

# فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الكرويين لدى عينة من طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً<sup>(\*)</sup>

الدكتورة/ هدى ملوم عسكر الفظلي

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية -

جامعة الكويت

## الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية التدخل السيكولوجي من خلال تقديم برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الأيمن والأيسر لدى عينة من طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً. وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالباً وطالبة من الموهوبين أكاديمياً بكلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، بمتوسط عمر زمني (١٩,٣٨٧) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٧٥١) سنة؛ تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة تتكون كل منها من (٢٧) طالباً وطالبة. وتطبيق أدوات الدراسة والتي قُسمت إلى: اختبارات ومقاييس لتحديد عينة الموهوبين أكاديمياً والتي اشتملت على: "اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة، إعداد وتعديل وتقنين/ حسن (٢٠١٦)، ومقياس أنماط الاستنارات الفائقة (OEQ II) ترجمة/ غنايم (٢٠٢٠)، إضافة إلى درجات التحصيل الأكاديمي (التقديرات)؛ وأداتي التجربة الخاصة بقياس متغير الدراسة التابع والمتمثلة في: "مقياس عادات العقل إعداد/ يوسف (٢٠١٦)؛ وبرنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية إعداد/ الباحثة". توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في عادات العقل قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في عادات العقل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية؛ إضافة إلى استمرارية أثر الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء الجلسات الإرشادية، وأثناء فترة المتابعة. وانتهت الدراسة بتقديم مجموعة توصيات من شأنها العمل على إنماء الجوانب العقلية للطلاب الجامعي الموهوب أكاديمياً. كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية، عادات العقل، نصفي المخ، طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً.

(\*) مجلة كلية الآداب جامعة القاهرة المجلد (٨٥) يوليو (علوم) ٢٠٢٥.

## The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Counseling on Developing Hemispheric Habits of Mind among a Sample of Academically Gifted University Students

### *Abstract*

The current study aimed to verify the effectiveness of psychological intervention by presenting a cognitive counseling program based on mindfulness in developing mind habits associated with the right and left cerebral hemispheres in a sample of academically gifted university students. The study sample consisted of (54) male and female students from the academically gifted at the College of Social Sciences, Kuwait University, with an average age of (19.387) years, and a standard deviation of (0.751) years; they were divided into two groups, one experimental and the other control, each consisting of (27) male and female students. By applying the study tools, which were divided into: tests and scales to identify the sample of academically gifted individuals, which included: "The Colored Progressive Matrices Test, prepared, modified and standardized by Hassan (2016), and the Overexcitability Patterns Scale (OEQ II), translated by Ghanem (2020), in addition to academic achievement scores (estimates); and the two experimental tools for measuring the study variable, which are: "The Habits of Mind Scale, prepared by Youssef (2016); A cognitive counseling program based on mindfulness prepared by the researcher. The study found that there were statistically significant differences between the average scores of the experimental group members in mind habits before and after applying the counseling program in favor of the post-measurement, and that there were statistically significant differences between the average scores of the experimental group members and the control group members in mind habits after applying the counseling program in favor of the experimental group members. In addition, the effect of cognitive counseling based on mindfulness continued in developing mind habits among the experimental group members after the end of the counseling sessions, and during the follow-up period. The study concluded by presenting a set of recommendations that would work to develop the mental aspects of the academically gifted university student.

**key words:** Mindfulness, Habits of mind, Cerebral hemispheres, Academically gifted university students.

## مقدمة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية التدخل السيكلوجي من خلال تقديم برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الأيمن والأيسر لدى عينة من طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً، والتعرف على استمرارية أثره بعد انتهاء الجلسات الإرشادية، وأثناء فترة المتابعة.

فالموهبة Giftedness تُعد من المواضيع التي لاقت فهماً واهتماماً متقدماً من العلماء والسيكولوجيين والتربويين لأهمية هذا الموضوع ولأهمية الفئة التي ينطبق عليها المفهوم (قطامي، ٢٠٢٥، ٤٣).

والموهبة هي سمات مُعقدة تؤهل الفرد للإنجاز المرتفع في بعض المهارات والوظائف، من خلال تمايزه النوعي في قدرة معينة من القدرات واحدة أو أكثر، أو مجال معين من مجالات الموهبة، والتي تظهر على هيئة إنتاج جديد وأصيل، وفكر فريد، وذي قيمة (يوسف، ٢٠١٠، ٣٠؛ وإبراهيم، ٢٠١٤، ١٤).

والموهوبون أكاديمياً Academically Gifted كإحدى الفئات الفرعية للموهبة؛ عادة ما يُظهرون حساسية شديدة لما يدور حولهم سواء كان ذلك في محيطهم الأسري أو الجامعي أو الاجتماعي، فنجدهم يشعرون بالحزن أو الفرح في مواقف قد تبدو عادية بالنسبة للآخرين. كذلك يتصفون بحدة الانفعال في استجاباتهم للمواقف التي يتعرضون لها، الأمر الذي يسبب لهم العديد من المشكلات في البيت أو الجامعة، سواء كان ذلك من الموهوب نفسه لإدراكه بأنه يختلف عن أقرانه في مشاعره، وأفكاره وردود أفعاله ونظرتة للأمور، أو من المحيطين به الذين قد ينظرون له على أنه عصابي أو شاذ، نظراً لحدة انفعالاته وحساسيته القوية والشديدة التي تثير استهجانهم (جروان، ٢٠٢٥، ٤٨). ومن ثم فنحن بحاجة إلى الاهتمام بالبُنى النفسية الإيجابية التي تُحسّن

من الوظائف النفسية، وتُزيد من قدرة المتعلم على مواجهة التحديات التي تواجهه، وتوسع رؤيته وإدراكاته بما يزيد من فرص النجاح.

وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة محورية في حياة المتعلمين سواء كانوا عاديين أو موهوبين أكاديمياً؛ ففيها يتحدد شكل حياتهم المستقبلية بخلاف كونها مرحلة تتسم بالعديد من الضغوطات، وحتى يتجاوز الطلبة الجامعيون تلك المرحلة بنجاح ينبغي عليهم بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والضغوط سواء كانت على مستوى الجامعة أو ضغوطات الحياة اليومية، حيث يواجه طلاب الجامعة العديد من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية، ويمرون بالكثير من المواقف الصعبة والضغط غير المألوفة مما يتطلب منهم أن يكون لديهم مستوى مناسب من الإيجابية المتمثلة في كل من اليقظة والعادات العقلية، حتى يتمكنوا من التغلب على صعوبات تلك المرحلة بسلام (غنايم، ٢٠٢٣، ٨٤؛ ومحمد وآخرون، ٢٠٢٤، ٣٧٨).

ومع بداية القرن الحالي ظهرت مجموعة من التغيرات الجذرية التي فرضت العديد من التحديات على مناحي الحياة الإنسانية كافة، مما استوجب على المؤسسات المعنية ببناء شخصية الإنسان وتشكيلها إعادة النظر في سياساتها وبرامجها استجابة لتلك التغيرات. كما شهد العقدان الأخيران نمواً متزايداً في الدراسات النفسية التي تناولت كل من اليقظة العقلية Mindfulness، وعادات العقل Habits of Mind، سواء في الجانب الإكلينيكي في علم النفس، أو في الجانب التربوي، أو في الجانب الاجتماعي كشكل من أشكال الممارسة التأملية (يوسف وغنايم، ٢٠١٩، ٣٣٩؛ والفضلي، ٢٠٢٥، ٣).

وفي هذا الصدد يشير مفهوم اليقظة العقلية إلى وعي الفرد في اللحظة الحاضرة بغض النظر عن الظروف، وذلك عنصر مهم يجعل الإنسان منتبهاً وواعياً لما يحدث وللمواقف التي يمر بها (بدران وآخرون، ٢٠٢٤، ١٩٨)،

وأشار كوستا وكالليك (Costa & Kallick, 2005, 4) إلى عادات العقل بأنها "نزعة الفرد إلى التصرف بطريقة ذكية عند مواجهة مشكلة ما، عندما تكون الإجابة أو الحل غير متوافر في بنيته المعرفية؛ إذ قد تكون المشكلة على هيئة موقف محير، أو لغز، ومن ثم فهي عادات تشير إلى توظيف السلوك الذكي عندما لا يعرف الفرد".

وقُسمت هذه العادات إلى ست عشرة عادة؛ منها ٩ عادات عقلية مرتبطة بالنصف الكروي الأيمن من المخ وهي: (التفكير بمرونة؛ التفكير في التفكير؛ الكفاح من أجل الدقة؛ التساؤل وطرح المشكلات؛ تطبيق المعارف الماضية؛ التفكير والتوصيل بوضوح ودقة؛ التصور والابتكار والتجديد؛ الاستجابة بدهشة وتساؤل؛ وإيجاد الدعابة)، و ٧ عادات عقلية مرتبطة بالنصف الكروي الأيسر من المخ وهي: (المثابرة؛ التحكم في التهور؛ التفكير التبادلي أو التشاركي؛ الإصغاء بتفهم وتعاطف؛ الإقدام على مخاطر مسؤولة؛ جمع البيانات باستخدام جميع الحواس؛ والاستعداد الدائم للتعلم المستمر).

وسوف تقتصر الدراسة الحالية على دراسة ثماني عادات فقط موزعين على نصفي المخ الكرويين كالتالي:

- عادات النصف الأيمن: (الكفاح من أجل الدقة، التساؤل وطرح المشكلات، تطبيق المعارف الماضية، والتفكير والتوصيل بوضوح ودقة).

- عادات النصف الأيسر: (المثابرة، التحكم في التهور "التروي"، التفكير التبادلي "التشاركي"، وجمع البيانات باستخدام جميع الحواس).

وترتبط كل من اليقظة وعادات العقل بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارهما منبئين قويين بمخرجات الصحة النفسية، ولهما تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال أمثال: (Peterson, & Seligman, 2002).

Seligman, 2004؛ Seligman, 2011؛ وياضة وآخرون، ٢٠٢٠؛ Dahwan, 2021؛ ووتد، ٢٠٢٣؛ وسليمان، ٢٠٢٤)، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين يقظة العقل وعاداته، وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية.

ويُعدّ التعقّل Prudence من أهم الفضائل التي تناولها علم النفس الإيجابي في إطار فضيلة "الوسطية" التي طرحها بيترسون وسليجمان، حيث يمثل القدرة على اتخاذ قرارات متبصرة تراعي العواقب المستقبلية، وكبح الاندفاعات وتنظيم السلوك بما يتوافق مع الأهداف بعيدة المدى (Peterson & Seligman, 2004).

ويُنظر إلى التعقّل بوصفه آلية نفسية معرفية- انفعالية تساعد الفرد على الموازنة بين الرغبات الفورية والمتطلبات الأخلاقية أو الاجتماعية، مما يعزز من جودة الحياة والرضا النفسي. كما أن التعقّل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمهارات الضبط الذاتي وتنظيم الانفعالات، وهما عنصران أساسيان في تعزيز المرونة النفسية، والحفاظ على الصحة النفسية، وتحقيق الإنجاز على المدى الطويل (Seligman, 2011).

وتشير عادات العقل Habits of Mind - كما حددها كوستا وكالك- إلى مجموعة من السلوكيات العقلية المثمرة التي يمارسها الأفراد عند مواجهة مشكلات معقدة أو مواقف جديدة، مثل المثابرة، والتفكير المرن، وطرح الأسئلة، والسعي للفهم، والتفكير التأملي (Costa & Kallick, 2000). وتلعب هذه العادات دوراً حاسماً في توجيه قدرات الموهوبين المعرفية نحو إنتاج إبداعي منظم وذو قيمة. وترتبط هذه العادات بوظائف النصفين الكرويين للمخ؛ إذ إن النصف الكروي الأيسر يشارك في المعالجة التحليلية، والتفكير المنطقي، واللغة، بينما يسهم النصف الكروي الأيمن في المعالجة الكلية، والتفكير الإبداعي، والتخيل. وعند الموهوبين، تُظهر الدراسات أن التكامل بين نصفي المخ الكرويين- عبر تعزيز عادات عقلية متوازنة تجمع بين التحليل والإبداع -

يؤدي إلى أداء معرفي متميز وقدرة على حل المشكلات بطرق مبتكرة وفعّالة (Jung et al., 2013).

ومن المداخل الإرشادية الحديثة ما يندرج تحت الموجة الثالثة للإرشاد المعرفي السلوكي، والتي أُطلق عليها التدخلات القائمة على اليقظة العقلية- ومنها الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية؛ حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات والبحوث إلى أن له دورًا فعّالًا وأثرًا كبيرًا في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية (عبد اللاه وآخرون، ٢٠٢٤، ٥٥١).

وعليه، يتضح الدور الفعّال لهذا النوع من الإرشاد في تنمية الجوانب الإيجابية، لذا اهتمت الدراسة الحالية بمسايرة هذه التوجهات الحديثة في البرامج الإرشادية والاستفادة من الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الأيمن والأيسر لدى الموهوبين أكاديميًا من طلبة الجامعة.

### مشكلة الدراسة:

لما كانت يقظة العقل وعاداته ثُمثلان جانبيين مهمين من جوانب البناء النفسي بصفة عامة؛ فإن أداء الفرد يتأثر كثيرًا بيقظة عقله وعاداته المختلفة. ومن المُحتمل أن اليقظة العقلية لها دور كبير في تنمية وتحسين عادات العقل وكذا تحقيق الصحة النفسية للفرد وزيادة هئائه الذاتي، حيث إن امتلاك الفرد لمستوى مناسب من اليقظة العقلية ومكوناتها يزيد من تفاعلاته الإيجابية ومهاراته الاجتماعية والحياتية؛ وهذا ما أكدت عليه دراسات كل من: (Taskin, 2018؛ وفروح، ٢٠٢٢؛ Dimken, 2022؛ والعتيبي، ٢٠٢٣؛ والرشيدي، ٢٠٢٤). ولهذا تم اختيار اليقظة العقلية؛ باعتبارها أحد مداخل تنمية عادات العقل، إضافة إلى ما أشار إليه جيكنتوني وآخرون (Gkintoni et al., 2025) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد في التحكم بأفكاره، وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية، وتساعد على التركيز، وممارسة عادات عقلية

تخدم أهدافه في التعليم والحياة. ومن ثم تبلورت مشكلة هذه الدراسة في تصميم برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية عادات العقل لدى طلاب المرحلة الجامعية الموهوبين أكاديمياً من الجنسين يتناسب مع خصائصهم، وأن يتم التدريب على البرنامج وفقاً للأطر العلمية والفنيات والتقنيات المنهجية، ولما كان توفير الرعاية النفسية والتربوية والاجتماعية للطلاب عينة الدراسة يُعد مصدر اهتمام من الدراسات والبحوث العلمية؛ فإن الباحثة رأت من هنا أن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في محاولة الإجابة عن السؤال التالي:

"ما أثر البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الأيمن والأيسر لدى عينة من طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً؟".

### أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

١. تناول الدراسة الحالية لعادات العقل لدى الطلبة الجامعيين الموهوبين أكاديمياً، وتقديم إطار نظري لعادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الكرويين، مما يُسهم في إثراء المعرفة النظرية للباحثين اللاحقين في مجال علم النفس العصبي المعرفي.
٢. توفير برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية يُسهم في حال ثبوت فعاليته في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الأيمن والأيسر لدى عينة الدراسة من الموهوبين أكاديمياً من طلبة الجامعة، مما ينعكس إيجابياً على كافة الأنشطة والسلوكيات لديهم، ويؤدي إلى زيادة معدلات جودة حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية، كما يُمكن تعميم هذا البرنامج على عينات أخرى مماثلة لعينة الدراسة الحالية.

## الإطار النظري:

## أولاً: اليقظة العقلية Mindfulness:

تُعد اليقظة العقلية أحد موضوعات علم النفس الإيجابي الذي تم اعتماده كفرع رسمي من فروع علم النفس، والذي أحدث طفرة كبيرة في مبادئ وأفكار علم النفس التقليدي الذي يهتم بالحد من الاضطرابات النفسية إلى التركيز على دراسة وتنمية المفاهيم والمتغيرات الإيجابية للشخصية الإنسانية كالسعادة، والأمل، والرضا، والتفاؤل، والتسامح (Lambert, 2015, 7).

ولقد تعددت الرؤى والتوجهات في تعريفات يقظة العقل؛ فأحياناً يُنظر إليها على أنها قدرة معرفية، أو سمة مستقرة في الشخصية، أو خاصية للوعي، أو أسلوب معرفي، أو حتى توجه للحياة (Renshaw, 2014)، وأحياناً أخرى يُنظر إليها على أنها عملية، أو حالة مؤقتة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو تدخل علاجي (Vago & Silbersweig, 2012)؛ الأمر الذي يشير إلى أن اليقظة العقلية توصف بأنها مفهومٌ نفسيٌّ، يراها البعض حالة، والبعض الآخر يراها سمة، وهناك آخرون يرونها مهارة.

وانفق كل من بير وآخرين (Baer et al., 2006)؛ وأجير وآخرين (Ager et a., 2015)؛ ووتد (٢٠٢٣)؛ ومحمد وآخرين (٢٠٢٥) على أن اليقظة العقلية تتكون من خمسة أبعاد هي: (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

ولما كانت اليقظة العقلية ذات دور رئيسي هام في تشكيل الشخصية، لكونها مهارة أساسية من المهارات الحياتية، فقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت التخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية والتي أثبتت فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية بعض الجوانب الإيجابية وخفض بعض الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية،

ومنها دراسات كل من (Solati et al., Farhadi & Pasandideh, 2018)؛ Chan 2019؛ وبازطة وآخرين، ٢٠٢٠؛ (Azevedo & Menezes, 2020)؛ Rojas-Torres et al., 2023؛ et al., 2021؛ وعبد اللاه وآخرين، ٢٠٢٤؛ (Gkintoni et al., 2025).

### ثانيًا: عادات العقل Habits of Mind:

في نهاية العقد الأخير من القرن الماضي ظهر اتجاه جديد في الفكر التربوي الحديث، يدعو المربين إلى التركيز على تحقيق عدد من النواتج التعليمية، وقد ظهر هذا الاتجاه في ظل الاهتمام بتنمية التفكير، وبخاصة تنمية مهارات التفكير، وتطبيقات نواتج أبحاث المخ، وقد ركز أصحاب هذا الاتجاه على ضرورة تنمية عدد من الإستراتيجيات التي تنمي التفكير بأبعاده المختلفة، والتي أصبحت فيما بعد تُعرف باتجاهات العادات العقلية أو نظرية عادات العقل Habits of Mind (يوسف، ٢٠١٤، أ، ٥٩٥؛ ٢٠١٤، ب، ٢٨٤).

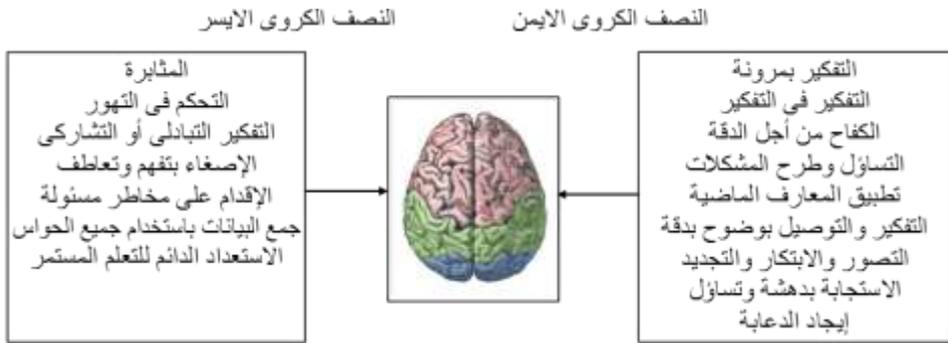
وفي هذا الصدد، فقد حدد كوستا وكاليك (٢٠٠٣، ١٠-١١) ست عشرة عادة عقلية يرى ضرورة اكتسابها من قبل المتعلمين خلال العملية التعليمية أطلق عليها العادات العقلية وتتمثل في: المثابرة؛ والتحكم في التهور؛ والإصغاء بفهم وتعاطف؛ والتفكير بمرونة؛ والتفكير في التفكير؛ والكفاح من أجل الدقة؛ والتساؤل وطرح المشكلات؛ وتطبيق المعارف الماضية؛ والتفكير والتوصيل بوضوح ودقة؛ وجمع البيانات باستخدام جميع الحواس؛ والتصور والابتكار والتجديد؛ والاستجابة بدهشة وتساؤل؛ والإقدام على مخاطر مسؤولة؛ وإيجاد الدعابة؛ والتفكير التبادلي أو التشاركي؛ والاستعداد الدائم للتعلم المستمر.

ويتفق كل من الجفري (٢٠١٣، ٤٩)، وشواهين (٢٠١٤، ٣٥)؛ ويوسف وغنايم (٢٠١٩، ٣٥١)؛ ورضوان (٢٠٢٥، ٢١٦) على وجود علاقة بين عادات العقل والمخ البشري حيث ذكروا أن كوستا وكاليك Costa &

Kallick قد توصلنا إلى هذه العادات موزعة على النصفين الكرويين للمخ كالتالي:

(أ) - تسع عادات عقلية مرتبطة بالنصف الكروي الأيمن من المخ، وهي: (التفكير بمرونة؛ والتفكير في التفكير؛ والكفاح من أجل الدقة؛ والتساؤل وطرح المشكلات؛ وتطبيق المعارف الماضية؛ والتفكير والتوصيل بوضوح ودقة؛ والتصوير والابتكار والتجديد؛ والاستجابة بدهشة وتساؤل؛ وإيجاد الدعاية)، ونسبتها من العدد الكلي لعادات العقل:  $\{ 9 \div 16 \} \times 100 = \{ 56,25 \} \%$ .

(ب) - سبع عادات عقلية مرتبطة بالنصف الكروي الأيسر من المخ، وهي: (المثابرة؛ والتحكم في التهور؛ والتفكير التبادلي أو التشاركي؛ والإصغاء بفهم وتعاطف؛ والإقدام على مخاطر مسؤولة؛ وجمع البيانات باستخدام جميع الحواس؛ والاستعداد الدائم للتعلم المستمر)، ونسبتها من العدد الكلي لعادات العقل:  $\{ 7 \div 16 \} \times 100 = \{ 43,75 \} \%$ .



شكل (١) تصنيف عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ (يوسف وغنايم،

٢٠١٩، ٣٥١).

## الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت تناولت التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية:

شهدت العقود الأخيرة توسعاً ملحوظاً في تطبيق التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية Mindfulness-Based Interventions في مجالات الصحة النفسية والإرشاد النفسي. وتركز هذه التدخلات على تنمية وعي الفرد باللحظة الراهنة، وتقبُّل خبراته الداخلية والخارجية دون إصدار أحكام، مما يعزز من المرونة النفسية والقدرة على التكيف. (Kabat-Zinn, 2003)، وقد أثبتت البحوث فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية-Mindfulness Based Cognitive Therapy - MBCT في تحسين عدد من الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، مثل تنمية التعاطف، وزيادة الرضا عن الحياة، وتعزيز المشاعر الإيجابية (Garland et al., 2015)، إلى جانب قدرته على خفض بعض الجوانب السلبية، مثل القلق، ولاكتئاب، والتوتر النفسي (Hofmann et al., 2010)، كما أظهرت النتائج أن ممارسة اليقظة العقلية بانتظام تساهم في إعادة تنظيم النشاط العصبي في مناطق الدماغ المرتبطة بالانتباه، وضبط الانفعالات، والتقييم المعرفي، مما يدعم الصحة النفسية والنمو الشخصي المستدام.

كما أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية والتي أثبتت فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية بعض الجوانب الإيجابية وخفض بعض الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية، ومنها: دراسات كل من (Farhadi & Pasandideh, 2018؛ Solati et al., 2019؛ وبازة وآخرين، ٢٠٢٠؛ Azevedo & Rojas-Torres et al., 2023؛ Chan et al., 2021؛ Menezes, 2020؛ وعبد اللاه وآخرين، ٢٠٢٤؛ Gkintoni et al., 2025).

**ثانياً: دراسات تناولت تنمية عادات العقل من خلال برامج التدخل السلوكي لدى الطلبة الجامعيين:**

دراسة السواح (٢٠١١) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل المنتجة لدى مجموعة من عينة من طالبات الجامعة

قوامها (٣٦) طالبة، وبتطبيق مقياس عادات العقل، وكذا البرنامج التدريبي؛ أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية عادات العقل لدى أفراد عينة الدراسة.

ودراسة زكي (٢٠١٧) فقد قامت بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج في تنمية عادات العقل لدى عينة من طالبات الجامعة قوامها (٣٠) طالبة، وبتطبيق مقياس عادات العقل، وبرنامج تدريبي؛ أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية عادات العقل لدى أفراد عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة حنين (٢٠٢١) إلى معرفة التحقق من أثر إستراتيجية قائمة على التكامل (STEAM) في تنمية بعض عادات العقل للنصف الأيمن من المخ لدى عينة من طلاب الجامعة قوامها (٢٠) طالبًا وطالبة، وبتطبيق مقياس لتقييم مستوى عادات العقل المرتبطة بالنصف الأيمن للمخ، وكذا إستراتيجية قائمة على التكامل (STEAM)؛ أشارت النتائج إلى الأثر الإيجابي للإستراتيجية المقترحة في تنمية عادات العقل المرتبطة بالنصف الأيمن من المخ.

وأخيرًا أجريت دراسة عمران وآخرين (٢٠٢٣) بهدف تنمية عادات العقل باستخدام برنامج تعليمي قائم على التعلم المستند إلى الدماغ لدى عينة من طالبات الجامعة قوامها (٤٠) طالبة، وبتطبيق مقياس عادات العقل، والبرنامج القائم على التعلم المستند إلى الدماغ؛ جاءت نتائج الدراسة مشيرة إلى فعالية البرنامج المستخدم والقائم على المستند إلى الدماغ في تنمية عادات العقل لدى أفراد عينة الدراسة.

مما سبق يتضح مدى الاهتمام المنصب على دراسة عادات العقل، كما يتضح الأثر الإيجابي لبرامج التدخل السيكلوجي في تنميتها لدى الطلبة الجامعيين من الجنسين.

**فروض الدراسة:**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في عادات العقل قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في عادات العقل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في عادات العقل بين كل من القياسين البعدي والتتبعي بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريباً.

### الطريقة والإجراءات:

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، لمناسبته لأهدافها.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، بمتوسط عمر زمني (١٩,٣١١) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٤٥٨). في حين تكونت العينة الأساسية للدراسة من (٥٤) طالباً وطالبة من الموهوبين أكاديمياً بكلية العلوم الاجتماعية جامعة الكويت، بمتوسط عمر زمني (١٩,٣٨٧) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٧٥١) سنة؛ وقد تم اشتقاقها من عينة أولية قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة، في ضوء محكات ثلاثة هي: التحصيل الأكاديمي، والذكاء، وأنماط الاستنارات الفائقة.

ويمكن تعريف طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً في الدراسة الحالية على أنهم "طلبة كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت من الجنسين وبالفرقتين

الثانية والرابعة، والحاصلين على تقدير (A، A-) في التحصيل الأكاديمي؛ أي من ٩٠% فأكثر بالفرقتين الأولى والثالثة وفقاً لسُلم الدرجات المُتَّبَع بالجامعة. وكذا درجة ذكاء تقدر بـ (١٢٠) درجة فأعلى، مع حصولهم على درجات مرتفعة على مقياس أنماط الاستنارات الفائقة والذي يُعد بمثابة أداة جديدة في مجال الكشف والتعرف على الموهوبين والمتفوقين كوسيلة إضافية غير تقليدية، حيث تم استخدام "أنماط الاستنارات الفائقة" في الدراسة الحالية باعتبارها أداة للكشف عن الموهوبين أكاديمياً.

ثم قُسمت عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٧) طالباً وطالبة. ويوضح جدول (١) تجانس المجموعتين قبلياً في متغيرات الدراسة.

جدول (١) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في العمر والذكاء وعادات العقل.

المتغيرات	المجموعة	ن	م	ع	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة الإحصائية
العمر	التجريبية	٢٧	١٨,٦٦٦	٠,٤٨٠	٥٢	-	غير دالة
	الضابطة	٢٧	١٨,٧٧٧	٠,٤٢٣			
الذكاء	التجريبية	٢٧	١٢٢,٠٠٢	١,٨٦٠	٥٢	-	غير دالة
	الضابطة	٢٧	١٢٢,٢٦٢	١,٩٧٢			
الكفاح من أجل الدقة	التجريبية	٢٧	٨,٥٥٥	١,٠٨٦	٥٢	٠,٥٢٨	غير دالة
	الضابطة	٢٧	٨,٤٠٧	٠,٩٧١			
التساؤل وطرح المشكلات	التجريبية	٢٧	٧,٦٢٩	١,٦٢٠	٥٢	٠,٣٥١	غير دالة
	الضابطة	٢٧	٧,٤٨١	١,٤٧٧			
تطبيق المعارف الماضية	التجريبية	٢٧	٩,١٤٨	٢,٢١٣	٥٢	٠,١٢٤	غير دالة
	الضابطة	٢٧	٩,٠٧٤	٢,١٨٢			
التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	التجريبية	٢٧	٧,٤٨١	١,١٥٥	٥٢	٠,٢٣٢	غير دالة
	الضابطة	٢٧	٧,٤٠٧	١,١٨٥			
المثابرة	التجريبية	٢٧	٨,٥٥٥	١,٨٤٦	٥٢	٠,٠٧٤	غير دالة
	الضابطة	٢٧	٨,٥١٨	١,٨٢٦			
التحكم في التهور "التروي"	التجريبية	٢٧	١١,١١١	٢,١٥٤	٥٢	٠,٤٦١	غير دالة
	الضابطة	٢٧	١٠,٨٥١	١,٩٧٤			
التفكير التبادلي "التشاركي"	التجريبية	٢٧	٩,٣٧٠	١,٣٠٥	٥٢	٠,٤٠٧	غير دالة
	الضابطة	٢٧	٩,٢٢٢	١,٣٦٨			
جمع البيانات باستخدام الحواس	التجريبية	٢٧	٧,٤٨١	١,٥٥٣	٥٢	٠,٣٧٠	غير دالة
	الضابطة	٢٧	٧,٣٣٣	١,٣٨٦			
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٧	٦٩,٣٣٣	٧,٢٤٨	٥٢	٠,٥٥٣	غير دالة
	الضابطة	٢٧	٦٨,٢٩٦	٦,٥١٥			

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٦٧٨؛ وعند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٠٩ لدلالة الطرفين.

## أدوات الدراسة:

أولاً: اختبارات ومقاييس لتحديد عينة المهوبين أكاديمياً:

١. اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة، إعداد وتعديل وتقنين/ حسن (٢٠١٦):

يُعد هذا الاختبار أحد المصفوفات الثلاث التي أعدها جون رافن Raven، ويصلح لقياس الذكاء للأطفال والكبار ما بين (٥,٥ - ٦٨,٤) عام. ويتمتع الاختبار بدرجة عالية من الصدق والثبات. حيث إن الباحثة الحالية قامت بحساب صدق الاختبار الحالي عن طريق الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط بينه وبين اختبار كاتل للذكاء "المقياس الثالث الصورة (أ)" (إعداد/ أبو حطب وآخرون (٢٠٠٥)، وقد بلغت معامل الارتباط بينهما (٠,٨٢٥) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويدل على درجة صدق مرتفعة. وفيما يخص ثبات المقياس الحالي فقد قامت الباحثة الحالية بحسابه باستخدام "معادلة كيودر ريتشاردسون - ٢٠"، فكانت قيمة معامل الثبات (٠,٨٦٦) مما يدل على ثبات المقياس.

٢. مقياس أنماط الاستنارات الفائقة (OEQ II) إعداد/ فالك، وآخرون (Falk et al., 1999) ترجمة/ غنيم (٢٠٢٠):

تم استخدام "أنماط الاستنارات الفائقة" في الدراسة الحالية باعتبارها أداة للكشف عن المهوبين أكاديمياً. وتم استخدام هذا المقياس لمناسبته لعينة الدراسة الحالية، حيث تميزت تلك النسخة بكفاءة خصائصها السيكومترية من صدق وثبات. ويتكون المقياس من (٥٠) مفردة موزعة بالتساوي على الأنماط الخمسة للاستنارات الفائقة (النفس حركية، الحسية، الانفعالية، التخيلية، العقلية). ويتمتع بصدق محتوى أو مضمون من خلال آراء المحكمين بنسبة اتفاق محكمين ١٠٠% على مفردات المقياس، وكذا يتمتع بصدق صدق تمييزي تم حسابه من خلال طريقة المقارنات الطرفية. وفيما يخص ثبات

المقياس الحالي فقد تم حسابه بطريقة ألفا-كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٨٠) للمقياس ككل، إضافة إلى تمتع المقياس باتساق داخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل نمط استثارة فائقة والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٦٠ - ٠,٧٨٠) وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بطريقة الصدق التلازمي (صدق المحك)؛ حيث تم حسابه من خلال إيجاد معامل الارتباط بين مقياس أنماط الاستثارة الفائقة للصوف (٢٠٢٣) والمقياس الحالي، اللذين طُبقا على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨١١) وهو معامل دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١). كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٥٣) للمقياس ككل وهو معامل ثبات مقبول ومناسب.

ثانيًا: أدوات التجربة وقياس المتغير التابع:

١. مقياس عادات العقل لدى طلاب الجامعة في إطار نموذج كوستا وكالليك، إعداد/ يوسف (٢٠١٦):

يُعد مقياس عادات العقل مقياسًا مختصرًا يتكون من (٣٠) موقفًا موزعة على ثماني عادات للعقل في إطار نموذج كوستا وكالليك والمرتبطة بالنصفين الكرويين للمخ الأيمن وهي (الكفاح من أجل الدقة، والتساؤل وطرح المشكلات، وتطبيق المعارف الماضية، والتفكير والتوصيل بوضوح ودقة)، وأخرى ترتبط بالنصف الأيسر وهي (المثابرة، والتحكم في التهور "التروي"، والتفكير التبادلي "التشاركي"، وجمع البيانات باستخدام جميع الحواس)، يُطبق على طلاب الجامعة.

وقد قام مُعد المقياس بالتحقق من خصائصه السيكومترية من صدق وثبات؛ فقد اعتمد في حساب الصدق على آراء المحكمين، والصدق التلازمي

"المحك". كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٦٠) للمقياس ككل وهو معامل ثبات مرتفع.

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمي "المحك" لحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لعادات العقل على المقياس الحالي ومقياس عادات العقل وفق نموذج كوستا وكالريك لدى طلاب الجامعة إعداد/ نصر الدين وآخرون (٢٠٢٣) كمحك، اللذين طبقا على أفراد عينة الخصائص السكومترية، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨٤١) وهو معامل دال عند مستوى (٠,٠١)، كما تم حساب ثبات المقياس من خلال إعادة التطبيق حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨٢٦) وهو معامل ثبات مناسب للمقياس.

## ٢. برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية لتنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الأيمن والأيسر لدى عينة من طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً إعداد/ الباحثة:

هو برنامج إرشادي تدريبي لمجموعة من المهارات والمعالجات المعرفية، وهو يجمع بين التدريب على التأمل، والتعليم النفسي، حيث تم بناؤه بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث والبرامج التي تناولت اليقظة العقلية والإرشاد القائم عليها وبرامجها (Semple et al., 2010؛ Lu et al., 2017؛ Tarrasch, 2018؛ والمتولي، ٢٠٢٠؛ ووات، ٢٠٢١؛ Ho et al., 2021؛ Amirian et al., 2022؛ Zhou, 2023؛ وعلي وآخرون، ٢٠٢٥). ويقوم على مجموعة من الأسس العامة، والفلسفية، والنفسية، والتربوية، والاجتماعية، والاخلاقية. ويهدف إلى تنمية اليقظة العقلية لدى عينة من الطلبة من الجنسين بالمرحلة الجامعية من خلال مساعدتهم على زيادة الوعي الانتباهي، والتركيز في اللحظة الراهنة، وتقبل الخبرات الحياتية بدون إصدار أحكام تقييمية عليها، وملاحظة الأفكار، وذلك في ضوء مجموعة من الأسس النظرية والأساليب الفنية التي يقوم عليها الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، منها: (الحوار والمناقشة والحوار، والنمذجة، والمراقبة الذاتية،

وإعادة البناء المعرفي، والتأمل، والاسترخاء "العصلي/ الذهني"، وتحديد الأفكار التلقائية، وإعادة الإدراك، والتنفس اليقظ، والأكل اليقظ، والمشي اليقظ، والتعرض الواعي، والقراءة اليقظة، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي). ويتكون البرنامج من (١٨) جلسة إرشادية (ملحق رقم ٢)، بواقع ثلاث (٣) جلسات أسبوعياً لمدة ستة (٦) أسابيع، وبلغ زمن الجلسة (٥٠ - ٦٠ دقيقة) تبعاً لطبيعة كل جلسة وإجراءاتها؛ تم تصميم البرنامج التدريبي في ثماني وحدات، هي: الوحدة الأولى: "التعريف بالبرنامج الإرشادي": واشتملت على الجلسة الأولى والتي تم فيها التعرف على أفراد المجموعة التجريبية، وتوضيح الهدف من البرنامج، والفترة الزمنية التي يستغرقها البرنامج، والنظام المتبع في كل جلسة، والوحدة الثانية: واشتملت على الجلسة الثانية وهي "ماذا تعرف عن اليقظة العقلية ومهاراتها؟": واشتملت على تعريفها ومكوناتها وأهميتها، والوحدة الثالثة: "التدريب على مهارات الملاحظة": واشتملت على الجلسات من الثالثة إلى الخامسة، والوحدة الرابعة: "التدريب على مهارة الوصف": واشتملت على الجلسات من السادسة إلى الثامنة، والوحدة الخامسة: "التدريب على مهارة التصرف بوعي": واشتملت على الجلسات من التاسعة إلى الحادية عشرة، والوحدة السادسة: "التدريب على مهارة عدم الحكم على الخبرات الداخلية": واشتملت على الجلسات من الثانية عشرة إلى الرابعة عشرة، والوحدة السابعة: "التدريب على مهارة عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية": واشتملت على الجلسات من الخامسة عشرة إلى السابعة عشرة، والوحدة الثامنة: "مراجعة وختام": واشتملت على الجلسة الثامنة عشرة والتي تم خلالها مراجعة لجميع المفاهيم التي تضمنها البرنامج، والتعرف على مدى استفادة أفراد المجموعة التجريبية من البرنامج من خلال الإجابة عن الأسئلة المعطاة لتقييم البرنامج، كذلك إجراء القياس البعدي (تطبيق مقياس عادات العقل).

وللتحقق من صلاحية محتوى البرنامج للتطبيق على عينة الدراسة وهل يُحقق هذا المحتوى الهدف الموضوع من أجله أم لا؟؛ قامت الباحثة بعرضه

على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق رقم ١)؛ وقد تم تعديل البرنامج في ضوء آرائهم ومقترحاتهم. كما تم تقويم البرنامج أيضاً من خلال عدة أنواع من التقويم؛ منها التقويم المبدئي، من أجل تحديد نواحي الضعف، وحتى يتم تنويع الأنشطة فردية وجماعية حسب كل عادة من عادات العقل، ونوع النشاط والهدف منه، وأيضاً التقويم التكويني "البنائي"، الذي يتم عن طريق تقويم أداءات أفراد المجموعة التجريبية عقب كل جلسة إرشادية ومناقشتهم فيما أنجزوا في الجلسة التي تليه، وكذا التقويم النهائي "البعدي"، حيث تم فيه تطبيق مقياس عادات العقل تطبيقاً بعدياً عقب انتهاء البرنامج مباشرة، وذلك للوقوف على أثر البرنامج الإرشادي في تنمية عادات العقل؛ إضافة إلى التقويم التنبؤي، والذي تم فيه تطبيق مقياس عادات العقل بعد الانتهاء من البرنامج بشهر تقريباً؛ لنرى أثر البرنامج هل ما زال موجوداً أم انتهى أثره بانتهاء التدريب.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

▪ نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في عادات العقل قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" البارامترى لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين، والنتائج موضحة بجدول (٢).

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي في عادات العقل.

حجم التأثير	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	القياس	عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ
٠,٨٨٦	دالة	١٤,٢٦٦	٢٦	١,٠٨٦	٨,٥٥٥	٢٧	القبلي	الكفاح من أجل الدقة
				٩,٣٥	١٣,٥١٨	٢٧	البعدي	
٠,٨٨٩	دالة	١٤,٤٤٠	٢٦	١,٦٢٠	٧,٦٢٩	٢٧	القبلي	التساؤل وطرح المشكلات
				١,٣٩٣	١٤,٤٠٧	٢٧	البعدي	
٠,٨٨٢	دالة	١٣,٩٥٢	٢٦	٢,٢١٣	٩,١٤٨	٢٧	القبلي	تطبيق المعارف
				١,٠١٢	١٤,٧٧٧	٢٧	البعدي	
٠,٩١٢	دالة	١٦,٤٧٧	٢٦	١,١٥٥	٧,٤٨١	٢٧	القبلي	التفكير بوضوح ودقة
				٠,٥٠٠	١١,٤٠٧	٢٧	البعدي	
٠,٨٧٥	دالة	١٣,٥٤٦	٢٦	١,٨٤٦	٨,٥٥٥	٢٧	القبلي	المثابرة
				١,١٥٤	١٤,٤٤٤	٢٧	البعدي	
٠,٥٤١	دالة	٥,٥٤٠	٢٦	٢,١٥٤	١١,١١١	٢٧	القبلي	التحكم في التهور
				١,٢٠٣	١٤,٢٩٦	٢٧	البعدي	
٠,٩٤٠	دالة	٢٠,٣١٦	٢٦	١,٣٠٥	٩,٣٧٠	٢٧	القبلي	التفكير التبادلي "التشاركي"
				٠,٩٩٧	١٤,٠٧٤	٢٧	البعدي	
٠,٩٢٧	دالة	١٨,١٧٦	٢٦	١,٥٥٣	٧,٤٨١	٢٧	القبلي	جمع البيانات بالحواس
				٠,٥٠٩	١١,٤٨١	٢٧	البعدي	
٠,٩٥٨	دالة	٢٤,٥١٢	٢٦	٧,٢٤٨	٦٩,٦٦٦	٢٧	القبلي	الدرجة الكلية
				٢,٩٧٧	١٠٨,٤١٢	٢٧	البعدي	

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٤٧٩؛ وعند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٠٦ لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الكرويين الأيمن والأيسر في القياسين القبلي والبعدي، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستويي (٠,٠١، ٠,٠٥) في اتجاه القياس البعدي مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصف المخ الأيمن والمتمثلة في: (الكفاح من أجل الدقة، والتساؤل وطرح المشكلات، وتطبيق المعارف الماضية، والتفكير والتوصيل بوضوح ودقة)، وكذا تنمية عادات العقل المرتبطة بنصف المخ الأيسر والمتمثلة في: (المتابعة، والتحكم في التهور "التروي"، التفكير التبادلي "التشاركي"، وجمع البيانات باستخدام جميع الحواس)، ودرجتها الكلية؛ لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما تم حساب حجم التأثير Effect Size في حالة اختبار "ت" -t- Test (خطاب، ٢٠٠٩، ٦٦٧)؛ حيث جاءت قيمة حجم أثر الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الكرويين الأيمن والأيسر ودرجتها الكلية مرتفعة؛ كما هو موضح بجدول (٢) السابق، وهي قيم تدل على حجم تأثير كبير؛ مما يشير إلى تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي يؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي بما تضمنه من أنشطة وتدريبات في تنمية عادات العقل موضع الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبذلك تحقق الفرض الأول للدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تناولت برامج لتنمية أو تحسين بعض عادات العقل وأظهرت نتائجها فعالية تلك البرامج، ومنها دراسات: العيد (٢٠١٩)؛ وأبو الريات وناضرين (٢٠٢٠)؛ وهاشم وآخرين (٢٠٢٠)؛ وعبد المنعم وعبد اللطيف (٢٠٢١)؛ وعراقي (٢٠٢٢)؛ وعمران وآخرين (٢٠٢٣).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما اعتمد عليه البرنامج الإرشادي الحالي من محاور أساسية لليقظة العقلية وخاصة فيما يتعلق بالانتباه اليقظ، والتركيز على اللحظة الحالية، وتقبل الخبرات دون تقييم، واللطف بالذات أثناء

المعانة، ومهارات التفكير المرن، والقدرة على حل المشكلات، والإبداع في حلها، والقدرة على إدارة الوقت، واتخاذ القرار المناسب، مما ساعد وشجع أفراد المجموعة التجريبية على ممارسة تمارين اليقظة العقلية كل يوم.

كما يمكن عزو هذه النتيجة أيضًا إلى تضمين البرنامج الإرشادي لمقوم معرفي ساعد على إعطاء أفراد المجموعة التجريبية تعليمات أثناء التدريب في شكل نماذج وأمثلة وتدريبات عن طبيعة ما يقومون به، وتقديم معلومات عن ماهية اليقظة العقلية، ومكوناتها، وأهميتها، والهدف من التدريب عليها، فضلًا عن تعلمهم معاني ودلالات يقصر عن تحقيقها التدريب والإرشاد الذي يركز على المهارات فحسب، مما جعلهم قادرين على أن يستجيبوا للتدريبات بشكل ملائم. إضافة إلى تضمين البرنامج الإرشادي لمقوم انفعالي "وجداني" ساعد على توفير مناخ مناسب من خلال تعاون أفراد المجموعة التجريبية في المناقشة والحوار وفي توجيه الأسئلة حول المثيرات المقدمة في جو يتصف بالسعادة والطمأنينة وخالٍ من القلق بقدر الإمكان، إضافة إلى تضمين البرنامج الإرشادي لمقوم أدائي "مهاري" ساعد على استخدام المثيرات والأنشطة المتنوعة المقدمة في البرنامج الحالي ممثلة في مهارات اليقظة العقلية الخمس أظهر لديهم مستويات أعلى من المعرفة العامة ونمو السلوك المعرفي متمثلًا في "عادات العقل"؛ مما أدى في النهاية إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الكرويين، وهذا ما أوضحته نتائج القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي قبل التعرض للتدخل بالبرنامج الإرشادي لأفراد المجموعة التجريبية.

#### ▪ نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في عادات العقل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" البارامترية لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين، ويتضح ذلك من جدول (٣).

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في عادات العقل.

حجم التأثير	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	المجموعة	عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ	
٠,٨٨١	دالة	١٩,٦٩٩	٥٢	٠,٩٣٥	١٣,٥١٨	٢٧	التجريبية	الكفاح من أجل الدقة	عادات النصف الأيمن
							الضابطة		
٠,٨٥٧	دالة	١٧,٧١٩	٥٢	١,٣٩٣	١٤,٤٠٧	٢٧	التجريبية	التساؤل والمشكلات	
							الضابطة		
٠,٧٤٤	دالة	١٢,٣١٨	٥٢	١,٠١٢	١٤,٧٧٧	٢٧	التجريبية	تطبيق المعارف	
							الضابطة		
٠,٨٣٣	دالة	١٦,١٥٥	٥٢	٠,٥٠٠	١١,٤٠٧	٢٧	التجريبية	التفكير بوضوح	
							الضابطة		
٠,٧٩٦	دالة	١٤,٢٥٠	٥٢	١,١٥٤	١٤,٤٤٤	٢٧	التجريبية	المثابرة	
							الضابطة		
٠,٥٣٥	دالة	٧,٧٤٠	٥٢	١,٢٠٣	١٤,٢٩٦	٢٧	التجريبية	التحكم في التهور	
							الضابطة		
٠,٨١٠	دالة	١٤,٨٩٢	٥٢	٠,٩٩٧	١٤,٠٧٤	٢٧	التجريبية	التفكير التبادلي	
							الضابطة		
٠,٨٠٣	دالة	١٤,٥٩١	٥٢	٠,٥٠٩	١١,٤٨١	٢٧	التجريبية	جمع البيانات	
							الضابطة		
٠,٩٤٢	دالة	٢٩,٠٩٦	٥٢	٢,٩٧٧	١٠٨,٤١٢	٢	التجريبية	الدرجة الكلية	
							الضابطة		

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٤٠٣؛ وعند مستوى (٠,٠٥) = ١,٦٧٦ لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الأيمن والأيسر موضع الدراسة ودرجتها الكلية؛ حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستويي (٠,٠١، ٠,٠٥)، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما تم حساب حجم التأثير Effect Size في حالة اختبار "ت" -t Test (خطاب، ٢٠٠٩، ٦٦٧)؛ (علي ماهر خطاب، ٢٠٠٩، ٦٦٧)؛ حيث جاءت قيمة حجم أثر الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الكرويين الأيمن والأيسر ودرجتها الكلية مرتفعة؛ كما هو موضح بجدول (٣) السابق، وهي قيم تدل على حجم تأثير كبير. مما يشير إلى تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة، ويؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي. وبذلك تحقق الفرض الثاني للدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: باظة وآخرين (٢٠٢٠)؛ والزكري والجبير (٢٠٢٠)؛ والعلوي (٢٠٢٣) والتي أشارت إلى تحسن أداء مجموعاتها التجريبية في عادات العقل.

ويمكن عزو تفسير هذه النتيجة في ضوء استعداد أفراد المجموعة التجريبية الإيجابي للتعلم والتغيير للأفضل، واتسامهم بالمتابعة والجدية، لا سيما وأن جلسات البرنامج الإرشادي اقتضت الانتباه اليقظ، والتركيز على اللحظة الراهنة لأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيس جسدهم، كما أن مرونة ومناسبة محتوى البرنامج الإرشادي المُقدّم لأفراد المجموعة التجريبية، وما يحتويه البرنامج الإرشادي من جلسات وأنشطة وتدرجات متنوعة، أسهمت في تنمية بعض عادات العقل.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في إطار ما تضمنه البرنامج الإرشادي الحالي من بعض ممارسات اليقظة العقلية، مثل: ممارسة الاسترخاء العضلي/

الذهني، والقراءة اليقظة، والاستماع اليقظ، والتأمل، والأكل اليقظ، والتنفس اليقظ، والمشى اليقظ، والتي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على الانتباه والوعي باللحظة الراهنة، وعدم إصدار أحكام على أفكارهم وانفعالاتهم، والتعامل معاً كأحداث عابرة دون الخوض في محتواها؛ الأمر الذي أدى إلى التأثير الإيجابي في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الأيمن والأيسر لدى أفراد المجموعة التجريبية.

إضافة إلى ما سبق؛ فإنه يمكن عزو نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق الهدف منه إلى ممارسات اليقظة العقلية، وما تُسهم به في تعزيز قدرة أفراد المجموعة التجريبية على الانتباه إلى العوامل الخارجية وردود الفعل الداخلية، مما يجعلهم أكثر قدرة على التفكير قبل اتخاذ أي قرار، مما ينعكس إيجابياً على قدرتهم على ضبط النفس، وعلى التصرف بشكل ملائم في المواقف الاجتماعية. ويتضافر جميع العوامل سابقة الذكر كانت النتيجة هي فعالية البرنامج الإرشادي الحالي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الكرويين موضع الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

#### ■ نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في عادات العقل بين كل من القياسين البعدي والتتبعي بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريباً". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" البارامترى لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين، والنتائج موضحة بجدول (٤).

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجاتهم في القياس التنبؤي في عادات العقل.

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	درجات الحرية	ع	م	ن	القياس	عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ		
غير دالة	١	٢٦	٠,٩٣٥	١٣,٥١٨	٢٧	البعدي	الكفاح من أجل الدقة	عادات النصف الأيمن	
			٠,٨٩١	١٣,٥٥٥	٢٧	التنبؤي			
غير دالة	١	٢٦	١,٣٩٣	١٤,٤٠٧	٢٧	البعدي	التساؤل وطرح المشكلات		
			١,٤٢٣	١٤,٤٤٤	٢٧	التنبؤي			
غير دالة	١	٢٦	١,٠١٢	١٤,٧٧٧	٢٧	البعدي	تطبيق المعارف		
			١,٠٣٩	١٤,٨١٤	٢٧	التنبؤي			
غير دالة	١,٤٤٢	٢٦	٠,٥٠٠	١١,٤٠٧	٢٧	البعدي	التفكير بوضوح ودقة		
			٠,٥٠٩	١١,٤٨١	٢٧	التنبؤي			
غير دالة	١	٢٦	١,١٥٤	١٤,٤٤٤	٢٧	البعدي	المثابرة		عادات النصف الأيسر
			١,١٥٥	١٤,٤٨١	٢٧	التنبؤي			
غير دالة	١	٢٦	١,٢٠٣	١٤,٢٩٦	٢٧	البعدي	التحكم في التهور		
			١,١٦٣	١٤,٢٥٩	٢٧	التنبؤي			
غير دالة	١	٢٦	٠,٩٩٧	١٤,٠٧٤	٢٧	البعدي	التفكير التبادلي "التشاركي"		
			٠,٩٧٤	١٤,١١١	٢٧	التنبؤي			
غير دالة	١	٢٦	٠,٥٠٩	١١,٤٨١	٢٧	البعدي	جمع البيانات بالحواس		
			٠,٥٧٧	١١,٤٤٤	٢٧	التنبؤي			
غير دالة	١,٧٢٧	٢٦	٢,٩٧٧	١٠٨,٤١٢	٢٧	البعدي	الدرجة الكلية		
			٣,٠٥٤	١٠٨,٥٩٢	٢٧	التنبؤي			

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٧٧٩؛ وعند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٥٦ لدلالة الطرفين.

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الأيمن والأيسر موضع الدراسة ودرجتها الكلية في القياسين البعدي والتتبعي، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً عند مستويي (٠,٠١، ٠,٠٥) مما يؤكد استمرار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ موضع الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة: باظة وآخرين (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى استمرار فعالية برنامج التدخل في تنمية عادات العقل لدى المجموعة التجريبية وبقاء أثره خلال المتابعة.

ويمكن عزو استمرار أثر الإرشاد القائم على اليقظة العقلية في تنمية عادات العقل المرتبطة بنصفي المخ الكرويين وعدم حدوث انتكاسة خلال فترة المتابعة والتي استمرت شهر تقريباً إلى ما قامت به الباحثة خلال المرحلة الأخيرة من البرنامج الإرشادي حيث قامت بإعادة تدريب أفراد المجموعة التجريبية على المكونات الأساسية للبرنامج بما احتوى من أنشطة ومهارات لم تكن وقتية، خاصةً أنها تقوم على ممارسات تتم بشكل يومي، مما جعلها جزءاً من بنائهم الانفعالي والمعرفي بل جعلها أسلوب حياة لدى أفراد المجموعة التجريبية، والتي أدت إلى تحسين عاداتهم العقلية المرتبطة بكل نصف كروي للمخ وذلك بعد تدريبهم عليها خلال المرحلة السابقة وهو الأمر الذي من شأنه أسهم بشكل أساسي في استمرار الأثر خلال فترة المتابعة. كما يمكن عزو هذه النتيجة أيضاً إلى استمرار أفراد المجموعة التجريبية في تطبيق الأنشطة والتدريبات والفنيات التي تم تدريبهم عليها حتى بعد انتهاء البرنامج بشهر تقريباً؛ حيث أسهم ذلك بشكل كبير في عدم حدوث انتكاسة، واستمرار ما يمكن أن يكون قد حدث من تحسن والإبقاء عليه.

## توصيات الدراسة:

في ضوء ما خلصت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن تقديم بعض التوصيات التالية:

١. نشر الوعي بأبعاد كل من اليقظة العقلية وعادات العقل لدى الطلبة الجامعيين، وتضمين تلك المفاهيم في المقررات الأكاديمية.
٢. تطبيق برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية لمساعدة الطلبة الجامعيين الموهوبين أكاديمياً على الاندماج في البيئة الجامعية، وتجاوز كافة المشكلات النفسية التي تواجههم في الجامعة وخارجها.
٣. إجراء مزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول فئة الموهوبين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية والمساعدة في الكشف عنهم من أجل تقديم برامج سيكولوجية مناسبة لتنمية بعض جوانبهم العقلية الأخرى قدر الإمكان.

## المراجع:

- إبراهيم، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٤). *الموهوبون ذوو الإعاقات "إطلالة على ثنائبي غير العادية في المجتمعات العربية"*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- أبو حطب، فؤاد عبد اللطيف؛ وصادق، آمال مختار؛ وعبد العزيز، مصطفى محمد. (٢٠٠٥). *اختبارات كاتل للعامل العام: مقياس الذكاء المتحرر من أثر الثقافة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو الريات، علاء المرسي؛ وناصرين، هديه عبد اللطيف. (٢٠٢٠). استخدام إستراتيجية العصف الذهني الإلكتروني لتنمية بعض عادات العقل المنتجة في الرياضيات لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٢٧ (١)، ١٢٦-١٧٤.
- باطة، آمال عبد السميع؛ والسماحي، فريدة عبد الغني؛ وعبد العزيز، محمد فتحي. (٢٠٢٠). *فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية عادات العقل المنتجة لدى المراهقين*. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ٢٠ (٢)، ٣٢١-٣٤٨.
- بدران، عبد المنعم أحمد؛ وعبد اللاه، سحر محمود؛ ومحمدين، سماح رمضان. (٢٠٢٤). *اليقظة العقلية وعلاقتها بفاعلية الذات الإبداعية وكفاءة التمثيل المعرفي لدى المتفوقين عقلياً والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية*. *مجلة شباب الباحثين، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٢٢، ٢، ١٩١-٢٢٤.
- جروان، فتحي عبد الرحمن. (٢٠٢٥). *الموهبة والتفوق والإبداع (ط ٦)*. عمّان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- الجفري، سماح بنت حسين. (٢٠١٣). *أثر استخدام غرائب صور ورسوم الأفكار الإبداعية لتدريس مقرر العلوم في تنمية التحصيل وبعض عادات العقل لدى طالبات الصف الأول المتوسط بمدينة مكة المكرمة*. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

حسن، عماد أحمد. (٢٠١٦). اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لـ "Raven" للأطفال والكبار (٥,٥ - ٦٨,٤ سنة). مكتبة الأنجلو المصرية.

حنين، إيهاب أديب. (٢٠٢١). إستراتيجية تدريسية قائمة على مدخل التكامل (STEAM) لتنمية بعض عادات العقل للنصف الأيمن من المخ لدى طلاب كلية التربية الفنية. المجلة العلمية لجمعية إمسيا التربوية عن طريق الفن، ٢٨، ٢٦٩٥-٢٧٢٤.

خطاب، علي ماهر. (٢٠٠٩). الإحصاء الاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الرشيدى، أنوار بنت حماد. (٢٠٢٤). فاعلية برنامج قائم على التمكين النفسي في تنمية اليقظة الذهنية وتأكيد الذات لدى طالبات جامعة الأمير سطاتم بالخرج. مجلة العلوم التربوية، جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، ١١ (٢)، ٤٧-٧٩.

رضوان، عزة عبد المنعم. (٢٠٢٥). درجة توظيف مراكز التعلم لتنمية بعض عادات العقل للأطفال من وجهة نظر معلمات الروضة. مجلة العلوم التربوية، جامعة الامير سطاتم بن عبد العزيز، ١١ (٣)، ٢٠١٠-٢٤١.

الزكري، محمد إبراهيم؛ والجبير، تهاني خالد. (٢٠٢٠). تصميم برنامج تعليمي قائم على البناء المعرفي وقياس فاعليته في تنمية عادات العقل المنتجة لدى الطالبات الجامعيات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٢١ (٢)، ٧١-١١٦.

زكي، وسيمة عمر. (٢٠١٧). فعالية برنامج تدريبي في تنمية بعض عادات العقل ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٦٨ (٤)، ١٨٥-٢٤٠.

سليمان، ميار محمد. (٢٠٢٤). اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من عادات العقل

- والكفاءة الذاتية لدى معلمة الروضة. *دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٧ (١٠٥)، ١-٢٢.*
- السواح، منار. (٢٠١١). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض عادات العقل المنتجة لدى مجموعة من الطالبات المعلمات برياض الأطفال. *العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ١٩ (٣)، ٥٥-٩٧.*
- شواهين، خير سليمان. (٢٠١٤). *عادات العقل: النظرية والتطبيق، وتصميم المناهج المدرسية. عمّان: عالم الكتب الحديث.*
- الصواف، أماني محمد. (٢٠٢٣). الإسهام النسبي لأنماط الاستثارة الفائقة والابتكارية الانفعالية في التنبؤ بكفاءة التمثيل المعرفي بتخصصات مختلفة لدى عينة من الطلاب الفائقين والعاديين بالمرحلة الجامعية. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٧٥، ١، ١-٩٢.*
- عبد اللاه، يوسف عبد الصبور؛ وأبو ضيف، إيمان محمد؛ وحسن، عبير حامد. (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التمر الإلكتروني من طلاب الجامعة. *مجلة شباب الباحثين، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢٠، ٢، ٥٤٧-٥٩١.*
- عبد المنعم، رانيا محمود؛ وعبد اللطيف، أسماء ممدوح. (٢٠٢١). فاعلية استخدام رحلة معرفية عبر الويب "Web-Quest" لتنمية إدارة التغيير في مجال إقامة المشروعات الصغيرة وعادات العقل المنتج للشباب الجامعي المعاق سمعياً. *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، ٧ (٣٣)، ٩٧٩-١٠٦٤.*
- العتيبي، محمد حوال. (٢٠٢٣). فاعلية التدريب على بعض عادات العقل المنتجة في تنمية اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة شقراء. *مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣ (٢)، ٣١٠-٣٣٨.*

عراقي، شرين عباس. (٢٠٢٢). فعالية استخدام التعليم الهجين في تنمية عادات العقل المنتجة لطالبات شعبة رياض الأطفال أثناء جائحة كورونا. مجلة بحوث ودراسات الطفولة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، ٤ (٧)، ٢، ٨٤٦-٩١٥.

العلوي، جمال خصيف. (٢٠٢٣). أثر إستراتيجية الخرائط الذهنية الغلكترونية في تحصيل مادة علم النفس التربوي لدى طلبة قسم معلم الصفوف الأولى وعادات العقل لديهم. مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، كلية التربية الأساسية، جامعة ميسان، ٢٢ (٤٧)، ٢٧٠-٢٨٧.

علي، نجلاء محمود؛ والسيد، جمال حسن؛ وشاكر، ميسرة حمدي. (٢٠٢٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٤١ (١)، ٥٦-٨٢.

عمران، نعيمة صفوت؛ ونبي، ناهد عبد الراضي؛ وصفوت، حنان محمد. (٢٠٢٣). برنامج في المفاهيم الكيميائية قائم على التعلم المستند إلى الدماغ لتنمية عادات العقل للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة. مجلة التربية وثقافة الطفل، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا، ٢٨ (١)، ٣، ١٣٧-١٦١.

العيد، الخامسة صالح. (٢٠١٩). فعالية استخدام برنامج تدريبي قائم على الانفوجرافيك في تنمية عادات العقل لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل. المجلة الدولية للآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣ (١٩)، ٦١-٩٦.

غنايم، أمل محمد. (٢٠٢٠). الحكمة لدى المتفوقين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية في ضوء أنماط الاستنارات النفسية الفائقة "وفق نظرية دابروسكي OEs". المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧١، ٥٩٤-٦٣٩.

غنايم، أمل محمد. (٢٠٢٣). نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٣ (١٢٠)، ٢، ٧٩-١٢٨.

فروح، منال فوزي. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة عادات العقل في تنمية مهارات القراءة الحاذقة وأثره في اليقظة العقلية لدى الطلاب المتفوقين الناطقين بغير العربية. *مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر*، ١٩٦، ٣، ٣٦٩-٤١٥.

الفضلي، هدى ملح. (٢٠٢٥). *مقياس اليقظة العقلية*. عمّان: دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.

قطامي، يوسف محمود. (٢٠٢٥). *الموهبة والتفوق (ط ٢)*. عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

كوستا، آرثر؛ وكاليك، بينا. (٢٠٠٣). *استكشاف وتقصى عادات العقل، سلسلة تنمية*. ترجمة: مدارس الظهران الأهلية، الكتاب الأول، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.

المتولي، محمد عبد القادر. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض قلق الاختبار وتحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من الطلاب مرتفعي التحصيل بجامعة الأمير سطام. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين*، ٢١ (٣)، ٣٠١-٣٤٥.

محمد، سمر عاطف؛ وإبراهيم، لطفي عبد الباسط؛ وبخيت، نوال شرقاوي. (٢٠٢٤). *الحيوية الذاتية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة*. *مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية*، ٤، ١، ٣٧٥-٤٠٦.

محمد، صدف مظفر؛ وعبد الله، مصعب محمد؛ وعمر، جيهان حسين. (٢٠٢٥). برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة زاخو: كلية التربية أنموذجاً. *مجلة علوم التربية*

الرياضية، جامعة بابل، ١٨ (١)، ١٠٤١-١٠٦١.

نصر الدين، نصر الدين بدري؛ وعلام، حسن أحمد؛ ومحمد، مسعد عبد العظيم؛ وحسين، هبة السيد. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس عادات العقل وفق نموذج كوستا وكاليك لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة أسوان، ٤٠، ١١٤-١٤٣.

هاشم، أماني محمود؛ وخضر، عادل سعد؛ والوليلي، إسماعيل حسن؛ وعلي، راندا السيد. (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية عادات العقل المعرفية لدى طلاب التعليم النوعي. مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق، ٦ (٢)، ٥٦٣-٥٢٨.

وات، تيسا. (٢٠٢١). اليقظة الذهنية- دليلك خطوة خطوة نحو حياة أكثر سعادة. ترجمة: العرجان، سامي صالح؛ والشخي، فاطمة عبد الله، دار الفكر ناشرون وموزعون.

وتد، ميس رفيق. (٢٠٢٣). عادات العقل وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المثلث. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمّان العربية، الأردن.

يوسف، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٠). علم نفس الموهبة "رؤية سيكولوجية وانعكاسات تربوية". القاهرة: مصر العربية للنشر والتوزيع.

يوسف، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٤ أ). بروفيلات عادات العقل المميزة لطلاب التربية الخاصة في ضوء مستويات تجهيز ومعالجة المعلومات. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، عدد خاص بأعمال المؤتمر الدولي لكلية التربية، جامعة أسيوط "كليات التربية وإعادة بناء التعليم"، في الفترة من ١٠-١١ مايو، كلية التربية بأسيوط- جامعة أسيوط، ٥٩٢-٦٥١.

يوسف، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٤ ب). تكامل وتفعيل عادات العقل

المرتبطة بنصفي المخ الكرويين باستخدام الكمبيوتر داخل مؤسساتنا التعليمية لدى العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة "رؤية في إطار نموذجي مارزانو، وكوستا وكاليك". مجلة تكنولوجيا التربية- دراسات وبحوث، عدد خاص بالمؤتمر العلمى الدولى العاشر للجمعية العربية لتكنولوجيا التربية بعنوان: "آفاق في تكنولوجيا التربية"، خلال في الفترة من ٦-٧ أغسطس، والمنعقد بجامعة القاهرة، ٢٨٣-٣٠١.

يوسف، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٦). فاعلية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٦ (٩٠)، ٢٤٥-٢٩١.

يوسف، سليمان عبد الواحد؛ وغنايم، أمل محمد. (٢٠١٩). تنمية وتفعيل يقظة العقل وعاداته لدى العاديين وذوى صعوبات التعلم والموهوبين: نتائج عربية من واقع الدراسات النفسية. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٥٨، ٣، ٣٦٣-٣٣٩.

Ager, K., Albrecht, N. J., & Cohen, M. (2015). Mindfulness In Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness-What are Students' Perspectives of Learning Mindfulness Practices at School?. *Psychology*, 6, 896-914.

Amirian, S., Majd, M., Ahmadi, M., & Elyasi, L. (2022). Effectiveness of mindfulness-based positive behavior support training on mothers' awareness about emotional-behavioral problems of Children with Autism, *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 29(1), 13-24.

Azevedo, M. & Menezes, C. (2020). Effects of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy Program on stress, self-efficacy and mindfulness in university students. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool drogas*, 16(3), 44-54.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L.

- (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Chan, S., Yu, C. & Li, A. (2021). Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 360-368.
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2000). *Discovering & exploring habits of mind*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2005). *Habits of Mind: A curriculum for Community High School of Vermont Students, Based on Habits of Mind: A Developmental Series*, Montpelier, Vermont ebook browse. Com/habits –of-mind-curriculum-d12576107.
- Dhawan, N. (2021). Examining the Effects of Mindful Attention in Individuals with a Major Depressive Disorder. Unpublished master thesis. Harvard University: Division of Continuing Education.
- Dimken, M. (2022). Mindfulness, problem-solving skills and academic achievement: do perceived stress levels matter?. *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 42-63.
- Falk, R.; Lind, S.; Miller, N.; Piechowski, M. & Silverman, L. (1999). *The Overexcitability Questionnaire-Two (OEQII): Manual, Scoring System, and Questionnaire*. Denver, CO: Institute for the Study of Advanced Development.
- Farhadi, M. & pasandideh, M. (2018). Mindfulness based cognitive therapy in reducing stress, anxiety, depression and increase self-efficacy in female patients with multiple sclerosis. *CPAP*, 15(2), 7-15.
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory

- modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6, 15, 1-13.
- Gkintoni, E., Vassilopoulos, S. P., & Nikolaou, G. (2025). Mindfulness-based cognitive therapy in clinical practice: A systematic review of neurocognitive outcomes and applications for mental health and well-being. *J. Clin. Med.*, 14(5), 1-54.
- Ho, R., Zhang, D., Chan, S., Gao, T., Lee, Lo, E., & Yeung, H. (2021). Brief report: mindfulness training for Chinese adolescents with autism spectrum disorder and their parents in Hong Kong. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51, 4147-4159.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
- Jung, R. E., Segall, J. M., Bockholt, H. J., Flores, R. A., Smith, S. M., Chavez, R. S., & Haier, R. J. (2013). Neuroanatomy of creativity. *Human Brain Mapping*, 31(3), 398-409.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Lambert, J. (2015). Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety – An Exploratory study. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of the School of Psychology, for the degree of Professional Doctorate in Educational and Child Psychology, University of East London.
- Lu, S., Chung Huang, C., & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. *Children and Youth Services Review*, 82, 53-59.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

- Renshaw, T. L. (2014). Mindfulness-Based practices for Crisis Prevention and Intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), *Handbook of School Crisis Prevention and Intervention* (2<sup>nd</sup> ed.), (401-422). Bethesda, MA: National Association of School Psychologists.
- Rojas-Torres, L., Alonso-Esteban, Y., & Alcantud-Marín, F. (2023). Mindfulness parenting and childish play: a clinical trial with parents of children with autism spectrum disorders. *Psicothema*, 35(3), 259-270.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Semple, J., Lee, J ., Rose, D., & Miller, L.(2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*,19, 218-229.
- Solati, K., Mardani, S., Ahmadi, A. & Danaei, S. (2019). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on quality of life and self-efficacy in dialysis patients. *Journal of Renal Injury Y Prevention*, 8(1), 5-17.
- Tarrasch, R. (2018). The effects of mindfulness practice on attentional functions among primary school children. *Journal of Child and Family Studies*, 1-11.
- Taskin, S. (2018). Assessing mindfulness in school-aged children: development and validation of BAU mindfulness scale for children. Unpublished master thesis. Bahçeşehir University: school of education sciences.
- Vago, D. R. & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, Self-

regulation, and Self-Transcendence (S-ART). A Framework for Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-30.

Zhou, V. (2023). A randomized controlled trial of telehealth mindful parenting training on executive function in autistic children and their parents. PHD, Seattle Pacific University.