

اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوبى التعلم (المعالجة السطحية – المعالجة العميقة )  
وبعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية بأسوان

إعداد

مسعد عبدالعظيم محمد صالح

مدرس علم النفس التربوى

كلية التربية – جامعة أسوان

## اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة ) وبعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية بأسوان

### ملخص الدراسة :

يعد السلوك الذكي بجميع مظاهره لدى الناس بعامه ، ولدى المتعلمين بصفة خاصة هو الشغل الشاغل لكثير من العلماء والباحثين في شتى مجالات العلوم النفسية والتربوية ، بل ظل وسيظل موضع اهتمام المعلمين وأولياء الأمور والطلاب أنفسهم وجميع المعنيين بالعملية التربوية ، وما ذاك إلا لأن السلوكيات الذكية لدى المتعلمين هي الأساس الذي يتحدد في ضوءه مستوى قدرتهم على الإنجاز الأكاديمي بمختلف صورته ، وتمتعهم بمقومات السلوك الإيجابي الذي يعد الأساس لكل تقدم علمي أو حضاري وصلت إليه البشرية.

وهدفت الدراسة إلي تبين طبيعة العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية ، وأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) ، والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، والكشف عن الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، وأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) تبعاً للنوع ( طلبة - طالبات) ، وتعرف الفروق تبعاً للتخصص الدراسي (علمي - أدبي) لدى أفراد العينة من الطلبة والطالبات ، كل على حدة ، واشتقت العينة الأساسية للدراسة الحالية بطريقة عشوائية من طلبة وطالبات كلية التربية بأسوان بالفرقة الثالثة ، مع الوضع في الاعتبار استبعاد كافة من شاركوا في العينة الاستطلاعية ، وبلغ حجم العينة الأساسية (٣٢٠) طالباً وطالبة بواقع ١٦٠ طالباً، (٧٤ علمي ، ٨٦ أدبي) ، ، ١٦٠ طالبة، (٧١ علمي ، ٨٩ أدبي) ، ويمتوسط عمر زمني بلغ ١٩,٨ سنة ، واستخدمت الدراسة لقياس متغيراتها أداتين هما : قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) ، أعدها كل من Baer, Ruth A ; Smith, (٢٠٠٤). Gregory T & Allen, Kristin B. ، ترجمة وتعريب الباحث ، واستبانة عمليات الدراسة المعدلة - ذات العاملين (R-SPQ-٢F) من إعداد Biggs, & et

(2001)، al.، ترجمة وتعريب الباحث ، إضافة لدرجات الطلاب في مختلف المسافات الدراسية خلال الامتحانات التي تجريها الكلية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين درجات طلاب عينة الدراسة لدى كل من الطلبة (الذكور) وال طالبات (الإناث) ، كل على حدة ، في أبعاد اليقظة العقلية ( الملاحظة - الوصف - الوعي بالفعل - القبول دون حكم - الدرجة الكلية لها) ، وأسلوبى التعلم : (السطحي - العميق ) ، والتحصيل الأكاديمي.

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات الطلبة ومتوسطات درجات الطالبات في أبعاد :الملاحظة ، الوصف ، الدرجة الكلية لليقظة العقلية ، التعلم السطحي (أحد بعدي أساليب التعلم) ، وذلك لصالح الطالبات ، وفي أبعاد: الوعي بالفعل ، القبول دون حكم (من أبعاد اليقظة العقلية) ، التعلم العميق (أحد بعدي أساليب التعلم) ، وذلك لصالح الطلبة .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي ومتوسطات درجات أقرانهم طلبة التخصص الأدبي في أبعاد كل من : "الملاحظة" ، "الوعي بالفعل" ، "الدرجة الكلية لليقظة العقلية" ، وذلك لصالح طلبة التخصص العلمي ، وعند مستوي (0,05) بين متوسطات درجاتهم في بعدي أساليب التعلم : في أسلوب "التعلم السطحي" لصالح طلبة التخصص الأدبي ، وفي أسلوب "التعلم العميق" لصالح طلبة التخصص العلمي ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في بعدي: "الوصف" ، "القبول دون حكم" (ضمن أبعاد اليقظة العقلية) .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطات درجات طالبات التخصص العلمي ومتوسطات درجات قريناتهن طالبات التخصص الأدبي في بعدي :

الملاحظة ، الوصف ، (ضمن أبعاد اليقظة العقلية) ، وذلك في بعد الملاحظة لصالح طالبات التخصص الأدبي ، وفي بعد الوصف لصالح طالبات التخصص العلمي ، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات طالبات التخصص العلمي ومتوسطات درجات قريناتهن طالبات التخصص الأدبي في أبعاد : الوعي بالفعل ، القبول دون حكم ، الدرجة الكلية لليقظة العقلية ، وأسلوب التعلم العميق لصالح طالبات التخصص العلمي ، وفي أسلوب التعلم السطحي لصالح طالبات التخصص الأدبي.

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية - أساليب التعلم (السطحي - العميق) - التحصيل الأكاديمي - النوع - التخصص الأكاديمي .

## اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوبى التعلم (المعالجة السطحية – المعالجة العميقة ) وبعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية بأسوان

### مقدمة :

يعد السلوك الذكي بجميع مظاهره لدى الناس بعامة ، ولدى المتعلمين بصفة خاصة هو الشغل الشاغل لكثير من العلماء والباحثين في شتى مجالات العلوم النفسية والتربوية ، بل ظل وسيظل موضع اهتمام المعلمين وأولياء الأمور والطلاب أنفسهم وجميع المعنيين بالعملية التربوية ، وما ذاك إلا لأن السلوكيات الذكية لدى المتعلمين هي الأساس الذي يتحدد في ضوءه مستوى قدرتهم على الإنجاز الأكاديمي بمختلف صورته ، وتمتعهم بمقومات السلوك الإيجابي الذي يعد الأساس لكل تقدم علمي أو حضاري وصلت إليه البشرية.

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل التعليمية الحرجة في حياة المتعلم ، نظراً لأنها تقابل مرحلة نمائية تحدث فيها تغيرات جذرية في شتى جوانب شخصية المتعلم العقلية والانفعالية والجسمية ، إضافة لما يرتبط بها من تأثيرات قلق الفرد على مستقبله المهني والأكاديمي ، هذا إلى جانب ما يفرزه المجتمع من ضغوط متنوعة تلقى بظلالها السلبية على شخصية المتعلم ، إلى جانب تسارع الأحداث حول المتعلم الأمر الذي يقتضى تمتع المتعلم بقدر مناسب من اليقظة العقلية ، حتى يمكنه مواجهة التأثير السلبي لتلك المتغيرات على سلوكه الإيجابي بصفة عامة ، وعلى أساليبه في التعلم وأدائه الأكاديمي بصفة خاصة.

وعلى الرغم أن معظم البحوث التي أجريت على مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness تمت في ساحة علم النفس الاكلينكى والإرشادي حيث تركز على تحديد المرضى أو علاج أعراضهم ، فإن البحث الحالي يسلط الضوء على اليقظة العقلية في مجال السلوك الإيجابي وما يترتب على إتصاف الفرد بها من فوائد للفرد والمجتمع .

وتصف اليقظة العقلية حالة من حضور الوعي لدى الأفراد حول الأحداث الجارية والخبرات بطريقة تعكس تقبلهم لها وبدون إصدار حكم عليها (Hülshager, U. R et al., ٢٠١٣).

بينما الغفلة العقلية *mindlessness* تعني "عدم الاهتمام بالسياق بسبب الاعتماد على فئات محددة بشكل صارم تم إنشاؤها في الماضي"، وتشمل العمل بصورة تلقائية دون فكر أو معرفة بأفعال الفرد. (Dauenhauer, ٢٠٠٦, p. ٣٥٣)

وعندما يتسم التفكير بالغفلة العقلية *mindlessly* فإن الناس يعتمدون دون شك على المعلومات التي لديهم حتى لو كانوا قد تعرضوا لهذه المعلومات في مناسبة أو في سياق معين (محدد) لا يمكن أن يعمم على حالات أخرى. (Demick, ٢٠٠٠)

وتظهر الأبحاث أنه بقدر ما يمكن أن تحدث الغفلة العقلية *mindlessness* من خلال التكرار والممارسة لهذه الحالة الذهنية فإنه يمكن للأفراد أن يتعلموا أن يصبحوا أكثر وعياً من خلال ممارسة اليقظة العقلية القائمة على التأمل (Dauenhauer, ٢٠٠٦).  
Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, ١٩٩٥)

ويشير (Slavik, C. ٢٠١٤) أن عدداً كبيراً من الطلاب أفادوا عن وجود تأثير إيجابي للأنشطة القائمة على اليقظة العقلية، وإمكانية انتقالها إلى الصف، والانخراط مع اللحظة الراهنة، والانخراط مع عملية التعلم، والحضور، والتركيز في عملية المعلومات، والحد من التوتر والقلق، وبناء القدرة على البصيرة والإبداع.

فاليقظة العقلية مفهوم نفسي يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة وقبولها دون إصدار أحكام عليها أو تقييمها، وأنها ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبأً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوى في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، فقد أكدت نتائج الدراسات الارتباطية وجود علاقة ذات مغزى بين اليقظة العقلية وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية حيث ارتبطت إيجابياً بالطموح وتحمل الغموض (Ritchie & Pryant, ٢٠١٢)، وبتقدير الذات (Rasmussen & Pidgeon, ٢٠١١)، وبفاعلية الذات والإنجاز الأكاديمي (Brusch, ٢٠١١). (فى : الضبع وطلب، ٢٠١٣)

ويسعى معظم الباحثين في مجال سيكولوجية التعلم للاهتمام بتعليم المتعلم كيف يتعلم، لذلك تؤكد الاتجاهات الحديثة ضرورة التركيز على عمليات التعلم (المعالجة المعرفية للخبرات) أكثر من التركيز على نواتج التعلم ولاسيما الكمية منها (الدرجات)، فلم يعد

عصر الثراء المعرفى المتنامى المتسارع يتناسب معه قيام المتعلم بابتلاع المعارف داخل الذاكرة واجتازها مرة أخرى من خلال الاختبارات التحصيلية التقليدية ، بل أصبح الاهتمام منصباً على الطرق التي يتبناها المتعلمون في استقبال أو اكتشاف ، ومعالجة المعلومات ، وتوظيفها من خلال ما يعرف بأساليب التعلم .

وقد ساعد ظهور علم النفس المعرفى في بداية النصف الثانى من القرن العشرين كفرع رئيس من فروع علم النفس إلى اهتمام بعض الباحثين في ميدان علم النفس التربوي بوجه عام وسيكولوجية التعلم بوجه خاص إلى التركيز على دراسة العمليات المعرفية المسهمة في حدوث عملية التعلم لدى المتعلمين ، حيث اهتم بعض الباحثين في مجال دراسات التعلم بأساليب التعلم ، وبصفة خاصة التي تركز على دور العمليات المعرفية التي يتبناها المتعلمون في معالجة خبرات التعلم ، ومن أشهر هذه النماذج : نموذج Entwistle, ١٩٨١ ، ونموذج Kolp, ١٩٨٤ ، ونموذج Biggs, ١٩٨٥ ، ونموذج McCarthy, ١٩٩٠ ، ونموذج Honey&Mumford, ١٩٩٢ ، ونموذج Vermunt, ١٩٩٦ .

فأساليب التعلم هي " تركيب مفاهيمي يحدد طرق الإدراك والتذكر وحل المشكلات ، ويتضمن طريقة الفرد في جمع المعلومات ومعالجتها ودمجها في بنائه المعرفي ، وخبزها في ذاكرته طويلة المدى ، واستعمالها في مواقف حياته المختلفة (عصام نجيب الفقهاء ، ٢٠٠٢ ، ٣ )

وتشير لبنى جديد (٢٠١٠ ، ٩٥ ) أن أسلوب التعلم تحدد في علم النفس التربوي كبنية مفتاحية لوصف الفروق الفردية في سياق التعلم ، حيث يتعلم الأفراد بطرق متنوعة في استقبال ومعالجة المعلومات والتي تشعرهم بالراحة وترتبط بنتائج تعلمي متنوع.

ونظراً لما تحظى به عمليات التعلم الصفي من اهتمام متعاظم ، وذلك لما يؤديه التعليم من دور فاعل في تقدم الأمم وتحضرها ، كما أن طلاب الجامعة أصبحوا على مشارف التخرج والعباء ، لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى دراسة علاقة اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بأسلوبى التعلم: (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة ) وتحصيلهم الأكاديمي، وكذلك تعرف الفروق في اليقظة العقلية ، وأسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة ) تبعاً لكل من النوع ، والتخصص الأكاديمي .

## مشكلة الدراسة :

يعد تطبيق مفهوم اليقظة العقلية في التعليم هو مجال مهم للبحوث الحديثة في علم النفس ، فقد أشارت تجربة تعلم الطلاب لليقظة العقلية بالتعليم العالي في نيوزيلندا أن تعلم اليقظة العقلية عزز تعلمهم ، وكان ذا صلة بجوانب أخرى في رحلتهم التعليمية ، كما أنه مفيد لهم في حياتهم الشخصية ، وأفادت نتائج التجربة أن ممارسة اليقظة العقلية ساعد الطلاب على التركيز ، وإدارة حالات الإجهاد بشكل أفضل (Mapel, T, ٢٠١٢) .  
 وأساليب التعلم كعادات (طرق متعلمة ومفضلة لمعالجة المعلومات) قد تيسر أو تعيق الأداء التحصيلي ، فالمتعلم الناجح يميل إلى استخدام الاستراتيجيات التي تتناسب مع المادة التي يتعلمها ، والأهداف التي يعمل على تحقيقها .(عبد الرحمن عبد العزيز العبدان ، ١٩٩٣ ، ١٤١) .

ومن خلال ما تحصل عليه الباحث من دراسات عربية ، لم يعثر على أية دراسة تناولت متغيرات اليقظة العقلية في علاقتها بأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) ، والتحصيل الأكاديمي باعتبارها متغيرات محورية في شخصية المتعلم تؤثر على أدائه العام والدراسي ، وهو ما يتطلب مزيداً من التقصي ، لذلك يمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية :

- ١- هل توجد علاقات ارتباطية ذات مغزى بين اليقظة العقلية ، وأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) ، والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة (الذكور) على حدة ، والطلبات (الإناث) على حدة " ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات مغزى في اليقظة العقلية ، وأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) وفقاً للنوع : (ذكور / إناث)؟
- ٣- هل توجد فروق ذات مغزى في اليقظة العقلية وأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) وفقاً للتخصص الأكاديمي : (العلمي / الأدبي) لدى الطلبة (الذكور) على حدة ، والطلبات (الإناث) على حدة " ؟



## أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى إنجاز الأهداف التالية :

- تبين طبيعة العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية ، وأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية المعالجة العميقة) ، والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة (الذكور) على حدة ، والطلبات (الإناث) على حدة " . .

-الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في اليقظة العقلية ، وأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية -المعالجة العميقة) تبعاً للنوع (ذكور -إناث) .

-الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في اليقظة العقلية ، وأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية -المعالجة العميقة) تبعاً للتخصص الأكاديمي (علمي -أدبي) لدى الطلبة (الذكور) على حدة ، والطلبات (الإناث) على حدة " . .

## أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية :

- تستمد الدراسة أهميتها من تناولها لموضوع يعد من الموضوعات الحديثة في الأدب السيكولوجي وهو اليقظة العقلية ، حيث تعمل اليقظة العقلية على زيادة الوعي الذاتي والقبول ، وتدنى ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف ، بالإضافة إلى تحسين المقدرة على اتخاذ خيارات تكيفيه حول الاستجابة للتجارب ، وتقلل الأخطاء والانحرافات عن الأهداف (أسماء طه نوري ، ٢٠١٢)

- وتستمد الدراسة أهميتها أيضاً من خلال القيام بتعريب أداة سيكومترية في اليقظة العقلية تتناسب مع أفراد العينة وعمرهم ومستواهم التعليمي خلال النظام التعليمي السائد حتى تكون مناسبة لقياس هذا المتغير المحوري في شخصية المتعلم ، فاليقظة العقلية قوام الشخصية في عصر ثراء المعرفة والتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي ، فهي المنظمة والضابطة لسلوكيات الشخصية المختلفة ، ومن أهم هذه السلوكيات في المجال التعليمي الأداء الأكاديمي للطلاب .

- وتستمد الدراسة أهميتها أيضاً من خلال القيام بتعريب أداة سيكومترية في أساليب التعلم أسلوبى : (المعالجة السطحية والعميقة) تتناسب مع أفراد العينة وعمرهم ومستواهم التعليمي

تكون مناسبة لقياس هذا المتغير ، لما لهذا المتغير من دور فاعل في الأداء الأكاديمي للطلاب .

- إن في دراسة العلاقات بين البقطة العقلية ، وأسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) والتحصيل الأكاديمي ما قد يساعد في فهم الدور الذي يمكن أن تؤديه كل من البقطة العقلية وأساليب التعلم في توجيه وترشيد وإدارة سلوكيات التعلم والتفكير على نحو جيد لدى الطلاب ، بحيث تؤكد التوجهات الحديثة في المنظومة التربوية على ضرورة تمكن المتعلم من إنتاج المعرفة وتوظيفها وليس مجرد اجترارها ، أو بمعنى أدق تعلم المتعلم كيف يتعلم اعتماداً على مهارات البقطة العقلية وأساليب التعلم في المعالجة المعرفية لخبرات التعلم.

- قد تساعد نتائج هذه الدراسة المعلمين كثيراً في عمليات الإرشاد والتوجيه للطلاب ، من خلال العمل على تدريب الطلاب على البقطة العقلية ، وتوجيههم لاختيار أسلوب المعالجة بما يتفق مع طبيعة الخبرة المتعلمة ، بحيث يؤدي ذلك إلى تحسين أداء الطلاب بمختلف صورته .

- إجراء هذه الدراسة على طلاب المرحلة الجامعية يعد ضرورة ملحة لأي مجتمع ينشد التغيير والتطور في كافة المجالات ، ذلك لأن الخصائص النفسية للمتعلمين في هذه المرحلة قد وصلت إلى درجة عالية من التبلور والتحديد ، كما أن طلاب الجامعة قد قاربوا على ممارسة أدوار حقيقة في مؤسسات العمل والإنتاج.

### حدود الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات الإمبريقية التي تضمنتها : وهى البقطة العقلية ، وأسلوبى التعلم : (المعالجة السطحية -المعالجة العميقة ) ، والتحصيل الأكاديمي ، والنوع ( ذكور -إناث ) ، والتخصص الأكاديمي (علمي -أدبي ) ، كما تتحدد بالعينة التي اشتملت عليها من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية -جامعة أسوان ، وكذلك بالأدوات المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة والمتمثلة في أداتين هما : قائمة كنتاكي لمهارات البقطة العقلية Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) ، أعدها كل من (Baer, Ruth A ; Smith, Gregory T & Allen, Kristin B.(٢٠٠٤).

ترجمة وتعريب الباحث ، واستبانة عمليات الدراسة المعدلة - ذات العاملين (R-SPQ- ٢F) من إعداد (Biggs, & et al., ٢٠٠١)، ترجمة وتعريب الباحث ، إضافة لدرجات الطلاب في مختلف المساقات الدراسية خلال الامتحانات التي تجريها الكلية ، وكذلك بالأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة نتائجها ، والمتمثلة في معاملات الارتباط ، واختبار "ت" لفروق المتوسطات ودلالاتها الإحصائية.

### المفاهيم الأساسية للدراسة :

#### (أ) اليقظة العقلية Mindfulness

تعرف اليقظة العقلية بشكل عام بأنها انتباه مدفوع عن قصد إلى خبرات اللحظة الحاضرة مجرد من الحكم عليها ، يخلق داخل الفرد إحساساً بالاستقرار والتفاعل الواعي .

(Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, ٢٠٠٤)

وتعرف بأنها "تركيز اهتمام الفرد دون إصدار حكم على التجربة التي تحدث في الوقت الراهن" (اللحظة الآنية) (Baer, & et al., ٢٠٠٤) .

وتعرف إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على المقياس المستخدم لهذا الغرض .

#### (ب) أساليب التعلم Learning Styles

هو طريقة يستخدمها المتعلم في إدراك ومعالجة المعلومات في أثناء عملية التعلم (Kolp, ١٩٨٤، ٢٥٩) .

#### –أسلوب التعلم السطحي Surface Learning Style

ويقوم هذا الأسلوب على أساس الدافعية الخارجية ، والخوف من الفشل ، فذوو هذا الأسلوب يرون أن التعلم الدراسي هو سبيلهم تجاه غايات أخرى أهمها الحصول على وظيفة ، وهدفهم الرئيسي إنجاز متطلبات المحتوى الدراسي عن طريق حفظ وتذكر واستدعاء هذا المحتوى ؛ لاعتقادهم أنه سيأتي في الامتحان. (في: عبد المنعم أحمد الدريير ، ٢٠٠٤ ،

(١٦١)

### –أسلوب التعلم العميق Deep Learning Style

ويقوم هذا الأسلوب على أساس الدافعية الداخلية ، وفهم المعنى الحقيقي لمحتوى التعلم ، والقدرة على التفسير والتحليل والتلخيص لمحتوى التعلم ، فذوو هذا الأسلوب لديهم اهتمام بالمواد الدراسية ، وفهمها واستيعابها ، كما يدركون الأهمية المهنية لها .(في :عبد المنعم أحمد الدردير ، ٢٠٠٤ ، ١٦٢).

ويقاس أسلوبا التعلم ( المعالجة السطحية – المعالجة العميقة) بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على عبارات كل بعد بالمقياس المستخدم في الدراسة .

### (ج) التحصيل الأكاديمي Academic Achievement

يعرفه الباحث بأنه مجموعة الخبرات التي يكتسبها الطالب في جميع المساقات الدراسية ، ويتضمن المعلومات والمفاهيم والاتجاهات ، والقيم والخبرات العملية والنظرية ، ويعبر عنه إجرائياً بمجموع درجات الطالب في الاختبارات النهائية التي تجريها الكلية.

### الإطار النظري:

### Mindfulness : اليقظة العقلية

يبدو أن اليقظة العقلية اكتسبت اعترافاً وقبولاً عظيماً ؛ نظراً لفائدتها في الأماكن العلاجية لخفض الضغوط والقلق ، فتاريخ اليقظة العقلية يرجع إلى ما يزيد عن ٢٥٠٠ سنة كتقنية تأمل تم مزاولتها بواسطة الرهبان البوذيين والعلمانيين ، ويعتقد أن اليقظة العقلية تتكون من عوامل متعددة ، ولها مجموعة متنوعة من الفوائد ، بما في ذلك انخفاض آلام التهاب المفاصل وإدمان الكحول ، وزيادة طول العمر، وكذلك زيادة الإبداع وانخفاض الإرهاق في العمل (Langer & Moldoveanu, ٢٠٠٠) .

ويبدو أن هناك برامج متعددة تهدف إلى منع وعلاج القلق والإجهاد والاكتئاب من خلال زيادة اليقظة العقلية (Baer et al., ٢٠٠٦; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, ٢٠٠٤; Kabat-Zinn, ٢٠٠٣; Kuyken et al., ٢٠٠٨; Ma & Teasdale, ٢٠٠٤) .

وقد قدم (Miller et al., ١٩٩٥) تقريراً عن انخفاض دائم في القلق والاكتئاب للأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من اليقظة العقلية بعد برنامج الحد من الإجهاد والاسترخاء (SR&RP) stress reduction and relaxation program لمدة ٨ أسابيع والذي يعلم التأمل لليقظة العقلية وغيرها من تقنيات الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية (MBSR) mindfulness-based stress reduction ، وتشمل تقنيات محددة مثل عدم الحكم على الأفكار والمشاعر، والأحاسيس الجسدية ، فضلاً عن الممارسة المدروسة مثل مسح الجسم والتأمل واليوغا ، والأنشطة اليومية. (Baer, ٢٠٠٣; Grossman et al., ٢٠٠٤) ، وقد أثبت (Miller et al., ١٩٩٥) أن هذا البرنامج لمدة ثمانية أسابيع أدى إلى انخفاض مستويات القلق لمدة ثلاثة أشهر، وكذلك بعد ثلاث سنوات ، وقد تكون هذه الفوائد طويلة الأجل مدعومة بالممارسة المستمرة ، فقد وجدت دراسة (Miller et al., ١٩٩٥) أن غالبية المشاركين كانوا لا يزالون يمارسون تأمل اليقظة العقلية بعد ثلاث سنوات من البرنامج .

ويبدو أن اليقظة العقلية كعملية لتنظيم الانتباه ترمى إلى تحقيق جودة الوعي غير التعاوني للتجربة الحالية (الآنية) ، كما أنها نوعية أداء تتعلق بتجربة المرء في اتجاه الفضول ، والانفتاح التجريبي ، والقبول ، واليقظة العقلية بذلك تعنى أنها عملية اكتساب نظرة ثاقبة في طبيعة العقل واعتماد منظور عدم التمرکز على أفكار ومشاعر معينة بحيث يمكن أن يكون الفرد من ذوي الخبرة المتصفة بالموضوعية بما يحقق صلاحيتها اللازمة لأداء المهام ، كما أنها ذات طبيعة تتصف بالديمومة والاستمرارية (Bishop et al., ٢٠٠٤, p. ٢٣٤)

فاليقظة العقلية تعنى رفع الفرد لوعيه بالكامل في اللحظة الراهنة بصورة غير مقيدة ، بحيث يكون لديه القدرة على وصف تجاربه الذاتية والاستجابة لها بشكل مقصود. (Baer et al., ٢٠٠٦)

ومن الطرق الشائعة لتعريف اليقظة العقلية أنها عملية رسم الفروق الجديدة التي يعتقد أنها تؤدي إلى زيادة الحساسية تجاه بيئة الفرد ، والانفتاح على المعلومات الجديدة ، وإنشاء

فئات إدراكية جديدة ، وزيادة الوعي بحيث يتم النظر للمشكلات من عدة جوانب عند حلها .  
(Demick, ٢٠٠٠; Langer & Moldoveanu, ٢٠٠٠) .

وثمة تعريف آخر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتفسير البوذي الأصلي عن اليقظة العقلية وهو " استمرار الانتباه الطوعي بالتركيز بشكل مستمر على كائن مألوف دون نسيان أو إلهاء والانتباه الفوقي (ما وراء الانتباه) لذلك ، ومن خلال الممارسة لليقظة العقلية القائمة على التأمل يصبح الفرد أقل تفاعلاً مع الظروف التي يحتمل أن تكون صعبة ، والحفاظ على التوازن العاطفي والفهم ، ولا يزال الاعتراف باليقظة العقلية القائمة على التأمل في التقاليد البوذية يعد أساسياً لتطوير التوازن في حياة المرء (Wallace & Shapiro, ٢٠٠٦, p. ٦٩٦) .

وتعرف أسماء طه نوري (٢٠١٢، ٢١٣) اليقظة العقلية بأنها " درجة الوعي الحسي والمرونة العقلية التي يمتلكها الفرد ، والتي تمكنه من تحليل الأحداث والمواقف من حوله ، وصقل توقعاته للمستقبل .

إن اليقظة العقلية لا تعني الحث على الاسترخاء والاستئثار الفسيولوجية والأحداث السلبية التي تستدعي الاسترخاء ، وإنما تعني التركيز على العمليات أو الخصائص الداخلية للأنشطة ، وتسمح بزيادة خبرات التفاؤل خلال النشاط ، ثم تساهم في التقليل من المزاج السيئ المصاحب للفشل .(أحلام مهدي عبد الله ، ٢٠١٢ ، ١٨ )

وعلى الرغم من أن اليقظة العقلية القائمة على التأمل تقوم على المعتقدات والممارسات البوذية فإن مبادئ اليقظة العقلية واضحة عبر مجموعة متنوعة من نظم المعتقد ويمكن تطبيقها على العديد من السياقات (Wallace & Shapiro, ٢٠٠٦) .

وبناءً على ما سبق فاليقظة العقلية هي ممارسة وإعطاء كامل الانتباه بقلب مفتوح جسدياً وعقلياً إلى كل ما يحدث على الفور في اللحظة الآتية داخلنا وحولنا ، ومن ناحية أخرى حاولت بعض البحوث وصف اليقظة العقلية من خلال إبراز سمات لها مثل :الوعي المركز ، الوقت الحاضر ، وعدم الحكم (Kabat-Zinn, ٢٠٠٤; Bishop, et al., ٢٠٠٤) (Siegel, ٢٠٠٧; ٢٠٠٥) ، ويضيف بعض الباحثين عنصر التعاطف مع هذا التعريف

(Gilbert, ٢٠٠٩)، بغض النظر عن حقيقة أن هناك مجموعة متنوعة من تعريف اليقظة

العقلية الأساسية المقبولة عموماً مثل :

التركيز عمداً على الانتباه المباشر واستدامته ؛ وتبني توجهها وقبولاً نحو تلك التجربة  
(In: Rix, Grant & Bernay, .(Bishop et al., ٢٠٠٤); (Kabat-Zinn, ٢٠٠٥)

Ross , ٢٠١٤)

### اليقظة العقلية والتعليم :

على مدى العقد الماضي ، والتدريب على اليقظة العقلية أصبح ثقافة معتمدة ودائمة من خلال تركيز الانتباه والوعي دون حكم ، وانتشرت تطبيقاتها الغربية الأولية من الطب إلى مجالات أخرى بما في ذلك التعليم ، وتستعرض هذه الدراسة البحوث والمناهج المتعلقة بإدماج تدريب اليقظة العقلية في التعليم من مرحلة التعليم الأساسي حتى الصف الثاني عشر، وذلك بصورة غير مباشرة من خلال تدريب المعلمين ومن خلال التدريس المباشر للطلاب ، وتشير البحوث حول علم الأعصاب أن اليقظة العقلية لدى البالغين وممارسة اليقظة العقلية المستمر يمكن أن تعزز التنظيم الذاتي العاطفي والعاطفة وتعزيز المرونة ، لافتاً إلى فوائد محتملة كبيرة لكل من المعلمين والطلاب .

وتشير نتائج البحوث المبكرة حول ثلاث مبادرات توضيحية لتدريب المعلمين على أساس اليقظة العقلية إلى أن التدريب الشخصي على مهارات اليقظة العقلية يمكن أن يزيد من شعور المعلمين بالرفاهية وتدريس الكفاءة الذاتية ، فضلاً عن قدرتهم على إدارة سلوك الفصل الدراسي وإقامة والحفاظ على علاقات داعمة مع الطلاب ، فمنذ عام ٢٠٠٥ ، وجد الباحث (١٤) دراسة استخدمت برامج تدريب مباشرة الطلاب على اليقظة العقلية ، وقد أجمعت على مجموعة من الفوائد المعرفية والاجتماعية والنفسية لكل من المرحلة الابتدائية (ست دراسات) أظهرت أدلة علمية أكثر صرامة على فوائد التدخلات القائمة على اليقظة العقلية في التعليم من الروضة حتى الصف الثاني عشر والمدرسة الثانوية (ثمانى دراسات) ، وتشمل هذه التحسينات تحسينات في الذاكرة العاملة ، والانتباه ، والمهارات الأكاديمية ، والمهارات الاجتماعية ، والتنظيم العاطفي ، وتقدير الذات ، فضلاً عن التحسينات المبلغ

عنها ذاتياً في المزاج وانخفاض في القلق ، والإجهاد ، والتعب. (Meiklejohn, J et al., ٢٠١٢)

### أساليب التعلم : Learning Styles

تعددت المفاهيم والتعريفات الاصطلاحية التي تناولت أساليب التعلم ، غير أن طبيعة الدراسة الحالية تتطلب عرض التعريفات التي ركزت على الأساليب المتعلقة بالعمليات المعرفية في التعامل مع بيئة التعلم ، ومعالجة الخبرات والمعلومات والمهارات التعليمية التعليمية.

فيرى (Antwistle, ١٩٨١,٣) أن أسلوب التعلم يصف العمليات المتوسطة (المعرفية) المتنوعة التي يعتمد عليها المتعلم في أثناء تفاعله مع مواقف التعلم ، وبما يمكنه من تنمية خبرات تعليمية تعليمية جديدة يقوم بتضمينها ودمجها في البناء المعرفي السابق لديه ، حيث تصف هذه العمليات استجابات الفرد لمثيرات البيئة بما يتفق مع خصائصه المختلفة.

في حين يرى (Kolp, ١٩٨٤, pp. ٢٥٩-٢٨٩) أن أساليب التعلم تعكس الطرق المستخدمة لدى المتعلم في إدراك ومعالجة المعلومات أثناء التعلم، وتشمل أربعة أساليب هي: التقاربي Converger ، التباعدي Diverger ، الاستيعابي Assimilator ، التكيفي Accommodator .

أما (Vermunt, ١٩٩٦, ٢٦) فيرى أن أساليب التعلم تعنى استراتيجيات المعالجة التي تشمل كل من: أهداف التعلم والتدريب لتحديد ما تم تعلمه ، واستراتيجيات التنظيم لإدارة عملية التعلم ، وأيضاً النماذج العقلية للتعلم ، وتحوى كل من إدراكات المتعلم لعملية التعلم ، إلى جانب توجهات التعلم التي تتضمن الأهداف الشخصية والمقاصد والتوقعات استناداً إلى الخبرات السابقة لدى المتعلم .

وتصف منى أبو ناشي (١٩٩٦) أساليب التعلم بأنها فئة من فئات المتغيرات الوسيطة ، التي تتوسط بين متغيرات المدخلات والنواتج ، حيث تعمل على التوفيق بين استراتيجيات الأفراد ودوافعهم كي تشكل طرق تفضيل ثابتة نسبياً لدى الأفراد في تجهيزهم ومعالجتهم للمعلومات ، ليس في المجال المعرفي فحسب ولكن أيضاً في المجال الوجداني سواء داخل غرفة الصف أو خارجها .



أما (Schmeck) فيعرفها بأنها طريقة محددة يستعملها المتعلم في تعامله مع المعلومات خلال مواقف التعلم بصرف النظر عما تتطلبه عملية التعلم منه. (في : عبد المنعم الدردير، ٢٠٠٤ ، ١٥٩).

مما سبق يتضح أن أساليب التعلم طرق مفضلة من قبل المتعلم يستخدمها في تجهيز ومعالجة المعلومات ، والتصدي لحل كافة المشكلات التي تعترض سبيله في بيئة التعلم ، معتمداً في ذلك على خبراته السابقة والثقافة السائدة في المجال التعليمي ، وتتنوع لدى المتعلم تبعاً لطبيعة الخبرة المتعلمة من جهة والعوامل الذاتية والبيئية من جهة أخرى ، وستقتصر الدراسة الحالية على عرض نموذج "بيجز" العمليتي الذي يعتمد على معالجة المعلومات وتنباه الدراسة الحالية ، حيث حدد ثلاثة أساليب للتعلم :الأسلوب السطحي ، والأسلوب العميق ، والأسلوب التحصيلي ، حيث رأى (Biggs, et al., ٢٠٠١) أن لكل أسلوب منها دافع وإستراتيجية يؤدي إتحادهما إلى تشكل الأسلوب وتمايزه عن غيره من الأساليب الأخرى ، وهذه الأساليب هي :

#### ١- الأسلوب السطحي : Surface Style

ويقوم على أساس الدافعية الخارجية والخوف من الفشل ، وذوو هذا الأسلوب يرون أن التعلم الصفي هو طريقهم نحو غايات أخرى أهمها الحصول على وظيفة ، وهدفهم الأساسي إنجاز متطلبات المحتوى الدراسي من خلال حفظ وتذكر واسترجاع المحتوى ، الذي يعتقدون أنه سيأتي في الامتحان ، ويغلب عليهم إستراتيجية إعادة الإنتاجية Reproductivity ، ويركزون على الإشارات أكثر من تركيزهم على المعنى ، ويحفظون المعلومات من أجل الاختبار .

#### ٢- الأسلوب العميق : Deep Style

ويقوم على أساس الدافعية الداخلية ، وفهم المعنى الحقيقي لمادة التعلم ، والقدرة على التفسير والتحليل والتلخيص ، فذوو هذا الأسلوب يهتمون بالمادة الدراسية وفهمها واستيعابها ، ويدركون أهميتها المهنية ، ويرون أن الدراسة تثير اهتماماتهم ، ويربطون بين الخبرات سعياً لتكاملها ، ويسعون وراء المعنى لتعرف المقاصد والغايات من المادة الدراسية ، ويوظفون الأفكار النظرية في خبراتهم الحياتية ، ويضمنون الخبرات الجديدة في الخبرات

السابقة ، ويهتمون بشغف بالدراسة ، ولديهم القدرة على التقاط الأفكار الرئيسية والأفكار الثانوية ، والتميز بينها داخل محتوى التعلم ؛ وذلك بغرض بناء المحتوى وإعادة اكتشافه وتنظيمه في سياق محكم متكامل .

### ٣- الأسلوب التحصيلي: Achieving Style

وذوو هذا الأسلوب يتسمون بالتركيز على نتائج التعلم أكثر من تركيزهم على مهامه ، وذلك من خلال الحصول على أعلى الدرجات أو العلامات ، إضافة أن لديهم مهارات دراسية جيدة ، وتنظيم جيد للوقت والجهد.(في: عبد المنعم أحمد الدريد، ٢٠٠٤، ١٦١-١٦٣) (Biggs,& et al., ٢٠٠١, pp. ٢٦٧-٢٩٠)

ويمكن النظر إلى نموذج "Biggs" في ضوء مكونين لكل أسلوب وهما : الدافع Motive، والاستراتيجية Strategy على النحو التالي:

-الأسلوب السطحي: بالنسبة لمكون الدوافع يشمل: دوافع خارجية - الخوف من الفشل ، أما مكون الاستراتيجيات فهي: إعادة الإنتاجية- غايات التعلم محدودة - روتينية التعلم .  
- الأسلوب العميق: بالنسبة لمكون الدوافع يشمل: دوافع داخلية- اهتمام جاد بالخبرة ، أما مكون الاستراتيجيات فيشمل: الفهم أو المعنى- الربط بين الخبرات من أجل تكاملها .  
-الأسلوب التحصيلي: بالنسبة لمكون الدوافع فتتمثل في التحصيل بهدف تحقيق الذات ، أما مكون الاستراتيجية فيتمثل في استخدام فعال للوقت والمكان .

ويعرف هذا النموذج من قبل Biggs باسم p model ٣ لتضمنه ثلاث مراحل هي: مدخلات presages ، عمليات processes ، مخرجات أو نواتج products ، ويحوي النموذج عوامل متعلقة بالطلاب مثل: الخبرة السابقة ، القدرة ، أساليب التعلم المفضلة ، كما يحوي عوامل متعلقة بالسياق التدريسي مثل: المساقات الدراسية ، طرق التدريس ، التقييم ، المناخ والإجراءات المؤسسية ، وتتفاعل هذه العوامل من خلال تأثير وتأثر متبادل ؛ بغرض تحديد استراتيجية وأسلوب المتعلم في التعلم ، والذي يحدد بدوره مخرجات و نواتج التعلم ، وهو ما يجعل الأساليب متوافقة مع سياق التعلم والمساقات الدراسية.( في: عبد المنعم أحمد الدريد، ٢٠٠٤، ١٦٤ )

وقد قام " بيجز " بإعداد أدوات قياسية لقياس أساليب التعلم في نظريته منها استبانة عمليات الدراسة SPQ وتتكون من ٤٢ بندا تقيس ثلاثة من أساليب التعلم هي: السطحي- العميق- التحصيلي ، وذلك من خلال ستة أبعاد فرعية هي: الدافعية السطحية- الاستراتيجية السطحية- الدافعية العميقة- الاستراتيجية العميقة- الدافعية التحصيلية- الاستراتيجية التحصيلية ، كما أعد بيجز استبانة عمليات الدراسة LPQ، وتتكون من ٣٦ بندا لقياس الأساليب الثلاثة سالفة الذكر، ونظرا لما حظيت به قائمة SPQ من اهتمام الباحثين فقد قام بيجز وآخرون بإعداد استبانة عمليات الدراسة المعدلة ذات العاملين R-SPQ-٢F لقياس أسلوبى التعلم (السطحي- العميق). (عبد المنعم الدردير ٢٠٠٤، ١٦٤-١٦٥)

#### دراسات سابقة :

#### دراسات تناولت اليقظة العقلية :

- دراسة أسماء طه نوري (٢٠١٢)

وهدفت بحث أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي لدى عينة قوامها (٣٠) رئيس قسم علمي في عدد من كليات جامعة بغداد ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والإبداع التنظيمي ، فضلاً عن أثر موجب لأبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي .

- دراسة أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣)

وهدفت التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وفقاً لمتغيري: الجنس، التخصص لدى عينة قوامها (٥٠٠) طالبا وطالبة من طلاب جامعة ديالى بالعراق، وأسفر تحليل نتائج مقياس اليقظة الذهنية عن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة ، ووجود فروق في اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التخصص (علمي- إنساني)، ووجود فروق دالة إحصائية تبعاً لتفاعل متغيري : الجنس والتخصص، حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي ونظرائهم من التخصص الإنساني لصالح طلبة التخصص العلمي ، ووجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي والطالبات الإناث من ذات التخصص لصالح الذكور،

ووجود فروق دالة إحصائية لتأثير التفاعل بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي والإناث من التخصص الإنساني لصالح الذكور من التخصص العلمي.

- دراسة إياد طلب محمود (٢٠١٣)

وهدفـت قياس كل من الحاجة إلى المعرفة واليقظة الذهنية ، ومعرفة العلاقة بين الحاجة إلى المعرفة واليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمدارس محافظة ديالى لدى عينة قوامها (١٠٠) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة -ثانوية ابن النديم من الصفوف الثلاثة بمحافظة ديالى بالعراق ، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية ( الزبيدي ٢٠١٢ ) ، واستبانة الحاجة إلى المعرفة من إعداد الباحث تتكون من (٣٥) مفردة ، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى متدنٍ من الحاجة إلى المعرفة ، وكذلك وجود مستوى متدنٍ من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة ، ووجود علاقة بين الحاجة إلى المعرفة واليقظة الذهنية .

- دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع ، وأحمد علي طلب (٢٠١٣)

وهدفـت تعرف نوع العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب النفسي ، ومدى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة قوامها (٢٤) طالباً من طلاب كلية التربية ، جامعة الملك خالد أعمارهم ما بين(١٩-٢٣) قسمت إلى مجموعتين: تجريبية ، وضابطة ، طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية وقائمة بيك الثانية للاكتئاب ، كما تم تطبيق برنامج للتدريب على اليقظة العقلية على أفراد المجموعة التجريبية لمدة ١٨ جلسة ، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة الاكتئاب ، وأظهرت النتائج أيضاً تحسناً دال إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية ، وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة ، كما أمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ، وكان بعد الوعي أكثر تنبؤاً من بعد التقبل .

- دراسة باسم الدحادحة(٢٠١٦)

هدفت التحقق من فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في رفع مستوى يقظة العقل لدى عينة من طالبات السنة الأولى في جامعة نزوى، تم تقسيمهن إلى مجموعتين:تجريبية قوامها(١١٨) طالبة ، ومجموعة ضابطة قوامها (١٢٥) طالبة لم

يتعرض للبرنامج ، ثم تطبيق مقياس يقظة العقل على مجموعتي الدراسة قبل التعرض للبرنامج وبعده ، وذلك بعد استبعاد الطالبات اللاتي لم تنطبق عليهن شروط الدراسة ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية وأبعاد مقياس يقظة العقل ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية ، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل.

- دراسة فتحي عبد الرحمن الضيع (٢٠١٦)

هدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية في ضوء متغير النوع ، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالسعادة الدراسية من خلال اليقظة العقلية ، لدى عينة قوامها (٢٠٠) تلميذا وتلميذة بالصف السادس الابتدائي بمحافظة سوهاج ، بواقع (١٠٠) من البنين و (١٠٠) من البنات، وأشارت النتائج إلى تمتع الأذاتين المعربتين بخصائص سيكومترية جيدة مشابهة لمثيلاتها في النسخة الأصلية للأذاتين ، وارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين البنين البنات ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة الدراسية ، ويمكن التنبؤ بالسعادة الدراسية من خلال اليقظة العقلية.

- دراسة نهلة نجم الدين مختار(٢٠١٦)

هدفت معرفة درجة الذكاء ثلاثي الأبعاد ( التحليلية- العملية-الإبداعية) ودرجة اليقظة العقلية وكذا معرفة العلاقة بين المتغيرين لدى العينة ككل ، وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف ، وذلك لدى عينة قوامها (٥٠٠) طالبا وطالبة بالمرحلة الإعدادية ، وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون باليقظة العقلية ، ولم تظهر النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين الأبعاد الثلاثية للذكاء واليقظة العقلية.

- دراسة علي محمد الوليدي(٢٠١٧)

هدفت تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جمعة الملك خالد ، والكشف عن الفروق بينهم في مستوى اليقظة العقلية ، ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ، ومدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية ، وتكونت العينة من

(٢٧٥) طالبا وطالبة ، منهم (١٣٧) طالبا ، (١٣٨) طالبة ، وخلصت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد من أبعاد اليقظة وهو الاستقلال الذاتي ، ولم تكن العلاقة دالة بين الدرجة الكلية وبقية الأبعاد ، كما وجدت فروق دالة بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت لصالح الطالبات ، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

- دراسة كمال إسماعيل عطية حسن (٢٠١٧)

هدفت بيان درجة إسهام كل من الفخر الأكاديمي والخجل الأكاديمي عبر الجوانب الأكاديمية المختلفة (المرتبط فيها بكل من : المحاضرات ، الاستذكار ، التعلم ، الامتحانات) وأبعاد اليقظة العقلية ( الملاحظة ، الوصف ، التصرف بوعي ، عدم الحكم والتفاعل) في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى عينة قوامها (٢٦٦) طالبا وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية بينها من تخصصات دراسية مختلفة ، وضمن ما أسفرت عنه النتائج أنه يمكن التنبؤ باستراتيجية التسميع من بعد الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية ، وأنه يمكن التنبؤ باستراتيجية التنظيم من خلال بعد التصرف بوعي كأحد أبعاد اليقظة ، والتنبؤ باستراتيجية التفصيل من خلال بعدي الملاحظة والتصرف بوعي ، وإمكانية التنبؤ باستراتيجية التخطيط من خلال بعدي التصرف بوعي وعدم الحكم ، والتنبؤ باستراتيجية تنظيم الوقت والبيئة من خلال التصرف بوعي وعدم التفاعل ، والتنبؤ باستراتيجية طلب المساعدة من خلال بعدي الملاحظة والتصرف بوعي.

- دراسة هالة خير سناري اسماعيل (٢٠١٧)

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية ، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية ، والكشف على إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لدى عينة قوامها (٢٢٣) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي ، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة ، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى

٠,٠١ بين المرونة النفسية واليقظة العقلية ، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

- دراسة ( Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C, ٢٠٠٥ )

اليقظة الذهنية هي الميل المعرفي ليكون الفرد على بينة مما يحدث في الوقت الراهن دون حكم أو التعلق بأي نتيجة معينة ، هذا المفهوم يقف في مواجهة الفكر الفلسفي الغربي الحديث القائم على النتائج حول الأحداث والأنشطة ، تقدم هذه الدراسة نتائج التقييم التكويني لما إذا كانت المشاركة في برنامج تدريب اليقظة الذهنية أثرت على نتائج طلاب الصف الأول والثاني والثالث على مقاييس الانتباه ، وقد صمم التدريب ويهدف إلى مساعدة الطلاب على تعلم التركيز والانتباه ، واستخدم التدريب على مدار ٢٤ ساعة سلسلة من التمارين بما في ذلك التنفس ، والحركة ، وأنشطة التوعية الحسية ، النتائج من ثلاثة مقاييس للانتباه التي تدار للطلاب تظهر فروقاً دالة بين أولئك الذين شاركوا والذين لم يشاركوا في التدريب على ممارسة اليقظة العقلية.

- دراسة ( Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (٢٠٠٨) )

وأجريت على مجموعة من الطلاب ذوى صعوبات التعلم ، المعرفة من قبل (بالأداء الأكاديمي الخطر) ، وهؤلاء غالباً ما يكون لديهم مستويات أعلى من القلق ، والإجهاد المتعلق بالمدرسة ، وأقل في المهارات الاجتماعية المثلى مقارنة مع أقرانهم المتطورين فيها عادة (منخفضي الصعوبات) ، وتشير البحوث الصحية السابقة إلى أن التأمل والتدريب على الاسترخاء قد يكون فعالاً في الحد من القلق وتعزيز المهارات الاجتماعية ، واستخدمت هذه الدراسة التجريبية تصميم المجموعة الواحدة كضابطة وتجريبية ، وأشارت النتائج من التدخل ببرنامج اليقظة العقلية من خلال التأمل لمدة ٥ أسابيع أدير على (٣٤) من المراهقين شخصوا على أنهم من ذوى صعوبات التعلم ، وقد عبرت ردود استطلاعات ما بعد التدخل بأغلبية ساحقة عن مواقف إيجابية تجاه البرنامج ، وأظهرت نتائج جميع المقاييس تحسناً كبيراً لدى المشاركين الذين أكملوا البرنامج ، مما يدل على انخفاض القلق كحالة وكسمة ، وتعزيز المهارات الاجتماعية ، وتحسين الأداء الأكاديمي على الرغم من عدم تقييمها مباشرة ، فإن النتائج تتفق مع نموذج التدخل الإدراكي لصعوبات التعلم واقتراح أن تأمل اليقظة

العقلية يقلل القلق و التركيز الذاتى الضار على الانتباه ، الأمر الذى يعزز بدوره المهارات الاجتماعية والنتائج الأكاديمية .

- دراسة (Brian L. Thompson & Jennifer A. Waltz, ٢٠٠٨)

وبحثت هذه الدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات ، والقبول الذاتى غير المشروط ، وأكملت العينة المكونة من (١٦٧) طالبا جامعيًا مقياسين لليقظة اليومية ، ومقاييس تقدير الذات والقبول الذاتى غير المشروط ، وقد تم العثور على ارتباطات إيجابية بين اليقظة العقلية ، وتقدير الذات ، والقبول الذاتى غير المشروط ، وبذلك قد توفر مهارات اليقظة العقلية وسيلة لغرس القبول الذاتى غير المشروط ، والتحول إلى التركيز على تقدير الذات كمقياس للقيمة .

- دراسة (Hülshager, U. R., et al., ٢٠١٣)

وهدفت بحث فرضية أن اليقظة العقلية تقلل من الإنهاك العاطفي ، وتحسن الرضا الوظيفي ، وكانت الدراسة الأولى بحثت يوميات لـ (٢١٩) موظفًا لمدة خمسة أيام ، وكشفت النتائج أن اليقظة العقلية ارتبطت سلباً مع الإنهاك العاطفي ، كما ارتبطت إيجاباً مع الرضا الوظيفي ، أما الدراسة الثانية فكانت دراسة تجريبية لمجموعتين :تجريبية ، وضابطة ، ن = (٦٤) لكل منهما اختيروا عشوائياً ، وكشفت النتائج أن مجموعة التدريب الذاتى على اليقظة العقلية شهدت أقل بكثير من الإنهاك العاطفي والمزيد من الارتياح الوظيفي عن نظرائهم فى المجموعة الضابطة .

- دراسة (Singh, N. N., Lancioni, G.E., Winton, A.W., Karazsia, B.T., &

Singh, J, ٢٠١٣)

وفحصت تأثيرات معلمي مرحلة ما قبل المدرسة الذين يحضرون دورة اليقظة الذهنية لمدة ٨ أسابيع على سلوك الطلاب فى الفصول الدراسية ، وأظهرت النتائج أن الانخفاض فى سلوكيات الطالبة والطالب والزيادة فى امتثالهم لطلبات المعلمين بدأت خلال التدريب على اليقظة العقلية للمعلمين واستمرت فى التغيير بعد التدريب فى حين أن الطلاب لم يظهروا تغييراً فى التفاعلات الاجتماعية الإيجابية مع أقرانهم ، وإنما أظهروا انخفاضاً فى



التفاعلات الاجتماعية السلبية وزيادة في عزلة اللعب ، وتشير النتائج إلى أن تدريب اليقظة الذهنية للمعلمين كان فعالا في تغيير التفاعل بين المعلم والطالب بطرق مرغوبة .

- دراسة (Black, D. S., & Randima, F, ٢٠١٤)

وكانت بعنوان " التدريب على اليقظة العقلية وسلوك الفصول الدراسية بين الأطفال ذوي الدخل المنخفض والأقلية الإثنية من أطفال المدارس الابتدائية " وقد قيمت تجربة التدخل الميداني لتأثير المنهج القائم على اليقظة العقلية لمدة ٥ أسابيع وأثره على تصنيفات المعلم لسلوك الفصل الدراسي في مدرسة ريتشموند الابتدائية في كاليفورنيا الابتدائية ، ودرست ما إذا كانت إضافة المزيد من الجلسات توفر فائدة إضافية لنتائج الطلاب ، وأفاد سبعة عشر معلما عن سلوكيات الفصل الدراسي البالغ عددهم ٤٠٩ طفلاً ، منهم ٨٣ % مسجلين في برنامج غذائي مجاني في كاليفورنيا و٩٥,٧% من الأقليات العرقية في رياض الأطفال حتى الصف السادس في ثلاث مراحل : مرحلة ما قبل التدخل ، وفترة ما بعد التدخل مباشرة ، و٧ أسابيع بعد التدخل ، وأظهرت النتائج أن المعلمين أفادوا بأن سلوك المتعلمين في الصف الدراسي قد تحسن ؛ أي الانتباه ، ضبط النفس ، المشاركة في الأنشطة ، احترام الآخرين ، وعموما لم يتم تعزيز التحسينات بإضافة دورات إضافية ، باستثناء الاهتمام بتداعيات هذه الدراسة ، إلا أن النتائج تشير إلى أن التدريب على اليقظة العقلية قد يفيد المعلم لتحسين السلوك في الفصول الدراسية في المدرسة الابتدائية العامة ، والذي له آثار للممارسة لتحسين الفصول الدراسية وبيئة تعليمية للأطفال ذوي الدخل المنخفض والأطفال ذوي الاختلافات العرقية .

- دراسة (Ramsburg, J. T., & Youmans, R. J, ٢٠١٤)

وكانت بعنوان " قد تتأثر المهارات الإدراكية اللازمة للاحتفاظ الناجح بالمعارف من خلال التدريب على التأمل "، وبحثت الدراسة آثار التأمل على الاحتفاظ بالمعارف لدى الطلاب في ثلاث دراسات تجريبية ، المشاركون من ثلاث دورات علم النفس التمهيدي تلقوا عشوائيا إما تدريباً على التأمل وجيزاً أو الراحة ، واستمعوا إلى محاضرة الصف ، ثم أخذت مسابقة ما بعد المحاضرة التي قيمت معرفة الطلاب من المواد المحاضرة ، وأظهرت النتائج

أن التأمل أدى إلى تحسين استبقاء الطلاب للمعلومات التي تم نقلها خلال المحاضرة في كل من التجارب الثلاث ولم يتأثر المزاج ، والاسترخاء ، وفئة الاهتمام بالتدريب على التأمل - دراسة (Slavik, C, ٢٠١٤)

وكانت بعنوان استكشاف تأثير اليقظة العقلية من خلال الممارسات في الفصول الدراسية الجامعية ، وتعرض هذه الدراسة نتائج مشروع يهدف إلى الحصول على تغذية مرتدة حول التأثير المدرك للممارسات القائمة على اليقظة العقلية التي أدخلت على طلاب المرحلة الجامعية في السنة الثالثة في رعاية الأطفال والشباب ، فاليقظة العقلية هي حالة تتميز بالانفتاح والحساسية للسياق والمشاركة مع اللحظة الراهنة ، وأفاد عدد كبير من الطلاب عن تأثير إيجابي للأنشطة القائمة على اليقظة العقلية في قدرتها على الانتقال إلى الصف ، والانخراط مع اللحظة ، والانخراط مع عملية التعلم ، والتركيز في عملية المعلومات ، والحد من التوتر والقلق ، وبناء القدرات للبصيرة والإبداع ، حيث تكون أكثر انعكاسا ، ونتيجة لهذا البحث يجري تطوير منهج مينا لمعالجة نموذج العمل المتوقع في الميدان الذي يعزز استخدام الأنشطة القائمة على اليقظة العقلية شخصيا ومهنيا.

- دراسة (Wisner, B. L, ٢٠١٤)

وكانت بعنوان دراسة استكشافية لتأمل اليقظة العقلية لطلاب المدارس البديلة : الفوائد المتصورة لتحسين المناخ المدرسي وعمل الطالب ، وبحثت هذه الدراسة الاستكشافية الفوائد المتصورة من تأمل اليقظة العقلية لطلاب المدارس الثانوية البديلة التعويضية ، وتم تقديم برنامج لمدة ٨ أسابيع في المدارس لطلاب المدارس الثانوية ن = ٣٥ ؛ ١٩ من الأولاد و ١٦ من الفتيات ، تم استخدام رسم الخرائط المفاهيمية ، وهو منهج مختلط الأسلوب ، لجمع وتحليل البيانات ، هذه العملية أسفرت عن ثماني مجموعات تمثل الفوائد المتصورة من التأمل للطلاب هي : تحسين إدارة الإجهاد ، وتعزيز الوعي الذاتي ، وتعزيز التعامل العاطفي ، وتعزيز القدرة على الاهتمام ، وتحسين الحالة الذهنية ، والمزيد من الوقت يقنضي الهدوء ، وتحسين المناخ المدرسي ، وتعزيز مشاركة الطلاب ، وتشمل هذه المجموعات ثلاثة مجالات واسعة من الفوائد المتصورة للطلاب بما في ذلك الفوائد داخل الذات النفسية والاجتماعية والنظامية ، وقد صنف الطلبة إمكانيات التأمل لتخفيف التوتر

وتحسين مناخ المدرسة باعتباره مهما بشكل خاص بالنسبة لهم ، ويمكن استخدام هذه النتائج عند التخطيط لبرامج التأمل المدرسية ، ويمكن أن تكون بمثابة دليل مفيد للباحثين في دراسة ممارسات التأمل للشباب.

- دراسة (Bruin, E. I., Meppelink, R., & Bögels, S. M, ٢٠١٥)

وبحثت الدراسة آثار دورة في اليقظة العقلية في منهج الطلاب الدوليين ( ن=١٠٤ من ١٦ دولة مختلفة في جامعة أمستردام ، وتألقت المناهج من سبع محاضرات أسبوعية ، فضلا عن دراسة مقالات علمية عن بحث اليقظة العقلية واكتساب بعض التعلم التجريبي في التأمل ، وكان الهدف الأساسي من هذه الدورة ليس أن تصبح أكثر وعيا باليقظة العقلية ، ولكن لمعرفة المزيد عن أصول وتطبيقات اليقظة العقلية في الطب النفسي للطفل ، وقد ملأ الطلاب استبيان اليقظة مكون من خمسة أبعاد في " قائمة الانتظار " أي ما قبل الدورة ، وما بعد الدورة ، وبعد ٧ أسابيع الخاصة بالمتابعة ، وأظهرت التحليلات متعددة المستويات أن الوعي باليقظة العقلية انخفض خلال قائمة الانتظار د =-٠١١ ) ، وزيادة من مرحلة ما قبل الدورة إلى ما بعد الدورة د=٠٣٦ ، وحتى زيادة أكثر من ذلك قبل مرحلة المتابعة إلى مرحلة المتابعة د= ٠٥٣ ، وأظهر الطلاب والمتقدمون الدوليون زيادة في اليقظة العقلية بالفعل خلال الدورة ، في حين أن الطلاب الهولنديين والمبتدئين أظهروا فقط زيادة في اليقظة العقلية في المتابعة ، وعموما فإن المشاركة في دورة اليقظة العقلية منخفضة الكثافة في المناهج الجامعية تؤدي إلى زيادة موقف غير حكمي وتدنٍ في رد الفعل تجاه أفكار الطالب والمشاعر والعواطف خلال فترة الدورة ، وزيادة اليقظة العقلية أكثر من ذلك بعد فترة الدورة ، هذه اليقظة العقلية المتزايدة قد تساعدهم في التعامل مع الإجهاد ؛ نظرا للضغوط الواقعة عليهم ، وربما تحسين أدائهم ونوعية حياتهم .

- دراسة (Tilahun, ٢٠١٧)

وهدفت التعرف على أثر تدريبات اليقظة الذهنية في الحد من الإجهاد لدى طلبة الجامعة لعينة قوامها (٢٨) طالبا وطالبة من طلبة الصحة النفسية بجامعة كاليفورنيا شاركوا في تدريبات اليقظة الذهنية ، وأظهرت نتائج الاستطلاع أن ٩٥% من المشاركين يعتقدون في تأثير اليقظة الذهنية في خفض مستوى التوتر لديهم ، بينما رأى مشارك واحد أنه غير

متأكد من التأثير، ووافق ٩٦% من المشاركين على ممارسة تدريبات اليقظة الذهنية في المستقبل كشكل من أشكال الحد من التوتر.

### دراسات تناولت أساليب التعلم :

- دراسة عواطف على شعير ومحمود عبد الحليم منسي (١٩٩٨)

وهدفت تعرف أثر أسلوب النماذج في التدريس على أساليب التعلم وطرق الاستذكار : السطحي والعميق والمنظم ، وعلى دافعية الطالبات نحو الدراسة لدى عينة قوامها (٩٢) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود ، وقد استخدم الباحثان لقياس متغيرات الدراسة اختبارات : أساليب التعلم وطرق الدراسة ، الاتجاهات نحو طريقة التدريس بالنماذج ، استفتاء الدافعية للدراسة ، اختبار التحصيل في مادة أسس المناهج ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين أساليب التعلم وطرق الاستذكار والتحصيل الدراسي ، ووجود علاقة بين أساليب طرق معينة في الاستذكار والتخصص الدراسي ، حيث فضلت طالبات تخصص الرياضيات والعلوم الطبيعية الأساليب المنظمة والعميقة ، بينما فضلت طالبات اللغة العربية الأسلوب المنظم فقط ، في حين فضلت طالبات العلوم لاجتماعية الأسلوب والطريقة السطحية ، بينما جاءت الفروق في التحصيل الدراسي لصالح طالبات تخصص الرياضيات والعلوم الطبيعية .

- دراسة Hargett, & et al., ١٩٩٤.

وهدفت تعرف طبيعة العلاقة بين أساليب التعلم ( السطحي- العميق- ألتحصيلي) ومستوى الاستعداد الدراسي (مرتفع- متوسط - منخفض) لدى عينة قوامها (٥٣٢) طالبا وطالبة بقسم علم النفس ، بواقع (١٦٩) طالبا ، (٣٦٣) طالبة ، وأظهرت النتائج أن الطلبة ذوي الاستعداد الدراسي المرتفع كانوا أكثر استخداما لأسلوب التعلم السطحي ، بينما كان ذوو الاستعداد الدراسي المنخفض أكثر استخداما لأسلوب التعلم العميق.

- دراسة Zhang, (٢٠٠٠)

وهدفت تعرف العلاقات بين أساليب التعلم وفقا لنموذج ييجز وكل من التحصيل الدراسي والعمر الزمني والنوع والمستوى الاجتماعي لدى عينة قوامها (٩١٢) طالبا جامعيًا مقسمين إلى ثلاث مجموعات: (٦٧) طالبا أمريكيًا ، (٦٥٢) طالبا من هونج كونج ،

(١٩٣) طالبا من نانجينغ، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط ايجابي بين العمر الزمني وأسلوبى التعلم (السطحي-العميق) ، وأن أساليب التعلم كانت منبئاً جيداً بالتحصيل الدراسي للطلاب.

- دراسة Skogsberg,&Clump,(٢٠٠٣)

وهدفت تعرف الفروق في أساليب التعلم بين طلاب قسم علم النفس وطلاب الأحياء لدى عينة قوامها (٨٧) طالبا من علم النفس، (٩٢) طالبا من قسم الأحياء ، وأشارت النتائج أن طلاب تخصص علم النفس حصلوا على درجات أعلى في أسلوب التعلم العميق من طلاب تخصص الأحياء.

- دراسة إبراهيم سالم السباطي ورمضان محمد رمضان (٢٠٠٢)

وهدفت تعرف الفروق في أساليب التعلم لدى طاب الجامعة في ضوء متغيري: التخصص، ومستوى التحصيل ، واستخدم الباحثان استبيان أساليب التعلم المعدل من إعداد أنتوستيل ونايت ١٩٩٤ بعد ترجمته وتقنيه على البيئة السعودية ، وبلغت العينة (٤٠٧) طالبا بالمستوى الثالث لكلية التربية ، جامعة الملك فيصل من التخصصات العلمية والأدبية ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في أسلوب التعلم العميق لصالح طلاب التخصص العلمي ، وفي الأسلوب السطحي لصالح طلاب التخصص الأدبي ، ولم توجد فروق بينهما في الأسلوب الاستراتيجي ، في حين وجدت فروق بين منخفضي ومرتفعي التحصيل في درجات أسلوبى التعلم العميق والاستراتيجي لصالح مرتفعي التحصيل ، بينما لم توجد فروق بينهما في أسلوب التعلم السطحي.

- دراسة علي أحمد سيد مصطفى (٢٠٠٣)

وهدفت بحث البناء العاملي لدافعية الإلتقان وأثره على تبني أساليب التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى عينة قوامها (٣٢٠) طالبا وطالبة ، بواقع (١٦٢) طالبا ، (١٥٨) طالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة أسيوط من شعب الرياضيات والفيزياء والتاريخ والجغرافيا ، وأسفرت عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين التحصيل ودافعية الإلتقان لدى

المجموعات التي تبنت أسلوب التعلم العميق ، ووجود فروق بين الذكور والإناث في مكونات دافعية الإتقان لدى مجموعة التعلم العميق ، وجاء الفرق لصالح الإناث.

- دراسة عبد المنعم أحمد الدردير (٢٠٠٤)

وهدفت تعرف العلاقات بين أساليب التفكير لـ ستيرنبرج وأساليب التعلم لـ بيجز والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة قوامها (١٧٦) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة قنا ، بواقع (٨٦) من التخصصات العلمية و(٩٠) من التخصصات الأدبية ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين أساليب التفكير وأساليب التعلم ، ووجود علاقة موجبة بين بعض أساليب التفكير والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

- دراسة محمد إبراهيم محمد (٢٠٠٨)

وهدفت تعرف العلاقات بين كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات ومدخل الطلاب في التعلم (السطحي- العميق) ، ومدى تأثير كل من كفاءة التمثيل المعرفي ومدخل الطلاب في التعلم على مستوى ناتج التعلم الكمي والكيفي لدى عينة قوامها (٢٠٠) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة المنيا ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كفاءة التمثيل المعرفي مع مدخل التعلم العميق ، وسالبة مع مدخل التعلم السطحي ، ووجود علاقة موجبة بين كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات مع مستوى الناتج الكيفي وسالبة مع مستوى الناتج الكمي ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدخل التعلم العميق مع مستوى الناتج الكيفي وسالبة مع مستوى الناتج الكمي ، ووجود علاقة موجبة بين مدخل التعلم السطحي مع مستوى الناتج الكيفي وسالبة مع مستوى الناتج الكمي ، وسالبة مع مستوى الناتج الكيفي.

- دراسة لبنى جديد (٢٠٠٩)

وهدفت تعرف العلاقات بين أسلوبى التعلم (السطحي- العميق) ومفهوم الذات الأكاديمي ودافع الإنجاز الدراسي ، والفروق بين متوسطات كل من أسلوبى التعلم (السطحي- العميق) ومفهوم الذات الأكاديمي تبعا لمتغيرات: الجامعة - التخصص - المستوى الدراسي- النوع -مستوى التحصيل لدى عينة من مجموعتين قوامها (٦٤٦) بجامعة دمشق ، (٤٣٣) بجامعة البعث بكليات العلوم التطبيقية والأساسية ، (٦٧٤) بجامعة دمشق ، (٤٧٣) بجامعة البعث بكليات الآداب والعلوم الإنسانية ، وأسفرت النتائج

عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أسلوب التعلم العميق ودرجات التحصيل لدى عينات السنة الثانية والرابعة بجامعة دمشق والبعث ، وبين أسلوب التعلم السطحي والتحصيل الدراسي لدى أفراد السنة الرابعة بجامعة البعث فقط ، ووجود فروق بين متوسطات أسلوب التعلم (السطحي- العميق) لدى عينات البحث كافة من الذكور والإناث لصالح أسلوب التعلم العميق.

- دراسة (Rahman, S. & et al., ٢٠١٢)

وهدفت بحث العلاقة بين بيئة التعلم وأساليب التعلم لدى عينة من طلاب قسم الهندسة قوامها (٥٢٧) طالباً في المؤسسة التكنولوجية بماليزيا ، واستخدموا ضمن ما استخدموا استبانة عمليات الدراسة المعدلة ذات العاملين لـ "بيجز وآخرون" ، وأسفرت النتائج عن وجود دور إيجابي لبيئة التعلم في تنمية أسلوب التعلم العميق .

### تعقيب على الدراسات السابقة :

تبين من عرض مجموعة الدراسات السابقة الجوانب التالية:

- الدراسات التي بحثت العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم نادرة للغاية ، وهو ما يتطلب إجراء مزيد من البحوث لتبين طبيعة هذه العلاقات .

- بعض الدراسات السابقة اعتمدت في قياس أساليب التعلم على استبانة عمليات الدراسة المعدلة ذات العاملين لـ "بيجز وآخرون ٢٠٠١ مثل دراسات كل من : عبد المنعم الدردير (٢٠٠٤) ، محمد إبراهيم محمد (٢٠٠٨) ، دراسة (Skogsberg, & Clump, ٢٠٠٣) .

- أوضحت بعض الدراسات وجود ارتفاع في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب بالجامعات، مثل دراسات كل من : أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣) ، دراسة هالة خير سناري (٢٠١٧) أو لدى طلاب وتلاميذ المدارس مثل دراسات كل من فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦) بالمرحلة الابتدائية ، ودراسة نهلة نجم الدين (٢٠١٦) بالمرحلة الإعدادية ، بينما أوضحت دراسة إياد طلب (٢٠١٣) وجود مستوى متدنٍ من اليقظة العقلية بالمرحلة المتوسطة ، مما يستلزم مزيداً من الدراسة .

- أوضحت بعض الدراسات وجود فروق تبعاً للنوع (ذكور - إناث) مثل دراسة أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣) لصالح الذكور ، ولصالح الطالبات كما في دراسة علي محمد الوليدي (٢٠١٧) ، في حين لم توجد فروق بين البنين والبنات في دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦) ، مما يوحي بالحاجة لمزيد من الدراسة .

- أوضحت بعض الدراسات وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً للتخصص الدراسي بين ذكور علمي وذكور أدبي لصالح العلمي ، وبين الطلبة والطالبات من التخصص العلمي لصالح الطلبة ، وبين ذكور علمي وإناث أدبي لصالح ذكور علمي كما في دراسة أحلام مهدي (٢٠١٣) ، مما يتطلب مزيداً من البحث .

- أوضحت بعض الدراسات وجود ارتباط بين اليقظة العقلية والسلوكيات الدراسية والنفسية مثل وجود ارتباطات إيجابية بين اليقظة العقلية ، وتقدير الذات ، والقبول الذاتي غير المشروط في دراسة (٢٠٠٨) Brian, & Jennifer ، ووجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والسعادة الدراسية كما في دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦) ، وعلاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة كما في دراسة هالة خير سنارى (٢٠١٧) ، في حين وجدت علاقة سالبة بين اليقظة العقلية مع الاكتئاب كما في دراسة الضبع وطلب (٢٠١٣) ، مما يؤكد أن مهارات اليقظة العقلية تدعم السلوك الإيجابي ، وتخفف السلوك السلبي لدى المتعلمين .

- أوضحت بعض الدراسات وجود أثر للتدريب على مهارات اليقظة العقلية في تنمية مهارات اليقظة العقلية ، وتنمية السلوكيات الإيجابية مثل : تنمية مهارات اليقظة كما في دراسة باسم الدحادحة ، وفي دراسة الضبع وطلب (٢٠١٣) ، وتنمية السلوكيات الإيجابية مثل :تحسين نوعية الحياة كما في دراسة (٢٠١٥) Bruin, & Bogels ، وتعزيز المهارات الاجتماعية وتحسين الأداء الأكاديمي كما في دراسة (٢٠٠٨) Beauchemin, et al. ، وتحسين الاحتفاظ بالمعلومات كما في دراسة (٢٠١٤) Ramsburg, & Youman ، وتحسين الانتباه كما في دراسة (٢٠٠٥) Napoli ، ويفيد المعلم في تحسين سلوك التلاميذ



بالفصول الدراسية كما في دراسة (Black, & Randima, ٢٠١٤)، وله تأثير إيجابي في زيادة التفاعل الصفي، والمشاركة في التعلم والتركيز في المعلومات وتنمية الإبداع كما في دراسة (Slavik, ٢٠١٤).

- أوضحت بعض الدراسات وجود أثر للتدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض السلوكيات السلبية لدى المتعلمين مثل: الحد من الإجهاد والتوتر أو القلق كما في دراسة كل من (Tilahun, ٢٠١٧)، (Bruin, & Bogels, ٢٠١٥)، (Slavik, ٢٠١٤)، وخفض الإنهاك العاطفي وزيادة الارتياح الوظيفي كما في دراسة (Hulsheger, et Tal., ٢٠١٣)، وخفض القلق كحالة وكسمة كما في دراسة (Beauchemin, et al., ٢٠٠٨).

- أوضحت بعض الدراسات أن اليقظة العقلية تنتبأ بالمهارات الدراسية وبعض السلوكيات الإيجابية أو السلبية، حيث تنبأت باستراتيجيات: التسميع، التنظيم، التفصيل، التخطيط، تنظيم الوقت والبيئة، طلب المساعدة كما في دراسة كمال إسماعيل عطية حسن (٢٠١٧)، وبالسعادة النفسية كما في دراسة علي محمد الوليدي (٢٠١٧)، وبالسعادة الدراسية كما في دراسة فتحى عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦)، وبالمرونة النفسية كما في دراسة هالة خير سناري (٢٠١٧)، بينما تنبأت بأعراض الاكتئاب النفسي كما في دراسة الضبع وطلب (٢٠١٣).

- أوضحت بعض الدراسات وجود علاقة بين أساليب التعلم والتحصيل الدراسي مثل: وجود علاقة ارتباطية بين طرق الاستذكار وأساليب التعلم مع التحصيل الدراسي في دراسة عواطف شعير ومحمود منسي (١٩٩٨)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين كفاءة التمثيل المعرفي مع مدخل التعلم العميق، وسالبة مع مدخل التعلم السطحي، ووجود علاقة موجبة بين مدخل التعلم العميق مع مستوى الناتج الكيفي وسالبة مع مستوى الناتج الكمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدخل التعلم السطحي مع مستوى الناتج الكمي وسالبة مع مستوى الناتج الكيفي كما في دراسة محمد إبراهيم محمد (٢٠٠٨)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من أسلوبى التعلم: العميق والسطحي مع التحصيل في دراسة لبنى جديد (٢٠٠٩)، وأن أساليب التعلم منبئ جيد بالتحصيل الدراسي كما في دراسة (Zhang, ٢٠٠٠)، ووجود فروق بين منخفضي ومرتفعي التحصيل في أسلوبى التعلم

:العميق والاستراتيجي لصالح مرتفعي التحصيل في دراسة إبراهيم سالم السباطي ورمضان محمد رمضان (٢٠٠٢) ، ووجود ارتباط موجب دال بين التحصيل ودافعية الإلتقان لدى مجموعة أسلوب التعلم العميق في دراسة علي أحمد سيد مصطفى (٢٠٠٣) ، ووجود علاقة بين أساليب التفكير (كعمليات مهمة للتعلم ) وأساليب التفكير في دراسة عبد المنعم الدردير (٢٠٠٤).

- أوضحت بعض الدراسات وجود تفضيل لبعض أساليب التعلم على غيرها من الأساليب الأخرى ، فقد تبين وجود فروق بين أسلوب التعلم السطحي وأسلوب التعلم العميق لدى كل من الذكور والإناث لصالح أسلوب التعلم العميق في دراسة لبنى جديد (٢٠٠٩) ، وأن ذوي الاستعداد الدراسي المرتفع أكثر استخداماً لأسلوب التعلم السطحي ، أما ذوو الاستعداد الدراسي المنخفض فأكثر استخداماً لأسلوب التعلم العميق في دراسة Hargett, et al., (١٩٩٤) ، ووجود دور إيجابي لبيئة التعلم في تنمية أسلوب التعلم العميق في دراسة Rahman, et al., (٢٠١٢) ، كما فضلت طالبات تخصصات الرياضيات والعلوم الأساليب المنظمة والعميقة ، أما طالبات اللغة العربية ففضلن الأسلوب المنظم فقط ، في حين فضلت طالبات العلوم الاجتماعية الأسلوب السطحي في دراسة عواطف شعير ومحمود منسي (١٩٩٨) ، ووجود فروق في أسلوب التعلم العميق بين طلاب علم النفس وطلاب علم الأحياء لصالح علم النفس في دراسة Skogsberg,&Clump,(٢٠٠٣) .

- أوضحت بعض الدراسات وجود فروق في أساليب التعلم تبعاً للتخصص الدراسي مثل : وجود فروق بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في أسلوب التعلم العميق لصالح التخصص العلمي ، وفي أسلوب التعلم السطحي لصالح التخصص الأدبي في دراسة إبراهيم سالم السباطي ورمضان محمد رمضان (٢٠٠٢) .

- أوضحت بعض الدراسات وجود فروق بين الذكور والإناث في دافعية الإلتقان لدى مجموعة التعلم العميق لصالح الإناث .في دراسة علي أحمد سيد مصطفى (٢٠٠٣) .

## فروض الدراسة :

١ - " توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في كل من: اليقظة العقلية ، وأسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة ) ، والتحصيل الأكاديمى لدى الطلبة (الذكور) على حدة ، والطلبات (الإناث) على حدة " .

٢ - " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة و متوسطات درجات الطالبات في كل من : اليقظة العقلية ، و أسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة ) " .

٣ - " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب التخصص العلمى ومتوسطات درجات طلاب التخصص الأدبى في كل من : اليقظة العقلية ، و أسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة ) لدى الطلبة (الذكور) على حدة ، والطلبات (الإناث) على حدة " .

## إجراءات الدراسة :

### أولاً: عينة الدراسة :

(أ) العينة الاستطلاعية : قام الباحث باختيار عشوائى لعينة استطلاعية من طلبة وطالبات كلية التربية بأسوان بالفرقة الثالثة من جميع الشعب والتخصصات ، وبلغ حجم هذه العينة (١٢٥) طالباً وطالبة ، وذلك بغرض التحقق من كفاءة الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية ، حتى يمكن الاطمئنان إلى نتائجها في الدراسة عند استخدامها مع العينة الأساسية.

(ب) العينة الأساسية : تم اختيار العينة الأساسية للدراسة الحالية بطريقة عشوائية من طلبة وطالبات كلية التربية بأسوان بالفرقة الثالثة من جميع الشعب والتخصصات ، مع الوضع في الاعتبار استبعاد كافة من شاركوا في العينة الاستطلاعية ، وبلغ حجم العينة الأساسية (٣٢٠) طالباً وطالبة بواقع ١٦٠ طالباً، (٧٤ علمى ، ٨٦ أدبى) ، ، ١٦٠ طالبة، (٧١ علمى ، ٨٩ أدبى) ، ويمتوسط عمر زمنى بلغ ١٩,٨ سنة .

## ثانياً : أدوات الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على أداتين رئيسيتين هما :

١ - قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) ، هذه القائمة تحوى (٣٩) مفردة بأسلوب التقرير الذاتى ، أعدها كل من Baer, Ruth A ; Smith, Gregory T & Allen, Kristin (٢٠٠٤) B ، ترجمة وتعريب الباحث ، والتي تستخدم لتقييم مهارات اليقظة العقلية ، حيث تم تعريف اليقظة العقلية عموماً لتشمل تركيز اهتمام الفرد في عدم الحكم أو قبول التجربة التي تحدث في الوقت الراهن (اللحظة الآنية) (Baer, et al., ٢٠٠٤) ، فهذا المقياس قد يكون مفيداً للمهنيين الذين يعلمون اليقظة العقلية من خلال توضيح نقاط القوة والضعف في تطوير مهارات من اليقظة العقلية لدى عملائهم .

وقد استخدم (KIMS) أربع مهارات لليقظة العقلية على النحو التالي :

الملاحظة : Observing ، اليقظة العقلية تتطوي على المراقبة أو الملاحظة أو الحضور لمختلف المحفزات بما في ذلك الظواهر الداخلية (الإدراك - الأحاسيس الجسدية) والظواهر الخارجية (الأحداث - الروائح) ، ويحوى (١٢) عبارة ، ويشمل البنود أرقام ١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٣٩ .

الوصف : Describing ، وينطوي على وصف المشاركين أو تمييزهم أو الإشارة إلى الملاحظات الخاصة بالظواهر من خلال استخدام الكلمات بطريقة لا تحتوى على حكم مسبق ، ويحوى (٨) عبارات ، ويشمل البنود أرقام : ٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٤ ،

الوعي بالفعل : Acting with awareness ، ويعنى أن تكون مهتماً ومنخرطاً بشكل كامل في النشاط الحالي ، ويتضمن مهارات العلاج السلوكي الجدلي ، والمشاركة ، ويقظة الفرد ، ويحوى (١٠) عبارات ، ويشمل البنود أرقام ٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٥ ، ٣٨ .

القبول ( أو السماح ) دون حكم : Accepting ( or Allowing ) ، ويعنى السماح أو القبول بالواقع أو ما هو هنالك موجود ، وأن يكون كل شيء مقبولاً كما هو دون حكم ، أو

تجنب ، أو الهروب منه ، ويحوى (٩) عبارات ، ويشمل البنود أرقام ٤ : ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٦ .

### تصحيح القائمة:

يتم تصنيف البنود على مقياس ليكرت مكون من ٥ نقاط تتراوح من ١ أبداً أو صحيح نادراً جداً ) إلى ٥ ( دائماً أو صحيح دائماً) ، وتعكس العناصر إما الأوصاف المباشرة لمهارات اليقظة العقلية أو أنها تصف غياب تلك المهارة بعبارات سالبة ، وتعطى الدرجات بصورة معكوسة ، والدرجات العالية تعكس مزيداً من مهارات اليقظة العقلية .

### ثبات القائمة :

القائمة تتمتع باتساق داخلي جيد ، حيث جاءت معاملات الفا كرونباخ لكل من : الملاحظة -الوصف -الوعي بالفعل - القبول دون حكم على النحو التالي: ٠,٩١، ٠,٨٤ ، ٠,٧٦ ، ٠,٨٧ على التوالي ، وهى كافية لاعتماد المقياس ، كما جاءت معاملات الارتباط بإعادة الاختبار ٠,٦٥ ، ٠,٨١ ، ٠,٨٦ ، ٠,٨٣ على التوالي .

### صدق القائمة :

القائمة لديها صدق محتوى بشكل جيد ، إذ لديها مستوى مرتفع من الصدق التلازمي من خلال ارتباطها مع مقياس الوعي والانتباه لليقظة العقلية (MAAS) من إعداد (Brown&Ryan, ٢٠٠٣) ويرتبط سلباً مع AAQ ومقياس TAS اليكسيتيميا ، ومقياس العصبية NEO وهى قائمة تحوى خمسة عوامل ( NEO- FFI, Costa & McCrae ١٩٩٢) ، كما أن القائمة ترتبط إيجابياً مع مقياس سمة ما وراء المزاج the Trait Meta-Mood Scale ، من إعداد ( Goldman ; Mayer ; Salovey; TMMS ) ( Turvey & Palfai, ١٩٩٥) ، ومع مقياس الذكاء العاطفي ومقياس الضمير والانفتاح من مقياس (NEO-FFI) .

وفى الدراسة الحالية تم حساب صدق القائمة من خلال صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٨٧ - ٠,٥٦ ، كما وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للقائمة فجاءت قيم معاملات الارتباط على النحو

التالى ٠,٤٩ ،، ٠,٧١ ،، ٠,٧٦ ،، ٠,٧٣ ،، وجميع القيم السابقة دالة عند مستوى ٠,٠١ ،، كما تم حساب ثبات القائمة من خلال إعادة التطبيق فبلغت قيمة معامل الارتباط للقائمة الكلية ٠,٨٨ ،، كما بلغت معاملات الثبات لأبعاد القائمة: الملاحظة - الوصف - الوعى بالفعل - والقبول دون حكم ٠,٨٤ ،، ٠,٧٤ ،، ٠,٨٠ ،، ٠,٧٩ ،، على التوالي .

## ٢ - استبانة عمليات الدراسة المعدلة - ذات العاملين (R-SPQ-٢F)

قام " بيجز وآخرون " بإعداد هذه الاستبانة (Biggs, & et al., ٢٠٠١) ، وهى تتكون من (٢٠) عبارة ، بأسلوب التقرير الذاتى ، وذلك لقياس أسلوبى التعلم (السطحي - العميق) موزعة على العاملين بالتساوي ، (١٠) عبارات لأسلوب التعلم السطحي ، منها (٥) عبارات للدافعية السطحية ، و (٥) عبارات للاستراتيجيات السطحية ، و (١٠) عبارات لأسلوب التعلم العميق ، منها (٥) عبارات للدافعية العميقة ، و (٥) عبارات للاستراتيجيات العميقة ، يستجيب عليها المفحوصون من خلال مقياس تفضيل خماسي ، يبدأ من (تنطبق دائماً) إلى (تنطبق نادراً جداً) ، لتعطى الدرجات : ١ ٢ ٣ ٤ ٥ فى حالة العبارات الموجبة ، لتدل على ارتفاع الأسلوب المفضل من المتعلم ، بينما تعطى الدرجات : ١ ٢ ٣ ٤ ٥ فى حالة العبارات السالبة لتدل على انخفاض الأسلوب غير المفضل من المتعلم ، وبذلك يكون المدى النظرى للاستبانة ككل (١٠٠) درجة ، ولكل بعد على حدة (٥٠) والمدى العملي للاستبانة ككل (٢٠) درجة والمدى العملي لكل بعد (١٠) درجات .

### كفاءة الاستبانة :

قام الباحث بترجمة الاستبانة وإعادة صياغتها بما يتفق مع طبيعة الأسلوب فى اللغة العربية ، ثم قام بحساب كفاءة الاستبانة ، حيث تم حساب صدق المحكمين عددهم (٧) من أعضاء هيئة التدريس بعلم النفس ؛ بهدف تبين مدى ملائمة الصياغة لأفراد العينة ، ومدى مناسبة العبارات لقياس أسلوبى (التعلم السطحي - التعلم العميق) ، حيث أقر المحكمون بسلامة الصياغة ، ومناسبة العبارات لعملية القياس ، كما تم حساب صدق البناء (الاتساق الداخلى) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه فتراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠,٧٦ - ٠,٥٢ ،، بينما بلغت معاملات الارتباط للبعدين (السطحي - العميق) بالدرجة الكلية للاستبانة ٠,٧٨ ،، ٠,٨٠ ،، على التوالي .

كما تم حساب الثبات عن طريق إعادة التطبيق (معامل الاستقرار) ، حيث تم تطبيق المقياس مرتين بفواصل زمني قدره ثلاثة أسابيع علي ن = (١٢٥) طالباً وطالبة من الفرقة الثالثة من جميع الشعب والتخصصات بالكلية ، وبلغت معاملات الاستقرار لبعدي الاستبانة (السطحي - العميق) وهى : ٠,٧٧ - ٠,٦٨ على التوالي ، وللاستبانة ككل ٠,٨١ ، وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١ ، مما يدل على تمتع الاستبانة بدرجة عالية من الثبات .

### نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها: والذي ينص على أنه " توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في كل من: اليقظة العقلية ، وأسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة ) ، والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة (الذكور) على حدة ، وال طالبات (الإناث) على حدة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات الطلاب (الطلبة - الطالبات) في كل من :أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، ودرجاتهم في أسلوبى: التعلم (السطحي - العميق ) ، ودرجاتهم في التحصيل الأكاديمي ، وذلك كما يتضح من جدولى (١) ، (٢) .

جدول (١) معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، وأسلوبى التعلم

(السطحي - العميق ) ، والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة ، ن = ١٦٠

| المتغيرات         | ١         | ٢            | ٣            | ٤            | ٥            | ٦         | ٧            | ٨ |
|-------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|--------------|---|
| الملاحظة          | -         |              |              |              |              |           |              |   |
| الوصف             | ** ٠, ٥٩٨ | -            |              |              |              |           |              |   |
| الوعي بالفعل      | ** ٠, ٦٠١ | ٠, ٥٠٩<br>** | -            |              |              |           |              |   |
| القبول دون حكم    | ** ٠, ٤٤٣ | ٠, ٥٣١<br>** | ٠, ٤٤٨<br>** | -            |              |           |              |   |
| الدرجة الكلية     | ** ٠, ٥٥٢ | ٠, ٤٨٣<br>** | ٠, ٤٩٠<br>** | ٠, ٣٦٩<br>** | -            |           |              |   |
| التعلم السطحي     | ** ٠, ٤٢٩ | ٠, ٣٨٧<br>** | ٠, ٣٧٢<br>** | ٠, ٢٤٥<br>** | ٠, ٣٦٩<br>** | -         |              |   |
| التعلم العميق     | ** ٠, ٤١٥ | ٠, ٣٦٥<br>** | ٠, ٤١٢<br>** | ٠, ٤٣٢<br>** | ٠, ٣٥٠<br>** | ** ٠, ٣٣٤ | -            |   |
| التحصيل الأكاديمي | ** ٠, ٣٢٦ | ٠, ٢٦٨<br>** | ٠, ٣٥٧<br>** | ٠, ٢٤٧<br>** | ٠, ٣٥٣<br>** | ** ٠, ٤١٠ | ٠, ٢٧٦<br>** | - |

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، وأسلوبى التعلم (السطحي - العميق ) ،  
والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات ، ن = ١٦٠

| المتغيرات            | ١           | ٢           | ٣           | ٤           | ٥           | ٦           | ٧           | ٨ |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---|
| الملاحظة             | -           |             |             |             |             |             |             |   |
| الوصف                | ٠,٥٢٥<br>** | -           |             |             |             |             |             |   |
| الوعي<br>بالفعل      | ٠,٥١١<br>** | ٠,٤١٦<br>** | -           |             |             |             |             |   |
| القبول دون<br>حكم    | ٠,٣٩٤<br>** | ٠,٤٦٩<br>** | ٠,٤٢٧<br>** | -           |             |             |             |   |
| الدرجة<br>الكلية     | ٠,٤٤٢<br>** | ٠,٤٥١<br>** | ٠,٤٧٦<br>** | ٠,٣٥٥<br>** | -           |             |             |   |
| التعلم<br>السطحي     | ٠,٤٠٣<br>** | ٠,٣٤٦<br>** | ٠,٤٠٢<br>** | ٠,٢٣٩<br>** | ٠,٣٥٩<br>** | -           |             |   |
| التعلم<br>العميق     | ٠,٤٠٧<br>** | ٠,٣٨٧<br>** | ٠,٤١٩<br>** | ٠,٤٢١<br>** | ٠,٣٦١<br>** | ٠,٣١٧<br>** | -           |   |
| التحصيل<br>الأكاديمي | ٠,٣٣٨<br>** | ٠,٢٨٥<br>** | ٠,٣٤٢<br>** | ٠,٢٢٩<br>** | ٠,٣٥٧<br>** | ٠,٤١٧<br>** | ٠,٢٨٤<br>** | - |

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١ .

يتضح من جدول (١) وجدول (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب عينة الدراسة لدى كل من الطلبة (الذكور) والطالبات (الإناث) ، كل على حدة ، في أبعاد اليقظة العقلية : ( الملاحظة - الوصف - الوعي بالفعل - القبول دون حكم - الدرجة الكلية لها) ، وأسلوبى التعلم : (السطحي - العميق ) ، والتحصيل الأكاديمي ، وهو ما يشير إلى تحقق صحة الفرض الأول .

وقد ترجع هذه النتائج إلى أن متغيرات : اليقظة العقلية ، وأساليب التعلم ( المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) تعد متغيرات جوهرية للأداء المعرفي للطلاب ، فهي تمكنهم من المعالجة المعرفية لخبرات التعلم الصفي بوجه خاص ، حيث يكيف الفرد أسلوب التعلم ومكونات اليقظة العقلية بما يتناسب مع طبيعة الخبرة التعليمية التعلمية وطبيعة الموقف التعليمي ، وهو ما ظهر في معاملات ارتباط هذه المتغيرات بالتحصيل الأكاديمي للطلاب ، كما أن اليقظة العقلية مهمة للفرد في مجابهة كافة المواقف والمشكلات الدراسية والحياتية ،



بحيث تمكن الفرد من التغلب عليها بقدر كبير من الانتباه بوعي ومحاولة التكيف مع متطلبات المواقف أو المشكلات دونما تسرع في إصدار أحكام مسبقة عليها.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية المتمثلة في وجود علاقة دالة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي مع نتائج بعض الدراسات السابقة في أن اليقظة العقلية تساعد على تعزيز المهارات الاجتماعية وتحسين الأداء الأكاديمي مثل دراسة Beauchemin,et al.,(٢٠٠٨)، وتحسين الاحتفاظ بالمعلومات مثل دراسة Ramsburg, (٢٠١٤), & Youman، وتحسين الانتباه كما في دراسة Napoli,(٢٠٠٥)، كما تفيد المعلم في تحسين سلوك التلاميذ بالفصول الدراسية كما في دراسة Black, (٢٠١٤), & Randima، ولها تأثير إيجابي في زيادة التفاعل الصفّي، والمشاركة في التعلم والتركيز في المعلومات وتنمية الإبداع كما في دراسة Slavik,(٢٠١٤)، وكل ذلك يحسن من مستويات التحصيل الدراسي للطلاب .

كما تتفق نتائج الدراسة المتمثلة في وجود الارتباط بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم مع نتائج بعض الدراسات التي بينت أن اليقظة العقلية تتنبأ بالمهارات الدراسية (أساليب واستراتيجيات التعلم) وبعض السلوكيات الإيجابية، حيث تنبأت باستراتيجيات: التسميع، التنظيم، التفصيل، التخطيط، تنظيم الوقت والبيئة، طلب المساعدة في دراسة كمال إسماعيل عطية حسن (٢٠١٧)، وبالسعادة النفسية كما في دراسة علي محمد الوليدي (٢٠١٧)، وبالسعادة الدراسية كما في دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦)، وبالمرونة النفسية كما في دراسة هالة خير سناري (٢٠١٧) .

كما تتفق نتائج الدراسة المتمثلة في وجود علاقة دالة بين أساليب التعلم والتحصيل الأكاديمي مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أوضحت وجود علاقة بين أساليب التعلم والتحصيل الدراسي مثل: وجود علاقة ارتباطية بين طرق الاستذكار وأساليب التعلم مع التحصيل الدراسي في دراسة عواطف شعير ومحمود منسي (١٩٩٨)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين كفاءة التمثيل المعرفي مع مدخل التعلم العميق، وسالبة مع مدخل التعلم السطحي، ووجود علاقة موجبة بين مدخل التعلم العميق مع مستوى الناتج الكيفي وسالبة مع مستوى الناتج الكمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدخل التعلم السطحي

مع مستوى الناتج الكمي وسالبة مع مستوى الناتج الكيفي مثل دراسة محمد إبراهيم محمد (٢٠٠٨) ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من أسلوبى التعلم: العميق والسطحي مع التحصيل في دراسة لبنى جديد (٢٠٠٩) ، وأن أساليب التعلم منبئ جيد بالتحصيل الدراسي كما في دراسة (Zhang, ٢٠٠٠) ، ووجود فروق بين منخفضي ومرتفعي التحصيل في أسلوبى التعلم: العميق والاستراتيجي لصالح مرتفعي التحصيل في دراسة إبراهيم سالم السباطي ورمضان محمد رمضان (٢٠٠٢) ، ووجود ارتباط موجب دال بين التحصيل ودافعية الإلتقان لدى مجموعة أسلوب التعلم العميق في دراسة علي أحمد سيد مصطفى (٢٠٠٣) .

**نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:** والذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة و متوسطات درجات الطالبات في كل من : اليقظة العقلية ، و أسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية بين متوسطات درجات الطلبة ( الذكور ) ومتوسطات درجات الطالبات في كل من : أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، و أسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) ، وجدول (٣) يوضح هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية .

### جدول (٣)

الفروق بين متوسطات درجات الطلبة والطالبات في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، وأسلوبى التعلم (السطحي - العميق)

| قيمة " ت " | الطالبات<br>(ن = ١٦٠) |        | الطلبة<br>(ن = ١٦٠) |        | المجموعات<br>الإحصاءات المتغيرات |
|------------|-----------------------|--------|---------------------|--------|----------------------------------|
|            | ع                     | م      | ع                   | م      |                                  |
| ** ٧,٨٢    | ٣,٧١                  | ٣٨,٣٩  | ٢,٨٩                | ٣٥,٤٨  | الملاحظة                         |
| ** ٤,٤٤    | ٢,٦٩                  | ٢٥,٩٨  | ٢,٥٧                | ٢٤,٦٧  | الوصف                            |
| ** ٣,٧٣    | ٣,٧٦                  | ٢٧,٩٤  | ٣,٣٧                | ٢٩,٨٩  | الوعي بالفعل                     |
| ** ٥,٥٣    | ٢,٣٤                  | ٢٨,٩٠  | ٣,٦٨                | ٣٠,٨١  | القبول دون حكم                   |
| ** ٣,٥٠    | ٢,٣٢                  | ١٢١,٢٢ | ٢,٧٤                | ١٢٠,٢٤ | الدرجة الكلية لليقظة             |
| ** ٩,٧٣    | ٢,٨٧                  | ٣٧,٨٤  | ٣,٠٦                | ٣٤,٥٣  | التعلم السطحي                    |
| ** ٣,٣٢    | ٢,٦٩                  | ٣٥,٥٨  | ٢,٩٧                | ٣٦,٦١  | التعلم العميق                    |

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١ .

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات الطلبة ومتوسطات درجات الطالبات في أبعاد: الملاحظة، الوصف، الدرجة الكلية لليقظة العقلية، التعلم السطحي (أحد بعدي أساليب التعلم)، وذلك لصالح الطالبات، وفي أبعاد: الوعي بالفعل، القبول دون حكم (من أبعاد اليقظة العقلية)، التعلم العميق (أحد بعدي أساليب التعلم)، وذلك لصالح الطلبة، وهو ما يشير إلى عدم تحقق صحة الفرض الثاني، وإعادة صياغة الفرض ليصبح "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة ومتوسطات درجات الطالبات في كل من: أبعاد اليقظة العقلية، وأساليب التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة)".

وقد ترجع هذه النتائج إلى طبيعة التكوين النفسي لكل نوع (الطلبة- الطالبات)، حيث يغلب على الطلبة تغليب الجانب العقلي مثل التروي المعرفي حين يعالجون المواقف بقدر كبير من عدم التسرع في الحكم والواقعية في مواجهة المواقف المختلفة والتبصر بعواقب الأمور، في حين يغلب على الطالبات تغليب الجانب الوجداني وما يترتب على ذلك من قوة الملاحظة، والاهتمام أكثر بالتفاصيل الدقيقة.

وتتفق نتائج الدراسة المتمثلة في وجود فروق بين الطلبة والطالبات في أبعاد اليقظة العقلية، مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أوضحت وجود فروق تبعاً للنوع (ذكور - إناث) مثل دراسة أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣) لصالح الذكور، ولصالح الطالبات كما في دراسة علي محمد الوليدي (٢٠١٧)، في حين تختلف مع دراسة فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦)، التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين البنين والبنات.

وتتفق نتائج الدراسة المتمثلة في وجود فروق بين الطلبة والطالبات في أسلوبى التعلم (السطحي - العميق) مع بعض الدراسات من وجود تفضيل لبعض أساليب التعلم على غيرها من الأساليب الأخرى، فقد تبين وجود فروق بين أسلوب التعلم السطحي وأسلوب التعلم العميق لدى كل من الذكور والإناث لصالح أسلوب التعلم العميق في دراسة لبنى جديد (٢٠٠٩).

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها: والذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب التخصص العلمي ومتوسطات درجات طلاب التخصص الأدبي في كل من : اليقظة العقلية ، و أسلوبى التعلم (المعالجة السطحية – المعالجة العميقة ) لدى الطلبة (الذكور) على حدة ، والطلبات (الإناث) على حدة " .  
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية بين متوسطات درجات طلاب التخصص العلمي ومتوسطات درجات طلاب التخصص الأدبي لدى كل من الذكور على حدة ، والإناث على حدة في كل من: أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، و أسلوبى التعلم (المعالجة السطحية – المعالجة العميقة ) ، وجدول (٤) وجدول (٥) يوضحان هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية .

#### جدول (٤)

الفروق بين متوسطات درجات طلاب التخصص العلمي و طلاب التخصص الأدبي في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، وأسلوبى التعلم (السطحي – العميق ) لدى الطلبة

| قيمة " ت " | الأدبي<br>(ن = ٨٦) |        | العلمي<br>(ن = ٧٤) |        | المجموعات<br>الإحصاءات<br>المتغيرات |
|------------|--------------------|--------|--------------------|--------|-------------------------------------|
|            | ع                  | م      | ع                  | م      |                                     |
| ** ٤,٦٨    | ٣,١١               | ٣٦,٤١  | ٣,١٠               | ٣٧,١٥  | الملاحظة                            |
| ١,٩٣       | ٣,٤٨               | ٢٤,٨٧٩ | ٢,٣٩               | ٢٥,٨٠  | الوصف                               |
| ** ٢,٦٩    | ٢,٧١               | ٢٨,٩٨  | ٢,٣٠               | ٣٠,٠٧  | الوعي بالفعل                        |
| ١,٧٨       | ٢,٩٣               | ٣٠,١٧  | ٣,٤٥               | ٢٩,٢٨  | القبول دون حكم                      |
| **٣,٨٩     | ٣,٣٠               | ١٢٠,٤٥ | ٢,٦٩               | ١٢٢,٣٢ | الدرجة الكلية لليقظة                |
| * ٢,٥٠     | ٣,٠٨               | ٣٦,٩٧  | ٣,٢٣               | ٣٥,٧٢  | التعلم السطحي                       |
| * ٢,٥٠     | ٢,٧٤               | ٣٦,٢٩  | ٢,٦٣               | ٣٧,٣٤  | التعلم العميق                       |

\*\* دال عند مستوى (٠,٠١) ، \* دال عند مستوى (٠,٠٥)

#### جدول (٥)

الفروق بين متوسطات درجات طلاب التخصص العلمي و طلاب التخصص الأدبي في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، وأسلوبى التعلم (السطحي – العميق ) لدى الطالبات

| قيمة " ت " | الأدبي<br>(ن = ٨٩) |       | العلمي<br>(ن = ٧١) |       | المجموعات<br>الإحصاءات<br>المتغيرات |
|------------|--------------------|-------|--------------------|-------|-------------------------------------|
|            | ع                  | م     | ع                  | م     |                                     |
| * ١,٩٧     | ٢,٦٨               | ٣٧,٨٣ | ٢,٨٥               | ٣٦,٩٨ | الملاحظة                            |
| * ٢,٠٤     | ٣,٠٩               | ٢٥,١٤ | ٣,٣٥               | ٢٦,١٦ | الوصف                               |
| ** ٣,٥٩    | ٢,٩٨               | ٣٠,٦٥ | ٢,٥٧               | ٣٢,٢٥ | الوعي بالفعل                        |

| قيمة " ت " | الأدبي<br>(ن = ٨٩) |        | العلمي<br>(ن = ٧١) |        | المجموعات<br>الإحصاءات<br>المتغيرات |
|------------|--------------------|--------|--------------------|--------|-------------------------------------|
|            | ع                  | م      | ع                  | م      |                                     |
| ** ٣,٩٧    | ٢,٧٤               | ٢٩,٣٦  | ٢,٨٥               | ٣١,١٢  | القبول دون حكم                      |
| ** ٦,٨٩    | ٣,٤١               | ١٢٣,١٠ | ٢,٧٤               | ١٢٦,٥٣ | الدرجة الكلية لليقظة                |
| ** ٤,٣٣    | ٢,٦٩               | ٣٧,٨٨  | ٢,٧٠               | ٣٦,٠٣  | التعلم السطحي                       |
| ** ٢,٧٨    | ٣,١١               | ٣٦,٨٠  | ٢,٩١               | ٣٨,١٤  | التعلم العميق                       |

\*\* دال عند مستوى (٠,٠١) ، \* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدل (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي ومتوسطات درجات أقرانهم طلبة التخصص الأدبي في أبعاد كل من : "الملاحظة" ، "الوعي بالفعل" ، "الدرجة الكلية لليقظة العقلية" ، وذلك لصالح طلبة التخصص العلمي ، وعند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطات درجاتهم في بعدي أساليب التعلم : في أسلوب "التعلم السطحي" لصالح طلبة التخصص الأدبي ، وفي أسلوب "التعلم العميق" لصالح طلبة التخصص العلمي ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في بعدي: "الوصف" ، "القبول دون حكم" (ضمن أبعاد اليقظة العقلية) .

ويتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات طالبات التخصص العلمي ومتوسطات درجات قريناتهن طالبات التخصص الأدبي في بعدي : الملاحظة ، الوصف ، (ضمن أبعاد اليقظة العقلية) ، وذلك في بعد الملاحظة لصالح طالبات التخصص الأدبي ، وفي بعد الوصف لصالح طالبات التخصص العلمي ، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات طالبات التخصص العلمي ومتوسطات درجات قريناتهن طالبات التخصص الأدبي في أبعاد : الوعي بالفعل ، القبول دون حكم ، الدرجة الكلية لليقظة العقلية ، وأسلوب التعلم العميق لصالح طالبات التخصص العلمي ، وفي أسلوب التعلم السطحي لصالح طالبات التخصص الأدبي ، وهو ما يشير إلى عدم تحقق صحة الفرض الثالث ، مما يعني إعادة صياغة الفرض ليصبح . "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب التخصص العلمي ومتوسطات درجات طلاب التخصص الأدبي في كل من : أبعاد اليقظة العقلية

والدرجة الكلية لها ، و أسلوبى التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة ) لدى كل من الطلبة (الذكور) على حدة ، والطلبات (الإناث) على حدة " .  
وقد ترجع هذه النتائج المتمثلة في وجود فروق في متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها ، وأسلوبى التعلم (السطحي - العميق ) وفقاً لمتغير التخصص الدراسي إلى طبيعة التخصص الدراسي (العلمي - الأدبي ) لدى الطلاب من الذكور والإناث في تحديد اتجاه هذه الفروق ، ففي حين تتطلب طبيعة الدراسات العلمية مستوى مرتفع من اليقظة العقلية ، وتبني أسلوب المعالجة العميقة ، نجد أن طلاب التخصص الأدبي يعتمدون على المعالجة السطحية للخبرات ، والتي لا تتطلب عمليات معرفية عليا ، بل كل ما تتطلبه استخدام المتعلم لأدنى مستويات الأهداف المعرفية وهو مستوى المعرفة والتذكر ، والذي يمكن المتعلم من الحفظ والاسترجاع .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة إبراهيم سالم السباطي ورمضان محمد رمضان (٢٠٠٢) التي أوضحت وجود فروق في أساليب التعلم تبعاً للتخصص الدراسي مثل : وجود فروق بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في أسلوب التعلم العميق لصالح التخصص العلمي ، وفي أسلوب التعلم السطحي لصالح التخصص الأدبي ، ووجود دور إيجابي لبيئة التعلم في تنمية أسلوب التعلم العميق في دراسة (٢٠١٢)، Rahman, et al. ، كما فضلت طالبات تخصصات الرياضيات والعلوم الأساليب المنظمة والعميقة ، أما طالبات اللغة العربية ففضلن الأسلوب المنظم فقط ، في حين فضلت طالبات العلوم الاجتماعية الأسلوب السطحي في دراسة عواطف شعير ومحمود منسي (١٩٩٨) ، ووجود فروق في أسلوب التعلم العميق بين طلاب علم النفس وطلاب علم الأحياء لصالح علم النفس في دراسة . Skogsberg,&Clump,(٢٠٠٣)

## المراجع:

- أسماء طه نورى (٢٠١٢) : أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي ، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، المجلد ١٨، العدد ١٨، ص ص. ٢٠٦-٢٣٥ .
- إياد طلب محمود (٢٠١٣): الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، مجلة الفتح ، العدد الخامس والخمسون ، ص ص. ٢٤٠-٢٥٤ .
- أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣) : "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة"، مجلة الأستاذ، المجلد الثاني، العدد (٢٠٥)، ص ص. ٣٤٦-٣٦٦ .
- فتحي عبد الرحمن الضبع ، وأحمد علي طلب محمود(٢٠١٣): " فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لد عينة من طلاب الجامعة "، مجلة الإرشاد النفسى ، (٣٤) ، ص ص. ٧٥-١٠٠ .
- علي محمد أوليودي(٢٠١٧) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد ٢٨، أبريل ص ص. ٤١-٦٨ .
- لبنى جديد(٢٠٠٩) : أسلوبيا التعلم وعلاقتها بعدد من المتغيرات الشخصية، دراسة مقارنة بين أسلوبى المعالجة السطحية والعميقة على عينة من طلاب جامعتي دمشق والبعث، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- عبد المنعم أحمد الدردير(٢٠٠٤) : دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، الجزء الأول، القاهرة، عالم الكتب.
- عواطف علي شعير ومحمود عبد الحليم منسي(١٩٩٨) : دراسة أثر استخدام أسلوب النماذج في التدريس بالتعليم الجامعي على أساليب التعلم وطرق الاستدكار ودافعية الطالبات نحو الدراسة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم التربوية، المجلد ١، المملكة العربية السعودية.
- عبد الرحمن عبد العزيز العبدان (١٩٩٣): تأثير الأسلوب المعرفي المستقل- المعتمد فى استراتيجيات تعلم اللغة الثانية ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد ٤٨ ، المملكة العربية السعودية .

- إبراهيم سالم الصباطي ورمضان محمد رمضان(٢٠٠٢) : الفروق في أساليب التعلم لدى طلاب الجامعة في ضوء التخصص ومستوى التحصيل الدراسي، كلية التربية، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية.
- على أحمد سيد مصطفى(٢٠٠٣) : البناء العاملي لدافعية الإتقان وأثره على تبني أساليب التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية، مجلة رسالة الخريج العربي، العدد ١٠١ .
- محمد إبراهيم محمد(٢٠٠٨) : كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات وفقا لنموذج بيجز الثلاثي لدى عينة من طلبة كلية التربية بالمنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا.
- باسم الدحادحة (٢١٠٦) فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٣ ، الملحق ١، ص ٦١٧-٦٣١ .
- نهلة نجم الدين مختار (٢٠١٦) الذكاء الثلاثي الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية، مجلة الأستاذ، ملحق العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع لسنة ٢٠١٦، ص ١١١-١٣٦ .
- كمال إسماعيل عطية حسن (٢٠١٧): الإسهام النسبي لانفعالي (الفخر-الخجل) الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، مجلة كلية التربية بينها، العدد ١٠٩، الجزء الثاني، يناير ص ص.١٠٧-١٨٢ .
- هالة خير سناري إسماعيل(٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٥٠، الجزء ١، أبريل.
- فتحي عبد الرحمن الضبع(٢٠١٦): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٩١، المجلد السادس والعشرون، أبريل.
- منى سعيد محمود أبو ناشي (١٩٩٦): دراسة عاملية لأساليب التعلم والأساليب المعرفية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، فرع بنها.



- عصام نجيب الفقهاء (٢٠٠٢): أنماط تعلم طلبة المدارس الثانوية التابعة لمديرية تربية عمان الثانية في الأردن وعلاقتها بمتغيرات (الجنس ، التخصص ، مستوى التحصيل الدراسي ، دخل الأسرة ) ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجموعة ٢٩ ، العدد ١ .
- Biggs, J.B.(١٩٨٥): **The role of metalearning in study processes**, *British Journal of Educational Psychology*, No.٥٥, Pp. ١٨٥-٢١٢.
- Biggs, J; Kember, D and Leung, D.(٢٠٠١): **The Revised Two-Factor Study Process Questionnaire :R-SPQ٢F**, *British Journal of Educational Psychology*, Vol.٧١, No.٢, pp٢٦٧-٢٩٠.
- Entwistle, N.(١٩٨١):**Styles of Learning and Teaching**, *New York, John wily& Sons*.
- Kolp, D. (١٩٨٤): **Experimental Learning Experience as The Source of Learning and Development**, *London, Prentice- Hall International, Inc.*
- McCarthy, B.(١٩٩٠) : **Using The 'MAT System to Bring Learning Styles to Schools**, *Educational Leadership Journal*, October, pp.٣١-٣٧.
- Honey, P.& Mumford, A.(١٩٩٢):**The Manual of Learning Styles: Revised Version**, *Maidenhead: Peter Honey*.
- Vermunt, J.D.(١٩٩٦): **Meta-cognitive, Cognitive, and Affective Aspects of Learning Styles and Strategies: A phenomenographic Analysis**, *Higher Education Journal*, No.٣١, pp ٢٥-٥٠.
- Hargett,M.& et al.(١٩٩٤) : **Differences in Learning Strategies for High Middle and Low Ability Student**, *paper presented to the annual meeting of the national association of school psychologists*, King Fahd National Library.
- Skogsbreg, K &and Clump, M. (٢٠٠٣):**Do Psychology and Biology Majors Differ in Their Study Processes and Learning Style ?**,*College Student Journal* ,vol.٧٢,no.١,USA
- Zang, L (٢٠٠٠):**University Student's Learning Approaches in Three Cultures :An Investigation of Biggs's ٣p Model** , *Journal of Psychology* , vol.١٣٤, No,١,Pp.٣٧-٥٥.

- Rahman, S. & et al., (٢٠١٢) :**Learning Environment and Learning Approaches Among Engineering Students** ,*Global Engineering Education Conference* , April ,Pp.١-٦.
- Tilahun, L.(٢٠١٧): **the effects of mindfulness training on stress levels of university students.** *MAI*, ٥٥ (٢) (E).
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (٢٠٠٤): **Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills.** *Assessment*, ١١(٣), ١٩١-٢٠٦.
- Rix, Grant .&Bernay, Ross.(٢٠١٤): **A Study of the Effects of Mindfulness in Five Primary Schools in New Zealand**, *New Zealand Journal of Teachers' Work*, Volume ١١, Issue ٢, ٢٠١-٢٢٠.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (٢٠٠٤): **Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis.** *Journal of Psychosomatic Research*, ٥٧(١),٣٥-٤٣.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (٢٠٠٦): **Using self- report assessment methods to explore facets of mindfulness.** *Assessment*, ١٣(١), ٢٧- ٤٥.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (٢٠١٣): **Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction.** *Journal of Applied Psychology*, ٩٨(٢), ٣١٠-٣٢٥.
- Demick, J. (٢٠٠٠): **Toward a mindful psychological science: Theory and application.** *Journal of Social Issues*, ٥٦, ١٤١-١٥٩.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (٢٠٠٠): **The construct of mindfulness.** *Journal of Social Issues*, ٥٦(١), ١-٩.
- Dauenhauer, J. A. (٢٠٠٦): **Mindfulness theory and professional family caregivers in long- term care facilities.** *Journal of Aging Studies*, ٢٠, ٣٥١-٣٦٥.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. (٢٠٠٦): **Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology.** *American Psychologist*, ٦١, ٦٩٠-٧٠١.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (١٩٩٥): **Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based**

**stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders.** *General Hospital Psychiatry*, ١٧, ١٩٢-٢٠٠.

- Kabat-Zinn, J. (٢٠٠٣): **Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.** *Clinical Psychology: Science and Practice*, ١٠, ١٤٤-١٥٦.
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., et al. (٢٠٠٨): **Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression.** *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, ٧٦, ٩٦٦-٩٧٨.
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (٢٠٠٤): **Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects.** *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, ٧٢(١), ٣١-٤٠.
- Baer, R. A. (٢٠٠٣): **Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review.** *Clinical Psychology Science and Practice*, ١٠, ١٢٥-١٤٣.
- Brian L. Thompson & Jennifer A. Waltz (٢٠٠٨): **Mindfulness, Self-Esteem, and Unconditional Self-Acceptance**, [Journal of Rational-Emotive](https://link.springer.com/journal/10942) [HYPERLINK](https://link.springer.com/journal/10942) ["https://link.springer.com/journal/10942"&HYPERLINK](https://link.springer.com/journal/10942) ["https://link.springer.com/journal/10942"](https://link.springer.com/journal/10942) [Cognitive-Behavior Therapy](#) June ٢٠٠٨, Volume ٢٦, //١ Issue [HYPERLINK](#) "%٢٢Issue%A٠٢"٢, pp ١١٩-١٢٦ .
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (٢٠١٣): **Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction.** *Journal of Applied Psychology*, ٩٨(٢), ٣١٠-٣٢٥.
- Bruin, E. I., Meppelink, R., & Bögels, S. M. (٢٠١٥): **Mindfulness in higher education: Awareness and attention in university students increase during and after participation in a mindfulness curriculum course.** *Mindfulness*, ٦(٥), ١١٣٧-١١٤٢. doi:١٠,١٠٠٧/s1٢٦٧١-٠١٤-٠٣٦٤-٥.
- Slavik, C. (٢٠١٤): **An exploration of the impact of course specific mindfulness-based practices in the university classroom.** *Relational Child and Youth Care Practice*, ٢٧(١). Retrieved March ٤, ٢٠١٦.

- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (٢٠٠٨): **Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities.** *Complementary Health Practice Review*, ١٣(١), ٣٤-٤٥.
- Ramsburg, J. T., & Youmans, R. J. (٢٠١٤): **Meditation in the higher-education classroom: Meditation training improves student knowledge retention during lectures.** *Mindfulness*, ٥(٤), ٤٣١-٤٤١. doi:١٠.١٠٠٧/s١٢٦٧١-٠١٣-٠١٩٩-٥ .
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (٢٠٠٥): **Mindfulness training for elementary school students: The attention academy.** *Journal of Applied School Psychology*, ٢١(١), ٩٩-١٢٥.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. W., Karazsia, B. T., & Singh, J. (٢٠١٣): **Mindfulness training for teachers changes the behavior of their preschool students.** *Research In Human Development*, ١٠(٣), ٢١١-٢٣٣. doi:١٠.١٠٨٠/١٥٤٢٧٦.٠٩,٢٠١٣,٨١٨٤٨٤ .
- Wisner, B. L. (٢٠١٤): **An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: Perceived benefits for improving school climate and student functioning.** *Mindfulness*, ٥, ٦٢٦-٦٣٨.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., & ... Saltzman, A. (٢٠١٢): **Integrating mindfulness training into K-١٢ education: Fostering the resilience of teachers and students.** *Mindfulness*, ٣(٤), ٢٩١-٣٠٧. doi:١٠.١٠٠٧/s١٢٦٧١-٠١٢-٠٠٩٤-٥.
- Mapel, T. (٢٠١٢): **Mindfulness and education: Students' experience of learning mindfulness in a tertiary classroom.** *New Zealand Journal of Educational Studies*, ٤٧(١), ١٩-٣٢.
- Black, D. S., & Randima, F. (٢٠١٤): **Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children.** *Journal of Child and Family Studies*, ٢٣, ١٢٤٢-٦.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (٢٠٠٤): **Mindfulness: a proposed operational definition.** *Clinical Psychology: Science and Practice*, ١١, ٢٣٠-٢٤١.

- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (٢٠٠٤): **Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills.** *Assessment*, ١١(٣), ١٩١-٢٠٦.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (١٩٩٥): **Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders.** *General Hospital Psychiatry*, ١٧, ١٩٢-٢٠٠.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (٢٠٠٦): **Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness.** *Assessment*, ١٣(١), ٢٧- ٤٥.