

Emotional intelligence and its role in improving mindfulness among university students: an experimental study

الذكاء الوجداني ودوره في تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة: دراسة تجريبية
 azhzhakaa' alwajdaanee wadourh fee tahseen alyaqdha al'aqlyla ladaa
 talaab aljaam'a: daraasa tajreebya

د. هدى ملوح عسكر الفضلي

MELOUH ASKAR ALFODLI Houda

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت (الكويت)، rhodaelfadly@gmail.com

تاريخ النشر: 2024/6/..

تاريخ القبول: 2024/6/27

تاريخ الاستلام: 2024/5/25

Abstract:

The current study aimed to verify the effectiveness of psychological intervention by providing a training program based on the components of emotional intelligence in developing mindfulness among a sample of university students. The basic study sample consisted of (60) male and female students at the College of Social Sciences at Kuwait University, and by following the quasi-experimental approach, By applying the mindfulness scale, as well as a training program based on the components of emotional intelligence, which were prepared by the researcher, The results indicated a significant positive effect of the program based on emotional intelligence in improving mindfulness among members of the experimental group, as the size of the effect of the training program was large, and this did not appear among their counterparts in the control group.

Keywords: Emotional intelligence; Mindfulness; University students.

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية التدخل السيكولوجي من خلال تقديم برنامج تدريبي قائم على مكونات الذكاء الوجداني في تحسين اليقظة العقلية لدى عينة قوامها (60) طالبًا جامعيًا من الجنسين بجامعة الكويت؛ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (30) طالبًا وطالبة، واتباع المنهج شبه التجريبي، وبتطبيق مقياس اليقظة العقلية، وكذا برنامج تدريبي قائم على مكونات الذكاء الوجداني وهما من إعداد/ الباحثة، أشارت النتائج إلى أثر إيجابي دال للبرنامج المستند إلى الذكاء الوجداني في تحسين اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كان حجم أثر البرنامج التدريبي كبير، ولم يظهر هذا لدى نظرائهم في المجموعة الضابطة. وانتهت الدراسة بتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني؛ اليقظة العقلية؛ طلاب الجامعة.

المؤلف المرسل: د. هدى ملوح عسكر الفضلي.

1. مقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بدراسة المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية؛ ولعل هذا الاهتمام نابع من أن تلك المتغيرات الإيجابية تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض عندما يتعرض لعثرات فيحقق النمو والكفاءة.

وتُعد اليقظة العقلية Mindfulness من موضوعات علم النفس الإيجابي، التي تشير إلى مكوناً مهماً من مكونات الشخصية الإنسانية، حيث يدرك الفرد خلالها مشاعره وأفكاره وينتبه لما يحدث في الوقت الراهن ومراقبته الدقيقة، مما يخلق لديه حالة من التوافق النفسي والاجتماعي.

ولما كان الانفعال "الوجدان" يُمثل جانباً مهماً من جوانب البناء النفسي بصفة عامة؛ فإن أداء الفرد يتأثر كثيراً بانفعالاته المختلفة مهما كان مقدارها أو مستواها، فالانفعالات إما أن تدفع إلى سلوك ما أو تمنع سلوكاً آخر، إما أن تجعل السلوك إيجابياً فعالاً وبناءً أو تجعله سلبياً خاملاً هداماً. ومن المؤكد أن الذكاء الوجداني Emotional Intelligence له دور كبير في تحقيق الصحة النفسية للفرد وزيادة هناءة الذات، حيث إن امتلاك الفرد لمستوى مناسب من الذكاء الوجداني ومكوناته يزيد من تفاعلاته الإيجابية ومهاراته الاجتماعية والحياتية (سايج، 2023، 125).

ولهذا تم اختيار الذكاء الوجداني؛ باعتباره أحد مداخل تنمية اليقظة العقلية، حيث أشارت حجازي (2023) إلى وجود علاقة بين كل من الذكاء الوجداني واليقظة العقلية؛ الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى تحسين اليقظة العقلية من خلال التدريب على مكوناته.

ومن ثم تبلورت مشكلة هذه الدراسة في تصميم برنامج تدريبي قائم على الذكاء الوجداني لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين يتناسب مع خصائصهم، وأن يتم التدريب على البرنامج وفقاً للأطر العلمية والفنيات والتقنيات المنهجية، ولما كان توفير الرعاية النفسية والتربوية والاجتماعية للطلاب عينة الدراسة يُعد مصدر اهتمام من الدراسات والبحوث العلمية؛ فإن الباحثة رأت من هنا أن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في محاولة الإجابة عن السؤال التالي:

"هل يمكن تنمية اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية من خلال التدريب على برنامج مستند على مكونات الذكاء الوجداني؟".

وفي ضوء مشكلة الدراسة، تم طرح فرضين لها وهما:

1. يختلف أداء أفراد المجموعة التجريبية في اليقظة العقلية قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده.

2. يختلف أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج التدريبي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى التحقق من فعالية التدخل السيكولوجي من خلال تقديم برنامج تدريبي قائم على مكونات الذكاء الوجداني في تنمية اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الجامعة؛ فقد استخدمت المنهج شبه التجريبي لملاءمته لأهداف الدراسة.

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (60) طالبًا وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت؛ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة. إضافة إلى عينة استطلاعية مكونة من (120) طالبًا وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة والمتمثلة في المقياس التالي:

• مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية (إعداد/ الباحثة):

تم بناء هذا المقياس بهدف الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية، وذلك بعد الاطلاع على الأدبيات التي تناولت اليقظة العقلية وقياسها في إطار علم النفس الإيجابي مثل: باظة وآخرون (2021)، وحجازي (2023)، والعتيبي (2023). ويتكون المقياس في صورته النهائية (ملحق 2) من (50) مفردة موزعة على خمس (5) مكونات في كل مكون (10) مفردات.

وفيما يتعلق بالخصائص السيكومترية للمقياس فقد قامت الباحثة بالتحقق من صدقه من خلال صدق المحكمين؛ حيث تم عرضه على مجموعة محكمين (ملحق 1)، وتم الإبقاء على المفردات التي حازت على نسبة اتفاق لا تقل عن 90%. وصدق المفردات؛ من خلال ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت

ما بين (0.66 - 0.82) وتشير جميعها إلى معاملات ارتباط دالة ومرتفعة، والصدق التلازمي (صدق المحك)؛ حيث تم حسابه من خلال إيجاد معامل الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية لطلاب المرحلة الجامعية لغنايم (2023) والمقياس الحالي، اللذان طُبقا على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0.80) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يشير إلى صدق عالٍ للمقياس، إضافة إلى الصدق العامي التوكيدي عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، وفي نموذج العامل الكامن العام تم افتراض أن جميع العوامل (المكونات الفرعية) المشاهدة للمقياس الحالي تنتظم حول عامل كامن عام واحد One Latent Factor؛ حيث أظهرت النتائج إن قيمة "كا2" = 5.145 وهي غير دالة إحصائياً، كما إن قيمة "كا2" لدرجات الحرية كانت = 1.625 > 5، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج في الأبعاد (المكونات) الخمسة. كما قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ فكانت ما بين (0.701 - 0.855)؛ وجميعها قيم مناسبة.

• برنامج تدريبي قائم على مكونات الذكاء الوجداني لتنمية اليقظة العقلية إعداد/ الباحثة:

هو برنامج تدريبي يهدف إلى تنمية اليقظة العقلية لدى عينة من الطلبة من الجنسين بالمرحلة الجامعية من خلال استخدام مكونات الذكاء الوجداني، ويتكون من (24) جلسة تدريبية (ملحق 3)، موزعين على ثمان (8) وحدات تدريبية، الأولى: التعريف بالبرنامج التدريبي واشتملت على (1) جلسة واحدة؛ والثانية: التعرف عن الذكاء الوجداني ومكوناته واشتملت على (2) جلسات؛ والثالثة: التدريب على (الوعي بالذات) واشتملت على ثلاث (3) جلسات، والرابعة: التدريب على (تنظيم الانفعالات وإدارتها) واشتملت على (5) خمس جلسات، والخامسة: التدريب على (دافعية الذات) واشتملت على (4) أربعة جلسات، والسادسة: التدريب على (التعاطف مع الآخرين) واشتملت على (4) أربعة جلسات، والسابعة: التدريب على (المهارات الاجتماعية) واشتملت على (4) أربعة جلسات، والثامنة مراجعة وختام وتقييم البرنامج واشتملت على (1) جلسة واحدة؛ حيث تم خلالها مراجعة لجميع المفاهيم التي تضمنها

البرنامج، والتعرف علي مدي استفادة المشاركين من البرنامج؛ ولتحقق من صلاحية محتوى البرنامج للتطبيق على عينة الدراسة وهل يُحقق هذا المحتوى الهدف الموضوع من أجله أم لا؟؛ قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية؛ وقد تم تعديل البرنامج في ضوء آرائهم ومقترحاتهم.

2. مصطلحات الدراسة:

1.2 البرنامج التدريبي Program:

هو عملية منظمة ومخططة من قبل الباحثة يشمل مجموعة من الجلسات والأنشطة والمواقف والإجراءات والوسائل بهدف التدريب على مكونات الذكاء الوجداني لدى طلاب المرحلة الجامعية ومعرفة أثره في تنمية يقظتهم العقلية".

2.2 الذكاء الوجداني Emotional Intelligence:

هو قدرة الفرد على التفهم الوجداني لمشاعر الآخرين، والتواصل معهم من خلال الإدراك العميق لانفعالاتهم للدخول معهم في علاقات اجتماعية إيجابية، وإدارة الانفعالات بشكل جيد بحيث يمكن للفرد استدعاء الانفعالات الإيجابية بسهولة ويسر، ومقاومة الانفعالات السلبية في المواقف الحياتية الضاغطة.

3.2 طلاب الجامعة University students:

يقصد بهم في الدراسة الحالية "الطلاب والطالبات الذين يدرسون بالمرحلة الجامعية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت.

3. النتائج ومناقشتها:

1.3 نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

نص هذا الفرض على: "يختلف أداء أفراد المجموعة التجريبية في اليقظة العقلية قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده".

ولتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة Paired Sample t-test لقياس الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مكونات اليقظة العقلية ودرجتها الكلية، كما هو موضح بالجدول رقم (1):

جدول (1) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقات القبلي والبعدي على اليقظة العقلية.

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	التطبيق	اليقظة العقلية
٠.١٩	دالة	٢.٦٢٠	٢٩	٢.٧٣١	٢١.٧٠٠	٣٠	القبلي	الملاحظة
				١٤.٤٥٤	٢٨.٦٦٦	٣٠	البعدي	
٠.٣٢	دالة	٣.٧٣٨	٢٩	٢.٤١٧	٢٤.١٣٣	٣٠	القبلي	الوصف
				٨.٣١٧	٢٩.٧٠٠	٣٠	البعدي	
٠.٢٧	دالة	٣.٣٥٠	٢٩	٢.٣٤٤	٢١.٤٣٣	٣٠	القبلي	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة
				١٢.٦٦٤	٢٩.١٣٣	٣٠	البعدي	
٠.٦٤	دالة	٧.٢٩٨	٢٩	٢.٦٠٩	٢٠.٥٣٣	٣٠	القبلي	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
				٩.١٥٢	٣٣.١٣٣	٣٠	البعدي	
٠.٥٧	دالة	٦.٢٨٣	٢٩	١.٣٩٩	٢٠.٨٠٠	٣٠	القبلي	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
				١١.٣٧٤	٣٤.٧٣٣	٣٠	البعدي	
٠.٦٩	دالة	٨.١٠٨	٢٩	٦.٨٤١	١٠٨.٦٠٢	٣٠	القبلي	الدرجة الكلية
				٢٩.٧٠٦	١٥٥.٣٧٢	٣٠	البعدي	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.462، وعند مستوى (0.05) = 1.699 لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من جدول (1) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستويي (0.01، 0.05) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مكونات اليقظة العقلية ودرجتها الكلية، لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة "ت" (2.620) لبعده الملاحظة، و(3.738) لبعده الوصف، و(3.350) لبعده التصرف بوعي في اللحظة الراهنة، و(7.298) لبعده عدم الحكم على الخبرات الداخلية، و(6.283) لبعده عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، و(8.108) للدرجة الكلية على اليقظة العقلية. كما تم حساب حجم التأثير Effect Size وبلغ حجم الأثر (0.19) لبعده الملاحظة، و(0.32) لبعده الوصف، و(0.27) لبعده التصرف بوعي في اللحظة الراهنة، و(0.64) لبعده عدم الحكم على الخبرات الداخلية، و(0.57) لبعده عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، و(0.69) للدرجة الكلية، وهي قيم جميعها كبيرة في ضوء مستويات حجم الأثر المتعارف عليها التي حددها كوهين

Cohen، وهي (0.01)، (0.06)، (0.14) لحجم الأثر الصغير، والمتوسط، والكبير على التوالي (خطاب، 2009، 668). وهذه النتيجة تدل على أن للبرنامج التدريبي أثرًا إيجابيًا في تنمية الأبعاد المكونة لليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج. وبذلك يتحقق الفرض الأول للدراسة الحالية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تناولت برامج لتنمية اليقظة العقلية، وأظهرت نتائجها فعاليتها من خلال وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي، ومنها دراسة: مراد (2023).

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في إطار المتغير المستقل الذي تم إدخاله على أفراد المجموعة التجريبية وهو البرنامج التدريبي القائم على مكونات الذكاء الوجداني، وإليه تعزى الفروق الناتجة بين القياسين القبلي والبعدي، وذلك في أبعاد اليقظة العقلية موضع الدراسة ودرجتها الكلية. كما يمكن عزو هذه النتيجة أيضًا إلى تضمين البرنامج التدريبي لمقوم معرفي ساعد على إعطاء المشاركين تعليمات أثناء التدريب في شكل نماذج وأمثلة وتدرّيات عن طبيعة ما يقومون به، وتقديم معلومات عن ماهية الذكاء الوجداني، وفلسفته، وأهميته، والهدف من التدريب، فضلاً عن تعلمهم معانٍ ودلالات يقصر عن تحقيقها التدريب الذي يركز على المهارات فحسب، جعلهم قادرين على أن يستجيبوا للتدرّيات بشكل ملائم. إضافة إلى تضمين البرنامج التدريبي لمقوم انفعالي "وجداني" ساعد على توفير مناخ مناسب من خلال تعاون المشاركين في المناقشة والحوار وفي توجيه الأسئلة حول المثيرات المقدمة في جو يتصف بالسعادة والطمأنينة وخالي من القلق بقدر الإمكان، إضافة إلى توافر جو من الألفة بين الباحثة والمشاركين أثناء التدريب والقيام ببعض الأنشطة التي حققت بهجة التعلم لدى المشاركين. وكذلك يمكن تفسير هذه النتيجة أيضًا في ضوء تضمين البرنامج التدريبي لمقوم أدائي "مهاري" ساعد على استخدام المثيرات والأنشطة المتنوعة المقدمة في البرنامج لتنمية مكونات اليقظة العقلية الخمسة أظهر لديهم مستويات أعلى من المعرفة العامة وتنمية اليقظة العقلية لما هو جديد. مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تنمية أبعاد اليقظة العقلية ودرجتها الكلية.

2.3 نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

نص هذا الفرض على: "يختلف أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج التدريبي في اتجاه المجموعة التجريبية".
وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Sample t-test لقياس الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مكونات اليقظة العقلية ودرجتها الكلية، كما يتضح بالجدول رقم (2):

جدول (2) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اليقظة العقلية.

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	المجموعة	اليقظة العقلية
.18	دالة	3.654	58	14.454	28.666	30	التجريبية	الملاحظة
				4.980	18.466	30	الضابطة	
.36	دالة	5.778	58	8.317	29.700	30	التجريبية	الوصف
				3.768	20.066	30	الضابطة	
.26	دالة	4.583	58	12.664	29.133	30	التجريبية	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة
				3.220	18.200	30	الضابطة	
.51	دالة	7.911	58	9.152	33.133	30	التجريبية	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
				3.590	18.933	30	الضابطة	
.47	دالة	7.302	58	11.374	34.733	30	التجريبية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
				2.151	19.300	30	الضابطة	
.63	دالة	10.102	58	29.706	155.372	30	التجريبية	الدرجة الكلية
				13.787	94.966	30	الضابطة	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.396، وعند مستوى (0.05) = 1.673 لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من جدول (2) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستويي (0.01، 0.05) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مكونات اليقظة العقلية الخمسة ودرجتها الكلية في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" (3.654) لبعده الملاحظة، و(5.778) لبعده الوصف، و(4.583) لبعده التصرف بوعي في اللحظة الراهنة، و(7.911) لبعده

عدم الحكم على الخبرات الداخلية، و(7.302) لبعدها عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، و(10.102) للدرجة الكلية على اليقظة العقلية. كما تم حساب حجم التأثير Effect Size وبلغ حجم الأثر (0.18) لبعدها الملاحظة، و(0.36) لبعدها الوصف، و(0.26) لبعدها التصرف بوعي في اللحظة الراهنة، و(0.51) لبعدها عدم الحكم على الخبرات الداخلية، و(0.47) لبعدها عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، و(0.63) للدرجة الكلية، وهي قيم جميعها كبيرة في ضوء مستويات حجم الأثر المتعارف عليها التي حددها كوهين Cohen. وهذه النتيجة تدل على أن للبرنامج التدريبي أثراً إيجابياً في تنمية الأبعاد المكونة لليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج. وبذلك يتحقق الفرض الثاني للدراسة الحالية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تناولت برامج لتنمية اليقظة العقلية، وأظهرت نتائجها فعالية تلك البرامج من خلال وجود فروق بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ومنها دراستي: وباطة ومعوذ وشلبي (2021)؛ والعتيبي (2023).

4. خاتمة:

لما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة باستخدام برنامج تدريبي قائم على الذكاء الوجداني، فقد تم تصميم البرنامج وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية من طلبة الجامعة الكويتيين؛ وتم التوصل إلى فعالية البرنامج المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كان حجم أثره كبيراً، وفي ضوء ذلك نقدم مجموعة من التوصيات والمقترحات كالتالي:

1. الاهتمام بتزويد الطلبة الجامعيين بمعلومات عن اليقظة العقلية وأهميتها، من خلال عقد محاضرات وندوات عامة.
2. الاهتمام ببرامج التدخل السلوكي في تنمية اليقظة العقلية لدى المراهقين عامة ومراهقي المرحلة الجامعية خاصة؛ وذلك ليصبحون أكثر يقظة للمهام الأكاديمية وأكثر نكاهاً وجداناً، وبالتالي تحسين جودة حياتهم الأكاديمية.
3. تقترح الباحثة إجراء العديد من الدراسات والبحوث البينية التي تبحث في بنية اليقظة العقلية لدى المراهقين والمرحلة الجامعية في المجتمع العربي.

5. قائمة المراجع:

- باطة، آمال عبد السميع؛ ومعوذ، مروة نشأت؛ وشلبي، محمد عبد الله. (2021).
فعالية الإرشاد النفسي بالمعنى لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 103، 2-30.
- حجازي، عائشة علي. (2023). الذكاء الوجداني وعلاقته باليقظة العقلية لدى
طالبات المرحلة المتوسطة. مجلة الجامعة العراقية، 63 (1)، 305-322.
- خطاب، علي ماهر. (2009). الإحصاء الاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية
والاجتماعية. المكتبة الأكاديمية.
- سايج، أسماء. (2023). الذكاء الوجداني: قراءة في كتاب الذكاء الوجداني لدانيال
جولمان. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، 5 (1)، 123-
145).
- العتيبي، محمد حوال. (2023). فاعلية التدريب على بعض عادات العقل المنتجة في
تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة شقراء. مجلة جامعة تبوك للعلوم
الإنسانية والاجتماعية، 3 (2)، 310-338.
- غنايم، أمل محمد. (2023). نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية
للشخصية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً. المجلة
المصرية للدراسات النفسية، 33 (120)، 2، 79-128.
- مراد، نهى محمود. (2023). العلاقة بين مستوى الاختبارات الإلكترونية التكوينية
(المفردة- المرحلة) ونمط المنظم التمهيدي (النصي- الإنفوجرافيك) وأثرها
في تنمية التقبل التكنولوجي واليقظة العقلية لدى طلاب الدراسات العليا.
المجلة التربوية، 115، 2، 899-998.