



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

The Ninth International Scientific Academic Conference

Under the Title "Contemporary trends in social, human, and natural sciences"

المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع

تحت عنوان "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية، والطبيعية"

17 - 18 يوليو - تموز 2018 - اسطنبول- تركيا

<http://kmshare.net/isac2018/>

Mindfulness and their relationship Learning Style of the Students in the College of Education for girls

Assist. Prof. Dr. Amal Mahdi Jabur
College of Education for girls
University of Basrah
Amalmhdi75@yahoo.com
2017-2018

Abstract: The present study aims to identify the level of mindfulness of female students of the Faculty of Education for Girls, as well as the detection of differences according to the variable stage and specialization. The aim was to know the preferred learning methods in the study sample and to find the relationship between mindfulness and learning methods. The sample of the study consisted of 180 female students of the College of Education, distributed in three scientific sections randomly selected from the first and fourth stages. The instruments used by the Toronto Scale of Mental Awakening were prepared by Lao Nakhroun and Arabs by Riad Nayel Al Assami, consisting of (30) And the measurement of learning methods, which was prepared (Jumaili, 2013), consisting of (56) paragraphs distributed in six educational methods. The results of the study found that the female students of the College of Education for Girls enjoyed an appropriate level of mental alertness. There are no differences of Taiz for the variable of the stage and specialization. The preferred method in the study sample is the surface learning advocate in the mean (22, 30) (85, 4) A correlation

between mindfulness and learning methods was 69, 0 Keywords: mental alertness, learning styles, female college students.

Vigilance mental and their relationship learning style of students and faculty of education for girls

اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات

أ.م.د أمل مهدي جبر

جامعة البصرة / كلية التربية للبنات

الملخص :-

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات وكذلك الكشف عن الفروق حسب متغير المرحلة والتخصص كما هدفت إلى معرفة أساليب التعلم المفضلة لدى عينة الدراسة وإيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم.

تكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية للبنات البالغ عددهن (180) طالبة موزعة على ثلاثة أقسام علمية اختيرت بطريقة عشوائية من المرحلتين الأولى والرابعة إما الأدوات المستخدمة مقياس تورنتو لليقظة العقلية (Toronto Mindfulness scale) قام بإعداده ليو، وآخرون (Lau, 2006) والمغرب من قبل رياض نايل العاسمي والمكون من (30) فقرة ومقياس أساليب التعلم الذي قام بإعداده (الجميلي, 2013) والمكون من (56) فقرة موزع على ستة أساليب تعليمية. وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيقهما على عينة الدراسة وخلصت نتائج الدراسة عن تمتع طالبات كلية التربية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية ولا توجد فروق تعزى لمتغير المرحلة والتخصص إما الأسلوب المفضل لدى عينة الدراسة هو دافعية التعلم السطحي بوسط حسابي (30,22) وانحراف معياري قدرة (4,85) وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم بلغت (0,69).

الكلمات المفتاحية :-اليقظة العقلية, أساليب التعلم, طالبات كلية التربية للبنات.

مشكلة الدراسة :-

تؤدي اليقظة العقلية دورا هاما في حياة الطالب فعلى أساسها يستطيع ان ينتقي المثيرات الجيدة والاستبصار بالمواقف والانفتاح على كل ما هو جديد مما يساعده على الاختيار الجيد لأساليب التعلم خصوصا وان الباحثة بحكم عملها تدريسية جامعية لاحظت قصور الطالبات في اختيار الأسلوب الجيد للتعلم كما قد تكون بعض أساليب التعلم وراء الضعف الأكاديمي مما يسبب إخفاق في الدراسة وبالتالي انخفاض التحصيل لذلك أصبح الاهتمام باليقظة العقلية مطلب تربوي مهم. ومن خلال ما تقدم تكمن مشكلة الدراسة بالإجابة على الأسئلة الآتية .

- 1- ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات .
- 2- ما هي أساليب التعلم المفضلة لدى طالبات كلية التربية للبنات .
- 3- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم .

أهمية الدراسة:-

ان للتعليم الجامعي دورا مهما في تشكيل عقلية الأمم وصناعتها باعتبار الجامعة قمة الهرم التعليمي فهو يمثل المرحلة النهائية في إعداد الأطر البشرية المؤهلة والمدرّبة بدرجة عالية معرفيا وعمليا وتربويا وثقافيا ومهنيا ووسيلة فعالة للنهوض بالجامعات من خلال إعداد هذه الكوادر والطاقات وبالإضافة إلى وظيفتها العلمية فان لها وظيفة اجتماعية مهمة في الاتصال الاجتماعي فالجامعة هي نقطة الاتصال مابين الأجيال ومحور الاحتكاك الحقيقي بالقيم والمفاهيم الاجتماعية وأداة لكسب المزيد من المعرفة لما يدور في هذا الكون

ولكي تؤدي الجامعة دورها المعتمد بالتغير الذي يشهده المجتمع لابد إن تتميز مدخلاتها ومخرجاتها بمستوى من الجودة في الكيف والكم وذات نوعية متميزة وقادرة على التغير الايجابي في الفرد والمجتمع. ولما كان الطالب هو ثروة الوطن ووسيلة التنمية لابد من الاهتمام بتشكيل شخصيته وإحداث تغير ايجابي في سلوكه باعتبار طلبة الجامعة هم العنصر الأساسي في بناء الجامعة فهم قادة المستقبل .

ومن هنا يأتي اهتمام الجامعات وتركيزها على نوعية الطالب وإعداده إعدادا معرفيا ومتخصصا في شتى الميادين التي يحتاجها المجتمع لذلك يجب ان يكون الطالب مدرك لذاته مستبصرا بالخبرات التي تقود الطالب الى اتخاذ القرارات السديدة والى التكيف مع الأوضاع الجديدة وتعلم مهارات جديدة وهذا يحدث عندما يكون الطالب يقظ عقليا حيث يكون قادر على الفحص الدقيق والتفكير المستمرين واعتماده على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد اثنا تعاملاته الاجتماعية .

فالطالب عندما يكون متيقظا عقليا فانه يمر بحاله متزايدة من التأمل المعرفي حيث يكون موجود بجسمة وعقل في اللحظة الحاضرة فيفسر الفرد اليقظ عقليا العالم بابتكار الفئات الجديدة واستخدامها بصورة متواصلة دون انقطاع الظاهرة (langr,1997, 13)

فاليقظة نشاط استنتاجي مميز وملاحظة الأشياء الجديدة ورؤية المؤلف في الجديد والجديد من المؤلف (langr, 2000, 222) وهذا هو هدف الجامعة جعل الطلبة يقظين ومنتجين فلإفراد اليقظون يتسمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديد (langr, molldueana, 2000, 4)

ويمكن اعتبار اليقظة العقلية سمة من سمات الوعي وقد أظهرت الدراسات الحديثة إن يمكن تعزيز اليقظة العقلية من خلال التدريب ويحصل على مجموعة متنوعة من النتائج (Brown, Ryan, 2003, 822)

واليقظة العقلية مهمة ومفيدة في الصفوف الدراسية لأنها تساعد المتعلم على زيادة التحصيل الدراسي فهي طريقة فعالة لتركيز انتباه نحو كيفية الاستجابة للمهام يمكن ان تكون عبارة عن تذكر او تكون منتبها عند التخطيط للتجربة الخاصة بك او مناقشة موضوع فهي تنبيه بسيط لاستخدام عادات العقل هذه هي التي تشارك في التفكير الفعال (langr, 1989, 30). فاليقظة العقلية هي رسم للإحداث النشطة وخلق إضافة اجتماعية جديدة

وبما ان أليقظة العقلية لها اثر في تحسين إستراتيجيات المواجهة واتخاذ القرار فهي تعمل على زيادة الارادة من خلال زيادة الثقة بالنفس في ملاحظة الذات الذي يقلل من الالتزامات بالأفكار والمعتقدات القديمة (perkins, richhart, 2000, 38-29) فهي تجعل الطالب قادر على التميز بين أسلوب التعلم المفيد والمناسب لبيئة التعلم الجامعي الغنية بالمشيرات الذي تجعل التعليم فعالا ومثيرا وتظهر نتائجها في جوانب شخصية الطالب وتفكيره. وبما ان أساليب التعلم ما هي إلا أساليب معرفية إدراكية لمواقف التعلم وتفصيلات الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلمون ببسر وفاعلية من حيث استقبال وتجهيز ومعالجة المعلومة وتأسيسا على ما تقدم فالطالب اليقظ مرن قادر تغيير الأساليب القديمة وغير المجدية والانفتاح على الجديد وابتكاره. واعتماده أساليب تتناسب مع قدراته ومتطلبات البيئة

فاختيار الأسلوب الجيد وكيفية التعلم للطلبة في مرحلة التعليم الجامعي ضرورة ملحة لما يلاقية هذا التعليم من اهتمام بالغ من الفرد والمجتمع ومن هذا المنطلق يجب ان تكون بيئة التعليم الجامعي غنية بالمشيرات التي تجعل هذا النوع من التعليم فعالا ومثمرا وتظهر نتائجها في جوانب شخصية الطالب عن طريق الدراسة في أفضل الطرق والأساليب والوسائل التي تحقق بيئة تربوية لتعلم الطلاب. وقد بدا حديثا الإحساس بأهمية وضرورة الدراسة في الأساليب التي يتعلم بها الطلاب وخاصة بالتعليم الجامعي وذلك انطلاقا من ان المدرسين يرجعون أسباب نجاح او فشل الطلاب الى مسؤوليتهم الذاتية في المقام الأول وذلك وفقا لما تفرضه طبيعة التعلم الجامعي من أعباء علمية على الطلاب في هذه المرحلة كما تظهر الفروق واضحة تماما بين الطلاب بعضهم مع بعض حيث يظهر بعض الطلبة جادين وقادرين على التعمق في فهم مواد تخصصهم ولديهم نظرة نقدية تقويمية لمستوى تقدمهم ويظهر ذلك لدى الطلاب ذات التفوق والنجاح الأكاديمي. او أسلوبهم في التعلم وراء هذا المستوى من التقدم وثمة مبرر يفرض الاهتمام بهذا الدراسة في كيفية تعلم الطلاب في التعليم الجامعي لان نجاح او فشل هؤلاء الطلبة يرجع الى سماتهم الشخصية والى أساليبهم في التعلم (مختار ومحمود، 2010، 4).

وتساعد أساليب التعلم على تنمية التقصي والدراسة عن الجديد والتفكير العميق والتنبيه لدى الطلبة مما يؤدي الى تكوين عادات دراسية سليمة وجيدة تعزز الثقة بالنفس وتقلل من عوامل الإحباط والقلق من التعامل مع الموضوعات الدراسية الجديدة التي تحتاج كثير من الجهد والتفكير. وبما ان أساليب التعلم ترتبط بالطلبة لذا يجب على التربويين والمدرسين ان يكونوا على معرفة بالخصائص المعرفية والاجتماعية والوجدانية التي تشكل أساليب التعلم المفضلة لديهم .

- أهداف الدراسة تهدف الدراسة الحالي الى

1- قياس مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات



- 2- التعرف على اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة والتخصص
- 3- التعرف على أساليب التعلم المفضلة لدى طالبات كلية التربية للبنات
- 4- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم .

حدود الدراسة:- تتحدد عينة الدراسة بطالبات جامعة البصرة إكلية التربية للبنات للعام الدراسي (2016-2017).

تحديد المصطلحات :-

اليقظة العقلية Mindfulness

عرفها (Marlette & Kristeller, 1999) بأنها الوعي بالمدى الكلي للخبرات الموجودة هنا والانتباه للخبرة الحالية وتقبلها دون إصدار حكم سواء كانت سارة او غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والإحداث تماما كما في اللحظة الراهنة (Marlette & Kristeller, 1999, 6)

عرفتها (Langer, 2002) بأنها الحالة المرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد (Langer, 2002 , 125)

عرفها (Brown & Ryan, 2003) حالة يكون بها الفرد منتهيا وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضرة و الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية او الواقع الحالي (Brown & Ryan, 2003, 822)

عرفها (Lau et al, 2006) بأنها الانتباه بطريقة محددة لغرض ما في اللحظة الحاضرة وتتضمن الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة بما يحدث في اللحظة الحاضرة والوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المتعمد بطريقة منفتحة لما يحدث في اللحظة الحاضرة .(احمد، 2016، 117)

عرفها (Mark & Danny 2011) انها طريقة تستند الى العقل والجسم معا ،تساعد الناس ان يغيروا طريقتهم بالتفكير والتعامل خبراتهم وخاصة المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية .عن طريق استخدام تقنية التأمل والتنفس بعمق واليوغا فبدلا من الاستسلام والتألم عند مواجهه موقف صعب لابد من التعايش معه . (Mark & Danny 2011 , 72)

التعريف النظري للباحثة:- تبنت الباحثة تعريف (Lau et al, 2006) لتبني مقياسه كأداة للبحث الحالي

التعريف الإجرائي للباحثة :- هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة نتيجة الإجابة على فقرات مقياس اليقظة العقلية .

اساليب التعلم Learning Style

عرفها (Biggs, 1991) وهي الطرق المفضلة التي يتعلم من خلالها الطلبة وحددها بثلاث أساليب هي أسلوب التعلم السطحي، والعميق، والتحصيلي ولكل من هذه الأساليب عنصرين هما الدافع والإستراتيجية (Biggs, 1991, 14)



عرفها الزيات (2004) بأنها تفضيل الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلموا بيسر وفاعلية من حيث استقبال المعلومات وتجهيزها ومعالجتها واسترجاعها (الزيات, 2004, 547)

عرفها مختار وسالم (2010) الطرق الشخصية التي يتعامل بها الطلاب مع المعلومات اثناء عملية التعلم (مختار وسالم، 2010، 5).

التعريف النظري :-تبنت الباحثة تعريف بيجز 1991 لأساليب التعلم .

التعريف الإجرائي :-هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة نتيجة الإجابة على فقرات مقياس اساليب التعلم

الإطار النظري

اليقظة العقلية : Mindfulness

لقد درس مصطلح اليقظة العقلية على انه يعني التذكر ,الانتباه الى ما يحدث في الخبرة الفورية للفرد مصحوبة بالاهتمام والفتنة والتأمل فاليقظة العقلية هي شكل من أشكال الممارسة التأملية والتأمل هوة البصيرة التي توادي دورا كبيرا في العلاج النفسي وتقنيات التأمل تساعد على تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر يجب أن يتميز الفرد بالمرونة والانفتاح بدون الخوض بتحليل الموقف, et.al, Kirsteller, (2007, 393)

تعتبر اليقظة العقلية هدفا أساسيا للتأمل فالتأمل هو إحدى الطرائق التي تستخدم للتطوير اليقظة العقلية فهو ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط للوصول الى حالة الاسترخاء وتحسين الصحة بل هو طريقة عقلية ذهنية وروح نحو التحرر من القيود , على الرغم من ان الاسترخاء وتحسن الصحة هما من نتائج الايجابية اما الانتباه الذي يكون بأسلوب معين يحقق هدف محدد ويشمل الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة وما يحصل ويحدث في اللحظة الحالية . وينشأ الوعي من خلال الانتباه المتعمد بطريقة منفتحة ,ويتكون من بعدين هما حب الاستطلاع او الفضول وعدم التمرکز واليقظة العقلية تساعد على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة الى حالة الوعي لأفعال والتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل (Lau, Bish, Segal & Buis, 2006) (ألهاشم, 2017, 13)

تعددت جهات نضر الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقا لتوجهاتهم النظرية فقد ذكرت لانجر 1989 أربع مكونات مترابطة لليقظة العقلية و هي الدراسة عن الجديد والارتباط وتقديم جديد والمرونة

اما كبات زين (Kabat –Zinn,1990) فقد وضع أنموذجا لليقظة العقلية استنادا الى ثلاثة حقائق مهمة تعد مكونات اليقظة العقلية هي: القصد والانتباه والاتجاه وهذه الحقائق المتداخلة مع بعضها البعض في عملية واحدة تحدث في وقت واحد ولا يوجد بينهما انفصال .

اما شبيرو وكارلسون واتسن وفريدمان (Shapiro,Carlson ,Astin,Freedman,2006) فقد اعتبروا ان اليقظة العقلية لها اربع مكونات هي: تنظيم الذات, وادارة الذات, وتوضيح القيم, والاكتشاف. و اشار ميلر (Miller,2011) ان لليقظة العقلية مكونين اثنين هما يمثل الاول حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع



الشعور الهادف ويعني ذلك التركيز الموجه اما الثاني فيتمثل بالمعالجات المعرفية لليقظة العقلية ويمكن تفسيره على انه الملاحظة المحايدة دون إصدار أحكام على المنبهات .

• خصائص اليقظة العقلية

تتميز الفرد الذي يتمتع باليقظة العقلية بالأمور التالية:-

لقد وضع كابات زين (Kabat _ Zinn, 1990) عددا من خصائص اليقظة الذهنية وهي :

1 0 Non Judging اللاحكمي : وتعني إن الفرد يتصف بالقدرة على الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف .

2 0 Acceptance الموافقة : وتعني ان الفرد متفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة ، والموافقة لا تعني السلبية بل إنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة

3 0 Patience صبور : يسمح الفرد للأشياء بالظهور للعيان في وقتها ، يجلب الصبر لأنفسنا ، وفي اللحظة الحاضرة .

4 0 Trust واثق : واثق من نفسه وبجماعته وبحدسه وانفعالاته فضلا عن ثقته ان الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها .

5 0 Empathy متعاطف : يتصف الفرد بالمشاعر ، يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص .

6 0 Openness متفتح : يرى الأشياء كما لو انه رآها لأول مرة ، يخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة .

6 0 Gentleness لطيف : يتصف بكونه ناعما ومحباً وحنونا مع ذلك ليس سلبيا وغير صارم ومتسامح .

7 0 Generosity سمح : يتعاطى في اللحظة الحاضرة ضمن سياق من الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد أو المردود . (Kabat - zinn, 1990:14).

فوائد اليقظة العقلية :-

• زيادة في التركيز: حين نركّز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا. التركيز المتأني عن اليقظة يحسّن أداءنا في العمل، في الدراسة، في الحياة الاجتماعية وحتى في اللعب والتسلية .

• الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر: كل ما نستمتع به؛ الطعام، الموسيقى، الفنّ، الكتب، الرياضة، الرقص، الجنس... يتحسن كثيراً حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرّر من الضغوط وجلب وعينا الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.

• زيادة من اليقظة تجاه مشاعرنا: حين نكون متيقظين تجاه كينونتنا الداخلية، سيكون لدينا قدرة متصاعدة على ملاحظة حالة وتغيرات مشاعرنا الحقيقية، خاصة تلك السلبية. هذا ما يعطينا قدرة أكبر على التعاطي مع هذه المشاعر بشكل واع ومثمر أكثر وأكثر كل مرة. اليقظة تجاه مشاعرنا تساعدنا على أن نفهم أنفسنا أكثر وعلى تحرير أنفسنا من سطوة العادات العاطفية المؤذية. هذا الأمر يساعد أيضاً على خلق مساحة تنفس لمشاعرنا تساعدنا على الخروج والظهور بدل أن تتراكم في اللاوعي وتنتج مشاكل عاطفية أو نفسية في مراحل لاحقة.

• الشعور المتزايد بالغبطة والفرح: التيقظ المتصل بـ”هنا الآن” يهدىء الذهن من أعباء كثيرة ويسمح لنا أن نختبر أكثر فأكثر شعور داخلي بالسلام والسعادة. تهدئة الذهن، خاصة بالنسبة للذين يقلقون ويفكرون كثيراً، تساعدنا على أن نكون هادئين، متوازنين ومرتاحين أكثر.

• الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء إلى الخلفية الصامتة، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز عرفاننا بالجميل، تعاطفنا وربما حبنا للآخرين. السبب بكل بساطة هو أن ذاتنا ستكون أكثر نشاطاً وقدرة على التواصل مع الغير حين تكون أعبائها الذهنية والحياتية أقل.

• تفتح الذات تجاه البعد الروحي: الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم. (صغيبني ، 2011 : 20 – 21)

أساليب التعلم:- Learning Style

اسلوب التعلم يشير الى مجمل العمليات المباشرة خلال التعلم ويرتبط بنزعه اتجاه مدخل التعلم يبرزه ويعرضه الفرد ومداخل التعلم هي استراتيجيات يتبناه الفرد سعيه للنجاح في انجاز مهماته (Robotham,1999,1)

لقد تم تناول أساليب التعلم على يد العالم كارل يونغ (Carl yuny) عام 1927 وهو يعد الأب لنظرية أسلوب التعلم حيث لاحظ الفروق الرئيسية في الطريقة التي يدرك بها الطلبة المعلومات ويتخذون بها قرارات. ومن نتائج البحوث التي جاءت بعده في مجال الفروق الفردية وأساليب التعلم ادرك العلماء والتربويون ذلك وأثار اهتمامهم الى كيفية التعامل مع الطلبة المختلفون داخل المواقف الصفية وتوصلوا بعد ذلك الى ان أساليب التعلم تلتقي في نقطتين هما .

- 1- تركيزهما على العملية :- وذلك بان جميع اساليب التعلم توجهت الى عملية التعلم أي كيف يدخل الطالب المعلومات الى نظامه المعرفي وكيف يفكر ويعالج ويقيم هذا المعلومات ويعطي قرارات .
- 2- التأكيد على الشخصية :- يعتقد العلماء ان أساليب التعلم هي نتيجة التفرد للشخص في الأفكار والمشاعر وجهده الشخصي (مؤيد، 2013، 56).
- النماذج التي فسرت أساليب التعلم :-

تنوعت الكيفية التي تفسر حدوث التعلم وليس كمية ما تعلمه او ما يكتسبه من معلومات فهناك العديد من النماذج وقد أكد العلماء ان لكل فرع وتخصص أساليب تعلم تناسبه .

1-نموذج بيجز 6-نموذج فلدر سيلفرمان

2-نموذج مكارثي 7- نموذج فيرمانت

3-نموذج انتوسنل 8- نموذج جراشا

4-نموذج شمك 9-نموذج مؤشر النمط

5-نموذج كلوب

وقد اعتمدت الدراسة الحالية على إنموذج بيجز

- وهو أنموذج لأساليب التعلم وضعه العالم جون بيجز معتمد على نظرية في التعلم مفيدة لفهم التعلم لدى الأفراد وذلك لتفسير العلاقات الداخلية بين كل العوامل التي ترجع الى الشخصية والعوامل التي ترجع الى البيئة التعليمية من ناحية وتأثيرها على كل من عمليات التعلم ومخرجاته من ناحية أخرى ويؤكد بيجز ان الأفراد يقدمون على التعلم لأسباب عديدة وتحدد تلك الأسباب الطرق التي يسلكونها في التعلم والتي بدورها تتحدد تبعا لنوعى نواتج التعلم (Biggs,1999,64) وقد أطلق بيجز على هذه النظرية اسم (النموذج الثلاثي للتعلم) (Model of Learning P3) لأنها تتضمن ثلاث مكونات هما المدخلات والمخرجات والنواتج (Jones,2002,6) ويحتوي نظرية بيجز على ثلاثة أساليب هم أسلوب التعلم السطحي, وأسلوب التعلم العميق, وأسلوب التعلم التحصيلي ولكل أسلوب عنصرين؛ هما الدافع والإستراتيجية والتفاعل والاندماج بينهما يؤدي إلى أسلوب التعلم

- تصنيف بيجز لأساليب التعلم :-

1- دافعية التعلم السطحي :-وهي دافعية خارجية في التعلم كالخوف من الفشل والنظر إلى التعلم على انه الطريق نحو تحقيق أهداف وغايات أخرى كالحصول على وظيفة مستقبلا وينظر إلى هذا الأسلوب على انه إعادة إنتاج المعرفة .

2- إستراتيجية التعلم السطحي :- وتقوم على تذكر واسترجاع المعلومات الأساسية التي يعتقد انها ستأتي في الامتحان واستخدام مهارات منخفضة المستوى مثل (التذكر, التعرف, الوصف, الشرح, الترتيب) واستخدام تقنيات التعلم كالحفظ على ظهر قلب والتلقين وذلك للحصول على الحد الأدنى للنجاح والتركيز وتقبل الأفكار بشكل سلبي دون معالجة فعالة .

3- دافعية التعلم العميق :- تقوم على أساس الدافعية الداخلية والفهم الحقيقي فهم يهتمون بالمادة الدراسية واستيعابها ويدركون أهميتها ولديهم رغبة صادقة في الحصول على المعلومة لترسيخ التعلم ويسعون الى القصد والغاية وأصحاب هذا الأسلوب يتمتعون بمستوى مرتفع في التحصيل .

4- إستراتيجية التعلم العميق :- وتقوم على أساس استخدام أساليب وطرق واسعة للتعلم تتوسع لديهم القراءة والاطلاع على مواضيع خارجية واستخدام مهارات معرفية عليا مثل (المقارنة, التحليل, التركيب,

التقييم, التخيل, التفكير الناقد, الدراسة عن المعنى, وربط الأفكار) بالنظريات فالمتعلم هنا فعال واثق في معلوماته وايجابي في مواقف التعلم وقادر على ضبط تعلمه .

5- دافعية التعلم التحصيلي :-وتقوم على أساس الدافعية الخارجية من اجل التحصيل كالسعي للحصول على درجات مهما كان موضوع التعلم بهدف تحقيق مكانه مرموقة وتحقيق الذات .

6- إستراتيجية التعلم التحصيلي :-وتتضمن استخدام استراتيجيات تجعل الطلبة يحصلون على اعلى الدرجات فهم ينظمون وقتهم وجهدهم والمكان الذي يقرون فيه ولديهم مهارات دراسية جيدة (Biggs,1991,14-15)

دراسات سابقة:-

اولا:- دراسات تناولت اليقظة العقلية

- دراسة احمد (2016)

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الذكاء الثلاثي الإبعاد (التحليلية, العملية, الإبداعية) لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف. وكذلك درجة اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف, وإيجاد العلاقة بين الذكاء الثلاثي الإبعاد واليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية وبعد معالجة البيانات إحصائياً على عينة مؤلفة (500) طالب وطالبة توصلت الدراسة إلى ان طلبة المرحلة الإعدادية لا يتمتعون بقدرات الذكاء الثلاثي, في حين أظهرت تمتع طلبة المرحلة الإعدادية باليقظة العقلية ولم تظهر النتائج وجود علاقة بين الإبعاد الثلاثية للذكاء واليقظة العقلية (احمد, 2016, 111).

- دراسة إسماعيل (2017)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية وكذلك ايجاد العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية واستخدمت الباحثة مقياس المرونة الايجابية لدى الشباب (اعداد محمد سعد حامد عثمان 2010) ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية اعداد (Bear, et al, 2006) عبد الرقيب البحيري وآخرون كادانا للبحث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (223) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالي: وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية, ووجود مستويات اعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة, توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية, كما ان اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية (إسماعيل, 2017).

ثانيا :- دراسات تناولت أساليب التعلم

- دراسة شيريل (Sherrill,2004)

هدفت الدراسة الى تقييم أساليب تعلم طلبة قسم التمريض وعلاقتها بالمعدل التراكمي للطلبة وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة واستخدم استبيان أساليب التعلم لبيجز وقد أسفرت النتائج عن غالبية الطلبة يتبنون الأسلوب السطحي كأسلوب لدراساتهم بينما قله من الطلبة يمارسون الأسلوب العميق كما توصلت إلى وجود علاقة بين أسلوب التعلم العميق والتحصيل والمعدل التراكمي العام وبين أسلوب التعلم العميق ودرجات التحصيل بمادة الاجتماعى وعلاقة سالبة بين أسلوب التعلم السطحي ودرجات تحصيل مادة علم النفس (جديد, 2009، 90).

- دراسة أجميلي (2013)

هدفت الدراسة الى التعرف على أساليب والتفكير السائد لدى طلبة الجامعات العراقية وايجاد الفروق اساليب التفكير والتعلم حسب متغير الجنس والتخصص. وتألقت عينة الدراسة من (1180) طالب وطالبة قام الباحث ببناء اختبارين احدهما مقياس اساليب التفكير وفقا لنظرية هاريسون ومقياس اساليب التعلم وفقا لنموذج بيجز. وأسفرت النتائج الى ان أساليب التفكير السائدة لدى طلبة الجامعة هي الاسلوب المثالي في المرتبة الاولى ثم يأتي التفكير التراكمي في المرتبة الثانية مقارنة بالأساليب الأخرى (التحليلي, العملي, الواقعي) أما أساليب التعلم السائدة لدى طلبة الجامعة فهي أسلوب دافعية التعلم السطحي بالمرتبة الأولى ثم يأتي أسلوب دافعية التعلم السطحي بالمرتبة الثانية مقارنة بالأساليب الأخرى (دافعية التعلم العميق, إستراتيجية التعلم العميق, إستراتيجية التعلم السطحي, وإستراتيجية التعلم التحصيلي) وكذلك وجود اسهام لأساليب التفكير مجتمعة بالتنبؤ بأساليب التعلم (الجميلي , ط-ك, 2013).

- إجراءات :-

تتضمن الإجراءات التي اعتمدها الباحثة لأجل التحقيق من أهداف البحث تحديد منهج ومجتمع الدراسة واختيار العينة والأدوات وتطبيقها والوسائل الإحصائية التي تم استعمالها في معالجة البيانات وفيما يلي عرض لتلك الإجراءات .

اولا :- **منهج البحث** :- لجأت الباحثة الى استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة متغيرات الدراسة ، لان المنهج الوصفي يزودنا بمعلومات علمية تمدنا بالحقائق التي تمكن ان تبنى عليه مستويات جيدة من الفهم العلمي .

ثانيا :- **مجتمع البحث** :- تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطالبات جامعة البصرة – كلية التربية للبنات البالغ عددهن (1264) طالبة للعام الدراسي (2016-2017) الدراسة الصباحية موزعين على أربعة أقسام علمية وتم تعيين طالبات المرحلتين الأولى والرابعة فقط ضمن هذا المجتمع وبلغ مجموع طالبات المرحلة الأولى (407) طالبة في حين بلغ مجموع طالبات المرحلة الرابعة (348) طالبة .

ثالثا :- **عينة الدراسة** :- اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية شملت ثلاثة أقسام استنتت الباحثة قسم العلوم التربوية والنفسية لعدم وجود مرحلة رابعة فيه والبالغ عددها (180) طالبة من كل قسم (60) طالبة بواقع (30) طالبة من المرحلة الأولى (30) طالبة من المرحلة الرابعة.

رابعاً :- أدوات الدراسة :-

1- مقياس اليقظة العقلية :-

وجدت الباحثة إن مقياس (تورنتو) لليقظة العقلية (Toronto Mindfulness scale) المتكون من المجالات (الانتباه، اليقظة، الوعي العقلي) قام بإعداده ليو، وآخرون (Lau,2006) والمغرب من قبل رياض نايل العاسمي (2006) والذي ترجمته رياض الى العربية (رشا، 2011، 1) ويتكون المقياس من (30) فقرة حسب تدرج ليكرت الخماسي والمتمثلة بـ(لا تحدث دائماً، لا تحدث غالباً، تحدث احياناً، تحدث غالباً، تحدث دائماً).

الصدق :-

الصدق بتعبير بسيط هو ان يقيس ما وضع لقياس بمعنى ان يكون المقياس ذات صلة وثيقة بالقدرة التي يقيسها (عبد الرحمن , 1998 , 183) وقد استخدم في هذا المقياس عدة طرق للصدق منها :-

صدق الظاهري :- تم عرض المقياس على لجنة مختصة في علم النفس والإرشاد التربوي وذلك لمعرفة آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى ملاءمتها الى ما وضعت من اجله وهو قياس اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة .

صدق الاتساق الداخلي :- تم التحقق من ذلك بتطبيق المقياس على عينة من طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية للعلوم الإنسانية (50) طالبة وذلك لاستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تبين ان جميع الفقرات تتمتع معامل صدق جيد .

الثبات :- هو الاتساق في نتائج الاختبار، والاختبار الثابت اختبار موثوق فيه ويعتمد عليه ويتحقق الثبات اذا كانت فقرات الاختبار تقيس المفهوم نفسه (عدس وتوق، 1986، 23) . وقد تم استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار حيث اختيرت عينة عشوائية من (20) طالبة ثم تطبيق المقياس عليهم وبعد مرور اسبوعين تم تطبيق المقياس مرة اخرى وبعد ذلك تم احتساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات 85% وهو معامل جيد جدا وبعد هذا الإجراء يعتبر مقياس اليقظة العقلية جاهزاً للتطبيق.

2- مقياس أساليب التعلم :-

استخدمت الباحثة مقياس أساليب التعلم المعد من قبل (الجميلي 2013) حيث وجدت انه انسب المقياس لهذه الدراسة ويتكون من (56) فقرة موزعة على ستة أساليب تعليمية وتدرج ليكرت الخماسي وتتراوح الدرجة من (56-280) والمتوسط الفرضي (168) اما الفقرات فقد توزعت كالآتي .

1- دافعية التعلم السطحي (9) فقرات, 2- إستراتيجية التعلم السطحي (9), 3- دافعية التعلم العميق (10) فقرات , 4- إستراتيجية التعلم العميق (9), 5- دافعية التعلم التحصيلي (10), 6- إستراتيجية التعلم التحصيلي (9).

- الصدق :-

1- **الصدق الظاهري:-** وتم التأكد من ذلك من خلال ما قرره لجنة الخبراء في مجال علم النفس و التربية و المناهج وطرائق التدريس من ان فقرات المقياس قادرة على قياس أساليب التعلم وان إتفاق 80% من أفراد لجنة الخبراء يعد كافيا لتحديد صلاحية الفقرات كونها تقيس ما أعدت لقياسه.

2- **صدق البناء :-** ويقصد به مدى قياس الأداة للبناء النظري الموضوع لقياسه وهو تحليل درجات المقياس استنادا الى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين وقد تحقق ذلك من خلال ايجاد معامل الاتساق الداخلي ويعني إيجاد علاقة بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي يقيسه (ابو النيل، 1983، 67) حيث تفترض هذه الطريقة إن الدرجة الكلية تعد معيارا لصدق المقياس فتحذف الفقرة عندما يكون ارتباطها واطئا على أساس انها لا تقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس (الزوبعي وآخرون 1983، 43) وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة إيجاد كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للفقرات وتم التحقق من ذلك بتطبيق المقياس على عينة مكونه من (50) طالبة وكانت جميع الفقرات تتمتع بمعامل ارتباط جيد .

الثبات :- تم استخراج الثبات بطريقتين

1- إعادة الاختبار تم استخراج معامل الثبات عن طريق تطبيق المقياس على عينه قوامها (15) طالبة وبعد مرور أسبوعين تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ معامل الثبات (0,79)

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغ (0,74) وصحح بمعادلة سبيرمان براون وبلغ (0,80). وبعد هذا الإجراء أصبح المقياس جاهز للتطبيق. وبعد ان اطمأنت الباحثة من صدق وثبات المقياسين المستخدمة في الدراسة تم تطبيقهما على عينة الدراسة .

الوسائل الإحصائية :- اعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية (SPSS) إصدار (24)

نتائج الدراسة ومناقشتها

1- قياس اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات :-
لقد بلغ متوسط درجات اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات المشمولين بالدراسة (96.11) ويانحرف معياري مقداره (8,69) وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي والبالغ (90) يلاحظ انه اعلى من المتوسط الفرضي وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي حيث ثبت انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة(0.05) وجدول رقم (1) يبين ذلك

جدول رقم (1) يبين نتائج الاختبار التائي لعينة واحده على مقياس اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي للعينة
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	1,96	9,22	8,69	90	96,11

ان ارتفاع الدرجة على مقياس اليقظة العقلية هي دليل على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المشمولات بالدراسة وهو مؤشر جيد وايجابي يدعو إلى التفاؤل باعتبار طلبة الجامعة هم أساس البلد وأداة المستقبل وعليهم يتوقف تقدمه وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (احمد 2016) ودراسة (إسماعيل 2017) ودراسة ويمكن تفسير ذلك بدرجة الوعي والتركيز العالي بالخبرات والانفتاح على الجديد وتركيز الانتباه على حياتنا لحظة باللحظة لان اليقظة العقلية تعلم الطالب كيفية التركيز والانتباه ودرجة التنظيم الذاتي وابتكار أفكار جديدة والانفتاح والوعي بالخبرات والتجارب التي يمرون بها مما يؤدي بهم الى الاستبصار بالمواقف التي يمرون بها، ويتفاعلون معها . وهذا ما أكده (Flook ,2010) عندما ذكر بأننا كائنات إنسانية نمتلك القدرة على تركيز الانتباه الخارجي والداخلي تكون طبقة متأصلة بإمكانياتنا الإنسانية , (Flook , 2010, 70)

2- التعرف على الفروق في اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة والقسم ولتحقق من هذا الهدف تم استخدام تحليل التباين الأحادي وقد ظهرت النتائج في جدول رقم (2).

جدول رقم (2) يبين تحليل التباين الاحادي لمقياس اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة والقسم

مربع ايتا	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0,05	قيمة F		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات
		الجدولية	المحسوبة				
0,004	غير دالة	0,780	3,84	166,272	1	116,272	القسم
0,010	غير دالة	0,887	3,84	189,098	2	378,178	المرحلة
0,028	غير دالة	2,519	3,84	537,089	2	1074,178	القسم×المرحلة
				213,188	174	37094,767	الخطأ
					180	1922261	المجموع

لا توجد فروق ذات دلالة بين اليقظة العقلية حسب متغير (المرحلة والتخصص) إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة للقسم (0,780) والمرحلة (0,887) وهي اقل من الجدولية وكذلك لم يظهر هناك تفاعل دال إحصائياً بين متعري القسم والمرحلة في اليقظة العقلية حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2,519) وهي اقل من الجدولة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2,174) وتفسر هذه النتيجة الباحثة الى ان اليقظة العقلية هي خاصية شخصية للفرد ترتبط بسماته وقدراته فهي الاستبصار بالذات والوعي العقلي وهذه تعتمد على الشخص ذاته وليس للمرحلة الدراسية او تخصصه تأثير على ذلك بالإضافة الى ان جميع افراد العينة من تخصصات إنسانية وخريجات الفرع الأدبي لذلك يكون التفكير والانتباه للموضوعات فيه نوع من التشابه. خصوصاً وان اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد التام بما يدور حوله من إحداث مختلفة حسب ماذكر موقع Lifehack .

3- التعرف على أساليب التعلم المفضلة لدى طالبات كلية التربية للبنات ولتحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل أسلوب من أساليب التعلم الستة لدى العينة البالغ عددها (180) طالبة ورتبت تنازلياً بحسب الوسط الحسابي لكل أسلوب وكما موضح في الجدول رقم (3).

جدول رقم (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاساليب التعلم

ت	الأسلوب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1-	دافعية التعلم السطحي	30,22	4,85
2-	دافعية التعلم التحصيلي	28,56	5,17
3-	دافعية التعلم العميق	27,3	4,33
4-	إستراتيجية التعلم العميق	25,36	3,98
5-	إستراتيجية التعلم السطحي	32,4	4,87
6-	إستراتيجية التعلم التحصيلي	24,50	5,14

ويتضح من الجدول اعلاه ان دافعية التعلم السطحي بوسط حسابي (30,22) وانحراف معياري قدرة (4,85) حققت أعلى متوسط مما يدل على ان أساليب التعلم السائدة لدى طالبات كلية التربية للبنات هو أسلوب دافعية التعلم السطحي في المرتبة الأولى ثم يأتي أسلوب دافعية التعلم التحصيلي في المرتبة الثانية ثم أسلوب دافعية التعلم العميق في المرتبة الثالثة مقارنة بالأساليب الأخرى () التي جاءت بالترتيب الرابع والخامس والسادس على التوالي وتتفق هذه الدراسة مع شيريل (Shrril,2004) ودراسة (الجميل,2013) ويفسر ذلك الى تفضيل طالبات كلية التربية للبنات لأسلوب التعلم السطحي الى ضعف الدافعية نحو التعلم لان الدافعية في هذا الأسلوب تكون خارجية يحكمها الخوف من الفشل او بهدف إرضاء الأهل وبيان الشهادة وسيلة للحصول على عمل بعد التخرج وبما ان حصول عمل بعد التخرج أصبح عملية صعبة أدى ذلك الى الشعور بالإحباط والاكتفاء بالحصول على ادنى من النجاح.

4- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ (0,69) وهو معامل جيد وهذا يثبت وجود علاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم وتفسر الباحثة



ذلك بان تركيز الانتباه واليقظة والمرونة بالتفكير والانفتاح على الجديد له اثر ايجابي في القدرة على اختيار الأسلوب الأفضل للتعلم وهذا ما أكدته (Hassed, 2015) عندما ذكر بان اليقظة العقلية مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم حيث تشمل تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل الاجتماعي والتعاطف وتحسين الصحة البدنية وتعزيز التعلم والأداء الأكاديمي وتحديد الهدف والقدرة على الاختيار. وان اليقظة العقلية تؤدي إلى إحداث مرونة في التفكير مما يدفع الطالب إلى اختيار الأسلوب الذي يناسب مستوى تعلمه

التوصيات :-

1-حث التدريسيين على ضرورة رفع اليقظة العلية لدى الطالبات وتعزيز الجوانب الايجابية التي تحسن اليقظة العقلية .

2-ضرورة اهتمام المربين بتنمية الخصائص النفسية والتربوية للمتعلمين والطرق والأساليب التي يتعلمون بها . وادراك الفروق بين الطلبة يساعد مخططي المناهج في فهم لماذا يجد بعض الطلبة صعوبة معينة في فهم بعض المهارات اثناء عملية التعلم .

المقترحات :-

- 1-اجراء دراسات تساهم في الكشف عن العلاقة بين اساليب التعلم وبعض المتغيرات الشخصية كالدافعية
- 2-إجراء دراسات على عينات تستهدف قياس اليقظة العقلية وعلاقتها بمتغيرات اخرى مثل تأكيد الذات , الثقة بالنفس .

المصادر والمراجع

- 1-ابو النيل, محمد السيد 1985: علم النفس الاجتماعي, دراسات عربية وعالمية, دار النهضة العربية ,بيروت .
- 2-احمد ,نهله نجم الدين, (2016) الذكاء الثلاثي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الاعدادية ,مجلة الأستاذ ملحق الخامس بالمؤتمر العلمي الرابع .
- 3-إسماعيل ,هاله خير سناري , (2017) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية) مجلة الإرشاد النفسي ,العدد 50 جزء (1)
- 4--الراشد ,غادة (2011) مقياس تورنتو لليقظة العقلية المعرب من قبل رياض نائل العاسمي ,أكاديمية [http:// www.acofps .com/vb/showthread .php? t= 7421](http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=7421) علم النفس
- 5--الزوبعي ,عبد الجليل وآخرون, 1981:الاختبارات والمقاييس النفسية ,ط1,ج2,دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل .



6- الزيات، فتحي مصطفى (2004) سيكولوجية التعلم بين المنظور الأرتباطي والمنظور المعرفي ، سلسلة علم النفس المعرفي (2) دار النشر للجامعات ، القاهرة .

7-جديد، لبنى، (2009) أسلوبا التعلم وعلاقتها بعدد من المتغيرات الشخصية ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة دمشق ،كلية التربية ،قسم علم النفس .

8-الجميلي ، مؤيد حامد جاسم (2013)، أساليب التفكير وأساليب التعلم لدى طلبة الجامعات العراقية، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم .

9-صغبيني ، طوني (2011) : تطوير اليقظة في الحياة اليومية ، مجلة لإسكندرية الاللكترونية415 ، المقال مترجم عن مقال بالانكليزية لطوني صغبيني، منشور في مجلة ميستيرا، العدد الثالث، آذار 2011. <http://alexandria415.wordpress.com>.

10-عبد الرحمن ،سعد،1998:القياس النفسي (النظرية والتطبيق)ط3،دار الفكر العربي،القاهرة.

11-عدس وتوق،محي الدين وعبد الرحمن عدس،1984:أساسيات علم النفس التربوي ،ط1،دار جون ويلي واولاده ،لندن .

12-مختار،امينة محمد مختار ومحمود ،عوض الله سالم (2010) اتجاهات حديثة في علم النفس (بحوث ودراسات) ،ط1 ،المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ،مصر

13-الهاشم ،اماني عبد الله عقله (2017)، درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم .رسالة ماجستير غير منشورة قسم الادارة والمناهج كلية العلوم التربوية ،جامعة الشرق الأوسط.

14-Biggs,J,(1991) Teaching for Learning the view from cognitive psychology ,British Educational psychology ,Vol,(53),1-23

15-(1999), what the student does for enhanced Learning Higher education research and development 18,(1),57-75.

16 -Brown , K and Ryan, R (2003): the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-bing.journal personality and social psychology

17- Flook, L. (2010): Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school Children, Journal of Applied School Psychology (2010) 26: 1,



- 18- Jones ,C.(2002), Biggs P3 Model of learning :The Role of personal characteristic and environmental influences of Approochest learning ,doctoral thesis unpolished Griffith university
- 19- Kabat - zinn, (1990): Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dilacerate
- 20-Langer, E. J. (1989): Mindfulness. New-York: Addison-Wesley
- 21- ----- (1992): Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective ,*Consciousness and Cognition*, 1,
- 22- -----(1997): The power of mindful learning. Reading, MA:Addison Wesley
- 23- ----- (2000) :Mindful learning. Current directions in psychological science 9 (6),
- 24 - Perkins, DN & Richhart, R. (2000): Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills. Journal of Social Issues, 56 ,1
- 25 -Mark 25 Williams & Danny Penman(2011),Mindfulness: A ractical Guide to Finding peace in a Frantic World, Piaktus.
- 26-Hassed,C (2016) Mindful learning :Why attention matters in education .International Journal of school &educational psychology .4(1),52-60.
- 27-Lau,MA,etal (2006) The Toronto mindfulness Scale :Development and validation ,Journal of Clinical psychology ,62(12),1445-1467.
- 28- Marlette, G ,A & Kristeller, J (1999) Mindfulness and mediation ,integrating spirituality in to treatment , Journal of psychosomatic Research ,2(64),393-403 .