



التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة

Analytical Thinking And Its Relationship To Mental Alertness Among University Students

A Field Study On First-Year University Students At The Faculty
Of Social Sciences University Khemis Miliana

حياة بوقصارة¹ * ؛ فتيحة فوطية²

¹ مخبر الإعلام والرأي العام وصناعة القيم، جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر).

البريد الإلكتروني المهني: boukassara.hayat@univ-dbk.m.dz

² جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر).

البريدي الإلكتروني المهني: f.foutia@univ-dbk.m.dz

تاريخ النشر

2022/12/01

تاريخ القبول

2022/10/01

تاريخ الإيداع

2022/06/03

الملخص: نهدف من خلال هذه الدراسة للكشف عن علاقة التفكير التحليلي باليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية، وانتهجنا في ذلك المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيقها على عينة قوامها (100) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة العشوائية البسيطة، واعتمادنا أدوات الدراسة الممثلة في مقياس التفكير التحليلي من إعداد الباحثة حمزة نورة كريم سنة (2019) ومقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة أحلام مهدي عبد الله (2013)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، والانحراف المعياري واختبار (T) للعينتين مستقلتين، وأسفرت نتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وبينت أيضاً أن مستوى التفكير التحليلي مرتفع لدى الطلبة الجامعة ومستوى اليقظة العقلية متوسط لدى طلبة الجامعة، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير التحليلي تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث.

* المؤلف المرسل

الكلمات المفتاحية: التفكير ؛ التفكير التحليلي ؛ اليقظة العقلية ؛ طلبة الجامعة.

Abstract: The aim through this study to reveal the relationship of analytical thinking with mental alertness among first-year university students of the first year of Bachelor's degree in the College of Social Sciences, and it was applied to a sample of (100) male and female students, who were chosen in a simple random way, and we followed the descriptive analytical approach and the study tools represented in the thinking scale were adopted. The analytical method designed by the researcher Hamza Noura Karim in the year (2019) and the mental alertness scale designed by the researcher Ahlam Mahdi Abdullah (2013), and the statistical methods represented in the arithmetic mean, the hypothetical mean, the standard deviation and the (T) test for the two independent samples were used. There is a statistically significant correlation between analytical thinking and mental alertness among university students, and it also showed that the level of analytical thinking is high among university students and the level of mental alertness is average among university students. Statistical significance in mental alertness attributed to the variable of sex and was in favor of females

Keywords: Thinking; Analytical Thinking; Mental Alertness; University Students.

مقدمة:

تعدّ المرحلة التعليم الجامعي من أهم إحدى المراحل التعليمية المهمة في حياة الطلبة الجامعيين، كونها تزودهم بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية التي تساهم في بلورة وصل شخصياتهم، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم، فهي بمثابة مؤشراً معيارياً لبوغ وتحقيق الأهداف المسطرة من طرف قطاع التعليم العالي، إذ تعمل على تأهيل الطلبة من مختلف النواحي المعرفية والفكرية وعلمية، بحيث تتطلب منهم تقديم أفضل أداء أكاديمي، كذلك مساعدتهم على مواجهة مختلف المواقف والمشكلات التي قد تعترضهم خلال مسيرتهم الدراسية، معتمدين في ذلك على عنصر أساسي في عملية التعليمية والمتمثل في التفكير بمختلف أنواعه وأساليبه، لذا نجد بأن علم النفس المعرفي يعتبر من أوسع الاتجاهات المعاصرة التي تنادي بضرورة الاهتمام بعملية التفكير بشكله عام، باعتباره من العمليات المعرفية الضرورية لدى الطالب الجامعي، بحيث ركزت على دراسة سلوك الطلبة من ناحية العمليات الذهنية والتي تقوم بمعالجة المدخلات وتخزينها واسترجعها، وأكدت كذلك على ضرورة تدريب على العديد

من أنماط ومهارات التفكير المختلفة نذكر من بينها مهارة التفكير التحليلي. إذ يعتبر هذا الأخير من المفاهيم التي حضت باهتمام العلماء والمنظرين في جل مجالات المعرفة، كالفلسفة وعلم النفس وعلم البيولوجيا...، إلى غير ذلك من المجالات العلمية، وقد اختلف كل مجال في تناوله للتفكير وفق الأسس النظرية التي ينطلق منها وطبيعة مجاله المعرفي. لذا نجد بأن العديد من الدراسات والأبحاث العلمية بينت أهمية التفكير التحليلي كونه نمطاً مهماً وأساسياً للتعلم، ولقد ظهرت أول إشارات في كتابات العالم ديكارت (Descartes) بنموذجه الذي شكل جوهر الفكر العلمي الحديث، إذ بين إمكانية فهم سلوك الشيء فهماً كاملاً من خلال خصائص أجزائه والتحليل، بحيث يمكن لا الاستمرار في تحليل الأجزاء إلا باختزالها إلى أجزاء صغيرة (عدس، 2000، ص.23).

فالتفكير التحليلي يعد من أكثر نشاطات المعرفة التي تساعد على تجزئة المشكلة أو تحليلها وتمكن الطلبة من حل المواقف والمشكلات التي قد تصادفه في حياته اليومية، كذلك يشير إلى عمليات داخلية كمعالجة المعلومات التي لا يمكن ملاحظتها وقياسها مباشرة، بل يمكن استنتاجها عن طريق السلوك الظاهري للشخص فقط، وعليه فالتفكير التحليلي يمثل وإحدى الخطوات الأساسية والمهمة المتصلة بعدد من عمليات التفكير الأكثر تعقيداً: كالتفكير الناقد واتخاذ القرار وحل المشكلات (عامر، 2008).

ولا مناص من العودة للتراث النظري وعصارة مختلف الدراسات والامتدادات النظرية والمعرفية للدراسات العلمية التي سلطت الضوء على دراسة مفهوم التفكير التحليلي كونه يعتبر عنصراً مهماً لطلبة في مرحلة تعلمهم، فنجد في هذا الصدد كل من دراسة (المهداوي وكاظم، 2015) ودراسة (حمزة، 2019) ودراسة (عباس، 2020) والتي بينت بأن طلاب الجامعة يتمتعون

بمستوى جيد من التفكير التحليلي، يمتلكون القدرة عالية في استخدامه وذلك بحكم تكوينهم الشخصي وطبيعة دراستهم، وكذلك دراسة (عكور، 2016) بينت بأن الهدف من التفكير التحليلي ومن تعلم مهاراته أو أساليبه هو بناء جيل مفكر، وإنشاء مجتمع متمسك يتصف بالتعليم الجيد، إذ يساعد الطلبة في معالجة الرموز والمفاهيم وفي حل المشكلات التي تواجههم في حياتهم وأيضاً بينت دراسة (كولا نجيلو وديفيز، 2012) أن تنمية مهارات الطلبة ذوى القدرات العقلية العالية تتطلب منهم تنمية التفكير وبالخصوص التفكير التحليلي وبمختلف مهاراته التي تتضمن: التصنيف والمقارنة والتتابع، إذ من خلالها ترتقي عمليات التفكير لديه، حتى تصل إلى درجة من المستوى الإبداعي.

وتأسيساً لما سبق نجد، أنه هناك عدة عوامل قد تؤثر على نمط التفكير التحليلي لدى الطلبة وقد ترجع إلى طبيعة التعلم الذي يتلقاه أو لسماته الشخصية وقدرات العقلية التي يمتلكها، وكذلك لمدى امتلاكه لليقظة العقلية، وهذا ما أكدته العديد الدراسات والأبحاث في مجال علم النفس الايجابي، بحيث سعوا إلى البحث عن أبرز العوامل التي تساعد في تطوير الطالب الجامعي وتحسن أداءه الأكاديمي، وإبقائه متيقظاً عقلياً، والكشف عن السبل التي يوجه من خلالها الضغوطات النفسية وتزويده بمهارات الانفعالية والتفكيرية، وذلك قصد مساعدته على التركيز والانتباه الواعي. (شرقي، 2021).

لذا نجد بأن الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية بدأ خلال السنوات الأخيرة، بحيث يمثل عامل أساسي لتعلم الطلبة، فلقد أكد العالم (لانجر) بقوله أن الطالب عندما يكون متيقظاً عقلياً، فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، بحيث يكون حاضراً بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة، فيفسر الفرد اليقظ عقلياً العالم بابتكار الفئات الجديدة واستخدامها بصورة متواصلة دون انقطاع الظاهرة (Iangr, 1979). ويذكر كوول (Kooole, 2009, p 6) كذلك أن اليقظة العقلية كأحد أهم الملامح

المهمة التي تمكن الطالب من التقيد نحو إنجاز الأهداف، ولها علاقة ارتباطية موجبة بنواتج التعلم، كونها تعد عامل مهم لتجنب الأحداث الضاغطة في الحياة التعليمية كالتسويق الأكاديمي مثلاً. فاليقظة العقلية ما هي إلا نشاط استنتاجي مميز وملاحظة الأشياء الجديدة ورؤية المؤلف في الجديد، وهذا هو هدف الأسمى للتعليم الجامعي وهو جعل الطالب يقظ ومنتج للمعرفة (Langr, 2000, p 222).

وأشار كذلك كل من هويل وبورو (Howell & Buro, 2011)، إن اليقظة العقلية تزود الطالب بطرق إثراء التعلم والتعلم العميق، والتي تساعد في إنجاز المهام الشخصية والأكاديمية، كما بين (Alter, 2012) في دراسته بأن اليقظة العقلية تتأثر بمقدرة الطالب، وتوقعاته الشخصية ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز وإن مع تراكم الأدلة البحثية، فإن مفهوم اليقظة العقلية أظهر تأثيرات مفيدة في العديد من النتائج الدراسات والتي بدأت تنتبه للعمليات التي ربما تساعد في شرح تأثيراتها بحيث تتضمن العمليات المقترحة تغييرات في استخدام كل من: الانتباه والمعرفة والمشاعر والاستبصار والمواجهة... إلى غير ذلك (Briwn Ryan & Creswell, 2007).

وعليه أظهرت دراسات الحديثة والأبحاث العلمية بأنه يمكن تعزيز اليقظة العقلية من خلال التدريب، ويمكن الحصول على مجموعة متنوعة من النتائج، ومنه يرى العديد من الباحثين بأن اليقظة العقلية تساعد الطلبة على انتقاء المثيرات والأساليب الملائمة من البيئة الخارجية، وتوجيه انتباههم إلى المثيرات الجديدة وغير العادية، فتجعلهم واعيين بشكل كامل لبيئتهم وما يدور حولهم، لذا فإن الطالب إذا ما وجه موقف أو مشكلة في العملية التعليمية يصبح عقله نشطاً ويقظاً وتتشكل لديه رغبة في تحقيق هدف محدد، فيبدأ بتنظيم أفكاره والوصول إلى حل لمشكلته، وبالتالي يصبح أكثر قدرة على توجيه سلوكه وتعلمه نحو

الأفضل. وعليه تلعب اليقظة العقلية دوراً مهماً في العملية التعليمية التعليمية، كونها أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك والتفكير، والتي تمثل مطلب مهم للطلبة في نجاحهم الأكاديمي، وبينما يؤدي انخفاض مستوى اليقظة العقلية إلى ارتفاع مستوى التوتر لديهم وتجعلهم يواجهون صعوبة في الوعي والتركيز، مما ينتج عنه وقوعهم في العديد من الأخطاء سواءً على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه ويتدنى مستوى أداؤهم وبالتالي ينخفض تحصيلهم الأكاديمي (عبود وفرنسيس، 2017، ص 482). ويذكر أيضاً أكبورك وآخرون (Akyurek et al, 2018) أنّ انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى نقص التركيز وعدم القدرة على حل المشكلات أو إنتاج حلول بديلة وبالتالي يحدث فقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح (زروق، 2020).

وفي نفس الصدد نجد بأن اليقظة العقلية قد استحوذت على اهتمام الباحثين في المجال النفسي فسعوا إلى استطلاع العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى ومن بين هذه الدراسات هناك دراسة (أحمد، 2016) التي كان هدفها التعرف على درجة الذكاء الثلاثي الأبعاد، وكذلك درجة اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتوصلت نتائجها إلى أن طلبة المرحلة الإعدادية لا يتمتعون بقدرات الذكاء الثلاثي وفي حين أظهرت تمتعهم باليقظة العقلية، وكذلك دراسة (مهدي، 2013) وهدفت إلى تعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، إذ بينت نتائجها بأن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى طلبة، في حين ركزت دراسة سانيكثا (Sangeetha, 2014) والتي هدفت إلى اختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية كعامل مسهم في تخفيف حدة الضغوط، ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الصف السابع ولقد توصلت الدراسة إلى وجود تأثير وسيط ما بين اليقظة العقلية وبين تخفيف من حدة التعرض للضغوط، وما ينتج عنها من إجهاد وتوتر، وأيضاً أسفرت

على وجود علاقة ارتباطيه موجبه بين اليقظة العقلية والمستويات المترفعة من التحصيل الأكاديمي. وفيما يخص دراسة (شاهين وريان، 2020) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة، فقد توصلت إلى أن مستوى اليقظة كان مرتفعاً وأنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات. ومن هنا نلاحظ بأن اليقظة العقلية قد ارتبطت ايجابياً بالعديد من المتغيرات الايجابية في الحياة.

وانطلاقاً مما سبق ذكره تتبثق مشكلة الدراسة الحالية من أهمية التفكير التحليلي بالنسبة للطالبة وفوائد اليقظة العقلية وتأثيرها على حياتهم ودور الذي تلعبه في إكسابهم مهارات لانتهاء المثيرات الجديدة والمهمة، وتعتبر من الاستراتيجيات المهمة في التعليم والتي تسهم في رفع المستويات تحصيلهم الأكاديمي. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على العلاقة الموجودة ما بين التفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة وتحددت تساؤلات الدراسة كالتالي:

1. التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة ؟

2. التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى التفكير التحليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية ؟
- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير التحليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس؟

3. فرضيات الدراسة:

1.3 الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً ما بين تفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة خميس مليانة.

2.3 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير التحليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

4.3. أهداف الدراسة:

تهدف الباحثتان من خلال هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التمكن من معرفة إن كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية الاجتماعية.

- التمكن من معرفة مستوى التفكير التحليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية.

- التمكن من معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية.

- التمكن من معرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

- التمكن من معرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

5.3. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تتناول موضوع مهم والذي نال اهتمام العديد الباحثين والتربويين في مجال علم النفس المعرفي والمتمثل في التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، إذ تتوجه هذه الدراسة إلى عينة مهمة في المجتمع وفئة عمرية مؤثرة جدا فيه لكونهم يشكلون اللبنة الأساسية في تقدمه ورقيه، وعليه كان لزاماً دراسة هذه الفئة ومعرفة العوامل التي تؤثر فيهم، وكذلك معرفة أهمية التفكير التحليلي بالنسبة لديهم، وأيضاً معرفة علاقته باليقظة العقلية والكشف عن مدى إكسابهم هذان متغيرين في حياتهم اليومية وذلك قصد مواجاة المواقف والمشكلات التي قد تعترضهم.

4. تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

1.4 التفكير (Thinking):

التفكير هو عملية عقلية وجدانية متواصلة، يقوم بها الإنسان السليم عندما يتعرض لمشكلة أو عندما يرغب في تحقيق مكسب ما، ويتأثر بثقافة الإنسان وخبراته وبيئته المحيطة به، وتفيده في حل مشكلاته وفي اتخاذ قراراته (الزهيري، 2017، ص 407)

2.4 مفهوم التفكير التحليلي (Analytical thinking):

عرفه عامر (2008) بأنه "القدرة التي تؤدي بالافراد إلى فهم أجزاء الموقف محل الاهتمام وتجزئته إلى مكوناتها الأصغر بما يسمح إلى إجراء عمليات أخرى على هذه الأجزاء كالتصنيف والترتيب والتنظيم (عامر، 2008، ص 5).

وأما عطيه (2015) فيعرف التفكير التحليلي بأنه يمثل قدرة الفرد على تحديد الفكرة أو المشكلة وتحليلها إلى عناصرها أو مكوناتها الجزئية وتنظيم المعلومات اللازمة لاتخاذ القرار أو إصدار الحكم، وبناء معيار لغرض التقويم والاستنتاج وعرف بأنه التفكير المركزي التجميعي التقاربي بحيث يرتكز على إجابة واحدة مفردة وحدود ضيقة: فهو

محكوم بقواعد فكل خطوة فيه تعتمد على التي قبلها، ويعتبر من اعلي مستويات المجال المعرفي وأكثرها تعقيداً، وعليه فإن هذا النوع من التفكير يتطلب أن يري الفرد الأفكار الضمنية غير المعلنة وذلك باستخدام العمليات الاستدلالية والتحليلية (عطية، 2015، ص.138).

في حين تعرفه (حمزة، 2019) بأنه قدرة الفرد على مواجهة المشكلات من خلال تفكيك أجزائها بحذر وبطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل والتخطيط بحرص قبل اتخاذ القرار فضلاً عن جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات والقدرة على الإسهام في توضيح الأشياء ليتمكن الحصول على استنتاجات عقلانية من خلال الحقائق (حمزة، 2019، ص.65).

نستنتج من مختلف التعاريف الواردة سابقاً بأن مفهوم التفكير التحليلي يمثل قدرة الطالب الجامعي على مواجهة المشكلات بحذر وبطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل والتخطيط بحرص قبل اتخاذ القرار، فضلاً عن جمع قدر ممكن من المعلومات وتجزئتها وتفكيكها من أجل الوصول إلى الحقائق.

3.4 تعريف الإجرائي: يعني قدرة الطالب على مواجهة المشكلات بحذر وبطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل والتخطيط بحرص قبل اتخاذ القرار، فضلاً عن جمع قدر ممكن من المعلومات من أجل الوصول إلى الحقائق. فهو الدرجة الكلية التي سوف يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة عن فقرات مقياس التفكير التحليلي من إعداد د.حمزة نورة كريم (2019) والذي نعتمد عليه في هذه الدراسة الحالية.

4.4 أهمية التفكير التحليلي بالنسبة للطالب الجامعي:

ونظراً لأهمية عملية التفكير بشكله عام، يؤكد العلماء على أنماطه المختلفة ومنها نمط التفكير التحليلي لكونه يمكن الفرد من تجزئة المنبهات إلى عناصر ثانوية أو فرعية، وإدراك ما بينها من علاقات أو روابط، مما يساعد على فهم

بنيتها والعمل على تنظيمها في مرحلة لاحقة، لذا يعد التفكير التحليلي أحد أنواع التفكير التي حازت على اهتمام الباحثين والمفكرين التربويين، لعلاقته بعدد كبير من عمليات التفكير الأخرى. بحيث يساعد التفكير التحليلي على اتخاذ قرارات سليمة والتي من شأنها زيادة ثقة الطالب بنفسه وتجعله أكثر تكيّفاً في المواقف الاجتماعية، وهذا يعكس بشكل ايجابي على شخصيته، وأن من الأهداف الرئيسية التي يسعى النظام التربوي لتحقيقها في المدارس والجامعات هو كيفية اكتساب مهارات التفكير بشكل عام والتفكير التحليلي بشكل خاص، علماً أن التعلم الإنساني طابعه العقلي المعرفي إذا لا يتم إلا بالتحليل وتجزئة والتركيب والموازنة والتجريد والتعميم.

ومن هذا المنطلق فإن التفكير التحليلي يمكن الطلبة من مواجهة متطلبات المستقبل وإكسابهم خطوات التفكير التحليلي في استنتاج الأفكار وتفسيرها وأن تنميته أصبحت مجال اهتمام التربويين في العالم، وذلك لكونه عنصر مهم بالنسبة للفرد والمجتمع لأنه يتيح الفرصة لرؤية الأشياء بشكل أوضح وأوسع، وهو التفكير الذي يوصل إلى أفكار جديدة بعد أن يتجاوز الأنماط التقليدية (جابر، 2008، ص.207).

5.4 مفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness):

يعرف براون وريان Brown & Ryan (2003) اليقظة العقلية على أنها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة مختلفة (روحية، 2016، ص.14).

في حين يري اليقظة من قبل كارداكيتو وآخرون (Cardactto et al, 2008) هي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات

الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبلها وتسامح معها وموجهة الأحداث بالكامل، كما هي في الواقع بدون إصدار أحكام تقييميه عليها (الرولي، 2019، ص.119).

أما ريد واستتم (Reed & astenm, 2002) فتعرف اليقظة العقلية بأنها شكل من أشكال التأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان في السيطرة على أفكاره وسلوكه الغير المنضبط، إذ تتعد اليقظة وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على الاضطراب والتوتر لكونها تقوم بإبعاد عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلا عن زيادة التركيز لديه. (سعيدان، 2019، ص.12).

وهناك رأي آخر للكتر (Ettier, 2013) يعرف اليقظة العقلية على أنها الطريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار ايجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية. (الشلوي، 2018، ص.04).

نستنتج بأنه بالرغم من الاختلاف وتعدد التعاريف التي قدمها الباحثون والمنظرون، فيما تم طرحه سابقاً إلا أنهم يتفقون على مجموعة من النقاط الهامة التي تتخلل مفهوم اليقظة العقلية وهي الوعي، والتركيز على النقاط الهامة والتجارب والمشاعر الحالية ولذلك يمكن تعريف اليقظة العقلية على أنها نشاط ذهني مستمر يقوم به الطالب الجامعي مركزاً انتباهه ووعيه عن قصد على ما يقوم به من أعمال، مما يكون لديه القدرة على استقبال معلومات جديدة والانفتاح على وجهات النظر المختلفة مما يسمح له بالتفكير بسياقات متعددة وابتكار الجديد. والسيطرة على بيئة العمل، والتأكيد على علمية النتيجة، فاليقظة الذهنية هي المقدرة على النظر للأشياء بأساليب وطرق جديدة ومدرسة ناجمة عن الميل لعرض العالم المحيط بشكل دقيق وموضوعي، وبما يؤدي إلى تلقي ردود الأفعال بشكل تلقائي.

6.4 تعريف الإجرائي: هو عبارة عن حالة مرنة للعقل تتمثل في الانفتاح والوعي وتركيز الانتباه على كل ما هو جديد، ويعتبر كذلك من النشاط التميزي لابتكار الجديد ويقاس

بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة المتمدرسين بكلية العلوم الاجتماعية على مقياس اليقظة العقلية والذي طوره باير وزملائه (Baer et al,2006) والذي سوف تعتمد عليه في هذه الدراسة الحالية.

7.4 أهمية اليقظة العقلية بالنسبة للطلاب الجامعي:

تكمن أهمية اليقظة العقلية فيما يلي:

- تساعد الطلبة في القدرة على النظر للأشياء بطريقة جيدة ومدروسة، وهذا ما يجعلهم قادرين على اتخاذ الخيار من بين مجموعة من الخيارات.
- ترتبط زيادة اليقظة العقلية بزيادة الإبداع، وهذا ما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي وانخفاض ردود الفعل ما يحسن القدرة على اتخاذ خيارات تكيفيه أثناء اتخاذ القرارات.
- تعمل اليقظة العقلية على تخفيف الضغط وتحسين الرضا عن العمل، وتعمل أيضا على تحسين الإنتاجية ونوعية حياة الطالب.
- تعمل على زيادة قدرة المنظمات على ملاحظة القضايا ومشكلات ومعالجتها والكشف والاستجابة للتحضير الأولية لأي مشكلة قد تحدث داخل المنظمة.
- إن اليقظة العقلية تزيد فرص التعلم الجديد، على العكس من النظرة القطعية للأمور الأحادية الاتجاه، التي تجعل الفرد سجين في حدود المعرفة والحياة الروتينية-.إنها تجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من إمكانيات المختلفة.
- تعمل على زيادة الإدراك وهذا من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز التفكير والمراجعة للكثير من ردود الأفعال التلقائية (السقا عرفة، 2016، ص.231).

5. الدراسات السابقة:

1.5 دراسة أحلام حمد نعمة الجنابي (2018) المعنونة بـ "مستوى التفكير التحليلي وحل المشكلات لدى طلبة جامعة القادسية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى امتلاك طلبة جامعة القادسية لمهارات التفكير التحليلي وحل المشكلات، إذا تألفت عينة الدراسة

من (400) طالب وطالبة موزعين على (10) كليات للعام الدراسي 2013-2015م، اختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية وتم اعتماد مقياس التفكير التحليلي (هاريسون-براسون ، Harrison-Brason) واختبار حل المشكلات لـ (سيملبكس-Simplex) تطبقه وتم عرض أدوات الدراسة على الخبراء المعرفة الصدق لفقراتها وإيجاد معامل الثبات لهما وبعد تطبقه عن عينة الدراسة، أظهرت النتائج ما يلي: طلبة امتلاك الجامعة للتفكير التحليلي بدرجة (متوسطة) وفي اختبار حل المشكلات أظهرت نتائج بأن امتلاكهم لدرجة متوسطة وفي حل المشكلات، وأنه لا توجد علاقة ارتباطيه لديهم في التفكير التحليلي وقدرتهم على حل المشكلات (الجنابي، 2018).

2.5 دراسة عدنان محمود المهداوي، سعد صالح كاظم (2015) العرق، المعنونة بـ"مستوى التفكير التحليلي لدى الطلبة بجامعة بغداد". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير التحليلي لدى الطلبة بجامعة بغداد، وكذا الفروق في التفكير التحليلي وفقاً لمتغيري النوع والتخصص، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة على (400) طالباً وطالبة تم اختيارها وبالطريقة الطبقية العشوائية ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم بناء اختبار التفكير التحليلي. ومن بين الأساليب الإحصائية المستخدمة معامل الارتباط بيرسون، ولقد أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

– إن طلبة الجامعة يمتلكون القدرة على التفكير التحليلي وذلك بحكم مرحلتهم العمرية وطبيعة دراستهم.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير التحليلي وفقاً لمتغيري التخصص والنوع. دراسة (المهداوي، كاظم، 2015).

3.5 دراسة عباس رياض عزيز(2020) المعنونة بـ"علاقة معززات الانتباه اللوني والتفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة"، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي وبناء أداتين أداة لقياس معززات الانتباه اللوني وأداة لقياس التفكير التحليلي وتم تطبيقهم على عينة تكونت

من (160) طالب وطالبة، ومن بين الأساليب الإحصائية المستخدمة T.test ومعامل الارتباط بيرسون، ومعامل سبيرمان-بروان وتوصلت الدراسة إلى نتائج التالية: يمتاز طلبة الجامعة بقدرة عالية على استخدام التفكير التحليلي، وأيضاً هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين معززات الانتباه اللوني وبين التفكير التحليلي. (عزيز، 2020).

4.5 دراسة الوليدي (2017) في السعودية، المعنونة بـ"اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد". هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية على عينة قوامها (275) طالباً وطالبة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية من ترجمة الباحثة، وخلصت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طاب الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الإناث.

6.5 دراسة عبد الله أحلام مهدي، (2013) المعنونة بـ"اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وهدفت هذه الدراسة إلى تعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة" والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة وفق متغيري الجنس والتخصص، وبلغت عينة الدراسة (500) طالب وطالبة، الذين تم التطبيق عليهم مقياس اليقظة العقلية، المعد من قبل الباحثة التي اعتمدت على النظرية لانجر في إعدادة، وانتهجت الباحثة على منهج الوصفي، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية: أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي- إنساني)

7.5 دراسة العكايشي بشرى أحمد (2019) المعنونة بـ "القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة" استهدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة،

والكشف عن مدى مساهمة متغير اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية، ولتحقيق هذه الأهداف قام الباحث بتصميم أدوات اليقظة العقلية والصلابة النفسية، وتم تطبيقهما على عينة بلغت (250) طالبا وطالبة، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي واستخدم مجموعة من الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل الارتباط، ألفا لكرومباخ، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، وأظهرت النتائج أن العينة تتمتع باليقظة العقلية والصلابة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية في أبعاد اليقظة العقلية وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث في بعدي التميز اليقظ والتوجه نحو الحاضر لصالح الذكور في بعد الانفتاح على الجديد، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اليقظة لمتغير التخصص، وعدم وجود فروق في أبعاد الصلابة النفسية لمتغيري الجنس والتخصص.

6. التعقيب على الدراسات السابقة:

1.6 من حيث الهدف: إن جل الدراسات السابقة التي تم تناولها دراسات وصفية هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات التي تم تناولها ومن بينها دراسة (الجنابي، 2018) ودراسة (المهداوي، 2015) ودراسة (عزيز، 2020) والتي هدفت إلى معرفة مستوى التفكير التحليلي وعلاقته مع متغيرات أخرى وأما دراسة (الوليدي، 2017) ودراسة (عبد الله، 2013) ودراسة (العكايشي، 2019) فهدفن للمعرفة مستوى اليقظة العقلية وربطه بتغيرات مختلفة وفي حين هدفت دراستنا الحالية إلى الكشف على العلاقة الموجودة ما بين التفكير التحليلي واليقظة العقلية.

2.6 من حيث العينة: لقد انفقت معظم الدراسات في تناولها لعينة الدراسة المتمثلة في فئة طلبة الجامعة وكذلك تنفق مع دراستنا الحالية في تناولنا لعينة نفس العينة.

3.6 من حيث المنهج: بما أن كل الدراسات التي تم عرضها هي وصفية فان المنهج المستخدم والغالب هو المنهج الوصفي وأما المنهج المستخدم في دراستنا الحالية فقد تمثل في المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي.

4.6 من حيث أدوات جمع البيانات: دراسة (الجنابي، 2018) ودراسة (المهداوي، كاظم، 2015) ودراسة (عزيز، 2020) ودراسة (مهدي، 2013) تم الاعتماد على مقاييس معدة من طرف باحثين آخرين، وأما في دراستنا الحالية تم الاعتماد على مقياس التفكير التحليلي من إعداد حمزة نورة كريم سنة (2019) ومقياس اليقظة العقلية والذي طوره باير وزملائه (Baer ;et al,2006).

5.6 من حيث النتائج: جل الدراسات وجدت انه هناك علاقة بين المتغيرات المتناولة ومنها دراسة (عزيز، 2020) ودراسة (مهدي، 2013) وجدت أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة مرتفع ودراسة (المهداوي، 2015) وجدت أنه هناك مستوى مرتفع من التفكير التحليلي لدى الطلبة. ولقد تم الاستفادة من هذه الدراسات في إثراء الجانب النظري بالإضافة إلى تحديد الأهداف والأدوات المناسبة للدراسة.

7. مجالات الدراسة: تتحدد الدراسة بالمجالات التالية:

- **المجال الموضوعي:** يقتصر البحث الحالي حول موضوع التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة.
- **المجال البشري:** يتمثل في طلبة السنة الاولى ليسانس بقسم العلوم الاجتماعية.
- **المجال المكاني:** كلية العلوم الاجتماعية بجامعة خميس مليانة.
- **المجال الزمني:** تم إجراء الدراسة خلال الموسم الدراسي (2023/2022) في الفترة الممددة ما بين في شهر 28 مارس 2022 إلى غاية 10 ماي 2022 .

8. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.8 المنهج المتبع: إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض علينا تبني منهج معين دون غيره تبعاً للأهداف التي تسعى إلى تحقيقها من هذه الورقة البحثية، ولتحقيق أهداف البحث استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي الذي يسعى إلى الوصف المنظم للحقائق وتشخيص الجوانب المتعلقة بموضوع البحث، وذلك باستخدام أدوات مناسبة لجمع البيانات والمعلومات وتحليلها، وتفسير النتائج المتوصل إليها.

2.8. مجتمع وعينة الدراسة:

1- عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة (30) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية، جامعة خميس مليانة، وهذا بهدف معرفة إذ كانت أدوات الدراسة تصلح للتطبيق في الدراسة الأساسية أم لا.

2- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية: يتمثل مجتمع الدراسة في طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة خميس مليانة ولاية عين الدفلى البالغ عددهم (500) طالب وطالبة، تم الاختيار منهم عينة الدراسة التي تشتمل على (100) طالباً وطالبة من مستوى السنة الأولى ليسانس، وكان ذلك باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة بسحب العينة عشوائياً بطريقة القرعة، بحيث تم تسمية قوائم كل الطلبة ثم تم السحب منهم عشوائياً بالترتيب على التوالي إلى غاية استوفاء العينة المطلوبة، ولقد بلغ عدد الذكور (51) طالب، وعدد الإناث (49) طالبة، حيث قامت الباحثتان بتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس التفكير التحليلي ومقياس اليقظة العقلية، وتم توزيع الاستمارات على العينة وتم ملائها من طرف الطلبة.

3.8. أدوات الدراسة: بغية الحصول على المعلومات اللازمة من عينة البحث فيما يخص علاقة التفكير التحليلي باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة، تم الاعتماد على المقاسين الآتيين وهما:

أولاً: مقياس التفكير التحليلي من إعداد حمزة نورة كريم (2019): والمتكون من (30) فقرة وتحت كل فقرة بديلين (أ- ب) تعطى لهما عند التصحيح (0-1) على التوالي لل فقرات، حيث يعطى رقم (01) للبدال الذي يمثل التفكير التحليلي ويعطى (0) للبدال الذي لا يمثل التفكير التحليلي وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة بين (0-30) درجة وبمتوسط فرضي (15). الفقرات موزعة في أربعة مكونات وهي كما يلي:

المكون المعرفي والتنسيقي والإدراكي والوجداني.

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية والذي طوره باير وزملائه (Baer; et al,2006) والذي يتكون في الأصل من (39) فقرة على خمس أبعاد وهي: المراقبة والوصف، والعمل الواعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل، ويتألف كل منها من ثماني فقرات، باستثناء بعد عدم التفاعل ويتألف من سبع فقرات. وبعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس أصبح يتكون من (27) فقرة بعد أن كان يحتوي على (39) فقرة قبل الترجمة، وقسمت الفقرات إلى (27) على حسب خمس أبعاد.

9. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1.9 الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير التحليلي:

– الصدق البنائي:

الجدول رقم(01): يمثل نتائج الصدق البنائي بطريقة معادلة سبيرمان.

الأبعاد	الارتباط بالدرجة الكلية (R)	مستوى المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
المكون المعرفي	0.94**	0.000	0.01	دال (صادق)
المكون الإدراكي	0.98**	0.000	0.01	دال (صادق)
المكون التنسيقي	0.95**	0.000	0.01	دال (صادق)
المكون الوجداني	0.97**	0.000	0.01	دال (صادق)

من خلال الجدول رقم (01) نجد بأن الأبعاد على درجة ارتباط عالية ذات دلالة إحصائية بالدرجة الكلية للأداة وبالتالي هناك صدق بنائي عالي للمقياس يسمح باستخدامها في جمع البيانات.

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

الجدول رقم(02) يمثل نتائج الصدق التمييزي للأداة (المقارنة بين الدرجات العليا والدنيا)

مقياس	الفئة	النسبة المئوية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار (T)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الإحصائي
التفكير التحليلي	الفئة العليا	27%	08	28.3750	2.97309	-19.780	0.000	دال عند (0.01)
	الفئة الدنيا	27%	08	29.5000	0.53452			

من خلال الجدول رقم(02) نجد بأن المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (28.3750) والمتوسط الحسابي للفئات الدنيا يساوي (29.5000) وقيمة اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (-19.780) مع درجة معنوية تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يمكن القول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدنيا عند مستوى دلالة (**0.01) وعليه نستنتج وجود صدق تمييزي عالي للأداة يسمح باستخدامها في جمع البيانات.

- ثبات الاستبيان في الدراسة: حساب معامل الثبات عن طريق: معامل ألفا لكرونباخ

الجدول رقم (03) يمثل نتائج معامل الثبات ألفا لكرونباخ

مقياس	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ	القرار الإحصائي
التفكير التحليلي	30	0.96	ثابت

من خلال الجدول رقم (03) نجد أن قيمة الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأداة الدراسة تساوي (0.96) وهي قيمة عالية تدل على موثوقية مرتفعة للأداة، تسمح باستخدامها في جمع البيانات.

2.9 الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

- الصدق البنائي:

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الصدق البنائي بطريقة معادلة سييرمان

الأبعاد	الارتباط بالدرجة الكلية (R)	مستوى المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
المراقبة	0.84**	0.000	0.01	دال (صادق)
الوصف	0.75**	0.000	0.01	دال (صادق)
العمل بوعي	0.76**	0.000	0.01	دال (صادق)
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.58**	0.000	0.01	دال (صادق)
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.70**	0.000	0.01	دال (صادق)

من خلال الجدول رقم (04) نجد بأن الأبعاد على درجة ارتباط عالية ذات دلالة إحصائية بالدرجة الكلية للأداة وبالتالي هناك صدق بنائي عالي للمقياس يسمح باستخدامها في جمع البيانات.

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

الجدول رقم (05) يمثل نتائج الصدق التمييزي للأداة (المقارنة بين الدرجات العليا والدنيا)

مقياس	الفئة	النسبة المئوية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار (T)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الإحصائي
السلوك العدوانية	الفئة العليا	27%	08	87.500	7.74597	-9.449	0.000	دال عند (0.01)
	الفئة الدنيا	27%	08	113.500	0.75593			

من خلال الجدول رقم (05) نجد بأن المتوسط الحسابي للفئات العليا يساوي (87.500) والمتوسط الحسابي للفئات الدنيا يساوي (113.500) وقيمة اختبار (T) للفروق بينهما تساوي (-9.449) مع درجة معنوية تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يمكن القول أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العليا والدنيا عند مستوى دلالة (**0.01) وعليه نستنتج وجود صدق تمييزي عالي للأداة يسمح باستخدامها في جمع البيانات.

- ثبات الاستبيان في الدراسة: حساب معامل الثبات عن طريق: معامل ألفا لكرونباخ.

الجدول رقم (06) يمثل نتائج معامل الثبات ألفا لكرومباخ

مقياس	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ	القرار الإحصائي
اليقظة العقلية	27	0.82	ثابت

من خلال الجدول رقم (06) نجد أن قيمة الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، تساوي (0.82) وهي قيمة عالية تدل على موثوقية مرتفعة للأداة، تسمح باستخدامها في جمع البيانات.

10- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة: المتوسط الحسابي، المتوسط الفرضي، والانحراف المعياري ومعامل ألفا كرونباخ، ومعامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة، وكذلك لحساب لدالة الفروق اختبار (test) لعينتين مستقلتين.

11. عرض وتفسير نتائج الدراسة:

1.11 عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة: والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا ما بين تفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس الجامعة بكلية العلوم الاجتماعية، بجامعة خميس مليانة.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية SPSS 22، وتم ذلك وفق الخطوات التالية:

الجدول رقم (07): يمثل نتائج معامل الارتباط بين متغير التفكير التحليلي ومتغير اليقظة العقلية

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية التفكير لتحليلي	100	0.21	0.05
الدرجة الكلية اليقظة العقلية			

دال عند 0.05

من خلال النتائج الجدول رقم (07) أعلاه أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 للتفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية، بجامعة خميس مليانة، بحيث قدرت قيمة معامل الارتباط

بـ(0.213*) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهي تعبر على وجود علاقة ارتباطيه بين المتغيرات ولكنها بدرجة متوسطة، وتتفق نتيجة الحالية بشكل غير مباشر مع نتائج الدراسات التي تشير إلى أن التفكير التحليلي يرتبط مع اليقظة ومن بعض المتغيرات المرتبطة بالتفكير أو بالمظاهر النفسية المرتبطة بالنشاط العقلية، وهذا ما كدته دراسة (طلعت وآخرون، 2019) والتي هدفت إلى معرفة علاقة اليقظة العقلية وأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسيا بحيث أسفرت نتائجها على وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ما بين اليقظة العقلية والتفكير التحليلي.

وعليه تفسر الباحثان النتيجة المتحصل عليها في الدراسة الحالية وبحسب ما ورد في الإطار النظري للدراسة بأن التفكير التحليلي يمثل قدرة الطلبة على مواجهة المواقف المشكلات التي تعترضهم في مسارهم الدراسي إلا أنه يكون بحذر وبطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل والتخطيط بحرص قبل اتخاذ القرار، فضلاً عن جمع قدر ممكن من المعلومات من أجل الوصول إلى الحقائق، بالإضافة إلى ذلك أن يكون لديهم مستوى من اليقظة العقلية التي تركز الانتباه على الخبرات الحالية والمراقبة المستمرة لها، مع التركيز على الخبرات الحالية دون إصدار أحكام عليها سواء كانت ايجابية أو سلبية، وتقبلها كما هي في الواقع، وتعتبر أيضا شكلا من أشكال التأمل والتي تزيد في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وأفكاره ونستخلص بأن التفكير التحليلي واليقظة العقلية هما في علاقة مشتركة وتكامله.

2.11 عرض وتفسير نتائج التساؤل الفرعي الأولي: ما مستوى التفكير التحليلي لدى

طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية، جامعة خميس مليانة؟

- للإجابة عن السؤال استخدم الباحثان اختبار ت لعينة واحدة، بحيث يتكون مقياس التفكير التحليلي من (30) عبارة، بحيث يتضمن (02) بدائل (أ، ب)، نأخذ الدرجات على الترتيب (1،0)، بحيث أكبر درجة (1) وأقل درجة (0)، ونقوم بضرب أكبر درجة

للمقياس في عدد العبارات، وأصغر درجة للمقياس في عدد العبارات للحصول على الدرجة العليا والدنيا (0-30). ومنه المتوسط الفرضي هو (15) والمنحصر في الدرجات المجالات التالية:

- 0-15 متوسط.

- 15-30 مرتفع.

الجدول رقم (08): يمثل نتائج دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في متغير التفكير التحليلي

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	المتغير
مرتفع	1.98	15	25.81	التفكير التحليلي

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (08) أعلاه يتبين أن مستوى التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة مرتفع، بحيث قدر المتوسط الحسابي بـ(25.81) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.98)، وبالتالي الفرضية محققة، لأن المتوسط الحسابي (25.81) بحيث تنحصر في المجال (15-30). وعليه يمكن القول بان الفرضية تحققت، ومن هنا نتائج دراستنا الحالية تتفق مع دراسة حمزة نورة كريم (2019) التي توصلت نتائجها إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بالقدرة التفكير التحليلي، وقد فسرت ذلك بأن أفراد عينة البحث هم طلبة الجامعة وبعمر الشباب وهذه الفئة العمرية أكثر تفاعلا مع الواقع وما فيه من صعوبات ونتيجة شعورهم العالي بالمسؤولية وهم قادرين على تحليل ما يواجهونه من تحديات ومشاكل بمختلف الوسائل المتاحة، وكذلك تتفق مع دراسة عباس عزيز (2020) التي توصلت إلى أن طلبة الجامعة لديهم القدرة على إجراءات التفكير التحليلي بكفاءة عالية، والتي تم إرجاعها إلى نظرية معالجة المعلومات التي تشير إلى أن الأفراد يقومون بإيجاد علاقات داخل بنية المعرفة، وهذه البنية تعتمد على خبرات الأفراد بشأن هذا النوع من المعلومات، وتعتمد كذلك على قدرتهم المعرفية وهذه العلاقات البينية المصطنعة تتيح للأفراد ربط المعلومات الواردة إلى المنظومة المعرفية مع بعضها البعض في نسق ما

وفي كلية واحد، في حين اختلفت مع دراسة الجنابي أحلام (2015) التي توصلت إلى أن طلبة جامعة القادسية يمتلكون مستوى متوسطا من التفكير التحليلي، وذلك يدل على أنهم يفكرون بالأمر الجديدة بعد تحليلها وهذا يساعد على أن تكون لديهم القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات، ومن ناحية أخرى لا يفكرون بالوقت لا ويهتمون به، فالطالب الجامعي يبقى في الجامعة وقتا طويلا دون استغلال هذا الوقت في المجالات المفيدة، الأمر الذي ينعكس بعدم الاهتمام بالوقت.

وتفسر الباحثتان النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى أفراد العينة، وترجع ذلك إلى بأن الطلبة يتميزون بالتركيز والانتباه على حياتهم في كل لحظة، وحسب ما أوردناه في الإطار النظري للدراسة، وأن الأفراد اليقظين عقليا يتميزون بالتركيز والانتباه العالي للأحداث وما يدور حولهم من وقائع، وكذلك قدرتهم على التعامل مع هذه الوقائع. كما أن طلبة الجامعة لديهم القدرة على فهم ما يدور من حولهم من مواقف وأحداث داخل البيئة المحيطة بهم، كما أن لديهم القدرة في إيجاد توجهات حديثة واستقبال لمعلومات الجديدة والتوجه نحو الحاضر ورؤية الأشياء بأسلوب جديد مما يؤدي لتلقي الأفعال بصورة تلقائية. فإنها تعمل على تزويد الطلبة باستراتيجيات وأساليب التعامل مع مختلف المواقف الحياتية، وكيفية الوقاية من الاضطرابات وكيفية تحقيق الصحة النفسية لهم. وهي بدورها تمنحهم الاستقرار والطمأنينة النفسية وهذا ما يساعدهم في التركيز والانتباه على ما يدور من حولهم، وبالتالي يؤدي زيادة اليقظة العقلية لديهم.

3.11 عرض وتفسير نتائج التساؤل الفرعي الثاني: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة

السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية ؟

- للإجابة عن السؤال استخدم الباحثتان اختبار ت لعينة واحدة، بحيث يتكون مقياس اليقظة العقلية يتكون من (27) عبارة، ويحتوي على (5) بدائل (دائما، غالبا أحيانا، نادرا،

بدا)، نأخذ الدرجات على الترتيب (5، 4، 3، 2، 1)، بحيث أكبر درجة (5) وأقل درجة (1) ونقوم بضرب أكبر درجة للمقياس في عدد العبارات (30)، وأصغر درجة للمقياس في عدد العبارات، للحصول على الدرجة العليا والدنيا (27-135). ومنه المتوسط الفرضي هو (54) وينحصر في درجات المجالات التالية:

– 54-27 منخفض

– 108-81 متوسط

– 135-108 مرتفع

الجدول رقم (09): يمثل نتائج دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في متغير اليقظة العقلية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	المتغير
متوسط	3.25669	54	102.20	اليقظة العقلية

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (09) أعلاه يتبين أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية متوسط، بحيث قدر المتوسط الحسابي بـ(102.20) بانحراف معياري بلغت قيمته (3.25669)، وبالتالي الفرضية محققة. لأن المتوسط الحسابي (102.20) محصور بين (27-135)، بالرجوع لتصنيف ليكرت الخماسي. اتفقت العديد من الدراسات مع نتائجنا من بينها، دراسة عبد الله (2013) التي توصلت إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون باليقظة العقلية وفسر ذلك وفق نظرية لانجر في أن اليقظة العقلية تعنى تركيز الانتباه على حياتهم. وفي حين اختلفت دراسة الزغلول (2018) مع نتائج دراستنا الحالية والتي أظهرت بأن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة اليرموك متوسط عل المقياس ككل وعلى جميع أبعاده، ما عدا بعد المراقبة كان مرتفعاً، وأرجعت الباحثتان ذلك إلى أن أفراد العينة يمرون بمرحلة مهمة في تحديد مستقبلهم وهي مرحلة الجامعية، التي أكثر فيها التحديات والضغوطات المختلفة قد تؤثر على نجاحهم فيها وتحدد نوعية حياتهم مستقبلية. وترجع أيضاً هذه النتيجة الحالية

إلى أن أفراد العينة يتميزون بالتركيز والانتباه على حياتهم في كل لحظة، وحسب ما أوردناه في الإطار النظري للدراسة، فالأفراد ذوى اليقظة العقلية يتميزون بالتركيز والانتباه العالي للأحداث وما يدور حولهم من وقائع، وكذلك قدرتهم على التعامل مع هذه الوقائع.

4.11 عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير التحليلي لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية، تعزى لمتغير الجنس.

الجدول رقم(10): يمثل نتائج الفروق بين الجنسين في التفكير التحليلي على حسب اختبار (Test)

للعينتين المستقلتين

نتائج اختبار (T)			الانحراف المعياري	متوسط حسابي	تكرر	متغير الجنس
مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية sig	قيمة (T)				
0.05	0.03	2.118	1.94231	26.21	51	ذكور
			1.96656	25.38	49	إناث

من خلال نتائج الجدول رقم (10) أعلاه يتبين أن قيمة الاختبار (T) للعينتين المستقلتين تقدر بـ(2.118) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.03، بحيث كانت لصالح الذكور، وقد قدرت قيمة المتوسط الحسابي للذكور بـ(26.21) وهي أكبر من المتوسط الحسابي للإناث الذي قدر بـ(25.38). وعليه الفرضية تحققت، وتفسر الباحثان هذه النتيجة إلى وجود اختلاف في طبيعة تكوين الفكري والمعرفي لدى الذكور والإناث بالإضافة إلى أن الذكور لديهم دافعية للتعلم وتحليل وتجزئة المشكلات والموقف لإيجاد الحل المناسب لها مقارنة بالإناث، ولقد اتفقت دراسة حمزة نورة كريم (2019) مع نتائج دراستنا بحيث أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس وكانت لصالح الذكور بحيث فسرت ذلك بأن المجتمع العربي بشكل عام والعراقي بشكل خاص هو مجتمع ذكوري يتمتع فيه الذكر بخصائص وقدرات وإمكانيات تختلف كثيراً عن قدرات الأنثى ويعود سبب هذه النتيجة إلى نوع المواضيع التي يتهم بها الذكور وهي على

العموم تتطلب قدرة على التحليل، في حين اختلفت دراسة كاظم (2015) مع نتائج دراستنا والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفكير التحليلي.

5.11 عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية، تعزى لمتغير الجنس.

الجدول رقم(11): يمثل نتائج الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية على حسب اختبار (Test) للعينتين المستقلتين

متغير الجنس	تكرار	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	نتائج اختبار (ت)	
				(T)	القيمة الاحتمالية sig
ذكور	51	102.23	3.37883	2.440	0.02
إناث	49	111.29	3.49802		

من خلال نتائج الجدول رقم (11) أعلاه يتبين أن قيمة الاختبار (T) للعينتين المستقلتين تقدر بـ(2.440) والقيمة الاحتمالية sig قدرت بـ (0.66) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي هي غير دالة إحصائياً، إذ قدرت قيمة المتوسط الحسابي للإناث بـ(111.29) وهي أكبر من المتوسط الحسابي للذكور الذي قدر بـ(102.23) وعليه يكمن القول أن الفرضية تحققت، والتي تنص على أنه توجد فروق بين الجنسين في متغير اليقظة العقلية، لذا تعزى الباحثان هذه النتيجة إلى أن الإناث يمتلكون درجة عالية من اليقظة العقلية ومن الوعي بتوليد الأفكار وتحليلها وإعطاء الحلول المناسبة للمشكلات التي تعترضهم، بحيث تكون لهن دقة الحدس والملاحظة والاستماع والاستيعاب ومهارة التفكير، عكس الذكور الذين قد تكون لديهم عدة انشغالات التي تجعلهم في تشتت وعدم التركيز وبالتالي قد تقل يقظتهم العقلية، وربما قد يرجع ذلك نتيجة للتطورات التكنولوجية الحديثة الحاصلة، إضافة إلى الأزمات التي حدثت في المجتمع في السنوات الأخيرة مثل

أزمة الكورونا التي تستدعي من الفرد أن يكون يقظ وواعي لمواجهة هذه الأزمات والضغوطات النفسية الناتجة عنها، بالإضافة إلى الخوف من الفشل الدراسي أو القلق والخوف من الامتحانات كلها عوامل تتطلب من الفرد أن يكون يقظاً ولديه درجة من الوعي المعرفي حتى يتمكن من التوافق والتكيف معها وتجاوزها بطرق ايجابية وسليمة، وعليه نجد بأن فئة الإناث هن الأكثر الفئات التي لديها حساسية ضد المواقف والمشكلات الحالية ويسعون من أجل إيجاد حل لها بكل وعى ويقظة عقلية عالية وهذا وقد اتفقت دراسة العكايشي بشرى أحمد (2019) ووجود فروق دالة إحصائية في أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث في بعدي التميز اليقظ والتوجه نحو الحاضر لصالح الذكور في بعد الانفتاح على الجديد، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اليقظة لمتغير التخصص، وكذلك دراسة الوليدي (2017) بينت وجدت فروق دالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الإناث. فيما اختلفت دراسة عبد الله أحلام مهدي (2013) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة وفق متغيري الجنس والتخصص، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، وأيضاً توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

12. خاتمة:

إن الاهتمام بتطوير الكفاءات العلمية البشرية، أصبح محل اهتمام المجتمعات في ظل التسابق نحو التكنولوجيا والنقد المتسارع، وتمثل الجامعة من أهم المؤسسات التي تعمل على أنتج الكفاءات وإطارات في شتى الميادين، وأكثر ما يميز الكفاءات اكتسابهم مهارات التفكير ولاسيما التفكير التحليلي والذي يعد عنصر مهم في حياة الطلبة، إذا من خلاله يستطيع امتلاك استراتيجيات معرفية تمكنهم من التعامل مع المشكلات التي توجههم، بحيث يحققون التكيف مع المجتمع والمساهمة بذلك في تطويره. وفي دراستنا الحالية

سلطنا الضوء على موضوع التفكير التحليلي واليقظة العقلية حيث تعتبر هذه المتغيرات من العناصر الأساسية في بناء وإعداد الطالب الجامعي.

لقد أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها بأنه هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية طردية بين التفكير التحليلي واليقظة العقلية، بمعنى كلما ارتفع مستوى التفكير التحليلي يؤدي إلى زيادة اليقظة العقلية لدى الطالب الجامعي، إلا أنه جاء في دراستنا أنه دال إحصائياً ولكن بنسبية ضعيفة نوعاً ما، قد يرجع ذلك لعدة عوامل خارجية أخرى، كذلك أوضحت النتائج إن مستوى التفكير التحليلي مرتفع وأما اليقظة العقلية متوسط لدى الطلبة السنة الأولى ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة خميس مليانة، وأيضاً وجود فروق في كلا المتغيرين بحسب الجنس وكانت لصالح الإناث. إذ نستخلص من خلال هذه النتائج المتحصل عليها بأن للتفكير التحليلي أهمية كبيرة في رفع مستوى اليقظة العقلية، وبالتالي له ودوراً مهماً في زيادة أداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، وأيضاً يساعد في تحسين تعاملهم مع المواقف والمشكلات التي تعترضهم في حياتهم اليومية. لذا وتجدر الإشارة في هذا الصدد بأن موضوع التفكير التحليلي واليقظة العقلية من المواضيع المهمة كونها تتضمن عدة جوانب مداخلتها منها عقلية ومعرفية وجدانية وكذلك انفعالية التي قد تأثر في طبيعة تكوين طلبة، وعليه يستدعي هذا الموضوع المزيد من تقصي والبحث من أجل فهم الطريقة التي يؤثر بها التفكير التحليلي على اليقظة العقلية.

12. التوصيات والمقترحات:

- إعداد دورات تدريبية تهدف إلى تنمية التفكير التحليلي واليقظة العقلية لدى الطلبة.
- ضرورة اهتمام بتوجيه الطلبة نحو ممارسة الأنشطة المعززة لليقظة العقلية، بما يمكنهم من تنمية قدراتهم الأكاديمية والتخلص من حالات القلق والتوتر المصاحبة للاختبارات الجامعية.

- العمل على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث قصد معرفة الأسباب والعوامل المساهمة في تحفيز التفكير التحليلي لدى الطلبة، وأيضاً المساعدة في رفع مستوى اليقظة العقلية لديهم، والعمل على تعزيزها وكذلك الكشف عن الأسباب المساهمة في انخفاض مستوى اليقظة العقلية ومحاولة معالجتها.
- تحسين وتطوير المناخ الدراسي، بخلق بيئة جذابة ومحفزة للطلبة للمساهمة في رفع مستوى التفكير التحليلي واليقظة العقلية لديهم والاستفادة منها لتحسين مستواهم الأكاديمي.

قائمة المراجع:

- حمزة، نورة، كريم.(2019). التفكير التحليلي وعلاقته بالعوامل السبعة الكبرى لدى طلبة الجامعة، [رسالة ماجستير]، جامعة بغداد العراق.
- الجنابي، أحلام حمد نعمة.(2018). مستوى التفكير التحليلي وحل المشكلات لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة كلية التربية، العدد (02)، ص ص 85-96.
- رزق، عزة.(2020). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طاب الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (14)، العدد(03).
- الرويلي، النمشي، بشير.(2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية، دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد3، العدد(7)، DOI : 10.26389/AJSRP.N241118،
- الزهيري، حيدر عبد الكريم.(2017). مبادئ علم النفس التربوي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- سعيدان، فاطمة الزهراء.(2019). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية [رسالة دكتوراه] جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- السقا، وردة عثمان، عرفة.(2016). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد(17) [رسالة دكتوراه] جامعة عين شمس، ص ص625-649.
- شريقي، حورية.مولاي، بغداد الجيلالي بلعياشي،(2021).اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة الوضعيات المجهددة لدى الطالب الجامعي في ظل جائحة الكورونا، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد (03)، العدد(04)، ص ص43-56.
- <http://journals.lagh-univ.dz/index.php/sej/article/view/1618/1351>

التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة
دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة

- شعيب، علي محمد. (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب بكلية التربية، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، المجلد 3 ، العدد 2 ، جامعة المتوفية، مصر. ص ص 66-104.
- الشلوي علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة طلاب كلية التربية بالدوامي، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 19، 1-24.
- طلعت، محمد محمد، عبد الرسول، عبد الباقي، محمد، عبد العظيم، محمد (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسيا، مجلة كلية التربية بالاسماعلية، العدد 34.
- عامر، أيمن. (2008). التفكير التحليلي، القدرة والمهارة والأسلوب، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، (ط1)، جامعة القاهرة، مصر.
- عدس، محمد، عبد الرحيم. (2000). المدرسة وتعلم التفكير، ط 1، دار الفكر، الأردن.
- عزيز، عباس رياض. (2020). معززات الانتباه اللوني وعلاقتها بالتفكير التحليلي، مركز البحوث النفسية، المجلد (31)، العدد (02)، ص ص 231-280.
- عطيه، محسن علي. (2015). التفكير أنواعه ومهاراته واستراتيجيات تعليمه، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- العاكشي، بشري احمد. (2019). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، المجلد (04)، العدد (03) ص ص 263-290.
- المهداوي، عدنان محمود، كاظم سعد صالح. (2015) التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة بجامعة بغداد، مجلة ديالي، العراق، العدد (68)، ص ص 315-333.
- ناصر، سلوى سعيد. (2017). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في التربية وعلم النفس، العدد (87)، ص ص 353-410.
- نجواني، نجلاء بنت، عبد الخالق. (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس مجلد 13، العدد 2 ، سلطنة عمان، ص ص 220-234.
- <http://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol13iss2pp220-234>
- Alter, S. (2012). *Information; The Foundation of business*. New Jersey: Prentice Hall Publishers
- Akyurek, K, Kars.S & Bumin, G. (2018). The determinants of occupationtherapy student>s attitudes mindfulness and well-being. Journal of Educationand learning, vol (7), n (3), P.P242- 250.

- 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.
- Howell, A. & Buro, K. (2011). Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies*, 12 (6), 1007-1022.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41.
- Langer, E.(2000). The construct of mindfulness. *Journal of social Issues*, 56(2),1-9.
- Langer,E,J.& Beck.A(1979) : What do we really know about Mindfulness Based STRESS reduction? *Psychosomatic Medicine*,64.