

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية فى العلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة

د. هديل حسين فرج حسن

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بني سويف

المستخلص:

يهدف البحث الحالى إلى اختبار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات المرونة المعرفية (المرونة التكيفية، والمرونة التلقائية) واليقظة العقلية والمعتقدات اللاعقلانية، وبناء نموذج سببي للعلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية فى ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية. وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام أسلوب النمذجة بالمعادلات البنائية، وتكونت عينة البحث من (٥٢٣) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمتوسط عمرى (22.15) عاماً وانحراف معيارى قدره (1.78) خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعى ٢٠٢١/٢٠٢٢م، وتم استخدام مقياس المرونة المعرفية إعداد/الباحثة، مقياس اليقظة العقلية إعداد/الباحثة، قائمة المعتقدات اللاعقلانية (IPBI) إعداد (Koopmans, et al., 1994)، وقد أسفرت نتائج البحث الى عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً للمرونة المعرفية وأبعادها على المعتقدات اللاعقلانية، وأن هناك تأثير موجب ذو دلالة إحصائية للمرونة المعرفية على اليقظة العقلية حيث أن قيمة β تساوي (0.68) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥)، كما أن تبين أن تأثير المرونة التكيفية على اليقظة العقلية يساوي ($\beta = 0.303$)، وتأثير المرونة التلقائية على اليقظة العقلية يساوي ($\beta = 0.275$)، وهناك تأثير عكسي ذو دلالة إحصائية لليقظة العقلية على المعتقدات اللاعقلانية لدى الطلاب حيث أن قيمة β تساوي (-0.292) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥)، وفيما يخص الدور الوسيط لليقظة العقلية نجد أنه يتوسط كلياً العلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية حيث كان التأثير المباشر غير معنوي والتأثير غير المباشر معنوي والعلاقة عكسية حيث أن قيمة β تساوي (-0.157) وقيمة الدلالة أقل من ٠.٠٥، وعليه فنحن أمام وساطة كلية Full Mediation.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - المرونة المعرفية - المعتقدات اللاعقلانية - نموذج المعادلة البنائية.

The Direct and Indirect Effects of Mindfulness on the Relationship between Cognitive Flexibility and Irrational Beliefs among University Students.

Abstract:

The current research aims to examining the direct and indirect effects of the cognitive flexibility variables (adaptive flexibility, Spontaneous flexibility), mindfulness and irrational beliefs, also, to build a causal model of the relationship between cognitive flexibility and irrational beliefs in the presence of mindfulness as a mediating variable among university students. The research relied on the Correlational descriptive approach using structural equation modeling, and the research sample consisted of (523) male and female university students With an average age of (22.15) years and a standard deviation of (1.78) during the first semester of the academic year 2021/2022, and the cognitive flexibility scale was prepared by the researcher, the mindfulness scale prepared by the researcher, Irrational Beliefs Inventor (IBI) prepared by Koopmans et al., (1994). The results of the research revealed that the relationship of the direct impact of cognitive flexibility and its dimensions on irrational beliefs has no statistical significant, as the significance value is greater than (0.05), and that there is a positive statistical significant effect of the cognitive flexibility on mindfulness, as the value of β is equal to (0.68). The significance value is less than (0.05). and It was also found that the effect of adaptive flexibility on mindfulness is equal to ($\beta=0.303$) and the effect of spontaneous flexibility on mindfulness is equal to ($\beta=0.275$), and there is a statistical significant inverse effect of mindfulness on the irrational beliefs of the university students, as the value of β is equal to (-0.292) and the significance value is less than (0.05), and With regard to the mediating role of mindfulness, we find that it completely mediates the relationship between cognitive flexibility and irrational beliefs, where the direct effect was not significant, the indirect effect was significant, and the relationship was inverse, as the β value was equal to (-0.157) and the significance value was less than 0.05. So, we are in front of Full Mediation.

Keywords: Mindfulness - Cognitive Flexibility - Irrational Beliefs - Structural Equation Model.

مقدمة:

مع تعاظم التحديات والمستجدات العصرية الحديثة وما لأهمية التكيف مع تلك التغيرات السريعة، وإتباع طرق تساعد على التحكم في مجريات الأمور وحل المشكلات بصورة فعالة، وإتباع طرق وأساليب للتفكير تكمن في إيجاد حلول مناسبة للمواقف الحياتية، ركزت العلوم النفسية في الآونة الأخيرة على الجوانب المعرفية والعاطفية لتنمية الشخصية ودورها في التكيف النفسي والاجتماعي، وفي هذا السياق بحثت الدراسات في دور آليات المعتقدات اللاعقلانية في تطوير الاضطرابات العاطفية والسلوكية لدى الأفراد. وقد وجدت أنه بشكل عام البشر لديهم استعداد فطري للتفكير العقلاني خلال سنوات الطفولة، في حين فسّر Ellis, ١٩٦٢ العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والاضطرابات السلوكية العاطفية بأن المعتقدات اللاعقلانية هي العامل الرئيسي الذي يسبب السلوك العاطفي، وأن هناك مجموعة من الأفكار اللاعقلانية هي المسؤولة عن معظم الاضطرابات النفسية والانفعالية، فأفكار الفرد لها أهمية قصوى في تشكيل حياة الفرد، والشخص الذي يتمسك بأفكار عقلانية يتحقق له السواء النفسي، والانتزان الانفعالي، وتعتبر المعتقدات اللاعقلانية متغير منبئ بالأفكار الانتحارية (Damirchi, & Samadifard, 2018).

وفي هذا الإطار بينت دراسة Barghi & Dehghan, (2021) أنه يمكن استخدام العلاج القائم على اليقظة العقلية والعلاج الروحي كتدخلات فعالة للحد من المعتقدات اللاعقلانية عندما تتعلق الأمر بتصميم برامج تتعلق بتعزيز الصحة العقلية، وبينت دراسة (Petrides, et al., 2017) أن بناء التصور الذاتي فيما يتعلق بمعتقدات الفرد عن نفسه له تأثير كبير على احتمالية الإصابة باضطرابات نفسية ومرضية، وهناك دور للمعتقدات اللاعقلانية والكفاءة الذاتية واليقظة في توقع التمتع لدى الطلاب Samadifard, & (Narimani, 2018)، كما تبين أن المعتقدات اللاعقلانية واليقظة والتجنب المعرفي تعتبر متغيرات تنبؤية تتعلق بالأفكار الانتحارية (Damirchi, & Samadifard, 2018)، واستنتج (Samadifard, & Narimani, 2017) أن اليقظة والمعتقدات اللاعقلانية تعتبر من بين المتغيرات المتعلقة والمرتبطة بالقلق من الموت لدى الأفراد. وقد ثبت أن العلاج المعرفي القائم على اليقظة يقلل من المعتقدات اللاعقلانية (Salehpour, et al., 2019).

وفي الآونة الأخيرة تلقى البناء النفسي لليقظة العقلية قدراً كبيراً من الاهتمام، حيث ركزت غالبية الأبحاث على الدراسات التجريبية لتقييم فعالية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في علاج الأعراض النفسية والجسدية، والنحت في آليات العمل الكامنة وراء التدخلات القائمة على اليقظة العقلية (Shapiro, et al., 2006)، وقد حدد علم النفس المعرفي العديد من الجوانب المختلفة لقدرات الانتباه، بما في ذلك القدرة على التركيز لفترات طويلة من الوقت على شيء واحد (اليقظة أو الاستمرارية) والقدرة على تحويل تركيز الانتباه

(Posner, & Rothbart, 1992)، واليقظة العقلية هم عملية تنطوي على عنصرين؛ الأول: تحديد الأحاسيس، والأفكار والمعتقدات والمشاعر التي يختبرها الفرد في اللحظة الراهنة دون الحاجة إلى الموافقة أو قبول ما يخطر في ذهنه، إذ أن الهدف ببساطة أن يدرك الفرد وبقر خبراته الداخلية، والعنصر الثاني: هو التعاطف فبالإضافة إلى بحث الفرد عن الحقيقة في كل لحظة في الوعي، اليقظ فهو أيضا يبحث عن القدرة لإثارة مشاعر التعاطف والرحمة نحو ذاته والآخرين (Vavrichek, 2012).

وقد أظهرت إحدى الدراسات أن عقولنا تتجول حوالي ٤٧٪ من الوقت وأن شروء الذهن، يتنبأ بعدم القدرة على تحقيق السعادة (unhappiness) (Killingsworth & Gilbert, 2010). في المقابل لليقظة العقلية قدرة على أن تكون مرتبطة برفاهية أعلى في الحياة اليومية (wellbeing in daily life) (Brown & Ryan, 2003).

واليقظة العقلية هي مصطلح يستخدم لوصف حالة الذهن، والوعي في الوقت الحاضر، حيث يمكن لتجربة اللحظة الحالية التي يحضرها الفرد أن تتخذ أشكالاً عديدة، بما في ذلك أحاسيس الجسد، وردود الفعل العاطفية، والصور العقلية، والحديث العقلي، والتجارب الإدراكية الأخرى، كما أنها حالة من الانتباه المستمر في الحياة اليومية، والمشاركة بنشاط من قبل العقل الذي يدرك ما يحدث لحظة بلحظة، وقد أدى إدخال ممارسة اليقظة العقلية إلى تغيير كبير في وجهات النظر حول قدرتنا على تنظيم نقاط ضعفنا البشرية والتغلب عليها والحد من الإجهاد العقلي لدى الفرد (Ouaglia et al, 2015; Bodhi, 2011; Brown et al, 2007)، وبشكل أكثر تحديداً، تساعد اليقظة العقلية على أحداث التكامل بين تركيز الانتباه والمبتاوع، لكي يصبح الفرد يقظاً، وتعني المبتاوع (أو الوعي الماورائي) Meta- (awareness) القدرة على مراقبة أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك، كما أنه يركز هادف (على مستوى واع) لكيفية تطوير وعي الفرد بالموقف والمحافظة عليه (Drevfus, 2011)، وقد تبين أن التنظيم الذاتي، وإدارة الأهداف بشكل عام تعزز اليقظة الذهنية، مما يساعد على تلاشيه أو اختفاء الأفكار التطفلية أو الفضولية الدخيلة على الفرد (intrusive thoughts)، وزيادة القدرة على ضبط النفس، وينتج حالة من الهدوء والتركيز على الحاضر (Brown, et al., 2007).

ويمكن القول أن اليقظة الذهنية مطلوبة حتى تكون المرونة المعرفية وظيفية (Tingaz, 2020)، فالمرونة المعرفية هي نهج خاص من حيث قدرتها على تعديل وملاحظة الأساليب المعرفية المختلفة، كما تعني إدراك الشخص للطرق والخيارات البديلة، والمرونة في التكيف مع المواقف الجديدة، والشعور بالكفاءة في المواقف التي يكون فيها الشخص مرناً (flexible)، كما وتكمن أهمية المرونة المعرفية في كونها أمر ضروري لتطبيق المعرفة في المواقف الجديدة، وفي تناسبها العكسي مع مستوى التوتر الذي يعاني منه الفرد، بمعنى أنه كلما زادت المرونة لدى الفرد كلما قل التوتر الذي يعاني منه، كما تتمثل أهميتها

في تغيير مستوى انتباه الفرد، وفي تمثيل المهام التي تؤدي إلى تغيير الاستراتيجية التي يحملها الفرد، كما تساعد الفرد على الإلمام بالموضوع، وعلى تمثيل المعرفة من عدة جوانب، هذا بالإضافة إلى تسهيل عملية اكتساب المعرفة وحل المشكلات المعقدة، وتكيف استراتيجيات الفرد للتغير غير المتوقع في البيئة، ويمكن أن تقود المرونة المعرفية الفرد إلى التفكير الإيجابي، لأنه إذا أصحت الأفكار إيجابية، فإن المشاعر والسلوكيات والمواقف تتغير بطريقة إيجابية (Önen, & Koçak, 2015).

وقد وجدت دراسة (Güven, 2004) أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أنماط تعلم الطلاب واستخدامهم لاستراتيجيات التعلم، على وجه الخصوص الاستراتيجيات المعرفية التنفيذية المؤثرة، حيث استنتج أن هناك علاقة بين مستويات المرونة المعرفية لدى الطلاب واتجاهاتهم نحو الدراسة، وقد كشفت نتائج العديد من الدراسات أن هناك ارتباط بين اليقظة والمرونة كدراسة (Masuda, & Tully, 2012). والمرونة المعرفية هي وظيفة تنفيذية مهمة يمكن تعريفها على نطاق واسع بأنها القدرة على تكيف السلوكيات استجابة للتغيرات في البيئة (Pocivavsek, et al., 2016)، كما تشير إلى القدرة على التبديل بين التفكير في مفهومين مختلفين أو التفكير في مفاهيم متعددة في وقت واحد، وتشير عمومًا إلى القدرة على تبديل الاستجابة السلوكية وفقًا لسياق الموقف (Leber, et al., 2008)، والقدرة على التكيف بمرونة مع بيئتنا المتغيرة باستمرار، الأفراد الأصحاء والناضجين، يميلون إلى الانفتاح على التغيير والمرونة فيما يتعلق بأفكارهم (Ellis & Dryden, 2007). فما نحتاجه هو القدرة على التنظيم الديناميكي للتوازن بين المرونة المعرفية والاستقرار المعرفي اعتمادًا على متطلبات المهمة الحالية التي نقوم بها فف، بعض الأبحاث يعتمد السلوك التكيفي على الاستقرار المعرفي بدلاً من المرونة المعرفية (Cools, 2015).

واستنتاجًا لما توصلت إليه البحوث والدراسات فهناك ارتباط وثيق، الصلة بين المرونة المعرفية واليقظة العقلية، ففي دراسة (Moore, & Malinowski, 2009) أشارت النتائج إلى ارتباط المرونة المعرفية ووظائف الانتباه بشكل إيجابي بممارسة التأمل ومستويات اليقظة العقلية، حيث كان أداء المتأملين أفضل بكثير من غير المتأملين في جميع مقاييس الانتباه واليقظة. مما يشير إلى أن اليقظة العقلية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بتحسينات ووظائف الانتباه والمرونة المعرفية، علاوة على ذلك فإن المرونة المعرفية لها تأثير إيجابي على معتقدات الأداء غير العقلانية وتأثير سلبي على عدم إصدار الأحكام.

لذا ينادي المهتمون بضرورة اهتمام الدراسات المعرفية المعاصرة بمحاولة الفهم الجيد لديناميات المعتقدات اللاعقلانية والمتغيرات الأكثر ارتباطًا بها، ونظرًا لندرة الدراسات والبحوث العربية في حدود اطلاع الباحثة التي كشفت عن طبيعة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية وكلاً من المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية، فإن البحث الحالي يهدف إلى التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين المرونة

المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية، وكذلك بناء نموذج سببي للعلاقات فيما بينهم لدى طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

الفكر هو العامل الأكثر أهمية في إثارة العواطف والسيطرة عليها، ومن الضروري التحكم في الأفكار من أجل التحكم في عواطف الفرد وانفعالاته، وتعتبر المعتقدات العقلانية من أبرز سمات العلاج السلوكي الانفعالي التي تميزه عن الأساليب السلوكية المعرفية الأخرى، ويمكن ذكر المرونة المعرفية في ترشيد المعتقدات غير العقلانية، فالأفراد الأصحاء والناضجين يميلون إلى الانفتاح على التغيير والمرونة فيما يتعلق بأفكارهم.

ولدى العديد من طلاب المرحلة الجامعية بعض الأفكار المشوشة أو غير المنطقية التي غالباً ما تؤثر علي سلوكياتهم وتدفعهم للسلوك السلبي الذي يؤثر في نمط التفكير لديهم، وتحد من قدرتهم على التعامل مع الأحداث الخارجية والواقع، حيث توجد علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والعديد من الاضطرابات النفسية والانفعالية؛ كالقلق الزائد، وتضخيم الأمور نتيجة التكوين المعرفي للفرد وتفسيره للأحداث بما لا يتفق مع إمكاناته الفعلية. وتؤثر مواقف الحياة الصعبة على جميع الأشخاص تقريباً حتى لو كانت على مستويات مختلفة مما يؤدي إلى صعوبة في التكيف والتغلب على المشكلات التي تعيق الفرد، فالمعتقدات اللاعقلانية حادة ومتطرفة وغير واقعية في حين أن المعتقدات العقلانية مرنة ومعتمدة وواقعية (Tingaz, 2020).

وعلى الرغم من أن المعتقدات اللاعقلانية تعكس التنظيم الداخلي introjected regulation، وهو شكل من أشكال التحفيز الخارجي extrinsic motivation، إلا أنها قد تؤثر سلباً على الأداء على المدى الطويل (Turner, 2016).

وفي الواقع قد تم استخدام اليقظة العقلية بشكل متزايد لدى الشباب وطلاب الجامعة، كإحدى الاستراتيجيات الفعالة للتدريب على أساليب مواجهه الضغوط coping with stress، وقلق الاختبار test anxiety، وتحقيق مكونات السعادة happiness components بما في ذلك؛ الرضا عن الحياة life satisfaction، واحترام الذات self-esteem، والرفاهية النشطة active well-being، والرضا satisfaction، والمزاج الايجابي positive mood لتعزيز الصحة النفسية (Zandi, et al., 2021). كما ويمكن لمهارات اليقظة أن تزيد من قدرة الفرد على حل المشكلات بكفاءة solve problems efficiently (Weinstein, et al., 2009).

وقد بحثت العديد من الدراسات في التدخلات القائمة على اليقظة لدى الطلاب الجامعيين، مثل دراسة كلاً من (Chiodelli, et al., 2022; Fu, et al., 2022)، ودراسة (Barghi & Dehghan, 2021) التي بينت فعالية العلاج القائم على اليقظة (MBT) Mindfulness Based Therapy والعلاج الروحي (ST) Spiritual Therapy على

المعتقدات اللاعقلانية والقلق، ووفقاً للنتائج تبين أن كلا العالجين فعالين في الحد من المعتقدات غير المنطقية والقلق الصريح والخفي.

فاليقظة تعني التواجد في اللحظة مع كل ما هو موجود الآن، دون إصدار أحكام ودون التعليق على ما يحدث، فهذا يعني مساعدة الشخص على فهم إمكانية حدوث المشاعر السارة وغير السارة pleasant and unpleasant emotions ، فهي تشمل العديد من التدريبات والتمارين التي تُظهر العلاقة بين الحالة المزاجية mood والأفكار thoughts والمشاعر feelings وحواس الجسد senses of the body، كما أنها تساعد على تعلم مهارات التفكير في سياق معرفي لتحسين التحكم المعرفي والعاطفي والسلوكي من خلال زيادة المرونة بين الحالة المفاهيمية للعقل the conceptual state of mind (التخطيط والتفكير) والحالة الإدراكية the perceptual state (اللمس والسمع وما إلى ذلك)، مما يعكس المرونة المعرفية Cognitive flexibility، والصحة النفسية mental health والرفاهية well-being (Walsh, et al., 2009; Turakitwanakan, et al., 2016).

وبوصف اليقظة العقلية نجد أنها تتنبأ بشكل إيجابي بمكون التحكم في المرونة المعرفية (Askarizadeh, et al., 2022)، فقد بحثت العديد من الدراسات في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كدراسة (Martinez & Dong (2020) التي بينت الارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والتعقيد المعرفي، فالمرونة المعرفية تتمثل في القدرة على التحول الذهني للتكيف مع المؤثرات البيئية والقدرة على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة (Dennis & Vander 2010).

ولعل هذا ما يؤكد أن للمرونة المعرفية نهج خاص من حيث قدرتها على تعديل المجموعات المعرفية التي تميز بين معايير المرونة المختلفة. بمعنى آخر إنها القدرة على ملاحظة الأساليب المعرفية المختلفة، وقد لا يلاحظ الفرد دائماً الأساليب الأكثر عقلانية بين الأساليب المختلفة، وعلى الرغم من وجود عدة توجهات للبحث والتركيز على الجوانب النفسية للتعلم، إلا أنه لا يزال يتطلب المزيد من البحث والاستقصاء في هذا الصدد، لذا أجري البحث الحالي للتعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة.

من خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

- هل يوجد تأثير مباشر لبعدي المرونة المعرفية (المرونة التكيفية و المرونة التلقائية) على المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية؟.
- هل يوجد تأثير مباشر لبعدي المرونة المعرفية (المرونة التكيفية . المرونة التلقائية) على اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية؟.
- هل يوجد تأثير مباشر لليقظة العقلية على المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية؟.

- هل يوجد تأثير غير مباشر لبعدي المرونة المعرفية (المرونة التكيفية . المرونة التلقائية) على المعتقدات اللاعقلانية من خلال المتغير الوسيط وجود اليقظة لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يلي:

١. الكشف عن طبيعة العلاقات السببية بين المرونة المعرفية (المرونة التكيفية، والمرونة التلقائية) والمعتقدات اللاعقلانية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
٢. التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
٣. بناء نموذج سببي للعلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية في ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

- تزويد المختصين بتصور عن طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي، في ضوء اختبار نموذج العلاقات المطروح، لتكون منطلقاً لمزيد من البحوث والدراسات المتعلقة بهذا المجال.
- الاستفادة من نتائج وتوصيات البحث في تمكين المسؤولين من اتخاذ الاجراءات اللازمة للحد من انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب، وإبراز أهمية المرونة المعرفية في تبنى استراتيجيات ايجابية تساعد الطلاب في استخدام طرائق تمكنهم من التفكير بشكل مرن ومنظم في مواقف التعلم المختلفة، مما يفيد في عملية الإرشاد والتوجيه الأكاديمي لهم.
- توجيه الباحثين نحو الاهتمام بدراسة المداخل العقلية والمعرفية المختلفة لطلاب الجامعة، التي تساعد على تكوين الطالب المفكر، ولما لهذه المرحلة من أهمية بالغة في خدمة المجتمع، بالإضافة إلى أهمية الجامعة كمصدر للإشعاع المعرفي ودورها في خدمة المجتمع.
- توجيه أنظار القائمين على العملية التعليمية في المؤسسات التربوية بضرورة البحث حول المتغيرات الإيجابية كمؤشر من مؤشرات الصحة النفسية، وإعادة النظر في خطط المقررات في التعليم الجامعي بما يتماشى مع توسيع دائرة التفكير المعرفي لدى الطالب والابتعاد عن الأنماط التقليدية.

مصطلحات البحث

المرونة المعرفية Cognitive Flexibility:

المرونة المعرفية هي قدرة الإنسان على تكيف استراتيجيات المعالجة المعرفية لمواجهة الظروف الجديدة وغير المتوقعة في البيئة من خلال بعدي المرونة التكيفية والمرونة

التقائية. وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على بعدى مقياس المرونة المعرفية المستخدم في البحث الحالي، إعداد/ الباحثة.
اليقظة العقلية Mindfulness:

حالة عقلية مرنة تتميز بالإنفتاح على الجدة والتفاعل مع اللحظة الراهنة، تمكن الفرد من تركيز الذهن بشكل كامل، وإدراك ما يفعله، والوعي بحاضره مما يقلل من الإجهاد غير الضروري، ويحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي، إعداد/ الباحثة.
المعتقدات اللاعقلانية Irrational Beliefs:

هي أفكار غير منطقية أو خاطئة تعترض الأحداث الخارجية، يتمسك بها الفرد بقوة على الرغم من الأدلة المتناقضة والموضوعية وتؤثر على سلوكه وانفعالاته، كما تعيق تحقيق أهدافه. وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد قائمة المعتقدات اللاعقلانية المستخدمة في البحث الحالي، إعداد (Koopmans, et al., 1994) ترجمة (الموسوى، ٢٠٠٥).

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: المرونة المعرفية Cognitive Flexibility

تلعب المرونة المعرفية دوراً مهماً في قدرة الفرد على التكيف مع البيئات المتغيرة باستمرار، كما أن لها دور في تنظيم العواطف والانفعالات، والسيطرة على الأفكار غير المرغوبة (Gabrys, et al., 2018)، كما تساهم في إيجاد حلول جديدة قابلة للتكيف مع المتطلبات المتغيرة، ومع ذلك فهي بنية غير مفهومة حيث أنها خاصية للنظام المعرفي. يعزز الإبداع وحل المشكلات بكفاءة وليست مهارة معرفية (Lonescu, 2012; Bilgin, 2009)، وتعرف بأنها قدرة على التعامل مع المشكلات المختلفة باستراتيجيات متعددة (Stevens, 2009)، والفرد المرن معرفياً يعتبر نفسه حازم ومسؤول ولديه القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية وفهم التجارب التي يمرون بها، على عكس الأفراد الغير مرنين، يفقدون القدرة على التعامل بفعالية مع مشاكلهم، ويظهرون موقفاً صارماً، ويكررون نفس الأخطاء، ويجدون صعوبة في التكيف مع المواقف الجديدة (Martin, & Anderson, 1998).

وتمثل المرونة المعرفية القدرة على التفكير في تمثيلات متضاربة متعددة في وقت واحد لشئٍ أو حدث واحد (Jacques, & Zelazo, 2005)، كما تمثل الاستعداد الذي يمكن للفرد من خلاله التبدل بشكل انتقائي بين العمليات العقلية لتوليد استجابات سلوكية مناسبة (Dajani, & Uddin, 2015)، وعرف (Spiro, et al., 1996) المرونة المعرفية بأنها القدرة على إعادة بناء المعرفة بعدة طرقة، وبشكل تلقائي، وتكيف الاستجابات للتغيرات المختلفة، كما أنها تشير إلى القدرة على إعادة تشكيل عقولنا بسرعة، كما هو الحال عندما ننقل بين المهام المختلفة (Braem, & Egner, 2018).

وتشير المرونة المعرفية إلى القدرة العقلية التي تمكننا من التكيف بشكل فعال مع المهام المتغيرة والمتطلبات البيئية (Deák, 2003)، ويعتقد أنها تنشأ من التفاعل بين الوظائف التنفيذية العليا (Dajani & Uddin, 2015). علاوة على ذلك، تعد وظيفة معرفية مهمة تسمح للفرد بتبديل الاستراتيجيات المعرفية، والنظر في جانبيين أو أكثر من وجوه أو فكرة أو موقف معقد في وقت واحد، وتكييف الاستراتيجيات السلوكية بشكل مناسب (Bilgin, 2009; Dennis & Vander Wal, 2010; Diamond, 2013).

وتتضمن المرونة المعرفية ثلاث سمات هامة؛ فهي، قدرة يمكن أن، تتطوى على، عملية التعلم أو يمكن اكتسابها من خلال الخبرة، كما تتضمن، على، تكيف استراتيجيات المعالجة المعرفية، وسلسلة من العمليات التي، تحدث في، حل المشكلات (Canas, et al., 2006)، لذلك فهي، تشير إلى، التغيرات التي، تحدث في، السلوكيات المعقدة وليس، في، الاستجابات المنفصلة، فالمرونة هي، القدرة التكيفية للفرد مع التغيرات السريعة الحادة وغير المتوقعة بعد أن يقوم الشخص، بأداء مهمة لبعض، الوقت (Payne, et al., 1993).

ويرتبط مفهوم المرونة المعرفية بأربعة مفاهيم أخرى وهى؛ الحصار المعرفي، (Cognitive blocked)، والتباطؤ المعرفي، (Cognitive hysteresis)، والتنشيت الوظيفي، (Functional fixation)، والاختزال الوظيفي، (Functional reduction)، حيث يُعرف الحصار المعرفي، بأنه الميل إلى، الاستمرار في، مسار العمل الأول، حتى، في، المواقف التي، يكون فيها من المنطقي، التغيير إلى، مسار بديل، فالشخص، يركز انتباهه على، جزء من النشاط الذي، يقوم به ويظهر قيوداً على، توزيع وقته بين، الأنشطة المتزامنة الأخرى، ويرتبط هذا بعدم المرونة المعرفية التي، يستمر الشخص، فيها بنفس، الاستراتيجية التي، يستخدمها على، الرغم من، تغير الظروف فهو شكل من أشكال الحصار المعرفي، أما التباطؤ المعرفي، فهو ظاهرة أخرى تتعلق، أيضاً بعدم المرونة المعرفية، وتعني، الميل إلى، الالتزام بالقرار بعد أن، أثبت الدليل أنه خطأ، يُعرف هذا أيضاً باسم التضييق المعرفي، (narrowing cognitive) وعادة ما يتم تفسيره على، أنه فشل في، عملية إعادة تقييم الموقف بعد اتخاذ قرار بشأن كيفية التعامل معه (Canas, et al., 2006).

وقد تم تصميم عدة مقاييس للمرونة المعرفية لاستبدال الأفكار غير القابلة للتكيف بنجاح بتفكير أكثر توازناً وتكيفاً، حيث تم تصميم مقياس (Dennis & Vander, 2010) لقياس ثلاثة جوانب؛

- ١) الميل إلى تصور المواقف الصعبة على أنها يمكن السيطرة عليها.
- ٢) القدرة على إدراك التفسيرات البديلة المتعددة للأحداث في الحياة والسلوك البشري.
- ٣) القدرة على إيجاد حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة.

وفي إطار الدراسات السابقة التي تناولت المرونة المعرفية أشارت دراسة (Braem, Egner, 2018) أن المرونة المعرفية مشروطة بحوافز بسيطة معروفة عادة لدفع عملية التعلم، وللمرونة المعرفية دور في التنوُّ بالرافهة النفسية (Psychological Well-being)، وتحقق بحث (Lin, 2013) العلاقة بين المرونة المعرفية والانفتاح على التغيير وتأثيرها على الأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعات، على عينة مكونة من (٧٧٠) مشاركاً جامعياً، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين المرونة المعرفية والانفتاح على التغيير وبينها وبين الأداء الأكاديمي.

وفي دراسة (Kercood, et al., 2017) هدفت إلى التحقق في العلاقة بين المرونة المعرفية والمهارات الأكاديمية والمسارات التعليمية والأهداف المهنية لطلاب الجامعة الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)، وبينت النتائج بأن المرونة المعرفية تتنأ بالانحاز الأكاديمي، وزادت مهارات القراءة مع زيادة المرونة المعرفية الذاتية ومع انخفاض الميل إلى المثابرة (أي التمسك باستراتيجيات غير فعالة).

كما فحصت دراسة (Buuml; lent, 2013) العلاقة بين الذكاء العاطفي والمرونة المعرفية والأعراض النفسية لدى المعلمين حيث شملت الدراسة (٤١٤) معلماً قبل الخدمة في كلية التربية، وأشارت النتائج إلى أن الذكاء العاطفي والمرونة المعرفية أظهرتا ارتباطاً سلبياً معنوباً مع القلق والاكنتاب، وفي دراسة (Rudnik. et al., 2019) تحققت من العلاقة بين المرونة المعرفية والمرونة في التعامل مع الإجهاد ونوعية الحياة، وكذلك الشعور بالرضا عن الحياة.

ثانياً: اليقظة العقلية Mindfulness

اليقظة هي قدرة بشرية تمكن الفرد من تركيز ذهنه بشكل كامل، وإدراك ما يفعله، وعدم الإفراط في رد الفعل، وألا يطغى عليه ما يحدث من حوله، بحيث يدرك ما يفعل وما يشعر به ويعي بحاضره ولا ينجرف بعيداً، وتعتبر اليقظة أمر فطري إلا أنه يمكن تنميتها، فهي تجلب الوعي والاهتمام في كل ما نقوم به، وتقلل من الإجهاد غير الضروري (Shapiro, Carlson, 2009)، وترتبط اليقظة العقلية ارتباطاً وثيقاً بتحسينات وظائف الانتباه والمرونة المعرفية (Moore, & Malinowski, 2009)، كما أنها لا تطلب تغيير الفرد لمعتقداته بل تعنى الميل المعرفي لإدراك ما يحدث في الوقت الحالي دون إصدار حكم أو ارتباط بأي نتيجة معينة (Napoli, et al., 2005). وهي حالة عقلية مرنة تتميز بالانفتاح على الجدة (Luthans, et al., 2015)، وتعني "المعرفة الواضحة" (clear knowing) أو "الفهم الواضح" (clear comprehension) (Anālayo, 2019)، وتعتبر اليقظة بناء تم تصنيفه على نطاق واسع في العلاجات المعرفية والسلوكية (Kristeller, et al., 2006)، وغالباً ما يتم تصويره كعملية تنظيمية تكيفية لزيادة الاهتمام والوعي، وقد وجد أنها مرتبطة بشكل إيجابي بالرافهة النفسية (Howell, et ai., 2010).

وقد بينت دراسة (Leland, 2015) أن تعليم اليقظة العقلية مفيداً في بعض الطرق على سبيل المثال تقليل تأثير التمر إلى الحد الأدنى، ومساعدة الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم، وإفادة الذين يتدربون في وظائف ومهن ذات توتر عالي. وترتبط اليقظة بشكل إيجابي بجودة الحياة (De Bruin, et al., 2011)، حيث تتحدد مكوناتها في خمس أبعاد أساسية كالتالي:

١- المراقبة Observing: وهي ملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية والخارجية، كالأحاسيس، الإدراكات، المشاعر، المشاهد، الأصوات، الروائح.

٢- الوصف Describing: وتعني القدرة على وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها بالكلمات.

٣- العمل بوعي Acting with awareness: أي أن يكون الشخص حاضراً في نشاطاته الآنية، بحيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي في حين يكون تركيز الانتباه لديه في مكان آخر.

٤- عدم الحكم على الخبرة الداخلية Nonjudging of experience: تعني عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية، من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية Nonreactivity to Inner Experience: وتعني الميل للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون التفاعل معها (Baer, et al., 2006).

وتشير بعض الدراسات إلى أهمية اليقظة العقلية في النظام التعليمي مثل دراسة Franco, et al., (2010) التي هدفت إلى التحقق من تأثير برنامج اليقظة الذهنية على مستويات الأداء الأكاديمي ومفهوم الذات والقلق، لمجموعة من الطلاب في السنة الأولى بالمدرسة الثانوية، وبينت التحليلات الإحصائية وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية مع ملاحظة زيادة كبيرة في الأداء الأكاديمي، بالإضافة إلى تحسن في جميع أبعاد مفهوم الذات، وانخفاض ملحوظ في حالات القلق والسمات.

وقد أشارت دراسة (Leland, 2015) إلى مدى أهمية تعليم اليقظة في تقليل تأثير التمر إلى الحد الأدنى، ومساعدة الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم، وذلك من خلال دمجهم في اليقظة الذهنية في مناهجهم الدراسية ومن ثم جنى الفوائد أكاديمياً وشخصياً، وأثبتت دراسة (Creswell, et al., 2016) بأهمية برامج التدخلات السلوكية القائمة على التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الصحة النفسية والبدنية.

وتوصلت دراسة (Sadoughi, et al., 2019) إلى أن العلاج المعرفي القائم على اليقظة يؤثر على أداء الأسرة وأنماط الاتصال للأزواج المتقدمين للطلاق، حيث كان هناك فرق في مكونات الأداء الأسرى (حل المشكلات، التعلق العاطفي، التحكم في السلوك، عدم وجود الدور والتواصل) ومكونات أنماط الاتصال باستثناء مكون التفاعلات البناءة.

وبينت دراسة (Gallego, et al., 2014) أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة يعانون من مستويات عالية من القلق والتوتر التي يتعرضون لها في مواقف مختلفة، والتي تكون

مرتفعة بشكل خاص خلال السنوات الأولى من دراستهم وأثناء فترات الاختبار، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان تدريب اليقظة يمكن أن يؤدي إلى تغييرات مهمة في مظاهر الاكتئاب والقلق والتوتر لدى الطلاب، وبينت أن تدريبات اليقظة يمكن أن تساعد في تقليل مظاهر التوتر والقلق لديهم.

وفي دراسة (Dawson, et al., 2020) التي بينت التدخلات القائمة على اليقظة لدى طلاب الجامعات (MBIs) في برامج تقليل الإجهاد وتأثيراتها على الصحة النفسية والبدنية لديهم، حيث أوضحت النتائج أن اليقظة تعمل على تحسين التوتر والقلق، والاكتئاب والرفاهية والاحترار، وكذلك بحثت دراسة (de Vibe, et al., 2018) التأثيرات الإيجابية لمدة ست سنوات للتدخل القائم على اليقظة والمواجهه والرفاهيه لدى طلاب الجامعة، طبقت على (١٤٤) طالب وطالبة لمدة (١٥) ساعة على مدار سبعة أسابيع، وأشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين تلقوا تدريبات اليقظة إلى زيادة في درجة الرفاهية الذاتية والتكيف مع التركيز على المشكلات مع انخفاض في مسار المواجهة الذي يركز على التجنب. ويتضح من خلال ما سبق أن اليقظة العقلية حالة وعي أو نمط من الوظائف المعرفية التي من شأنها أن تسمح للأفراد بالمشاركة بنشاط في إعادة صياغة البيئة، كما أنها تشير إلى التنظيم الذاتي للانتباه، وترتبط بمستويات أقل من الإجهاد، وتحسين الصحة النفسية للفرد.

ثالثاً: المعتقدات اللاعقلانية Irrational Beliefs

أن المعتقدات والمشاعر والأفعال تؤثر وتتأثر ببعضها البعض، وتتطور المعتقدات العقلانية في وقت مبكر من العمر، فقد فرّق (إليس) بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية بحجة أن الأشخاص ذوي التفكير العقلاني يميلون إلى أن يكونوا نسبيين في أحكامهم وتقييماتهم، أما الأشخاص اللاعقلانيون يميلون إلى إصدار أحكام مطلقة وحاسمة تتعارض مع حقائق الذات والحياة، والتي تضيف شكلاً آخر من أشكال التوتر العاطفي. وتلعب المعتقدات اللاعقلانية دوراً مركزياً في النظرية المعرفية والعلاج، فهي معتقدات غير منطقية تم الاعتراف بها كعوامل مساهمة في تطور المشكلات النفسية، حيث ترتبط بمجموعة متنوعة من الاضطرابات مثل الوسواس والاكتئاب والقلق والرهاب الاجتماعي Bridges, & (Harnish, 2010).

وتعرف المعتقدات اللاعقلانية بأنها أفكار غير منطقية أو خاطئة، وتشوهات معرفية، يتمسك بها الفرد بقوة على الرغم من الأدلة المتناقضة والموضوعية (Ellis, et al., 2010)، وهم، تؤدي إلى مشاعر غير لائقة تؤثر سلباً على حياة الفرد وتحقيق أهدافه Anderson, (2000).

وتؤثر المعتقدات اللاعقلانية على عواطف الأفراد وسلوكياتهم منذ المراحل الأولى من حياتهم ويستمر هذا التأثير طوال حياتهم، كما تؤثر على الصحة العقلية فقد يكون لبيئة

الشخص وتصوره الذاتي آثار إيجابية وسلبية على تكوين بنية الشخصية، ويمكن أن تؤدي المفاهيم والتفسيرات الخاطئة إلى قيام الشخص، بتطوير معتقدات لاعقلانية لها عواقب سلبية على صحته العقلية ومن ثم على حياته (Collard, & Fuller-Tyskiewicz, 2021)، وقد وجد أن الكماليون يتميزون بمستويات متزايدة من المعتقدات غير العقلانية التي قد تسهم في سوء التوافق، فالجوانب المعرفية مهمة في كل من المكونات الشخصية والاجتماعية للكمالية (Flett, 1991).

وإذا ما نظرنا إلى أبعاد المعتقدات اللاعقلانية فقد قسمها (Yurtal, 2001) إلى ثمانية أبعاد فرعية وهي؛ الحاجة إلى الموافقة (Need for Approval)، التوقعات العالية (High Expectations)، الميل إلى اللوم (Blame Tendency)، اللامسؤولية العاطفية (Emotional Irresponsibility)، القلق المفرط (Excessive Anxiety)، الاعتماد (التبعية) (Dependence)، العجز (Perfectionism)، الكمالية (Helplessness).

وفي إطار الدراسات السابقة فقد هدفت دراسة (Al-Salameh, 2011) إلى التعرف على المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الجامعات الأردنية وعلاقتها بالثقة بالنفس، ولتحقيق ذلك تم اختيار (٥٠٠) طالباً عشوائياً من جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين المعتقدات اللاعقلانية والثقة بالنفس، كما فحصت دراسة (DEMİR, & KUMCAĞIZ, 2019) المعتقدات اللاعقلانية لدى (٢٣٥) فرداً، ووجدت أنها لا تتفوق بشكل كبير وفقاً للجنس، والعمر، والمستوى التعليمي.

وفي دراسة (Hoglund, & Collison, 1989) فحصت العلاقة بين الشعور بالوحدة والمعتقدات اللاعقلانية بين (٨٥) طالباً، (١٥١) طالبة من طلاب الجامعة، ووجدت أن الاعتماد والقلق المفرط ورد فعل الاحباط بنمى بالوحدة، وهدفت دراسة (Chan, & Sun, 2021) إلى دراسة علاقة المعتقدات اللاعقلانية بالاضطرابات العاطفية لدى طلاب الجامعة، والاختلافات بين المعتقدات اللاعقلانية والاكتئاب والقلق، والتوتر بين الطلاب من مختلف الخلفيات الاجتماعية والديموغرافية والأكاديمية، حيث تم جمع البيانات من (٦٥٥) طالباً جامعياً في هونغ كونغ، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين لديهم مستويات أعلى من المعتقدات اللاعقلانية كانوا أكثر عرضة للاصابة بالاكتئاب والقلق، والتوتر، كما أن الطلاب من الأسر ذات الدخل المنخفض، من المرجح أن يكون لديهم معتقدات لاعقلانية أعلى، بالإضافة إلى ذلك وجد أن طلاب كلية الطب والذين يدرسون برامج مدتها (٥) سنوات يعانون من مستويات أعلى من الاكتئاب والقلق، والتوتر.

وفي دراسة (Amutio, & Smith, 2008) التي بحثت في المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة الإسبانية لتحديد الضغوطات الرئيسية ومستويات التوتر المرتبطة بالإجهاد، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٠) طالب، وقد تم تحديد الضغوطات الرئيسية وهي:

الأحداث السلبية، والتفاعل مع الآخرين، وقلة الوقت، والعمل، والاختبارات. وقد بينت النتائج أن درجات الإناث أعلى بكثير من الذكور في المبالغة في المهام (Task Exaggeration)، وسجل الذكور مستويات أعلى في التقليل/التجنب (Minimizing/Avoiding).

كما هدفت دراسة (Şahin & Türk, 2021) إلى التحقق من تأثير برنامج تعليمي نفسي قائم على نهج سلوكي معرفي على المرونة النفسية والمعتقدات غير العقلانية والرفاهية، حيث شارك (٢٩) طالباً في البرنامج، واستنتج البحث أن هناك زيادة في المرونة النفسية وانخفاض في مستويات المعتقدات اللاعقلانية للطلاب الذين شاركوا في البرنامج حيث أنه لا يوجد تغيير في الرفاهية لدى الطلاب.

وفي دراسة (Samadifard & Narimani, 2018) تم استقصاء دور المعتقدات غير العقلانية والكفاءة الذاتية Self-efficacy واليقظة في توقع التمر Bullying لدى الطلاب. وقد شمل المجتمع جميع طلاب المدارس الثانوية في أردبيل خلال الفترة ٢٠١٥-٢٠١٦م، وقد تم اختيار (١٢٢) منهم باستخدام العينة العنقودية متعددة المراحل لجمع البيانات، كما تم استخدام مقياس المعتقدات غير العقلانية، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس اليقظة، ومقياس التمر، وتم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون والانحدار المتعدد. وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات غير العقلانية والكفاءة الذاتية واليقظة مع التمر بين الطلاب بينت أن المعتقدات غير العقلانية والكفاءة الذاتية واليقظة تتنبأ بنسبة (٠.٥٣) من التباين في التمر الطلاب.

وهدفت دراسة (Huk, 2019) إلى التحقيق في مدى ارتباط المعتقدات اللاعقلانية بالمشاعر السلبية التي يمكن أن تسهم في الإحترق المهني بين معلمي المدارس لثانوية، وأشارت التحليلات الارتباطية إلى أن الإحترق كان مرتبطاً بشكل إيجابي بمتطلبات المدرسة (أي عدم احترام الطالب أو قلة انتباهه)، ومرتبطة بشكل سلبي بالموارد المدرسية (أي الدعم من الإدارة والزملاء)، وبينت النتائج أن المعتقدات اللاعقلانية كانت تنبؤية بالإحترق النفسي للمعلم، كما أن الإحترق، مرتبط سلباً بالكفاءة الذاتية.

بينما بينت دراسة (Gündoğdu, et al., 2018) المعتقدات اللاعقلانية كمتنبئ بالعدوان عند البالغين الناشئين، طنقت على (٣٥١) طالب وطالبة، وأشارت النتائج أن مستويات عدوانية الذكور وتوقعاتهم اللاعقلانية فيما يتعلق بالأنشطة الاجتماعية وأنشطة أوقات الفراغ.

تعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة:

مما سبق يتضح أن تدريبات اليقظة العقلية ذات فائدة كبيرة لمساعدة الطلاب على أن يكونوا متعلمين أكثر نجاحاً وأعضاء أكثر ارتباطاً في المجتمع التعليمي، وكذلك أهمية دمج تعليم اليقظة العقلية في المناهج الدراسية على جميع مستويات التعليم الرسمي لمساعدة

الطلاب على أن يكونوا أكثر نجاحًا في مساعيهم الأكاديمية، كما أن ممارسة اليقظة يزيد من إحساس الفرد بالرفاهية وتعليم الكفاءة الذاتية، فضلاً عن قدرتهم على إدارة سلوكهم. كما أن اليقظة العقلية تساعد على تحسينات في الجوانب المعرفية والاجتماعية والنفسية لدى الطلاب مثل تحسينات في الذاكرة العاملة، والانتباه، والمهارات الأكاديمية والاجتماعية، والتنظيم العاطفي، واحترام الذات بالإضافة إلى تحسين الحالة المزاجية وانخفاض القلق والتوتر والإرهاق، لذا يمكن للطلاب الذين يتم تدريبهم على اليقظة العقلية جني الفوائد أكاديمياً وشخصياً في مناهجهم الدراسية.

ويمكن الإشارة إلى أن هناك ارتباط إيجابي وثيق بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية التي تشير إلى قدرة الفرد على الاستجابة بشكل مرن وتغيير اتجاه التفكير أو التحول الذهني للتفكير في عدة موضوعات والتي تشمل بعدي المرونة التكيفية والمرونة التلقائية، حيث تبين أن تدريبات اليقظة العقلية تعمل على زيادة وتحسين المرونة المعرفية التي تعزز الإدارة الفعالة لأحداث الحياة المجهدة، وترتبط بالصحة النفسية الجيدة، فالافتقار إلى المرونة يؤدي بالفرد إلى الإدراك الخاطئ للمواقف بأنها غير قابلة للتغيير ولا يمكن السيطرة عليها، كما أنهم يميلون إلى الانخراط في الاجترار، مما يؤدي إلى الضيق والاضطراب النفسي والانفعالي، على عكس الأفراد ذوي الإدراك المرن فهم يعانون من ضغوط نفسية أقل، ولديهم ميل أعلى لتكييف استراتيجيات تساعد على حل مشكلاتهم وتخفيف التوتر مما يساهم في الإدارة الناجحة لضغوط أحداث الحياة.

ويصف المعرفيون اليقظة بأنها شكل من أشكال الوعي بالانتباه من خلال ملاحظة الأفكار، فهي تساعد على الابتعاد عن الأفكار والمعتقدات السلبية واللاعقلانية، فالمعتقدات اللاعقلانية هي طرق تفكير سلبية أو متشائمة للنظر في تجارب الحياة الضرورية، وهي حلول غير مناسبة يطورها الشخص نفسه لمشاكله وتؤثر على حياته الشخصية، كما أنها تؤثر على الدوافع والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب.

فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونتائج الدراسات السابقة صيغت فروض البحث على النحو التالي:

- يوجد تأثير مباشر لأبعاد المرونة المعرفية (المرونة التكيفية - المرونة التلقائية) على المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية.
- يوجد تأثير مباشر لأبعاد المرونة المعرفية على اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية.
- يوجد تأثير مباشر لليقظة العقلية على المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية.
- يوجد تأثير غير مباشر لأبعاد المرونة المعرفية (المرونة التكيفية - المرونة التلقائية) على المعتقدات اللاعقلانية في ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية.

إجراءات البحث: أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة باستخدام أسلوب النمذجة بالمعادلات البنائية، الذي يعتمد على نموذج للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لوصف الوضع الراهن لمتغيرات البحث بدقة، من خلال جمع البيانات الكمية اللازمة وتحليلها وتوظيفها باستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة لاختبار فروض البحث.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث التمهيدية من (٥٥٠) طالب وطالبة من طلاب (كلية العلوم والآداب - كلية الحاسبات والمعلومات - كلية الصيدلة) بجامعة الحدود الشمالية (فرع محافظة رفحاء، ومحافظة طريف) بالمملكة العربية السعودية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م، وقد استخدمت هذه العينة بهدف تقنين أدوات البحث، أما عينة البحث الأساسية فتكونت في صورتها النهائية من (٥٢٣) طالب وطالبة من طلاب (كلية العلوم والآداب - كلية الحاسبات والمعلومات - كلية الصيدلة) بجامعة الحدود الشمالية (فرع محافظة رفحاء، ومحافظة طريف) في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م، وقد تم حساب التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الديموغرافية كما في جدول (١)، حيث يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً للنوع والعمر والتخصص والكلية والقسم.

جدول (١) خصائص البيانات الديموغرافية

المتغير	الفئة	العدد / المتوسط	النسبة / الانحراف المعياري
العمر	-	22.15	1.780
	الجنس	296	56.6%
التخصص	أنثى	227	43.4%
	ذكر	300	57.4%
الكلية	ادبي	223	42.6%
	علمي	374	71.5%
	العلوم والآداب	35	6.7%
	الصيدلة	114	21.8%
	الاقتصاد المنزلي	272	52.0%
القسم	التربية الخاصة	41	7.8%
	كيمياء	45	8.6%
	رياضيات	29	5.5%
	علوم صحية وصيدلة سريرية	102	19.5%
	التغذية والعلوم الصحية	34	6.5%
	دراسات الطفولة		

ثالثاً: أدوات البحث:

استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات للحصول على البيانات المطلوبة لإجراء البحث وتنقسم الأدوات إلى:

١- مقياس المرونة المعرفية Cognitive Flexibility: إعداد وتقتين/ الباحثة

اعتمدت الباحثة في إعداد المقياس على الأطر النظرية والدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت المرونة المعرفية بشكل مباشر ومنها دراسات كلاً من (شريف عبد الوهاب، 2011؛ Dennis, & Vander 2010; Çelikkaleli, 2014; Gabrys, Tabri, 2011؛ Anisman, & Matheson, 2018)، وفي ضوء ذلك تم صياغة الصورة الأولية للمقياس حيث تكون المقياس من (٤٧) مفردة موزعة على بُعدين (المرونة التكيفية، المرونة التلقائية)، ويتم الإجابة عليها باختيار إجابة واحدة من خلال مقياس خماسي التقدير (تتنطبق تماماً - تتطبق - غير متأكد - لا تتطبق - لا تتطبق على الإطلاق) وتحصل على الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) لكل إجابة على التوالي، وقد تم عرض المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية للتأكد من مدى توافق العبارات مع كل بعد وكذلك مناسبتها للهدف من المقياس، وخرجت الصورة النهائية للمقياس بعد التحكيم وإجراء التعديلات المقترحة إلى (٤٤) مفردة وبذلك يكون أقل درجة للمقياس (٤٤) وأعلى درجة (٢٢٠).

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية معاملات الصدق الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التحققي لبنود أبعاد المقياس بتحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج على عينة قوامها ١٦١ فرداً، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود عاملين الجذر الكامن لهما أكبر من الواحد الصحيح على محك كايزر وهي دالة إحصائياً ثم قامت الباحثة بتدوير المحاور بطريقة فاريماك Varimax وتوضح جداول (٢، ٣) التشبعات الخاصة بهذا العامل بعد التدوير.

جدول (٢) التشبعات الخاصة بالعامل الأول (المرونة التكيفية)

رقم العبارة	العبارة	التشبعات
١	أخذ الوقت الكافي لرؤية الأمور من زوايا مختلفة .	0.81
٢	أفكر في حلول بديلة غير تقليدية للمشكلات .	0.78
٣	لدى القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة .	0.76
٤	أقبل وجهات نظر الآخرين .	0.75
٥	يمكنني توصيل الفكرة بعدة طرق مختلفة .	0.68
٦	يمكنني إيجاد حلول عملية للمشاكل التي تبدو غير قابلة للحل .	0.67
٧	أنتصرف بناءً على قرارات واعية اتخذها .	0.65
٨	أفكر جيداً قبل الرد أو التصرف .	0.65
٩	يمكنني إعادة بناء المشكلة لكي أصل إلى حلها .	0.65
١٠	أوظف معارفي و خبراتي حول موضوع ما لاكتشاف أبعاد جديدة .	0.64
١١	أنظر في البدائل والخيارات المتعددة للتعامل مع المواقف الصعبة.	0.64
١٢	أسعى إلى الحصول على معلومات إضافية قبل الحكم على الأمور	0.61
١٣	أفضل تبني استراتيجيات وأساليب جديدة مناسبة للموقف .	0.60
١٤	أدرك التفسيرات البديلة والمتعددة للأحداث والمواقف الحياتية.	0.59
١٥	لدى القدرة على تعديل وتغيير أفكارى بما يتناسب مع الموقف .	0.55
١٦	يمكنني تحويل انتباهى وانتقاء الاستجابة المناسبة لكل موقف.	0.54
١٧	لدى القدرة على التعامل مع الموقف بطرق متنوعة وفقاً لطبيعتها .	0.51
١٨	أستطيع التفكير فى أكثر من طريقة لحل موقف صعب أواجهه .	0.50

0.47	لدى القدرة على توليد استراتيجيات جديدة وفعالة .	١٩
0.46	أحلل الجوانب المختلفة للمشكلة بطريقة منظمة.	٢٠
0.46	يمكنني تغيير رأبي إذا تبين لي أنني مخطئ.	٢١
0.45	لدى العديد من الطرق للتعامل مع المواقف التي تواجهني بسرعة وانسيابية .	٢٢
%35.47	نسبة التباين	
15.61	الجزر الكامن	

يتضح من جدول (٢) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (٣) التشبعات الخاصة بالعامل الثاني (المرونة التلقائية)

التشبعات	العبارة	رقم العبارة
0.82	لدى القدرة على طرح وأقترح أفكار مختلفة وسريعة لمواجهة المواقف .	٢٣
0.73	أستطيع التحكم بزمam الأمور في الظروف الصعبة .	٢٤
0.72	يمكنني التفكير بسهولة في خيارات متعددة قبل اتخاذ القرار	٢٥
0.71	أدير أفكارى ومشاعرى من خلال إعادة صياغة الموقف .	٢٦
0.67	أواجه متطلبات الحياة ومستجداتها بكفاءة وفعالية.	٢٧
0.64	أشعر أن لدى القوة لتغيير الأشياء في المواقف الصعبة	٢٨
0.64	من المهم النظر إلى المواقف من وجهات نظر مختلفة	٢٩
0.64	لا أتوتر عند مواجهة المشكلات الصعبة.	٣٠
0.61	لدى الثقة بالنفس تمكننى من تجربة طرق وأساليب مختلفة للتعامل مع الأمور	٣١
0.61	أنا قادر على التغلب على الصعوبات في الحياة .	٣٢
0.59	أشارك الآخرين في طرح أكبر عدد من الأفكار حول موضوع ما .	٣٣
0.58	عندما أواجه مواقف صعبة أتوقف؛ وأحاول التفكير في عدة طرق لحلها.	٣٤
0.58	يمكننى التنوع في أداء المهام بين الأنشطة المختلفة في نفس الوقت .	٣٥
0.55	لا أقيّد أفكارى تحت إطار محدد أثناء مواجهة المشكلات.	٣٦
0.53	أحوض المواقف الجديدة والغير مألوفة بسهولة.	٣٧
0.49	أنتقل بسهولة ويسر من فكرة إلى أخرى أو من مهمة إلى أخرى .	٣٨
0.49	أنظر للفرد الذى يعالج المشكلات بطريقة سطحية بأنه	٣٩
0.48	أؤمن بأن التفكير غير المألوف يساهم في الوصول إلى حلول عملية	٤٠

	ومبتكرة للمشكلات.	
0.45	أستمع بمناقشة الأفكار مع الآخرين والاستماع لأفكارهم، وطرح الحلول الجديدة	٤١
0.44	أوازن بين اختياري قبل أن أقرر .	٤٢
0.39	من السهل وضع أفكارى السلبية (غير سارة) جانبا.	٤٣
0.36	لدى سلاسة فى التفكير.	٤٤
%8.77	نسبة التباين	
3.86	الجذر الكامن	

يتضح من جدول (٣) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

معاملات الثبات لمقياس المرونة المعرفية

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها (١٦١) فرداً، كما يتضح في جدول (٤).

١- معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لمقياس المرونة المعرفية بطريقة ألفا كرونباخ كما يتضح في جدول (٤).

جدول (٤) معاملات الثبات لمقياس المرونة المعرفية بطريقة ألفا كرونباخ

الابعاد	معاملات الثبات
المرونة التكيفية	٠.٩١
المرونة التلقائية	٠.٩٠
الدرجة الكلية	٠.٩٥

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

٢- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لمقياس المرونة المعرفية بطريقة التجزئة النصفية كما يتضح في جدول (٥).

جدول (٥) معاملات الثبات لمقياس المرونة المعرفية بطريقة التجزئة النصفية

الابعاد	معاملات الثبات
المرونة التكيفية	٠.٨٣
المرونة التلقائية	٠.٨٨
الدرجة الكلية	٠.٨٨

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

٢- مقياس اليقظة العقلية: Mindfulness Scale إعداد وتقنين/ الباحثة

بعد إطلاع الباحثة على الأدبيات والأطر العربية والأجنبية التي تناولت اليقظة العقلية على سبيل المثال؛ دراسة كلاً من (مجيد، ٢٠١٩؛ الشلوي، ٢٠١٨؛ Birdee, et al., 2020; Bergomi, et al., 2013; De Bruin, et al., 2011; Hülshager, & Alberts, 2020) ، وكذلك الاطلاع على عدد من المقاييس الشهيرة التي أوضحت اليقظة العقلية بأبعادها المختلفة مثل:

- قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) الذي أعده (Bear, et al., 2004)، ويتكون من ٣٦ مفردة.
- مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية (Bear, et al., 2006)، ويتكون من (٣٩) عبارة على خمس أبعاد.
- مقياس تورنتو لليقظة العقلية (Toronto Mindfulness Scale) (Lau, et al., 2006)، ويتكون من (١٣) مفردة.
- مقياس فيلادلفيا Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) (Teixeira, et al., 2017; Cardaciotto, et al., 2008)، ويتكون من (٢٠) مفردة.
- مقياس The Southampton mindfulness questionnaire (SMQ) (Chadwick, et al., 2008)، ويتكون من (١٦) مفردة.

تم صياغة الصورة الأولية للمقياس حيث تكون المقياس من (٢٤) مفردة، ويتم الإجابة عليها وفق سلم خماسي التقدير (دائماً . غالباً . أحياناً . نادراً . لا إطلاقاً) وتحصل على الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لكل إجابة على التوالي، وقد تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والأساتذة في علم النفس التربوي والصحة النفسية للتأكد من مدى توافق العبارات ومناسبتها مع الهدف من المقياس، حيث تم حذف عبارتين وخرجت الصورة النهائية للمقياس بعد التحكيم وإجراء التعديلات المقترحة إلى (٢٢) مفردة وبذلك يكون أقل درجة للمقياس (٢٢) وأعلى درجة (١١٠).

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

معاملات الصدق

الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لبنود أبعاد المقياس بتحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج على عينة قوامها (١٦١) فرداً، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود عاملين الجذر الكامن لهما أكبر من الواحد الصحيح على محك كايزر فهما ذو دلالة إحصائية ثم قامت الباحثة بتدوير المحاور بطريقة

فاريمكس Varimax ويوضح جدول (٦، ٧) التشبعات الخاصة بهذا العامل بعد التدوير.

جدول (٦) التشبعات الخاصة بالعامل الأول

التشبعات	العبارة	رقم العبارة
0.78	انتبه لاي تغيرات في جسدي، مثل تسارع ضربات قلبي او توتر عضلاتي .	١٨
0.72	انتقد نفسي عندما تكون افكاري غير عقلانية او خاطئة.	١٥
0.72	ادرك اي تغير يحدث في مشاعري، دون إصدار رد فعل نحوها .	١٩
0.71	انتبه للاصوات؛ كدقات الساعة، وتخريد الطيور، واصوات السيارات	٢٠
0.64	الاحظ احساسات جسدي (و هو يتحرك اثناء المشي، حركة الهواء على شعري، اشعة الشمس على وجهي) .	١٤
0.63	هناك جوانب في نفسي لا اريد التفكير فيها.	٩
0.63	اجد نفسي منشغلا بالمستقبل او الماضي.	٦
0.62	قد اشعر ببعض المشاعر ولا اكون مدرك لها إلا بعد مرور بعض الوقت.	٢١
0.62	اشعر بالعواطف والانفعالات المختلفة التي تنشأ داخلي .	٤
0.60	احاول إلهاء نفسي عندما اتذكر افكار او تخيلات سيئة في ذاكرتي .	٢
0.59	انا على دراية بالافكار التي تراودني عندما يتغير مزاجي	١٧
0.57	اتحكم في مشاعري وافكاري بسهولة.	١٦
0.53	اخبر نفسي بانه لا ينبغي ان افكر بالطريقة التي افكر بها .	١٢
0.44	اقوم بالاعمال او المهام تلقائيا، دون وعي بما افعله.	٧
%35.27	نسبة التباين	
7.78	الجذر الكامن	

يتضح من جدول (٦) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من (٠.٣٠) على محك جيفورد.

جدول (٧) التشبعات الخاصة بالعامل الثاني

التشبعات	العبارة	رقم العبارة
0.88	اعى بتعبيرات وجهي وجسمي عندما اتحدث مع الآخرين .	٣
0.74	انتبه للكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي على افكاري وسلوكي .	٢٢
0.73	اصف مشاعري وانفعالاتي في كلمات مناسبة بتفصيل واضح يعبر عما بداخلي.	١٣
0.71	استطيع ان الاحظ نفسي عندما يشرد ذهني .	٥
0.68	لدي القدرة على إعادة تركيز انتباهي على اللحظة الراهنة	٨
0.55	انا قادر على ادراك الافكار التي تدور في ذهني.	١
٠.٦٤	اركز بشدة على الهدف الذي اريد تحقيقه، لدرجة انني أفقد الاتصال بما افعله الآن.	١٠
٠.٥٦	تنسكب منى الاشياء او تنكسر بسبب الاهمال او عدم الانتباه او التفكير في شيء آخر .	١١

نسبة التباين	11.74%
الجذر الكامن	2.58

يتضح من جدول (٧) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها (١٦١) فرداً، كما يتضح فيما يلي:

١- معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ كما يتضح في جدول (٨).

جدول (٨) معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	معاملات الثبات
البعد الاول	٠.٧٢
البعد الثاني	٠.٨٢
الدرجة الكلية	٠.٧٥

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

٢- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية كما يتضح في جدول (٩).

جدول (٩) معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية

الأبعاد	معاملات الثبات
البعد الاول	٠.٨٣
البعد الثاني	٠.٨٥
الدرجة الكلية	٠.٨٦

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

٣- قائمة المعتقدات اللاعقلانية: The Irrational Beliefs Inventory (IBI) إعداد

(Koopmans, et al., 1994) ترجمة (الموسوى، ٢٠٠٥):

تم الاعتماد في البحث الحالي على قائمة المعتقدات اللاعقلانية التي أعدها (Koopmans, et al., 1994)، حيث تم الإطلاع على عدة مقاييس مثل (الريحاني، ١٩٨٥، Turner, & Allen, 2018) وتم اختيار القائمة لمناسبة ووضوح العبارات، ويحتوى المقياس على (٥٠) فقرة تقيس خمسة أبعاد وهي؛ تجنب المشكلات، التعصب، القلق، طلب

التأييد، إنعدام المسؤولية عن الانفعالات. من هذه الفقرات (١٣) فقرة تمثل الأفكار اللاعقلانية، و (٣٧) فقرة تمثل الأفكار اللاعقلانية، ولكل فقرة تقدير يتدرج من موافق بشدة ويحصل على (٥) درجات إلى معارض بشدة ويحصل على درجة واحدة، أي أن الدرجة تتراوح بين (٥٠) كحد أدنى، و (٢٥٠) كحد أعلى.

الخصائص السيكومترية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية

معاملات الصدق

الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التحققي لبنود أبعاد المقياس بتحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج على عينة قوامها (١٦١) فردا ، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود خمسة عوامل الجذر الكامن لهما أكبر من الواحد الصحيح على محك كايزر وهي دالة إحصائياً ثم قامت الباحثة بتدوير المحاور بطريقة فاريمكس Varimax وتوضح جداول (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤) التشبعات الخاصة بهذا العوامل بعد التدوير.

جدول (١٠) التشبعات الخاصة بالعامل الأول (القلق Worrying)

التشبعات	العبرة	رقم العبارة
0.83	إذا اخفقت في منع حدوث شيء ما فإنني لا اقلق بشأنه.	١
0.80	يبتابني قلق شديد إزاء بعض الأمور في المستقبل.	٢
0.64	لا أستطيع غالباً التوقف عن القلق بشأن بعض الأمور.	٣
0.62	انزعج بشدة حينما لا تسير الأمور بالشكل الذي أريده.	٤
0.61	أتعامل بهدوء تام في الحياة.	٥
0.61	قلما أفكر في أشياء كالموت أو الحروب.	٦
0.58	انزع إلى القلق بشأن الأحداث أو الكوارث المحتملة.	٧
0.56	غالباً ما أتضايق حينما تسير الأمور في الاتجاه الخطأ.	٨
0.54	لا أستطيع أحياناً طرد مشاعر الخوف من تفكيري.	٩
0.52	تقلقني الأخطار أو الأحداث غير المتوقعة في المستقبل.	١٠
0.52	الإحباطات تسبب لي الإزعاج.	١١
0.44	أتضايق حينما لا تسير الأمور بالشكل الذي أريده.	١٢
%22.07	نسبة التباين	
11.03	الجذر الكامن	

يتضح من جدول (١٠) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جيلفورد.

جدول (١١) التشبعت الخاصة بالعامل الثاني (التعصب (Rigidity)

التشبعات	العبارة	رقم العبارة
0.81	هناك أشرار أو أناس يلحقون الأذى بالبشر، وينبغي معاقبتهم بشدة على ذنوبهم.	١٣
0.78	يجب أن يلتزم الناس بالقواعد الأخلاقية بحزم أكبر.	١٤
0.66	معاقبة الذات على كل الأخطاء التي ارتكبتها الإنسان سوف يمنع وقوعها في المستقبل.	١٥
0.66	الأشخاص الذين يرتكبون الأخطاء يستحقون العقاب.	١٦
0.62	هناك كثير من البشر مذنبون بسبب سلوكهم غير الأخلاقي.	١٧
0.58	لا يجوز التشكيك في مضمون القواعد الأخلاقية.	١٨
0.58	الخوف من العقوبة يساعد الناس على أن يكونوا طيبين.	١٩
0.56	يجب أن يلوم الفرد نفسه بقوة على كل الأخطاء التي ارتكبتها.	٢٠
0.54	يجب أن يواجه عدد أكبر من الناس لحظات الحياة البغيضة.	٢١
0.54	تقديم العون للآخرين هو الركن الأساسي للحياة.	٢٢
0.47	هناك طريقة صحيحة واحدة لعمل أي شيء.	٢٣
0.42	عدد كبير من الأشرار ينجون من العقوبة التي يستحقونها.	٢٤
0.39	من الواقعي أن نتوقع ضرورة التكافؤ في الزواج.	٢٥
0.37	يجب إنزال العقوبة الشديدة بالممارسات غير الأخلاقية.	٢٦
%10.27	نسبة التباين	
5.13	الجذر الكامن	

يتضح من جدول (١١) أن جميع التشبعت دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من (٠.٣٠) على محك جيلفورد.

جدول (١٢) التشبعت الخاصة بالعامل الثالث (تجنب المشكلات (Problem Avoidance)

التشبعات	العبارة	رقم العبارة
0.78	أتحاشى مواجهة مشكلاتي الشخصية.	٢٧
0.78	أحاول تحاشي أداء الأعمال الروتينية التي أكره عملها.	٢٨
0.77	أتضايق حينما تواجهني أزمة أو صعوبة.	٢٩
0.72	إذا كان شيء ما مطلوباً فإنني أفعله وإن كان بغيضاً.	٣٠
0.56	عادة ما أوجل اتخاذ القرارات المهمة.	٣١
0.54	يصعب عليّ أن أفعل أشياء روتينية أكرهها.	٣٢
0.48	لكي أتجنب عمل الأشياء أتفق وقتاً أطول مما يلزمي لتنفيذها.	٣٣
0.45	يجب على المرء أن يعلن التمرد ضد فعل الأشياء البغيضة - مهما كانت ضرورية - إذا كان فعلها بغيضاً حقاً.	٣٤
0.43	لا أتحمل المجازفة.	٣٥
0.40	أكره تحمل المسؤولية.	٣٦
%8.55	نسبة التباين	
4.27	الجذر الكامن	

يتضح من جدول (١٢) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من (٠.٣٠) على محك جيلفورد.

جدول (١٣) التشبعات الخاصة بالعامل الرابع (طلب التأييد (Demand of Approval)

التشبعات	العبارة	رقم العبارة
0.71	أريد أن يحبني الجميع.	٣٧
0.69	غالباً ما يقلقني كيف أكون مقبولاً لدى عامة الناس.	٣٨
0.66	أكره أن أواجه الفشل في أي شيء.	٣٩
0.66	من المهم بالنسبة لي أن يرضى الآخرون عني.	٤٠
0.65	صورتك لدى الآخرين هي الشيء الأهم.	٤١
0.63	لست فعلاً في حاجة لرضا الناس عني مع أنني أحب رضاهم.	٤٢
0.61	يساورني قلق شديد حول ما يشعر به الناس تجاهي.	٤٣
7.09%	نسبة التباين	
3.54	الجذر الكامن	

يتضح من جدول (١٣) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من (٠.٣٠) على محك جيلفورد.

جدول (١٤) التشبعات الخاصة بالعامل الخامس (انعدام المسؤولية عن الانفعالات (Emotional Irresponsibility)

التشبعات	العبارة	رقم العبارة
0.70	لا يستمر الإنسان في الغضب أو الحزن لفترةٍ طويلةٍ ما لم يُبق نفسه أسيراً لهذه المشاعر.	٤٤
0.69	يستطيع الفرد أن يكون سعيداً تحت أي ظرف كان إذا شاء ذلك.	٤٥
0.52	ليس هناك شيء مزعج بذاته بل بطريقة تفسير الفرد له.	٤٦
0.51	الناس لا تزعجهم الأوضاع بل تزعجهم مواقفهم تجاهها.	٤٧
0.48	لا يوجد سبب يجعل المرء حزينا لفترةٍ طويلةٍ جداً.	٤٨
0.46	الإنسان يجلب المتاعب لنفسه بنفسه.	٤٩
0.46	الناس التعساء هم أنفسهم المسئولون عن تعاستهم.	٥٠
5.92%	نسبة التباين	
2.96	الجذر الكامن	

يتضح من جدول (١٤) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من (٠.٣٠) على محك جيلفورد.

معاملات الثبات لقائمة المعتقدات اللاعقلانية:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها (١٦١) فرداً، كما يتضح في جدول (١٥).

١- معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لقائمة المعتقدات اللاعقلانية بطريقة ألفا كرونباخ كما يتضح في جدول (١٥).

جدول (١٥) معاملات الثبات لقائمة المعتقدات اللاعقلانية بطريقة ألفا كرونباخ

الابعاد	معاملات الثبات
القلق	٠.٨٤
التعصب	٠.٨٥
تجنب المشكلات	٠.٨١
طلب التأييد	٠.٨٢
انعدام المسؤولية عن الانفعالات	٠.٧٢
الدرجة الكلية	٠.٩٢

يتضح من جدول (١٥) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

٢- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لقائمة المعتقدات اللاعقلانية بطريقة التجزئة النصفية كما يتضح في جدول (١٦).

جدول (١٦) معاملات الثبات لقائمة المعتقدات اللاعقلانية بطريقة التجزئة النصفية

الابعاد	معاملات الثبات
الدرجة الكلية	٠.٨٠

يتضح من جدول (١٦) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

الإحصاءات الوصفية والإرتباطات بين محاور البحث

قامت الباحثة بحساب الإحصاءات الوصفية والإرتباطات بين محاور البحث، وهي المتوسط (M) والانحراف المعياري (SD) ومعامل الإختلاف (CV) لمحاور الدراسة للتعرف علي خصائصها وكذلك معامل الارتباط لقياس العلاقات بين المتغيرات. وكانت النتائج كما في جدول (١٧) للمتغير التابع "المعتقدات اللاعقلانية" ما يلي $(M = 2.962, SD = 0.892, CV = 30.11\%)$ وللمتغير المستقل "المرونة المعرفية" ما يلي $(M = 4.068, SD = 0.427, CV = 10.50\%)$ مع المتغير التابع حيث أن $(r(523) = -0.169, P < 0.01)$. فيما يخص المتغير الوسيط كانت الإحصاءات الوصفية كالتالي $(M = 4.197, SD = 0.385, CV = 9.17\%)$ بارتباط عكسي مع

المتغير التابع حيث أن $(r(523) = -0.291, P < 0.01)$ وتشير النتائج الموضحة في جدول (١٧) أن جميع العبارات تتبع التوزيع الطبيعي.

جدول (١٧) الإحصاءات الوصفية والإرتباطات بين محاور الدراسة

Y	X	y5	y4	y3	y2	y1	m1	x2	x1	
-1.105	.761	-1.150	-1.116	-1.103	-1.147	-1.117	.389	.310	1	x1
-1.163	.853	-1.188	-1.153	-1.155	-1.178	-1.133	.369	1		x2
-1.291	.465	-1.318	-1.278	-1.282	-1.301	-1.298	1			m1
.935	-1.155	.871	.784	.840	.894	1				y1
.936	-1.202	.919	.793	.822	1					y2
.894	-1.163	.798	.793	1						y3
.857	-1.169	.776	1							y4
.912	-1.211	1								y5
-1.169	1									X
1										Y
2.962	4.068	2.914	2.833	2.870	2.934	2.917	4.197	4.022	4.114	المتوسط
0.892	0.427	1.140	0.891	0.867	1.078	1.027	0.385	0.583	0.469	الانحراف المعياري
30.11%	10.50%	39.11%	31.47%	30.22%	36.73%	35.20%	9.17%	14.51%	11.39%	معامل الاختلاف
-0.49	-0.347	-0.181	-0.396	-0.441	-0.191	-0.282	-0.161	-0.366	-0.148	الإلتواء
-1.053	0.781	-1.403	-0.697	-0.839	-1.483	-1.338	1.055	0.323	0.452	التفرطح

**P<0.01, *P<0.05

رابعاً: إجراءات البحث

سارت الإجراءات في البحث على النحو التالي:

- جمع الأدبيات المرتبطة بمتغيرات البحث من إطار نظري وبحوث سابقة.
- إعداد وتصميم مقاييس وأدوات البحث الحالية والتحقق من صدقها وثباتها وصلاحيه استخدامها.
- اختيار عينة البحث من الطلاب بجامعة الحدود الشمالية بكليات (العلوم والآداب - الحاسبات والمعلومات - الصيدلة) في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م، كما تم التحقق من إجراءات انتقاء العينة.
- بعد الانتهاء من إجراءات التشخيص لعينة البحث تم مجانسة أفراد العينة وذلك من خلال حساب التكافؤ بين أفرادها على متغيرات الدراسة.

- التطبيق الفعلي لأدوات البحث وهي (مقياس اليقظة العقلية - مقياس المرونة المعرفية - قائمة المعتقدات اللاعقلانية).
 - جمع وتبويب نتائج مقاييس وأدوات البحث بعد الانتهاء من تطبيق الأدوات، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث والتحقق من الفروض وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:**

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (IBM SPSS V.26) ، وبرنامج النمذجة بالمعادلات البنائية (AMOS V.22) في تحليل نتائج البحث من خلال الحاسب الآلي.

نتائج البحث وتفسيرها:

تم اختبار مدى صحة فروض الدراسة، بالإعتماد على النمذجة بالمعادلات البنائية Structural Equation Modeling، لتقييم النموذج الهيكلي من خلال دراسة العلاقات بين المتغيرات وتقييم الدلالة الإحصائية ومعامل التحديد.

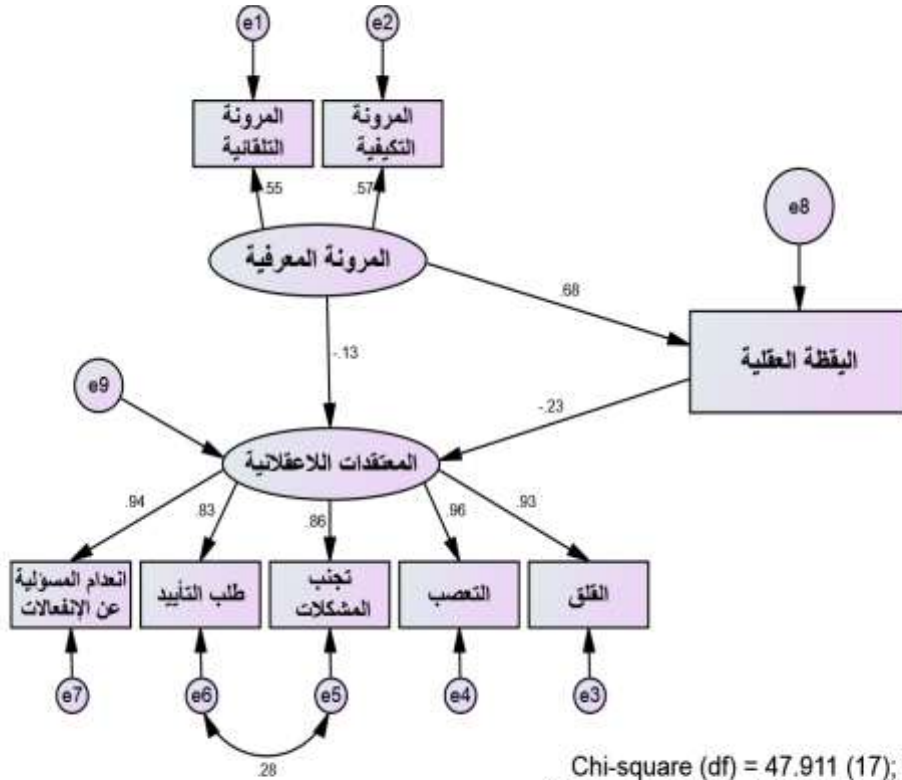
نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للبحث على أنه "يوجد تأثير مباشر لبعدي المرونة المعرفية (المرونة التكيفية - المرونة التلقائية) على المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية." والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٨) التأثيرات المباشرة والخطأ المعياري وقيم T وفترات الثقة لنموذج المعادلة البنائية

القرار	٩٥% فترة ثقة		الدلالة	C.R.	S.E.	B قيمة	الفرض
	الحد الأدنى	الحد الأعلى					
رفض	0.02	-0.344	0.198	-1.287	0.31	-0.133	١- المرونة المعرفية - < المعتقدات اللاعقلانية
رفض	0.056	-0.1	0.809	-0.242	0.095	-0.011	١-١ المرونة التكيفية - < المعتقدات اللاعقلانية
رفض	0.011	-0.146	0.141	-1.471	0.076	-0.068	١-٢ المرونة التلقائية - < المعتقدات اللاعقلانية

***P<0.001



Chi-square (df) = 47.911 (17); GFI = .977;
AGFI = .950; IFI = .991; TLI = .985; CFI = .991;
RMR = .010; RMSEA = .059.

شكل (١) تأثير المرونة المعرفية علي اليقظة العقلية والمعتقدات اللاعقلانية
يوضح شكل (١) النموذج الهيكلي للبحث لاختبار الفرضيات الرئيسية. حيث
يتبين من نتائج الفرض الأول أن علاقة التأثير المباشر للمرونة المعرفية وأبعادها علي
المعتقدات اللاعقلانية هي علاقة غير دالة إحصائياً حيث أن قيمة الدلالة أكبر من (٠.٠٥)
وعليه فإننا نرفض الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للبحث على أنه "يوجد تأثير مباشر لبعدي المرونة المعرفية (المرونة
التكيفية - المرونة التلقائية) على اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية." والجدول
التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٩) اختبار الفرض الثاني للبحث

القرار	٩٥% فترة ثقة		الدلالة	C.R.	S.E.	B قيمة	الفرض
	الحد الأدنى	الحد الأعلى					
قبول	0.827	0.521	***	6.936	0.118	0.68	ف٢: المرونة المعرفية - اليقظة العقلية
قبول	0.371	0.223	***	7.45	0.033	0.303	ف٢-١: المرونة التكيفية - < اليقظة العقلية
قبول	0.342	0.215	***	6.766	0.027	0.275	ف٢-٢: المرونة التلقائية - اليقظة العقلية

يتضح من جدول (١٩) أن هناك تأثير موجب ذو دلالة إحصائية للمرونة المعرفية على اليقظة العقلية حيث أن قيمة β تساوي (0.68) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥) وعليه فإننا نقبل الفرض الثاني.

كما نجد أن الفرضيتين المتفرعتين عن هذا الفرض مقبولة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث كان تأثير المرونة التكيفية على اليقظة العقلية يساوي ($\beta = 0.303$) وتأثير المرونة التلقائية على اليقظة العقلية يساوي ($\beta = 0.275$).

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث للبحث على أنه "يوجد تأثير مباشر لليقظة العقلية على المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية." والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢٠) اختبار الفرض الثالث للبحث

القرار	٩٥% فترة ثقة		الدلالة	C.R.	S.E.	B قيمة	الفرض
	الحد الأدنى	الحد الأعلى					
قبول	-0.202	-0.366	***	-6.115	0.119	-0.292	ف٣: اليقظة العقلية - المعتقدات اللاعقلانية

وفيما يخص الفرض الثالث نجد أن هناك تأثير عكسي ذو دلالة إحصائية حيث أن قيمة β تساوي (-0.292) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥) وعليه فإننا نقبل الفرض الثالث.

نتائج الفرض الرابع:

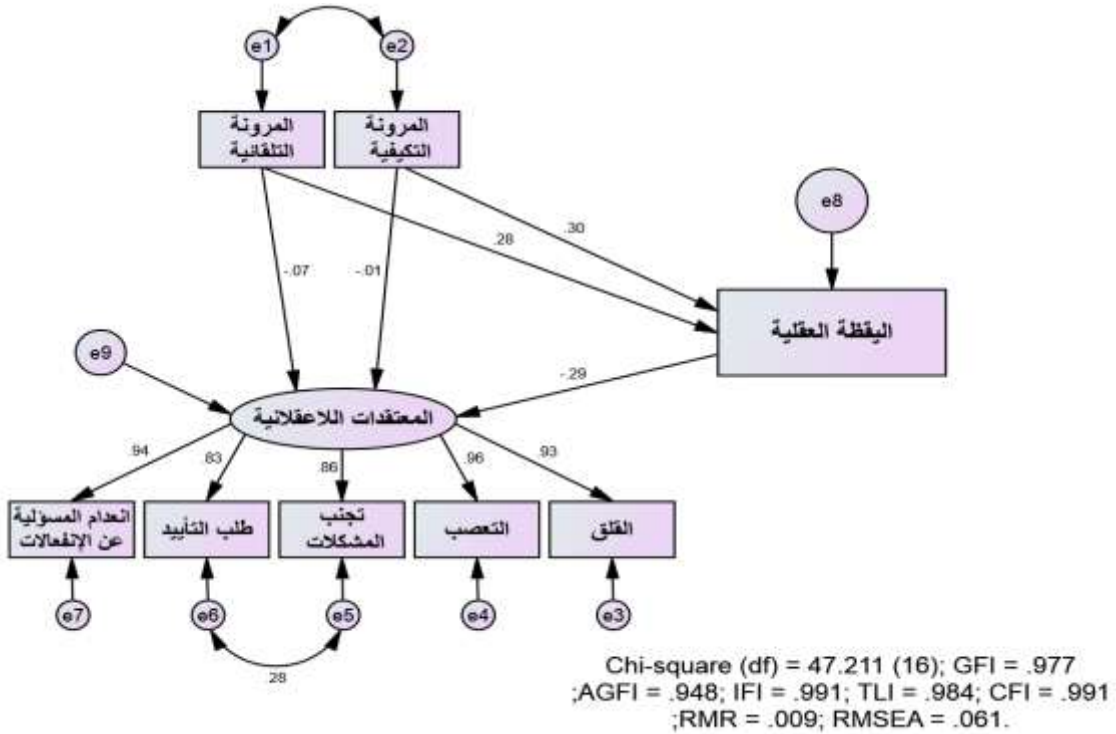
ينص الفرض الرابع للبحث على أنه "يوجد تأثير غير مباشر لبعدي المرونة المعرفية (المرونة التكيفية - المرونة التلقائية) على المعتقدات اللاعقلانية في ظل وجود اليقظة العقلية

كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية." والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢١) اختبار الفرض الرابع للبحث

القرار	٩٥% فترة ثقة		الدلالة	S.E.	قيمة B	الفرض
	الحد الأدنى	الحد الأعلى				
العلاقات غير المباشرة						
قبول	-0.034	-0.27	0.035	0.07	-0.157	ف٤: المرونة المعرفية - اليقظة العقلية - المعتقدات اللاعقلانية
قبول	-0.056	-0.127	0.009	0.021	-0.089	ف٤-١: المرونة التكيفية - اليقظة العقلية - المعتقدات اللاعقلانية
قبول	-0.056	-0.117	0.003	0.018	-0.08	ف٤-٢: المرونة التلقائية - اليقظة العقلية - المعتقدات اللاعقلانية

فيما يخص الدور الوسيطي لليقظة العقلية كما يتضح من جدول (٢١) نجد أنه يتوسط كلياً العلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية حيث كان التأثير المباشر غير معنوي والتأثير غير المباشر معنوي والعلاقة عكسية حيث أن قيمة β تساوي - (0.157) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥) وعليه فنحن أمام وساطة كلية Full Mediation. كذلك يتوسط اليقظة العقلية العلاقة بين المرونة التكيفية والمعتقدات اللاعقلانية حيث كان التأثير المباشر غير معنوي والتأثير غير المباشر معنوي والعلاقة عكسية حيث أن قيمة β تساوي (-0.089) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥) وعليه فنحن أيضاً أمام وساطة كلية Full Mediation. أخيراً يتوسط اليقظة العقلية العلاقة بين المرونة التلقائية والمعتقدات اللاعقلانية حيث كان التأثير المباشر غير معنوي والتأثير غير المباشر معنوي والعلاقة عكسية حيث أن قيمة β تساوي (-0.08) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥) وعليه فنحن أيضاً أمام وساطة كلية Full Mediation. والشكل التالي يوضح تأثير أبعاد المرونة المعرفية علي اليقظة العقلية والمعتقدات اللاعقلانية.



شكل (٢): تأثير أبعاد المرونة المعرفية علي اليقظة العقلية والمعتقدات اللاعقلانية

التفسير والمناقشة:

يتبين من نتائج الفرض الأول كما يتضح في جدول (١٨) والذي ينص على أنه "يوجد تأثير مباشر لبعدي المرونة المعرفية (المرونة التكيفية - المرونة التلقائية) على المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية." أن علاقة التأثير المباشر للمرونة المعرفية وأبعادها علي المعتقدات اللاعقلانية هي علاقة غير دالة إحصائياً حيث أن قيمة الدلالة أكبر من (٠.٠٥)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعتقدات اللاعقلانية تؤدي إلى مشاعر غير لائقة تؤثر سلباً على هدف حياة المرء وتحقيقه، كما أنها تؤدي إلى عواقب تكيفية، وهو ما يتعكس مع المرونة المعرفية التي تتضمن تجاوز الفرد لمعتقداته وأفكاره السلبية، والتكيف مع المواقف الجديدة بهدف إحداث نوع من التكيف وتبديل الأفكار، والتغلب على المعتقدات والعادات السابقة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً من خلال الإشارة إلى المرونة المعرفية التي تمثل قدرة الفرد على البناء والتعديل المستمر في التمثيلات العقلية، وتطوير استراتيجياته لمعالجة المواقف الجديدة بطرق أكثر انسجاماً، وفيما يتعلق بطلاب الجامعة فهم يتعرضون لعدد من المعوقات التي تؤثر على توافقهم الاجتماعي والأكاديمي، وعلى معتقداتهم وأفكارهم

اللامنطقية والخاصة مما يؤثر على تحصيلهم وانتظامهم الدراسي. الأمر الذي يتطلب قدراً من المرونة المعرفية لإنتاج استجابات تتواءم مع التغيرات البيئية، وتغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة الظروف والمواقف الحادة (Deak, 2003).

وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة (Gunduz, 2013) التي هدفت إلى تحليل مساهمات أنماط التعلق والمعتقدات اللاعقلانية والأعراض النفسية في التنبؤ بالمرونة المعرفية، وتبين أن المرونة المعرفية لدى الطلاب تم توقعها أكثر خلال متغيرات المعتقدات اللاعقلانية وأنماط التعلق، والقلق. وتتعارض، أيضاً مع دراسة (Kurt & Gündüz, 2020) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والمرونة المعرفية وتمايز الذات Differentiation of Self، حيث وجدت النتائج وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والمرونة المعرفية وتمايز الذات.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه "يوجد تأثير مباشر لبعدي المرونة المعرفية (المرونة التكيفية - المرونة الثقافية) على اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية". كما هو موضح في جدول (١٩) في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث، حيث أظهرت نتائج دراسة (Moore, & Malinowski, 2009) أن أداء الانتباه والمرونة المعرفية يرتبطان بشكل إيجابي بممارسة التأمل ومستويات اليقظة العقلية، كما أكده (الوليدي، 2017) بأن اليقظة تساعد الفرد على التركيز والتحكم في الأحداث والسيطرة عليها، وكذلك تحسن في مستوى مرونة الفرد فلا يقصر نفسه على طريقة واحدة للتفكير أو التحيز لفكرة بعينها أو لطريقة محددة لحل المشاكل.

كما يمكن الإشارة إلى أن العلاجات القائمة على اليقظة قد تعزز فعالية العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب القلق العام (GAD) وأن إحدى آليات اليقظة المفترضة هي المرونة المعرفية (Lee, & Orsillo, 2014)، والوعي بالانتباه اليقظ يخلق أثراً إيجابية على المرونة المعرفية (Gürpınar, & İkiz, 2022).

وترحب هذه النتيجة أيضاً إلى ما أظهرته نتائج بعض الدراسات مثل (Lee, & Orsillo, 2014; Moore, & Malinowski, 2009) إلى أن اليقظة العقلية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحسينات وظائف الانتباه والمرونة المعرفية، وأن التعرض لليقظة والاسترخاء يؤدي إلى تحسينات جزئية في المرونة المعرفية. وهو ما يوضح أن المرونة المعرفية تتطلب القدرة على تغيير أساليب التفكير بسهولة عند مواجهة قواعد منطقية جديدة، وهي تعمل أيضاً على معالجة تجارب الحياة غير المحددة بشكل جيد بطريقة يمكننا من خلالها اتخاذ الخبرات والمضمر، قداماً في أفعالنا وقراراتنا (Sinnott, et al., 2020). وهو ما يؤكد نتيجة الفرض الثاني كما موضح بجدول (١٩) فاليقظة العقلية ضرورة حتى تكون المرونة المعرفية وظيفية. وفيما يخص نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه "يوجد تأثير مباشر لليقظة العقلية على المعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية". كما يتضح من

جدول (٢٠) نجد أن هناك تأثير عكسي ذو دلالة إحصائية حيث أن قيمة β تساوي (-0.292) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥) وعليه فإننا نقبل الفرض الثالث، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Narimani, & Samadifard, 2017) حيث أظهرت أن هناك علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية واليقظة العقلية والاندماج المعرفي، فمن لديه مستويات أعلى من المعتقدات اللاعقلانية والاندماج المعرفي يتمتعون بصحة اجتماعية أقل من أقرانهم، بينما يمكن أن تؤدي اليقظة العقلية العالية إلى تحسين الصحة الاجتماعية لديهم. فتصورات الإدراك الذاتي المتعلقة بمعتقدات الفرد عن نفسه لها تأثير كبير على احتمالية الإصابة باضطرابات نفسية، فبالنظر إلى اليقظة العقلية، والمعتقدات اللاعقلانية نجد أنها قابلة للتدريب والتحسين.

وقد بينت العديد من الدراسات العلاقة بين اليقظة العقلية والمعتقدات اللاعقلانية مثل دراسة (Barghi & Dehghan, 2021) حيث يمكن استخدام العلاج القائم على اليقظة كتدخلات فعالة للحد من المعتقدات اللاعقلانية. فاليقظة وسيلة لمواجهة الضيق الذي يواجهه الأفراد، والتمييز بين الخير والشر، وتمكنهم من التواصل بشكل أفضل، والمحافظة على الحالات الذهنية المختلفة في حالة توازن وتناغم، مما يقلل من الارتباك العقلي لدى الفرد، وتعمل على زيادة وعي الناس بدور التفكير المضطرب وما يسببه من معاناته ومن معتقدات للاعقلانية، لذا فهي تساهم في التفكير بحكمه، كما أنها وسيلة قوية لتخفيف الاضطرابات الانفعالية لدى الأفراد.

كما تتفق هذه النتيجة على ما أكدته دراسة Damirchi & Samadifard, (2018) لدور المعتقدات اللاعقلانية واليقظة والتجنب المعرفي Cognitive Avoidance في التنبأ بالأفكار الانتحارية، حيث يؤدي التعرض للعوامل المرتبطة بالقلق، إلى زيادة تكوين السباة، النفس، والاجتماع، للأفكار الانتحارية، وكذلك دراسة (Keshvari, ٢٠٢١) التي ركزت على العوامل التي تؤثر على المعتقدات اللاعقلانية، من خلال التحقق، من فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة على المعتقدات اللاعقلانية والقلق، لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية، حيث أشارت النتائج إلى أن العلاج المعرفي كان له تأثير معنوي، في تقليل المعتقدات اللاعقلانية والقلق.

وما بينته نتائج الفرض الثالث بأن هناك تأثير عكسي ذو دلالة إحصائية حيث أن قيمة β تساوي (-0.292) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥) وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (Teo, 2012) حيث أكدت النتائج أن الأفراد التي تتمتع بيقظة عقلية عالية لديهم مستويات صحة نفسية أفضل بكثير من غيرهم، ولديهم درجات أعلى، شكل ملحوظ في اليقظة وذلك لارتباطها بشكل إيجابي، بالتعاطف مع الذات self-compassion والرضا عن ظروف الحياة satisfaction with life conditions، في حين ارتباطها بشكل عكسي بالمعتقدات اللاعقلانية التي حصلوا على درجات متدنية بها. وهو ما يوضح أن اليقظة العقلية أحد

الأساليب الرئيسية المستخدمة في التفكير ، ودورها في تقليل المعتقدات اللاعقلانية كما أشارت إليه عدة دراسات مثل دراسة (Mansour, et al., 2016).

أما نتائج الفرض الرابع الذي ينص على أنه "يوجد تأثير غير مباشر عند مستوى دلالة (0.01) لبعدي المرونة المعرفية (المرونة التكيفية - المرونة التلقائية) على المعتقدات اللاعقلانية في ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية." فقد وجدت الباحثة أنه يتوسط كلياً العلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية حيث كان التأثير المباشر غير معنوي والتأثير غير المباشر معنوي، والعلاقة عكسية حيث أن قيمة β تساوي (-0.157) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥) وتتفق هذه النتيجة مع ما اقترحه العديد من الدراسات مثل دراسة (Hartkamp, & Thornton, 2017) التي ركزت بشكل خاص على المرونة المعرفية وعلاقتها باليقظة العقلية والوظائف الإيجابية والرفاهية، فالعديد من الأبحاث بنت أن اليقظة قدرة فطرية لدى البشر يمكن تعزيزها وتعميقها من خلال التدخلات والبرامج العلاجية بما يساعد في تعزيز القدرات المعرفية (كالمرونة المعرفية Cognitive Flexibility، والانتباه attention، والأداء التنفيذي executive functioning) وهو ما يؤثر على الأداء الاجتماعي للفرد، وهذا ما يتضح من دور اليقظة العقلية كمتغير يتوسط كلياً العلاقة بين المرونة التلقائية والمعتقدات اللاعقلانية حيث كان التأثير المباشر غير معنوي والتأثير غير المباشر معنوي، مما يوضح دور اليقظة العقلية.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الرابع أيضاً كما هو موضح بجدول (٢١) على ما أكده (Biglan, 2009) أن الطلاب ذوي المرونة المعرفية المرتفعة يقومون بتوليد ذاتي للمعرفة لتحقيق أهداف محددة من خلال التعديل في المعرفة التي يستقبلونها في ضوء خبراتهم السابقة فيتكيفون بسهولة مع المواقف الجديدة ويمكنهم التعامل مع الضغوط وتزداد قدرتهم على حل المشكلات، مما يقلل من المعتقدات اللاعقلانية التي تظهره العلاقة العكسية حيث أن قيمة β تساوي (-0.08) وقيمة الدلالة أقل من (٠.٠٥)، وتتفق هذه النتيجة مع ما بينته نتائج دراسة (Langer, 1993) بأنه إذا كان بإمكان الطلاب تعلم كيف يكونوا "حاضرين تماماً"، فيمكنهم زيادة جودة أدائهم التعليمي من خلال التركيز بشكل أكبر، وأن يصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع مواقف التعلم، حيث أظهرت اليقظة الذهنية آثاراً فورية وطويلة المدى في الحد من العديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر من خلال آليات مختلفة (Wen, et al., 2021).

التوصيات التربوية:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

١. إجراء المزيد من البحوث والدراسات السببية التي تستهدف علاقة اليقظة العقلية كمتغير وسيط بمتغيرات معرفية ونفسية أخرى ذات صلة بمخرجات التعلم المنشودة لدى طلاب الجامعة، مع تفعيل نظام الفصول الدراسية "البنائية" في المدارس حيث تجعل الطالب

يقظاً عقلياً وأكثر وعياً، مما يتيح لهم المزيد من الحرية والأبداع لاستكشاف المعلومات بأنفسهم وتطوير ذاتهم.

٢. توجيه الطلاب نحو ممارسة الأنشطة المعززة للمرونة المعرفية بما يمكنهم من رفع وتنمية قدراتهم الأكاديمية، وتحسين نمط الحياة الجامعية، واختبار مستوى المرونة المعرفية لدى الطلاب، لاعتماد أساليب وطرائق تدريس من شأنها إتاحة الفرص أمام الطلاب ومن ثم رفع كفاءة التمثيل المعرفي لديهم.

٣. إقامة دورات تدريبية وورش عمل للتوعية بمفاهيم البحث وأهمية استخدام التدريب القائم على اليقظة العقلية والمرونة المعرفية في تنمية كافة جوانب الشخصية، حيث ينظر إلى الطلاب والمعلمين كشركاء في تجربة التعلم.

٤. ضرورة تركيز الدراسات النفسية على البرامج العلاجية المبنية على ممارسات اليقظة العقلية للحد من الاضطرابات النفسية لاسيما تعديل المعتقدات اللاعقلانية، مع تفعيل مكاتب الإرشاد النفسي في الكليات للاهتمام بالجوانب النفسية لدى طلاب الجامعة.
البحوث المقترحة:

بناءً على نتائج البحث يقترح الباحث إجراء البحوث التالية:

١. إجراء المزيد من البحوث لاستكشاف التأثيرات المباشرة والغير مباشرة بين اليقظة العقلية ومتغيرات أخرى مثل الرفاهية الأكاديمية، والتجول العقلي، والتحيز المعرفي.

٢. فعالية برنامج تدريبي قائم على ممارسات اليقظة العقلية في تنمية الضبط والمثابرة المعرفية لدى طلاب الجامعة.

٣. بناء برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتعديل المعتقدات اللاعقلانية والحد منها لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات النفسية التي تؤثر في ظهورها.

المراجع:

الريحاني، سليمان (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين: دراسة ثقافية لنظرية ليس في العلاج العقلائي العاطفي، مجلة دراسات الجامعة الأردنية. عمان، ١٤ (٥)، ٨١-١٠٦.

شريف عبد الوهاب، صلاح (٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الانجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية، (٢٠)، ٧٥-١٩.

الشلوى، علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩ (٩)، ٢٤-١.

مجيد، علا رافع (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة الدراسات التاريخية والثقافية، ١١ (٤١)، ٢٠٨-٢٤٢.

الموسرى، نعمان (٢٠٠٥). تحليل التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية، المجلة التربوية، الكويت، ١٩ (٧٥)، ٩١-١٣٠.

الوليدي، على محمد (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١-٦٨.

- Al-Salameh, E. M. (2011). Irrational beliefs among Jordanian college students and relationship with self-confidence. *Asian Social Science*, 7(5), 137-144.
- Amutio, A., & Smith, J. C. (2008). Stress and irrational beliefs in college students. *Ansiedad y Estrés*, 14.
- Anālayo, B. (2019). Adding historical depth to definitions of mindfulness. *Current opinion in psychology*, 28, 11-14.
- Anderson, S. L. (2000). *The effects of a rational emotive behavior therapy intervention on irrational beliefs and burnout among middle school teachers in the State of Iowa*. University of Northern Iowa.
- Askarizadeh, G., Poormirzaei, M., & Bagheri, M. (2022). Mindfulness Facets and Death Anxiety: The Role of Cognitive Flexibility Components. *Psychological Studies*, 67(2), 208-217.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barghi Irani, Z., & Dehghan Saber, L. (2021). The Comparison of the Effectiveness of Mindfulness based therapy and spiritual therapy on irrational beliefs and anxiety in the older women. *Aging Psychology*, 6(4), 339-321.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18-32.
- Biglan, A. (2009). Increasing psychological flexibility to influence cultural evolution. *Behavior and Social Issues*, 18(1), 15-24.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(3), 343-353.
- Birdee, G. S., Wallston, K. A., Ayala, S. G., Ip, E. H., & Sohl, S. J. (2020). Development and psychometric properties of the Self-efficacy for Mindfulness Meditation Practice scale. *Journal of health psychology*, 25(12), 2017-2030.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current directions in psychological science*, 27(6), 470-476.

- Bridges, K. R., & Harnish, R. J. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review. *Health*, 2(08), 862.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Buuml; lent, G. N. Z. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational research and reviews*, 8(13), 1048-1056.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1, 297-301.
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). The Validity and Reliability of the Cognitive Flexibility Scale. *Education & Science/Egitim ve Bilim*, 39(176).
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.
- Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827-841.
- Chiodelli, R., Mello, L. T. N. D., Jesus, S. N. D., Beneton, E. R., Russel, T., & Andretta, I. (2022). Mindfulness-based interventions in undergraduate students: A systematic review. *Journal of American College Health*, 70(3), 791-800.
- Collard, J. J., & Fuller-Tyskiewicz, M. (2021). Positive Irrational Beliefs and Mental Health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(3), 335-354.
- Cools, R. (2015). Neuropsychopharmacology of cognitive flexibility.
- Creswell, J. D., Taren, A. A., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Gianaros, P. J., Fairgrieve, A., ... & Ferris, J. L. (2016). Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6: a randomized controlled trial. *Biological psychiatry*, 80(1), 53-61.

- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neurosciences*, 38(9), 571-578.
- Damirchi, E. S., & Samadifard, H. R. (2018). The Role of Irrational Beliefs, Mindfulness and Cognitive Avoidance in the Prediction of Suicidal Thoughts in Soldiers. *Journal of Military Medicine*, 20(4), 431-438.
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., ... & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384-410.
- De Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., van de Weijer-Bergsma, E., & Bögels, S. M. (2011). The mindful attention awareness scale for adolescents (MAAS-A): Psychometric properties in a Dutch sample. *Mindfulness*, 2(3), 201-211.
- de Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PloS one*, 13(4), e0196053.
- Deák, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271-327.
- DEMİR, Y., & KUMCAĞIZ, H. (2019). Investigation of Irrational Beliefs in Adults. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-76.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.
- Dick, A. M., Niles, B. L., Street, A. E., DiMartino, D. M., & Mitchell, K. S. (2014). Examining mechanisms of change in a yoga intervention for women: The influence of mindfulness, psychological flexibility, and emotion regulation on PTSD symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1170-1182.
- Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 41-54.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer publishing company.
- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J. (2010). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*, 3-22.
- Ellis, B. G. (1962). After-Care of Mentally Ill Patients. *British Journal of Psychiatric Social Work*, 6(4), 177-185.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2010). The applications of mindfulness with students of secondary school: Results on the academic performance, self-concept and anxiety. In *World Summit on Knowledge Society* (pp. 83-97). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Fu, L., Wei, S., Cheng, J., Wang, X., Zhou, Y., Li, Y., & Zheng, H. (2022). Effectiveness of a Mindfulness-Based Group Intervention for Chinese University Students with Sleep Problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 755.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 2219.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish journal of psychology*, 17.
- Gündogdu, R., Yavuzer, Y., & Karatas, Z. (2018). Irrational Beliefs in Romantic Relationships as the Predictor of Aggression in Emerging Adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 108-115.
- Gunduz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2079-2085.
- Gürpınar, A. C., & İkiz, F. E. (2022). The Investigation of Mindfulness, Cognitive Flexibility and Mental Symptoms of Teacher Trainees. *International Journal of Progressive Education*, 18(2).
- Hartkamp, M., & Thornton, I. M. (2017). Meditation, cognitive flexibility and well-being. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), 182-196.
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., & Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related self-regulation and well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 419-424.
- Huk, O., Terjesen, M. D., & Cherkasova, L. (2019). Predicting teacher burnout as a function of school characteristics and irrational beliefs. *Psychology in the Schools*, 56(5), 792-808.
- Hülshager, U. R., & Alberts, H. J. (2020). Assessing Facets of Mindfulness in the Context of Work: The Mindfulness@ Work Scale as a Work-specific, Multidimensional Measure of Mindfulness. *Applied Psychology*.

- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New ideas in psychology*, 30(2), 190-200.
- Jacques, S., & Zelazo, P. D. (2005). On the possible roots of cognitive flexibility.
- Kercood, S., Lineweaver, T. T., Frank, C. C., & Fromm, E. D. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 329-344.
- Keshvari, B., Jenaabadi, H., & Karbalaeei, F. (2021). Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Irrational Beliefs and Anxiety among People with Borderline Personality Disorder. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(4), 73-80.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Koopmans, P. C., Sanderman, R., Timmerman, I., & Emmelkamp, P. M. (1994). The Irrational Beliefs Inventory (IBI): Development and psychometric evaluation. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., & Quillian-Wolever, R. (2006). Mindfulness-based approaches to eating disorders. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, 75.
- Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 28-44.
- Langer, E. J. (1993). A mindful education. *Educational Psychologist*, 28(1), 43-50.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Leber, A. B., Turk-Browne, N. B., & Chun, M. M. (2008). Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(36), 13592-13597.
- Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24.
- Lin, Y. W. (2013). *The effects of cognitive flexibility and openness to change on college students' academic performance*. La Sierra University.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, USA.
- Mansour, S., Givi, F., Yazdanfar, T., Sabet, M., & Bahrani, M. (2016). The Efficacy of Cognitive Mindfulness Treatment in Decreasing Irrational

- Communicative Beliefs of Couples of Tehran City: An Independent Project. *Int J Indian Psychol*, 3(4), 58.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martinez, J. K., & Dong, S. (2020). An investigation of multicultural counseling competence development among graduate-level counseling students through mindfulness, cognitive complexity, and cognitive flexibility. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(3), 292-306.
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of applied school psychology*, 21(1), 99-125.
- Narimani, M., & Samadifard, H. (2017). The relationship between irrational beliefs, mindfulness and cognitive fusion with social health among elderly in Ardabil, 2016. *Journal of Gerontology*, 2(1), 20-28.
- Önen, A. S., & Koçak, C. (2015). The effect of cognitive flexibility on higher school students' study strategies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2346-2350.
- Payne, J. W., Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge university press.
- Pocivavsek, A., Notarangelo, F. M., Wu, H. Q., Bruno, J. P., & Schwarcz, R. (2016). Handbook of behavioral neuroscience. *Published online*.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (1992). Attentional mechanisms and conscious experience. In *The neuropsychology of consciousness* (pp. 91-111). Academic press.
- Quaglia, J. T., Brown, K. W., Lindsay, E. K., Creswell, J. D., & Goodman, R. J. (2015). From conceptualization to operationalization of mindfulness. *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*, 151-170.
- Rudnik, A., Piotrowicz, G., Basińska, M. A., & Rashedi, V. (2019). The importance of cognitive flexibility and flexibility in coping with stress for the quality of life in inflammatory bowel disease patients during

- biological therapy. A preliminary report. *Gastroenterology Review/Przeegląd Gastroenterologiczny*, 14(2), 121-128.
- Sadoughi, L., Salahyan, A., & Nasrolahi, B. (2019). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on family functioning and communication patterns of divorce applicant couples. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 9(1), 111-130.
- Şahin, H., & Türk, F. (2021). The impact of cognitive-behavioral group psycho-education program on psychological resilience, irrational beliefs, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 672-694.
- Salehpour, P., Ahghar, G., & Navabi Nejad, S. (2019). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Reducing Irrational Beliefs and Emotional Divorce in Married Women Referred to Tehran Counseling Centers. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(December), 169-178.
- Samadifard, H., & Narimani, M. (2017). Prediction of death anxiety of elderly based on mindfulness and irrational beliefs. *Iran J Psychiatr Nurs*, 5(3), 15-21.
- Samadifard, H., & Narimani, M. (2018). The role of irrational beliefs, self-efficacy and mindfulness in the prediction of bullying in the student. *Journal of school Psychology*, 7(3), 138-158.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Sinnott, J., Hilton, S., Wood, M., & Douglas, D. (2020). Relating flow, mindfulness, cognitive flexibility, and postformal thought: Two studies. *Journal of Adult Development*, 27(1), 1-11.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., & Coulson, R. L. (1996). Two epistemic world-views: Prefigurative schemas and learning in complex domains. *Applied cognitive psychology*, 10(7), 51-61.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Seattle Pacific University.

- Teixeira, R. J., Ferreira, G., & Pereira, M. G. (2017). Portuguese validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised and the Philadelphia Mindfulness Scale. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 3-8.
- Teo, C. A. (2012). *Mindfulness, irrational beliefs and health in mindfulness meditators* (Doctoral dissertation).
- Tingaz, E. O. (2020). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology*, 39(4), 1208-1214.
- Tingaz, E. O. (2020). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology*, 39(4), 1208-1214.
- Turakitwanakan, W., Pongpapud, P., & Kitporntheranunt, M. (2016). The effect of home Buddhist mindfulness meditation on depressive symptom in major depressive patients. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 99(11), 171-178.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1423.
- Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126-130.
- Vavrichek, S. (2012). *The Guide to Compassionate Assertiveness: How to Express Your Needs and Deal with Conflict While Keeping a Kind Heart*. New Harbinger Publications.
- Walsh, J. J., Balint, M. G., SJ, D. R. S., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 94-99.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, 43(3), 374-385.
- Wen, X., Zhang, Q., Liu, X., Du, J., & Xu, W. (2021). Momentary and longitudinal relationships of mindfulness to stress and anxiety among Chinese elementary school students: mediations of cognitive flexibility,

-
- self-awareness, and social environment. *Journal of Affective Disorders*, 293, 197-204.
- Yurtal, F. (2001). Investigation of Irrational Beliefs According to Some Variables.
- Zandi, H., Amirinejhad, A., Azizifar, A., Aibod, S., Veisani, Y., & Mohamadian, F. (2021). The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1).