفرطة	علمي	١٩٠	١٤،٢٧	٣،٣٧	٠،٠٦٨
	أدبي	٣٣٨	١٤،٣٠	٣،٩٠	
الدرجة الكلية	علمي	١٩٠	٤٩،٧٥	٩،١١	٠،٣٨٦
	أدبي	٣٣٨	٥٠،١١	١١،٠١	
الاعتقادة في قوى خفية توجه سلوك الفرد	ذكور	١٠٤	١٠،٧٨	٢،٨٣	٢،٩١**
	إناث	٤٢٥	١١،٧٦	٣،١٢	
الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة	ذكور	١٠٤	١٣،٣٧	٢،٧٧	٢،٢٩*
	إناث	٤٢٥	١٤،٢٤	٣،٦٢	
الخنوع أو الخضوع	ذكور	١٠٤	٩،٨٨	٢،٦٢	٠،٦٦٩
	إناث	٤٢٥	١٠،٠٨	٢،٧٩	
المسايرة المفرطة	ذكور	١٠٤	١٤،٥٧	٣،٧٣	٠،٨٣٢

الأبعاد	المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"
	إناث	٤٢٥	١٤،٢٣	٣،٧٢	
الدرجة الكلية	ذكور	١٠٤	٤٨،٦٢	٩،٣٠	١،٥١
	إناث	٤٢٥	٥٠،٣٣	١٠،٥٨	

**دالة عند ٠،٠١ *دالة عند ٠،٠٥

يتضح من جدول (٩) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث وفقاً للتخصص (علمي–أدبي) في ثلاثة أبعاد من مقياس القابلية للاستهواء (الاعتقاد في قوى خفية توجه سلوك الفرد، الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة، المسايرة المفرطة) والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" ٠،٢١٤، ٠،٦١٢، ٠،٠٦٨، ٠،٣٨٦، على الترتيب أما فيما يخص بُعد الخنوع أو الخضوع فقد كانت الفروق بين التخصص العلمي والأدبي دالة إحصائياً فقد بلغت قيمة "ت" ١،٩٨ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠،٠٥ لصالح التخصص الأدبي، وهذا يعني أن طلاب التخصص العلمي أقل قابلية للخنوع أوالخضوع من زملائهم الذين يدرسون بالتخصص الأدبي، وبذلك يمكن قبول الفرض الصفري في جميع الأبعاد والدرجة الكلية فيما عدا بُعد الخنوع أو الخضوع فإنه يُمكن رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

أما فيما يخص الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس القابلية للاستهواء وفقاً للنوع (ذكر–أنثى) فإنه يتضح من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بُعدين فقط هما بُعد الخنوع أو الخضوع، وبُعد المسايرة المفرطة، والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت قيم "ت" ٠،٦٦٩، ٠،٨٣٢، ١،٥١، على الترتيب، وبذلك فإنه يمكن قبول الفرض الصفري فيما يخص هذين البُعدين. أما فيما يخص بُعد الاعتقاد في قوى خفية توجه سلوك الفرد، وبُعد الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة فقد كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث، حيث بلغت

قيم "ت" ٢،٩١، ٢،٢٩على الترتيب وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١ و٠،٠٥ على الترتيب، وعلى ذلك فإنه يمكن رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل، وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة أمثال: دراسة ليلى الأعظمي وبان عبد الرحمن، ٢٠١٥، ودراسة، محمد عطا الله، ٢٠١٧، ودراسة محمد الباجوري، ٢٠١٧. مما يدل على أن الإناث أكثر قابلية بالاعتقاد في القوى الخفية التى توجه سلوك الأفرد، وكذلك أكثر قابلية في الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة من زملائهم الذكور، وخصوصاً في التجمعات الطلابية مثل: المدن الجامعية، والجروبات على مواقع التواصل الاجتماعي.

نتائج الفرض الثاني:

وينص على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لكل من التخصص (علمي–أدبي)، والنوع (ذكر–أنثى)) لدى طلاب كلية التربية بالسادات". وللتحقُّق من هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات مقياس اليقظة العقلية وفقاً للتخصص والنوع باستخدام اختبار "ت" (T-test)، وكانت النتائج كما يوضحها جدول(١٠) التالي:

جدول (١٠) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية(الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لكل من التخصص (علمي–أدبي)، والنوع (ذكر–أنثى)

الأبعاد	المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"
الملاحظة والمراقبة	علمي	١٩٠	٢٧،٣٧	٤،٤٧	٣،١٢٧**
	أدبي	٣٣٨	٢٦،١٠	٤،٤٧	
الوصف	علمي	١٩٠	٢٥،٨٢	٣،٠٨	٢،٥٧٠**
	أدبي	٣٣٨	٢٥،١٠	٣،٠٥	
التصرف بالوعي	علمي	١٩٠	٢٧،٧٧	٥،٢١	٢،٠٣١*
	أدبي	٣٣٨	٢٦،٨٥	٤،٨٥	

عدم إصدار حكم	علمي	١٩٠	٢٤،٧٧	٥،٦١	٤،٠٩٨**
	أدبي	٣٣٨	٢٢،٧٢	٥،٤٦	
عدم التفاعل	علمي	١٩٠	٢٥،٧١	٥،٠٩	٦،٠٦٨
	أدبي	٣٣٨	٢٢،٧٦	٤،٨١	
الدرجة الكلية	علمي	١٩٠	١٠٥،٧٥	١٢،٠٢	٤،٨٧٨**
	أدبي	٣٣٨	١٠٠،٨٠	١٠،٧٠	
الملاحظة والمراقبة	ذكور	١٠٤	٢٦،٦٣	٤،٤١	٠،١٧٠
	إناث	٤٢٥	٢٦،٥٥	٤،٥٣	
الوصف	ذكور	١٠٤	٢٥،١٢	٣،٣٧	٠،٨٧٢
	إناث	٤٢٥	٢٥،٤١	٣،٠٠	
التصرف بالوعي	ذكور	١٠٤	٢٧،٨٠	٥،٠٠	١،٣٤١
	إناث	٤٢٥	٢٧،٠٢	٤،٩٩	
عدم إصدار حكم	ذكور	١٠٤	٢٣،٧٥	٥،٨٧	٠،٦٤٢
	إناث	٤٢٥	٢٣،٣٦	٥،٥٦	
عدم التفاعل	ذكور	١٠٤	٢٤،١٦	٥،٠٣	٠،٧٥١
	إناث	٤٢٥	٢٣،٧٤	٥،١٢	
الدرجة الكلية	ذكور	١٠٤	١٠٣،٣٣	١١،٣٣	٠،٧٥٧
	إناث	٤٢٥	١٠٢،٣٦	١١،٤٨	

**دالة عند ٠،٠١ *دالة عند ٠،٠٥

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجاته لدى عينة البحث وفقاً للتخصص (علمي-أدبي) في جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" ٣،١٢٧، ٢،٥٧٠، ٢،٠٣١، ٤،٠٩٨،

٦،٠٦٨، ٤،٨٧٨ على الترتيب، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح التخصص العلمي، مما يعني أن طلاب التخصص العلمي يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية عن أقرانهم الذين يدرسون بالتخصص الأدبي، وبذلك يمكن رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

أما فيما يخص الفرق بين متوسطات درجات مقياس اليقظة العقلية وفقاً للنوع (ذكر-أنثى) فإنه يتضح من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، حيث جميع القيم كانت غير دالة إحصائياً، وبذلك فإنه يمكن قبول الفرض الصفري فيما يخص النوع (ذكور-إناث)، وأن هذه النتائج تتفق مع نتائج الدراسات السابقة أمثال: دراسة Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017، ودراسة عبد العزيز سليم، ٢٠١٨، ودراسة نبيل السيد، ٢٠١٨، ودراسة على المعموري، وسلام عبد، ٢٠١٨، ودراسة ماجد المالكي، ٢٠١٩، ودراسة علا مجيد، ٢٠١٩. وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن نوعية المواد الدراسية في التخصص العلمي التى تتطلب مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، من حيث المرونة في الوعي والانتباه، والتأني وعدم التسرع في إصدار الأحكام والثقة بالنفس والقدرات والمشاعر والسعي وراء الحقيقة والتحقُّق من المعلومات وعدم التحجر والجمود، حيث إن بعض الموضوعات الدراسية قد تتطلب ممارسة جانب عملي وأنشطة تعليمية متنوعة يحتاج فيها الطالب أن يكون لديه قدر مرتفع من اليقظة العقلية.

نتائج الفرض الثالث:

وينص على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التفكير التأملي (الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لكل من التخصص (علمي-أدبي)، والنوع (ذكر-أنثى)) لدى طلاب كلية التربية بالسادات". وللتحقُّق من هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المقياس التفكير التأملي وفقاً للتخصص والنوع باستخدام اختبار "ت" (T-test)، وكانت النتائج كما يوضحها جدول(١١) التالي:

جدول (١١) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات مقياس التفكير التأملي(الأبعاد والدرجة الكلية) وفقاً لكل من التخصص (علمي-أدبي)، والنوع (ذكر-أنثى)

الأبعاد	المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"
العمل المعتاد	علمي	١٩٠	١٦،٧١	٣،٠٢	٦،٩٠٢**
	أدبي	٣٣٨	١٤،٧٩	٣،٠٨	
الفهم	علمي	١٩٠	١٧،٣٩	٢،١٠	٢،٤٤٠**
	أدبي	٣٣٨	١٦،٩٣	٢،٠٦	
التأمل	علمي	١٩٠	١٧،٦٨	١،٧٧	٤،٠٩٧**
	أدبي	٣٣٨	١٦،٩٠	٢،٢٤	
التأمل الناقد	علمي	١٩٠	١٧،٣٧	١،٩٧	٤،٥٤٧**
	أدبي	٣٣٨	١٦،٤٢	٢،٤٥	
الدرجة الكلية	علمي	١٩٠	٦٩،١٦	٦،٠٨	٦،٧٣٥**
	أدبي	٣٣٨	٦٥،٠٦	٧،٠٤	
العمل المعتاد	ذكور	١٠٤	١٥،٨٩	٣،٢٧	١،٤٦٣
	إناث	٤٢٥	١٥،٣٨	٣،١٧	
الفهم	ذكور	١٠٤	١٧،٣١	٢،٠٤	١،١٩٥
	إناث	٤٢٥	١٧،٠٤	٢،٠٩	
التأمل	ذكور	١٠٤	١٧،٥٤	١،٩٥	١،٩٣٣*
	إناث	٤٢٥	١٧،١٠	٢،١٤	
التأمل الناقد	ذكور	١٠٤	١٧،٠١	٢،٢٤	١،٢١٦

	إناث	٤٢٥	١٦،٧٠	٢،٣٦	
الدرجة الكلية	ذكور	١٠٤	٦٧،٧٧	٧،٠٦	٢،٠٢٣*
	إناث	٤٢٥	٦٦،٢٣	٦،٩٣	

**دالة عند ٠،٠١ *دالة عند ٠،٠٥

يتبين من جدول (١١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث وفقاً للتخصص (علمي–أدبي) في جميع أبعاد مقياس التفكير التأملي والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة "ت" ٦،٩٠٢، ٢،٤٤٠، ٤،٠٩٧، ٤،٥٤٧، ٦،٧٣٥ على الترتيب، وجميعها قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح التخصص العلمي، مما يعني أن طلاب التخصص العلمي يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير التأملي عن زملائهم الذين يدرسون بالتخصص الأدبي، وعلى ذلك يُمكن رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

أما فيما يخص الفرق بين متوسطات درجات العينة في مقياس التفكير التأملي وفقاً للنوع (ذكر–أنثى) فإنه يتضح من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في ثلاثة أبعاد من المقياس(العمل المعتاد، الفهم، التأمل الناقد) فقد كانت قيم "ت" ١,٤٦٣، ١,١٩٥، ١,٢١٦ على الترتيب وجميعها قيم غير دالة إحصائياً، وبذلك يُمكن قبول الفرض الصفري فيما يخص هذه الأبعاد. أما بُعد التأمل والدرجة الكلية للمقياس فقد كانت قيم "ت" ١,٩٣٣، و٢,٠٢٣ على الترتيب وهي قيم دالة عند مستوى ٠,٠٥ لصالح الذكور، وبذلك يمكن رفض الفرض الصفرى فيما يخص هذا البعد والدرجة الكلية، كما أن هذه النتائج تتفق مع نتائج الدراسات السابقة أمثال: دراسة عبد الواحد الكبيسي وحيدر الخطيب، ٢٠١٣، دراسة حنان عبدالله، ٢٠١٦، دراسة عفاف المحمدي، ٢٠١٧، ودراسة رانية الطوطو، ٢٠١٨، ودراسة وسام السامرائي وبشرى السناوي، ٢٠١٧، ودراسة فاضل حسون ودنيا صادق، ٢٠١٩.

وقد يرجع السبب في هذه النتائج إلى أن نوعية المواد الدراسية في التخصص العلمي التى غالباً ما تُساعد دارسيها على ممارسة التفكير العلمي السليم والعقلانية والتدقيق والتمعن في تفصيلات الموقف والموضوعات الدراسية، والوقوف متكرراً للتأمل والتدبر، الأمر الذي يجعل طلاب التخصصات العلمية يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير التأملي الذي يتضمن العديد من العمليات العقلية المعرفية مثل: التمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال من أجل تحقيق هدف معين أو حل مشكلة من المشكلات.

نتائج الفرض الرابع:

وينص على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء من طلاب كلية التربية بالسادات". وللتحقُّق من هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية باستخدام اختبار "ت" (T-test)، وكانت النتائج كما يوضحها جدول(١٢) التالي:

جدول (١٢) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات مقياس اليقظة العقلية(الأبعاد والدرجة الكلية) لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء

الأبعاد	المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"
الملاحظة والمراقبة	منخفضي	١٤٤	٢٨،٦١	٣،٣٧	٧،١٨٠**
	مرتفعي	١٣٨	٢٥،٠٧	٤،٨٠	
الوصف	منخفضي	١٤٤	٢٦،٢٢	٣،٠١	٣،٨١٩**
	مرتفعي	١٣٨	٢٤،٧٣	٣،٤٩	
التصرف بالوعي	منخفضي	١٤٤	٣٠،١٤	٤،٣٦	١١،٨٨٩**
	مرتفعي	١٣٨	٢٣،٨١	٤،٥٧	
عدم إصدار حكم	منخفضي	١٤٤	٢٧،٢٣	٣،٣٥	١٢،٢٢١**
	مرتفعي	١٣٨	٢٩،٥١	٥،٦٤	

عدم التفاعل	منخفضي	١٤٤	٢٧،٢٩	٣،٧٧	١٣،٣٥٨**
	مرتفعي	١٣٨	٢٠،٧٩	٤،٣٧	
الدرجة الكلية	منخفضي	١٤٤	١١٢،٢٢	٧،٦٧	١٩،٠١٢**
	مرتفعي	١٣٨	٩٤،١٥	٨،٢٨	

**دالة عند ٠،٠١ *دالة عند ٠،٠٥

يتبين من جدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث من مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في مقياس اليقظة العقلية(الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث بلغت قيمة "ت" ٧،١٨٠، ٣،٨١٩، ١١،٨٨٩، ١٢،٢٢١، ١٣،٣٥٨، ١٩،٠١٢، وجميعها قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح منخفضي القابلية للاستهواء، مما يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل. ويرجع السبب في ذلك إلى أن اليقظة العقلية تجعل الفرد يهتم بملاحظة نوعية، ويكون لدى وضوح في الوعي الذاتي وينتبه بطريقة مرنة وموجهة نحو الحاضر، كما أنها تجعل الفرد يهتم بخبراته الداخلية والخارجية ويراقبها، ويستطيع ان يصف هذه الخبرات، وعندما يُصدر تصرفات فإنها تصدر منه بعد التأني والتفكير وتقييم المشاعر والأفكار(Langer & Moldoveanu, 2000, 2 ؛ أميرة محمد، ٢٠١٩، ٤١٤-٤١٥). كما أوضح (ماجد المالكي، ٢٠١٩) في دراسته أن اليقظة العقلية تجعل الفرد يقوم بممارسة ألوان متنوعة من التفكير ومن أهمها التفكير التحليلي للمواقف التي يتعرض لها الفرد. وأشار كل من (عفاف البديوي، ٢٠١٨؛ Arnaud et al., 2020) إلى أن اليقظة العقلية تُقلل من السلوك الأخرق الاندفاعي وتُعزز لدى الفرد الشعور بالطمأنينة النفسية، وتُعزز الوقاية من الانجراف أو الاستهواء لتعاطي المخدرات.

نتائج الفرض الخامس:

وينص على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس التفكير التأملي(الأبعاد والدرجة الكلية) لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء من

طلاب كلية التربية بالسادات". وللتحقُّق من هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات مقياس التفكير التأملي باستخدام اختبار "ت" (T-test) ، وكانت النتائج كما يوضحها جدول(١٣) التالي:

جدول (١٣) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات مقياس اليتفكير التأملي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء

الأبعاد	المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"
العمل المعتاد	منخفضي	١٤٤	١٧،٥٨	٢،٢٢	١٢،٩٠٧**
	مرتفعي	١٣٨	١٣،٨٩	٢،٥٧	
الفهم	منخفضي	١٤٤	١٧،٧٥	١،٩٧	٥،٣٥٨**
	مرتفعي	١٣٨	١٦،٤٣	٢،١٤	
التأمل	منخفضي	١٤٤	١٧،٩٧	١،٦٣	٦،٥٤٤**
	مرتفعي	١٣٨	١٦،٤٣	٢،٢٨	
التأمل الناقد	منخفضي	١٤٤	١٧،٥٩	١،٢١	٦،٥٩٣**
	مرتفعي	١٣٨	١٥،٨٢	٢،٢٧	
الدرجة الكلية	منخفضي	١٤٤	٧٠،٩٠	٥،١٧	١٢،٥٤٩**
	مرتفعي	١٣٨	٦٢،٥٨	٥،٩٤	

**دالة عند ٠،٠١ *دالة عند ٠،٠٥

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث من مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في مقياس التفكير التأملي (الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث بلغت قيمة "ت" ١٢،٩٠٧، ٥،٣٥٨، ٦،٥٤٤، ٦،٥٩٣، ١٢،٥٤٩ وجميعها قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح منخفضي القابلية

للاستهواء، مما يعني رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل. ويرجع السبب في ذلك إلى أن التفكير التأملي يجعل الفرد يتفاعل بإيجابية ويُمارس التأني ويقل انسياقه وراء الآخرين، ولديه قدرة على ربط الأفكار بالخبرات السابقة والحالية والمتنبأ بها، فهو أقل اندفاعاً ويهتم بدراسة البدائل المتاحة قبل إصدار استجابات للمواقف المختلفة، لذا فالذى يُمارس التفكير التأملي يجب أن يتسم بانخفاض شديد في القابلية للاستهواء(بشير عبد القادر، ٢٠١٧، ٢١-٢٢).

كما تتفق هذه النتائج مع ما تُشير إليه بعض الدراسات السابقة أمثال دراسات كل من (عبد الواحد الكبيسي وحيدر الخطيب، ٢٠١٣؛ أحمد العقلة، ٢٠١٦؛ وسام السامرائي وبشرى السناوي، ٢٠١٧؛ ؛ خالد المراعية، ٢٠١٧؛ Sivaci, 2017 ؛) التى أشارت إلى أن المتأمل فى تفكيره يكون لديه التزام أخلاقي ودينى واجتماعى، ولديه سرعة إدراكية وانتباه تنفيذي ، ولديه مستوى مرتفع من الوعي الذاتي والمراقبة الذاتية والتفكير الناقد، مما يجعله لا ينساق وراء سفاسف الأمور وأقل قابلية للاستهواء وأكثر قدرة على حل المشكلات الاجتماعية.

نتائج الفرض السادس:

وينص على أنه: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي والقابلية للاستهواء لدى طلاب كلية التربية بالسادات. وللتحقُّق من هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما يوضحها جدول(١٤) التالي:

جدول (١٤) نتائج معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في اليقظة العقلية والتفكير التأملي والقابلية للاستهواء

	اليقظة العقلية	التفكير التأملي
القابلية للاستهواء	-٠،٥١٩**	-٠،٣٨٠**
اليقظة العقلية	--	٠،٤٢٠**

**دالة عند ٠،٠١

يتضح من جدول(١٤) السابق أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين القابلية للاستهواء وكل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى طلاب كلية التربية بالسادات، حيث كانت قيم معامل ارتباط بيرسون هي – ٠,٥١٩ ، و–٠,٣٨٠ وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى عينة البحث، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ٠,٤٢٠ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، ويعنى ذلك رفض الفرض الصفرى وقبول الفرض البديل. وتأتى هذه النتائج متفقة مع الدراسات السابقة أمثال دراسة محمد عطاالله، ٢٠١٧، هبة عيسى، ٢٠١٨، رانية الطوطو، ٢٠١٨، علا مجيد، ٢٠١٩ ، ماجد المالكي، ٢٠١٩، فاضل حسون ودنيا صادق، ٢٠١٩. وبذلك فإن القابلية للاستهواء ترتبط ارتباطاً سالباً بكل من اليقظة العقلية والتفكير التاملي مما يُشير إلى ضرورة الاهتمام بهذه المتغيرات إذا أردنا التقليل من القابلية للاستهواء لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

عاشراً: خلاصة النتائج:

أظهرت نتائج البحث الحالي أن طلاب كلية التربية بالسادات لا يختلفون فيما بينهم وفقاً للتخصص (علمي–أدبي) في أبعاد القابلية للاستهواء لديهم فيما عدا بُعد الخنوع أو الخضوع وكان أصحاب التخصص العلمي أقل قابلية للاستهواء من زملائهم أصحاب التخصص الأدبي، بينما يختلفون فيما بينهم وفقاً للنوع (ذكور–إناث) في بُعدين فقط من أبعاد القابلية للاستهواء (بُعد الاعتقاد في قوى خفية توجه سلوك الفرد، وبُعد الاقتناع بالتفسيرات الجاهزة) ، ولا يختلفون في البُعدين الآخرين (الخنوع أو الخضوع، المسايرة المفرطة).

كما أشارت النتائج إلى أن طلاب كلية التربية بالسادات ذوي التخصص العلمي لديهم مستوى مرتفع من اليقظة العقلية مقارنة بزملائهم بالتخصص الأدبي، واتضح ذلك في جميع أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس. بينما تبين أنه لا توجد اختلافات فيما بينهم وفقاً لمتغير النوع في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

وقد تبين من نتائج البحث أيضاً تفوق طلاب كلية التربية بالسادات ذوي التخصص العلمي على زملائهم في التخصص الأدبي في جميع أبعاد التفكير التأملي والدرجة الكلية للمقياس، في حين تبين عدم وجود اختلافات فيما بينهم في أبعاد التفكير التأملي وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث) فيما عدا بُعد التأمل الذى كانت الفروق لصالح الإناث دون الذكور من طلاب كلية التربية بالسادات.

كما تبين أن هناك فروق في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي (الأبعاد والدرجة الكلية) بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء لصالح منخفضي القابلية للاستهواء. كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين القابلية للاستهواء من جانب وكل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي من جانب آخر، في حين كانت العلاقة ارتباطية موجبة بين كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى طلاب كلية التربية بالسادات.

حادي عشر: أهم التوصيات التربوية المقترحة:

لقد توصلت الدراسة الحالية إلى مجموعة من النتائج التى يُمكن أن توجه نظر الباحثين والتربويين والمربين والمهتمين بتربية النشئ بصفة عامة والمراهقين وطلاب الجامعة بصفة خاصة إلى بعض التوصيات التربوية والمقترحات التى يُمكن توضيحها فيما يلى:

أ- الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب وطالبات الجامعة وخصوصاً جامعة مدينة السادات، مما يجعلهم يهتمون بإعمال العقل في كل ما يسمعونه أو يُشاهدونه في حياتهم اليومية الواقعية، أو في عالمهم الافتراضي من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الدعاية والإعلام.

ب- تضمين المقررات الدراسية التي يدرسها طلاب كلية التربية بالسادات مهارات التفكير التأملي التي تُساعدهم في التأمل والتفكير الناقد، وفي كل ما يُعرض عليهم أو يواجهونه من مواقف حياتية يومية، ومحاولات الاستقطاب والاستدراج في مجالات أو أمور قد تكون موجهة ضد المجتمع أو الأسرة أو الفرد ذاته.

ج- إعداد وتنفيذ برامج تدريبية وإرشادية لطلاب كلية التربية بالسادات وخصوصاً التخصصات الأدبية لتوعيتهم بالأفكار التى قد تكون هدامة، والعمل على خلق

جو من النقاش والتوعية العقلية والتفكير المتأني المتأمل بهدف خفض مستوي القابلية للاستهواء لديهم.

د- الاهتمام والتركيز على تنمية توكيد الذات واليقظة العقلية والتفكير المنطقي المتأمل، بهدف تمكين طلاب الجامعة من تجنب الوقوع في فخ الاستهواء المباشر وغير المباشر الذي يجعلهم أكثر ميلاً لتصديق الأفكار والمعتقدات الخاطئة، وتجعلهم مستسلمين لها دون تيقظ أو تأمل وتمحيص.

ه- إجراء بعض الدراسات العلمية في مجال القابلية للاستهواء للتعرف على مزيد من المتغيرات المرتبطة بها، وكشف العلاقات المتداخلة بينها وبين بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والتعليمية والمعرفية الأخرى.

و- تفعيل أساليب واستراتيجيات تعليمية وتربوية تهتم بتنمية اليقظة العقلية وفاعلية الذات والتفكير بألوانه المتنوعة والتنظيم الذاتي وماوراء المعرفية، وذلك بهدف خفض مستويات القابلية للاستهواء لدى طلاب الجامعة بمختلف التخصصات العلمية والأدبية.

ز- نظراً لأن غالبية طلاب كلية التربية بالسادات من الإناث لذا يجب الاهتمام بتنمية التفكير العقلاني والمتأني والمتأمل واليقظة العقلية لديهن، نظراً لانتقالهم من البيئات الريفية إلى مجتمع الجامعة بمدينة السادات.

ح- إجراء دراسات تجريبية على عينات وفئات أخرى غير عينة البحث لنمذجة العلاقة بين بعض المتغيرات والقابلية للاستهواء، والتعرف على العوامل المسهمة فى ارتفاع مستوى القابلية للاستهواء لديهم.

المراجع

أحمد محمد أحمد العقلة(٢٠١٨). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتفكير التأملي لدى طلبة الجامعة. **رسالة ماجستير**، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية. http://search.mandumah.com/Record/817654

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٠). الفروق في القابلية للإيحاء بين الأسوياء ومرضى القلق الفصامي. **مجلة العلوم الاجتماعية**، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد (٣٨)، العدد الرابع، ١-٤١. http://pubcouncil.kuniv.edu.kw/jss/homear.aspx?id=8&Root=yes

آلاء طالب الدليمي وسالي طالب علوان(٢٠١٨). التفكير التأملي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. **مجلة كلية التربية للبنات**، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، المجلد (٢٩)، العدد الثاني، ٢١٧١-٢١٨٧. https://iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=148951

استبرق داود سالم (٢٠١٧). الاستهواء لدى أطفال الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات. **مجلة كلية التربية للبنات**، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، المجلد(٢٨)، العدد الأول، ٢٦٩-٢٨٢. https://iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=123621

ـــأميرة محمد بدر محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. **مجلة كلية التربية**، كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (٣٠)، العدد (١١٧)، ٣٩٩-٤٨٢. http://search.mandumah.com/Record/970642

آيات عزت رفاعي حنفي (٢٠١٤). القابلية للاستهواء وعلاقتها برتب الهوية لدى عينة من طلاب الجامعة. **رسالة ماجستير**، غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسوان.

بشير محمود عبد القادر(٢٠١٧). مهارات التفكير التأملي لدى تلاميذ الصف التاسع الأساسي في مدينة حمص. **مجلة جامعة البعث**، المجلد(٣٩)، العدد الثالث، ١١-٤٢.

جمال عبد الناصر محمد عبد الله أبونحل(٢٠١٠). مهارات التفكير التأملي في محتوى منهاج التربية الإسلامية للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة. https://iugspace.iugaza.edu.ps/bitstream/handle/20.500.12358/19899/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

جيهان أحمد العماوي(٢٠٠٩). أثر استخدام طريقة لعب الأدوار في تدريس القراءة على تنمية التفكير التأملي لدى طلبة الصف الثالث الأساسي. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة. https://www.mobt3ath.com/uplode/book/book-10346.pdf ة

حمدي علي الفرماوي، وليد رضوان حسين(٢٠٠٩). **الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهني**ة. ط٣، عمان: دار الصفاء.

حنان جمعة عبد الله (٢٠١٦). التفكير التأملي وعلاقته بفاعلية الذات. **مجلة كلية التربية**، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العدد السادس، ٢٤١-٢٦٤. https://iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=124327

خالد حسين بكر الشريف(٢٠١٦). مستويات التفكير التأملي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك فيصل وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. **المجلة العربية للجودة والتميز**، مركز الوراق للدراسات والبحوث، المجلد (٣)، العدد الرابع، ١٢٣-١٧٢. http://search.mandumah.com/Record/900837

خالد مفلح المراعية (٢٠١٧). التفكير التأملي وعلاقته باللتزام الديني لدى طلبة جامعة مؤتة. **رسالة الماجستير**، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة. http://search.mandumah.com/Record/876259

رانية موفق الطوطو (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. **مجلة جامعة البعث**، المجلد (٤٠)، العدد الرابعة، ١١-٤٥. https://www.shamra.net/uploads/documents/document_83b8573728142a6605df668ddc90615e.pdf

رامي عبدالله طشطوش، وسليمان الترجمي(٢٠١٧). التفكير التأملي والتعلُّم المنظم ذاتياً والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية**، جامعة القدس المفتوحة، العدد (٤١)، ١٠٥-١٢٢.

سامح عبد الحميد إبراهيم دراج(٢٠١٩). القابلية للإيحاء وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة. **مجلة البحث العلمي في التربية**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، العدد (٢٠)، الجزء الثالث، ٥٥٩- ٥٨٤.

سهيلة العساسلة، وموفق بشارة(٢٠١٢). أثر برنامج تدريبي على مهارات التفكير الناقد في تنمية التفكير التأملي لدى طالبات الصف العاشر في الأردن. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، المجلد (٢٦)، العدد السابع، ١٠١-١٥٢.

صافي عمال صالح(٢٠١٩). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالتطرف المفضي للعنف. **مجلة العلوم النفسية**، مركز البحوث النفسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المجلد (٣٠)، العدد ٢، ٦٥٣-٦٩٦ https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=174822

صفاء عبدالزهرة الجمعان(٢٠١٦). القابلية للاستهواء لدى موظفي الدولة. **مجلة أوراك للعلوم الإنسانية**، جامعة المتنبي، المجلد (٩)، العدد الثالث، ٥٥١-٥٧٢. https://iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=133119

عادل عطية ريان(٢٠١٠). دلالة التمايز في مستويات التفكير التأملي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في ضوء فاعلية الذات الرياضية. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية**، جامعة القدس المفتوحة، ٤٩-٧٩. https://search.mandumah.com/Record/98230

عبدالرحمن محمد بطيحان الشهراني(٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة. **مجلة كلية التربية**، كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد (٣٤)، العدد العاشر، ٢٨٩-٣٠٢. http://search.mandumah.com/Record/969717

عبدالستار حمود الجنابي، ورنا محسن شايع(٢٠١٤). الاستهواء المضاد وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. **مجلة الباحث**، جامعة كربلاء، المجلد (١١)، العدد الرابع، ٤٧-٦١. https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=94893

عبدالعزيز إبراهيم سليم(٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. **مجلة كلية التربية**، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، المجلد (١٨)، العدد الثاني، ٣٣٣-٤٤٠.

عبدالعزيز القوصي(١٩٩٣). **علم النفس أسسه وتطبيقاته التربوية: الأسس العامة والدوافع وسيكولوجية الجماعات**. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

عبدالواحد حميد الكبيسي، وحيدر حامد نافع الخطيب (٢٠١٣). السرعة الإدراكية ومستوى التفكير التأملي لدى طلبة الدراسات العليا. **مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية**، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الأنبار، العدد الرابع، ٣٨٢-٤٢١.

http://search.mandumah.com/Record/898018

عفاف سالم المحمدي (٢٠١٧). التفكير التأملي وعلاقته بالمعتقدات المعرفية لطالبات الجامعة. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، رابطة التربويين العرب، العدد (٨٩)، ٥١٧-٥٤٠.

عفاف سعيد فرج البديوي(٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. **مجلة التربية**، كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد(١٧٨)، الجزء الثاني، ١٥٥-٢٣٤.

عفراء إبراهيم خليل(٢٠١٢). المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء. **مجلة كلية التربية الأساسية**، جامعة المستنصرية، العدد (١٨)، ٣٣٥-٣٨٠.
https://iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=152972

علا رافع حميد مجيد(٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابى لدى طلبة الجامعة. Journal of Historical and Cultural Studies, Vol.11, No. (2/41), 208-242

على سامي الحلاق (٢٠١٠). **اللغة والتفكير الناقد: أسس نظرية واستراتيجيات تدريسية**. الطبعة الثانية، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

علي حسين مظلوم المعموري، وسلام محمد علي هادي عبد(٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. **مجلة العلوم الإنسانية**، كلية التربية للعلوم الإنسانية، المجلد (٢٥)، العدد الرابع، ٩٩٣-١٠١١.
https://iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=149665

عفاف سعيد فرج البديوي(٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. **مجلة التربية**، كلية التربية جامعة الأزهر، العدد(١٧٨)، الجزء الثانى، ١٥٥- ٢٣٤.
http://search.mandumah.com/Record/950746

فاضل عبيد حسون، ودنيا جعفر صادق(٢٠١٩). التفكير التأملي وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. **مجلة جامعة كربلاء العلمية**، المجلد (١٧)، العدد الثاني، ٤٤-٥٨.
https://iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=172559

فاطمة محمد عبدالوهاب الخليفة (٢٠٠٥). فعالية استخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في تحصيل العلوم وتنمية التفكير التأملي والاتجاه نحو استخدامها لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الأزهري. **مجلة التربية العلمية**، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المجلد (٨)، العدد الرابع، ١٥٩-٢١٢.

فاطمة محمد رمزي الغزولي (٢٠١٨). الرفاهية النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة ذوي التفكير الإيجابي والسلبي من الجنسين. **رسالة ماجستير**، غير منشورة، كلية التربية، جامعة مدينة السادات.

فتحي عبدالرحمن الضبع (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، العدد (٩١)، ١٨٥-٢٢١.

فيصل عبد منشد، وامل مهدي جبر(٢٠١٨). لأثر أسلوب الحوار التعليمي في تنمية التفكير التأملي لدى طالبات كلية التربية للبنات. **مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية**، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، المجلد (٤٣)، العدد الثالث، ٢١٤-٢٣٣.
http://search.mandumah.com/Record/943364

ليلى بنت ناصر الزرعة(٢٠١٢). برنامج مقترح لتنمية التفكير التأملي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل. **مجلة كلية التربية**، كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (٤٨)، ٤٥-٨٩.

ليلى عبد الرازق نعمان الأعظمي، وبان عدنان عبد الرحمن(٢٠١٥). تطور القابلية للاستهواء لدى المراهقين. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العدد(١١٣)، ٨٤-١١٩.
https://search.mandumah.com/Record/1026929

ماجد أحمد المالكي(٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى المتفوقين بالمرحلة الثانوية. **مجلة كلية التربية**، كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد(٣٥)، العدد العاشر، ٣٠٩-٤٥١.
https://search.mandumah.com/Record/1014354

مجدي عبدالكريم حبيب (٢٠٠٣). **تعليم التفكير، استراتيجيات مستقبلية للألفية الجديدة.** دار الفكر العربي، القاهرة.

محمد إبراهيم محمد عطا الله(٢٠١٧). التطرف الفكري وعلاقته بالعدائية والقابلية للاسهتواء والبلادة الانفعالية لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية**، كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد(٦٧)، العدد الثالث، ٥٩٢-٦٤٤.
https://search.mandumah.com/Record/899388

محمد السيد عبدالرحمن (٢٠١٥). **مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه.** القاهرة: دار الكتاب.

محمد السيد عبدالرحمن، وإيمان محمد الطائي(٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق (دراسة عبر ثقافية مقارنة). **دراسات تربوية ونفسية**، كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (٩٧)، ٥-٤٠.
http://search.mandumah.com/Record/871716

محمد سليمان عيسى خريسات (٢٠٠٥). أثر برنامج تدريبي على التفكير التأملي لحل المشكلات في الاستعداد للتفكير التأملى. **رسالة دكتوراه**، كلية الآداب، جامعة اليرموك،
http://search.mandumah.com/Record/559481

محمد عباس محمد الجبوري(٢٠١٧). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالمناخ النفسي الاجتماعي (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة. **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، العدد الخامس، الجزء الأول. ٣٨٨-٤١١.

محمد مسعد عبدالواحد مطاوع أبورباح(٢٠٠٦). المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعى ومنخفضي القابلية للاستهواء. **رسالة ماجستير**، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم.

https://search.mandumah.com/Record/539682

مرفت العدروس أبوالعنين ندا (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوى اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه. **دراسات نفسية**، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)، المجلد (٢٩)، العدد الأول، ١٢٩-١٨٧.
http://search.mandumah.com/Record/1008326

مصطفى خليل محمود عطا الله(٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية**، جامعة أسيوط، المجلد ٣٥، العدد الثاني، ١-٣٩.
http://search.mandumah.com/Record/950935

ناجح المعموري، علي حسين مظلوم(٢٠١١). العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالاستهواء لدى الأطفال. مجلة العلوم الإنسانية، **كلية التربية للعلوم الإنسانية**، جامعة بابل، العدد (٨)، الجزء الثاني، ١٨٥-١٩٦.
https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=93412

ناجي منور السعايدة (٢٠١٦). التفكير التأملي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبدالله الثاني في الأردن. **دراسات العلوم التربوية**، المجلد (٤٣)، الملحق الرابع، ١١٧٤٧-١٧٥٧.

https://journals.ju.edu.jo/DirasatEdu/article/download/7678/6968

نبيل عبدالهادي أحمد السيد (٢٠١٨). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة. **مجلة كلية التربية**، كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد(٧١)، العدد الثالث، ١-٨٥.
http://search.mandumah.com/Record/969613

هبة جابر عبدالحميد(٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي**، العدد ٥٦، ٣٢٥-٣٩٦.
http://search.mandumah.com/Record/965767

هبة مجيد عيسى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرف (بناء وتطبيق). **مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية**، المجلد (٤٣)، العدد الثاني، ٢٦٨-٢٩٥.
http://search.mandumah.com/Record/9435984

هبة عاطف محمد حلمي(٢٠١٨). القابلية للاستهواء وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى عينة من المعاقين عقلياً (القابلين للتعلّم)، **رسالة ماجستير**، غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.

هيام صابر صادق شاهين(٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. **دراسات نفسية**، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأنم)، المجلد(٢٧)، العدد الرابعة، ٥٠٧-٥٦٢.
http://search.mandumah.com/Record/1007950

وسام مجيد إبراهيم السامرائي وبشر خطاب عمر السناوى (٢٠١٧). الانتباه التنفيذي وعلاقته بالتفكير التأملي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. **مجلة الدراسات**

التاريخية والحضارة، جامعة تكريت،المجلد (٩)، العدد ٣١، ١٩٧-٢٣١. https://iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=145479

Afsaneh, G. (2017). The Interplay between Reflective Thinking, Critical Thinking, Self-Monitoring, and Academic Achievement in Higher Education. *The International Journal of Higher Education Research*, Vol. 74, No. (1), 101-114.

Alispahic, S. & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample. *Psychological Thought*, Vol. 10, No. (1), 155–166.

Arnaud, N.; Baldus, C.; Laurenz, L.; Bröning, S.; Brandt, M.; Kunze, S.; Austermann, M.; Zimmermann, L.; Daubmann, A. and Thomasius, R(2020). Does a mindfulness-augmented version of the German Strengthening Families Program reduce substance use in adolescents? Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, Vol.21, 1-15. https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-020-4065-1.

Balta, E. (2018). Reflective Thinking Tendencies and Epistemological Beliefs in Terms of Learning Styles. *International Journal of Higher Education*, Vol.7 No.(6), 106-117.

Basol, G. & Gencel, L. (2013): Reflective Thinking Scale: A Validity and Reliability Study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, Vol. 13, No. (2), 941-946.

Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, Vol. 8, No. (2), 105-107.

Baer, R.; Smith, G.; Hopkins, J.; Krietemeyer, J. & Toney, L.(2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, Vol. 13, No. (1), 27-45.

Brown, K. Rayan, R & Creswell, j (2007). mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, Vol. 18, No.(4), 211–237.

Droutman, V.; Golub, I.; Oganesyan, A.& Read, S.(2018). Development and initial validation of adolescent and adult mindfulness scale(AAMS). *Personality and Individual Differences*, Vol. 123, 34-43.

Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health and wellbeing*,Vol. 6, No. (4), 414-417.

Kember, D.;. Leung, D.; Jones, D.; Loke, A.; Mckay, J.; Sinclair, A.; Tse, H.; Webb, C.; Wong, F.; Wong, M. & Yeung, E.(2000). Development of a Questionnaire to Measure the Level of Reflective Thinking. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, Vol. 25, No. (4), 381-395. https://www.researchgate.net/publication/238398050_Development_of_a_Questionnaire_to_Measure_the_Level_of_Reflective_Thinking

Kettler, K. M. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student. Retrieved January 5, 2013, from cognitive therapy. Paper presented to the 28 th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).

Kong, F.; Wang, X.& Zhao, J.(2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of coreself-evaluations. *Personality and Individual Differences*,Vol. 56, 165–169.

Kotov, R., Bellman, S., & Watson, D. (2007). Multidimensional Iowa Suggestibility Scale: Brief Manual. Retrieved from

http://www.stonybrookmedicalcenter.org/psychiatry/kotov_r

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, Vol. 56, No. (1), 1-9.

Langer, E.& Djikic, M. (2012).Mindfulness as a Psychological Attractor: The Effect on Children. *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 42, No.(5), 1114-1122.

Lyons, N (2010). *Handbook of reflection and reflective inquiry: Mapping a way of knowing for professional reflective inquiry*, U.S.A: Springer. https://www.springer.com/gp/book/9780387857435

Martínez, A.; Blázquez, B.; Marín, J.; Masluk, B.; Díaz, R.; Santos, S.; Gudé, F.; Quintela, A.; Campayo, J. &Botaya1, R.(2019). Relation of the Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health. *Psychology Research and Behavior Management*, Vol. 12, 1155-1166. Available: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6939394/

Ocak, G.; Yıldırım, H.& Olur, B. (2020). Development of Reflective Thinking Scale for Senior primary Education Students. *European Journal of Alternative Education Studies*, Vol.(5), 1-15.

Polczyk, R.(2016). Factor structure of suggestibility revisited: new evidence for direct and indirect suggestibility. *current issues in personality psychology*,Vol.4, No.(2),87-96

Rayan, A. & Ahmad, M. (2017). Effectiveness of Mindfulness-Based Intervention on Perceived Stress, Anxiety, and Depression Among Parents of Children with Autism

Spectrum Disorder. *Mindfulness*, Vol. 8, No. (3), :677–690.

Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. *The Coaching Psychologist*, Vol. 14, No. (2), 98-104.

Sivaci, S. (2017). The Relationship between Reflective Thinking Tendencies and Social Problem Solving Abilities of Pre-Service Teachers. *Journal of Education and Training Studies*, Vol. 5, No. (11), 21-31.

Zahra, S. T. & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, Vol. 32, No.(4), 378-385.