



اليقظة العقلية كمنبئ بالابتكارية الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة



This work is licensed under a
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

سمية بنت صالح سبيت غودل

الباحثة في علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة القصيم

د. أمل صالح سليمان الشريدة

أستاذ علم النفس التربوي المشارك، كلية التربية، جامعة القصيم

نشر إلكترونيًا بتاريخ: ١٦ يوليو ٢٠٢٢

translated by Al-Behiri et al (2014), and Emotional Creativity as in Averill (1999), translated by Afifi (2016), The Research Sample mainly taken from (445) female students studying in King Abdulaziz University via adapting Correlational Descriptive Method. The study findings can be summarized as follows: The King Abdulaziz University Female Students have a medium level of mindfulness. The King Abdulaziz University Female Students have a high level of Emotional Creativity. There is an absence of any statistically significant effect of the variable of specialization

Abstract

The current study aims to recognize Mindfulness as predictor of Emotional Creativity among King Abdulaziz University female students in Jeddah through evaluating the level of Mindfulness, and Emotional Creativity and learn the statistical indicated differences in Emotional Creativity the light of specialty differences (scientific & literary) Having done this, study turns to investigate the role of Mindfulness and in indicating Emotional Creativity. The study to achieve its aims, applies two measures: Mindfulness as in (Bear et al.,2006),

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الابتكارية الانفعالية، طالبات الجامعة.

* مقدمة الدراسة

في ظل ما يشهده عصرنا الحالي من تطوّر وتسارع في وتيرة التقدّم العلمي والانفجار المعرفي والتكنولوجي؛ يبرز العديد من الضغوطات والمشكلات الحياتية والأكاديمية التي يمرّ بها الأفراد، التي تجعلهم في حالة انفعال دائم؛ الأمر الذي دعا إلى تسليط الضوء على آليات عمل الانفعالات، والتأثير الذي تحدثه في نظرة الفرد لذاته والعالم المحيط به، وقد اهتم العديد من العلماء والباحثين النفسيين والتربويين بالجانب العقلي والانفعالي، وتوظيف هذه الجوانب في علاج العديد من القضايا التي تُسهم في الارتقاء بالمجتمع، ويعدّ الطلبة الشريحة الأساسية في البناء والإبداع، ويتحقّق ذلك من خلال وعيهم بسلوكياتهم وأفكارهم، والتركيز على انفعالهم؛ في محاولة للابتكار والإبداع؛ مما يُنتج مجتمعات قادرة على مواكبة مُتطلّبات العصر ومُتغيّراته؛ بما يُحقّق تطلّعات مجتمعاتهم ورؤيته. فالإبداع هو قدرة عقلية تُسهم في طرح العديد من الأفكار والحلول، وظهورها في قالب جديد بطريقة غير مألوفة.

والابتكارية (Emotional) الانفعالية (Creativity)، مفهوم مهم في مجال علم النفس، يُحدّد مدى ابتكارية الفرد في تعامله مع ذاته ومع الآخرين، ويشكّل مدخلاً جديداً في مجال دراسة الشخصية، حيث يُظهر مدى قدرة سيطرة الفرد على سلوكه وضبط انفعالاته، كما تتمثّل الابتكارية الانفعالية في قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع الآخر، حينما يستطيع التأثير في الآخر، عن طريق إشعاره

in all dimensions of Emotional Creativity and its total degree.

These findings have been explained, and based on them, a number of recommendations have been suggested.

Keywords: Mindfulness, Emotional Creativity, University Students.

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التّعرّف على اليقظة العقلية بوصفها منبئاً بالابتكارية الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، من خلال الكشف عن مستوى اليقظة العقلية، والابتكارية الانفعالية، ومعرفة الفروق الدالة إحصائياً للابتكارية الانفعالية في ضوء اختلاف التخصص الدراسي (علمي/ أدبي)، والتّعرّف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالابتكارية الانفعالية. ولتحقيق أهداف الدراسة طُبّق مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Baer et al,2006)، وترجمة البحيري وآخرين (٢٠١٤) ومقياس (Averill,1999) للابتكارية الانفعالية ترجمة عفيفي (٢٠١٦) على عينة أساسية تكوّنت من (٤٤٥) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، وذلك باستخدام المنهج الوصفي. ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز. وجود مستوى مرتفع من الابتكارية الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز. عدم وجود أي تأثير دال إحصائياً لمُتغيّر التخصص (علمي/ أدبي) في جميع أبعاد الابتكارية الانفعالية.

بمشاركة أحاسيسه وانفعالاته مُتقبلاً لها، منفعلًا بها، مُشاركًا للآخر مشاركة إيجابية؛ تجعله من الممكن أن يؤثر فيه، ويتأثر بما حوله، ومنذ ظهور مفهوم الابتكارية الانفعالية على يد أفريل وتوماس (Averill and Thomas, 1991)، فقد بدأ التنظير إليه، وتحديد الأدلة التي تُبين أن الابتكارية الانفعالية موجودة، ويمارسها الأفراد بصفة مستمرة في حياتهم اليومية، ويمكن قياسها من خلال الأبعاد الآتية: الاستعداد، والجدّة، والفاعلية (المنشار، 2013). وتعتمد فكرة الابتكارية الانفعالية على النظرية البنائية/الاجتماعية للانفعال في تنمية الفرد، التي تُركّز على دور التوقّعات والمعايير الاجتماعية في تشكيل الانفعالات، بعيداً عن النظرية البيولوجية البحتة للانفعالات، التي تجعلها مُحصّنة ضد أي تغييرات فيها (Averill, 1999).

والابتكار الانفعالي، ما هو إلا نتيجة توازن حاصل بين العقل والانفعال، وله سمة في الشخصية تساعد الفرد على تأدية وظائفه النفسية والمعرفية والانفعالية (Thomas, 2004).

ومن هذا المنطلق تُعدّ اليقظة العقلية (Mindfulness) من أهم المُتغيّرات المساهمة في الوعي بالخبرات الانفعالية لحظياً دون إصدار مجموعة من الأحكام الفورية، وإنما يتم تأجيل هذه الأحكام للتفكير ملياً قبل إصدار الاستجابة (Davies & Hayes, 2011). والفرد اليقظ عقلياً هو فرد لديه القدرة على إدراك ما يحدث بداخله من أفكار، مع معرفة تامة بمشاعره؛ وبالتالي فهي مهمة لحياة الفرد اليومية؛ حيث إنها تزيد من قدرة الفرد على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة (Langer, 1997). كما أن اليقظة

العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتُحفّزهم على إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيّد بالأفكار الجامدة (أمانى الهاشم، 2017). وغالباً ما تتضمن اليقظة العقلية تعليم المشاركين النظر إلى الأشياء من حولهم من وجهات نظر متعددة، ضمن سياقات جديدة؛ من أجل زيادة التعلّم والإبداع (Baer, 2003).

ومن ناحية أخرى أكدت لنا العديد من الدراسات أهمية اليقظة العقلية وتأثيرها في الطلبة، والدور الذي تؤديه في إكساب الفرد مهارات انتقاء المُثيرات الحديثة والمهمة. وتعدُّ من الاستراتيجيات المهمة في التعليم، التي تُسهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم، وتساعدهم على تنمية مهارة التركيز والتفكير قبل اتخاذ القرار، كما تعمل على إكسابهم المرونة والانفتاح على النفس والآخرين، وتُنمّي لديهم القدرة على تحسين الأداء الحالي والمستقبلي. (Albrecht et al., 2012; Kuyken et al., 2013).

* مشكلة الدراسة

الابتكارية الانفعالية لها أهمية بالغة وتأثير في تنمية العديد من الجوانب المعرفية، وتعزيز النمو الإبداعي والمهاري في حلّ الكثير من المشكلات، وتحسين الأداء الأكاديمي، والرفع من مستوى العملية التعليمية. ويتأكد أهمية تسخير اليقظة العقلية والدور الذي تظهره في الرفع من مستوى المرونة، والقدرة على إيجاد حلول مبتكرة. ويؤكد Goleman أهمية أن يكون لدى الأفراد قدرة انفعالية كافية؛ تؤدي بهم إلى النجاح في الحياة، وأن الأفراد الذين لديهم وعي بمشاعرهم وانفعالاتهم وانفعالات الآخرين؛

يظهرون تميزاً في معظم مجالات الحياة (سرور والمنشاوي، 2010). وقد حظيت الانفعالات باهتمام العديد من التربويين في الآونة الأخيرة، والدور الذي تؤديه في السياق الأكاديمي، خاصة في دعم نواتج التعلّم المنشودة (Linnenbrink-Garcai & Pekrun, 2011)

والابتكارية الإنفعالية أحد الأساليب المهمة لمواجهة المشاكل المتعلقة بتحسين نوعية التعليم الجامعي، وتشكيل صفات الطلاب الإنفعالية، وتنمية الابتكار الشخصي، وتحسين مستوى التعلّم الانفعالي. فالابتكار الانفعالي له دور مهم في تنمية المستوى الأكاديمي لطلاب الجامعة، وهو ما أشارت إليه دراسة أموشو وآخرين (Amutio et al., 2016)؛ لأنه يضع في الحسبان الدور الأساسي الذي تؤديه الانفعالات في التعلّم والتعليم (عبد النبي، 2019).

وللابتكارية الإنفعالية أهمية بالغة تتبين من خلال آراء الباحثين، وارتباطها بنتائج إيجابية تُسهم في الارتقاء بأفكار الطلاب وأدائهم الأكاديمي؛ وهذا ما يدعم التصوّرات الخاصة بأهميتها وعلاقتها بالمتغيرات. وتسعى الدراسة الحالية إلى تعرّف علاقة الابتكارية الإنفعالية باليقظة العقلية، ومدى إمكانية التنبؤ بالابتكارية الإنفعالية من خلالهما، لا سيما وأن هناك قلة في الدراسات -في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة.

وقد توصلت الباحثة عبر اطلاعها على الدراسات السابقة إلى اختلاف النتائج التي تقيس مستوى الإبداع الانفعالي، حيث توصلت دراسة خطاب وربيعه (2014) إلى مستوى منخفض، فيما توصلت دراسة العابدي (2017) إلى مستوى مرتفع من الإبداع الانفعالي، وتوصلت دراستا

النجار (2014)، والعبادي (2017) إلى وجود فروق تبعاً لمتغير التخصّص؛ لصالح طلبة التخصّص الإنساني. فيما اختلفت في ذلك دراسة العتاي والجنابي (2019)؛ إذ كانت الفروق لصالح طلبة التخصّص العلمي، فيما أظهرت نتائج دراسات: خطاب وربيعه (2014)، وعبد الغني (2015)، وصالح (2007)، ونصيف (2015) عدم وجود فروق تُعزى للتخصّص (علمي/أدي). وفي ضوء هذه الأهمية، والاختلاف في نتائج الدراسات؛ حدّدت مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:-

١- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟

٢- ما مستوى الابتكارية الإنفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟

٣- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الابتكارية الإنفعالية، تُعزى لاختلاف التخصّص الدراسي (علمي/أدي)؟

* أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:-

١- التعرّف على مستوى اليقظة العقلية، والابتكارية الإنفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز.

٢- التعرّف على تأثير نوع الدراسة (علمي- أدي) في مستوى الابتكارية الإنفعالية.

٣- التنبؤ بالابتكارية الإنفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز من خلال اليقظة العقلية.

* أهمية الدراسة

* الأهمية النظرية

١- أهمية مُتغيّر اليَقْظَة العقلية وأثره الإيجابي في الطلاب بالجانب التعليمي والاجتماعي والانفعالي؛ حيث إن النجاح في هذه المجالات يتطلّب من الطلاب امتلاك العديد من المهارات، ومنها اليَقْظَة العقلية.

٢- المعرفة بأهمية الدور الذي تؤديه الابتكارية الإنفعالية في العملية التعليمية؛ لما لها من أهمية في الرفع من مستوى التميز بالمجال الأكاديمي، وهو مُتغيّر مهم يكشف عن التوظيف الفعّال وغير المألوف لقدرات طلاب المرحلة الجامعية.

٣- إثراء المكتبة العربية بدراسة بحثية على قدر من الأهمية في مجال علم النفس التربوي، وذلك بتناولها مُتغيّرات: اليَقْظَة العقلية، والابتكارية الإنفعالية.

٤- قد تساعدنا نتائج الدراسة على فهم أعمق لدور اليَقْظَة العقلية في التنبؤ بالابتكارية الإنفعالية، والتغيرات الذي تحدثها على المستويين التربوي والتعليمي.

* الأهمية التطبيقية

١- قد تسهم نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية أو تثقيفية أو تدريبية؛ من شأنها تنمية اليَقْظَة العقلية، بما يؤثر بدوره في الابتكارية الإنفعالية.

٢- قد تسهم نتائج الدراسة في زيادة الوعي بدور اليَقْظَة العقلية ومدى ارتباطها بتفعيل جانب الإبداع الانفعالي لدى الطلاب؛ مما قد يساعد المختصين في مجال علم النفس على وضع برامج فعّالة لتنمية هذا المُتغيّر.

٣- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج لتنمية قدرات الطلاب الإنفعالية وإدارتها، في سبيل توجيه تفكيرهم،

والتعبير عن انفعالهم؛ لحلّ الكثير من المشكلات بطرق مبتكرة وذات فعالية.

* حدود الدراسة

الحدّ الموضوعي: تمثّل في تحديد طبيعة العلاقة بين اليَقْظَة العقلية بوصفها مُتغيّراً مستقلاً، والابتكارية الإنفعالية بوصفها مُتغيّراً تابعاً.

الحدّ البشري: اقتصرَت الدراسة على عينة من طالبات البكالوريوس بالتخصّصات الأدبية والعلمية في مدينة جدة، جامعة الملك عبد العزيز.

الحدّ الزمني: طُبقت أدوات الدراسة في السنة الدراسية من الفصل الثاني لعام 1442هـ.

الحدّ المكاني: طُبقت الدراسة على عينة من طالبات مدينة جدة بجامعة الملك عبد العزيز لعام 1442هـ.

* مصطلحات الدراسة

فيما يأتي تعريف لأهم مصطلحات الدراسة:-

١- اليَقْظَة العقلية (Mindfulness)

حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد التوحّد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتتضمّن الأبعاد الآتية:-

أ- **الملاحظة (Observation):** وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية وتشمل: المشاعر والأحاسيس والانفعالات.

ب- **الوصف (Description):** ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها بكلمات.

الانفعالات، والعمل على تنمية الجوانب الانفعالية بالقدر نفسه في الجوانب العقلية.

ب- **الجدة الانفعالية (Emotional Novelty):** تُشير إلى قدرة الفرد على التجديد والبراعة في الاستجابات الانفعالية، والقدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة غير مألوفة.

ج- **الفعالية الانفعالية (Emotional Effectiveness):** تُشير إلى قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته بفاعلية وانفتاح، وإصدار استجابات تعود بالمنفعة على ذات الفرد والمجتمع.

ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المستخدم، التي تعكس جوانب الابتكارية الانفعالية المختلفة المتمثلة في الأبعاد الآتية: الاستعداد، والجدة، والفاعلية.

* الإطار النظري

تناول هذا الفصل توضيح متغيرات الدراسة، ابتداء من متغير اليقظة العقلية من ناحية: المفهوم والأهمية، والنشأة التاريخية وأبعادها، والفوائد المرجوة، وطرق القياس، إضافة إلى النظريات المُفسّرة لها، ومصادرها، وأبعادها، والخصائص العامة لهذا المتغير، والمظاهر والعوامل المؤثرة، ومجالات قياسها. ثم تطرّق الفصل إلى المتغير التابع، وهو الابتكارية الانفعالية، وإيضاح العلاقة بين الانفعال والإبداع، وأبعادها، ومستوياتها، والمُعوّقات التي تعترضها.

٣- اليقظة العقلية (Mindfulness)

اليقظة العقلية من أقدم المهارات الرئيسة التي عرفها الإنسان، وهي في جوهرها بسيط، كأن نعيد اكتشاف طعم

ج- **التصرف بوعي (Act with awareness):**

ويعني تركيز الانتباه على النشاط الذي يقوم به الفرد في اللحظة الراهنة، وعدم إجهاد العقل بالتفكير في الماضي أو المستقبل؛ لاكتمال تعزيز الوعي باللحظة الراهنة.

د- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية-Non (judgment):** ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية وقبولها كما هي.

هـ- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Non-interactive):** ويعني الميل والسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون أن تُحدث تشويشاً للتفكير الفرد أو تُفقد التركيز باللحظة الراهنة (Baer et al., 2006).

ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المستخدم لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، المتمثلة في: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات البديلة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

٢- الابتكارية الانفعالية (Emotional Creativity)

يُعرفها أفريل (Averill, 1999b) بأنها: استعداد الفرد لفهم المواقف الانفعالية التي يمرّ بها، والتعلّم من الخبرات الانفعالية السابقة الخاصة به أو بالآخرين، وقدرته على تجربة الانفعالات غير المألوفة، والمهارة في التعبير عنها بكل صدق وفعالية. وتتضمن الأبعاد الآتية:-

أ- الاستعداد الانفعالي (Emotional Creativity):

ويُشير إلى ميل الفرد إلى التفكير، وتوجيه الانتباه نحو انفعالاته وانفعالات الآخرين، ومحاولة فهم

معرفة جديدة تقدّم المزيد من الإبداع والابتكار (Stoops, 2005).

* تعريف اليقظة العقلية

اليقظة العقلية أو اليقظة الذهنية: مفهوم نفسي من المفاهيم الحديثة المرتبطة بعلم النفس الإيجابي، التي تناولها الباحثون ذوو التوجّهات المعرفية السلوكية. وبالرغم من النشأة الفلسفية الدينية للمفهوم؛ لكن علماء النفس طوّروا هذا المفهوم وتناولوه بوصفه مفهوماً نفسياً يُشير إلى التعايش مع الأفكار والمشاعر، دون إصدار أحكام سلبية عليها، والتعامل معها بموضوعية، بدلاً من رؤيتها من زاوية واحدة، مع الاعتراف بها مهما كانت مؤلمة (Christopher & Gilbert, 2010).

ويُعرّف لانجر (Langer, 2000) اليقظة العقلية بأنها: حالة نشطة من المرونة العقلية، يتجلّى من خلالها قدرة العقل على ابتكار فئات جديدة، واستقبال المعلومات، والانفتاح على خبرات الشخص العقلية والحسية دون إصدار أحكام مسبقة.

كما يُعرّفها كبات زين (Kabat-Zinn, 2003) بأنها: حالة من الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبّلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

أما أرايا فارغاسا وآخرون (Araya-Vargasa et al., 2009) فيرونها عملية معرفية إدراكية تُمكن الفرد من تقييم المواقف والحالات التي يواجهها من وجهة نظر متعددة، والانفتاح على ما هو كل جديد.

ما نتناوله كل صباح، أو ما اعتدنا النظر إليه كل يوم في طريق ذهابنا إلى العمل، كاتساع السماء، أو سماع صوت العصافير. إنها تعلّم أو إعادة تعلّم كيف نعيش اللحظة؟ وكيف يكون بمقدورنا أن نجعل الجسد والذهن حاضرين معاً في أثناء أداء مهامنا اليومية التي اعتدنا القيام بها؟ والتي أصبحت فيها استجابتنا روتينية، وردود أفعالنا تلقائية دون وعي بما فعله أو ما نشعر به (العرجان والشيخ، 2021).

وفي ظل عالم مليء بالمُعطيات المُتسارعة، والكثير من الصور والأصوات والمُثيرات التي أفقدت الطلاب تركيزهم وانتباههم، وأظهرت لديهم صعوبة في عملية التعلّم؛ أصبح من الأهمية بمكان تعليمهم اليقظة العقلية، وإكسابهم هذه المهارة؛ لتحقيق المزيد من جودة التعليم لديهم، والرفع من مستوى إنجازهم الأكاديمي، وفهم أنفسهم، وتحقيق سعادتهم النفسية، التي تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط المُتعلّقة بالمجال الدراسي أو مجال الحياة بشكل عام (الضيق، ٢٠١٦).

وقد حازت "اليقظة العقلية" على اهتمام العلماء والباحثين في أثناء العقود القليلة الماضية، ومن خلال هذا المجال المتنامي في البحوث العلمية التي أظهرت العديد من فوائد ممارسة اليقظة العقلية - سواء في المجال الإكلينيكي - بوصفها تدخلاً علاجياً لعلاج الاضطرابات النفسية، أو في المواقف النفسية، بوصفها علاجاً معرفياً سلوكياً. كما أثبتت الدراسات فعالية اليقظة العقلية بوصفها استراتيجية تعليمية في علم النفس التربوي، فمن خلالها يزداد اندماج الطلاب مع ما يتعلّمونه، ويصبحون أكثر قدرة على إثراء عملية التعلّم، من خلال قدرتهم على برجمة المعلومات والمهارات التي يتلقونها إلى

ويُعرف الشلوي (٢٠١٨) اليَقْظَة العقلية بأنها: الوعي الكامل بالمُثيرات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفّز الانتباه لديه، دون إصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات الماضي ومشاعره.

وتضيف خشبة (٢٠١٨) أن اليَقْظَة العقلية: هي أن يكون لدى الطالب الوعي والكفاءة العالية باللحظة الراهنة، سواء كانت داخلية (الأفكار والأحاسيس الجسدية)، أو خارجية (البيئة المادية والاجتماعية)، مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق لما تحمله من معنى مباشر دون إصدار أحكام مُسبّقة.

كما عرفتها الطوطو ورزق (٢٠١٨) بأنها: نشاط عقلي يقوم به الفرد، مركزاً انتباهه عن قصد على ما يقوم به من أعمال، ويكون قادراً على التفكير بطريقة منفتحة لابتكار أشياء جديدة.

ويتضح من التعريفات السابقة أن هناك اختلافاً في وجهات النظر حول طبيعة اليَقْظَة العقلية بشكل عام، فمنهم من يرى كونها حالة مؤقتة، أو سمة ثابتة، أو مهارة، أو عملية ونتاجاً. وتحاول شابيرو وآخرون (٢٠١١) تفسير هذا الخلاف حول مفهوم اليَقْظَة العقلية، وترى أنها تتطور من حالة الوعي بالاستمرارية والممارسة طويلة الأمد؛ لتصبح خاصية وسمة شخصية عبر الزمن. وتتبنى الباحثة هذا الرأي، بأن الممارسة هي الأساس لحالة الوعي وتطورها؛ لتصل إلى مرحلة السمة الشخصية (Shapiro et al., 2011).

وكان هناك اتفاق تام حول أبعاد اليَقْظَة العقلية من: الانتباه، والوعي بالخبرات الداخلية والخارجية وتقبلها كما هي دون إصدار أحكام مُسبّقة. وفي ضوء ما سبق؛ تتبنى

ويُعرف ديفيس وهاييز Davis & Hayes (2011)، اليَقْظَة العقلية بأنها: حالة من الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، ويُنظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال ممارسة العديد من الأنشطة مثل التأمل.

ويراها باوري (Baure, 2011) بأنها: حالة من الوعي المقصود بالخبرة في اللحظة الحاضرة، مع الاتجاه إلى الانفتاح وحب الاستطلاع.

ويشير ليون ورسلي Leon and Rasli, (2013) إلى أنها: حالة من الوعي التي تستدعي الانتباه إلى اللحظة الراهنة بطريقة مميزة وهادفة، دون إصدار حكم؛ لإشعار المناطق المحيطة بأشياء جديدة، دون الوقوع في نطاق التقييم والمقارنة أو أي من المعالجات المعرفية الأخرى ذات الصلة بالذات.

أما بارك وآخرون (Park et al., 2013) أشاروا إلى أن اليَقْظَة العقلية يمكن عدّها حالة تغير ديناميكي، وسمة يختلف فيها الأفراد، ومهارة يمكن تنميتها من خلال التدريب.

ويشير كيكن وآخرون (Kiren et al., 2015) إلى أن اليَقْظَة سمة تجعل الفرد في حالة انتباه مُعزّز، ناتج عن التكرار والممارسة الطويلة، وتتصف بضبط متعمد للانتباه وقبول الخبرة، دون إصدار أحكام مُسبّقة.

أما هاسد (Hassed, 2016) فيعرفها بأنها: مجموعة واسعة من التطبيقات ذات العلاقة بالعملية التعليمية، وتعزيز الصحة العقلية والنفسية وتحسين الصحة البدنية، وزيادة عملية التعلّم والأداء.

الباحثة تعريف بير وآخرون؛ لكونه شاملاً ومتكاملاً في توضيح معنى اليَقْظَة العقلية (Bear et al, 2006).

* أهمية اليَقْظَة العقلية

ندرك في كثير من مجالات الحياة أهمية اليَقْظَة العقلية على صعيد المواقف الشخصية والاجتماعية والتعليمية، وتجعل الممارسات العملية لليقظة العقلية الفرد منتبهاً لكل ما يدور حوله، مدرّكاً واقعه متحققاً منه، دون الانغماس في الأحكام الانفعالية (Langer & Molddoreau,2000). ومن خلالها تتسع الآفاق لدى الأفراد، وتتسع الرؤى لديهم؛ لإيجاد المزيد من الفرص لتعلّم أشياء جديدة، وإيجاد حلول أكثر ابتكاراً، على العكس من النظرة القطعية للأمور الأحادية الاتجاه التي تجعل الفرد رهن الحدود المقيدة (Baer at el.,2006b). وتعدُّ شكلاً من أشكال المهارات الاجتماعية الانفعالية التي تركز على: الانتباه والملاحظة، وعدم التسرع في إطلاق الأحكام التقييمية (Birnie et al.,2010)؛ وهي ذات أهمية في تعزيز سلوكيات الأفراد تجاه البيئة، وتدعيم القدرات المعرفية (Siquera & Pitass,2010).

واليقظة العقلية لها علاقة مباشرة وفاعلة بالمواقف التعليمية، ويتم من خلالها رفع مستوى الوعي والانتباه، وحدوث اندماج لعقل الطالب مع ما يتعلّمه؛ ليكون ذا عقلية قادرة على التحليل والتفكير والنقد، واستحداث معارف جديدة ذات مزايا إبداعية، تعمل على إبراز ما لديهم من قدرات وإمكانات، وتجعلهم يظهرون عدداً من السمات الإيجابية المتوافقة مع المواقف والظروف التي تواجههم في الحياة الجامعية (بلبل ويسرا، ٢٠١٩).

هذا بالإضافة إلى أداء دور مهم في تحسين السلوك الصفي، وزيادة مستوى التفاعل والمشاركة في الأنشطة الصفية، ويتيح هذا التأثير لهم نتائج إيجابية على صعيد التحصيل الأكاديمي والإنجاز العلمي للطلاب (Black & Fernando, 2014). كما أن لها إسهاماً كبيراً في إحداث تغيرات إيجابية في سلوكهم وانفعالهم وعلاقتهم الاجتماعية (Napolil et al.,2005; Snel,2013).

ولها كذلك أهمية نفسية وفسولوجية تتجلى في الحدّ من التوتر والقلق، وتحسين جودة الحياة، والرضا عن الذات، وتحسين الذاكرة العاملة، أما فسيولوجياً فتتمثل في خفض الألم (Duerr, 2008).

* أبعاد اليَقْظَة العقلية

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تطرّقوا إلى أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية، فقد حدّدت لانجر (2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية، كالآتي:-

- ١- التمييز اليقظ (**Alert Distinction**): ويعني تطوير أفكار جديدة، تكون أكثر ميلاً إلى الابتكار والإبداع من قبل الأفراد الذين يتصفون بيقظة عقلية.
- ٢- الانفتاح على الجديد (**Openness to Novelty**): تعني ميل الأفراد اليقظيين إلى حب الاستطلاع والتجريب، وتقبّل طرق وأساليب جديدة، وانتقاء السمّيات التي تكون بمنزلة تحدٍّ للذهن.
- ٣- التوجّه نحو الحاضر (**Orientations the Present**): قدرة الأفراد على تركيز انتباههم على موقف معين، وعلى اهتمامهم الكامل، وتركيزهم على الموقف الذي

يشاركون فيه، ويظلون على دراية بالأحداث والتطورات الجديدة، ويفضّلون الاختيارات الانتقائية عند تنفيذها.

٤- الوعي بوجهات النظر المختلفة (Awareness of

Multiple Perspectives): وهي القدرة على

تحليل المواقف والمشكلات من وجهات نظر متعددة، ومعالجة هذه المعلومات من منظور مختلف تُمكن الأفراد من تقديم المعلومات المُثلى والحلول المبتكرة في سياقات جديدة (عيد، ٢٠١٩).

في حين قدّم بيرو وآخرون Bear et al.,

(2006) نموذجًا لليقظة العقلية مكونًا من خمسة أبعاد، وهي:-

١- الملاحظة (Observation): وتعني الانتباه والتركيز

على الخبرات الداخلية والخارجية التي تشمل: الأحاسيس، والانفعالات، والأصوات، والتصورات، والروائح.

٢- الوصف (Description): وهي وصف الفرد

لخبراته الداخلية والخارجية، والتعبير عنها لفظيًا.

٣- التصرف بوعي (Act with awareness): هو

أن يكون تركيز الفرد حاضرًا في اللحظة الراهنة التي يقوم فيها بنشاط ما.

٤- عدم إصدار الأحكام (Non-judgment): وتعني

عدم إصدار الأحكام التقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.

٥- عدم التفاعل (Non-interactive): متابعة

الأفكار والمشاعر التي تأتي للفرد في أثناء التعامل مع موقف ما أو القيام بنشاط معين، وعدم السماح لها أن تُفقد تركيز باللحظة الراهنة.

كما أعدّ كابات زين (Kabat-Zinn (2003

نموذجًا لليقظة العقلية، مستندًا على ثلاثة أبعاد، وتعمل تلك الأبعاد بشكل متصل مع بعضها بعضًا في عملية واحدة على النحو الآتي:-

١- القصد (Intention): هو تمهيد الطريق لما هو ممكن، وتحويل أهداف الفرد إلى سلسلة متصلة من ذاتية التنظيم إلى اكتشاف الذات.

٢- الانتباه (Attention): ملاحظة العمليات التي

تحدث للفرد، والوعي بخبراته الداخلية والخارجية.

٣- الاتجاه (Attitude): توجيه الخبرة التي تتضمن القبول أو الرفض.

وذكر شابيرو وآخرون Shapiro et al.,

(2006, p.379) أربعة أبعاد لليقظة العقلية، وهذه الأبعاد مُتسقة تمامًا مع أبعاد اليقظة الثلاثة (القصد، والانتباه، والتوجه).

١- تنظيم الذات وإدارتها (Self- Regulation

and Seif- management): وهي العملية التي

يحافظ فيها الأفراد على ثبات الأداء مع التغيرات المختلفة، من خلال التركيز على اللحظة الآنية، وما يصاحبها من مشاعر وأفكار، ويقود بدوره إلى إدارة الذات، كالتقبل والتسامح مع كل شعور سلبي نشعر به دون الانقياد.

٢- المرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية

(Flexibility Cognitive, Emotional

and Behavioral): وهي إظهار استجابات أكثر

مرونة وملاءمة مع البيئة، بالمقارنة مع الأنماط المعتادة من ردود

الأفعال والأفكار والسلوكيات التي تتشكّل وفقاً لخبرات سابقة وأنماط سابقة.

٣- توضيح القيم (Values Clarification): وهي القيم التي غالباً ما تتشكّل من خلال الأسرة والثقافة المجتمعية، بحيث تصبح غير قادرين على اكتشاف أي من تلك القيم يمكنه تحديد اختياراتنا وقراراتنا في الحياة.

٤- التعريض (Exposure): القدرة على مواجهة المشاعر الداخلية للفرد وما يشعر به تجاهها. ويمكن أن تعمل هذه القدرة جداراً؛ مما يمنع الميل التلقائي للفرد إلى قمع الحالات العاطفية القوية أو رفضها عن طريق زيادة التعرّض للموقف. وبالإضافة إلى ذلك؛ فإن التعرّض الطوعي والتدريجي للظروف المزعجة أو الصعبة والأحداث والتجارب؛ قد يُقلّل من الضغط النفسي والضيّق، ويُعزّز الاستجابات السلوكية الأكثر تكيّفاً.

أما هاسكر (Hasker (2010) فذكر بُعدين رئيسين لليقظة العقلية، وهما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

وبناء على تلك الدراسات والبحوث المتعددة الأبعاد؛ ترى الباحثة أن الوعي والانتباه، والانفتاح، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية والخارجية، وعدم التفاعل؛ تعدُّ أبرز الأبعاد المشتركة لليقظة العقلية.

* **الابتكارية الانفعالية (Emotional Creativity)** الابتكار هو الدافع والمُحرّك لتقدّم الأمم وتطورها، وتتجلى أهميته في واقع عصرنا الحالي المليء بالتغيرات الحياتية والتحديات التكنولوجية التي نعاصرها لحلّ

الكثير من المشكلات، وتقديم المزيد من المعرفة، بتسخير جميع قدرات الأفراد وإمكاناتهم من الجوانب: الشخصية والاجتماعية والانفعالية، وتحفيزها للقيام بالدور الابتكاري، الذي يعدّ اقتصاد المعرفة وركيزتها ومطلباً لجميع المجالات.

كما أنّها من مُتطلّبات التعليم والتعلّم، وأحد الأهداف التربوية التي يسعى المجتمع لتحقيقها، فالابتكارية توجد للطلاب المزيد من التيسير، وتقديم المزيد من المناهج التي تحمّل واقعهم ومستقبلهم، والعمل على تطوير مهاراتهم وإمكاناتهم، وقد لا يدرك بعضهم حقيقة أن الانفعالات تؤدي دوراً مهماً وحيوياً في عمليات التعلّم وإيجاد المزيد من فرص المعرفة، فالانفعالات جزء لا يتجزأ من كيفية تفسيرنا للمواقف وإدراكنا لها؛ وبالتالي يكون هناك تأثير في ماذا نتعلم، وكيف نتعلم؛ فهي تعمل على توجيه خطواتنا وتفكيرنا. كما أنّ لها صلة بنجاح الطلاب أو فشلهم، وكيف يفكّرون في أنفسهم بوصفهم متعلمين وأفراداً.

كما أنّ للانفعالات قدرة على تعزيز عملية التعلّم أو تثبيطها، وكذلك القدرة على الابتكار والشعور بالقوة والحماس اللازم؛ للقيام بتجارب وخبرات جديدة ذات طابع ابتكاري (Chemiet al., 2017). وللابتكارية الانفعالية دور مهم في الرفع من مستوى التميز الأكاديمي والتحصّل العلمي لدى الطلاب، من خلال توظيف الانفعالات الإيجابية، التي تُسهم في تجديد الطاقات، والرفع من مستوى الإمكانيات، وتوظيف ذلك في مواقف التعلّم؛ حيث يعدّ هذا مؤشراً للابتكارية الانفعالية (العيسى، ٢٠١٧؛ غريب، ٢٠١٣).

* التعريف بالابتكارية الإنفعالية

يُعرف جوتبيزال وأفريل (Gutbezh and Averill, 1996)

الابتكارية الإنفعالية بأنها: قدرة الطالب على الشعور بانفعالاته والتعبير عنها، وأن يكون التميز والتفرد سمة هذا التعبير في مواجهة مُتطلّبات الحياة الشخصية والمجتمعية.

كما يُعرفها أفريل (Averill, 1999b) بأنها: استعداد الطالب لفهم التجربة الإنفعالية التي يمرّ بها، والتعلّم من هذه الخبرة الإنفعالية الخاصة به أو من الآخرين، والتعبير عنها بأكثر قدر من الفعالية والإبداع.

ويرى ووكر (Walker, 2009) أن الابتكارية الإنفعالية هي: مهارات يمتلكها الطالب، تعمل على إحداث توازن بين العقل والانفعال؛ مما يسمح له بخلق وتجريب انفعالات جديدة ذات مصداقيه وتميز.

ويُعرف خضر (٢٠٠٩) الابتكارية الإنفعالية بأنها: قدرة الطالب على التعبير عن الانفعالات المتميزة والمتفردة، التي تدفعه إلى التفكير بإيجابية في التعامل مع المواقف التي يتعرّض إليها (الأكاديمية والحياتية)، وتجعله منتجاً للعديد من المهام الإبداعية (العلمية، والأدبية، والفنية)، معتمداً على امتلاكه للاستعدادات الإبداعية التي تتصف بالجدّة والأصالة والفاعلية.

كما عرفها الشويقي (٢٠٠٨) بأنها: قدرة الطالب على الفهم والتعبير عن الانفعالات الأصيلة بطرق مبتكرة وذات فعالية جيدة للمجتمع.

وعرفها أبو راسين (٢٠١٥) بأنها: قدرة الطالب على التعبير عن الانفعالات بأساليب تتضمن الجدّة والأصالة

والفاعلية، وأن يكون لديه استعداد إبداعي للتعامل مع المواقف الدراسية والشخصية.

وأما البحيري (٢٠١٢) فعرفها بأنها: قدرة الطلاب على الشعور والاستعداد، والتعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم بشكل إيجابي ومرن، وذو فعالية تعكس قيم المجتمع وقواعده والخبرة الوجدانية التي يتجلى معها النضج في مواجهة المشكلات الوجدانية والمجتمعية.

وعرفتها عيد (٢٠١٥) بأنها: قدرة الطالب على الوعي التام بانفعالاته وانفعالات الآخرين، والتعبير عنها بكل تميّز وفعالية؛ مما يساعده على إيجاد مساحة تفكير إيجابية وفعالة في مواجهة العديد من مواقف الحياة المختلفة.

ومن استعراض التعريفات السابقة للابتكارية الإنفعالية؛ يتضح أن هناك اتفاقاً لدى الباحثين في مفهومها وما يحتويه من أبعاد: الاستعداد والجدّة والفاعلية؛ وفي ضوء ذلك تتبنى الباحثة تعريف (Averill, 1999b)؛ لكونه شاملاً ومتكاملاً في توضيح هذا المفهوم.

* أبعاد الابتكارية الإنفعالية

لكي تكون الاستجابة الإنفعالية ابتكارية؛ فلا بد أن تحقّق ثلاثة أبعاد أساسية، وهي:-

١- الاستعداد أو التهيؤ الانفعالي (Emotional Preparedness)

أشار أفريل (Averill, 1999b) إلى أنه من أجل أن يكون الشخص مبتكراً، فلا بد أن يكون على قدر عالٍ من الاستعداد والفهم، ويمتلك العديد من المهارات؛ مما يعني أن الفرد على استعداد لفهم انفعالاته وانفعالات الآخرين في سياق حياته اليومية. وقد تكون مرحلة الاستعداد طويلة

أو قصيرة المدى، ويرجع ذلك إلى الفروق الفردية في الإمكانيات الإبداعية، فالأفراد الذين لديهم حساسية عالية بانفعالاتهم، وأكثر قدرة على استيعاب المعلومات وتجميعها، وأكثر فهماً لها؛ يملكون سرعة الاستعداد وكفاءة التوظيف ابتكارياً.

٢- الجودة الانفعالية (Emotional Novelty)

هي قدرة الفرد على تكوين استجابات انفعالية جديدة ذات براءة وغير مألوفة لدى السياق الاجتماعي المتعارف عليه، وتتحدد هذه الجودة من خلال مقارنة الاستجابة الانفعالية الحالية للفرد باستجابته الماضية (المعيار الشخصي)، أو مقارنة الاستجابة الانفعالية للفرد بالاستجابات السائدة في المجتمع. ومقارنة استجابة الأفراد باستجابات المجتمع هي الأكثر أهمية في الحكم على ابتكارية الاستجابة الانفعالية؛ ومن هذا المبدأ يرى "أفرييل" أن الابتكار لا يقتصر على فرد معين؛ بل يمكن تحقيقه من قبل جميع الأفراد، وأن جميع جوانب التعلم والتطور تتيح اكتساب سلوكيات جديدة؛ وبذلك فإنه يتضمن درجة من الابتكار لدى الفرد (Averill et al., 2001).

٣- الفعالية الانفعالية (Emotional Effectiveness)

هي القدرة على إنتاج استجابات انفعالية غير مألوفة، وذات قيمة للأفراد والمجتمعات، وأوضح "أفرييل" (Averill, 1999b) أنه ليس كل استجابة جديدة ابتكارية، فقد تكون غريبة وغير فعالة، ولكي تكون الفعالية الانفعالية ابتكارية؛ فلا بد أن تحمل صفات التناسق مع سياق الثقافة والبيئة الاجتماعية السائدة. وبالرغم من سهولة تقييم

الفعالية نظرياً؛ لكن هناك صعوبة في تطبيقها؛ لأن الفاعلية مفهوم نسبي، فما يكون ذات فعالية في موقف ما؛ قد لا يكون فعالاً في موقف آخر، وقد تكون استجابة انفعالية ما ذات قيمة وفائدة للمجتمع؛ ولكن تكون ذات ضرر بالفرد ذاته. وما قد يكون مضرراً على المدى القصير؛ قد يصبح مفيداً على المدى الطويل، والعكس صحيح. وأكد "أفرييل" أن فاعلية الاستجابة معرضة لإعادة التقييم بشكل مستمر، ومثال ذلك عندما قبض على "جاليليو" وعُوقب على أفكاره الجديدة قبل أن يُعترف بها ويُكرّم لاحقاً. فكثير من الإنجازات والأفكار ظلت حبيسة المنع، ولم تنل إعجاب المجتمع في وقتها، وتغير الظروف والزمن ظهرت؛ ومن ثم فإن فاعلية الاستجابة الابتكارية انفعالياً يجب أن تُوضع في الحسبان أكثر من الأفراح والأحزان في لحظة معينة، كما يجب مراعاة الفوائد والأضرار المحتملة على الفرد والمجتمع على المدى البعيد (Averill & Tomas, 1991).

٤- الأصالة الانفعالية (Emotional Authenticity)

يجب أن تعكس الاستجابة الانفعالية بطريقة ما قيم الفرد ومعتقداته الخاصة في المجتمع الذي ينتمي إليه، وتُعبّر بصدق عما يدور بداخل الفرد من إحساس ومشاعر داخلية، وألا يكون مجرد إظهارها من أجل التوافق مع الظروف التي تتطلب أحياناً استجابات موقفية من قبل الفرد، وفي هذه اللحظة يكون غير متأثر بها بشكل حقيقي، وتكون غير أصيلة (Averill et al, 2001).

أولاً- دراسات تناولت اليقظة العقلية

وجاءت دراسة فرانكو وآخرين Franco et al., (2011) لتناول أثر اليقظة العقلية في الأداء الأكاديمي والقلق ومفهوم الذات، وطبق الباحثون برنامجاً لمدة (10) أسابيع، مدة الجلسة ساعة ونصف. وأظهرت النتائج أن هناك تحسناً دالاً في الأداء الأكاديمي، فضلاً عن التحسن في أبعاد مفهوم الذات، وانخفاض حدة القلق؛ مما يؤكد فاعلية اليقظة العقلية في تنمية بعض الجوانب الإيجابية والابتكارية بالشخصية.

وأجرت ستورجيس (Sturgess, 2012)

دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر في اليقظة العقلية، وبلغت عينة الدراسة (407) أفراد من الذكور والإناث من أعمار مختلفة، وأستخدم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية - من إعداد بير وآخرين (2006) - وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الإناث حصلن على مستويات مرتفعة في اليقظة العقلية مقارنة بالذكور، وأن الأفراد الأكبر سناً لديهم يقظة عقلية أعلى من متوسطي العمر.

وقام نابورا (Napora, 2013) بدراسة لمعرفة تأثير ممارسة اليقظة العقلية في الفصول الدراسية ودورها، بوصفها أداة تعليمية تسهم في رفع الجانب المعرفي واليقظة العقلية والمستوى الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بنيويورك، وعلاقتها بمتغير الجنس لدى عينة من طلبة الجامعة، وباستخدام المنهج التجريبي، وقُسمت عينة الدراسة على (مجموعة تجريبية 102، ومجموعة ضابطة 87)، وأستخدم مقياس الوجوه

الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al, 2006). وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة اليقظة العقلية والجوانب المعرفية والمستوى الأكاديمي، ووجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة تُعزى لمتغير الجنس، وأن تأثير اليقظة العقلية أفضل من تأثير الجانب المعرفي في رفع المستوى الأكاديمي.

أما دراسة عبد الله (2013)، فقد هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفقاً لمتغيري (النوع- التخصص)، وبلغ قوام العينة (500) طالب وطالبة من طلاب الجامعة. وقد طبقت الباحثة مقياس اليقظة العقلية - من إعداد لانجر لليقظة العقلية- وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى الطلبة؛ لصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تُعزى لمتغير التخصص.

كما أعدّ الوليدي (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في درجة اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس، والعلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية. وبلغ قوام العينة (275) طالباً وطالبة، وأستخدم مقياس من إعداد إيرسمان ورومير (2012)، واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية؛ لصالح

الإناث، كما وُجدت علاقة ارتباطية دالة بين اليَقظة العقلية والسعادة النفسية.

وهدفت دراسة عبد الهادي والسيطامي (٢٠١٧) إلى التنبؤ بقدرة اليَقظة الذهنية في التمثيل العاطفي لدى طلبة الجامعة، وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعتي "أبو ظبي" و"العين"، الذين طُبّق عليهم مقياسا اليَقظة الذهنية والتمثيل العاطفي. وأظهرت نتائج الدراسة امتلاك عينة الدراسة مستوى متوسطاً من اليَقظة الذهنية ككل، مع ارتفاع لُبعد الملاحظة من اليَقظة الذهنية، وانخفاض لُبعد التصرف بوعي. كما أظهرت عينة الدراسة مستوى متوسطاً من التمثيل العاطفي ككل، مع ارتفاع لُبعد وجهة نظر الطرف الآخر، وأن زيادة اليَقظة الذهنية تزيد من التمثيل العاطفي.

وأجرى بديوي وعيد (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليَقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وبلغ قوام عينة الدراسة (٤٠٠) طالب، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي. وأظهرت النتائج امتلاك عينة الدراسة مستوى متوسطاً من اليَقظة العقلية، ووجود فروق دالة إحصائياً لليقظة العقلية تُعزى لمتغير النوع؛ لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً تُعزى لمتغير التخصص؛ لصالح التخصص العلمي.

كما أجرت الأنصاري (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليَقظة العقلية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واشتملت عينة الدراسة على (٢١٣) من طلبة جامعة أم القرى. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية المترجم

(البحيري وآخرون، ٢٠١٤)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المترجم (عبد الله الروتيع، ٢٠٠٧). وأظهرت نتائج الدراسة مستوى متوسطاً لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة في مدى امتلاك الطلبة لليقظة العقلية والسمات الشخصية الخمسة الكبرى، تُعزى لمتغير الجنس (ذكر- أنثى).

كما هدفت دراسة دسوقي (٢٠٢٠) إلى تحديد النموذج البنائي؛ لمعرفة العلاقة بين اليَقظة الذهنية بالامتنان والكفاءة الذاتية المُدرَكة لدى عينة من طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق في درجات مقياس اليَقظة الذهنية تبعاً لمتغيري النوع (ذكر- أنثى)، والتخصص (علمي- أدبي)، ومدى إسهام اليَقظة الذهنية في التنبؤ بكل من الامتنان والكفاءة الذاتية المُدرَكة. وقد أجرت الدراسة على عينة بلغت (٥٨٨) طالباً وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي، ومقاييس متغيرات الدراسة - من إعداد الباحثة- وتوصّلت نتائج الدراسة إلى: عدم وجود فروق داله إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليَقظة الذهنية، تبعاً لمتغيري: النوع والتخصص، وإسهام اليَقظة الذهنية في التنبؤ لكل من الامتنان والكفاءة الذاتية المُدرَكة.

وأجرى الصافرة (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين اليَقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية، ومعرفة مستوى اليَقظة لدى طالبات الجامعة. وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالبة من طلبة الجامعة، وأُستخدمت مقاييس من إعداد الباحث، واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى

متوسط لليقظة العقلية وجودة الحياة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطالبات.

ثانياً- دراسات تناولت الابتكارية الانفعالية

وهدفت دراسة النجار (2014) إلى الكشف عن العلاقة بين الإبداع الانفعالي والانفعالية ومهارات اتخاذ القرار والنموذج البنائي لدى طلاب الجامعة. وقد بلغ قوام عينة الدراسة (322) طالباً وطالبة من كليات علمية وأدبية، طُبّق عليهم قائمة الإبداع الانفعالي - إعداد أفريل - واستند الباحث على المنهج الوصفي في دراسته، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود فروق في الإبداع الانفعالي تُعزى إلى النوع والتخصص؛ لصالح الإناث وطلاب القسم الأدبي.

بينما أخرجت خطاب ومانع (2014) دراسة للكشف عن مستوى الإبداع وعلاقته بمتغيري: الجنس والتخصص لدى عينة قوامها (380) طالباً وطالبة، طُبّق عليهم مقياس للإبداع الانفعالي - من إعداد الباحثين- وأظهرت النتائج انخفاض مستوى الإبداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإبداع الانفعالي؛ تُعزى إلى التخصص.

وأجرى عبد الغني (2015) دراسة هدفت إلى تحديد التمايز البنائي للابتكارية الانفعالية والذكاء الانفعالي، وعلاقة كل منهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وقد بلغت عينة الدراسة (212) طالباً، طُبّق عليهم مقياس أفريل للابتكارية الانفعالية. وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد أثر للتخصص في الابتكارية الانفعالية والذكاء الانفعالي، وعدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الابتكارية الانفعالية.

وأعدّ أوريول وآخرون (Oriol et al., 2016)

دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الابتكارية الانفعالية، بوصفها منبئاً للدافعية الداخلية والاندماج الأكاديمي، واستخدم الباحثون استبيان تقرير ذاتي - نسخة إسبانية مختصرة من مقياس الابتكارية الانفعالية إعداد أفريل - وبلغ قوام عينة الدراسة (428) طالباً وطالبة بالجامعة. وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الطلبة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الابتكارية الانفعالية والدافعية الأكاديمية والاندماج الأكاديمي، وأن تطوير مستويات مرتفعة من الابتكارية؛ يزيد من تنشيط الانفعالات الإيجابية، وتُسهم الابتكارية الانفعالية بالتنبؤ بالدافعية الداخلية والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

وأخرجت المحروقية (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على الخط النمائي للابتكارية الانفعالية خلال المراحل العمرية المختلفة من (١٤-٢٠) سنة من الجنسين، وبيان ما إذا كانت تختلف باختلاف العمر والجنس. وطبقت الباحثة مقياس أفريل للابتكارية الانفعالية - بعد تعريبه وتقنينه على البيئة العربية- وبلغ قوام عينة الدراسة (206) طلاب و طالبات، واتبعت المنهج الوصفي المقارن في دراستها. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الابتكارية الانفعالية لدى أفراد العينة ترجع لاختلاف العمر؛ لصالح الأفراد الأكبر عمراً، ووجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الابتكارية الانفعالية بين الذكور والإناث؛ ترجع لصالح الإناث.

ثالثاً- دراسات ربطت بين متغيرين في البحث الحالي
أجرى أفنولي وآخرين (Agnoil et al.,2018) بدراسة للتعرّف على تأثير اليقظة العقلية والشروود الذهني في السلوك الإبداعي، على عينة بلغت (٧٧) طالباً، وركّز الباحثون على مسارين المسار، الأول: يوضّح الفروق بين الشروود الذهني والشروود الذهني المتعمّد، والمسار الثاني: يُحلّل تأثير الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية. وقد استخدم الباحثون تقييم المؤشر الأدائي، ومؤشر التقرير الذاتي للقياس. وأظهرت الدراسة النتائج الآتية: وجود ارتباط إيجابي دال لُبعد الوصف لليقظة العقلية والسلوك الإبداعي، ووجود ارتباط عكسي لُبعد الحكم للخبرات الداخلية لليقظة العقلية؛ انعكس سلباً على أصالة السلوك الابتكاري.

وقام نور الدين وعبد المجيد (2018) بدراسة لفحص العلاقة بين الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وعلاقتها بكفاءة التمثيل المعرفي لدى طلاب الجامعة، وتكوّنت عينة الدراسة من (360) طالباً وطالبة بالجامعة، من مرتفعي التحصيل ومنخفضي المستويات التحصيلية، وقد طبقت الباحثان مقياس الابتكارية الانفعالية (لأفريل)، ومقياس اليقظة العقلية (لبيال)، ومقياس كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات - من إعداد الباحث- وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات، وأن الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية؛ تؤدي دوراً فعالاً في التنبؤ بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات.

وتناول العابدي (2017) دراسة هدفت إلى التعرّف على الإبداع الانفعالي وعلاقته بالتوجّه نحو الحياة لدى طلاب جامعة القادسية، على عينة قوامها (500) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث مقياس أفريل، وتابع المنهج الوصفي. وأظهرت النتائج امتلاك طلاب الجامعة مستويات مرتفعة من الإبداع الانفعالي، ووجود تأثير لمُتغير النوع في الابتكارية الانفعالية؛ لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة وفقاً لمُتغير التخصّص؛ لصالح التخصصات الأدبية.

وتناولت كوني (Cooney, 2018) دراسة هدفت إلى التعرّف على العلاقة بين: العمر، والجنس، والانفتاح على الخبرة، والرفاهية الذاتية والابتكارية الانفعالية. وتكوّنت عينة الدراسة من (81) شخصاً من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم من (18) سنة وما فوق من المتطوعين عبر البريد الإلكتروني والشبكات الاجتماعية، واستخدمت الباحثة مقياس الابتكارية الانفعالية من إعداد أفريل (Averill,1999) واعتمدت الدراسة المنهج المسحي الوصفي، وقد كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمُتغير الجنس (ذكور- إناث) في الابتكارية - عدا بعد الاستعداد- لصالح الإناث. كما كشفت نتائج الدراسة عن أنه مع التقدّم في العمر؛ تنخفض قدرة الأفراد على الابتكارية الانفعالية، ولا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الانفتاح على الخبرة والابتكارية الانفعالية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الابتكارية الانفعالية والرفاهية الذاتية.

* إجراءات الدراسة

تستعرض الباحثة في هذا الفصل إجراءات الدراسة، وتشمل: منهج الدراسة الذي اعتمد عليه في الوصول إلى نتائج الدراسة، واختيار المجتمع وعينته، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والإجراءات التي أتت في التأكد من صدقها وثباتها، وكذلك الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات التي حصل عليها وتحليلها.

* منهج الدراسة

أُختير في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وطُبق للملاءمة موضوع الدراسة، وذلك للإجابة عن أسئلتها، والمساعدة على جمع المعلومات، ووصفها وتحليلها وتفسيرها.

* مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية بمدينة "جدة" في المستويين الثالث والسابع بالتخصصات العلمية والأدبية، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1442هـ - 2021م.

* عينة الدراسة

تكوّنت العينة الأساسية التي طُبقت أدوات الدراسة عليها؛ لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة من (445) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية بمدينة جدة، بأقسامها العلمية والأدبية في المستويين الثالث والسابع، اللاتي اخترن بطريقة عشوائية بسيطة من الكليات العلمية والأدبية في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1442-1443هـ

* أدوات الدراسة

للحصول على البيانات اللازمة من أفراد عينة الدراسة الحالية؛ وللإجابة عن تساؤلات الدراسة اعتمدت الباحثة على مقياسين، وهما: مقياس الابتكارية الانفعالية، ومقياس اليقظة العقلية. وفيما يأتي شرح لهذين المقياسين:-
* مقياس الابتكارية الانفعالية: إعداد (Averill, 1999)، ترجمة (عفيفي، 2016).

هدف هذا المقياس إلى قياس ردود أفعال طالبات جامعة الملك عبد العزيز الانفعالية في مختلف المواقف الحياتية، ومدى درجة امتلاكها صفة الابتكارية، ويتم ذلك من خلال ثلاثة أبعاد، وهي: الاستعداد الانفعالي، والفعالية الانفعالية، والجدوة الانفعالية.

* وصف المقياس

تكوّن المقياس في صورته النهائية من (24) مفردة؛ لقياس ثلاثة أبعاد للابتكارية الانفعالية.

* تصحيح المقياس

يتم الاستجابة لمفردات المقياس في ضوء تدرّج "ليكرت" الخماسي؛ لتحديد مدى توافر كل بُعد، حيث تتم الاستجابة للمقياس باختيار استجابة من الخمس استجابات الآتية: (غير موافق بشدة- غير موافق- محايد- موافق - موافق بشدة)، لتقابل الدرجات (1-2-3-4-5) على الترتيب، وكلما زادت الدرجات على كل بُعد من أبعاد المقياس؛ دلّ ذلك على توافر هذا البعد، وذلك في حالة المفردات الموجبة. أما في حالة المفردات السالبة، فينعكس التصحيح (5-4-3-2-1)، كما في حال العبارة رقم (24) التي صُحّحت بطريقة عكسية.

* الخصائص السيكومترية للمقياس

* صدق المقياس

* صدق المقياس في النسخة العربية (عفيفي، 2016)

لضمان صدق المقياس استخدمت عفيفي (2016) - مترجمة المقياس إلى اللغة العربية - صدق المحكّمين والصدق العاملي، وفيما يتعلّق بصدق المحكّمين فقد عُرض المقياس - الذي تكوّن من (30) مفردة في صورته الأولية - على عشرة من السادة المحكّمين والمتخصّصين في مجال علم النفس التربوي. وقد أجرت الباحثة التعديلات اللازمة على بعض المفردات المترجمة بما يخدم السياق العام الذي يقيسه المقياس، كما طبّقت المقياس على عينة استطلاعية مكوّنة من (303) طلاب وطالبات، وأخضعت درجات العينة للتحليل العاملي التوكيدي؛ حيث تشبّعت جميع المفردات تشبّعاً دالاً على الأبعاد الفرعية، باستثناء (6) مفردات حُذفت من الصورة النهائية للمقياس.

* الصدق العاملي

* التحليل العاملي التوكيدي

تم التحقق من صدق البناء لمقياس الابتكارية الانفعالية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis)، حيث فُحص النموذج المكوّن من عامل عام وثلاثة عوامل فرعية تُمثّل أبعاد المقياس، إذ تم التعامل مع كل بُعد على أنه تجمع (Parcel)، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (Amos).

* ثبات الاتساق الداخلي

تم التحقق من ثبات تجانس فقرات أبعاد مقياس

الابتكارية الانفعالية والمقياس ككل، باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ"، وذلك كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1): معاملات الثبات لأبعاد مقياس الابتكارية الانفعالية،

والمقياس ككل

المعامل الثبات ألفا	البُعد
0.677	الاستعداد
0.748	الجدّة الانفعالية
0.636	الفعالية الانفعالية
0.814	المقياس ككل

يظهر الجدول (1) أن المقياس قد تمتّع بمعاملات ثبات مقبولة لجميع أبعاد المقياس، والمقياس ككل. وتبعاً لجميع ما سبق؛ فإن مقياس الابتكارية الانفعالية المُستخدم في الدراسة الحالية يتمتّع بخصائص سيكومترية جيدة تبرّر استخدامه في الدراسة.

* مقياس اليقظة العقلية: إعداد (Bear et al, 2006)،

ترجمة: (البحيري وآخرون، 2014).

الهدف من المقياس: قياس حالة الوعي والانتباه للحظة الراهنة، دون الوقوع في نطاق الخبرات السابقة لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز، وذلك من خلال خمسة أبعاد، وهي: الملاحظة، والوصف، والتصرّف بوعي، وعدم الحكم على خبرات داخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

وصف المقياس: تكوّن المقياس في صورته النهائية من (39)

مفردة؛ لقياس خمسة أبعاد لليقظة العقلية.

تصحيح المقياس: يتم الاستجابة لمفردات المقياس في ضوء

تدريب ليكرت الخماسي؛ لتحديد مدى توافر كل بُعد حيث

تتم الاستجابة للمقياس باختيار استجابة من الخمس

استجابات الآتية: (تنطبق تماماً - تنطبق - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق - لا تنطبق تماماً). وتحصل الإجابة (تنطبق تماماً) على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة (لا تنطبق تماماً) على درجة واحدة إذا كانت المفردة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه.

* الخصائص السيكومترية للمقياس

* صدق المقياس

* صدق المقياس في النسخة الأصلية الأجنبية (Bear et al., 2006)، (ترجمة: البحيري وآخرون، 2014)

تكوّن مقياس اليقظة العقلية في صورته الأولى من (112) مفردة؛ لقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية في دراسة عنوانها: استخدام طرائق التقدير الذاتي لاستكشاف وجوه اليقظة العقلية. وقد طبّق بير وآخرون المقياس على عينة قوامها (603) طلاب من الجامعة، أُختبروا من دراسي علم النفس، وكان متوسط أعمارهم الزمنية (20) عاماً، وأستخدم التحليل العاملي للمقياس، الذي أسفرت نتائجه عن أن البناء العاملي للمقياس تكوّن من (39) مفردة، موزعة على خمسة أبعاد كالآتي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

* صدق المقياس في النسخة العربية (البحيري وآخرون، 2014)

لضمان صدق المقياس استخدم البحيري وآخرون (2014) - مترجمو هذا المقياس إلى اللغة العربية - صدق المحكّمين والصدق العاملي. أما فيما يتعلّق بصدق المحكّمين، فقد عُرض المقياس - الذي تكوّن من (39) مفردة - على

بمجموعة من السادة المحكّمين - من الأساتذة في مجال الصحة النفسية وعلم النفس - بهدف الحكم على مدى صلاحية المقياس لتطبيقه في البيئة العربية؛ وفي ضوء ذلك توصل إلى الصورة الأولى للمقياس، وطبّق على عينة تكوّنت من (1200) طالب وطالبة في ثلاث بيئات عربية: (المصرية، والسعودية، والأردنية)، بواقع (400) لكل بيئة أُختبروا بطريقة عشوائية من طلاب جامعة أسيوط بمصر، وجامعة الملك خالد بالسعودية، والجامعة الأردنية بالأردن، بواقع (400) لكل بيئة عربية. وأخضعت درجات العينة للتحليل العاملي التوكيدي، حيث تشبعت جميع عبارات المقياس تشبّعاً دالاً على الأبعاد المنتمية إليه من العوامل الخمسة؛ وهو ما اتفق مع البناء العاملي للنسخة الأصلية التي قدّمها بيرو وآخرون (Bear et al, 2006).

* الصدق العاملي

* التحليل العاملي التوكيدي

تُحقّق من صدق البناء لمقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis)؛ إذ فُحص النموذج المكوّن من عامل عام وخمسة عوامل فرعية باستخدام البرنامج الإحصائي (Amos).

* ثبات المقياس في البيئة العربية (البحيري وآخرون، 2014)

للتحقّق من ثبات المقياس حسب البحيري وآخرون (2014) - مترجمو هذا المقياس إلى اللغة العربية - ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ لبيانات العينة المصرية والسعودية والأردنية - كل على حدة - وأشارت النتائج إلى

الحالية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تبرر استخدامه في الدراسة.

* الأساليب الإحصائية

بناء على مجريات هذه الدراسة، والأهداف التي سعت إلى تحقيقها؛ حُلَّت البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وبرنامج (Amos)، وذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية:-

أولاً: للتحقق من الخواص الإحصائية لأدوات الدراسة استخدام الآتي:-

١- معامل ثبات ألفا-كرونباخ (Cronbach's Alpha)؛ للتأكد من ثبات درجات المقاييس.

٢- التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory factor analysis)؛ للتحقق من الصدق العاملي للمقاييس.

٣- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)؛ للتأكد من الاتساق الداخلي للمقاييس.

* نتائج الدراسة

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وتفسيرها، الذي نصّ على: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟

للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات طالبات عينة الدراسة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الخمسة، ومقارنة النتائج بمتوسطات المقياس الفرضية التي حصل عليها من خلال حاصل ضرب القيمة الوسطى لتدرج ليكرت في عدد فقرات كل

أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي للأبعاد والمقياس ككل؛ تراوحت بين (0,527، 0,837) للعينة المصرية، و(0,516، 0,799) للعينة السعودية، و(0,559، 0,806) للعينة الأردنية؛ وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01)؛ مما يشير إلى اتساق وثبات عالٍ للأبعاد والمقياس ككل لدى جميع عينات الدراسة.

* ثبات الاتساق الداخلي في الدراسة الحالية

تُحَقَّق من ثبات تجانس فقرات أبعاد مقياس اليقظة العقلية، والمقياس ككل باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وذلك كما هو موضَّح في الجدول (2).

جدول (2): معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية،

والمقياس ككل

المقياس ككل	معامل الثبات ألفا	البعد
795.0	0.757	الملاحظة
	0.844	الوصف
	0.856	التصرُّف بوعي في اللحظة الحالية
	0.752	عدم الحكم على الخيرات الداخلية
	0.621	عدم التفاعل مع الخيرات الداخلية

يظهر الجدول (2) أن المقياس قد تمتع بمعاملات ثبات مقبولة لجميع أبعاد المقياس، وللمقياس ككل؛ وتبعاً لذلك فإن مقياس اليقظة العقلية المُستخدم في الدراسة

بُعد من أبعاد المقياس، والتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسط العينة (التجريبي)، ومتوسط المجتمع الفرضي في كل بُعد واتجاهها، من خلال حساب قيمة اختبار (ت) للعينة الواحدة (One sample Test). ويبيّن الجدول (3) المتوسطات التجريبية والفرضية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية، وقيمة اختبار (ت) ودلالته الإحصائية.

جدول (3): الفروق بين المتوسط التجريبي والفرضي لأبعاد مقياس الابتكارية الانفعالية

البعد	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجات الحرية	قيمة ت	حجم التأثير d	مقدار الأثر
الملاحظة	28.5124	5.31808	24	444	**17.899	0.85	كبير
الوصف	24.2715	5.68872	24	444	.961	-	-
التصرف بوعي في اللحظة الحالية	23.5775	6.24582	24	444	-1.427	-	-
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	20.2337	5.57498	24	444	**14.251	0.68	متوسط
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	22.3820	4.41717	21	444	**6.600	0.31	صغير
المقياس ككل	118.9640	13.91669	117	444	**2.977	0.14	لا يوجد

** دال عند مستوى دلالة (0.01).

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:-

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بُعد الملاحظة؛ لصالح المتوسط التجريبي، حيث بلغت قيمة اختبار (ت) (17.9)؛ مما يدل على تمتع الطالبات بمستوى أعلى من المتوسط من الملاحظة، كما بلغ معامل حجم التأثير لكوهين (0.85)، وهي قيمة تُعبر عن حجم تأثير مرتفع.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بُعدي الوصف والتصرف بوعي في

اللحظة الحالية؛ مما يدل على تمتع الطالبات بمستوى متوسط من الوصف والتصرف بوعي في اللحظة الحالية.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية؛ لصالح المتوسط الفرضي؛ إذ بلغت قيمة اختبار (ت) (-14.25)؛ مما يدل على تمتع الطالبات بمستوى دون المتوسط من عدم الحكم على الخبرات الداخلية. كما بلغ معامل حجم التأثير لكوهين (0.68)، وهي قيمة تُعبر عن حجم تأثير متوسط.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية؛ لصالح المتوسط التجريبي، حيث بلغت قيمة اختبار (ت) (6.60)؛ مما يدل على تمتع الطالبات بمستوى أعلى من المتوسط من عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. وقد بلغ معامل حجم التأثير لكوهين (0.31)، وهي قيمة تُعبر عن حجم تأثير مُتدّن.

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ككل؛ لصالح المتوسط التجريبي؛ إذ بلغت قيمة اختبار (ت) (2.98)؛ مما يدل على تمتع الطالبات بمستوى أعلى من المتوسط من عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. كما بلغ معامل حجم التأثير لكوهين (0.14)، وهي قيمة تُعبر عن انعدام حجم التأثير تبعاً لكوهين (Cohen, 1988)؛ مما يعني أنه يمكن القول: إن المستوى العام لليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة في حدود المتوسط.

وتدلّ النتائج السابقة على تمتع طالبات جامعة الملك عبد العزيز بمستوى متوسط من اليقظة العقلية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات: العصارفة (2020)، وبديوي

وعيد (٢٠١٨)، والأنصاري (٢٠١٩)؛ بينما تتعارض مع نتيجة دراستي عبد الله (٢٠١٣)، والشلوي (٢٠١٨)، اللتين توصلتا إلى وجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

وتظهر هذه النتيجة أن عينة البحث لا تتمتع بامتلاك جميع مهارات أبعاد اليقظة العقلية، وتعزو الباحثة ذلك إلى أمرين، الأول: طبيعة المرحلة الدراسية التي تحتم على الطلاب تحديد مساهم التعليمي وتوجهاتهم الأكاديمية، وتحقيق طموحاتهم المستقبلية؛ مما يجعلهم أكثر عرضة للعديد من الضغوط التي تزيد من حالات التوتر والقلق لديهم من قبل المحيط الأسري والاجتماعي، واقتصار مفهوم النجاح ككل على نتائج الأداء الأكاديمي من قبل الوالدين، وكل هذا قد يفقدهم الكثير من التركيز والانتباه والوعي بما يعيشه الطالب في لحظة الراهنة، الذي قد يزيد من الانسياق وراء الأفكار الداخلية والتفاعل معها؛ مما يقلل من مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات.

ويدعم هذا التفسير ما ذكره الضبع (٢٠١٦) بأهمية امتلاك الطلاب لمهارات اليقظة العقلية؛ بحكم أهم أكثر استهدافاً من غيرهم للعديد من الضغوط التي يكون مصدرها أسرياً، أو اجتماعياً، أو أكاديمياً، أو مادياً. وتُعزى هذه النتيجة إلى العالم المليء بالمعطيات المتسارعة، والكثير من الصور والمثيرات التي تُفقد الطلاب تركيزهم وانتباههم (الضبع، ٢٠١٦). وهو ما نراه في واقعنا الحالي من قيام الطلاب بعدة مهام في آن واحد، وكمثال لذلك استذكار منهج دراسي ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي؛ وهو ما يمثل تحدياً لعمليات الوعي والتركيز في إنجاز المهام المطلوبة.

عرض النتائج المتعلّقة بالسؤال الثاني وتفسيرها، الذي نصّ على: ما مستوى الابتكارية الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز؟

للإجابة عن هذا السؤال، حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات طالبات عينة الدراسة على أبعاد مقياس الابتكارية الانفعالية وأبعاده الثلاث، ومقارنة النتائج بمتوسطات المقياس الفرضية، والتحقّق من الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسط العينة (التجريبي) ومتوسط المجتمع الفرضي في كل بُعد واتجاهها، من خلال حساب قيمة اختبار (ت) للعينة الواحدة (One sample test). وبيّن الجدول (4) المتوسطات التجريبية والفرضية لأبعاد مقياس الابتكارية الانفعالية، وقيمة اختبار (ت) ودلالته الإحصائية.

جدول (4): الفروق بين المتوسط التجريبي والفرضي لأبعاد مقياس

الابتكارية الانفعالية

العدد	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجات الحرية	قيمة ت	حجم الأثر d	مقدار الأثر
الاستعداد	19,0472	3,12286	15	444	**27,339	1,30	كبير
الجدّة الانفعالية	34,3011	6,08455	30	444	**14,912	0,71	متوسط
الفعالية الانفعالية	27,4472	4,68369	27	444	*2,014	0,096	لا أثر
المقياس ككل	84,7258	11,36184	72	444	**23,628	1,12	كبير

** دال عند مستوى دلالة (0.01).

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:-

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على الاستعداد؛ لصالح المتوسط التجريبي لعينة الدراسة؛ إذ بلغت قيمة اختبار (ت) (27.34)؛ مما يدل على تمثّع الطالبات بمستوى أعلى من المتوسط من الاستعداد. كما

بلغ معامل حجم التأثير لكوهين (1.30)، وهي قيمة تُعبّر عن حجم تأثير مرتفع.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بُعد الجدة الانفعالية؛ لصالح المتوسط التجريبي، حيث بلغت قيمة اختبار (ت) (14.91)؛ مما يدلُّ على تمُّتع الطالبات بمستوى أعلى من المتوسط من الجدة الانفعالية. كما بلغ معامل حجم التأثير لكوهين (0.71)، وهي قيمة تُعبّر عن حجم تأثير متوسط.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بُعد عدم الفعالية الانفعالية؛ لصالح المتوسط التجريبي؛ إذ بلغت قيمة اختبار (ت) (2.01)؛ مما يدلُّ على تمُّتع الطالبات بمستوى أعلى من المتوسط من الفعالية الانفعالية. وقد بلغ معامل حجم التأثير لكوهين قرابة (0.1)، وهي قيمة تُعبّر عن حجم انعدام التأثير: أي أنه يمكن عدُّ مستوى الفعالية الانفعالية متوسطاً.

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الابتكارية الانفعالية ككل؛ لصالح المتوسط التجريبي، حيث بلغت قيمة اختبار (ت) (23.63)؛ مما يدلُّ على تمُّتع الطالبات بمستوى أعلى من المتوسط من الابتكارية الانفعالية عموماً. كما بلغ معامل حجم التأثير لكوهين (1.12)، وهي قيمة تُعبّر عن حجم تأثير مرتفع.

ويتبيّن مما سبق؛ أن جميع أبعاد الابتكارية الانفعالية، وكذلك الدرجة الكلية؛ مرتفعة لدى عينة الدراسة، وهو مؤشر لتمُّتع طالبات جامعة الملك عبد العزيز بمستوى مرتفع من الابتكارية الانفعالية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة العابدي (٢٠١٧)؛ بينما تتعارض مع نتائج دراسة خطاب

ومانع (٢٠١٤)، التي توصّلت إلى مستوى منخفض من الابتكارية الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

وتعزو الباحثة هذا المستوى المرتفع من الابتكارية الانفعالية إلى ما يتمتّع به الطلاب في هذه المرحلة من نضج عقلي وانفعالي؛ كون الطلاب في المرحلة الجامعية أكثر انفتاحاً على البيئة والمجتمع، وقدرتهم على الاندماج مع الآخرين بشكل أفضل. فمن خلاله يُعيد الطلاب تشكيل هذه الانفعالات عبر الوعي بانفعالاتهم وانفعالات الآخرين، وتوظيفها بصورة تتسم بالحدّثة والفعالية، ويدعم ذلك أفريل (2004) Averill، الذي يرى أن المعايير الاجتماعية تُسهم في تشكيل الانفعال وبنائه، وما يقوم المجتمع ببنائه؛ يعيد الطلاب إعادة بنائه من خلال إصدار استجابات انفعالية تُحقّق أبعاد الابتكارية الانفعالية (الاستعداد، والأصالة، والفعالية).

عرض النتائج المتعلّقة بالسؤال الثالث وتفسيرها، الذي نصّ على: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الابتكارية الانفعالية، تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي/أدبي)؟

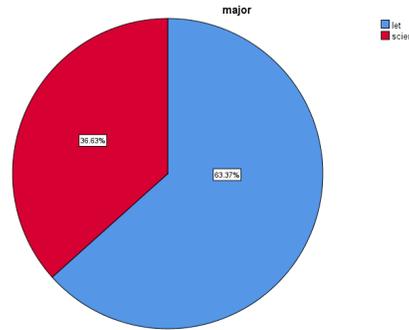
للإجابة عن هذا السؤال أُستخدمت اختبارات للمجموعات المستقلة؛ لمعرفة الفروق في الابتكارية الانفعالية تبعاً لاختلاف التخصص (علمي-أدبي)، حيث أُستخرجت الإحصاءات الوصفية لعينة الدراسة. ويبين الجدول (5) التكرار والنسبة المئوية لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيّر التخصص.

جدول (5): التكرار والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة تبعاً

لمتغير التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
أدبي	282	63.4
علمي	163	36.6
المجموع	445	100.0

يظهر الجدول (5) أن عينة الدراسة تكوّنت من (282) طالبة من التخصصات الأدبية، بنسبة بلغت قرابة (63%)، ومن (163) طالبة من التخصصات العلمية، بنسبة بلغت قرابة (37%). وقد مثل أفراد عينة الدراسة بيانياً باستخدام رسم الدائرة (pie chart) كما هو موضح في الشكل (1).



شكل (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لاختلاف التخصص

بيانياً باستخدام رسم الدائرة (pie chart)

وبعد ذلك حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الابتكارية الانفعالية، كما هو موضح في الجدول (6)، الذي يبيّن أن المتوسطات الحسابية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس الابتكارية الانفعالية كانت متقاربة للمجموعتين (علمي/أدبي). ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية البسيطة جوهرية أم لا؛ فُحصت الفروق في الاستجابات تبعاً

لاختلاف التخصص باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6): اختبار (ت) للعينات المستقلة للفروق في الابتكارية

الانفعالية، تبعاً لاختلاف التخصص

المقاس	أدبي		علمي		درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الابتكارية الانفعالية	84.5142	11.83674	85.0920	10.51502	443	0.516	0,6,6

يبين الجدول (6) أن قيمة (ت) للمقارنة بين التخصصين (علمي/أدبي) على مقياس التفكير الابتكارية الانفعالية؛ كانت غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى عدم اختلاف مستوى الابتكارية الانفعالية تبعاً لاختلاف التخصص.

وتشير النتائج إلى عدم وجود تأثير للتخصص الدراسي في جميع أبعاد الابتكارية الانفعالية والدرجة الكلية لها. وبالمقارنة مع نتائج الدراسات السابقة؛ تتفق نتيجة هذا السؤال مع نتيجة دراستي عبد الغني (2015)، وخطاب ومانع (2014)، حيث أظهرت نتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات الأدبية والعلمية في الابتكارية الانفعالية، بينما تعارضت نتيجة هذا السؤال مع نتيجة دراسة العابدي (2017)، التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الابتكارية الانفعالية وفقاً لمتغير التخصص؛ ولصالح التخصصات الأدبية، كما اختلفت مع دراسة العتاي والجنابي (2019)؛ لصالح التخصصات العلمية.

ويمكن عزو عدم وجود أي تأثير للتخصص الدراسي في أبعاد الابتكارية الانفعالية إلى تشابه الخبرات، وتعرض الطلاب للتأثير البيئي والاجتماعي نفسه، وهو السياق الذي

تشكّل من خلاله قاعدة الانفعال؛ كون هذه الانفعالات تستند على البناء الاجتماعي (Averill, 1999). وبالتالي فإن الطلاب يكونون تحت تأثير المستوى ذاته من المعايير الاجتماعية والثقافية؛ مما أظهر عدم اختلاف القدرات الانفعالية لدى طلبة التخصصات العلمية أو الأدبية.

* التوصيات

وفي ضوء النتائج التي توصّلت إليها هذه الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:-

- 1- توصي الدراسة الحالية بربط الأنشطة التعليمية والتفاعلية بمعايير تنمّي أبعاد اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- 2- إعداد مناهج دراسية تتيح للطلاب ممارسة اليقظة العقلية والتدريب عليها، والوصول بهم إلى مرحلة النجاح في إتقانها وتفعيل ممارستها؛ بهدف رفع الأداء التحصيلي.
- 3- إنشاء وحدات تعليمية قائمة على اليقظة العقلية، وتوضيح خططها واستراتيجيتها، وأثرها في الارتقاء بالصحة النفسية والأكاديمية، وتحسين جودة الحياة لدى الطلاب.
- 4- بناء خطط تعليمية قائمة على تحقيق التوازن بين القدرات المعرفية والانفعالية وتسخيرها؛ لبناء مجتمع ذي كفاءة إبداعية.
- 5- تهيئة البيئة الأكاديمية للطلاب، التي تساعد على الاستفادة من قدراتهم المعرفية والانفعالية؛ مما يخدم العملية الابتكارية.
- 6- البدء في تطبيق تقنيات اليقظة العقلية، وإجراء التمارين المتعلقة بها في مراحل عمرية مبكرة، كممارسة التنفس لعدة دقائق، وتعليمهم كيفية تهدئة أنفسهم في لحظات التوتر والغضب.

* المراجع

أولاً- المراجع العربية

- البحيري، عبد الرقيب، الضبع، فتحي، طلب، أحمد، والعواملة، عائدة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لمقياس اليقظة العقلية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع: دراسة ميدانية. مجلة الإرشاد النفسي، (٣٩)، ١٦٦-١١٩.
- البحيري، محمد رزق. (٢٠١٢). النموذج البنائي لعلاقة الإبداع الوجداني ببعض المتغيرات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلّم الاجتماعي. مجلة الدراسات العربية، ١١(٣)، ٣٦٥-٤١٧.
- بديوي، زينب، وعبد، مها. (٢٠١٨). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٢٣(١)، ٤١٨-٤٤٢.
- بلبل، يسرا. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. مجلة التربية، ٦٨، ٢٤٦٣-٢٥٢٠.
- حشبة، فاطمة. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة الأزهر. مجلة التربية، ١ (١٧٩)، ٤٩٤-٥٩٨.
- حضر، عادل سعد. (2009). الإبداع الانفعالي وعلاقته بكل من قوة السيطرة المعرفية والقيم لدى عينة من

الالكسيسيثيما والعوامل الخمسة في الشخصية. المجلة
المصرية للدراسات النفسية، ١٨(٦١)، ٤٣-٨٤.

الصادقة، إيهاب. (٢٠٢١). البَقَطَةُ العقلية وعلاقتها بجودة
الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية
بمنيسوتا. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية
والنفسية، ٢٩(٦)، ١-١٣.

صالح، عواطف حسين. (2007). الإبداع الانفعالي وعلاقته
بالمهارات المعرفية والحاجة للتقييم لدى الشباب
الجامعي. مجلة كلية التربية بالزقازيق، (56)،
143-199.

صالح، بوشينة. (2019). وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى
المراهقين المصابين بداء السكري: دراسة ميدانية
ببعض مستشفيات الجزائر [رسالة دكتوراه، كلية
العلوم الإنسانية والاجتماعية].

الطوطو، رانية، ورزق، أمنية. (٢٠١٨) ليقظة العقلية
وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق.
مجلة البعث للعلوم الإنسانية، ٤٠(٧٢)، ٤١-٧٢.
العابدي، نهلة عبد الهادي. (2017). الإبداع الانفعالي
وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة
[رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القادسية.

عبد القادر، فتحي عبد الحميد، وأبو هاشم، السيد محمد.
(2007). البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيف
جاردنر وعلاقته بكل من وحل المشكلات
والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الزقازيق في
مصر. مجلة كلية التربية، (55)، ١٨٨-٢٤٢.

طلاب الصف الثالث الإعدادي. مجلة التربية،
(170)، 94-140.

خطاب بشري، ومانع ربيعة. (2014). الإبداع الانفعالي
وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة.
مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، 6(18)، 1-
27.

دسوقي، حنان. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات بين
اليقظة الذهنية والامتثال والكفاءة الذاتية المدركة
لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية،
(٧٨)، ١٧٣٦-١٧٨٠.

أبو رأسين، محمد حسن. (٢٠١٥). أنماط التعلق في علاقتها
بكل من الذكاء الوجداني والإبداع الوجداني لدى
عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي،
(٤١)، ١٣٣-٣٢٢.

سرور، سعيد، والمنشاوي، عادل. (2010). نموذج بنائي
للإبداع الانفعالي والكفاءة الانفعالية والتفكير
الإبداعي وأساليب مواجهة الضغوط الدراسية لدى
الطالب المعلم، مجلة الدراسات التربوية
الإنسانية، ٢(١)، ٩٤-١٦٨.

الشلوي، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها
بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية
بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في
التربية، ٩(19)، ١-٢٤.

الشويقي، أبو زيد سعيد. (٢٠٠٨). الابتكارية الانفعالية لدى
عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من

الجامعة. مجلة دراسات عربية في علم النفس،
١٤(٤)، ٦٦٥-٧٠٢.

عيد، هنية. (٢٠١٩). اليقظة الذهنية لدى الباحثين والإفادة
منها في تطوير البحث التربوي بكليات التربية. مجلة
كلية التربية، ٣٥(٤)، ٥٣٧-٤٧٠.

المحروقية، أحلام محمد. (2017). الخط النمائي للابتكارية
الإنفعالية لدى الطلبة في مراحل عمرية مختلفة من
الجنسين في سلطنة عمان (٩٤٦٣٥٧) [رسالة
ماجستير، جامعة السلطان قابوس]. قاعدة بيانات
دار المنظومة، الرسائل الجامعية

المشيخي، غالب. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من
ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة
الطائف (٥٣١٦٩٦) [رسالة دكتوراه، جامعة أم
القرى]. قاعدة بيانات دار المنظومة، رسائل
الجامعية.

المشار، كريمان. (2013). الابتكارية الإنفعالية. مجلة المعرفة
التربوية بمصر، ١(1)، ٢٦٨-279.

النجار، حسني. (2014). النموذج البنائي للعلاقة بين
الإبداع الانفعالي وفعالية الذات الإنفعالية ومهارات
اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة بنها. مجلة كلية
التربية، ٢٥(98)، 101-144.

نور الدين، طارق، وعبد المجيد، اليمان. (2018).
الابتكارية الإنفعالية واليقظة العقلية وعلاقتها
بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى طلاب
الجامعة. المجلة التربوية القاهرة، 36(٥٤)، ٥٢٣-
٥٧٠.

عبد الله، هشام، والعقاد، عصام. (2009). الذكاء الوجداني
وعلاقته بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

مجلة علم الآداب والعلوم الإنسانية، ٦٢(٢).

عبد الغني، إسلام أنور. (2015). التمايز البنائي للابتكارية
الإنفعالية والذكاء الانفعالي وعلاقتها بالعوامل
الخمس الكبرى للشخصية. مجلة التربية جامعة
الأزهر، 5(165)، 12-87.

عبد النبي، محسن. (2019). أساليب التفكير كمنبئات
بالابتكارية الإنفعالية لدى الموهوبين من طلاب
الجامعة. مجلة كلية التربية، ١٩(3)، 579-602.

العتابي، حازم عبد الكاظم، والجنابي، فاضل زامل. (2019).
الإبداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة لارك
للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، 3(32)،
158-177.

العدل، عادل. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات
القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من
فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية
جامعة عين شمس، ١(٢٥)، ١٢١-١٧٨.

عفيفي، صفاء. (٢٠١٦). الإسهام النسبي للإبداع الانفعالي
واستراتيجيات الدراسة في أبعاد الاندماج الأكاديمي
في ضوء النوع والتخصص لدى طلاب الجامعة.
مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٠(٣)، ٦٢-
٢٠٢.

عيد، رشا. (٢٠١٥). الابتكار الانفعالي وعلاقته بالعوامل
الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب

- Averill, J. (1999b). Individual Differences in Emotional Creativity: Structure and Correlates. *Journal of Personality*, 67(2), 331–371.
- Averill, J. (2002). Emotional Creativity Toward Spiritualizing the Pssions. In S. C. Snyder., and S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. (pp. 172-185), Oxford University Press.
- Averill, J. (2004). A Tale of Two Snarks: Emotional Intelligence and Mational Creativity Compared. *Psychological Inquiry*, 15 (3), 228-23.
- Averill, J. (2005). Emotions as Mediators and as Products of Creative Activity. In J. Kaufman and J. Baer (Eds), *Creativity across, domains, faces of the muse*, (pp.225 - 243), Mahwah.
- Averill, J. (2011, September 14-17). *Emotions and Creativity*. Paper Presented at the 12th Conference .on Creativity and Innovation Faro, Portugal.
- Averill, J., & Thomas, C. (1991). Emotions Creativity. In K. T. Strongman (Ed), *International reviews of studies on emotions*, Wiley, 1, (269-299).

الهاشم، أماني. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم [رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

الوليدي، علي محمد. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٤(١)، 41-86.

ثانياً- المراجع الأجنبية

- Araya-Vargas, G.A., Gapper-Morrow, S., Moncada- Jiménez, J., & Buckworth, J. (2009). Translation and Cross-Cultural Validation of the Spanish Version of the Mindful Awareness Attention Scale (MAAS): An Exploratory Analysis and Potential Applications to Exercise Psychology. *Sport and Health. International Journal of Applied Sports Sciences*, 21 (1) (2009), 94-114 .
- Averill, J. (1999a). Creativity in Domain of Emotional. Dalglish, and M. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*. (pp.765-782), New York: John Wiley & Sons.

- Brackett, M., & Mayer, J. (2007). Emotional Intelligence and Emotional Creativity. *Journal of Personality*, 75, 199–236.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Christopher, M., & Gilber, B. (2010). Incremental validity of Components of Mindfulness in the Prediction of Satisfaction with Life and Depression. *Current Psychology. A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological*, 29 (1), 10-23.
- Davis, M. & Hayes, A. (2011). What are the benefits of mindfulness : *a practice review of psychotherapy-related Psychotherapy, research Psychography*, 48(2), 198-208?
- Deurr, M. (2008). *The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus*. Report prepared to center for contemplative mind in society Northampton, MA.
- Gutbezahl, J., & Averill, J. (1996). Individual Differences in
- Averill, J., Chon, K., & Hahn, D. (2001). Emotions and Creativity, East and West. *Asian Journal of Social Psychology*, 4, 165-183.
- Agnoli S., Vanucci, M., Pelagatti, C., Corazza, G. E. (2018). Exploring the link between mind wandering, mindfulness, and creativity: A Multidimensional approach. *Creativity Research Journal*, 30(1), 41-53.
- 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.
- Baer, R. (2003) . Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2) , 125 - 143.
- Bauer-Wu, S .(2011). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness*. Raincoast Books.

- engagement during small group instruction. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 13–24.
- Lubart & Getz (1997). Creativity. (In) Sternberg, R.J. (Ed.) *Thinking and problem Solving*. Academic Press
- Napoli, M., Krech, P., & Holley, L. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- Napora. I, (2013). *The Impact of Classroom Based Meditation Practice on Cognitive Engagement Mindfulness and Academic Performance of Undergraduate College Students* [Published PhD thesis]. Available form Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720).
- Shapiro,S., Brown, K., Thoresen, C.,& Plante, T. (2011). The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277.
- Snel, E. (2013). *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for emotional creativity as Manifested in Words and Pictures. Creativity Research Journal*,9(4),327-337.
- Hasker, S.,M. (2010). Evaluation of the mindfulness – acceptance-commitment approach for enhancing athletic performance. *DAL-B*, 71(09).
- Kabat – zinn .(2013). *Full Catastrophe Living, Using the Wisdom of Your Body and Mind of Face Stress, Pain, Illness*. 64Ed, Bantam Books Paperpacks, New York, By: Unified Buddhist Church, Inc.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Langer, E. (1997). *The power of mindful*. Addison Wesley Publishing.
- Langer, E. (2000). Mindful Learning. Current Directions in Psychological Science. *Journal of the American Psychological Society*, 9(6), 220-223.
- Langer, E. & Molddoreau, M., (2000). The Construct of mindfulness. *Journal. of Social Issues* (56), 1-9.
- Linnenbrink-Garcia, L., Rogat, T., & Koskey, K. (2011). Affect and

- Kids (and Their Parents)*. MA: Shambhala Publications.
- Stoops, T., L. (2005). *Understanding Mindfulness : Implications for Instruction and Learning* [Unpublished Doctoral Dissertation] . West Virginia University.
- Thomas, R. (2004). *Emotional Creativity*. Metropolitan Books.
- Walker, L. (2009) Self –Awareness and Emotional Creativity. *International Journal of Educational Research*,1-9.
- Weiner, B. (1985). An Attributional theory of achievement, Motivation and emotion, *Psychological*, 92 (4), 548 -573.