



العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

أ.د / مجدى محمد الشحات

أ.د/ محمد أحمد غنيم

أستاذ علم النفس التربوى ووكيل

أستاذ علم النفس التربوى

الكلية لشئون التعليم والطلاب

كلية التربية جامعة بنها

كلية التربية جامعة بنها

أ/ هاله سلطان زين الدين بكر

باحثة دكتوراه بقسم علم النفس التربوى

كلية التربية جامعة بنها

بحث مشتق من الرسالة الخاصة بالباحثة

العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من
طلاب الجامعة

إعداد

أ.د/ محمد أحمد غنيم
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية جامعة ببنها

أ.د / مجدى محمد الشحات
أستاذ علم النفس التربوي ووكيل
الكلية لشئون التعليم والطلاب
كلية التربية جامعة ببنها

أ/ هاله سلطان زين الدين بكر
باحثة دكتوراه بقسم علم النفس التربوي
كلية التربية جامعة ببنها

الملخص

هدف البحث الحالى إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و القدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من (309) طالب وطالبة بالفرقة الثالثة من شعبتى اللغة الانجليزية والفلسفة بكلية التربية جامعة ببنها ، وقد اشتملت الأدوات مقياس اليقظة العقلية (إعداد (Bodner & Langer ,2001) ترجمة وتقنين الباحثة ، مقياس القدرة على اتخاذ القرار إعداد (Lizarraga et al ,2009) ترجمة (علاء الدين عبدالحميد أيوب ، عبدالله محمد الجغيمان : 2012) ، واعتمد البحث على المنهج الوصفى ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام أسلوب معامل ارتباط بيرسون ، وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا عند مستوى 05, بين اليقظة العقلية و القدرة على اتخاذ القرار لدى عينة البحث .

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية ، القدرة على اتخاذ القرار

The Correlation between Mindfulness and The Ability Of Decision Making for A sample of the University Students

Abstract

The Present Research aimed to Identify Correlation between Mindfulness and The Ability Of Decision Making for A sample of the University Students, The Research was applied on a sample consists of (309) Students (male – female) , study group (Third) Selected from English and Philosophy Section in Faculty of Education Banha university, The researcher use Mindfulness Scale prepared by (Bodner & Langer ,2001) Translation The researcher , the Ability Of decision making Scale prepared by(Lizarraga et al ,2009) Translation (Aladdin Abdul Hamid Ayoub & Abdullah Mohammed Aljgyeman , 2012) , The researcher uses the descriptive Approach Person correlation coefficient , The Results of the Research Showed that There were a positive correlation coefficient with statistical significance of (,05) between Mindfulness and The Ability Of Decision Making .

Keywords :Mindfulness , The Ability Of Decision Making

مقدمة البحث

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نوعاً ما خاصةً في البيئة العربية وقد جاء الإهتمام بها للدور الذي تلعبه في مجالات متنوعة في الحياه ، فقد شهد العقدين الأخيرين نمواً متزايداً في الدراسات والبحوث التي تناولت اليقظة العقلية سواء في الجانب التربوي أو الجانب الإكلينيكي .

وقد اختلف الباحثون في توصيفهم لليقظة العقلية فبعضهم نظر إليها كحالة مثل (Teper, Segal & Inzlicht, 2013, 449) الذي عرفها بإنها : الوعي باللحظة الحاضرة مع عدم الحكم والقبول .

والبعض الآخر نظر إليها كسمة مثل (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006, 28) حيث عرفها بإنها : مراقبة الفرد المستمرة للخبرات الحالية وتقبل الخبرات دون إصدار أحكام أو التفاعل معها .

في حين نظر إليها البعض على أنها عملية مثل (Garcia, 2018, 75) حيث عرفها بإنها : عملية غرس الوعي لدى الفرد بالخبرات الحالية والتواصل مع هذه الخبرات بفضول وانفتاح وقبول .

وقد لاقت اليقظة العقلية اهتماماً متزايداً في الآونة الأخيرة في البيئة الأجنبية لما لها من آثار إيجابية في مختلف المجالات ، حيث أظهرت العديد من الدراسات مثل : (Franco, Manas, Cangas & Gallego, 2010, Zeidan, Johnson, Diamond, David & Goolkasian, 2010, Goretzki, 2014, Lu, Huangb & Riosc, 2017) أن اليقظة العقلية تمكن الفرد من أن يكون أكثر انتباهاً ، وأكثر رغبة في أداء المهام ، وتحسن أداء الذاكرة والآداء المعرفي للفرد ، كما تحسن فعالية التعلم ، وتجعله أكثر وعياً ، وأكثر قدرة على ممارسة الأنشطة اليومية .

ويعتبر الوعي والانتباه والإدراك والتركيز قدرات معرفية هامة لازمة للفرد عند اتخاذ القرار وبدونها يصبح الفرد غير قادر على تقييم الموقف الراهن بدقة وارتكاب أخطاء كثيرة ، لذلك تلعب اليقظة العقلية دورًا هامًا في حياة الإنسان لاتخاذ القرار الفعال .

(Martinovic,2017 ,10)

ويعرف (حسن سعد عابدين ، إبراهيم سيد عبدالواحد :2019 ، 20) اتخاذ القرار على إنه : عملية عقلية يقوم بها الفرد من أجل الوصول إلى حلول للمشكلات التي تواجهه ويتضمن مجموعة من المهارات منها تحديد وتشخيص المشكلة ، طرح الحلول ، تقييمها والمفاضلة بينها للوصول إلى القرار المناسب ، وتقويم نتائج هذا القرار .

ويعد اتخاذ القرار من أهم الأمور وأكثرها أثرًا في حياة الأفراد ، وتكمن أهميته في إرتباطه بحياة الإنسان وعمله اليومي أو في أى مجال من مجالات النشاط الانساني ، كما أن كل أنواع السلوك فيها اختيار بديل من بين عدة بدائل ومن هنا تكمن أهمية اتخاذ القرار .

(ممدوح بنيه الزين :2014 ، 8 – 9)

فاتخاذ القرار يساعد الفرد على اختيار أفضل بديل ، ويفيد في وضع الخطط وتنفيذ المهام من خلال التخطيط والتنظيم والتوجيه والسيطرة والتوظيف ، فبدون ذلك لا يمكن أن توجه المهام بشكل صحيح . (Verma ,2014 ,171)

ولكى يتمكن الفرد من اتخاذ قرار فعال لابد أن يتمتع باليقظة العقلية ، وهذا ما أكده بعض الباحثين منهم (Galles ,2013 ,38) الذى أوضح أنه عندما يكون الفرد أكثر وعيًا يكون أكثر ملاحظة لعملية اتخاذ القرار وهذا يُحسن جودة القرارات ، فاليقظة العقلية هى عملية أساسية داخل الفرد لاتخاذ القرار المتكامل لأنها تُسهّل إعادة التقييم والإكتشاف من خلال عدم الحكم فى الوقت الحاضر ، كما إن الوعي يُساعد على اختيار البديل الأفضل فى موقف معين .

كما أشار (Wolkenfeld ,2015 ,1) إلى أن اليقظة العقلية تُساعد الفرد على اتخاذ قرارات جيدة وموضوعية بعيدة عن الغضب أو الحزن (أى بعيدًا عن الحالة المزاجية) ونقل من اصدار أحكام سلبية .

كما أشار (Pless , Nicola, Sabatella, Filomena & Thomas ,2017 ,5) إلى أن اليقظة العقلية تحد من الضغوط وتحسن التركيز والانتباه وتزيد من سعة الذاكرة وتنظم الإنفعال وتزيد من الشعور بالسعادة ، وكل ذلك يؤدي إلى اتخاذ قرارات فعالة. وفى نفس السياق أوضح (Garcia ,2018 ,2) إن اليقظة العقلية تزيد المرونة المعرفية وتزيد العقلانية وتقلل من الميل إلى تجنب الحلول البسيطة أو الجديدة ، فكل ذلك يؤثر على تحسين جودة اتخاذ القرار ، حيث أن الحالة المعرفية والإنفعالية الجيدة ضرورية لاتخاذ القرار الجيد .

مشكلة البحث :

يتميز العصر الذى نواكبه اليوم بالتغيرات السريعة والتطورات المتلاحقة فى جميع مجالات الحياة لذا لابد من الإستجابة السريعة ، واليقظة العقلية ، والوعى بما يحيط بنا ، والإنتحاح على الجديد ، والإرتباط بالأهداف لإنتاج أفكار مبتكرة ، والبحث عن ما هو جديد ، وجعل التحدى فى الفكر هو المحدد للسلوك المستقبلي. Langer & Moldoveanu (2000,2)

كما تعد القدرة على اتخاذ القرار من الأمور الأساسية فى حياة الأفراد فهى تساعد على زيادة الثقة بالنفس، وتحمل المسئولية ، ومواجهة تحديات العصر ، ليصبحوا ذو نظرة ثاقبة يمكن الاعتماد عليهم فى بناء الحضارة العلمية ، ويسهموا فى تحقيق السعادة لأنفسهم ولمجتمعاتهم ، لذا يؤكد الكثير من التربويين أهمية تنمية واستثمار وتوجيه العقل البشرى نحو التفكير الإيجابى ، وحل المشكلات ، واتخاذ القرار لمواجهة مواقف وتحديات العصر .

(يسرا شعبان ابراهيم : 2014 ، 60)

وعندما يتصرف الفرد فى موقف ما دون تفكير (تصرف تلقائي) بدون وعى (بدون يقظة) فإنه غالبًا ما يفقد أو تغيب عنه المعلومات الضرورية لتوسيع الآفاق الذهنية لمعالجة الموقف. (أسماء طه نوري، 2013: 211)

فاليقظة العقلية تزيد الوعى بالهدف ، وتعزز اتخاذ القرار وفقاً للقيم الأساسية للفرد ، وتيسر طرح خيارات عديدة ، وتحد من تكلفة القرار ، وتساعد الفرد بان يتغلب على العقبات والتحديات التى تواجهه أثناء اتخاذ القرار ، كما إن اليقظة العقلية تحسن قدرة الفرد على انتقاء

معلومات دقيقة وواضحة ومتصلة بموضوع القرار ، وتُقلل من التحيز عند اتخاذ القرار ، كما إنها تحد من الإعتماد على الأفكار والطرق النمطية التقليدية عند اتخاذ القرار ، فهي تجعل الفرد أكثر انفتاحًا على الأفكار الجديدة ، وردود الفعل ، وأقل عرضة لسوء تفسير المواقف ، وهذا من شأنه يؤدي إلى اتخاذ قرار فعال . (Karella & Reb ,2014 ,2)

كما تساعد اليقظة العقلية الفرد على التفكير بوضوح وتوفير حلول للمشكلات واتخاذ قرارات علمية وعقلانية من بدائل متعددة ، كما إن اليقظة العقلية تُساهم في تحسين جودة اتخاذ القرار ودقته لدى الفرد من خلال أنها تزيد الوعي بانتباهه وانفعالاته وتساعد على التفكير بهدوء والتركيز وتحد من الأخطاء . (Liu ,Liu& Ni ,2018 ,230-231)

فهي تعمل على زيادة الوعي والانتباه والفهم ، وهذا يساعد على تطوير مهارة اتخاذ القرار لدى الفرد . (Boulware, Huskey ,Mangelsdorf & Nusbaum 2019 ,1)

وقد أكد ذلك نتائج بعض الدراسات مثل (Deniz, Alkim, Akdeniz& Ozteke,2015, Kalafatoglu & Turgut , 2017 التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار ، وأنه يمكن التنبؤ باتخاذ القرار من خلال اليقظة العقلية

بينما جاءت نتائج دراسة (Martinovic,2017) مخالفة لنتائج الدراسات السابقة حيث أوضحت نتائجها أن اليقظة العقلية لا تتنبأ باتخاذ القرار، ولا يوجد أى ارتباط دال إحصائيًا بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية واتخاذ القرار، بل أن الجانب الوحيد لليقظة العقلية الذي ارتبط باتخاذ القرار هو عدم الحكم .

وأيضاً دراسة (Sigle ,2019) التي أثبتت نتائجها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار ، وأن اليقظة العقلية ليس لها تأثير على اتخاذ القرار .

مما سبق يتضح :

1- ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار .

2- هناك تناقض في نتائج الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار ، فالبعض أثبت وجود علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية واتخاذ

القرار ، والبعض الآخر أثبت عدم وجود علاقة دالة بينهما ، وأن اليقظة العقلية ليس لها تأثير على اتخاذ القرار .

ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيسي التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة ؟

أهداف البحث :

1- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة .

أهمية البحث :

تتحدد أهمية البحث الحالي من خلال ما يلي :

1- قد يعمل هذا البحث على لفت نظر القائمين على العملية التعليمية إلى زيادة الاهتمام بهذه المتغيرات للعمل على تتميتها لدى الطلاب .

2- تناولها لطلاب الجامعة الذين لا بد من تنمية المهارات العقلية لديهم حتى يتمكنوا من تحقيق أهدافهم الانجازية .

مصطلحات البحث :

1- اليقظة العقلية Mindfulness

تعرفها (Langer & Moldoveanu 2000,2) بأنها : عملية تمييز نشطة للفروق، وملاحظة أشياء جديدة في الوقت الحاضر ، تجعل الفرد أكثر وعياً ومرونة عقلية ، وحساساً ومنفتحاً للسياق ومنظور أعماله .

وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها : " الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة إعداد (Langer & Bonder , 2001) (ترجمة الباحثة)

2- القدرة على اتخاذ القرار The Ability Of Decision Making

يعرف (Lizarraga et al, 2009) القدرة على اتخاذ القرار على أنها : " عملية اختيار الفرد من بين مجموعة من البدائل وصولاً إلى نتيجة معينة تحقيقاً لأهدافه ".
في (علاء الدين عبدالحميد أيوب ، عبدالله محمد الجعيان : 2012 ، 7)

وتعرف القدرة على اتخاذ القرار إجرائياً بأنها : " الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس اتخاذ القرار المستخدم في الدراسة (إعداد Lizarraga et al, 2009) ترجمة (علاء الدين عبدالحميد أيوب ، عبدالله محمد الجعيان : 2012)

حدود البحث

تتمثل في متغيرات البحث وهي (اليقظة العقلية ، القدرة على اتخاذ القرار) والادوات والمقاييس المستخدمة في جمع البيانات ، وعينة البحث من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية بجامعة بنها في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2018/2019 .

المفاهيم الأساسية

أولاً اليقظة العقلية Mindfulness

اليقظة العقلية ظاهرة نفسية درست بشكل متزايد في مختلف المجالات مثل علم النفس والصحة النفسية والطب وعلم الأعصاب خاصة في الغرب في السنوات الأخيرة .
وبحصر الدراسات المرتبطة بها يُلاحظ إنها تزايدت من أقل من 80 دراسة في عام 1990 إلى أكثر من 600 دراسة حتى عام 2007 . (Brown, Ryan & Creswell, 2007, 211)
ولقد تعدد الباحثون الذين تناولوا تعريفات اليقظة العقلية فقد اتفق كلا من (Meiklejohn, 2019, Walker, 2017, Weare & Huppert, 2012, et al) على أن اليقظة العقلية هي الوعي والانتباه إلى ما يحدث في الخبرة الحالية سواء كانت الخبرة داخلية أو خارجية و التعامل مع هذه الخبرات بفضول وانفتاح وقبول .

أبعاد اليقظة العقلية

أشار (Jojnson et al, 2016) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من ثمانية أبعاد هم :
1- الوعي بالخبرة الداخلية .
2- الوعي بالخبرة الخارجية .

3- التصرف بوعى .

4- التقبل .

5- عدم التفاعل .

6- الانفتاح على الخبرات .

7- نسبية الأفكار .

8- الفهم الواعى (البصيرة) . في (سعد محمد الحارثي :2019 ، 142-143)

الآثار الإيجابية لليقظة العقلية

اليقظة العقلية ظاهرة لاقت اهتمام العديد من الباحثين فى السنوات الأخيرة لما لها من آثار ايجابية فى مختلف المجالات فهى تُحسن الوعى والانتباه و تدرب النشاط العقلي لدى الفرد ، فهى تجعله أكثر وعياً بأفكاره وانفعالاته وأحاسيسه، كما إنها تُزيد من قدرته على تركيز انتباهه لجوانب محددة فى الموقف الراهن وتجاهل أى مشتتات أو انحرافات أخرى (Franco,etal,2010,84)

كما ان اليقظة العقلية تُزيد السلوكيات الإيجابية لدى الأفراد فهى تعزز القدرة على الإدماج فى السلوك الموجه نحو الهدف. (Roemer ,2015 ,52)

ثانياً القدرة على اتخاذ القرار **The Ability Of Decision Making**

يُعد اتخاذ القرار أحد القدرات الرئيسية التي يجب تعزيزها لدى الأفراد ، فهو جزء أساسي فى الحياه الشخصية والمهنية ، حيث إن الفرد لا يمكن أن يحل مشكلاته ويحقق التوافق بدونه، فهو عملية معرفية حيوية مطلوبة فى كل مجالات الحياه .

(Colakkadloglu & Celik ,2016,260)

وقد تعدد الباحثون الذين تناولوا مفهوم اتخاذ القرار فقد اتفق كلا من (, Nightingale,

Arnsten, Lee& ,Murphy, Robinson , Newton–Hughes&Hogg,2015

, Pittenge,2017, ، أيمن فوزى خطاب :2019) بان اتخاذ القرار هو المفاضلة بين البدائل

واختيار البديل الأفضل لتحقيق أهداف محددة .

العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار

يوجد فى الحياه بعض الأفراد قادرين على اتخاذ قراراتهم بجودة عالية وسهولة وسرعة ، بينما البعض الآخر يجد صعوبة فى اتخاذ القرارات ، فاتخاذ القرارات يتأثر بعدد من العوامل التي يجب أن يكون الفرد على وعى ومعرفة بها لكي تكون قراراته ناجحة وتتمثل هذه العوامل فى التالي :

- 1- السمات الشخصية : فاتخاذ القرار يمثل عملية نفسية متعلمة متشابكة مع شخصية متخذ القرار فالشخصية الناجحة تتخذ القرارات بحرية ومتخذ القرار الناجح يعرف كيفية منع الأخطاء الخاصة ، فهو يعمل على تحسين تلك القرارات . فمن غير الممكن عزل تأثير الشخصية على العملية المتكاملة للوصول إلى خيار مرضى فالقرار لا يقل عقلانية لأنه يعترف بتأثير الشخصية . (Sanders,2002, 67-69)
- 2- تحديد الهدف من القرار : فتحديد الأهداف مهمة لأنها تساعد على تحديد الخيارات وتعيين مسار العمل .
- 3- تحديد العواقب المترتبة على القرار .
(Lizarraga, Baquedano,M.&Cardelle-Elawar ,2007 382-383)
- 4- مستوى وكمية المعلومات الداعمة لإتخاذ القرار .
- 5- حجم تأثير القرار: ويشير الى المدى الذى سيؤثر فيه القرار على الآخرين .
(Williams&Brown,2014,6)

خطوات اتخاذ القرار

يعتبر اتخاذ القرار عملية منظمة ذات خطوات متتابعة ومنطقية من الضرورى لمتخذ القرار ان يتبعها للوصول إلى قرار صائب يحقق هدفه المنشود ، وقد اتفق كلا من (Alshraah ,2015 , Rosenberg ,2011 ،أيمن فوزى خطاب :2019) بان خطوات اتخاذ القرار تتمثل في ست خطوات هي : تحديد الأهداف ، تحليل المشكلة ، تحديد البدائل ، تقديم المبررات لكل بديل مقترح ، اختيار البديل الأفضل ، متابعة اتخاذ القرار .

أهمية اتخاذ القرار

يُعتبر اتخاذ القرار إحدى المهارات الحياتية التي يجب تلميتها لدى أفراد المجتمع عامةً وطلاب الجامعة خاصةً ، وتتلخص أهمية اتخاذ القرار فيما يلي :

- 1- اتخاذ القرار يجعلنا على وعى بالذات وعلى معرفة بما يحدث بالتغيرات البيئية ، و يُمكن الفرد من أن يكون قادر على التصرف بشكل هادف وفعال مع المواقف الصعبة.
(Zimmerman& Kanter,2012,6)
- 2- يساعد في اختيار أفضل بديل من عدة بدائل ، يفيد في وضع الخطط والسياسات ، تنفيذ المهام من خلال التخطيط والتنظيم والتوجيه والسيطرة والتوظيف فبدون ذلك لا يمكن أن تدار وتوجه المهام بشكل صحيح . (Verma ,2014 ,171)

الدراسات والبحوث السابقة

نظرا لأهمية متغيرات البحث فهناك العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي تناولتها بالدراسة منها ما يلي :

دراسة (Deniz et al,2015) استهدفت بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب اتخاذ القرار (التجنب ، التسويف ، الحذر الزائد) ، و معرفة مدى قدرة اليقظة العقلية على التنبؤ بتقدير الذات عند اتخاذ القرار وعلى أساليب اتخاذ القرار ، شارك في هذه الدراسة عينة مكونة من (597) من طلاب الجامعة (323 اناث ، 274 ذكور) بمتوسط عمر (21) عام ، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس اليقظة العقلية (إعداد Brown& Ryan,2003) ، مقياس اتخاذ القرار (إعداد Mann vediğ., 1998) ، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية : وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا عند مستوى 0,01 بين اليقظة العقلية و(اسلوب التجنب واسلوب التسويف واسلوب الحذر المفرط) كأساليب اتخاذ قرار ، كما أكدت النتائج على ان اليقظة العقلية منبأ دال لتقدير الذات عند اتخاذ القرار ولأساليب اتخاذ القرار.

كما بحث (Kalafatoglu & Turgut , 2017) العلاقة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار ، وقد تكونت عينة الدراسة من (146) من طلاب الجامعة والدراسات العليا ، وقد تم استخدام الأدوات الاتية مقياس اليقظة العقلية المعرفي الإنفعالي اعداد(Feldman,etal,2007) ، مقياس اتخاذ القرار اعداد (الباحثان) ، وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة احصائيا عند مستوى 0,01 بين اليقظة العقلية ببعديها (القبول والإنبناه) وبين اتخاذ القرار.

وهدفت دراسة (Martinovic , 2017) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار ، وقد تكونت عينة الدراسة من (199) فرد (63 رجال ، 136 اناث) بمتوسط عمر (26) عام ، وقد تم استخدام الأدوات الاتية مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد (Baer ,et al,2006)) ، مقياس اتخاذ القرار (إعداد Bruine deBruin ,et al,2007) ، وأسفرت نتائج الدراسة الى عدم ارتباط معظم جوانب اليقظة العقلية بشكل دال احصائيا باتخاذ القرار ، والجانب الوحيد الذى ارتبط بشكل دال باتخاذ قرار أفضل هو عدم الحكم على مشاعرنا وخبراتنا الداخلية .

قام (Sigle ,2019) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرارات غير الأخلاقية كما هدفت الى تقييم مدى تأثير اليقظة العقلية على اتخاذ القرارات غير الأخلاقية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (169) مقسمين بين (100 إناث ، 69 ذكور) بمتوسط عمر (24,9) عام ، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة فى مقياس تورنتو لليقظة العقلية (اعداد Lau et al ,2006) ، مقياس اتخاذ القرارات الخداعية (اعداد الباحثان) ، وقد توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية واتخاذ القرارات غير الاخلاقية ، وعدم وجود تأثير دال احصائياً لليقظة العقلية على اتخاذ القرارات غير الأخلاقية .

فرض البحث :

فى ضوء الاطار النظرى ونتائج الدراسات والبحوث السابقة ، يمكن صياغة فرض البحث الحالى على النحو التالى :

" لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة " .

طريقة والاجراءات

أولا : منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث الحالي .

ثانيا : عينة البحث :

مجتمع البحث :

تم اشتقاق عيني البحث الحالية (الاستطلاعية - الاساسية) من بين طلاب الفرقة الثالثة عام بكلية التربية جامعة بنها فى العام الدراسى 2018 / 2019 م بالفصل الدراسى الثانى (واجمالى عددهم 1156)
وتضمنت عينة الدراسة ما يلى :

عينة البحث الاستطلاعية :

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (120) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة عام شعبتى (اللغة العربية والتاريخ) بكلية التربية بجامعة بنها فى العام الدراسى 2018 / 2019 م ، وتتراوح أعمارهم ما بين (20-22) سنة، بمتوسط عمر زمنى (20,78) سنة ، وانحراف معيارى (447) ، والهدف من هذه العينة التأكد من الخصائص السيكمترية للمقاييس المستخدمة فى الدراسة الحالية ولتلافي المشكلات التى قد تظهر فيما بعد عند التطبيق على العينة الاساسية للدراسة .

عينة البحث الأساسية :

تكونت عينة البحث الأساسية الأولية من (309) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة شعبتى (اللغة الانجليزية والفلسفة) بكلية التربية بجامعة بنها فى العام الدراسى 2018 / 2019 وتتراوح أعمارهم ما بين (20-22) سنة ، بمتوسط عمر زمنى (20,85) سنة ، وانحراف معيارى (650) .

ثالثا أدوات البحث

لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

1- مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bodner & Langer ,2001) ترجمة وتفتين الباحثة

2- مقياس القدرة على اتخاذ القرار إعداد (Lizarraga et al, 2009) ترجمة (علاء

الدين عبدالحميد أيوب ، عبدالله محمد الجعيان : 2012)

1- مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bodner & Langer , 2001) ترجمة وتقنين الباحثة
وصف المقياس في صورته الأجنبية :

يتكون المقياس من (21) مفردة موزعة على الأبعاد الأربعة التالية :

1- البحث عن الأشياء : وهى الميل بانفتاح ونشاط لتعلم الاشياء والبحث عن الحقائق
وتمثله (5) مفردات أرقام (1، 5، 9، 13، 20)

2- المرونة : وتشير إلى القدرة على رؤية الموضوع بوجهات نظر متعددة (انتاج افكار
متنوعة) والقدرة على تغيير وجهات النظر وتعديل السلوك بسهولة وتمثله (4) مفردات
أرقام (3، 7، 11، 16)

3- تقديم الجديد : وهو الميل الى انتاج وتقديم حلول جديدة وتمثله (7) مفردات أرقام (2،
6 ، 10 ، 14 ، 17 ، 18 ، 21)

4- المشاركة : وتشير الى الميل للتفاعل والمشاركة والملاحظة بنشاط للتفاصيل الدقيقة
والوعى بالتغيرات والتطورات الجديدة المحيطة بالمشكلة وتمثله (5) مفردات أرقام (4،
8 ، 12 ، 15 ، 19)

طريقة الاستجابة على المقياس : تتم الاستجابة على المقياس من خلال مقياس متدرج من
سبع نقاط هي (دائما ، موافق بشدة ، أوافق الى حد ما ، أحيانا ، غير موافق الى حد ما ،
غير موافق بشدة ، دائما لا) تأخذ التقديرات (1،2،3،4،5،6،7) للعبارات الموجبة
وارقامها (1 ، 3 ، 4 ، 6 ، 9 ، 10 ، 11 ، 13 ، 14 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20)
والتقديرات (1،2،3،4،5،6،7) للعبارات السالبة وارقامها (2 ، 5 ، 7 ، 8 ، 12 ، 15 ،
19 ، 21) وبذلك تنحصر الدرجات على المقياس بين (21) درجة فى حدها الأدنى ،
(147) درجة فى حدها الأعلى .

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية الاجنبى:

قام معد المقياس الاصلى بدراسة الخصائص السيكمترية على النحو التالى : تم حساب الثبات فى المقياس الاصلى بطريقة ألفا كرونباخ وكانت قيمة معامل ارتباط للمقياس الكلى 85, وللابعاد تتراوح بين (54, - 83) ، كما تم حساب الصدق بطريقة التحليل العاملى التوكيدى وأظهرت النتائج تشبع ابعاد المقياس على عامل واحد وقد تراوحت قيم التشبعات بين (28, - 69) وهى قيم دالة احصائيا.

وفى الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتأكد من الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية وذلك بحساب صدق وثبات المقياس

- صدق المقياس

تم التحقق من الصدق من خلال ما يلى :

صدق المحكمين :

تم عرض الصورة المترجمة و المقياس الاصلى الاجنبى المكون من (21) عبارة على مجموعة من أساتذة التربية تخصص مناهج وطرق تدريس اللغة الانجليزية والعربية لابداء ملاحظاتهم حول عبارات المقياس من حيث سلامة الصياغة اللغوية ودقة الترجمة لمفردات المقياس وإمكانية تحويل تقدير الدرجات على المقياس من المقياس السباعى الى المقياس الخماسى ، وقد أبدوا بعض الملاحظات أخذتها الباحثة فى الاعتبار وتم التعديل على العبارات ارقام (2 ، 4 ، 9 ، 15 ، 17 ، 18 ، 19 ، 21)

وقد تم تعديل طريقة تقدير الدرجات على المقياس ليصبح مقياس مندرج من خمس نقاط والبدائل هى (موافق تماما ، موافق الى حد ما ، موافق ، غير موافق الى حد ما ، غير موافق تماما) وتأخذ الدرجات (1،2،3،4،5) للعبارات موجبة الصياغة ، والدرجات (1،2،3،4،5) للعبارات سالبة الصياغة وبذلك تنحصر الدرجات على المقياس بين (21) درجة فى حدها الأدنى ،(105) درجة فى حدها الأقصى ، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (90%).

صدق الترجمة

للتأكد على أن الأداء على الصورة الأصلية من مقياس اليقظة العقلية والنسخة العربية بعد الترجمة واحد تم تطبيق الصورتين (الأجنبية والعربية) على (50) طالب وطالبة شعبة اللغة الانجليزية بالفرقة الرابعة وتم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات

المرتبطة حيث بلغت قيمة ت (340,) وهي قيمة غير دالة احصائيا ، كما تم تقدير معامل الارتباط بين درجات طلاب العينة الاستطلاعية على الصورتين الأجنبية والعربية وبلغ (994,) وهي دالة احصائيا عند مستوى 01, صدق المحك :

قامت الباحثة بتقدير صدق المحك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية اعداد (Bodner & Langer ,2001) ترجمة وتقنين الباحثة ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية اعداد (Baer et al ,2006) ترجمة وتقنين (عبدالرقيب أحمد البحيري ، أحمد على طلب ، عائده أحمد عبدالعزيز ، فتحي عبدالرحمن الضبع : 2014) وجاءت قيمته (689,) وهي دالة احصائيا عند مستوى 01, صدق الاتساق الداخلي (صدق المفردات) :

قامت الباحثة بتقدير قيم معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من درجة البعد وكذلك حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية (120) طالب وطالبة والجدولين أرقام (1 ، 2) يوضحان ذلك : جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذى تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة لمقياس اليقظة العقلية ن = 120 طالب وطالبة

مفردات (البحث عن الأشياء الجديدة)	معامل الارتباط	مفردات (المرونة)	معامل الارتباط	مفردات (تقديم الجديد)	معامل الارتباط	مفردات (المشاركة)	معامل الارتباط
1	** ,472	3	** ,476	2	** ,521	4	** ,406
5	** ,515	7	** ,518	6	** ,429	8	** ,619
9	** ,569	11	** ,529	10	** ,519	12	** ,481
13	** ,628	16	** ,604	14	** ,527	15	** ,531
20	** ,454	—	—	17	** ,579	19	** ,547
—	—	—	—	18	** ,375	—	—
—	—	—	—	21	** ,426	—	—

ويتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 01, مما تؤكد على صدق المفردات .

جدول (2) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس ن = 120 طالب وطالبة

الأبعاد	معاملات الارتباط
البحث عن الأشياء الجديدة	** ,485
المرونة	** ,321
تقديم الجديد	** ,325
المشاركة	** ,499

ويتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 01, مما تؤكد على صدق الأبعاد .

- ثبات المقياس :

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيم معاملات ألفا لبعد البحث عن الأشياء الجديدة 759, ، بعد المرونة 738, ، بعد تقديم الجديد 762, ، بعد المشاركة 750, ، للدرجة الكلية (766,) ، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغت قيم معاملات الثبات لبعد البحث عن الأشياء الجديدة 849, ، بعد المرونة 766, ، بعد تقديم الجديد 809, ، بعد المشاركة 812, ، للدرجة الكلية (862,) وهذا يعني تمتع مقياس اليقظة العقلية بقيم مرتفعة من الثبات بالنسبة لجميع الأبعاد والمقياس ككل فتطمئن الباحثة على استخدامه مع عينة الدراسة الحالية .

- ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية:

قامت الباحثة بتقدير معاملات ثبات مفردات مقياس اليقظة العقلية من خلال تقدير معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكانت جميع قيم معاملات الارتباط للمفردات تتراوح بين (555, - 796,) ، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وكانت قيم معاملات الارتباط للأبعاد

تتراوح بين (464, - 765) ، وهي قيم دالة احصائيا عند مستوى 01, مما يعطى مؤشرا جيدا على الاتساق الداخلى للمقياس.

2- مقياس القدرة على اتخاذ القرار إعداد (Lizarraga et al ,2009)

ترجمة (علاء الدين عبدالحميد أيوب ، عبدالله محمد الجعيان : 2012)

وصف المقياس في صورته المترجمة : يتكون المقياس من (59) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسية يندرج تحتها عشرة أبعاد فرعية على النحو التالي :
البعد الرئيسي الأول : المهمة : ويشمل الأبعاد (عدم اليقين ، ضغط الوقت ، المعلومات والأهداف ، النتائج المترتبة على اتخاذ القرار) .

1- عدم اليقين : ويتناول مخاوف الأفراد من الشك والتردد والمخاطر والتغيرات التي يؤدي إليها اتخاذ القرار ، ويتكون من (6 مفردات) من (1-6) .

2- ضغط الوقت : ويحدد كيفية تنظيم الأفراد لأنشطتهم ومقارنة نتائج القرار المتخذ مع ما تم إنفاقه من وقت ، ويشتمل على (5 مفردات) من (7-11) .

3- المعلومات والأهداف : ويدور حول أهمية وجود بيانات ملائمة وتحديد أهداف محددة لتقدير صعوبة المهمة ، ويشتمل على (8 مفردات) من (12-19) .

4- النتائج المترتبة على اتخاذ القرار : تحدد المسؤولية الشخصية للآثار المترتبة على اتخاذ القرار ، ويتكون من (6 مفردات) من (20-25) .

البعد الرئيسي الثانى : خصائص الفرد متخذ القرار : وتشمل الابعاد (الدافعية ، التنظيم الذاتى ، معالجة المعلومات ، الانفعالات) .

5- الدافعية : يساعد هذا البعد في عملية اتخاذ القرار ويحافظ على تحقيقه أثناء مرحلة المتابعة ويشتمل على (5 مفردات) من (26-30) .

6- التنظيم الذاتى : يساعد هذا البعد الفرد على التخطيط ومراقبة وتقييم نتائج اتخاذ القرار ، ويشتمل على (8 مفردات) من (31-38) .

7- معالجة المعلومات : ويتناول هذا البعد معالجة المعلومات وتحديد الأسباب حول الخطوات الواجب اتخاذها، وتذليل الصعوبات التي تنشأ أثناء عملية القرار ، ويتكون من (6 مفردات) من (39-44) .

8- الانفعالات : تساعد في تهيئة الجو الملائم لاتخاذ القرار ، ويشتمل على (5 مفردات) من (45-49)

البعد الرئيسي الثالث : السياق البيئي : ويشمل (الضغط الاجتماعي ، الالتزام الجامعي) .

9- الضغط الاجتماعي : يشير إلى نظرة الفرد في الآثار المترتبة على البيئة أو الأفراد الآخرين عند اتخاذ القرار ، ويتكون من (سبع مفردات) من (50-56) .

10- الالتزام الجامعي : تشير إلى مراعاة القواعد والقوانين المنظمة للعمل ، ويتكون من ثلاث مفردات) من (57-59).

طريقة الاستجابة على المقياس :

تتم الاستجابة على المقياس من خلال مقياس متدرج من خمس نقاط على طريقة ليكرت هي (مهم بدرجة كبيرة جدا ، مهم بدرجة كبيرة ، مهم إلى حد ما ، غير مهم ، غير مهم على الاطلاق) تأخذ التقديرات (1,2,3,4,5) على الترتيب بحيث تنحصر درجة المقياس بين (59) درجة في حدها الأدنى و (295) درجة في حدها الأعلى .

وقد تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس القدرة على اتخاذ القرار في صورته المترجمة على النحو التالي :

ثبات المقياس :

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ، حيث تراوحت قيم معاملات ألفا ما بين (66, - 76,) لابعاد المقياس .

- صدق المقياس :

تم حساب الصدق بطريقة التحليل العائلي التوكيدي وأشارت النتائج الى تجمع الابعاد على عامل واحد كما ان قيم معاملات المسار لمفردات المقياس تراوحت بين (49, - 95,) كما تراوحت قيم معاملات المسار للابعاد بين (49, - 87,) عند مستوى دلالة 01,

وفى الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس القدرة على اتخاذ القرار

- صدق المقياس

- صدق المحك :

قامت الباحثة باستخدام صدق المحك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس اتخاذ القرار إعداد (Lizarraga et al, 2009) ترجمة (علاء الدين عبدالحميد أيوب ، عبدالله محمد الجيمان : 2012) ومقياس اتخاذ القرار اعداد (سيف الدين يوسف عبدون : 1979) الصورة (ب) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين 670, وهى قيمة دالة احصائيا عند مستوى 01, مما يؤكد على صدق المقياس.

قامت الباحثة بتقدير قيم معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه بعد حذف درجة المفردة من درجة البعد وكذلك حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس .

- صدق الاتساق الداخلى (صدق المفردات) :

قامت الباحثة بتقدير قيم معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه بعد حذف درجة المفردة من درجة البعد وكذلك حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (3) يوضح ذلك

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذى تنتمى إليه بعد حذف

درجة المفردة لمقياس القدرة على اتخاذ القرار ن = 120 طالب وطالبة

مفردات (عدم اليقين)	معامل الارتباط	مفردات (ضغط الوقت)	معامل الارتباط	مفردات (المعلومات والاهداف)	معامل الارتباط	مفردات (النتائج المترتبة على اتخاذ القرار)	معامل الارتباط	مفردات (الدافعية)	معامل الارتباط
1	*.409*	7	*.545*	12	*.309*	20	*.327*	26	*.609*
2	*.446*	8	*.527*	13	*.260*	21	*.373*	27	*.701*

مفردات (عدم اليقين)	معامل الارتباط	مفردات (ضغط الوقت)	معامل الارتباط	مفردات (المعلوما ت والاهداف)	معامل الارتباط	مفردات (النتائج المرتتبة على اتخاذ القرار)	معامل الارتباط	مفردات (الادافعية)	معامل الارتباط
3	*,540 *	9	*,566 *	14	*,415 *	22	*,369 *	28	*,543 *
4	*,471 *	10	*,608 *	15	*,233 *	23	*,403 *	29	*,620 *
5	*,453 *	11	*,412 *	16	*,313 *	24	*,452 *	30	*,710 *
6	*,432 *	— -	— -	17	*,415 *	25	*,518 *	— -	— -
— -	— -	— -	— -	18	*,495 *	— -	— -	— -	— -
— -	— -	— -	— -	19	*,315 *	— -	— -	— -	— -

مفردات (التنظيم م الذاتي)	معامل الارتباط	مفردات (معالجة المعلومات)	معامل الارتباط	مفردات (الانفعالات)	معامل الارتباط	مفردات (الضغط الاجتماعي)	معامل الارتباط	مفردات (الالتزام الجامعي)	معامل الارتباط
31	*,284 *	39	*,623 *	45	*,648 *	50	*,588 *	57	*,431 *
32	*,543 *	40	*,523 *	46	*,701 *	51	*,607 *	58	*,513 *
33	*,467 *	41	*,702 *	47	*,572 *	52	*,675 *	59	*,448 *
34	*,418 *	42	*,538 *	48	*,644 *	53	*,629 *	— -	— -
35	*,375 *	43	*,490 *	49	*,698 *	54	*,644 *	— -	— -
36	*,515 *	44	*,707 *	— -	— -	55	*,647 *	— -	— -
37	*,286 *	— -	— -	— -	— -	56	*,493 *	— -	— -
38	*,348 *	— -	— -	— -	— -	— -	— -	— -	— -

ويتضح من الجدول رقم (3) أن جميع قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة احصائيا عند مستوى دلالة 01, مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية بعد حذف درجة البعد لمقياس القدرة على اتخاذ القرار ن = 120 طالب وطالبة

الأبعاد	معامل الارتباط
عدم اليقين	** ,676
ضغط الوقت	** ,235
المعلومات والأهداف	** ,643
النتائج المترتبة على اتخاذ القرار	** ,467
الدافعية	** ,895
التنظيم الذاتي	** ,278
معالجة المعلومات	** ,882
الانفعالات	** ,899
الضغط الاجتماعي	** ,713
الالتزام الجامعي	** ,479

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة 01, مما يدل على صدق أبعاد المقياس .

- ثبات المقياس :

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيم معاملات ألفا لبعد عدم اليقين 724, ، بعد ضغط الوقت 762, ، بعد المعلومات والأهداف 638, ، بعد النتائج المترتبة على اتخاذ القرار 676, ، بعد الدافعية 835, ، بعد التنظيم الذاتي 711, ، بعد معالجة المعلومات 828, ، بعد الانفعالات 845, ، بعد الضغط الاجتماعي 851, ، بعد الالتزام الجامعي 652, وللدرجة الكلية (938,) ، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغت قيم معاملات الثبات لبعد عدم اليقين 790, ، بعد ضغط الوقت 777, ، بعد المعلومات والأهداف 662, ، بعد النتائج المترتبة على اتخاذ القرار 750, ، بعد الدافعية 917, ، بعد التنظيم الذاتي 769, ، بعد معالجة المعلومات 929, ، بعد الانفعالات 914, ، بعد الضغط الاجتماعي 913, ، بعد الالتزام الجامعي 648, وللدرجة الكلية (949,) وهذا

يعنى تمتع مقياس القدرة على اتخاذ القرار بقيم مرتفعة من الثبات بالنسبة لجميع الأبعاد والمقياس ككل فتطمئن الباحثة على استخدامه مع عينة الدراسة الحالية .

- ثبات الاتساق الداخلى لمقياس القدرة على اتخاذ القرار :

قامت الباحثة بتقدير معاملات ثبات مفردات مقياس اتخاذ القرار من خلال تقدير معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه وكانت جميع قيم معاملات الارتباط للمفردات تتراوح بين (,412 - ,831) ، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية وكانت قيم معاملات الارتباط للابعاد تتراوح بين (,238 - ,926) وهى قيم دالة احصائيا مما يعطى مؤشرا جيدا على ثبات الاتساق الداخلى للمقياس .

نتائج البحث وتفسيرها

ينص فرض البحث على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية إحصائية دالة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة . " ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيم معاملات ارتباط " بيرسون " بين درجات أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية بدرجات أبعاد القدرة على اتخاذ القرار والدرجة الكلية ، والجدول رقم (5) يوضح مصفوفة العلاقات الارتباطية القائمة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار

جدول (5) مصفوفة العلاقات الارتباطية القائمة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار

ن = 309 طالب وطالبة

اليقظة العقلية القدرة على اتخاذ القرار	البحث الأشياء	عن	المرونة	تقديم الجديد	المشاركة	الدرجة الكلية
المهمة	,137*	,173**	,124*	,029	,164**	
خصائص الفرد متخذ القرار	,144*	,109	,040	,062-	,070	
السياق البيئي	,082	,060	,093	,019-	,080	
الدرجة الكلية	,142*	,137*	,092	,020-	,120*	

يتضح من الجدول رقم (5) إنه :

- 1- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 05, بين البحث عن الاشياء كبعد من ابعاد اليقظة العقلية وبعدي (المهمة ، خصائص الفرد متخذ القرار) والدرجة الكلية للقدرة على اتخاذ القرار .
- 2- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 01, بين المرونة كبعد من ابعاد اليقظة العقلية وبعد المهمة كبعد من ابعاد القدرة على اتخاذ القرار ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 05, بين المرونة من ابعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية للقدرة على اتخاذ القرار .
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 05, بين تقديم الجديد كبعد من ابعاد اليقظة العقلية وبعد المهمة كبعد من ابعاد القدرة على اتخاذ القرار .
- 4- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 01, بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وبعد المهمة كبعد من ابعاد القدرة على اتخاذ القرار .
- 5- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 05, بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للقدرة على اتخاذ القرار .
- 6- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين البحث عن الاشياء كاحد ابعاد اليقظة العقلية وبين بعد السياق البيئي كاحد ابعاد القدرة على اتخاذ القرار .
- 7- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المرونة كاحد ابعاد اليقظة العقلية وبين بعدي (خصائص الفرد متخذ القرار ، السياق البيئي) من ابعاد القدرة على اتخاذ القرار .
- 8- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تقديم الجديد كاحد ابعاد اليقظة العقلية وبين بعدي (خصائص الفرد متخذ القرار ، السياق البيئي) من ابعاد القدرة على اتخاذ القرار والدرجة الكلية للقدرة على اتخاذ القرار.

9- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المشاركة كاحد ابعاد اليقظة العقلية وبين جميع ابعاد القدرة على اتخاذ القرار والدرجة الكلية .

10- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وبين بعدى (خصائص الفرد متخذ القرار ، السياق البيئي) من ابعاد القدرة على اتخاذ القرار .

وهذا يشير إلى تحقق فرض الدراسة تحققاً جزئياً .

وعلى الرغم من وجود علاقة ارتباطية دالة بين بعض أبعاد اليقظة العقلية وبعض ابعاد القدرة على اتخاذ القرار الا ان قيم معاملات الارتباط صغيرة جدا ودلالاتها الاحصائية ترجع لحجم العينة البالغ (309) طالب وطالبة .

وتفسر هذه العلاقة الارتباطية في ضوء ان من أسس اتخاذ القرار هو توافر قدر كبير من المعلومات المتصلة بموضوع القرار وهذا ما تتضمنه اليقظة العقلية فقد أوضح (Garcia) (2, 2018, ان اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة الوعي المعرفي فهي تساعد الفرد على انتقاء المعلومات الدقيقة الواضحة المتصلة بموضوع القرار ، كما تتيح له استخدام المعلومات الموجودة / المتاحة ، وتساعده على البحث النشط عن المعلومات ، كما تساعد مُتخذ القرار على ادراك معلومات جديدة قد لا تكون موجودة وهذا يساعده على اتخاذ قرار جيد .

ولان كل المعلومات لا يستطيع الفرد ان يتوصل اليها بمفرده لاتخاذ القرار فلا بد من الاستعانة بالآخرين المتخصصين في موضوع القرار وهذا ما تتضمنه اليقظة العقلية فقد أكد (Huber , 2010 , 20) ان اليقظة العقلية ترتبط بزيادة الوعي بسمات القرار متمثلة في (المعلومات الموضوعية ، الاخذ برأى الخبراء في المجال) وهذا بدوره يؤدي لاتخاذ قرار جيد .

كما ان اليقظة العقلية تلعب دورا هاما في اتخاذ القرار نظرا لانها تعمل على تنظيم الانفعالات والتي تعتبر اساسا لاتخاذ قرار جيد وهذا ما أكده (Kirk et al , 2016 , 274) الذي اوضح ان الإنفعالات تلعب دورًا هامًا في اتخاذ القرار وبالتالي فان تنظيم الإنفعال هو المفتاح عند محاولة اتخاذ القرار ، ولأن اليقظة العقلية تغرس الوعي وعدم الحكم على الأفكار والإنفعالات أي (التنظيم الإنفعالي) ، لذلك فانها تؤثر بشكل كبير على اتخاذ القرار الفعال .

ولكى يتمكن الفرد من اتخاذ قرار جيد لابد أن يتمتع بيقظة عقلية مرتفعة فاليقظة تتضمن الوعي والانتباه والملاحظة وهي قدرات معرفية هامة لازمة للفرد عند مواجهة موقف يتطلب اتخاذ قرار وبدونهما يصبح الفرد غير قادر على تقييم الأفكار بدقة وبالتالي اتخاذ قرارات خاطئة ، فاليقظة العقلية تزيد من وعى الفرد بكل ما يحيط به وتزيد من قدرته على ملاحظة التفاصيل الدقيقة للأفكار المطروحة وتمكنه من رصد الأخطاء (السلبيات) وتوقد النتائج لذا فاليقظة تجعل الفرد قادر على تقييم الأفكار وإعادة تقييمها مرة أخرى على أساس مدروس وترتيبها وفق أهميتها وهذا بدوره يساعد الفرد على اتخاذ قرار صحيح .وهذا ما أكده (Raglan & Schulkin ,2014 ,168 حيث أنها تؤثر على أسلوب تقييم الفرد في موقف اتخاذ القرار وتساعده على تروى الشخصية و الدراسة المتأنية لبدائل القرار ، الواقعية فى عملية فحص البدائل ، الثقة فى القدرة الذاتية على اتخاذ القرار .

لذلك عندما يتخذ الفرد القرار لابد أن يتمتع بدرجة كبيرة من اليقظة العقلية لما تتضمنه من ادراك احتياجات القرار الفعال والمتمثلة فى (تحليل الموقف بدقة ، البحث النشط عن المعلومات ، التفكير بهدوء والتحكم فى الانفعالات ، طرح خيارات متنوعة وغير تقليدية ، الدراسة المتأنية لتقييم الأفكار والأخذ برأى الخبراء) ، كما أن اليقظة تزيد من وعى الفرد بهدفه وهذا يساعد على اختيار البديل الأفضل فى أى موقف مشكل . ومن هنا جاءت العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار .

وتتفق النتيجة السابقة هذه مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Galles,2013)

(Grant,2010, , Deniz et al ,2015, Kalafatoglu & Turgut , 2017)

بينما تختلف النتيجة السابقة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Martinovic,2017,

Sigle ,2019) والتي اثبتت نتائجها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية

واتخاذ القرار .

التوصيات التربوية المقترحة :

فى ضوء نتائج البحث يمكن صياغة مجموعة من التوصيات على النحو التالى :

- 1- تنظيم دورات تدريبية للطلاب المعلمين لتعريفهم اليقظة العقلية واتخاذ القرار وفوائد استخدامهم بالنسبة لهم ولطلابهم في جميع مجالات الحياة المعرفية والانفعالية والاجتماعية .
- 2- الاهتمام بتقديم برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية من خلال تصميم مواقف تعليمية ومهام تدفعهم الى استخدام أنشطة لتنمية هذه العملية لديهم .
- 3- عقد دورات تدريبية للطلاب تساعد على اكتساب مهارات اتخاذ القرار .
- 4- حث طلاب الجامعة على الثقة بأنفسهم والثقة بقدراتهم على اتخاذ القرار .
- 5- تكرار هذه البحث مع فئات عمرية أخرى .
- 6- التنبؤ بمهارات باليقظة العقلية واتخاذ القرار في ضوء بعض المتغيرات النفسية .

المراجع

أولاً المراجع العربية :

- 1- أسماء طه نوري . (2013) . أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد ، مجلة العلوم الاقتصادية والأدبية ، 18 (68)، 206-235 .
- 2- أيمن فوزى خطاب.(2019). نوع التفاعل بين / داخل المجموعات بمحركات الويب التشاركية المستخدمة في التعلم المدمج واثره على تنمية مهارات كتابة خطة البحث واتخاذ القرار لدى طلاب الدراسات العليا ، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية ، (13) ، 11-92 .
- 3- حسن سعد عابدين ، إبراهيم سيد عبدالواحد.(2019). نمذجة العلاقات السببية بين توجهات الهدف وماوراء المعرفة والتفكير التأملي واتخاذ القرار لدى طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية جامعة أسيوط ، 35(4) ، 1-51 .
- 4- سعد محمد الحارثي.(2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة ، مجلة كلية التربية جامعة سوهاج ، (57) ، 129-157 .
- 5- سيف الدين يوسف عبدون .(1979) . مقياس اتخاذ القرار . القاهرة : دار الفكر العربي .

6- عبدالرقيب أحمد البحيري ، أحمد على طلب ، عائده أحمد عبدالعزيز ، فتحى عبدالرحمن الضبع .(2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيرى الثقافة والنوع ، **مجلة الإرشاد النفسي** ، (39) ، 119 - 166 .

7- علاء الدين عبدالحميد أيوب ، عبدالله محمد الجيمان .(2012). أثر اكتساب الحكمة فى تنمية التفكير الجدلي ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية ، **المجلة المصرية لعلوم المراهقة** ، (5) ، 34-69 .

8- ممدوح بنيه الزين .(2014). العوامل المؤثرة فى اتخاذ القرار المهني استنادا لنموذج جيلات لدى طلبة المرحلة الثانوية فى لواء الجيزة وعلاقتها بمستوى النضج المهني والتحصيل الدراسي ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية عمادة الدراسات العليا ، جامعة مؤتة .

9- يسرا شعبان إبراهيم (2014) . اثر برنامج كورت لتعليم التفكير فى تنمية مهارات اتخاذ القرار والتفكير التأملي لدى طالبات الصف الاول الثانوى العام ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 10- Al Shraah , A.(2015). The Impact of Decision Making Styles on Organizational Learning: An Empirical Study on the Public Manufacturing Companies in Jordan , **International Journal of Business and Social Science** , 6(4) , 55 – 62 .
- 11- Arnsten,A., Lee,D.& Pittenge , C.(2017). Risky Business: The Circuits that Impact Stress-Induced Decision – Making, Yale University , USA . <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.11.004>
- 12-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.
- 13-Boulware ,J ., Huskey ,B.,Mangelsdorf ,H.& Nusbaum ,H.(2019). The Effects of Mindfulness Training on Wisdom in Elementary School Teachers , **Journal of Personality and Social Psychology**,30(3) ,1-10
- Available at : <https://doi.org/10.9734/jesbs/2019/v30i330129>

- 14-Brown ,K., Ryan,R. &Creswell ,J.(2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects ,**Psychological Inquiry** , 18(4) , 211–237
- 15-Colakkadioglu,O. &Celik, D. (2016). The Effect of Decision-Making Skill Training Programs on Self-Esteem and Decision-Making Styles, **Eurasian Journal of Educational Research** ,(65) , 259-276 .
- 16-Deniz ,M. , Alkım,A., Akdeniz,S. &Ozteke , H .(2015) . The Prediction of Decision Self Esteem and Decision Making Styles by Mindfulness ,**International Online Journal of Educational Sciences**, 7 (1), 45-50 .
- 17-Franco,C., Manas, I., Cangas,A.&Gallego,J.(2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School: Results on the Academic Performance,Self-concept and Anxiety, WSKS(Spain) , I (111), 83–97 Springer-Verlag Berlin Heidelberg
- 18-Galles,J .(2013). An exploration of Mindfulness in its Relation to Career Thoughts , vocational identity and Decision making style , **Degree of Doctor** The Florida State university , Florida University.
- 19- Garcia ,C. (2018). Mindfulness:A Practice for Improved Middle Manager Decision Making ,**Degree of Doctor** , Graduate Faculty ,University of Maryland.
- 20-Goretzki,M.(2014). Using mindfulness techniques to improve focus and concentration for university students- a group based approach , **International Academy Association Conference** ,11(3) ,1-10 .
- 21-Grant,W.(2010). An investigation of the Potential of Mindfulness to Promote expert performance in clinical Decision Making in Occupational and Physical Therapists, **Degree of Doctor**, Temple University
- 22- Huber ,M.(2010). From Mindless to Mindful Decision Making: Reflecting on Prescriptive Processes , **Psychology and Neuroscience Graduate Theses & Dissertations.**, Paper 9.
- 23-Kalafatoglu, Y & Turgut, T. (2017). The effects of mindfulness on Overconfidence, **Journal of Administrative Sciences / Yonetim Bilimleri Dergisi**,15(29), 175-191.

Available at : <http://ybd.comu.edu.tr>

- 24-Karelaia ,N.& Reb ,J.(2014). Improving Decision Making Through Mindfulness , Cambridge University Press .
Avaliable at :www.insead.edu.
- 25-Kirk , U, Gu, X., Sharp, C, Hula, A, Fonagy, P.&, Montague, P. (2016). Mindfulness training increases cooperative decision making in economic exchanges: Evidence from fMRI, **Neuroimage**, (138) , 274-283 .
- 26-Langer ,E. & Moldoveanu,M.(2000). The Construct Of Mindfulness, **Journal of Social Issues** ,56 (1) , 1-9
- 27-Liu,S., Liu,Y.& Ni ,Y.(2018). A Review of Mindfulness Improves Decision Making and Future Prospects,**Psychology** , (9), 229-248.
- 28-Lizarraga,M. , Baquedano,M.&Cardelle-Elawar,M. (2007) . Factors that affect decision making: gender and age Differences , International **Journal of Psychology and Psychological Therapy** , 7(30) , 381-391 .
- 29-Lu,S., Huangb,C&Riosc,J.(2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China ,**Children and Youth Services Review** ,(82) ,53–59 .
- 30-Martinovic,T.(2017). Relationship Between Mindfulness and Decision Making Outcome ,**Degree of Master** ,Lunds University .
- 31-Meiklejohn ,J., Phillips ,C., Freedman ,M., Griffin ,M., Biegel ,G., Roach ,A.,& et al.(2012) . Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students , **Mindfulness** , 1(1) ,1-19.
- 32-Nightingale,J., Murphy,F., Robinson,L., Newton-Hughes, A . &Hogg ,P.(2015) . Breast Compression e An Exploration of Problem Solving and Decision Making in Mammography ,**Radiography** , (21) , 364 -369.
- 33-Roemer ,L.,Williston,S. &Rollins ,L.(2015). Mindfulness and emotion regulation ,**Current Opinion in Psychology** ,(3), 52–57.
- 34-Rosenberg , C.(2011). Cognitive characteristics affecting rational decision making style , **Degree of Master** , University of Oslo .
- 35-Sanders , J.(2002). Analytic Study of Criteria to Maximize the Effectiveness and Quality of Decision Making ,**Degree of Doctor** ,Lynchburg, Virginia .

- 36-Sigle ,V.(2019). The Effect of Mindfulness Meditation on the Decision to Engage in Deception , **Degree of Doctor** , Faculty of Behavioural Management and Social Sciences , University of Twente
- 37-Teper,R., Segal,Z.&Inzlicht ,M.(2013). Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control ,**Current Directions in Psychological Science** , 22(6) 449– 454.
- 38-Pless, N., Sabatella, F& Maak, T .(2017) .Mindfulness, reperceiving, and ethical decision making: A neurological perspective, **ethical issues in organizations** ,(17), 1-20.
- 39-Verma , D.(2014). Study And Analysis Of Various Decision Making Models In An Organization ,**Journal of Business and Management** ,16(2) , 171-175 .
- 40-Walker ,S.(2017). The Effects of Mindfulness Training on Teacher Perception of Stress and Teacher self – Efficacy , **The Degree of Doctor** ,The faculty of Education , Baker university .
- 41-Weare ,K.& Huppert ,F.(2019). Mindfulness and Education , Final version published by Oxford Bibliographies, Psychology .
- 42-Williams ,L.&Brown,H.(2014). Factors influencing decisions of value in health care: a review of the literature , Health Services Management Centre , University of Birmingham.
- 43-Wolkenfeld ,D.(2015). Mood,s Effect on Judgment ; The Role of Empathy and Mindfulness I Decision Making , **The Degree of Doctor** ,Long Island University , U.S.A.
- 44-Zeidan,F., Johnson,S., Diamond ,B., David ,Z&, Goolkasian,P.(2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training ,**Consciousness and Cognition**,(3),1-8 .
- 45- Zimmerman , P.& Kanter , R.(2012). Decision-Making for Leaders A Synthesis of Ideas from the Harvard University Advanced Leadership Initiative Think Tank , Faculty Chair, Innovations in Health care Think Tank Cambridge, MA .