

## اليقظة الذهنية لدى الأبناء

إعداد

الباحث / محمد سعد عبد العزيز حميده

باحث دكتوراه علم نفس

إشراف

أ.د/ محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الأول

يوليو ٢٠٢٢

## اليقظة الذهنية لدى الأبناء

أ / محمد سعد عبد العزيز حميده \*

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماماً أكاديمياً بالفوائد النفسية لنظرية اليقظة العقلية ، لدورها البارز والهام في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية ، والأكاديمية ؛ مثل: الإنطواء، والإنغلاق الذهني، والقلق، والاكنتاب، وحالات التوتر، من خلال التخلص من تلك الأفكار، والعادات ، وأنماط السلوك غير السوية، ومعالجتها، والتعايش معها بعقل منفتح، مما ينعكس بشكل إيجابي على تعزيز التنظيم السلوكي للفرد (Hwang & Kearney, 2013, 314)

تُعرف اليقظة العقلية في قاموس أكسفورد (٢٠١٤) بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء ، وقبول المشاعر، والأفكار، والأحاسيس الجسدية (Oxford Dictionaries Online, 2014).

وعرف (Hassed, 2016) اليقظة العقلية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم ، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية ، وتحسين التواصل ، والتعاطف، والارتقاء العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء

\* باحث دكتوراه

تعريف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي، تشير إلى أنها " مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر، ويسمح برؤية جيدة، ومنفتحة على كل الخبرات العقلية، والحسية للشخص، ومن دون إصدار أحكام" (Langer, 1992, 4).

ويُنظر إليها على كونها، الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة ( Brown & Ryan, 2007, 8 ) ، كما تعني اليقظة العقلية من وجهة نظر نيف (Neff, 2003, 232) بأنها " حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية ، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية، والانفعالية ، كما تظهر أيضاً في الانفتاح على عالم الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس المؤلمة، والخبرات غير السارة لدى الشخص، ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متوازن.

يعزو الباحث تعدد تعريفات اليقظة العقلية إلى تعدد التصورات والنماذج النظرية حولها، فلاحظ الباحث ما يلي:

❖ ركز بعض الباحثين على تعريفها من خلال الانتباه والوعي، مثل تعريفات كل من:

(Davis & Hayes, 2011, 198)، (عبد الرقيب البحيري وآخرون

(Singh, N. N., Lancioni, G. E., & Winton, A. S. ، (٢٠١٤، ١٢٨،

W., 2017) بأنها حالة من الوعي، والانتباه للأحداث والمواقف الحالية .

❖ وركز البعض الآخر من الباحثين على المراقبة الذاتية مثل تعريفات كل من (Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & (Farrow, V., 2008, 209)، (Graham, 2013, 12) بأنها تعني

المراقبة الذاتية المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة فقط أكثر من الإشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية.

ويرى الباحث أن كلا الاتجاهان اتفقا على أن الأساس في تعريفات اليقظة العقلية هو تقبل الخبرات الحاضرة ، والتسامح معها ، ومواجهة المواقف كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييميه عليها.

وتتطلب اليقظة العقلية من الشخص الشفقة بنفسه، ومراقبة أفكاره ، ومشاعره السلبية ، والانفتاح عليها ، ومعايشتها بدلاً من احتجازها وكتبتها في اللاشعور، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات ، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات ( رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤، ٢٧ )

أوضحت بعض البحوث أن توظيف اليقظة العقلية يساعد كثيراً من الأفراد على التصالح مع ذاتهم، وخاصة الذين يعانون من مشكلات الإدمان، واضطرابات صورة الجسد، وخفض القلق والاكتئاب (Grow, J., Collins, s., Harrop, E.& Marlatt, G., 2015, 17)

كما أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير واق من العودة إلى الأمراض النفسية، إذ تعمل على التخفيف من حدة الأعراض المرضية (Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H.& Hsu, S., 2012, 154)

ونظرا لأهمية ممارسة اليقظة العقلية في تركيز الانتباه ، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه ، فقد تناولتها العديد من البحوث كمتغير يستطيع الفرد التخلص من مركزية الأفكار ، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع ، ومما يؤدي إلى استبصاره بالموقف

(Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V., 2008: 209) ، لذلك من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي باليقظة العقلية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات ، وتحسين الحالة المزاجية السلبية ، وتقليل الفجوة بين أهداف الفرد واستجاباته ، وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، والحد من استخدام الآليات الدفاعية ، والحد من إنكاره للأحداث المتناقضة غير المرغوبة وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات ( فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، ٢٠١٣: ١٢٨ )

### النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

تم تقديم أكثر من نظرية مقترحة لمكونات اليقظة العقلية ، كمدخل لدراساتها ، كالتالي :

١. نظرية اليقظة العقلية لانجر : تعد " لانجر " Langer,2000 من أوائل من قدمت نظريتها حول اليقظة العقلية من خلال أربعة مكونات مترابطة، تتمثل في : البحث عن الجديد Novelty Seeking / الاندماج Engagement / إنتاج الجديد Novelty Producing / المرونة Flexibility
٢. نظرية اليقظة العقلية لكابات- زين (Kabat- Zinn) : الذي يركز على ثلاث حقائق / عمليات ، هي: القصد Intention / الانتباه Attention / والاتجاه Attitude .
٣. نموذج اليقظة العقلية لشابيرو وزملاؤه Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman (2006: 379-380) : الذي تكون من أربعة مكونات ، هي: تنظيم الذات ، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والتعرض. وهذه المكونات

الأربعة متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاث ( القصد - الانتباه - الانتباه ).

٤. نموذج هاسكر الثنائي لليقظة العقلية: (Hasker, 2010: 12) قدم نموذجه

في اليقظة العقلية من خلال مكونين رئيسيين هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

٥. مكونات اليقظة العقلية وفقاً لميلر (Miller, 2011: 2-3) : هناك مكونان

لليقظة العقلية كالتالي: حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية، والمعالجة المعرفية لليقظة العقلية.

#### مبادئ اليقظة العقلية:

وهي مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الشخص ، فإنها ستحفز الذهن، وتبني المقدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له ، وهذه المبادئ السبعة كالتالي:

١. عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها.

٢. بث الصبر بالنفس والآخرين.

٣. الاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة.

٤. الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة،

٥. الاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي خلف الأخطاء.

٦. قبول الأشياء على حقيقتها كما هي ، وليس كما يصورها الآخرون.

٧. ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها. (Bernay, R., 2009: 4).

أهمية اليقظة العقلية:

١. تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
٢. تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها.
٣. تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

(Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, E, et al., 2002: 299)

٤. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة ( مروة شهيد صادق، ٢٠١٢؛ Cash.,&Whittingham, 2010).
٥. توجد علاقة ارتباط سلبية بين اليقظة العقلية والاكئاب، ومشاكل الكحول، والإجهاد، وكما تؤدي اليقظة العقلية إلى تقليل خطر الانتحار ( فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، ٢٠١٣).
٦. ترتبط اليقظة العقلية سلبياً بالضغوط المدركة، وأسلوب المواجهة الانفعالية، وأسلوب المواجهة التجنبية، وترتبط إيجابياً بأسلوب العقلانية (Palmer, & Rodger, 2009).
٧. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والسلوكيات الصحية مثل: النوم، وتناول الطعام، وممارسة التمارين الرياضية، والصحة الجسمية لدى الأبناء (Murphy, Mermelstein, Edwards, & Gidycz, 2012)

وتشير البحوث والدراسات أن اليقظة العقلية تجعل الأبناء واعين بشكل كامل ببيئتهم ، وما يدور حولهم لحظة بلحظة ، وبدون شroud عقلي ، عكس النظرة القطعية للأمور التي تسجن الطالب في حدود المعلومات التي تفرضها عليه الرؤية الضيقة ، والروتين والجمود ، وتغلق عليه باب رؤية الجديد ، والمغاير، والاحتمالي، والممكن؛ فهو ينصرف فكرياً ووعياً في حيز الرؤية القطعية الجامدة المتسمة بالثبات والسلوك الآلي؛ لذا لا بد من القضاء على الممارسات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة، وممارسة عادات عقلية تميل إلى التكرار والرتابة (Thompson, & Waltz, 2007: 189).

بالإضافة إلى أن الأبناء اليقظين عقلياً أثناء التعليم والتعلم يظهرون انتباهاً ورغبة في أداء المهام ، وتحسن الذاكرة ، وأنهم يكونون أكثر إبداعاً، وحماسة في التعلم، وأكثر بحثاً عن معينات التعلم ، كما أن الأبناء الذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التعلم ؛ يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام ، ويمتلكون فكر إبداعي أثناء التعلم (الفرجاني السيد محمود ، ٢٠١٧: ١٤)، أما الأبناء الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية ؛ فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يتسطيعون نقل ما تعلموه إلي حياتهم العملية، أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم (علي محمد الشلوي، ٢٠١٨: ٦)

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية ، وعلاقتها بالمكونين النفسي، والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٢)، كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة ، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار



الجامعة ( أماني الهاشم، ٢٠١٧ ) ، وتتناثر اليقظة العقلية بالخبرات الفردية ، وترتبط بالانتباه والوعي (عبد الرقيب البحيري، وفتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، وعائدة أحمد العواملة، ٢٠١٤ : ٤٢).

ومن هنا تذهب "مالتبي وآخرين" (Maltby,J , Macaskill ,A & Gillett ,R, 2018, 5) إلى أن العفو يمكن أن يشكل ميكانيزماً وقائياً يعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه إساءة إلى شخص ما، فعندما يتجه هذا الشخص للعفو عن المُسيء أو تسامح مع من أخطأ في حقه فإن حالته الصحية والعقلية تتحسن، ويشعر بالرفاهية النفسية (الاستمتاع) نتيجة تحرره من المشاعر السلبية كالقلق، والاكتئاب بالإضافة إلى ضبط مشاعر الغضب لديه (أو كفها)، وإن كان ذلك يتوقف على خصائص شخصية المُساء إليه ودرجة علاقته بالمُسيء أيضاً.

#### دراسات تناولت اليقظة العقلية:

دراسة أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣) هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من (٥٠٠) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في اليقظة العقلية لصالح الطلاب الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص ( علمي - أدبي). كما توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لتفاعل النوع والتخصص.

دراسة (عبد الرقيب البحيري وآخرون ، ٢٠١٤) على عينة من طلاب الجامعات بكل من : مصر، والسعودية، والأردن ، حيث استهدفت التعرف على العوامل الخمسة لليقظة العقلية في ضوء متغيري الثقافة، والنوع . أشارت نتائج

البحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والإناث في عاملي الملاحظة، والوصف، كعاملين من عوامل اليقظة العقلية لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق في عوامل : التصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية ، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والخارجية، والدرجة الكلية لليقظة العقلية.

دراسة علي محمد علي (٢٠١٧) هدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد ، والكشف عن الفروق بين الذكور، والإناث في مستوى اليقظة العقلية ، وتكونت العينة من ( ٢٧٥ ) طالباً وطالبة . وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور، والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث.

دراسة زينب حياوي بديوي، ومها صدام عيد (٢٠١٨) هدفت التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، والكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية تبعاً لمتغيري الجنس ، والتخصص، وذلك على عينة بلغ قوامها ( ٤٠٠ ) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة ، وأوضحت نتائج البحث وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة ، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في اليقظة الذهنية لصالح الطالبات، كما وجدت فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية.

دراسة هبة مجيد عيسى ( ٢٠١٨ ) هدفت إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، وكلية الصرفة تعزي لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، ولمتغير نوع الكلية ( إنسانية - صرفة) وتم

تطبيق مقياس اليقظة العقلية لتورنتو (Toronto, 2006) على عينة من طلبة الكليتين بلغ قوامها ( ٤١٦ ) طالباً وطالبة. وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب الذكور.

دراسة على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨) استهدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كليات جامعة بابل على عينة بلغ قوامها (٦٠٠) طالب وطالبة، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية التي ترجع إلى النوع، والتخصص. أبرزت النتائج وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى العينة، كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية وفقاً لكل من النوع والتخصص.

دراسة السيد الفضالي عبد المطلب، وإيناس محمد صفوت ( ٢٠٢٠ ) هدفت إلى الكشف عن درجة توافر اليقظة العقلية ومكوناتها في ضوء نظرية لانجر " Langer " لدى طلبة جامعة الزقازيق ، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية ومكوناتها بين الطلاب والطالبات، وتكونت عينة البحث من ( ٥٧٥ ) طالباً وطالبة بالكليات النظرية والتطبيقية بجامعة الزقازيق ، وأظهرت أبرز النتائج توافر مكونات اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها بدرجة متوسطة ، كما لا توجد فروق دالة بين الطلاب والطالبات ، ما عدا مكون " البحث عن الجديد " وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح الطلاب الذكور

دراسة ماسودا وتوللي (Masuda, & Tully, 2012) هدفت لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي لدى عينة من طلاب جامعة ولاية جورجيا بلغ قوامها ( ٤٩٤ ) طالباً

وطالبة. وأوضحت النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية، والتسامح، كما أنهما يرتبطان سلبياً بكل من القلق، والاكتئاب، والضغط النفسي.

دراسة "ساستر وآخريين" (Sastre, M., et al., 2013) بعنوان "العفو واليقظة العقلية، وذلك بهدف الكشف عن علاقة العفو باليقظة العقلية، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٨١٠) مراهقاً وراشداً فرنسياً و(١٩٢) طالباً جامعياً برتغالياً تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات عمرية وفقاً لسن هذه العينة إلى (مجموعة المراهقين، مجموعة الراشدين الصغار، ومجموعة الراشدين الوسطى، مجموعة الراشدين مكتملي الرشد)، هذا وقد تراوحت أعمار المجموعات الأربع ما بين (١٧ - ٦٥) سنة تم تطبيق بطارية من الاختبارات لقياس اليقظة العقلية، والميل العام إلى العفو أو الانتقام، والحساسية للمواقف - مواقف الإساءة - والاستياء الثابت، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن العلاقات الارتباطية الموجبة بين العفو واليقظة العقلية.

دراسة كل من Pidgeon, & Keye, 2014 هدفت التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، والتسامح لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها (١٤١) طالباً جامعياً. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والقدرة على التكيف، ووجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية والتسامح لدى طلاب الجامعة، كما أكدت الدراسة على دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدرتهم على إدارة فعالة للتحديات المعقدة، والمطالب التنافسية.

دراسة هالة خير سناري إسماعيل ( ٢٠١٧ ) هدفت التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بقنا، والكشف عن إمكانية المرونة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية لدي عينة الدراسة أظهرت النتائج وجود مستوى أعلى من المتوسط في اليقظة العقلية لدى الطلاب ، كما وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية و اليقظة العقلية ، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية.

### المراجع

١. أماني الهاشم (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
٢. آمنة علي البشير ( ٢٠١٦ ): برنامج مقترح يستخدم استراتيجية المحاكمة العقلية في تنمية قيم التسامح ومهارات التعايش مع الآخر لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر ، ٢ (١٧)، ٦٧ - ٩١.
٣. رياض نايل العاسمي (٢٠١٢): اليقظة العقلية والصحة النفسية ، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي، ع ١٠
٤. زينب حياوي بديوي، ومها صدام عيد (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مج ٤٣، ع ١، ص ص ٤١٨ - ٤٤٢.

٥. السيد الفضالي عبد المطلب، وإيناس محمد صفوت ( ٢٠٢٠): اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر " Langer " وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، ع (٦٩) يناير.
٦. عبد الرقيب البحيري، وفتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، وعائدة أحمد العوامل (٢٠١٤) :الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، عدد (٣٩)، ص ١١٩ - ١٦٦.
٧. علاء شنون مطر (٢٠١٦): مفهوم الإرهاب الفكري في الفكر الإسلامي والعقلية الغربية. مجلة مركز دراسات الكوفة ، العراق ، ١٣ ، ١٧٩ - ١٩٨.
٨. على حسين مظلوم ، وسلام محمد علي ( ٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، مج ٢٥، ع ٣ ، ص ٢٢٩ - ٢٤٧.
٩. علي محمد الشلوي ( ٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب كلية التربية بالدوامي. مجلة البحث العلمي في التربية، ع ٩
١٠. علي محمد علي (٢٠١٧): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة الملك خالد للعلوم التربوية، ع ٢٨، ص ٤١ - ٦٨.

١١. فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤، ١ - ٧٥.
١٢. الفرجاني السيد محمود (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمى العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط فى سياق اجتماعى TASC وخرائط التفكير فى تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS . المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية ، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ع ٤، ص ١٢ - ١٢٥