

# اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد

أ.د/ شيرين محمدسوقي

أستاذ علم النفس التربوي

عميد كلية التربية- جامعة بورسعيد

د/إيمان محمدعثمان قاسم

مدرس النفس التربوي

كلية التربية- جامعة بورسعيد

سارة لبيب محمدالرفاعي

حثة ماجستير بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة بورسعيد

تاريخ استلام البحث : ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٢م

تاريخ قبول البحث : ٢٧ / ٨ / ٢٠٢٢م

البريد الالكتروني للباحث : [sara.labeb@edu.psu.edu.eg](mailto:sara.labeb@edu.psu.edu.eg)

DOI: JFTP-2207-1223

## المخلص

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف مستوى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد، والتعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية .

وتتناول الدراسة الإجابة على التساؤلات الآتية:

ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بورسعيد.

ما مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد.

هل توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية ؟

وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم تطبيق إجراءات الدراسة على عينة قوامها (٢٢٥) طالباً من جامعة بورسعيد، استخدمت الباحثة الأدوات الآتية لتطبيق الدراسة وهي مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد ( Bear et al,2006 ) ترجمة عبد الرقيب بحيري وآخرون(٢٠١٤) ومقياس المرونة المعرفية ( إعداد الباحثة) واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للتأكد من صحة فروض الدراسة اختبار ت، معامل إرتباط بيرسون، وأظهرت الدراسة النتائج الآتية تمتع طلبة جامعة بورسعيد بمستوى متوسط لليقظة العقلية والمرونة المعرفية ، ووجود علاقة إرتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد.

**الكلمات المفتاحية :** اليقظة العقلية – المرونة المعرفية – طلبة الجامعة .

## Mindfulness and its relation with cognitive flexibility among students of port said university

### ABSTRACT

The current research aims at identifying the level of Mindfulness and Cognitive flexibility, and identifying the relation between Mindfulness and Cognitive flexibility among port said university students, in addition to identifying differences in the levels of Mindfulness and Cognitive flexibility among university students.

#### The questions of study:

- What is the level of Mindfulness among university students?
- What is the level of Cognitive flexibility among university students?
- What is the relation between Mindfulness and Cognitive flexibility?

To answer these questions the study was conducted on a sample consisting of (225) university students randomly selected, the instruments of study included the scale of the Five factor of mindfulness (by Bear, et al, 2006) (translated by ElBhery, et al, 2014) and the scale of Cognitive flexibility (by **RESEARCHER**). The result of the study indicated that there are moderate levels of Mindfulness and Cognitive flexibility among the sample of the study, and there is a positive statistically significant correlation at 0.01 between Mindfulness and Cognitive flexibility.

**KEYWORDS:** Mindfulness – Cognitive flexibility- University students.

## المقدمة

يشهد العصر الحالي خاصة الآونة الأخيرة تطورات وتغيرات مستمرة وسريعة في مختلف مجالات الحياة ،وعلى الفرد مواكبة تلك التغيرات،والتعامل مع المستجدات خاصة الطارئة بما يتناسب مع التغير والتطور فيها،ولتحقيق ذلك يتطلب من الفرد خاصة الطالب الجامعي أن يتمتع بالمرونة المعرفية،فهو تعد متنبأ جيداً بالتحصيل الأكاديمي.

فكما أكد (Anderson 2002,72) أن الفرد الذي يمتلك المرونة المعرفية،أكثر قدرة على النجاح الأكاديمي والإجتماعي،فضلاً عن أنها تحسن القدرات الإبداعية التي تعد أحد المتطلبات الهامة لمهن المستقبل،فهو تساهم في تغيير طرق التعامل العقلي مع المواقف الجديدة حسب طبيعتها،وذلك من خلال تحليل صعوبتها إلى عوامل يمكن الإلمام بها والإستفادة منها في إيجاد حلول متنوعة .

تعتبر المرونة المعرفية عن قدرة الفرد على تغيير وجهته المعرفية،وتغيير الطريقة التي يفكر بها وعدم تقييد تفكيره تحت إطار محدد،وذلك من خلال وعيه بالتفسيرات المتعددة للموقف، وإختيار السلوك الذي يلائم التغيرات الجديدة والطارئة،وتظهر المرونة المعرفية في سلوك الفرد بصورة عامة،وليست تغيراً في السلوك نتيجة لموقف واحد فقط (Canas, et al,2005,95;Deak,2003, 276) .

ترتبط المرونة المعرفية بالأداء الإنتباهي،نتيجة لذلك أن الشخص المرن يجب أن يمتلك عمليات الإنتباه ليكيف سلوكه حسب التغير الذي يمر عليه في الموقف تعتمد المرونة المعرفية على عمليات الإنتباه،فضلاً على أن الشخص بحاجة إلى مستوى أعلى من السيطرة الإنتباهية عند الكشف عن تغير في الموقف (Canas , et al,2003,484).

وتعرف المرونة المعرفية في علم الأعصاب بأنها مجموعة من القدرات تتضمن القدرة على تغيير الإنتباه من أجل الإستجابة للموقف تبعاً لتغيره (Eslinger & grattan 1993,17)،وأظهرت دراسة (Figuroa, et al (2014,955) إرتباط وثيق بين الإنتباه المستمر والمرونة المعرفية.

كما أوضح (Kabat-Zinn(1994 أن الإنتباه يعد من مكونات اليقظة العقلية (Shapiro, et al,2006,375)،وتشير دراسة (Singh and Sharma (2017,415 إلى أن الأفراد اليقظين عقلياً يظهرون إنتبهاً أكثر ورغبة في أداء المهام،حيث تعمل اليقظة العقلية على تحسين الإنتباه.

وتعتبر اليقظة العقلية عن التركيز على اللحظة الراهنة دون التفكير في لحظة ماضية أو لحظة مستقبلية،وتقبل الخبرات والإنفعالات والأفكار في اللحظة الحالية كما هي،ودون إصدار أحكام تقييمية عليها أو التفاعل معها .

وتتضمن اليقظة العقلية شفقة الفرد بنفسه،ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية،والإنتفاخ عليها ومعايشتها بدلاً من إحتجازها في الوعي،فضلاً على عدم إطلاق أحكام سلبية للذات (رياض العاسمي، ٢٠١٤،٢٧).

فكما أوضح (Alidian,2020) أن الفرد عندما يكون يقظ عقلياً يكتشف كيف يعيش اللحظة الحاضرة بطريقة ممتعة بدلاً من القلق بشأن الماضي الذي ذهب بالفعل ولا يستطيع تغييره، والمستقبل الذي لم يأتي بعد وغير معروف، فهي توضح للفرد كيف يعيش في اللحظة الحاضرة بطريقة تجعله يبدع ويفكر ويقرر (Senkera et al,2021,7).

ويشير (Albrecht, et al ( 2012,6) أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب في إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل أوضح، وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم على المستوى النفسي، والإجتماعي والأكاديمي .

وتسهم اليقظة العقلية في الوقاية للأشخاص الذين تتنابهم مشاعر القلق والتفكير المتكرر ونشئت الإنتباه (Dubert et al, 2016, 1061) ، والتي من شأنها التأثير السلبي على المرونة المعرفية .

ونظراً لعدم حصول الباحثة - في حدود بحثها - على دراسة عربية تناولت طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، ومن خلال إطلاع الباحثه على الدراسات والأبحاث الأجنبية، تبين أن هناك تباين في نتائج الدراسات التي أشارت إلى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية دون تناول لطبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية.

لذا تتجه الدراسة لبحث طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية خاصةً بعد أن تبين إختلاف نتائج الدراسات المشيرة لليقظة العقلية والمرونة المعرفية فأظهرت دراسة Moore and Malinowski(2009) ، ودراسة Singh and Sharma (2017) أن اليقظة العقلية ترتبط بتحسين المرونة المعرفية ، بينما أظهرت دراسة Lee and Orsillo (2014) دور اليقظة العقلية في التحسن الجزئي للمرونة المعرفية ، دراسة Muller , et al(2016) فأوضحت أن بممارسة التأمل (في حالة اليقظة العقلية والتأمل التركيزي) أن التأمل التركيزي فقط هو ما أدى إلى زيادة المرونة المعرفية.

### مشكلة الدراسة

يواجه الطالب الجامعي تحديات عديدة وتغيرات حياتية مستجدة وفقاً للمرحلة التي يمر بها، فيواجه تغيرات نفسية وإجتماعية، تؤثر على سلوكياته وقراراته، ذلك فضلاً عن التحديات والضغوطات الأكاديمية التي يواجهها، ومن أهم المستجدات الطارئة التي واجهها الطالب خلال العامين الماضيين جائحة كورونا Covid 19، والتي تعد تغييراً طارئاً على حياة الطالب بأكملها وليس على موقفاً فقط، فعلى الطالب مواكبة تلك التغيرات والتعامل معها بما يتناسب مع طبيعة التطورات والتغيرات في المواقف الراهنة والمواقف المستجدة، يتطلب ذلك أن يعدل الطالب أفكاره بسهولة بغض النظر عن صعوبة المهام، وذلك يتحقق بتمتع الطالب بمستوى من المرونة المعرفية، فهي تعينه على إستيعاب

التغيرات الطارئة والحديثة، وتمنحه القدرة على التكيف الإيجابي معها وإصدار أفضل الإستجابات المناسبة للمواقف .

ونظراً لدور اليقظة العقلية الفعال في الجوانب المختلفة كالجانب الصحي (الجسدي والنفسي) مثل خفض الضغوطات والقلق والتوتر، والجانب المعرفي والأداء الأكاديمي، ودورها في تحسن وظائف الإنتباه الذي تعتمد عليه المرونة المعرفية، والتي تضعف بالتعرض للضغوطات، وهنا يحتاج الطالب أن يتمتع بمستوى من اليقظة العقلية لمواجهة الضغوطات من ناحية، والحفاظ على مستوى المرونة المعرفية أو تنميتها من ناحية أخرى، ونظراً لعدم حصول الباحثة - في حدود بحثها - على دراسة عربية تناولت طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، ومن خلال إطلاع الباحثه على الدراسات والأبحاث الأجنبية، تبين أن هناك تباين في نتائج الدراسات التي أشارت إلى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية دون تناول لطبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، وكانت النتائج على ثلاثة أوجه كما يلي :

أولاً دراسة Moore and Malinowski(2009)، ودراسة Singh and Sharma(2017) أشارتا إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بتحسين وظائف المرونة المعرفية والإنتباه.

ثانياً دراسة Lee and Orsillo(2014) أوضحت أن اليقظة العقلية ترتبط بتحسين جزئي في المرونة المعرفية .

ثالثاً دراسة Muller ,et al (2016) فأوضحت أن بممارسة التأمل (في حالة اليقظة العقلية والتأمل التركيبي) أن التأمل التركيبي فقط هو ما أدى إلى زيادة المرونة المعرفية.

فاتجهت الباحثة لدراسة متغيري اليقظة العقلية والمرونة المعرفية للتعرف على طبيعة العلاقة بينهما، فضلاً عن الكشف عن مستوى كلاً منهما لدى طلاب الجامعة .

في ضوء ما سبق تتمثل مشكلة البحث في التساؤلات الآتية :

ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بورسعيد ؟

ما مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد؟

هل توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية .

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى كلا من :

١. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بورسعيد .
٢. التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد
٣. التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية .

## أهمية الدراسة

- 1- تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها أولى الدراسات على مستوى الدراسات العربية والأجنبية - في حدود علم الباحثة - في تناولها لبحث طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية .
- 2- توفير إطار نظري عن اليقظة العقلية والمرونة المعرفية باعتبارهما من المتغيرات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي .
- 3- توفير أداة لقياس المرونة المعرفية (مقياس المرونة المعرفية ) إعداد الباحثة .

## مصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية : تتبنى الباحثة تعريف بيير (Baer,et al(2006 بأنها مراقبة الفرد المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات بدلا من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام .

المرونة المعرفية : تعرف الباحثة المرونة المعرفية بأنها القدرة على الإستجابة للمواقف الجديدة والطارئة بما يتناسب مع طبيعة الموقف وعدم التقيد بإطار فكري معين .

## أدوات الدراسة

اعتمدت الدراسة على أدوات القياس التالية لتحقيق أهداف الدراسة و التأكد من صحة فروض الدراسة

1- مقياس اليقظة إعداد (Baer,et al(2006، ترجمة عبد الرقيب بحيري

وآخرون (٢٠١٤) . العقلية

2- مقياس المرونة (إعداد الباحثة) .

## الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للتحقق من صحة فروض الدراسة وهي :

1- معامل ارتباط بيرسون .

2- اختبار "ت" .

وتم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بSpss V.23 .

## حدود الدراسة

تم تحديد حدود الدراسة على النحو التالي :

الحدود الموضوعية: ( اليقظة العقلية - المرونة المعرفية )

الحدود المكانية : جامعة بورسعيد (كلية التربية - كلية الآداب - كلية العلوم) .

الحدود الزمانية : طبقت أدوات الدراسة في العام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ .

**الحدود البشرية:** تكونت عينة الدراسة من (٢٢٥) طالباً من جامعة بورسعيد مقسمة على النحو التالي (١٣٥) طالباً كلية التربية، (٥٤) طالباً كلية الآداب، (٣٦) طالباً كلية العلوم.

## الإطار النظري

أولاً: اليقظة العقلية: Mindfulness

### تمهيد

اليقظة العقلية مفهوماً تناوله علماء النفس بإعتباره يشير إلى التركيز والانتباه، وبالرغم من تزايد الإهتمام باليقظة العقلية في العشرين سنة الأخيرة إلا أنه مازال مفهوماً غير مألوف، وتعرف اليقظة العقلية بأنها الإنتباه إلى خبرات الفرد الحالية الحسية والمعرفية والوجدانية والوعي بها بتقبل دون إصدار أحكام تجاه هذه الخبرات، ذلك على عكس مفهوم التجول العقلي الذي يعكس نقلات متقطعة متناوبة للإنتباه بعيداً عن المهمة التي يكون الفرد بصدد إتمامها (Kong, et al,2016,331).

### مفهوم اليقظة العقلية

يعرفها بيير (Baer,et al(2006,28 بأنها مراقبة الفرد المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات بدلا من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام .

يعرفها بامير وإسكنيدر (Bamber and Schneider (2016,2) بأنها الإنتباه القصدي في الوقت الحاضر دون إصدار أحكام على الخبرات والإنفعالات والأفكار والوعي بالطريقة المستخدمة لتوجيه الإنتباه، بحيث تجعل الفرد يتخلص من مركزية الأفكار فيفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع مما يؤدي إلى الإستبصار .

يعرفها والنذر وداباز (Da paz and Wallander (2017,4) بأنها عملية الإدراك العمدي للخبرات ولأحداث التي يتعرض لها الفرد، دون التسرع في إصدار أحكام تقييمية عليها، مع تقبل الفرد لأفكاره ومشاعره في اللحظة الحالية من خلال التفكير والتأمل فيها بدلاً من الإستجابة المباشرة لها .

### مكونات اليقظة العقلية

تعددت آراء الباحثين حول مكونات اليقظة العقلية ومنها ما يلي:

أولاً: (Linehan (2014

يرى لينيهان أن اليقظة العقلية تتكون من عنصرين أساسيين وهما :

**المكون الأول:** يعبر عن تنظيم الإنتباه والتركيز للمحافظة على الخبرة في اللحظة الحالية .

**المكون الثاني:** يتضمن الإنفتاح وقبول الفرد للخبرات بغض النظر عن ميله لها .



**ثانياً: (Droutman et al (2018)**

**أشار دروتمان و آخرون Droutman et al إلى أربعة مكونات لليقظة العقلية وهي:**

- ١- الإنتباه للحظة الحالية : ويتكون من القدرة على التركيز على المشاعر وتعزيزها، والقدرة على الوعي بالأشياء المحيطة والأفكار والإنفعالات والأحاسيس .
  - ٢- عدم إصدار أحكام : ويتمثل في القدرة على عدم تقييم الفرد لأفكاره وأرائه وإنفعالاته مع ملاحظتها.
  - ٣- التفاعلية : وتتمثل في عدم قمع الأفكار و المشاعر والإعتراف بها وتقبلها والقدرة على منع المعالجة الثانوية الدقيقة المفصلة للأفكار والإنفعالات والأحاسيس مثل التأمل.
  - ٤- تقبل الذات: ويتمثل في تقبل الفرد لذاته دون توجيه النقد لها .
- ترى الباحثة أن اليقظة العقلية تتمتع بالمكونات الآتية:**

- ١- **الملاحظة** : وهو يتمثل في الإنتباه والتركيز على الأحداث الداخلية كالأفكار والمشاعر، والأحداث الخارجية في اللحظة الحالية دون التفكير في لحظة ماضية أو حدث مستقبلي.
- ٢- **المعالجة المعرفية** : وتلك المرحلة تأتي بعد مرحلة الملاحظة وتتم من خلال
  - **التقبل** : ويقصد به السير مع الأحداث كما هي و عدم مقاومتها أو رفضها.
  - **عدم التفاعل** : ويقصد به الإكتفاء بالملاحظة فقط للأفكار والمشاعر دون الإنشغال بها أو التشتت وذلك من خلال جلب الإنتباه مرة أخرى على التركيز في اللحظة الحالية.
  - **عدم الحكم** : ويقصد به عدم إصدار أحكام إيجابية أو سلبية على الأحداث الداخلية أو الخارجية .

**فوائد اليقظة العقلية**

إن الطرق الحديثة في تقنيات التصوير مهدت طرقاً لدراسة آثار تأمل اليقظة العقلية على الدماغ، فأظهرت أن اليقظة العقلية تؤدي إلى تغيرات في تركيب ووظيفة الدماغ، وترتبط هذه التغيرات بفوائد معرفية وإنفعالية، كما ترتبط بالأداء النفسي الصحي الذي تبين من خلال وجود تغيرات ذات دلالة في أدمغة الأشخاص الذين ليس لديهم خبرات سابقة في التأمل وأتمموا برنامج العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية، وفيما يلي عرض لفوائد اليقظة العقلية ومنها :

**فوائد معرفية**

- ١- تساعد اليقظة الفرد على التفكير بوضوح وتوفير حلول للمشكلات واتخاذ قرارات عقلانية، كما تساهم في تحسين جودة اتخاذ القرار ودقته من خلال أنها تزيد من الوعي بأفكار الفرد وإنفعالاته مما يدعم التفكير بهدوء وبالتالي الحد من الأخطاء (Liu et al, 2018, 230) .

٢- تدعم اليقظة العقلية إنطفاء السلوك السلبي الناتج عن ملاحظة الفرد لأفكاره وإنفعالاته دون تجنبها، لأنها لا تمثل سوى أفكار وليست إنعكاساً حقيقياً للموقف، وزيادة القدرة على التركيز وخفض حدة الإنفعالات السلبية (Buser et al, 2012, 31) .

#### فوائد فسيولوجية

- ١- خفض الألم المزمن، أظهرت دراسة (Kabat-Zinn, et al ( 1985,163 أن متابعة اتجاه الألم بدون نقد يمكن أن يخفف من حدة الألم، وخوف الفرد الدائم من التعرض لحالات مزاجية سلبية قد يؤدي إلى سلوك تجنبى، فعند ملاحظة الفرد لسلوكه وأنفعالاته بدون محاولة تجنبها يؤدي إلى إنطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبى.
- ٢- تحقيق جودة النوم (Shapiro,et al, 2003,88).
- ٣- تعمل على منع الآثار الفسيولوجية للقلق التي تعوق الأفكار أثناء الأداء الأكاديمي، كما تقلل من الآثار السلبية للقلق على الصحة لبدنية والنفسية (Altairi, 2014 , 205) .

#### فوائد نفسية

- ١- تساعد الأفراد أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة، يتحرك الفرد من خلال الوعي بها، ولا ينظر إليها على أنها حقيقة ثابتة، فمثلاً أشعر بالغضب أو بالحزن في الوقت الحالي بدلاً من أنا قلق أو مكتئب (Schwartz(2018,101، وهنا يظهر الوصف للشعور الداخلي فقط وعدم إصدار حكم .
- ٢- ترى (Siegel (2014,5 أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على قبول الأشياء كما هي وليس كما يتمنى أن يكون، كما تساعد على رؤية الآخرين بشكل أوضح فلا ينشغل في إدانة الشخص المتسبب له بالإزعاج فتمكنه من عدم التعامل مع الأمر بصفة شخصية ، وبذلك إدراك أن سلوك الشخص الآخر حتى لو كان مزعجاً فهو يعبر عن الفاعل فقط وليس حقيقة عن شخصه.

### ثانياً : المرونة المعرفية

#### تمهيد

تعد المرونة المعرفية وظيفة عقلية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل العقلي طبيعتها، وبتحليل صعوبتها إلى عوامل يمكن الإحاطة بها والإستفاده منها في إيجاد مع الأمور بحسب حلول تعد المرونة المعرفية وظيفة عقلية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل العقلي مع الأمور بحسب طبيعتها، وبتحليل صعوبتها إلى عوامل يمكن الإحاطة بها والإستفاده منها في إيجاد الحلول (Dennis and Vander,2010, 242).

كما تعد المرونة المعرفية أحد مكونات الوظائف التنفيذية وتشير إلى القدرة على تحويل الأوضاع لإدراك موقف أو الإستجابة له بطرق مختلفة، وتشمل القدرة على توليد الأفكار المتعددة، وتحويل الأوضاع المعرفية، وكف الإستجابات المألوفة لصالح الإستجابات البديلة عند التغيير في الظروف (Johnco, et al, 2014, 3) البيئية

### مفهوم المرونة المعرفية

بأنها القدرة على الانتقال من فكرة إلى أخرى، وأيضاً القدرة على (Gunduz, 2013) يعرفها التعامل مع المواقف الجديدة والصعبة، والقدرة على إنتاج أفكار جديدة وفعالة". تعرفها أماني جرار (٢٠١٣) بأنها "القدرة على إجراء التغيير سواء في المعنى أو التفسير أو الإستخدام أو فهم المسألة أو التغيير في إتجاه التفكير بحيث يصل الفرد للحل الملائم للمسألة موضع التفكير". تعرف الباحثة المرونة المعرفية بأنها القدرة على الإستجابة الإيجابية للمواقف الجديدة والطارئة بما يتناسب مع طبيعة التغيير في الموقف، دون التقيد بإطار فكري معين .

### مكونات المرونة المعرفية

تعددت آراء الباحثين حول تحديد مكونات المرونة المعرفية ومنها ما يلي :

#### Cardom (2017)

أشار كاردم إلى ثلاثة جوانب للمرونة المعرفية وهي كالتالي:

الميل لإعتبار المواقف الصعبة على أنها قابلة للتحكم .

القدرة على إدراك البدائل المتعددة كتفسيرات لأحداث الحياة والسلوك البشري.

القدرة على توليد حلول بديلة للمواقف الصعبة .

وبالإطلاع على الأطر النظرية والدراسات العربية والإجنبية ترى الباحثة أن المرونة المعرفية تتكون من الآتي:

- ١- رغبة الفرد في إثراء فكره بالتعرف على التفسيرات المتعددة لكل موقف أو حدث أو سلوك من كل المصادر المتاحة .
- ٢- إستعداد الفرد للتعامل مع حلول متنوعة وبدائل للمواقف وذلك بالجمع بين مايتوصل إليه وما يستقبله من الآخرين.
- ٣- ثقة الفرد في قدرته على التكيف مع المتغيرات الحديثة والمتطورة والتغيرات الطارئة في الحياة .

## أبعاد المرونة المعرفية:

تصنيف إناس الدسوقي و سهر إسماعيل (٢٠٢١)

إدراك الحاجة للتغيير: يقصد به رغبة الفرد للتغيير نتيجة إدراكه للمنفعة المحتملة من ورائه، فيتعرف على وجهات النظر المتعارضة والعلاقات بين المتغيرات الجديدة للموقف وأوجه الشبه والإختلاف بينها.

توليد البدائل: يقصد به القدرة على إنتاج أكبر عدد من الإستجابات المتنوعة إستناداً إلى المعلومات المتوفرة في الموقف، حيث يستطيع الفرد كشف الإختلافات لرؤية الخيارات البديلة، والبحث عن الأدلة والبراهين المؤكدة لإختلاف نسق البدائل عن المعارف الموجودة مسبقاً.

التعديل والبناء المعرفي: يقصد به معالجة الظرف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة، من خلال إعادة النظر في الأفكار القائمة والمعارف وتعديلها مع مراقبة هذا التغيير وضبط فعاليته فيشعر الفرد بإيجابية هذه الأفكار.

التنوع والتكيف الإستراتيجي: يقصد به القدرة على التنقل بين الإستراتيجيات والعمليات المعرفية لتوليد إستراتيجيات جديدة بناءً على الظروف والمواقف المختلفة، ووصولاً لحلول متعددة تتلائم مع المواقف الجديدة وغير المتوقعة.

من خلال الأطر النظرية للبحوث العربية والأجنبية توصلت الباحثة للأبعاد التالية للمرونة المعرفية وهي

### التحكم

وهو يعبر عن قدرة الفرد على إدراك تعقيدات الموقف الصعبة، والوعي بالتفسيرات المتعددة للأحداث والإستجابة بطريقة تتناسب مع تغير الموقف، وذلك من خلال ضبط وتغيير الإنتباه، ومن هنا السيطرة على المواقف، وإختيار أفضل الإستجابات الملائمة مع الموقف، واتخاذ القرار المناسب للموقف .

### التكيف الإيجابي

يعبر عن قدرة الفرد على إصدار ردود فعل إيجابية من خلال تغيير أساليب تفكيره حسب متطلبات الموقف الذي يواجهه، والقدرة على إقتراح حلول غير تقليدية وعدم التقيد بإطار فكري معين وصولاً لإستجابات إيجابية، أما التكيف إن كان سلبياً فلا يعد من المرونة وإنما يعد هروباً أو تجنباً للمواقف .

### التلقائية

وهو يعبر عن قدرة الفرد على إنتاج أكبر قدر من الأفكار المتنوعة مستخدماً في ذلك الإمكانيات العقلية والإنفعالية، بما في ذلك الإستخدامات الغير تقليدية للأشياء الحياتية، فضلاً عن السرعة في إنتاج أكبر قدر من الأفكار، وتقبل آراء الآخرين .

## الدراسات السابقة

### أولاً : دراسات مرتبطة باليقظة العقلية

دراسة (الجوهرة فهد الجبيلة: ٢٠٢٠) هدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية، وبحث إمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. وكذلك بحث الفروق في التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية التي تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص). لدى عينة قوامها (٤٠٣) من طلاب الجامعة بمدينة الرياض. طبق عليهم مقياس التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية (Erisman & Roemer, 2011)، وقد توصل البحث إلى أن طلاب الجامعة بعينة البحث لديهم بوجه عام مستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية. وأنه يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من (التوجه نحو الحياة، واليقظة العقلية) تعزى لمتغيري (النوع، التخصص).

دراسة (ريم سليمون، فداء سودان: ٢٠٢٠) هدف الدراسة إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة في جامعة طرطوس، وما إذا كانت توجد فروق دالة جوهريا في متوسطات درجات اليقظة تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (٢١٤) طالباً وطالبة، ١٠٤ طالباً وطالبة من كلية التربية، ١٠٤ طالباً وطالبة من كلية الصيدلة، استخدم الباحثان مقياس كنتاكي (٢٠٠٦) لليقظة العقلية وكان من أهم النتائج وجود مستويات إيجابية متوسطة في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث.

دراسة سعد الحارثي (٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة اليقظة العقلية وأعراض القلق والعلاقة بينهما لدى عينة تكونت من (٢٨٤) طالباً من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية (محمد، ٢٠١٧)، مقياس أعراض القلق (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، وجاءت درجة اليقظة العقلية متوسطة ودرجة أعراض القلق متوسط، وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وتعمل اليقظة العقلية كمنبئ بأعراض القلق

دراسة (علي محمد الشلوي: ٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، و مستوى الكفاءة الذاتية، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى عينة تكونت من (١٥٤) طالباً من طلبة كلية التربية بمحافظة الدوادمي، استخدمت الدراسة مقياسين في اليقظة العقلية و الكفاءة الذاتية (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية مرتفعاً عند (٠.٩٣)، مستوى

الكفاءة الذاتية مرتفعاً عند (٠.٩٧)، وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية .

دراسة (معاذ جمال الخميسة:٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، و علاقتها بجودة الحياة لدى عينة تكونت من (٢٧٩) من طلاب السنة الرابعة، (١٩٩) من طلاب السنة الأولى من الكليات الإنسانية بجامعة مؤتة، استخدمت الدراسة مقياسي اليقظة العقلية و جودة الحياة (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة كان مرتفعاً، وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأبعادها و وجودة الحياة و أبعادها، وأظهرت إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال أبعاد ثلاثة لليقظة العقلية (التصرف بوعي، الوعي بوجهات النظر، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، ووجود فروق دالة إحصائياً تعود للمستوى الدراسي لصالح السنة الرابعة. دراسة سينغ و شارما (Singh and Sharma:2017) هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والفضل المعرفي لدى عينة تكونت من (٨٠) طالباً من طلبة الجامعة بواقع (٤٠ ذكور، ٤٠ إناث)، استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلي (Brown and Ryan,2003) مقياس الفضل المعرفي (Broadbent, Cooper, FitzGerald and Parkes, 1982)، أظهرت نتائج الدراسة الإرتباط السلبي بين اليقظة العقلية والفضل المعرفي أي أن الشخص اليقظ عقلياً تقل أخطائه المعرفية كما أن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من سرعة معالجة المعلومات والمرونة المعرفية وتحسن وظائف الإنتباه.

دراسة ميلر وآخرون (Muller et al:2016) هدفت الدراسة للتعرف على الآليات الكامنة وراء الأساليب المختلفة للتأمل المؤثرة على الأداء الإبداعي، لدي عينة من غير الطلبة مقسمة إلى مجموعتين الأولى من الممارسين ذوي الخبرة في التأمل بأداء جلسة تأملية (إما في حالة اليقظة العقلية أو في حالة التأمل التركيزي)، تم تقييم الإبداع والمرونة المعرفية لدى المشاركين قبل وبعد جلسة التأمل، وأظهرت النتائج أن التأمل يزيد من الأداء الإبداعي بغض النظر عن أسلوب التأمل، أما التأمل التركيزي فقط هو ما أدى إلى زيادة في المرونة المعرفية.

دراسة لي و أورسيللو (Lee, and Orsillo:2014) تهدف الدراسة للكشف عن فاعلية العلاجات القائمة على اليقظة الذهنية في تعزيز العلاج المعرفي السلوكي لإضطراب القلق العام قامت الدراسة على افتراضين أولاً: عدم المرونة المعرفية سمة من سمات اضطراب القلق العام ثانياً : أن اليقظة العقلية تؤثر على المرونة المعرفية، تكونت عينة البحث من (٣٣ فرد) ممن لديهم أعراض القلق العام، (١٣ فرد) من غير القلقين . أشارت النتائج أن اضطراب القلق العام يمكن تميزه بإسلوب غير مرن للإستجابة، التعرض لليقظة العقلية والاسترخاء يؤدي إلى تحسن جزئي في المرونة المعرفية .

دراسة مور و مالينوسكي (Moore and Malinowski:2009) تهدف الدراسة للكشف عن العلاقة بين التأمل واليقظة العقلية والمرونة المعرفية، وتكونت العينة من مجموعتين إحداهما تجريبية من المتأملين والأخرى الضابطة من غير المتأملين خضعت الأولى للتدريب على التأمل واليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة أن أداء الإلتباه والمرونة المعرفية ترتبط إيجابياً بالتدريب على التأمل ومستويات اليقظة العقلية، وأوضحت أن أداء المتأملين أفضل بكثير من غير المتأملين في كل قياسات الإلتباه، وكانت اليقظة العقلية مرتفعة لدى المتأملين أكثر من غير المتأملين، كما أشارت نتائج العينة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباط وثيق بتحسين وظائف الإلتباه والمرونة المعرفية .

#### ثانياً : دراسات مرتبطة بالمرونة المعرفية

دراسة ميمي أحمد، فاطمة خليل (٢٠١٩) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كلاً من المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة، والكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة. . واستخدمت الباحثتان مقياسي المرونة المعرفية، الذات الأكاديمي ( إعداد الباحثتان ) وتم تطبيقهما على عينة قوامها (٢٣٨) من طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة - جامعة الملك خالد، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية مستوى امتلاك طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة لكلاً من المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمي متوسط، توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة.

دراسة عبد الكريم غالي، فجر حسين (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى قياس المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة البصرة تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب و طالبة من الفرقة الرابعة (٢٠٠) ذكور، (٢٠٠) إناث، قياس المرونة المعرفية وفقاً للنوع والتخصص الدراسي (علمي ، إنساني)، استخدمت الدراسة مقياس المرونة المعرفية (إعداد الباحث )، أظهرت النتائج إمتلاك طلبة الجامعة لمستوى عال من المرونة المعرفية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير النوع و التخصص الدراسي .

دراسة محمد صفية، رافع الزغول (٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر الكفاءة في اللغة الثانية على الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية لدى الطلبة ثنائيي اللغة في مدينة عكا، وإستخدمت الدراسة إختبار الذاكرة العاملة المطور من قبل الباحث، مقياس (Dennis, Vander and Wall, 2010) للمرونة المعرفية إختبار الكفاءة في اللغة الثانية (إعداد الباحث)، تكونت عينة الدراسة من (٢٧٤) طالبا وطالبة ثنائيي اللغة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية جاءا بدرجة مرتفعة، ووجود فروق دالة إحصائياً في كل من الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية تبعاً لمستوى الكفاءة في اللغة الثانية.

دراسة سلامة عقيل، عبد الفتاح فرح (٢٠١٦) هدفت الدراسة للكشف عن مستوى المرونة المعرفية والتطرف الفكري والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٥٨٩) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة المعرفية الذي طوره (Dennis & Vander 2010)، وقاما الباحثان بتطوير مقياس التطرف الفكري، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المرونة المعرفية كان مرتفعا، وكان مستوى التطرف الفكري متوسطا، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المرونة المعرفية والتطرف الفكري.

دراسة نافز أحمد عبد بقيعي (٢٠١٣) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية والعلاقة بينهما لدى طلبة السنة الجامعية الأولى في كلية العلوم التربوية والآداب الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٤) طالباً وطالبة، استخدم الباحث مقياسين، الأول يقيس ما وراء الذاكرة إعداد (Troyer et Rich, 2002)، مقياس المرونة المعرفية إعداد (Spero et al, 1996). وقد أشارت النتائج إلى امتلاك الطلبة لمستوى متوسط في ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية.

### تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والمرونة المعرفية تبين الآتي :

أولاً : تباينت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت دراسة اليقظة العقلية فأظهرت دراسة ريم سليمان، فداء سودان (٢٠٢٠)، سعد الحارثي (٢٠١٩) وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، بينما أظهرت دراسة كلاً من الجوهرة فهد الجبيلة (٢٠٢٠)، دراسة علي الشلوي (٢٠١٨)، معاذ الخميسة (٢٠١٨) وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

ثانياً : تباينت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت دراسة المرونة المعرفية فأظهرت دراسة ميمي أحمد، فاطمة خليل (٢٠١٩)، دراسة نافز أحمد عبد بقيعي (٢٠١٣) وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، بينما أظهرت دراسة كلاً من عبد الكريم غالي، فجر حسين (٢٠١٨)، ودراسة محمد صفية (٢٠١٦)، دراسة سلامة عقيل، عبد الفتاح فرح (٢٠١٦) وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

### فروض الدراسة

- ١- يمتلك طلاب جامعة بورسعيد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.
- ٢- يمتلك طلاب جامعة بورسعيد مستوى مرتفع من المرونة المعرفية.
- ٣- توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد.



## إجراءات الدراسة

### أولاً: منهج الدراسة :

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي لمناسبته مع أهداف الدراسة .

### ثانياً: عينة الدراسة :

تم إختيار عينة الدراسة من طلبة الجامعة لأنها الفئة التي أوشتت على مواجهه جوانب الحياة المختلفة بما فيها من تحديات وتطورات،عليهم التعامل معها بما يتلائم مع إمكانياتهم ويتوافق مع مستجدات الحياة.

### إجراءات إختيار عينة الدراسة ( الإستطلاعية – الأساسية)

#### ١- العينة الإستطلاعية:

تم إختيار (٦٠) طالباً بطريقة عشوائية من طلاب جامعة بورسعيد وذلك في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢١، وذلك لتقنين أدوات الدراسة .

#### ٢- العينة الأساسية:

تم إختيار عدد (٢٢٥) طالباً من جامعة بورسعيد من التخصصات العلمية و الأدبية من كليات العلوم و الآداب والتربية كما موضح بالجدول التالي :

#### جدول (١)

#### عينة الدراسة الأساسية

إجمالي عدد الطلبة	التربية	آداب	علوم	الكلية
٢٢٥	١٣٤	٥٦	٣٥	إجمالي عدد الطلبة

### ثالثاً: أدوات الدراسة :

اعتمد البحث على أدوات القياس التالية لتحقيق أهداف الدراسة والتأكد من صحة فروض الدراسة.

### أولاً: مقياس اليقظة العقلية

مقياس العوامل الخمسة لليقظة (Baer,et al(2006) ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤) العقلية

أعد هذا المقياس بيير وآخرون،حيث قام الباحثون بجمع خمسة مقاييس في التراث الأجنبي وتوصلوا إلى خمسة عوامل تقيس اليقظة العقلية موزعة كما يلي:

الملاحظة: يتكون هذا العامل من (٨) مفردات تقيس الملاحظة والإنتباه للخبرات الداخلية و الخارجية مثل الإحساسات والإنفعالات والأصوات والروائح.

الوصف: يتكون هذا العامل من (٨) مفردات تقيس وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات .

التصرف بوعي: يتكون هذا العامل من (٨) مفردات تقيس ما يقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز إنتباهه على شئ آخر .

عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يتكون هذا العامل من (٨) مفردات تقيس عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية .

عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون هذا العامل من (٧) مفردات تقيس الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت فكر الفرد أو الإنشغال بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة

قام عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤) بترجمة وتعريب مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية .

#### إجراءات تقنين المقياس في البيئة العربية

أ- الحصول على موافقة مؤلفي المقياس حيث حصل الباحثون على إذن خطي بذلك من المؤلفين الأصليين للمقياس.

ب- إعداد الصورة المعربة من المقياس، وذلك بتعريب جميع فقرات المقياس والبالغة (٣٩) فقرة، حيث تمت ترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية بواسطة القائمين على تقنين المقياس في البيئة العربية، وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على ثلاثة متخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعته بهدف التأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية و الإنجليزية، وفي ضوء آرائهم، أعيدت صياغة بعض العبارات، ثم عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس، بحيث تقدم معنى واضحاً يفهمه المفحوصون، ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وذلك بهدف الحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية ومدى ملائمة العبارات للهدف من المقياس، وفي ضوء هذا الإجراء توصل الباحثون إلى الصور التجريبية للمقياس.

ج- تطبيق المقياس على عينة الدراسة في البيئات العربية الثلاثة مصر ، السعودية ، الأردن .

د- تفرغ البيانات والمعالجة الإحصائية: تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS19) في حساب المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ألفا كرونباخ، ومعامل ارتباط بيرسون، والتحليل العاملي الإستكشافي، تحليل التباين الثنائي، وتم استخدام برنامج اليزرال (ERSILL 8.45) في حساب التحليل العاملي التوكيدي.

### الخصائص السيكومترية للصورة المعربة :

#### الإتساق الداخلي لمفردات المقياس :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وتراوح بين (٠.٣١٣، ٠.٧٤٠) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير لتمتع مفردات المقياس بدرجة مرتفعة من الإتساق الداخلي مع أبعاده .

#### الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس وتراوح بين (٠.٤٨٠، ٠.٧٩٠) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى إتساق أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية .

#### التحليل العاملي التوكيدي للمقياس :

تم فحص مدى ملائمة البيانات للعينة من خلال اختبار كايزر ماير - أولكن وبارتلت، وبلغت قيمة مربع كا (١٠٤.٤٥) وهي قيمة دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على أن البيانات صالحة للتحليل العاملي، وللتأكد من تشبع جميع مفردات المقياس على عوامله الخمس فقد تم إجراء تحليل عاملي توكيدي Confirmatory Factorial Analysis، وتشير نتائجه إلى حسن المطابقة الجيدة حيث كانت كا المحسوبة (١٦٩.٥٧) وجذر المتوسط خطأ التقريب (٠.٠٢٧)، ومؤشر المطابقة غير المعياري (٠.٨٦٦)، ومؤشر المطابقة المقارن (٠.٩٨٣) وهي مؤشرات جيدة و تعزز نتائج الإتساق الداخلي للمقياس .

#### معاملات الثبات بطرقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للأبعاد والمقياس ككل :

تم حساب معاملات الثبات ألفا كرونباخ للمقياس و الأبعاد وتراوحت معاملات الثبات بين (٠.٥٢٧، ٠.٨٣٧)، وأشارت نتائج معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (٠.٤٥٢، ٠.٧١٩) مما يشير لمعاملات ثبات مرتفعة للأبعاد والمقياس ككل .

### الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

#### أولاً: صدق المقياس:

#### - صدق المفردات:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية من طلاب جامعة بورسعيد بلغ عددها (ن = ٦٠) وذلك لحساب صدق المفردات عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بالجدول التالي

## جدول (٢)

## قيم معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
١	**٠.٧١٩	١١	**٠.٧٦٥	٢١	**٠.٧٢٢	٣١	**٠.٧٦١
٢	**٠.٧٨٠	١٢	**٠.٧٣٦	٢٢	**٠.٧١٠	٣٢	**٠.٧٣٥
٣	**٠.٧١٥	١٣	*٠.٣٤٢	٢٣	*٠.٣٣٩	٣٣	**٠.٧٦٦
٤	**٠.٧٢٥	١٤	**٠.٧٦٥	٢٤	**٠.٧١٦	٣٤	*٠.٣٥١
٥	**٠.٧٣٨	١٥	**٠.٧٢١	٢٥	*٠.٣٠٧	٣٥	**٠.٧٦٧
٦	**٠.٧٢٣	١٦	**٠.٧٢٤	٢٦	**٠.٧٥١	٣٦	**٠.٧٨٥
٧	*٠.٣٤٥	١٧	**٠.٧٧١	٢٧	**٠.٧٨٠	٣٧	**٠.٧٧٤
٨	**٠.٧٦٧	١٨	٠.١٠٤	٢٨	**٠.٧٥٥	٣٨	**٠.٧٢٤
٩	**٠.٧٢٥	١٩	٠.١١٨	٢٩	**٠.٧٢٣	٣٩	**٠.٧٢٣
١٠	**٠.٧٦٣	٢٠	**٠.٧٣٣	٣٠	**٠.٧١٩	-	-

(\*\*) دال عند مستوى ٠.٠١

(\*) دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ والبعض الآخر دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الصدق.

طريقة المقارنات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة جامعة بورسعيد بلغ عددها (ن = ٦٠) وتصحيحه ورصد درجاته وترتيبها ترتيباً تصاعدياً وأخذ نسبة ٢٧ % (من الدرجات المرتفعة) من إجمالي عدد أفراد العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (١٨) طالباً تمثل الإربعى الأعلى، ونسبة ٢٧ % (من الدرجات المنخفضة) من إجمالي عدد أفراد العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (١٨) طالباً تمثل الإربعى الأدنى وباستخدام اختبار "T" Test للمقارنة بين الإربعى الأعلى والأدنى وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

## جدول (٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها للإرباعي الأعلى والأدنى على مقياس اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإرباعي					المتغير	
		الأدنى			الأعلى			
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط		العدد
٠.٠١	١٢.٢	٣.٨	٩٠.٧	١٨	٤.٥	١٢٢.٨	١٨	اليقظة العقلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (١٧) مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى لمقياس اليقظة العقلية مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية أي أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق.

ثانياً: ثبات المقياس:

أ- طريقة معامل ألفا لكرونباخ:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية من طلاب جامعة بورسعيد بلغ عددها (ن = ٦٠) وذلك لحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا لكرونباخ Coefficient Cronbach's Alpha في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس فبلغت قيمة معامل ألفا العام للمقياس ككل (٠.٧٧٥) كما تم حساب معامل ثبات كل عبارة فكانت قيم معاملات ثبات العبارات كما هو بجدول (٤)

## جدول (٤)

## قيم معاملات ألفا لعبارات المقياس

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠.٧٦١	١١	٠.٧٥٥	٢١	٠.٧٦٧	٣١	٠.٧٧٤
٢	٠.٧٣٣	١٢	٠.٧٧٠	٢٢	٠.٧٥٧	٣٢	٠.٧٤١
٣	٠.٧٣٦	١٣	٠.٧٢٧	٢٣	٠.٧٧١	٣٣	٠.٧٧٢
٤	٠.٧٢٥	١٤	٠.٧٦٥	٢٤	٠.٧٥٧	٣٤	٠.٧٢٩
٥	٠.٧٧٣	١٥	٠.٧٧١	٢٥	٠.٧٧١	٣٥	٠.٧٦٣
٦	٠.٧٥٢	١٦	٠.٧٦١	٢٦	٠.٧٣٧	٣٦	٠.٧٥٧
٧	٠.٧٥٥	١٧	٠.٧٧٤	٢٧	٠.٧٧٤	٣٧	٠.٧٢٢
٨	٠.٧٢٣	١٨	٠.٧٧١	٢٨	٠.٧٧٢	٣٨	٠.٧٧٤
٩	٠.٧٣٢	١٩	٠.٧٧٣	٢٩	٠.٧٥٨	٣٩	٠.٧٧١
١٠	٠.٧٢٤	٢٠	٠.٧٦٥	٣٠	٠.٧٦٧	-	-

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات العبارات أقل من معامل ثبات المقياس ككل مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

## ب - طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس (٠.٨٢٣) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة جيتمان Guttman بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل (٠.٩٠٣) ، ويتضح مما سبق أن المقياس يتسم بدرجة مناسبة من الثبات.

## ثالثاً: الاتساق الداخلى:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية من طلاب جامعة بورسعيد بلغ عددها (ن = ٦٠) وذلك لحساب اتساق عبارات المفردات عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد وكذلك حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بجدول (٦،٥) .

## جدول (٥)

معامل الإرتباط	بعد الحكم على الخبرات الداخلية	معامل الإرتباط	بعد التفاعل مع الخبرات الداخلية	معامل الإرتباط	بعد التصرف بوعي	معامل الإرتباط	بعد الوصف	معامل الإرتباط	بعد الملاحظة
٠.٤٧٨	٤	٠.٤٢٩	٣	٠.٦٥١	٥	٠.٦٣٩	٢	٠.٤٥٧	١
٠.٥٦٥	٩	٠.٤٨٧	١٠	٠.٥٢٠	٨	٠.٥٥٢	٧	٠.٥٦١	٦
٠.٥٩١	١٩	٠.٦١٦	١٤	٠.٦٤٧	١٣	٠.٣٨٨	١٢	٠.٥٣٨	١١
٠.٣٨٧	٢١	٠.٥٨٢	١٧	٠.٥٩٥	١٨	٠.٣٣٩	١٦	٠.٦٧٥	١٥
٠.٥٠٧	٢٤	٠.٦٧٤	٢٥	٠.٦٣٩	٢٣	٠.٥١٠	٢٢	٠.٦٤٣	٢٠
٠.٥٨١	٢٩	٠.٦٤٠	٣٠	٠.٥٩٨	٢٨	٠.٥٩٥	٢٧	٠.٥٣٤	٢٦
٠.٥٩٧	٣٣	٠.٥٦٢	٣٥	٠.٦٩٥	٣٤	٠.٤٣٧	٣٢	٠.٦٠٣	٣١
		٠.٤٢٩	٣٩	٠.٦٩٧	٣٨	٠.٥٥٠	٣٧	٠.٤٨٧	٣٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات إرتباط بيرسون متسقة داخلياً بين فقرات الأبعاد و الدرجة الكلية للبعد وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، ٠.٠٠٥، حيث تراوحت بين (٠.٣٣٩) كحد الأدنى لمعاملات الإرتباط، (٠.٦٩٧) كحد أعلى .

## جدول (٦)

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	أبعاد المقياس
٠.٠١	٠.٧١٢	الملاحظة
٠.٠١	٠.٧٢٥	الوصف
٠.٠١	٠.٧٣١	التصرف بوعي
٠.٠١	٠.٧٠٦	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠.٠١	٠.٧١٣	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ أي أنه يوجد اتساق ما بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية. مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق، ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٣٩) عبارة لقياس اليقظة العقلية موزعة على أبعاده كما يلي:

## جدول (٧)

عدد العبارات	أرقام العبارات	البعد
٨	١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦	الملاحظة
٨	٢، ٧، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧،	الوصف
٨	٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٨، ٣٤	التصرف بوعي
٨	٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٩، ٣٥	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٧	٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٣٩		إجمالي العبارات

والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

## ثانياً: مقياس المرونة المعرفية: (إعداد الباحثة)

## ١- الهدف من المقياس

يهدف إلى قياس مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد .

## ٢- خطوات إعداد المقياس

- ١- الإطلاع على أدبيات الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم المرونة المعرفية .
- ٢- الإطلاع على المقاييس التي استخدمت في قياس المرونة المعرفية مثل: Dennis&Vander (2010) ، Spiro,R., Feltoich, R. & Coulson, R.(1996) Cristian & Singer ( 2013) . الهادي(٢٠١٥)، مقياس نبيل عبد الهادي(٢٠١٨)، مقياس عبد المنعم أحمد، محمد عبد الهادي، أحمد عبد الرحمن (٢٠١٨).
- ٣- صياغة مفردات المقياس، وتكونت من ٥٠ مفردة .
- ٤- التحقق من صدق المقياس، ملائمته من خلال عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس التربوي لتحديد مدى مناسبة العبارات لكل بعد حيث يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد البعد الأول: التحكم ، البعد الثاني: التكيف ، البعد الثالث: التلقائية، وتم إجراء التعديلات المقترحة للسادة المحكمين من تعديل وإعادة صياغة بعض العبارات وتراوحت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين على مدى صلاحية العبارات بين (٨٥ : ١٠٠%) لمقياس المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.



٥- التحقق من صلاحية المقياس من خلال التطبيق على عينة إستطلاعية تكونت من (٦٠) طالباً من جامعة بورسعيد، وتم حساب الخصائص السيكومترية ( الصدق - الثبات) على النحو التالي

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس التربوي لتحديد مدى مناسبة العبارات لكل بعد حيث يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد البعد الأول: الإدراك والتحكم، البعد الثاني: التكيف ، البعد الثالث: التلقائية، وتم إجراء التعديلات المقترحة للسادة المحكمين من حذف وتعديل وإضافة وإعادة صياغة بعض العبارات وتراوحت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين على مدى صلاحية العبارات بين (٨٥ : ١٠٠%) وأصبح المقياس مكون من (٥٠) عبارة لقياس المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.

٢- صدق المفردات:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية من طلبة جامعة بورسعيد بلغ عددها (ن) = (٦٠) وذلك لحساب صدق المفردات عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بالجدول التالي

### جدول (٨)

قيم معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
١	*.٣٢٤	١٤	**٠.٨٣٦	٢٧	**٠.٧٦١	٤٠	**٠.٨٣٦
٢	**٠.٧٠٩	١٥	**٠.٨٣٩	٢٨	**٠.٧١٥	٤١	**٠.٨٣٩
٣	**٠.٦٥٥	١٦	**٠.٨٥١	٢٩	*.٣٣٩	٤٢	**٠.٨٥١
٤	*.٣٠٧	١٧	**٠.٨٦٥	٣٠	**٠.٧١٦	٤٣	**٠.٨٦٥
٥	**٠.٦١٨	١٨	*.٣١٤	٣١	*.٣٣٢	٤٤	*.٣١٤
٦	**٠.٨٣٨	١٩	**٠.٨٢٤	٣٢	**٠.٧٥١	٤٥	**٠.٨٢٤
٧	**٠.٨٣٠	٢٠	*.٣٢٤	٣٣	**٠.٧٨٠	٤٦	*.٣٢٨
٨	**٠.٨٦٦	٢١	**٠.٨٦٥	٣٤	**٠.٣١٨	٤٧	**٠.٨٦٥
٩	*.٣٤٧	٢٢	**٠.٨٢٦	٣٥	**٠.٧٢٣	٤٨	**٠.٨٢٦
١٠	**٠.٧٠٩	٢٣	**٠.٨٣٨	٣٦	**٠.٧١٩	٤٩	**٠.٨٣٨
١١	**٠.٦٥٥	٢٤	**٠.٦٥٥	٣٧	*.٣٢١	٥٠	**٠.٧١٥
١٢	*.٣١٦	٢٥	**٠.٧٠٩	٣٨	**٠.٧٧١	-	-
١٣	**٠.٨٦٥	٢٦	**٠.٧٦١	٣٩	**٠.٧١٦	-	-

(\*\*) دال عند مستوى ٠.٠١

(\*) دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ والبعض الآخر دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الصدق.

#### ١- صدق المقارنات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية من طلبة جامعة بورسعيد بلغ عددها (ن = ٦٠) وتصحيحه ورصد درجاته وترتيبها ترتيباً تصاعدياً وأخذ نسبة ٢٧ % (من الدرجات المرتفعة) من إجمالي عدد أفراد العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (١٨) طالباً وطالبة تمثل الإربعى الأعلى ، ونسبة ٢٧ % (من الدرجات المنخفضة) من إجمالي عدد أفراد العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (١٨) طالباً وطالبة تمثل الإربعى الأدنى وباستخدام اختبار "T" Test للمقارنة بين الإربعى الأعلى والأدنى وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

#### جدول (٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها للإربعى الأعلى والأدنى على مقياس المرونة العقلية

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإربعى						العينة المتغير
		الأدنى			الأعلى			
		الانحراف المعيارى	المتوسط	العدد	الانحراف المعيارى	المتوسط	العدد	
٠.٠١	١٣.٢	٤.٣	١٠٢.٤	١٨	٤.٨	١٧٧.٦	١٨	المرونة العقلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (١٧) مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الإربعى الأعلى والأدنى لمقياس المرونة العقلية مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعى ومنخفضى المرونة العقلية أى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق.

#### ثانياً: ثبات المقياس

##### أ- طريقة معامل ألفا لكرونباخ

استخدمت الباحثة لحساب ثبات عبارات المقياس معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient فى حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس فبلغت قيمة معامل ألفا العام

للمقياس ككل (٠.٧١٨) كما تم حساب معامل ثبات كل عبارة فكانت قيم معاملات ثبات العبارات كما هو موضح بالجدول التالي :

### جدول (١٠)

#### قيم معاملات ألفا لعبارات المقياس

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠.٧١٣	١٤	٠.٧١٦	٢٧	٠.٧١٦	٤٠	٠.٧١٢
٢	٠.٧١٢	١٥	٠.٧١٠	٢٨	٠.٧١٠	٤١	٠.٧١٣
٣	٠.٧١٣	١٦	٠.٧١٢	٢٩	٠.٧١٢	٤٢	٠.٧١٠
٤	٠.٧١٠	١٧	٠.٧١٣	٣٠	٠.٧١٣	٤٣	٠.٧١٢
٥	٠.٧١٦	١٨	٠.٧١٠	٣١	٠.٧١٠	٤٤	٠.٧١٥
٦	٠.٧١٣	١٩	٠.٧١٦	٣٢	٠.٧١٦	٤٥	٠.٧١٤
٧	٠.٧١٢	٢٠	٠.٧١٥	٣٣	٠.٧٧١	٤٦	٠.٧١٦
٨	٠.٧١٥	٢١	٠.٧١٧	٣٤	٠.٧١٧	٤٧	٠.٧١٠
٩	٠.٧١٢	٢٢	٠.٧١٤	٣٥	٠.٧١٤	٤٨	٠.٧١٧
١٠	٠.٧١٦	٢٣	٠.٧١٠	٣٦	٠.٧١٠	٤٩	٠.٧١٠
١١	٠.٧١٠	٢٤	٠.٧١٧	٣٧	٠.٧١٧	٥٠	٠.٧١٢
١٢	٠.٧١٧	٢٥	٠.٧١٧	٣٨	٠.٧١٧	-	-
١٣	٠.٧١٤	٢٦	٠.٧١٤	٣٩	٠.٧١٦	-	-

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات العبارات أقل من معامل ثبات المقياس ككل مما يشير إلى أن العبارات على درجة مناسبة من الثبات.

#### ب - طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس (٠.٦٣٢) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون Spearman-Brown بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٧٩٨) ، ويتضح مما سبق أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

#### ثالثاً: الاتساق الداخلى

يعد صدق المحكمين من أنواع الصدق السطحي أو الظاهري ؛ لذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلاب جامعة بورسعيد بلغ عددها (ن = ٦٠) وذلك لحساب الاتساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد وكذلك حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بالجدول التالي

## جدول (١١)

قيم معاملات ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد

معامل الارتباط	بعد التلقائية	معامل الارتباط	بعد التكيف	معامل الارتباط	بعد التحكم
٠.٤٨٢	١	٠.٦١١	٣	٠.٥٩٦	٢
٠.٤٩٧	٤	٠.٣٨٤	٥	٠.٥٤٧	٦
٠.٤٧١	٩	٠.٥٠٥	٧	٠.٥٥٨	٨
٠.٤٥٧	١٢	٠.٥٧٩	١٠	٠.٦٧٣	١١
٠.٥٥٥	١٤	٠.٣٦٨	١٣	٠.٢٣٧	١٥
٠.٥٠١	١٦	٠.٧٢٩	١٧	٠.٥٣٤	١٩
٠.٦٥٣	١٨	٠.٣٩٦	٢٠	٠.٥٦١	٢١
٠.٦٨٠	٢٤	٠.٧١٤	٢٢	٠.٥٦٥	٢٣
٠.٧١٨	٢٧	٠.٥٨٤	٢٦	٠.٦٦٤	٢٥
٠.٣٩٤	٣٠	٠.٤٤٢	٢٨	٠.٤٩٤	٢٩
٠.٦٤٩	٣٣	٠.٤٠٥	٣١	٠.٣٩٥	٣٢
٠.٥٣٧	٣٨	٠.٥٦٢	٣٤	٠.٦٦٣	٣٥
٠.٥٢٦	٤٢	٠.٦١٣	٣٦	٠.٥٠١	٣٧
٠.٥٤٠	٤٤	٠.٣٥٠	٤٠	٠.٤٨٦	٣٩
٠.٣٨٥	٤٨	٠.٤٦٦	٤٣	٠.٤٤٧	٤١
		٠.٣٩٥	٥٠	٠.٣٨٢	٤٥
				٠.٥٣٠	٤٦
				٠.٤٦٥	٤٧
				٠.٥٦٤	٤٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط بيرسون متسقة داخلياً بين فقرات الأبعاد و الدرجة الكلية للبعد وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، ٠.٠٠٥، حيث تراوحت بين (٠.٣٨٤) كحد الأدنى لمعاملات الارتباط، (٠.٧١٤) كحد أعلى.

## جدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد التحكم	٠.٨٣٦	٠.٠٠١
بعد التكيف	٠.٨٤٢	٠.٠٠١
بعد التلقائية	٠.٨٠١	٠.٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للعقلاء العقلية والاعتدال والبراعة والمعرفة لدى طلبة جامعة بورسعيد يتساقط ما بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية. أ.د/ شيرين محمد دسوقي، د/إيمان محمد عثمان قاسم، سارة لبيب محمد الرفاعي

مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الاتساق.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٥٠) عبارة موزعة على أبعاده كما يلي:

جدول (١٣)

أرقام العبارات	عدد العبارات	البعد
١٦	٣٢-٢٩-٢٥-٢٣-٢١-١٩-١٥-١١-٨-٦-٢ ٤٩-٤٦-٤٥-٤١-٣٩-٣٧-٣٥	التحكم
١٦	٣١-٢٨-٢٦-٢٢-٢٠-١٧-١٣-١٠-٧-٥-٣ ٥٠-٤٣-٤٠-٣٦-٣٤	التكيف
١٥	٣٣-٣٠-٢٧-٢٤-١٨-١٦-١٤-١٢-٩-٤-١ ٤٨-٤٤-٤٢-٣٨	التقائية
٥٠		إجمالي العبارات

#### ٦- وصف المقياس

يتكون مقياس المرونة المعرفية من (٥٠) مفردة كما موضح بالجدول رقم (١١).

#### ٧- تعليمات المقياس وتصحيح الدرجات :

يجيب الطالب على المقياس بطريقة التدرج الخماسي بطريقة ليكرت، بإختيار بديل واحد من خمسة بدائل ( دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، بحيث دائماً تمثل ٥ درجات، أبداً تمثل ١ درجة. والعكس للعبارات السالبة .

#### رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للتحقق من صحة فروض الدراسة وهي :

٣- معامل ارتباط بيرسون .

٤- اختبار "ت" .

وتم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً

ب Spss V.23



## نتائج الدراسة وتفسيرها

## - اختبار صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أن "يمتلك طلبة جامعة بورسعيد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية"، ويوضح الجدول التالي مستوى اليقظة العقلية للأبعاد والدرجة الكلية .

## جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية لليقظة العقلية للدرجة الكلية والأبعاد

النسبة	أعلى من المتوسط	النسبة	أقل من المتوسط	البعد
%٤٥.٣	١٠٢	%٥٤.٧	١٢٣	الملاحظة
%٣٧.٨	٨٥	%٦٢.٢	١٤٠	الوصف
%٤٦.٢	١٠٤	%٥٣.٧	١٢١	التصرف بوعي
%٤٧.٦	١٠٧	%٥٢.٤	١١٨	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
%٤٧.٦	١٠٧	%٥٢.٤	١١٨	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
%٤٧.١	١٠٦	%٥٢.٩	١١٩	الدرجة الكلية

يتبين من النتائج أن مستوى اليقظة العقلية من حيث الدرجة الكلية والأبعاد يظهر بدرجة متوسطة، وبذلك يتم رفض الفرض الأول، وتتفق مع نتيجة دراسة (ريم سليمان، فداء سودان: ٢٠٢٠)، (سعد الحارثي: ٢٠١٩).

تتأثر اليقظة العقلية بالخصائص النفسية وسلوكيات الفرد، ويعد طالب الجامعة في مرحلة نمائية تتزامن مع التغيرات النفسية والاجتماعية التي تؤثر على سلوكياته، وتوضح نتيجة الدراسة الحالية المستوى المتوسط لليقظة العقلية لطلبة الجامعة مما يعكس مستوى تركيزه على اللحظة الراهنة ومدى نظريته المجردة للأحداث، ويعبر عن أداءهم لأفعالهم التلقائية معتمدين على الإعادة والتكرار فأشارت Langer (1989) أن اليقظين عقلياً يوجهون إنتباههم لسلوكياتهم التلقائية مما يسمح لهم بتعديلها وتطويرها، فالطالب الجامعي بحاجة للتدريب على أن يكون يقظاً بشكل متعمد حتى يستطيع إدراك الواقع والأحداث والمواقف بصورة أوضح وأشمل، وأكثر إنفتاحاً على الأفكار والرؤى الجديدة مما يتيح له التعديل والتطوير .

كما تشير نتائج الدراسة لضرورة تنمية اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بورسعيد حتى يستطيعون التعامل مع الأحداث الضاغطة مثل جائحة كورونا Covid 19، بالإضافة للأحداث المستدامة مثل موقف الإختبارات، الضغوطات النفسية والأكاديمية التي يتعرض لها طالب الجامعة والتي بدورها تخفض

مستوى القلق والتوتر (Reibel, et al. 2001; Roth & Creaser, 1997)، (Tilahun, 2017)، وتخفيض الضغوط الأكاديمية (Ramli, et al. (2018)، دراسة نبيل عبد الهادي (٢٠١٨). كما تساهم في رفع مستوى الأداء الأكاديمي فتحسن من قدرة الطالب على تذكر المعلومات، وتحسن أداء الذاكرة العاملة (Marzek, et al. 2013)، وكما أشارت (Napora (2013 أن اليقظة العقلية لها تأثير على المستوى الأكاديمي أفضل من تأثير الجانب المعرفي . وتختلف تلك النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من (الجوهرة فهد الجبيلة: ٢٠٢٠)، دراسة (علي الشلوي: ٢٠١٨)، (معاذ الخمايسة: ٢٠١٨) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

#### - اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أن "يمتلك طلبة جامعة بورسعيد مستوى مرتفع من المرونة المعرفية"، وباستخدام المتوسطات الحسابية يوضح الجدول التالي مستوى مرتفع من المرونة للأبعاد والدرجة الكلية

جدول (١٥)

أعلى من المتوسط	النسبة	أقل من المتوسط	البعد
١١٠	٥١.١%	١١٥	بعد التحكم
١٠١	٥٥.٣%	١٢٤	بعد التكيف
١١٢	٥٠.٣%	١١٣	بعد التقائية
١٠٥	٥٣.٣%	١٢٠	الدرجة الكلية

يتبين من النتائج أن مستوى المرونة المعرفية من حيث الدرجة الكلية والأبعاد متوسط، وذلك يعني تمتع عينة الدراسة من طلبة جامعة بورسعيد بمستوى متوسط من المرونة المعرفية، وبذلك يتم رفض الفرض الثاني .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة ميمي أحمد، فاطمة خليل (٢٠١٩)، دراسة نافز أحمد عبد بقيعي (٢٠١٣).

يعبر مستوى المرونة المعرفية المتوسط عن قلة إمكانيات الطلبة لتغيير طرق إستجاباتهم للمواقف وفقاً للتغير في المواقف أو الأحداث الطارئة، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة في فترة التوقف المفاجئ للإنتظام في الدراسة بسبب جائحة كورونا، وتزامناً مع فترة قبيل الإختبارات النهائية، فكانت إستجاباتهم تعكس قدرتهم على التعامل مع التغيرات المفاجئة للمواقف والأحداث الضاغطة، وتفسر الباحثة المستوى المتوسط للمرونة المعرفية على وجهين:



أولاً قد يرجع ذلك لأسباب خاصة بالتنشئة الإجتماعية أو لمستوى الكفاءة الذاتية فأثبتت الدراسات مثل دراسة (Mostafaoglo and Onen, 2016)، ودراسة (Esen, et al (2017) العلاقة الوثيقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة المعرفية .

ثانياً قد يعود المستوى المتوسط للمرونة المعرفية لتأثره بمستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة فأظهرت الدراسة الحالية المستوى المتوسط لليقظة العقلية، أثبتت الدراسة الحالية وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، وأظهرت دراسة (Moore and Peter Malinowski (2009) ، ودراسة (Singh and Sharma (2017) مساهمة اليقظة العقلية في تطوير المرونة المعرفية .

فضلاً عن تأثير اليقظة العقلية المباشر على المرونة المعرفية فلها تأثير غير مباشر على المرونة المعرفية حيث تبين أن المرونة المعرفية تضعف عند التعرض للمواقف الصعبة والضاغطة كموقف الإختبارات كما أشار (Renner (2010، في حين أثبتت الدراسات قدرة اليقظة على تخفيف الضغوط النفسية والضغط الأكاديمية مثل نبيل عبد الهادي أحمد (٢٠١٨)، (Ramli, et al (2018) .

وتختلف تلك النتيجة مع دراسة عبد الكريم غالي، فجر حسين (٢٠١٨)، ودراسة محمد صفية (٢٠١٦)، دراسة سلامة عقيل، عبد الفتاح فرح (٢٠١٦) التي أظهرت تمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من المرونة المعرفية.

وقد يرجع إختلاف نتيجة تلك الدراسات مع الدراسة الحالية لإختلاف البيئة الأكاديمية من حيث المناهج وطرق التقويم أو الأنشطة داخل البيئة الأكاديمية أو إختلاف البيئة الإجتماعية .

#### - اختبار صحة الفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه " توجد علاقة إرتباط دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وأبعادها لدى طلاب جامعة بورسعيد." استخدمت الباحثة معامل الارتباط **Correlation Coefficient** التتابعي لبيرسون بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية والمعروفة اختصاراً ب Spss V.23 ، ويوضح جدول (١٦) نتائج هذا الفرض:

#### جدول (١٦)

قيمة معامل الارتباط بين درجات اليقظة العقلية والمرونة العقلية

ومستوى دلالاته (ن = ٢٢٥)

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية المرونة المعرفية	٠.٤٠٧	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين درجات اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد.

تفسر العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية من خلال عدة أوجه كما يلي:

١- تعبر اليقظة العقلية عن التركيز والانتباه على اللحظة الحالية دون التفكير في لحظة ماضية أو مستقبلية، ودون إصدار أحكام بنوعيتها الإيجابية والسلبية، فالتفكير في لحظة ماضية أو مستقبلية، وإصدار أحكام يشنت الذهن ويعيق التفكير في الحدث نفسه أو الموقف بالشكل الذي يعين الفرد أن يحدث تغير يتناسب مع التغير في الموقف أو مواكبته والتكيف معه أو إصدار الإستجابة التي تلائم الموقف الجديد بما يتلائم مع تطورات الموقف وتغيراته، دون التثبيت بمعتقد أو فكر، وهذا التغير هو ما يعبر عن المرونة المعرفية.

٢- وتتطلب المرونة المعرفية من الفرد أن يتميز بتركيز عالٍ ومستمر، فالمرونة المعرفية تعتمد على عمليات الانتباه كما أوضح (Canas , et al(2003,484)، وهذا ما توفره اليقظة العقلية حيث أن من خصائصها الانتباه المتصل والتركيز لفترة طويلة على الخبرة الآتية للأفكار والإنفعالات والتغيرات الخاصة بهم (Bishop,2004)، بالإضافة أنها تدعم القدرة العالية على الإستمرار في حالة الوعي والانتباه كما أوضح (Brawn,et al (2007,213-214)، ذلك فضلاً عما أثبتته الدراسات من دور اليقظة العقلية في تحسين الانتباه كدراسة Moore and Malinowski (2009).

٣- تدعم اليقظة العقلية الانتباه ليس فقط للأفعال إنما لردود الأفعال فتظهر الإستجابة الإيجابية، وتعمل على إخفاء الإستجابة السلبية، وترى الباحثة أن ذلك السلوك يدعم الإستجابة بشكل مرن ويدعم التكيف مع المواقف والأشخاص .

٤- ووفقاً لما أشار مرعي يونس، محمد الزهراني (٢٠١٨) أن إنعدام اليقظة العقلية يولد نظرة أحادية الإتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد، مما يؤدي إلى الركود الفكري، وعدم تقبل الرؤى الجديدة، فيتسم الفرد بالسلوك الآلي، وبالتالي لا يستطيع أن يكون مرناً.

٥- وكما أوضح (Haigh, et al (2011) أن التصرف بدون وعي ويقظة يجعل الطلبة تغيب عنهم المعلومات الضرورية لمعالجة المواقف التي يواجهونها مما يؤدي لغياب المعالجة المعرفية المرنة، وبذلك لا يكونون منفتحين على الخبرات الجديدة .

٦- أثبتت دراسات عديدة العلاقة الوطيدة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية كدراسة علي الشلوي (٢٠١٨)، عامر الضبياني (٢٠٢١)، فتعد الكفاءة الذاتية من أهم العوامل المؤثرة على المرونة المعرفية فأثبتت الدراسات العلاقة الإيجابية بينهما كدراسة Mostafaoglo and Onen(2016)، ودراسة (Esen, et al (2017) .

٧- كما تسهم اليقظة العقلية في التنظيم الإنفعالي من خلال تنظيم الوعي والانتباه والسيطرة على الإنفعالات، ويدعم ذلك نتائج دراسة (Bear, 2003, 88)، دراسة هبة جابر (٢٠١٨)، دراسة Howell and Buro (2011)، وذلك يهيئ الطالب للتعامل مع الضغوطات مثل التكاليفات والإختبارات النهائية من خلال التكيف مع الموقف وحدث التغيير المناسب في طريقة تفكيره، وتقبل الرؤى الجديدة لمواكبة الحدث الطارئ أو الموقف الضاغط .

٨- وأيضاً تفسر العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية بشكل غير مباشر من خلال ما أشارت إليه دراسة (Renner, 2010) أن المرونة تضعف عند التعرض للمواقف الصعبة والضاغطة، ونظراً لقدرة اليقظة العقلية على تخفيف الضغوط كما أكدت دراسة نبيل عبد الهادي (٢٠١٨)، (Ramli, et al, 2018)، فتدعم الفرد والطالب خاصةً على الحفاظ على مستوى مرونته المعرفية في المواقف الصعبة والضاغطة .

٩- وتفسر تلك العلاقة من الناحية العصبية من خلال ما اتضح عن طريق أشعة الرنين المغناطيسي (MRI) أن تمارين اليقظة العقلية لها تأثير على انكماش المنطقة اللوزية الموجودة في الناحية الصدغية للمخ وإنكماشها تصبح القشرة قبل الأمامية أكثر سمكاً وهي المنطقة المرتبطة بوظائف العقل التنظيمية العليا مثل الوعي والتركيز (Barbey, et al. (2013) ذلك فضلاً عما أوضحه نموذج (Anderson, 2002) أن التحكم الإنتباهي، والمرونة المعرفية تتصلان بأنظمة الفص الجبهي في المخ، كما يتضح الارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية من خلال دراسة (Gartenschlager et al. (2017) التي أظهرت وجود ارتباط لليقظة العقلية بمناطق المخ المسؤولة عن الإنتباه الخارجي وهو ما تعتمد عليه المرونة المعرفية كما أوضح (Kahnman (1973) .

ترى الباحثة أن تتجلى العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وفقاً لما أشار إليه (Satoru (2004) بأن المرونة المعرفية تزداد عند زيادة النشاط في القشرة الدماغية وذلك عندما تكون الأهداف غير مألوفة والمهام غير روتينية، وتضعف عند نقصان النشاط فيه (Barbey, et al., 2013)، ويؤثر في ذلك خصائص اليقظة العقلية التي تدعم التركيز على اللحظة الراهنة ورؤية الأشياء كما لو أنها تحدث لأول مرة أي لا يتعامل الفرد معها بشكل روتيني، وما أشارت إليه (Langer (1989) أن اليقظين عقلياً ينتبهون لسلوكياتهم التلقائية عكس طبيعة الفرد الذي يعتاد السلوك التلقائي ولا ينتبه إليه، كل ذلك يجعل العقل يقوم بالأفعال المعتادة كما لو كانت غير روتينية وغير مألوفة و بالتالي يحسن عمل المرونة المعرفية.

## المراجع

- الجوهرة فهد الجبيلة (٢٠٢٠)، التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، المجلة التربوية- جامعة سوهاج، كلية التربية، مجلد (٧٨)، (١٣٤٥-١٣٨١).
- أمانى غازي جرار (٢٠١٣)، إبداع التفكير (بين البعد التربوي والتفكير الأخلاقي)، عمان، دار وائل للنشر
- إيناس عبد القادر الدسوقي، سهير السعيد جمعة إسماعيل (٢٠٢١)، الإسهام النسبي للمرونة المعرفية والمعتقدات المعرفية في التنبؤ بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، مجلد (١)، عدد (٨٣)
- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤)، الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، مجلد (٣٠)، عدد (١).
- ريم سليمان، فداء سودان (٢٠٢٠)، الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس، المجلة التربوية الإلكترونية السورية عدد (١)، (٢٤-٤٥).
- سعد محمد الحارثي (٢٠١٩)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج - كلية التربية، عدد (٥٧)، (١٢٩-١٥٧).
- سلامة عقيل المحسن، عبد الفتاح فرح أحمد (٢٠١٦)، المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سظام بن عبد العزيز، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، مجلد (٣٢)، عدد (٤)، (١١١-١٤٠).
- عامر محمد الضبياني (٢٠٢١)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد (٥)، عدد (١٢).
- عبد الكريم غالي محسن، فجر حسين كاظم (٢٠١٨)، المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)- العراق، مجلد (٤٣)، عدد (٢)، (٢٩٦-٣١٣).
- علي محمد الشلوي (٢٠١٨)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب و العلوم والتربية، جامعة عين شمس - مصر مجلد (٩)، عدد (١٩)، (١-٢٤).
- معاذ جمال الخميسة، أنس الضلاعين (٢٠١٨)، اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير غير منشورة - الأردن.

المعرفية لدى الطلبة ثنائي اللغة في مدينة عكا ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية -  
جامعة اليرموك، الأردن.

مرعي يونس ،محمد الزهراني(٢٠١٨)، هل يمكن أن يكون الصمود والإندهار متغيرين وسيطين في العلاقة  
بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لطلاب الجامعة في السعودية ؟دراسة قياسية واستكشافية  
للبعد النفسي،مجلة الدراسات التربوية والنفسية،جامعة السلطان قابوس، مجلد (١٢) ، عدد  
(٤) ، (٧٠٨-٧٢٣).

ميمي السيد أحمد،فاطمة محمد خليل (٢٠١٩)، المرونة المعرفية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدى  
طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيده،المجلة التربوية،كلية التربية- جامعة سوهاج،عدد  
٩٢،(٨٥ - ١٠٩) .

نافذ أحمد عبد بقيقي (٢٠١٣)،ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية  
الاولي،مجلة العلوم التربوية والنفسية - البحرين،مجلد ١٤، عدد ٣،(٣٢٩ - ٣٥٨).

هبة مجيد عيسى (٢٠١٨) ، اليقظة العقلية وعلاقتها بالفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة  
لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية و الصرفة ، مجلة أبحاث البصرة - العراق، مجلد  
٤٣، عدد ٢، (٢٦٨-٢٩٥).

Albrecht, N., Albrecht, P., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the  
classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher  
Education*, 37(12), 1-14.

Altairi, M. (2014). The impact of mindfulness and test anxiety on academic  
performance.

Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function  
(EF) during childhood. *Child neuropsychology*, 8(2), 71-82.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using  
self-report assessment methods to explore facets of mindfulness.  
*Assessment*, 13(1), 27-45.

Bamber, M., & Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to  
decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis  
of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32.

Barbey, A., Colom, R., & Grafman, J. (2013). Architecture of cognitive  
flexibility revealed by lesion mapping. *Neuroimage*, 82, 547-554.

- Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Buser, T., Buser, J., Peterson, C., & Seraydarian, D. (2012). Influence of mindfulness practice on counseling skills development. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 4(1), 2.
- Da Paz, N., & Wallander, J. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical psychology review*, 51, 1-14.
- Deak, G. (2003). "The development of cognitive flexibility and language abilities." *Advances in child development and behavior* 31: 273-328.
- Dennis, John P., and Jillon S. Vander W.,(2010) "The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity." *Cognitive therapy and research* 34 .3 : 241-253 .
- Droutman, V., Golub, I., Oganesyanyan, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.
- Dubert, C., Schumacher, A., Locker, L., Gutierrez, A., & Barnes, V. (2016). Mindfulness and emotion regulation among nursing students: Investigating the mediation effect of working memory capacity. *Mindfulness*, 7(5), 1061-1070.
- Cañas, J., Antolí, A., Fajardo, I., & Salmerón, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of different types of training. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 6(1), 95-108.
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cardom, R. (2017). The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being (Doctoral dissertation). The University of Kentucky, Kentucky.
- Dennis, John P., Jillon S. & Vander W.,(2010) "The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity." *Cognitive therapy and research* 34 .3 : 241-253 .

- Neuropsychologia, 31(1), 17-28.**
- Esen, B., Ozcan,H. and Sezgin, M.(2017). High School's Cognitive Flexibility is predicted by Self Efficacy and Achievement. European Journal of Education Studies,3(2),143-151.**
- Figuroa, I., Youmans, R., & Shaw, T. (2014, September). Cognitive flexibility and sustained attention: See something, say something (even when it's not there). In Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting (Vol. 58, No. 1, pp. 954-958). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.**
- Gartenschläger, M., Schreckenberger, M., Buchholz, H., Reiner, I., Beutel, M., Adler, J., & Michal, M. (2017). Resting brain activity related to dispositional mindfulness: a PET study. *Mindfulness, 8(4), 1009-1017.***
- Gunduz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice, 13(4), 2079-2085.***
- Haigh, A., Moore, T., Kashdan, B., & Fresco, M. (2011). Examination of the Factor Structure and Concurrent Validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment, 18(1), 11-26.***
- Howell, A., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. *Journal of Happiness Studies, 12(6), 1007-1022.***
- Johnco, C., Wuthrich, V., & Rapee, R. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological assessment, 26(4), 1381.***
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine, 8(2), 163-190.***
- Kahneman, D.,(1973) Attention and effort. Vol. 1063. Prentice-Hall INC., Englewood Cliffs, New Jersey.**
- Kong, F., Wang, X., Song, Y., & Liu, J. (2016). Brain regions involved in dispositional mindfulness during resting state and their relation with well-being. *Social neuroscience, 11(4), 331-343.***

Langer, E. (1989) *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.  
Lee, J., & Orsillo, S. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential  
أ.د. / شيرين محمد دسوقي، د/إيمان محمد عثمان فاسم، ساره لبيب محمد الرفاعي

- mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216.
- Linehan M. (2014). *DBT skills training manual*. New York: Guilford Publications.
- Liu, S., Liu, Y., & Ni, Y. (2018). A review of mindfulness improves decision making and future prospects. *Psychology*, 9(2), 229-248.
- Marzek, M; Franklin, M; Phillips, D; Baird, B & Schooler, J. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5): 776-781.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186.
- Mustafaoglu, f., Onen, A. (2016). The investigation on Cognitive Flexibility Levels of High School students in Terms of Self- Efficacy Beliefs. *Conference of the International journal of Arts and Sciences*, 9(3), 137-142.
- Müller, B., Gerasimova, A., & Ritter, S. M. (2016). Concentrative meditation influences creativity by increasing cognitive flexibility. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(3), 278.
- Napora, L. (2013). The impact of classroom-based meditation practice on cognitive engagement, mindfulness and academic performance of undergraduate college students. *State University of New York at Buffalo*.
- Ramli, N., Alavi, M., Mehrihezahad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.
- Reibel, D., Greeson, J., Brainard, G., & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General hospital psychiatry*, 23(4), 183-192.
- Renner, K., & Beversdorf, D. (2010). Effects of naturalistic stressors on cognitive flexibility and working memory task performance. *Neurocase*, 16(4), 293-300.
- Roth, B., & Creaser, T. (1997). Mindfulness meditation-based stress reduction: experience with a bilingual inner-city program. *The nurse practitioner*, 22(3), 150-2.



**Schwartz, A. (2018). Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. The Coaching Psychologist, 14(2), 98–104.**

ا.د. / شيرين محمد دوسوفي، د/إيمان محمد عثمان فاسم، ساره لبيب محمد الرفاعي

- Senkera, K. , Friesa, S., Dietrich, J., Grund, A. (2021). Mindfulness and academic emotions: A field study during a lecture, Journal of Learning and Individual Differences, 92(2), 9-20.**
- Siegel, R. (2014). The science of mindfulness: A research-based path to well-being. Great Courses.**
- Shapiro, S., Bootzin, R., Figueredo, A., Lopez, A., & Schwartz, G. (2003). The efficacy of mindfulness-based stress reduction in the treatment of sleep disturbance in women with breast cancer: an exploratory study. Journal of psychosomatic research, 54(1), 85-91.**
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical psychology, 62(3), 373-386.**
- Singh, S., & Sharma, N. (2017). Study of mindfulness and cognitive failure. among young adults. Indian Journal of Positive Psychology, 8(3), 415-419.**
- Tilahun, .(2017). The effects of mindfulness training on stress levels of university - E students, MAI, 55(2).**