وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جـــامعة ديـــــالى
كلية التربيـــة للعلوم الإنسانـية
قسم العـلوم التربـوية والنفـسية

الشغف الدراسي وعلاقته باليقظة الذهنية عند طلبة الجامعة

رسالة مقدَّمة
إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في التربية
(علم النفس التربوي)

من قبل الطالبة

هناء هادي صالح

إشـراف
الأستاذ المساعد الدكتور
إياد هاشم محمد السعدي

1441 هـ

2020م

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾

﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

(سورة المجادلة: (آلاية 11)

نموذج

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد الرسالة الموسومة بـ **(الشغف الدراسي وعلاقته باليقظة الذهنية عند طلبة الجامعة)** التي قدمتها الطالبة **(**هناء هادي صالح شلهوم**)**، جرى تحت إشرافي في كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي)

التوقيع :

أ. م. د. إياد هاشم محمد السعدي

/ / 2020

بناء على التوصيات المتوافرة، أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

أ. م. د. حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسيّة

/ / 2020

نموذج

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

إقرار المقوم اللغويّ

أشهد أني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ **" الشغف الدراسي وعلاقته باليقظة الذهنية عند طلبة الجامعة "** التي قدمتها الطالبة **(هناء هادي صالح شلهوم)**، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية.

نموذج

التوقيـــــع :

اللقب العلمي : مدرس

الاســـــــم : د. حسن هادي محمد

التاريـــــخ : / / 2020

مشكلة البحث:

يتميز عصرنا بأنه أصبح أكثر تعقيداً لتزايد مشكلاته وتنوعها، وقد شمل هذا التعقيد مجالات الحياة وميادينها جميعا ومنها ما يتعلق بالتوسع في المعرفة والتقدم العلمي والتكنولوجي، ومنها ما يرتبط بالتغيرات الاجتماعية، والسياسية، الحروب والصراعات التي جعلت الإنسان يواجه تحديات ذات طبيعة صعبة، مما يشتت الذهن ويحبط أساليب التعامل مع تلك المشكلات بطريقة إيجابية وان الفرد بحاجة لأكثر من مجرد محاولات، وبإمكاناته المحدودة لمواجهة تلك التحديات، بل إنه بحاجة لأن يكون قادراً على فهمها ومعالجتها بحكمة وموضوعية وحذق وبحاجة لاستثمار طاقاته الإبداعية لكي يتمكن من العيش في مثل هذه البيئة المعقدة، والتكيف مع متغيراتها بشكل سليم (الفقي،2006: 87).

ان شخصية الإنسان تتكون من جوانب عدة منها الوجداني والانفعالي وغيرها، ويعد الشغف أحد مكونات هذه الجوانب، وهو يتعلق بمشاعر الفرد وأحاسيسه، والشغف يؤثر في حياة الفرد وسلوكه وقد يحدد له أنماطا معينة من السلوك تؤثر فيما بعد في حالته النفسية وأحيانا البدنية وعلاقاته وتفاعله الاجتماعي، وان الطالب غير الشغوف في بعض الأحيان ينتابه شعور التوتر وعدم الارتياح عند تفكيره بواجباته الدراسية او الامتحان وشعوره بالقلق عند تفكيره بالدراسة والقلق الناتج من خشيه الحصول على درجات ضعيفة لذلك اصبحت قضية تطوير التعليم وتحسين مستواه ورفع كفاءته الداخلية والتحكم في كلفته وحسن استثماره من القضايا المهمة استجابة لتحديات التغير السريع في اوجه الحياة الاقتصادية والاجتماعية وتدفق سيل المعرفة في مختلف المجالات نتيجة التقدم العلمي وتطبيقاته التكنولوجية (المخلافي، **1998: 2**).

ان الطلبة الشغوفين قد يواجهون ضغوطاً دراسية، إلا انهم يتفاوتون بشكل كبير بقدراتهم على تجاوز تلك الضغوط، فبعض الطلبة يفقدون الشجاعة ويصابون بالإحباط، في حين بعض الطلبة الشغوفين يرتفعون الى مستوى من التحدي(Bowen, 2010 :8).

ان الطالب غير الشغوف يكون محبط مستسلما الى الحد الذي لا يحاول تجنب الفشل، يعتقد ان هناك القليل او لا شيء يمكن فعله للتأثير في النتائج الدراسية في حياته وعادة ما يتم ابعاده عن المهام، كذلك يعانون من مشاكل دراسية تؤدي الى تدني التحصيل الدراسي، وزيادة الاستبعاد الاجتماعي، وترك الدراسة والتوجه الى العمل وبصورة عامة نجد أن انخفاض مستوى القدرة على التعلم يحد من قدرات الطالب الشخصية (Martin & Marsh, 2006:33)

.

وأشارت دراسة الحارثي (2015) ان الطلبة الغير الشغوفين يعانون في بعض الاحيان من عدم الاستقرار ومتابعة الدراسة بوعي وإدراك، لان الانفعالات الحادة المستمرة تؤدي على الاغلب إلى تقليل نشاط العمليات العقلية المختلقة، كما قد تكون الأوضاع الدراسية وعلاقاتها الاجتماعية لا تشجع بعض طلبتها على الاستقرار النفسي وممارسة النشاط (الحارثي:72،2015).

مما يؤثر تدني مستوى الدافعية للمتعلم، فإنها من العوامل التي تؤدي إلى الحد من عملية التفكير والإبداع، أو طرح الأفكار، أو التعبير عنها (العتوم، 2005: 68).

فاليقظة هي الممارسة البسيطة التي نحرر فيها وعينا من هذه الأعباء ونأخذه بالكامل لعيش اللحظة ونستطيع ان نستمتع بها كما هي، ولكي نستطيع ان نتعامل مع ما هو امامنا بأكثر فاعلية ممكنة ونستطيع التواصل مع البعد اللانهائي، فحينما يخضع الافراد الى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفتقر الى اليقظة

الذهنية فأنهم غالباً ما يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التواصل الى تميزت جديدة وان يعاودوا التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة (langer, 1990: 229).

وان يقظة الشخص يمكن ان تتسبب من تشكيلة من الظروف التي تتضمن حالات او مواقف يشعر فيها الشخص بأنه يجب ان يكون حذراً وفي حال من الإنذار بأن الآخرين قد يكونوا غير مخلصين عندما تكون لديه معلومات عن محيطه تؤيد له احتمالية وجود دوافع خفية لديهم (Fine,1990 :368).

وعن طريق ملاحظات الباحثة فيما يخص طلبة الجامعة حيث وجدت ان بعض الطلبة لديهم شغف دراسي بشكل يتناسب مع طبيعة المواد الدراسية مع ذلك ان الطالب الشغوف دراسيا يتمتع بيقظة ذهنية اكثر وطموح عالي للدراسة ولديهم انفتاح واسع فاليقظة هي استجابة سريعة للواقع والشغف الدراسي هو ذلك الواقع فهما مترابطان فالتقدم العلمي والتكنولوجي في نفس الوقت لهما تاثير واضح في الشغف وزيادة اليقظة الذهنية.

وهذا ما دعا الباحثة الى تحديد مشكلة هذا البحث في دراسة هذين المتغيرين بعلاقة تظهر مدى تأثير الشغف الدراسي واليقظة الذهنية، إذ لم تجد الباحثة (حسب اطلاعها) دراسة محلية قد تناولت هذه العلاقة.

ومما تقدم تتجلى مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة على التساؤل الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الشغف الدراسي واليقظة الذهنية عند طلبة الجامعة؟

أهمية البحث:

مع الاهتمام المتزايد بالتعليم الجامعي والايمان بقدرتها على التغيير الجذري لحياة المجتمع وارتباطها بخطط التنمية الاقتصادية والاجتماعية أصبح النظر الى التعليم كعملية استثمارية بديهية لأتقبل النقاش والحوار الطويل، ومن اجل هذا كان لابد ان يعامل التعليم تبعا لذلك كعملية استثمارية لها عائد ينبغي قياسه، ويتسم هذا العصر بأنه عصر علم النفس الإيجابي الذي تدور اهتماماته حول مواضيع منوعه (كالسعادة والثقة) وموضوعات متعددة مثل ، الخصائص الإيجابية للشخصية والتفاؤل والأمل وتنظيم الذات وتوجيه الذات، وهذا لا يعني أن الاهتمام بالانفعالات السلبية والاضطرابات النفسية قد توقف، لكن البحوث الحديثة تتجه إلى الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي، ويرجع الفضل في ذلك إلى (سيلجمان Seligman) الذي يعد اول من استخدم هذا المصطلح في ثمانينيات القرن لماضي، والذي يقوم بدراسة، على ثلاثة أعمدة هي ،دارسة الانفعالات الإيجابية، ودارسة السمات الإيجابية، المؤسسات الإيجابية (سيلجمان،2003: 152).

وعلى اعتبار إن طلبة الجامعة يمثلون عماد الأمة ونهضتها والأداة الفاعلة في عمليات التغيير الاجتماعي والاقتصادي والثقافي، وتزداد أهمية هذه الفئة في المجتمع لأنهم الثروة الحقيقية للمجتمعات، وُتعد المهمة الأساسية للجامعة تكوين جيل منتمي لتراثه، ومتمكن من مواجهة التحديات والتطورات المحلية والعالمية، وخلق بيئة مواتية لهم، والعيش بسلام ووئام في مجتمعهم الجامعي والمحلي (العدلي, 2008: 17), لذا أصبحت القدرة على مواكبة ذلك التطور لا تحتاج إلى عناصر استلام المعلومات وحفظها فحسب وانما تحتاج إلى القدرة على

التكيف مع كل ما هـو جديد ومبتكـر, وان مـن بيـن تلـك القـدرات وأهمهـا القـدرة الابداعيــة لـدى الافــراد (علام 2008: 3).

وبما ان الشغف الدراسي أحد الجوانب المهمة في تنمية المعرفة فهو ذات أثر كبير على نمو الطالب المعرفي وتكوين شخصيته وهو أيضا اداته في التعرف على بيئته وما يحيط به كما انها احدى الوسائل الأساسية لتطوير الذات ولا تتقيد بزمان ومكان معينين، ان الشغف الدراسي من غير شك احدى منافذ المعرفة بل هي اوسعها وأكثرها انتشارا فعلى الرغم من انتشار الكلمة المسموعة او المشاهد عن طريق الإذاعة والتلفزيون الا ان القراءة تحتل المكان الأول من وسائل اكتساب المعرفة الإنسانية (الاعسر،2005: 57).

ان تنمية العنصر البشري هو نتاج التربية في أي مجتمع من المجتمعات، فعن طريق التربية يكسب الفرد المعرفة والقيم والاتجاهات التي تنمي شخصيته من جميع الجوانب وتجعله قادراً على التكيف والتفاعل الإيجابي مع البيئة التي يعيش فيها، حتى غدا قطاع التعليم من أوسع القطاعات في اي بلد كان نظراً لضخامة الأعداد العاملة فيه والمهمات الموكلة إليه مما جعلها تستنزف جزءاً كبيراً من مواردها المالية وإمكاناتها البشرية (أبو جادو،2003: 33).

لقد اصبحت قضية تطوير المتعلم وتحسين مستواه ورفع كفاءته الداخلية وحسن استثماره للقضايا المهمة استجابة لتحديات التغير السريع في أوجه الحياة الاقتصادية والاجتماعية وتدفق سيل المعرفة في المجالات المختلفة نتيجة التقدم العلمي وتطبيقاته التكنولوجية (المخلافي، **1998: 2**).

عندما نتكلم عن الشغف الدراسي بأنه جزء من المطالعة والقراءة وارتفاع مستوى التحصيل فهو أحد موضوعات علم النفس الإيجابي وهو ذلك العلم الذي يركز على الجوانب الايجابية الجيدة لدى الطالب التي تساعده على العيش في مستويات مرتفعة من السعادة والتطور الذاتي والارتقاء بمستوى التعليم، بمعنى الإحساس

بالعواطف والمشاعر الايجابية والشعور بأن الحياة تستحق أن نعيشها، ومفهوم الشغف الدراسي مرتبط بعلم النفس الإيجابي، إذ استعمل العالم(سيلجمان) كلمتي الشغف الدراسي مصطلحاً لوصف أهداف علم النفس الإيجابي، إذ يتضمن المشاعر الايجابية والأنشطة الايجابية (سيلجمان، 2005: 52).

ولا يخفى على أحد ما يشهده القرن الحادي والعشرون من تغيرات اجتماعية ونفسية والتي ألحقت تغييرا بالقيم الإنسانية احتلت الشخصية مكانة هامة في دراسات علم النفس خلال السنوات الأخيرة، مـما ساعد على تأكيد هذه المكانة، النظر الى الشخصية على انها محصلة عوامل عدة تعمل في وحدة متكـاملة تنتج من تفاعــل سمات جسمية ونفسية عدة، وتحــدد اسلوب تعامــل الشخص مع مكونات بيئته (جابر، 2004 :217).

ويظهر ان الطلبة الشغوفين لديهم ايمان عال بالذات، ولديهم دافعية أكبر تدعو الى استجابات تكيفية أكبر للانتكاسات، ويرتبط الشغف الدراسي مع النتائج التعليمية الإيجابية مثل المثابرة العالية، وفاعلية الذات، والاندماج الدراسي وهم اقل عرضة لترك الدراسة مبكراً (Bowen 2010:251).

وقد اشارت دراسة مارتن ومارش (2008) بقدرتها على التنبؤ بالشغف الدراسي في البيئة التعليمية، وتميز الشغف الدراسي في تأثيره وتأثره في الحالة الانفعالية والمهام الدراسية في العملية التعليمية إذ تعمل الحالة الانفعالية والشغف الدراسي والمهام الدراسية بالتأثير في التصرفات المعتاد عليها وتأثرهم في التحصيل الدراسي (مارتن، مارش،152:2008).

وبذلك فان الطالب الشغوف دراسيا يتحلى بصفات تختلف عن الطالب الغير الشغوف دراسيا ومنها مواجهة المصاعب ولديه إيمان بقدرته على التحدي ومواجهة تلك

المصاعب، و تشكل فاعلية الذات نشاط الفرد ومقدار الجهد الذي يستهلكه هذا النشاط ومدة الإصرار والثبات عند مواجهة الضغوط والمعوقات وأشارت البحوث النفسية الى أن الطلبة ذوي فاعلية ذات عالية يكونون اكثر استعداداً للمشاركة والعمل الجاد ويمتلكون توقعات عالية ويحاولون تحقيق أهدافهم وطموحاتهم مع اتباع معايير عالية، وبهذا يكونون اقل عرضة لإظهار الاستجابات الانفعالية عند مواجهتهم للمواقف الصعبة، ولديهم القدرة على حل المشكلات وتقويم الحلول البديلة عند الفشل (Martin & Marsh,2006:95).

والفرد الذي يعيش في المجتمع المتطور من ناحية التقدم التكنولوجيا ومن الناحية الاجتماعية قدر له ان يتلقى معلومات تزيد مائة مرة عما يستلمه الفرد في المجتمع النامي وان نسبة 60% من هذه المعلومات تصل عن طريق القراءة والمطالعة (يونس، 39:1990).

فالشغف الدراسي اليوم ليست هدفا بذاته، ولكنه وسيلة لتحصيل العديد من الأهداف، ويرى بعض المربين ان (الشغف الدراسي) مفتاح التعليم والتعلم وان الحاجة الى القراءة ماسه كغاية ووسيلة فالقراءة أصبحت في نظر المدنية الحديثة كالمشي والكلام لها أهميتها الحيوية (بكار، 2008: 84).

ان الطالب في مرحلة الجامعة تكون اشباع حاجته سريعة شديدة فضلاً عن قدرته على ممارستها، وان من أبرز مظاهر الحياة النفسية في هذه المرحلة اعتماده على نفسه، والاستقلال عن الاخرين، والقراءة السريعة نشاط يتطلب اول ما يتطلب ان يكن للفرد قدرة على الاستقلال عن الاخرين (عبد الرحمن2000: 43).

وأكدت دراسة فليت وآخرين (Flett & et al, 2014) ان الشغف الدراسي يرتبط بأمور مهمة مثل علاقته بتقليل الكآبة والقلق عند اداء الامتحان (37: Flett & et,2014) .

وقد اكدت دراسة كومرفوردا وآخـرين (Comerford & et al, 2015) ان الطلبة الشغوفين لديهم قـدرة على مقـارنة خبراتـهم مع خبرات الأخـرين فـي المجـتمع (Comerford & et al, 2015: 98).

والشغف الدراسي هو أحد المواضيع المهمة لهذا العصر وله أهميته لمساعدة الفرد على مواجهة تحديات العصر وما يسببه من ضغوط على الإنسان في كافة مراحل حياته، وبالتالي تحقيق التوافق والصحة النفسية (العمران، 82:2004).

ويشير بورن (Bourne, 1979) ان يقظة الشخص قد تكون موجهة نحو ذات الفرد أي (احاسيسه وافكاره وميوله ودوافعه ورغباته واتجاهاته ومعتقداته) أو ان تتجه نحو البيئة المحيطة به وهذا يؤثر في طبيعة التفاعل الاجتماعي للفرد وفي سلوكه اليومي، كما ينظر الى اليقظة على انها حالة وعي للمثيرات (الداخلية والخارجية) في لحظة معينة يقوم بها الشخص بمراقبة البيئة المحيطة به والانتباه لها ومحاولة السيطرة على فعالياته (Bourne, 1979:23).

وان يقظة الشخص يمكن ان تتكون من تشكيلة من الظروف التي تتضمن حالات أو مواقف يشعر فيها الشخص بأنه يجب أن يكون حذراً وفي حال من الإنذار بأن الآخرين قد يكونون غير مخلصين عندما تكون لديه معلومات عن محيطه تؤيد له احتمالية وجود دوافع خفية لديهم (Fine, 1990: 368).

كما وتقترح الأبحاث النفسية في اليقظة الذهنية تدخـلات فورية لجعـل التعليم تجربة أكـثر وعـيا فبدلاً من أن جميع الطلبة يفعلون الشيء نفسه، سوف يكون من الممكن هيكلة النشاطات الصفية بحيث لا يتعين على المرء أن يفعل الشيء نفسه. وإن تدريس المواد الدراسية المخـتلفة في أوقـات زمنيـة مخـتلفة وتعيين نسبة الـدرجات علـى أسـاس أداء الفـرد فـي الامتحـانات المنفـصلة، مرتبـط بالمـهارات الـلازمة لأداء الفـرد (Langer, 2000: 84).

أما مفهوم اليقظة الذهنية فقد تم وصفه في أحد الاعمال السابقة التي كتبتها الرائدة (لانجر وزملاؤها) انها تتضمن الاستيعابية (اليقظة) للمهام الادراكية، وهذا قد يتداخل مع بعض صياغتها الحالية، ومع ذلك فان (لانجر) تؤكد إحداث العمليات المعرفية والمدخلات الحسية في البيئة الخارجية، كإنشاء فئات جديدة، والسعي من وجهات نظر متعددة، وتأكيد ان اليقظة الذهنية تكون مفتوحة ومتجزئة لملاحظة ما يحدث في البيئة الخارجية على حد سواء بدلا من اتباع نهج معرفي معين للمؤثرات الخارجية (Langer,89:1990).

كما ان العمل الواضح يمكن أن يظهر في تركيز الانتباه لتعزيز اليقظة الذهنية، الذي يتم من اجل توظيف الاستراتيجيات النفسية او المعرفية، ويستند عملها الى التأمل وتوظيف مختلف الطرق من التقنيات مثل التركيز على الاستبصار والفهم الحالي للبيئة، وذلك في البحوث التي قدمتها في اليقظة الذهنية للأفراد على الرغم من الفائدة التي توصلت إليها في اليقظة الذهنية فإنها لا تقدم صورة واسعة ومتكاملة (Langer, 1990:22).

وأشارت دراسة داينر (Diener, 1979) الى أن الأشخاص اليقظين يكونون اكثر ميلاً للتحكم بسلوكهم في المواقف الاجتماعية من الاشخاص غير اليقظين (Denier, :1979 413).

وكذلك أكدت دراسة كلانك (Kleink,1978) الى أن الاشخاص اليقظين يكونون اكثر اتساقاً في كيفية تصرفهم في المواقف المختلفة من الاشخاص غير اليقظين لان الاشخاص اليقظين يكونون اكثر ادراكاً وانتباهاً لكيفية جعل سلوكهم يتلاءم مع المتطلبات الخاصة لكل تفاعل اجتماعي (Kleink, 1978: 4) .

اهداف البحث:

يهدف البحث التعرف الى :

1-مستوى الشغف الدراسي عند طلبة الجامعة.

2-مستوى اليقظة الذهنية عند طلبة الجامعة.

3-اتجاه وقوة العلاقة بين متغيري الشغف الدراسي واليقظة الذهنية عند طلبة الجامعة.

4-دلالة الفرق الاحصائية في العلاقة بين الشغف الدراسي واليقظة الذهنية تبعا لمتغيري (الجنس ، التخصص)عند طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى، وبحسب الجنس (الذكور _الاناث) والتخصص (العلمي _ الإنساني) للعام الدراسي (2018 -2019) للدراسة الصباحية فقط.

تحديد المصطلحات

اولاً، الشغف الدراسي (Academic Buoyancy) عرفه

- مارتن ومارش (Martin & Marsh 2008)

"هو قدرة الطلبة على التعامل بنجاح مع الانتكاسات والتحديات الاعتيادية في الحياة الدراسية كالضغط الامتحاني، والعمل الدراسي الصعب" (Martin & Marsh, 2008: 33)

-فاليراند (Vallerand:2010)

كما يعرف الشغف الدراسي وهو الذي ينشأ من الشعور الداخلي المتحكم فيه، والذي يجعل الناس يمارسون انشطتهم الشغفية بشكل اختياري، ودون وجود ضغوط عليه (Vallerand2010.25).

-(Carolyen Strickland:2015) "يشير الشغف الدراسي الى قدرة الطلاب على الاستجابة لكل يوم التحديات في الأوساط الاكاديمية نظرا للقضايا الانتقالية المعروفة من ذوي الخبرة من قبل الطلاب خلال السنة الأولى من الكلية وهو مستوى كافي للنجاح فهو يشير الى الرعاية الاكاديمية كعامل تعليمي للطلاب من ناحية الإنجاز والاحتفاظ" **(Carolyen Strickland:2015 ,43)**

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف مارتن ومارش (Martin & Marsh2008) تعريفاً نظرياً للبحث، لكونه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على فقرات مقياس الشغف الدراسي.

ثانياً، اليقظة الذهنية (Mindfulness) وعرفها كل من:

- Langer،**(2002)** "حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء مختلفة جديدة" (Langer 2002:214).
- (2003,Broun& Ryan) " هـي نزعة الأفراد ليكونوا يقظين للخبرة لحظة بلحظة " (Broun& Ryan, 2003: 83)
- Neff،**(2003)** "حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر، وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن" (331-312 :2003، Neff)
- **الزبيدي (2012)** " انها سمة البقاء على علم، وهذا يؤدي الى الانتباه الدقيق في المسؤوليات لدى الافراد" (الزبيدي، 2012: 20).

التعريف النظري للبحث الحالي:

لقد تبنت الباحثة تعريف (Langer،2002) تعريفاً نظرياً لكونه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحاليً.

التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن إجابته على مقياس اليقظة الذهنية.