

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

بحث منشور من رسالة دكتوراه (تخصص علم النفس التربوي)

إعداد الباحث

محمد عبد النعيم عيني أحمد

إشراف

أ.م.د / أمينة عبد الفتاح عبد الله

أستاذ مساعد علم النفس التربوي بكلية التربية
جامعة عين شمس

أ.د / حافظ عبد الستار حافظ

أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية
جامعة عين شمس

المستخلص:

هدف البحث إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية، ومن خلال بيانات عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة بكلية التربية – جامعة عين شمس، باستخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي والاستكشافي لاختبار البنية العاملية نتج عنه خمسة أبعاد هي (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم إصدار أحكام، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية). وكذلك تميز المقياس بدرجة عالية من الثبات تم التحقق منه بحساب معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (٠,٧٧٢، ٠,٨٠١، ٠,٧٦٨، ٠,٧٨٤، ٠,٨٢٥) على الترتيب، بينما بلغ الثبات لأبعاد المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (٠,٨١٨، ٠,٨٢٤، ٠,٨٢٥، ٠,٨٤٠، ٠,٨٦٢) على الترتيب، والصدق باستخدام صدق المحكمين والصدق العاملي والاتساق الداخلي وذلك للتأكد من صلاحية المقياس، وفي ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج تم تقديم بعض التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية – اليقظة الذهنية الأكاديمية – طلاب الجامعة.

Abstract:

The aim of the research was to verify the psychometric properties of the academic mindfulness scale among students of the Faculty of Education, and through data from a sample of (200) male and female students at the Faculty of Education - Ain Shams University, using the confirmatory and exploratory factor analysis method to test the factor structure, which resulted in five dimensions: (observation, description, acting consciously, not issuing judgments, not interacting with internal experiences). The scale was also characterized by a high degree of stability, which was verified by calculating the Cronbach's alpha coefficient and the split-half method, as the Cronbach's alpha stability coefficient for the scale dimensions reached (0.772, 0.801, 0.768, 0.784, 0.825) respectively, while the stability for the scale dimensions using the split-half method reached (0.818, 0.824, .825, 0.840, 0.862) respectively, and the validity using the validity of the arbitrators, the factorial validity and the internal consistency to ensure the validity of the scale, and in light of the results reached, some recommendations and proposals were presented.

Keywords: Psychometric properties - Academic mindfulness - University students.

محمد عبد النعيم عيني أحمد

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

بحث منشور من رسالة دكتوراه (تخصص علم النفس التربوي)

إعداد الباحث

محمد عبد النعيم عيني أحمد

إشراف

أ.م.د / أمينة عبد الفتاح عبد الله

أستاذ مساعد علم النفس التربوي بكلية التربية
جامعة عين شمس

أ.د / حافظ عبد الستار حافظ

أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية
جامعة عين شمس

مقدمة:

يُعد مفهوم اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة التي ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ولقد اهتم الباحثون في مجال التربية وعلم النفس بمكونات هذا المفهوم الذي يُسهم بدور فعال في تحسين الجوانب الإيجابية للفرد، وله تطبيقات متعددة أكاديمية، سلوكية، علاجية.

ويرجع أصل المتغير إلى الفلسفة البوذية والتي انتشرت منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام، من خلال فكر الممارسات التأملية والتي انتشرت بعد ذلك في الديانات الثلاث، كما فالتأمل جوهر الممارسات الإسلامية التي تتضمن مفاهيم التفكير والتدبر، ولقد اهتم الباحثون بدراسة التركيز والوعي للأفراد والمشاعر باعتبارها مكونات مفهوم اليقظة الذهنية (سلوى سعيد، ٢٠١٧؛ السيد الفضالي وإيناس محمد، ٢٠٢٠).^١

ويرتبط مفهوم اليقظة الذهنية بقوة العزيمة لدى الفرد المثابر في العمل من أجل تحقيق أهدافه على المدى الطويل كما تساعد في تحقيق الرفاهة النفسية لدى الفرد، وبالتالي يمكن للفرد الذي يتسم باليقظة الذهنية الاستمتاع بالحياة والتعامل مع الأنشطة الحياتية بإيجابية، والوقاية من الوقوع في المخاوف المرضية (أحمد فكري، ٢٠٢٠؛ King & Badham, 2020).

^١ اتبع الباحث نظام التوثيق التالي: (الاسم الأول والثاني، ثم سنة النشر، ثم رقم الصفحة) وذلك في المراجع العربية، وفي المراجع الأجنبية (اسم العائلة، ثم سنة النشر، ثم رقم الصفحة).

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

وتحقق ممارسات اليقظة الذهنية للفرد القدرة على الانتباه للخبرات دون التفاعل معها، القدرة على مراقبة الأحاسيس والأفكار والمشاعر، القدرة على التصرف بوعي وقصدية، القدرة على التركيز على التجربة (Krasner , 2016 , 392).

حيث إن التعليم الجامعي يسهم في درجة كبيرة في النمو العقلي والاخلاقي والاتصال الاجتماعي والإيقاظ الفكري للطلبة كما يسهم في تطوير مهاراتهم الشخصية والعقلية؛ ويمكن اعتبار اليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي؛ لذا يستعمل مصطلح اليقظة الذهنية للدلالة على النشاط في إعادة العقل الكامل أو الاهتمام أو الانتباه الكامل على كل ما يقوم به الفرد فهو الميل الذي يكون الى حد كبير مدركاً لغاية الخبرات الداخلية والخارجية ضمن سياق القبول (هبة عيسى، ٢٠١٨، ٦٧٠).

ومن هنا جاء البحث الحالي للتعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

يُعد متغير اليقظة الذهنية واحداً من أكثر الوسائل فعالية لتعزيز مهارات الانتباه للنجاح الأكاديمي في الفصول الدراسية فاليقظة الذهنية تمكن الطلاب من الوعي في الوقت الحاضر والاستجابة للتجارب الداخلية والخارجية بدون إصدار أحكام وتساعد على قدر أكبر من التواصل والهدوء سواء مع النفس أو الآخرين وتحقق للطلاب السعادة والبهجة وتتيح لهم التعلم بشكل أفضل في ظل مناخ أكثر إيجابية ، في حين أن الطلاب الذين يفتقرون لليقظة الذهنية يعانون من وجود مشتتات خارجية بأفكارهم أو مشاعرهم مما يفقدتهم التركيز في اللحظة الانية وينعكس سلبياً على أدائهم الأكاديمي فاليقظة الذهنية مؤشر هام على الصحة النفسية ورفاهة الطلاب (أحلام عبدالله، ٢٠١٣، ٣٤٨)، وعلى الرغم من أهمية هذا الموضوع إلا أنه لم يحظ بالاهتمام الكاف من الباحثين ؛ فقد لاحظ الباحث ندرة المقاييس العربية التي تناولت هذا المتغير وذلك في حدود اطلاع الباحث ، ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في إعداد أداة مقننة لقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لطلاب كلية التربية تتناسب مع

طبيعة البيئة العربية وعينة الدراسة الحالية التي تنفرد بخصائص ثقافية تختلف عن الخصائص الثقافية التي تشكل الشخصية في الثقافات الأخرى.

كما تُشير العديد من الدراسات ومنها (Bamber & Morpeth, 2019; Bamber, & Schneider, 2022) إلى أن طلاب الجامعة يعانون من مستويات عالية من التوتر والقلق، مما يؤثر سلبًا على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي، وتُعد اليقظة الذهنية الأكاديمية أداة فعالة في خفض مستويات التوتر والقلق وتحسين الصحة النفسية بشكل عام؛ حيث تحديد مستوى اليقظة الذهنية: يُساعد قياس اليقظة الذهنية على تحديد مستوى اليقظة لدى الطلاب، مما يُمهد الطريق لتقديم برامج مناسبة لتعزيزها، كما يساعد قياس اليقظة الذهنية على تحديد مدى فعالية التدخلات في خفض مستويات القلق والتوتر، وفهم العوامل التي تؤثر على مستوياتها لدى الطلاب، مثل الجنس، والتخصص، فمن خلال فهم مستوى اليقظة الذهنية والعوامل المؤثرة، يمكن تطوير استراتيجيات دعم فعالة لتحسين صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي.

حيث تحددت مبررات البحث فيما يلي:

- يفيد هذا البحث في استكشاف المعنى التكاملي لمفهوم اليقظة الذهنية مما يساعد على معرفة أهمية اليقظة الذهنية للطلاب.
- قد يرتبط الواقع العملي داخل الجامعة باليقظة الذهنية ارتباطاً إيجابياً مما يُعد مدخلاً مهماً وفعالاً في تحسين الأداء الأكاديمي وفي زيادة الكفاءة ومستوى الرغبة في التعلم والمشاركة الإيجابية.
- تشير دراسة (Andreu & García-Rubio (2019 أن لليقظة الذهنية نتائج إيجابية في البيئة التعليمية منها تحسين الصحة العقلية والرفاهة ومفهوم الذات، تحسين علاقات الأقران (قبول الأقران -دعم الأقران، انخفاض سلوكيات التنمر)، تحسين المشاركة العاطفية والسلوكية مع الأنشطة الصفية وزيادة المهارات التي تهئ للتعلم، زيادة الأداء الأكاديمي.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

- إن مفهوم اليقظة الذهنية من الموضوعات الحديثة نسبياً وتبرز مظاهره في قبول الذات وتعزيز وعي الطالب للمواقف التعليمية والإقبال عليها والتغلب على مشاعر القلق والتوتر باعتبارها حالة ذهنية إيجابية يكون فيها الطالب أكثر تركيزاً على الأحداث الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الآنية وتقبلها.
- يعد مفهوم اليقظة الذهنية ضمن أشكال التدخل الإيجابي لتعزيز الصحة العقلية والهناء الذاتي كما أشارت لذلك دراسة (Shankland et al., 2021).
- أهمية المتغيرات في علم النفس الإيجابي، وخاصة مفهوم اليقظة الذهنية ودورها الكبير الذي باتت تلعبه في تحسين الأداء الأكاديمي.

أسئلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي:

- ما الخصائص السيكومترية (الصدق – الثبات) لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية؟

هدف البحث:

- يتمثل الهدف من البحث في تحديد الخصائص السيكومترية (الصدق – الثبات) لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية.

أهمية البحث:

- يضيف البحث أداة لتشخيص وقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية مما يساعد على تحسين وتطوير الأداء الأكاديمي للطلاب في الفصول الدراسية، كما يمكن للباحثين الاستفادة من الأداة في دراساتهم اللاحقة في مجال علم النفس التربوي.
- توجيه نظر المسؤولين والقائمين على العملية التعليمية بضرورة توفير بيئة محفزة وداعمة لليقظة الذهنية، نظراً لأهميتها لأداء المعلم ونتائج الطالب في المجال الأكاديمي.

- توجيه المهتمين بعمل برامج لتحسين مستوى اليقظة الذهنية في مختلف المراحل التعليمية مما يسهم بدوره في تحسين الأداء الأكاديمي لدى الطلاب بكفاءة عالية.
- استشارة وعى الباحثين لإجراء المزيد من الأبحاث في مجال اليقظة الذهنية والتي لها تأثير إيجابي كبير في عملية التعلم ومخرجاته.

مصطلحات البحث:

اليقظة الذهنية Mindfulness

تعرفها (فاطمة سعيان، ٢٠١٩، ٥٥) بأنها الوعي الكامل للفرد بالمشاعر المختلفة في اللحظة الحاضرة، والتي تجعله منفتحاً على كل جديد، متفاعلاً معه بأكثر من وجهة نظر. ويعرفها الباحث بأنها حالة من الوعي يكون فيها الطالب أكثر تركيزاً على الأحداث الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الآنية وتقبلها.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

١. مفهوم اليقظة الذهنية:

تعددت التعريفات لمفهوم اليقظة الذهنية ويمكن تصنيفها في ضوء منظورين كما يلي:

- عرفها كل من (Kabat- Zinn, Langer & Moldoveanu, 2000) ؛ McAllister, 2018 ؛ 2003 ؛ على محمد ، ٢٠١٨ ؛ فاطمة السيد ، ٢٠١٨ ؛ أحمد فكرى ، ٢٠٢٠) كحالة وعى باعتبارها عملية الرسم النشط لتمييزات جديدة تبقى الفرد في الوقت الحاضر وتجعله أكثر وعياً لسياق ومنظور الأحداث الحالية.
- بينما ركز البعض الآخر على أنها سمة تعبر عن قدرة الفرد الفائقة على استحضار كامل انتباهه وتركيزه ووعيه لكل ما يحدث في اللحظة الآنية وتقبلها بدون إصدار أحكام مثل: تعريفات (حلمي محمد، ٢٠١٩؛ ولاء محمد، ٢٠٢٠).

من التعريفات السابقة يتبين اختلاف الباحثين في توجههم لمفهوم اليقظة الذهنية فبعضهم نظر إليها كحالة من الوعي الكلي للفرد في اللحظة الآنية لكل ما يدور بداخله أو خارجه ويشمل: وعى الفرد بأفكاره ، مشاعره ، سلوكياته ، بينما نظر البعض الآخر إليها

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

بأنها تتضمن قدرات مثل: الملاحظة والانتباه والتركيز وهي قدرات معرفية هامة عند التعامل مع التجربة التي يمر بها الفرد في اللحظة الآنية ، أما وجهة نظر الباحث فيرى أن مفهوم اليقظة الذهنية يتضمن حالة الوعي والقدرة معاً فهي حالة من الوعي لدى الطالب لكل ما يحدث في الوقت الحاضر وقدرته علي استقبال المعلومات ، الانفتاح علي الخبرات التعليمية الجديدة ، إدارة البيئة ، النظر إلى الأشياء بأساليب وطرق جديدة.

٢. أبعاد اليقظة الذهنية:

تباينت وجهات نظر الباحثين في أبعاد اليقظة الذهنية تبعاً لتوجهاتهم النظرية، حيث أوضح (Baer et al, 2006) أن أبعاد اليقظة الذهنية هي:

- أ. **الملاحظة Observation**: وتشير إلى قدرة الطلاب على الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأفكار، المشاعر، الأحاسيس، الأحداث المحيطة بهم.
- ب. **ال وصف Description**: ويشير إلى قدرة الطلاب على وصف الخبرات الداخلية بطريقة لفظية سواء لأنفسهم أو للآخرين.
- ج. **التصرف بوعي Act with awareness**: ويشير إلى مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها الطلاب والتي تعبر عن حالة الوعي لديهم مثل التعامل بإيجابية مع المواقف الصعبة، المرونة، التمييز بين الرأي والحقيقة، البصيرة، إنتاج الجديد.
- د. **عدم إصدار أحكام Non -Judgment**: ويشير إلى تقبل الطلاب للأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها دون نقد أو توجيه اللوم.
- هـ. **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non -interactive**: ويشير إلى عدم تفاعل الطلاب مع الأفكار والمشاعر السلبية.

ويقترح (Kabat-Zinn (2013 أن اليقظة الذهنية تتكون من سبعة أبعاد هي:

- أ. **عدم إصدار أحكام Non-Judging**: هو الانتباه الشديد بالتجربة اللحظية بشكل حيادي وذلك بعدم الانشغال عن قصد بإصدار أحكام تقييمية، مما يسمح برؤية الأشياء بشكل أكبر كما هي في الواقع.

ب. **الصبر: Patience** وهو من أشكال الحكمة ويعنى الفهم والتقبل للخبرات في الوقت المحدد لها.

ج. **عقل المبتدئين (فطرة العقل): Beginners Mind** وهو العقل المنفتح الذي يرغب في رؤية كل شيء كما لو كان لأول مرة، ويسمح بالتححرر من التوقعات الخاصة بالتجارب السابقة عند ممارسة اليقظة.

د. **الثقة: Trust** وهي ثقة الفرد المتأمل في نفسه، حكمته، مشاعره، حدسه، قراراته الخاصة، والابتعاد تماماً عن الحصول على التوجيه من الخارج حتى في ظل ارتكابه لبعض الأخطاء طول الوقت.

هـ. **عدم السعي Non-Striving**: وهو تراجع الفرد عن السعي لتحقيق غاية أو غرض عند ممارسته لليقظة، والبدء في التركيز بدقة على رؤية الأشياء كما هي في اللحظة الآنية بالصبر والانفتاح، والتقبل.

و. **التقبل Acceptance**: وهو الانفتاح والتقبل لمشاعره، أفكاره، أحاسيسه الجسدية والمرتبطة بتجربته كما هي في اللحظة الآنية، دون محاولة تغييرها أو تجنبها أو انكارها.

ز. **التخلي Letting Go** وهو تخلى الفرد المتأمل عن قصد على العديد من الأفكار، المشاعر، المواقف، أو منع التعرض لها، لأنها مزعجة أو مخيفة أو مؤلمة، وبالتالي يتيح التخلي فرصة لحماية أنفسنا.

في حين حدد (Miller 2011 , 2 -4) أبعاد اليقظة الذهنية وهي:

أ. **حالة الوعي اليقظ: A mindful state awareness** ويعنى الحضور في اللحظة الآنية بوعي هادف ومركز، ويقصد بالهادف التركيز الموجه والمتحول حيث لا يندمج الانتباه مع أي مثيرات مثل الفكر، الشعور، الإدراك البصري.

ب. **المعالجة المعرفية: The cognitive processing** وتعنى الملاحظة الفضولية المحايدة بدون إصدار أحكام كما هي في اللحظة الآنية.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

ج. **المحبة – اللطف: Loving – Kindness** وتعنى الشفقة وما يرتبط بها من لطف تجاه الذات أو الآخرين، وتوصف الشفقة على أنها معاملة الفرد لنفسه بلطف وليس بقسوة، والاعتراف بأن الأخطاء أو الفشل أمر طبيعي باعتباره انسان مع الإبقاء على الوعي بالتجارب المؤلمة والتركيز عليها.

وحدد حلمى محمد (٢٠١٩ , ٢٨٧ - ٢٨٨) اليقظة الذهنية في ثلاث أبعاد وهي:

أ. **الانتباه والملاحظة الآنية:** يتمثل هذا البعد في قدرة الفرد على الملاحظة الدقيقة المستمرة والانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث في اللحظة الآنية التي يعايشها بكل تفاصيلها ومكوناتها وأبعادها وأحداثها الراهنة.

ب. **التعامل الواعي والتأملي:** يتمثل هذا البعد في قدرة الفرد على التعامل الواعي مع كل ما يحدث في اللحظة الآنية وأحداثها الراهنة التي يعايشها بكل تفاصيلها ومكوناتها وأبعادها، كذلك يتمثل في قدرة الفرد على تأمل العلاقات بين مكونات الموقف الآني أو اللحظة الآنية.

ج. **القبول واستبعاد الحكم:** يتمثل هذا البعد في قدرة الفرد على قبول كل ما يحدث في الموقف الآني أو اللحظة الآنية والانصياع له بدون وجود حكم منه على طبيعة الأحداث الجارية أو التفاصيل المكونة لما يحدث.

ومما سبق يتبين الآتي:

- اختلاف الباحثين في تحديدهم لأبعاد اليقظة الذهنية فمثلاً: (Baer, 2006) خمسة أبعاد، بينما حددها (Kabat – Zinn, 2013) في سبعة أبعاد، وحددها كل من (Miller, 2011)، (حلمى محمد، ٢٠١٩) في ثلاث أبعاد فقط، ولكن جميعهم اتفقوا على أن اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي تتطلب التركيز الشديد في اللحظة الآنية مع تقبل الأفكار والمشاعر دون الحكم عليها.
- تشابهت بعض أبعاد اليقظة الذهنية، فمثلاً تشابه بُعد الملاحظة عند (Baer,) 2006 مع (حلمى محمد، ٢٠١٩) ويسمى الانتباه والملاحظة الآنية، كما تشابه بُعد

عدم إصدار أحكام مع كل من (Baer, 2006)؛ (Kabat – Zinn, 2013) ومع (حلمى محمد، ٢٠١٩) ويسمى القبول واستبعاد والحكم، كما تشابه بُعد التصرف بوعي عند (Baer, 2006) مع كل من (Miller, 2011) ويسمى الوعي اليقظ؛ (حلمى محمد، ٢٠١٩) ويسمى التعامل الواعي التأمل.

- ينظر الباحثون إلى أبعاد اليقظة الذهنية على أنها سلوك ذهني واعي، يعد التقبل أحد مكوناتها المهمة والتي يتيح التجاوب مع الأفكار غير سارة والمواقف المؤلمة، بدلاً من تجنبها أو إنكارها، مما يحدث تأثير إيجابي، وأن من أهم متطلبات اليقظة الذهنية أن يظل الفرد حاضر بشكل واعي في اللحظة الآنية بشكل يساهم في الإحساس بالحياة.

وقد أوضحت نتائج الدراسات أن بنية اليقظة الذهنية خماسية الأبعاد وسيتمنى الباحث الأبعاد التالية في دراسته وهي (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم إصدار أحكام، عدم التفاعل) حيث أنها توصف بالشمولية كما طبقت في دراسات عديدة.

٣. أهمية اليقظة الذهنية:

ولليقظة الذهنية أهمية كبيرة يمكن تلخيصها في النقاط التالية (حلمى محمد , ٢٠١٩، ٢٩١ – ٢٩٢؛ أحمد فكرى، ٢٠٢٠، ١٤؛ فاطمة السيد، ٢٠١٨، ٥٠٣)؛ (Copek , 2018 , 6; Andreu & García-Rubio , 2019 , 141 -142):

- تحسن عمليات الانتباه، تقبل المواقف، التعاطف، التنظيم الذاتي داخل الفصول الدراسية.
- تحسن الصحة العقلية ومفهوم الذات، وعلاقات الأقران (قبول الأقران – دعم الأقران – انخفاض سلوكيات التمر)، والمشاركة الوجدانية والسلوكية في الأنشطة الصفية وزيادة المهارات، وزيادة الأداء الأكاديمي.
- تزيد من مستوى الرغبة في التعلم لدى المتعلم، كفاءة التعلم لدى المتعلم، مستوى الحماسة والمشاركة الإيجابية في بيئة التعلم، مستوى الاندماج النفسي والمعرفي في

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

- بيئة التعلم، مستوى الفضول العلمي وحب الاستطلاع المعرفي، الاتجاه الإيجابي نحو المقررات الدراسية، مستوى التفاعل الصفّي الجيد.
- تحسن الرفاهة النفسية حيث تسمح بالاستمتاع بالحياة من خلال الانخراط الكامل في الأنشطة الحياتية المختلفة، والتعامل مع الأحداث والمواقف السلبية بإيجابية، والوقاية من الوقوع في مخاوف المستقبل أو ندم الماضي.
 - تعزز التوجه نحو الذات باللطف والتقبل والتعاطف معها وقت الأزمات والمحن بدلاً من التوجه إليها بالنقد أو اللوم أو المبالغة في التعاطف معها (حب الذات) مما يخفف من التوتر والتعامل مع خبرات سلبية بوعي وعقل منفتح.
- ويخلص الباحث إلى أهمية اليقظة الذهنية فيما يلي:
- يتعلم الطالب بشكل أفضل، وفي ظل مناخ أكثر إيجابية من الناحية الانفعالية تؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي، تحسين مهارات الانتباه الضرورية للنجاح الأكاديمي، تقلل من التوتر والقلق المرتبط بالضغوطات الأكاديمية.
 - التغيير في سلوك وتفكير الطالب بمرور الوقت.
 - تفيد البهجة والفرحة أثناء تعلم الطالب وتخلصه من الأفكار السيئة في الماضي من خلال التركيز في اللحظة الآنية.
 - يساعد الطالب على تجنب الإجهاد والضغط النفسي من خلال المشاركة الكاملة داخل الفصل الدراسي.

وتعد ممارسات اليقظة الذهنية وسيلة فعالة للتغلب على مشاعر الخوف والقلق الذي يعاني منه الطالب عند مواجهته لعقبات مؤلمة بدلاً من إنكارها أو تجنبها، وتتيح للطلاب استعادة الشعور بالهدوء والطمأنينة وتحقيق مكاسب أكاديمية، بالإضافة إلى تنمية الوعي والتركيز، وتعلم الانتباه في اللحظة الآنية دون تقييم أو إصدار أحكام.

٤. مناخ فصل دراسي داعم لممارسات اليقظة الذهنية:

تعددت وجهات نظر الباحثين في عرض تصور داعم لنجاح ممارسات اليقظة الذهنية داخل الفصول الدراسية، حيث أشار كل من (Shapiro et al. 2016) ؛ Kane

(2018) بضرورة الاهتمام ببيئة الفصل الدراسي لتأثيرها على مزاج الطلاب وتتمثل في الصور، الإضاءة، الملصقات الجميلة، الموسيقى الهادئة، أماكن الاسترخاء، التصميمات، حيث تسمح لهم بجذب الانتباه وشعورهم بالأمن والسعادة والراحة وتحقيق النجاح، كما يشجع المعلم الطلاب على المشاركة في تجربة داخلية بأن يقوم بدعوتهم للتعرف بما هم على وعى به في اللحظة الآنية، وعدم اجبارهم على ممارسة اليقظة الذهنية لمدة أطول بل يكون في حدود قدرتهم وبالتالي يشعر الطلاب بالمتعة.

فيما يري (6 , 2018) Copek بأن تطبيق المعلمين استراتيجيات قائمة على اليقظة الذهنية في فصولهم الدراسية يخلق أماكن تعلم يقظة، وتتمثل في مشاركة الطلاب في التواصل اليقظ من خلال تواصل المعلمين مع طلابهم بيقظة وتعاطف، المشاركة في مناقشات حول ما يلاحظونه في اللحظة الآنية، وضع خطة زمنية لأنشطة اليقظة الذهنية خلال اليوم الدراسي.

ويقترح (355 , 2017) Nagy & Baer وجود تعليمات يجب على المعلمين مراعاتها عند ممارسة اليقظة الذهنية داخل الفصول الدراسية وهي:

- يشجع الطالب على تركيز انتباهه على كل ما يلاحظه في اللحظة الآنية وعندما يكتشف المعلم أن انتباهه قد تحول إلى أفكار أو ذكريات يتم إعلامه بأن العقل قد تحول ثم إعادة انتباهه بلطف إلى هدف الملاحظة.
- يدعو الطالب في حالة ظهور الأحاسيس الجسدية أو المواقف العاطفية لملاحظتها بعناية وملاحظة كيف يشعر؟ وأين يشعر بالجسم؟ وما إذا كان يتغير بمرور الوقت؟
- يشجع الطالب علي تصنيف التجارب التي تمت ملاحظتها باستخدام كلمات أو عبارات قصيرة مثل الألم، الحزن، التفكير، الرغبة في التحرك.
- يشجع الطالب علي تقبل كل ما يلاحظه بغض النظر عما إذا كانت سارة أو غير سارة والامتناع عن إصدار أحكام ولا يحاول حذف أو تغيير ما يلاحظه.
- يعرض خبرات الطالب أثناء المناقشة التي تتبع ممارسات اليقظة الذهنية لتسليط الضوء على النقاط الهامة حول ممارسة اليقظة الذهنية.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

ولضمان نجاح ممارسة اليقظة الذهنية داخل الفصول الدراسية يجب على معلم اليقظة الذهنية أن يتصف بالخصائص التالية (McCown, et al., 2016 , 4-22; Rickert et al , 2020 , 6; Woods, 2016, 234):

- يشعر بالاستقرار مع فكر منظم بشكل جيد في الفصل الدراسي بالإضافة إلى الوعي والمقدرة على التفكير والتواصل مع زملائه والتعاطف وتبنى منظور التسامح والشفقة في التعامل مع زملائه.
- يتواجد بشكل كامل في اللحظة الآنية ويمارس التأمل وبالأخص عند مواجهة عقبات أو حالات مزاجية صعبة كما يتعامل مع طلابه بالشفقة والود واللفظ ويقدر لديهم حب الاستطلاع.
- الاهتمام بالنواحي المادية مثل الإضاءة، التهوية، المقاعد، الكراسي، بالإضافة إلى النواحي الأخلاقية وخاصة في التطبيقات السريرية، والمحافظة على العلاقات بين الطلاب والعمل على تصميم مناهج دراسية لتوعية الطلاب بتجاربيهم الجسدية، كما يعمل على تطوير المناخ المحيط بممارسة اليقظة الذهنية، ويوفر مناخاً للفصل الدراسي يتسم بالاستغراق وصولاً إلى التجربة السامية ومن ثم شعور الطالب بالمتعة.
- وتعد ممارسات اليقظة الذهنية داخل الفصول الدراسية وسيلة تعليمية تسهم في إكساب الطالب الموصفات التالية (علي محمد، ٢٠١٨، ٣٥٣؛ ولأحمد محمد، ٢٠٢٠، ٦٢٩؛ أحمد عمرو، إسلام عيد، ٢٠٢٠، ٢٢٦؛ سامية محمد، ٢٠٢٢، ١٦٥؛ Lisciandro et al , 2015 , 3):

- الوعي بشكل كامل ببيئته وتعلمه ما يدور حوله في اللحظة الآنية وبدون شرود ذهني كما يتصف بالانتباه والمرونة والانفتاح على المعلومات في آفاق جديدة.
- آدا المهام ذات الفكر الابداعي أثناء التعلم معتمداً على الانتباه والمثابرة.
- يظهر فكر متسع ولديه القدرة على التقدم والتفكير الإيجابي والاستقلالية الذاتية كما باستطاعته اتخاذ القرارات التي تضمن له مستقبل باهر.

- قادر على المواجهة والتكيف مع كل ما يمر به من أحداث حتى لو كانت سلبية، ويختار عن عمد طرق أكثر فاعلية وتفاؤل للتعامل متطلبات الحياة تساعد على التخفيف من الآثار السلبية لهذه المتطلبات لتحقيق أهداف النجاح.
- يتعامل مع الموقف من وجهات نظر متعددة ويرى المعلومات في الموقف باعتبارها جديدة كما يقوم بإنشاء فئات جديدة يمكن من خلالها فهم المعلومات، ويتواجد في السياق الذي يدرك فيه المعلومات.

ويتضح من العرض السابق ما يلي:

- أهمية المعلم في توفير بيئة آمنة يشعر فيها الطالب بالود والحب والعطف والسعادة والبهجة أثناء ممارسة اليقظة الذهنية.
- تمثل النواحي المادية من صور -موسيقى -الإضاءة وغيرها عامل حاسم في نجاح ممارسات اليقظة الذهنية.
- التأكيد على إيجابية الطالب أثناء ممارسات اليقظة الذهنية والمتمثلة في مناقشته فيما يلاحظه في الوقت الأنّي أو ما يلاحظه فيما يتعلق بأقرانه وتقديمه لخبرات مختلفة وتصنيفها.
- تعد التغذية المرتدة الإيجابية عنصر مهم أثناء ممارسات اليقظة الذهنية حيث تتم مناقشة الطلاب فيما قاموا به ومن ثم الاستفادة من خبرات الآخرين.
- استخدام المعلمين لممارسات اليقظة الذهنية داخل الفصول الدراسية يمكن يعزز قدرات الانتباه والتركيز ويحسن التعاطف والعلاقات الشخصية ويقلل من التوتر والقلق، كما يتمكن المعلم من إدارة الفصل والتغلب على المشكلات السلوكية.
- تتيح ممارسة اليقظة الذهنية للطلاب المساعدة في فهم نفسه (الأفكار، المشاعر) من خلال المراقبة والتي تمكنه من السيطرة عليها والتغلب على ما يواجهه.
- أهمية امتلاك معلم اليقظة الذهنية لمجموعة من المهارات تمكنه من التدريب الفعال لممارسات اليقظة الذهنية والتي يمكن التدريب عليها خلال برامج معينة أثناء الجامعة.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

- ضرورة إيمان معلم اليقظة الذهنية بأهمية ممارسة اليقظة الذهنية داخل الفصول الدراسية لما لها من أهمية في زيادة الوعي والتركيز وتخطي المحن والأزمات والضغوط الأكاديمية وتحقيق مكاسب أكاديمية.
- يستطيع المعلم اليقظ ذهنياً تحديد الطالب منخفض التحصيل والعمل على تقويته الأمر الذي ينعكس إيجابياً على أدائه الأكاديمي.

وقد هدفت دراسة فاطمة الغنامي وآخرون (٢٠٢٣) الى إعداد مقياس لليقظة الذهنية، والتحقق من خصائصه السيكومترية، وبلغ حجم العينة (٢٤٩) مفحوصاً من الجنسين، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٦٠) سنة، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢١) عبارة مشتملة على ثلاثة أبعاد وهي (الوعي، المراقبة الذاتية، المرونة)، كما اسفرت النتائج عن تمتع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات والاتساق الداخلي. كما اسفرت نتائج التحليل الاستكشافي العاملي عن أن قيم الاحتمالات في أغلب العبارات كانت مرتفعة مما تشير الى درجة عالية من صدق المقياس.

كما هدفت دراسة رباب عبد الغني وآخرون (٢٠٢٣) إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) على عينة من طلبة الجامعات في المملكة العربية السعودية، والكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغ عددهم (٥٦٥) طالب وطالبة، بواقع (٩٢) طالباً، و(٤٧٣) طالبة من طلبة جامعتي أم القرى والباحة في المملكة العربية السعودية خلال العام الدراسي ١٤٤٣ هـ. وتم إعداد مقياس اليقظة الذهنية باللغة العربية، كما تم التأكد من صدقه وثباته، وتوصلت الدراسة إلى أن مقياس اليقظة الذهنية يتمتع بأدلة صدق وثبات مرتفعة، كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية متوسط لدى عينة الدراسة. وتوصي الدراسة بتوسيع نطاق تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على طلبة الجامعات بالمملكة العربية السعودية، والسعي إلى تنمية اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات.

كما هدفت دراسة (Essam, R., 2024) إلى التحقق من الخصائص النفسية لمقياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب الذين يعانون من عسر الحساب في المرحلة الإعدادية وقد أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستويات عالية من الموثوقية والصلاحية، مما يجعله أداة فعالة لتقييم الوعي الذهني لدى هذه الفئة من الطلاب. كما تم تحديد عوامل رئيسية تؤثر على مستوى الوعي الذهني.

ومما سبق عرضه من دراسات يتبين أن الدراسات تشير نتائجها إلى أن مقاييس اليقظة الذهنية المستخدمة في الدراسات الثلاث تتمتع بصلاحية وثبات مرتفعين، مما يجعلها أدوات موثوقة لتقييم مستوى اليقظة الذهنية، كما تؤكد الدراسات على أهمية اليقظة الذهنية في مختلف الفئات العمرية وفي سياقات تعليمية مختلفة، وتشير إلى ارتباطها بمتغيرات نفسية أخرى، وأيضاً تشير الدراسات إلى أن اليقظة الذهنية تتكون من أبعاد متعددة، مثل الوعي والمراقبة الذاتية والمرونة، مما يشير إلى طبيعتها متعددة الأوجه، وهو ما يمكن أن يحققه البحث الحالي من التعرف على الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

منهج البحث وإجراءاته:

فيما يلي عرض لإجراءات البحث وخطواته:

١. منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لحساب الخصائص السيكمترية للمقياس، حيث يعتبر المنهج الوصفي منهجاً بحثياً يهدف إلى وصف وتحليل الظواهر والمتغيرات بدقة ودون التدخل فيها، ويسعى هذا المنهج إلى تقديم وصف شامل للموضوع دون التركيز على العلاقات السببية أو التوصل إلى نتائج عامة قابلة للتعميم، وباستخدام المنهج الوصفي في الدراسة تم توضيح خصائص مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية بشكل دقيق، بما يمكن من تحديد مدى صلاحيته وفعاليته في استخدامه مع طلاب الجامعة.

٢. عينة البحث:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية من (٢٠٠) طالب وطالبة بالفرقة الرابعة من تخصصات علمية وأدبية بكلية التربية -

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

جامعة عين شمس ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، ممن يتراوح أعمارهم ما بين (٢٠-٢٤) عاماً ، بمتوسط عمري قدره (٢١'٨١) عاماً ، ووسيط (٢٢) عاماً ، وانحراف معياري (١/٠٢٥) ، وراعى الباحث في هذه العينة أن تكون موزعة بين الذكور والإناث، حيث تمثلت التخصصات الأدبية للعينة في (علم النفس التربوي – اللغة الألمانية – اللغة الإنجليزية – اللغة الفرنسية – الجغرافيا) فيما تمثلت التخصصات العلمية في (الكيمياء – الفيزياء – البيولوجي – الرياضيات)، والجدول التالي يوضح وصف عينة البحث.

جدول رقم (١)

توزيع عينة الخصائص السيكومترية حسب (التخصص – النوع – العمر)

العدد	العمر	النوع	التخصص
16	20إلى أقل من ٢٢ سنة	أنثى	أدبي
73	22سنة فأكثر		
6	20إلى أقل من ٢٢ سنة	ذكر	
5	22سنة فأكثر		
29	20إلى أقل من ٢٢ سنة	أنثى	علمي
45	22سنة فأكثر		
6	20إلى أقل من ٢٢ سنة	ذكر	
20	22سنة فأكثر		
200	المجموع		

يتبين من الجدول رقم (١) أن عينة حساب الخصائص السيكومترية تكونت من (٢٠) طالب وطالبة بالفرقة الرابعة، حيث توزعت العينة بالتساوي بين القسمين الأدبي والعلمي بواقع (١٠٠) طالب وطالبة لكل تخصص، أما من حيث النوع فقد توزعت العينة بواقع (١٦٧) طالبة و (٣٧) طالب، وهو ما يشير إلى تفوق الإناث في العدد، أما من حيث العمر فغالبية أفراد العينة من ٢٢ سنة فأكثر.

٣. إعداد مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية:

مر إعداد مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية بالخطوات التالية:

أ. هدف المقياس:

تمثل الهدف من إعداد المقياس في تحديد وقياس مكونات اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة عينة البحث الحالي.

ب. مبررات إعداد المقياس:

وقد سعى الباحث لإعداد مقياس اليقظة الذهنية؛ نظراً لأن معظم المقاييس التي أطلع عليها الباحث كانت تستهدف عينات أخرى أو بيئات ثقافية أخرى؛ لذلك لجأ الباحث إلى إعداد مقياس خاص بدراسته يتلاءم مع أهداف ومجتمع الدراسة الحالي، كما أنها تغطي كافة أبعاد اليقظة الذهنية، وأكثرها ملائمة لمتغيرات الدراسة الحالية.

ج. خطوات إعداد المقياس:

قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة باليقظة الذهنية، حيث استفاد الباحث منها في إعداد مقياس يتناسب مع البيئة المصرية وطبيعة عينة البحث الحالي، وقد استعان الباحث ببعض المقاييس العربية والأجنبية التي استخدمت في الدراسات السابقة وهي:

- استبيان اليقظة الذهنية خماسي الأوجه (Baer et al., 2006)، ويتكون المقياس من الأبعاد التالية (الملاحظة – الوصف – التصرف بوعي – عدم الحكم علي التجربة الداخلية – عدم التفاعل مع التجربة الداخلية).
- المقياس المعرفي والعاطفي لليقظة الذهنية المعدل (Feldman et al., 2007)، ويتكون المقياس من الأبعاد التالية (الانتباه – التركيز على الحاضر – الوعي – التقبل).
- مقياس فيلاديلفيا لليقظة الذهنية (Cardaciotto et al., 2008) ويتكون من الأبعاد التالية (الوعي -التقبل).
- مقياس اليقظة الذهنية في ضوء نظرية لانجر (السيد الفضالي & إيناس محمد , ٢٠٢٠)، ويتكون المقياس من الأبعاد التالية (البحث عن الجديد -الاندماج -انتاج الجديد – المرونة).
- مقياس اليقظة الذهنية (علي محمد , ٢٠١٨)، ويتكون المقياس من الأبعاد التالية (المرونة العقلية -السعي للإبداع -انتاج الإبداع -البدء في العمل).

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

وفى ضوء ما سبق قام الباحث بإعداد المقياس الحالي بناء على تصور (Baer et al. (2006 لأبعاد اليقظة الذهنية والتي تتكون من الآتي:

- **الملاحظة Observation:** وتشير إلى قدرة الطلاب على الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأفكار، المشاعر، الأحاسيس، الأحداث المحيطة بهم.
- **الوصف Description:** ويشير إلى قدرة الطلاب على وصف الخبرات الداخلية بطريقة لفظية سواء لأنفسهم أو للآخرين.
- **التصرف بوعي Act with awareness:** ويشير إلى مجموعة من السلوكيات التي يقوم بها الطلاب والتي تعبر عن حالة الوعي لديهم مثل التعامل بإيجابية مع المواقف الصعبة، المرونة، التمييز بين الرأي والحقيقة، البصيرة، إنتاج الجديد.
- **عدم إصدار أحكام Non -Judgment:** ويشير إلى تقبل الطلاب للأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها دون نقد أو توجيه اللوم.
- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non -interactive:** ويشير إلى عدم تفاعل الطلاب مع الأفكار والمشاعر السلبية.

د. وصف المقياس:

تكونت الصورة الأولية لمقياس اليقظة الذهنية من (٣٥ مفردة)، موزعة على خمسة أبعاد، تمت صياغتها في ضوء الاطلاع على بعض المقاييس والدراسات السابقة التي تناولت اليقظة الذهنية لدى الطلاب، وتتم الإجابة عن الفقرات وفقا لمقياس ليكرت خماسي الدرجة، بداية من (١ = لا تنطبق إطلاقا) إلى (٥ = تنطبق تماما)، وجميعها مفردات موجبة، ويتراوح مدى درجات المقياس من (٣٥ = أقل درجة ممكنة) إلى (٢٧٥ = أعلى درجة ممكنة)، وكلما ارتفعت درجة الفرد على المقياس كلما دل على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديه.

وقد روعي عند إعداد المقياس أن تكون المفردات واضحة وبسيطة وتستثير تفكير الطلاب وتتميز بالدقة والموضوعية وقريبة من واقع الطلاب ومشكلاتهم وأن تتناسب مع خصائص أفراد العينة.

٥. الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية:
 • الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية:

لحساب الاتساق الداخلي لمفردات مقياس اليقظة الذهنية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٢)

معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بمقياس اليقظة الذهنية ن = ٢٠٠

العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	0.814**	0.01	١٢	0.914**	0.01	٢٣	0.751**	0.01
٢	0.601**	0.01	١٣	0.649**	0.01	٢٤	0.757**	0.01
٣	0.579**	0.01	١٤	0.758**	0.01	٢٥	0.749**	0.01
٤	0.658**	0.01	١٥	0.654**	0.01	٢٦	0.735**	0.01
٥	0.619**	0.01	١٦	0.740**	0.01	٢٧	0.816**	0.01
٦	0.822**	0.01	١٧	0.626**	0.01	٢٨	0.769**	0.01
٧	0.630**	0.01	١٨	0.631**	0.01	٢٩	0.675**	0.01
٨	0.605**	0.01	١٩	0.776**	0.01	٣٠	0.779**	0.01
٩	0.928**	0.01	٢٠	0.610**	0.01	٣١	0.720**	0.01
١٠	0.932**	0.01	٢١	0.698**	0.01	٣٢	0.797**	0.01
١١	0.898**	0.01	٢٢	0.697**	0.01			

من الجدول (٢) يتبين أن معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٥٧٩) و (٠,٩٣٢) وهي دالة عند (٠,٠١) مما يدل على التماسك بين المفردات والمقياس ككل.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية، الجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (٣)

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الملاحظة	**٠,٦١١	0.01
الوصف	**٠,٦٣٣	0.01
التصرف بوعي	**٠,٧٧٥	0.01
عدم إصدار أحكام	**٠,٦٧١	0.01
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	**٠,٦٤٤	0.01

الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

من الجدول (٣) يتبين أن معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٦١١) و (٠,٧٧٥) وهي دالة عند (٠,٠١) مما يدل على التماسك بين الأبعاد والمقياس ككل.

• صدق مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية:

تم التحقق من صدق مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية من خلال:

صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في علم النفس التعليمي، وذلك لاستطلاع آرائهم في صلاحية مفردات المقياس في قياس اليقظة الذهنية لدى الطلاب، الدقة العلمية واللغوية للفقرات؛ وقد اشار السادة المحكمون إلى مجموعة من الملاحظات تم الأخذ بها وتم التعديل في ضوئها وحذف ثلاث فقرات تتشابه مع فقرات أخرى وهي العبارات أرقام (٥ - ١٨ - ٣٦) ليصبح المقياس من (٣٢ فقرة) ودرجاته بين (٣٢ - كحد أدنى) إلى (٢٦٠- كحد أقصى).

التحليل العاملي الاستكشافي لمكونات اليقظة الذهنية:

تم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على العينة الخاصة بالخصائص السيكمترية وعددهم (٢٠٠ طالبا وطالبة) من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس، وذلك من خلال تحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج، وقد تم تدوير المحاور بطريقة فاريمكس Varimax وفيما يلي توضيح ذلك.

يوضح الجدول التالي اختبار للتحقق من كفاية العينة لإجراء الصدق العاملي للمقياس، وقد بلغت قيمة KMO للعينة (٠,٥٤٠) بمستوى دلالة (٠,٠٠) كما يلي.

جدول (٤)

اختبار جودة نموذج التحليل العاملي KMO

0.751	قيمة KMO
4934.318	قيمة Chi-Square
496	درجة الحرية df
0.000	مستوى الدلالة

يتبين من جدول (٤) أن قيمة KMO قد تجاوزت القيمة المحكية لكفاية حجم العينة الحالية وهي (٠,٧٥١) وهي قيمة تقع في المدى المقبول (٠,٥٠) كما حدده (Kaiser-Meyer-Olkin) بمستوى دلالة (٠,٠٠) مما يؤكد صلاحية نموذج التحليل العاملي.

أ. تشبعات عبارات مقياس اليقظة الذهنية على العامل الأول:

يوضح الجدول التالي التشبعات الدالة على العامل الأول بمقياس اليقظة الذهنية.

جدول (٥)

تشبعات المفردات على العامل الأول بعد التدوير المتعامد بطريقة (Varimax)

م	المفردات	التشبعات على العامل
١	الاحظ ان معظم زملائي يفتقدون مهارات كتابة بحث علمي.	٠.٩٠٥
٤	أنتبه لأفكاري غير المنطقية التي قد تظهر عندما أتناقش مع زملائي في موضوع دراسي.	٠.٤٦٨
٩	أركز في طريقة التفكير التي استخدمها عند تعلم موضوع جديد.	٠.٣٩٢
١٤	أنتبه للتغيرات التي تحدث بمشاعري عندما أتعامل مع مشكلة أكاديمية صعبة.	٠.٥٦٧
٢٧	الاحظ مشاعر الرضا عن نفسي عندما أتفوق على زملائي.	٠.٤٩٢
٣١	الاحظ مشاعري الايجابية عندما أنتهي من العمل المكلف به بنجاح.	٠.٩١٠
	الجذر الكامن	4.319
	نسبة التباين	13.498
	النسبة التراكمية	13.498

يتبين من جدول (٥) أن تشبعات عبارات العامل الأول تراوحت بين (٠,٣٩٢) – (٠,٩١٠) وهي تشبعات أكبر من المحك (٠,٣٠) والذي حدده جيلفورد للتشبعات الدالة، وجميع عبارات العامل تدور حول قدرة الشخص على ملاحظة أحاسيسه وخبراته الداخلية والخارجية وقد تم تسمية العامل الأول (الملاحظة).

ب. تشبعات عبارات مقياس اليقظة الذهنية على العامل الثاني:

يوضح الجدول التالي التشبعات الدالة على العامل الثاني بمقياس اليقظة الذهنية.

جدول (٦)

تشبعات المفردات على العامل الثاني بعد التدوير المتعامد بطريقة (Varimax)

م	المفردات	التشبعات على العامل
٢	أعبر عن مشاعري الإيجابية بوضوح أثناء المناقشة مع زملائي عندما أقرأ مقال.	٠.٤٢٥
٨	أشعر بالإيجابية عندما أشارك في عمل جماعي داخل الجامعة.	٠.٣٩٤
١٥	أعبر لفظيا عن أفكاري تجاه زملائي.	٠.٩٢٣
٢٠	أصف مشاعري الإيجابية في الأنشطة التي تمنحني السعادة.	٠.٩٢٤
٢١	أوضح أفكاري عندما أتناقش مع أساتذتي.	٠.٩٢١
٢٨	أشعر بالفشل عندما يصعب علي فهم موضوع دراسي.	٠.٩٢٧
	الجذر الكامن	4.238
	نسبة التباين	13.244
	النسبة التراكمية	26.742

الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

يتبين من جدول (٦) أن تشبعات عبارات العامل الثاني تراوحت بين (٠,٣٩٤) – (٠,٩٢٧) وهي تشبعات أكبر من المحك (٠,٣٠) والذي حدده جيلفورد للتشبعات الدالة، وجميع عبارات العامل تدور حول قدرة الفرد على وصف خبراته الداخلية والتعبير عنها لفظيا وقد تم تسمية العامل الثاني (الوصف).

ج. تشبعات عبارات مقياس اليقظة الذهنية على العامل الثالث:

يوضح الجدول التالي التشبعات الدالة على العامل الثالث بمقياس اليقظة الذهنية.

جدول (٧)

تشبعات المفردات على العامل الثالث بعد التدوير المتعامد بطريقة (Varimax)

م	المفردات	التشبعات على العامل
٣	أتعامل بمرونة مع التحديات الأكاديمية التي أوجهها.	٠.٦٢٦
١٠	استخدم استراتيجيات إبداعية مرنة عندما أتعامل مع مشكلة دراسية صعبة.	٠.٦٨٦
١١	أنتبأ بشكل عام كيف سأصرف مع مواقف تعليمية جديدة بها تحدي.	٠.٦٢٤
١٧	أغير أفكارى وأرائى بسهولة عندما أقتنع بعدم صحتها من قبل زملائى.	٠.٧٠٦
١٩	أفكر فى حلول جديدة لمشكلاتى الدراسية.	٠.٥٤٣
٢٥	أخطط بشكل جيد للمشكلة التى أتوقع حدوثها.	٠.٥٣١
٢٦	أتفاعل عندما تواجهين مشكلة بأنى قادر على حلها.	٠.٧٣٤
٢٩	أكون على وعى بتأثير أفكارى على زملائى.	٠.٤٥٥
	الجذر الكامن	3.717
	نسبة التباين	11.617
	النسبة التراكمية	38.539

يتبين من جدول (٧) أن تشبعات عبارات العامل الثالث تراوحت بين (٠,٤٥٥) – (٠,٧٣٤) وهي تشبعات أكبر من المحك (٠,٣٠) والذي حدده جيلفورد للتشبعات الدالة، وجميع عبارات العامل تدور حول مدى تشتت انتباه الفرد عند ممارسة الأنشطة المختلفة وقد تم تسمية العامل الثالث (التصرف بوعي).

د. تشبعات عبارات مقياس اليقظة الذهنية على العامل الرابع:

يوضح الجدول التالي التشبعات الدالة على العامل الرابع بمقياس اليقظة الذهنية.

جدول (٨)

تشبعات المفردات على العامل الرابع بعد التدوير المتعامد بطريقة (Varimax)

م	المفردات	التشبعات على العامل
٧	أراقب أفكاري التي تدور بذهني أثناء المذاكرة دون الحكم عليها.	٠.٧١٨
١٢	أتقبل أفكار السلبية عندما لا أتمكن من فهم موضوع دراسي.	٠.٦١٨
١٦	أرضى بمشاعري السلبية دون توجيه اللوم لنفسي.	٠.٧٠٦
١٨	أتقبل فكرة عدم قدرتي على إجابة كل أسئلة الامتحان.	٠.٧٩٣
٢٤	أقلل من لوم نفسي عندما أفشل في الوصول لهدف.	٠.٦٨٦
٣٠	أتقبل مشاعري غير السارة عندما لا أحقق النجاح بالشكل الذي أرغب فيه.	٠.٦٧٨
	الجذر الكامن	3.367
	نسبة التباين	10.522
	النسبة التراكمية	48.881

يتبين من جدول (٨) أن تشبعات عبارات العامل الرابع تراوحت بين (٠,٦١٨) – (٠,٧٩٣) وهي تشبعات أكبر من المحك (٠,٣٠) والذي حدده جيلفورد للتشبعات الدالة، وجميع عبارات العامل تدور حول درجة نقد الفرد لأفكاره ومشاعره وقد تم تسمية العامل الرابع (عدم إصدار أحكام).

٥. تشبعات عبارات مقياس اليقظة الذهنية على العامل الخامس:

يوضح الجدول التالي التشبعات الدالة على العامل الخامس بمقياس اليقظة الذهنية.

جدول (٩)

تشبعات المفردات على العامل الخامس بعد التدوير المتعامد بطريقة (Varimax)

م	المفردات	التشبعات على العامل
٥	أتجاهل مشاعري السلبية عندما أواجه صعوبات في تعلم موضوع دراسي.	٠.٧٩١
٦	تنتابني العديد من الأفكار أثناء المحاضرة دون أن تشتت انتباهي عن التعلم.	٠.٧٤١
١٣	أتابع أفكاري دون أن أشتغل بها عند أداء الامتحان.	٠.٦٠٨
٢٢	أستبعد الأفكار التي تدور في ذهني وتفقدني التركيز في اللحظة الآنية.	٠.٧٧٢
٢٣	أتغاضي عن مشاعري السلبية عندما لا أحقق أهدافي بنجاح.	٠.٦٨٩
٣٢	أهمل أفكاري السلبية التي تدور في ذهني عندما أبدأ في مذاكرة دروسي.	٠.٨٠٠
	الجذر الكامن	2.834
	نسبة التباين	8.855
	النسبة التراكمية	57.735

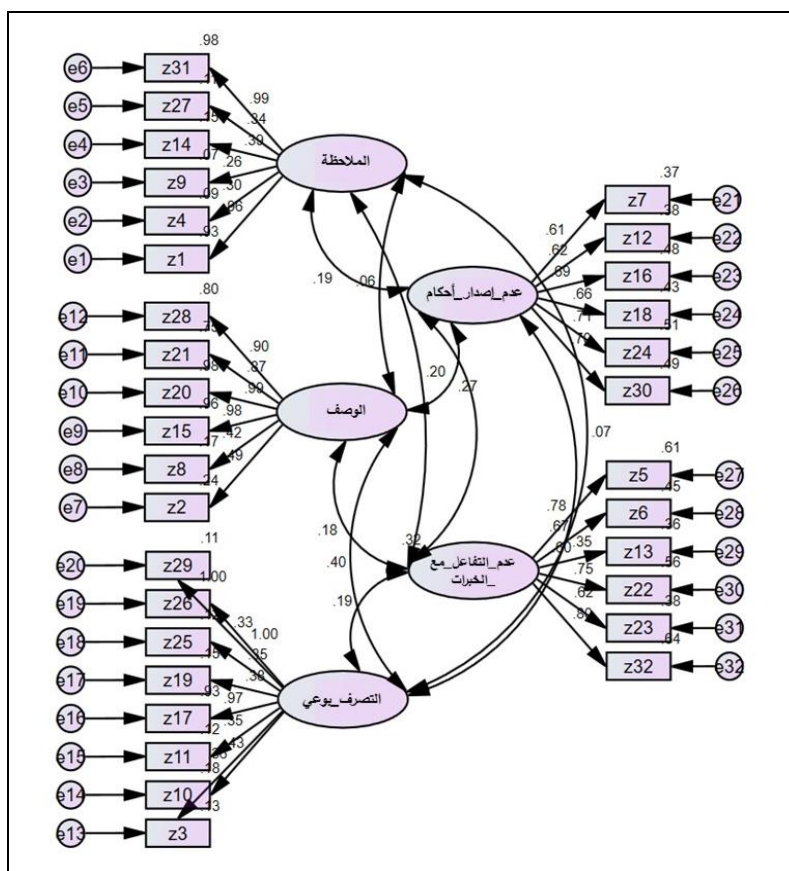
يتبين من جدول (٩) أن تشبعات عبارات العامل الخامس تراوحت بين (٠,٦٠٨) – (٠,٨٠٠) وهي تشبعات أكبر من المحك (٠,٣٠) والذي حدده جيلفورد للتشبعات الدالة،

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

وجميع عبارات العامل تدور حول قدرة الشخص على التوقف والاستجابة بطريقة ملائمة للأفكار أو المواقف والسماح للأفكار والمشاعر أن تتوارد وتمضي وقد تم تسمية العامل الخامس (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

للتأكيد على ما تم التوصل إليه من استخدام التحليل العاملي الاستكشافي؛ قام الباحث باستخدام التحليل العاملي التوكيدي للنتائج المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام برنامج AMOS ويوضح الشكل التالي النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي:



شكل (١) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمكونات اليقظة الذهنية

يتبين من النموذج السابق أن التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية حقق مؤشرات حسن المطابقة للنموذج وهي كالتالي:

بلغت قيمة مربع كا المعيارية (١٨١٨,٢٦) بدرجات حرية (٤٥٤) بقيمة $p = (٠,٠٠)$ وهي قيمة دالة ولجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة للنموذج.

جدول (١٠)

مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية

المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر
مربع كا المعيارية Chi-square	(1 - 5)	1818.26
مؤشر حسن المطابقة Goodness of Fit (GFI)	(0- 1) وكما اقترب من 1 كان أفضل	.681
مؤشر حسن المطابقة المصحح Adjusted Goodness Index (AGFI)		.629
مؤشر حسن المطابقة المعياري Normed Fit Index (NFI)		.653
مؤشر توكر - لويس Tucker-Lew Ti Index (TLI)		.686
مؤشر رمسي RMSEA	0.05 – 0.1	.123

ومن الجدول يتبين أن مؤشرات حسن المطابقة تشير إلى تطابق النموذج المقترح مع البيانات، مما يدل على توفر شرط الصدق في مكونات مقياس اليقظة الذهنية، حيث تشبعت على خمس عوامل، جذرها الكامن أكبر من (١) وهي كالتالي:

١. العامل الأول (الملاحظة): ويركز هذا العامل على قدرة الشخص على ملاحظة أحاسيسه الجسمية وخبراته الداخلية والخارجية، ويتضمن ٦ فقرات، وهي أرقام (١-٤-٩-١٤-٢٧-٣١).
٢. العامل الثاني (الوصف): ويقاس قدرة الفرد على وصف خبراته الداخلية والتعبير عنها لفظياً، ويتكون من ٦ فقرات: وهي أرقام (٢-٨-١٥-٢٠-٢١-٢٨).
٣. العامل الثالث (التصرف بوعي): ويقاس مدى تشتت انتباه الفرد عند ممارسة الأنشطة المختلفة، ويتكون من (٨ فقرات) وهي أرقام (٣-١٠-١١-١٧-١٩-٢٥-٢٦-٢٩).

الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

٤. العامل الرابع (عدم إصدار أحكام): ويقيم هذا العامل درجة نقد الفرد لأفكاره

ومشاعره، ويتكون من ٦ فقرات: وهي أرقام (٧-١٢-١٦-١٨-٢٤-٣٠).

٥. العامل الخامس (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية): ويقيس قدرة الشخص على

التوقف والاستجابة بطريقة ملائمة للأفكار أو المواقف في البيئة الخارجية والسماح

للأفكار والمشاعر أن تتوارد وتمضي، ويتكون من ٦ فقرات وهي أرقام (٥-٦-١٣-٢٢-٢٣-٣٢).

• ثبات مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية:

تم حساب ثبات مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية بطريقتين:

ثبات ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ بعد استبعاد درجة المفردة والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (١١)

قيمة ألفا للمفردة مع الدرجة الكلية بعد حذف درجة المفردة بمقياس اليقظة الذهنية

المفردة	قيمة ألفا	المفردة	قيمة ألفا	المفردة	قيمة ألفا	المفردة	قيمة ألفا	المفردة	قيمة ألفا
1	٠.٩٢٤	٨	٠.٩٢٣	١٥	٠.٩٢٢	٢٢	٠.٩٢٠	٢٩	٠.٩٢٢
2	٠.٩٢١	٩	٠.٩٢٢	١٦	٠.٩٢٠	٢٣	٠.٩٢١	٣٠	٠.٩٢١
3	٠.٩٢١	١٠	٠.٩٢٠	١٧	٠.٩٢١	٢٤	٠.٩٢١	٣١	٠.٩٢٤
4	٠.٩٢٣	١١	٠.٩٢١	١٨	٠.٩٢٣	٢٥	٠.٩٢١	٣٢	٠.٩٢٠
5	٠.٩٢٠	١٢	٠.٩٢١	١٩	٠.٩٢٢	٢٦	٠.٩٢١		
6	٠.٩٢١	١٣	٠.٩٢١	٢٠	٠.٩٢٢	٢٧	٠.٩٢٣		
7	٩٢٢.٠	١٤	٠.٩٢٢	٢١	٠.٩٢١	٢٨	٠.٩٢٤		

يتبين من جدول (١١) أن معاملات الثبات بعد حذف المفردة تراوحت بين

(0.920) و (0.926) وهي قيمة مقبولة من الثبات لمفردات مقياس اليقظة الذهنية.

كما تم حسب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له والتي

يوضح نتائجها الجدول التالي:

جدول (١٢)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية

الأبعاد	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الملاحظة	٦	0.772
الوصف	٦	0.801
التصرف بوعي	٨	0.768
عدم إصدار أحكام	٦	0.784
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٦	0.825
الدرجة الكلية للمقياس	٣٢	0.914

يتبين من جدول (١٢) أن معامل ثبات البعد الأول (الملاحظة) جاء بقيمة (٠,٧٧٢)، ومعامل ثبات البعد الثاني (الوصف) بقيمة (٠,٨٠١) ومعامل ثبات البعد الثالث (التصرف بوعي) بقيمة (٠,٧٦٨) ومعامل ثبات البعد الرابع (عدم اصدار أحكام) بقيمة (٠,٧٨٤)، ومعامل ثبات البعد الخامس (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) بقيمة (٠,٨٢٥)، وثبات الدرجة الكلية للمقياس بقيمة (٠,٩١٤) وهي قيم مقبولة ن الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

ثبات التجزئة النصفية:

تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية والثبات المصحح من أثر التجزئة لمفردات المقياس والتي يوضح نتائجها الجدول التالي

جدول (١٣)

معاملات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس فعالية الذات الأكاديمية

الأبعاد	معامل الارتباط بين النصفين	معامل الارتباط المصحح من أثر التجزئة
الملاحظة	0.903	0.818
الوصف	0.924	0.824
التصرف بوعي	0.909	0.825
عدم إصدار أحكام	0.886	0.840
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.932	0.862
الدرجة الكلية للمقياس	0.955	0.901

يتبين من جدول (١٣) أن معاملات التجزئة النصفية جاءت بقيم مرتفعة للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية، كما جاء معامل الثبات المصحح من أثر التجزئة لكل منها بقيم مرتفعة ومقبولة علميا للأبعاد والمقياس ككل.

وبناء على ما سبق فقد تم التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة لذهنية في الدراسة الحالية وبذلك فهو صالح للتطبيق على عينة الدراسة الوصفية من طلاب كلية التربية.

٤. ملخص نتائج البحث:

توصل البحث إلى النتائج التالية:

- تشير معاملات الارتباط المرتفعة بين مفردات المقياس والدرجة الكلية إلى أن جميع العناصر تساهم بشكل متسق في قياس البناء النظري للمقياس (اليقظة الذهنية الأكاديمية).

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

- تؤكد معاملات الارتباط المرتفعة بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية على وجود علاقة قوية بين الأبعاد المختلفة لليقظة الذهنية وتماسكها ضمن البناء العام للمقياس.
- يؤكد التحليل العاملي التوكيدي على صحة النموذج المقترح من خلال مؤشرات حسن المطابقة الجيدة، مما يدل على وجود دليل إضافي على الصدق البنائي للمقياس.
- القيم المرتفعة لمعامل ألفا كرونباخ للمفردات والأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تشير إلى اتساق داخلي عالي للمقياس.
- تؤكد القيم المرتفعة لمعاملات التجزئة النصفية على ثبات المقياس على المدى القصير.
- يمتلك مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية صلاحية عالية، حيث تم التأكد من صدقه من خلال صدق المحكمين والتحليل العاملي، كما تم التأكد من ثباته من خلال معاملات ألفا كرونباخ وثبات التجزئة النصفية حيث يتكون المقياس من خمسة أبعاد رئيسية تتوافق مع البناء النظري لليقظة الذهنية.
- يمكن استخدام المقياس بثقة لقياس مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلاب في السياق الأكاديمي.

٥. توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

- استخدام مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية في التعرف على الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم إصدار أحكام، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) وتطبيقها في حياتهم اليومية.
- تدريب الطلاب على ممارسة تقنيات مثل التأمل والتنفس العميق لتعزيز اليقظة الذهنية وتحسين أدائهم الأكاديمي.

- إعداد وتقديم برامج تدريبية للطلاب بالجمعات تهدف إلى تنمية اليقظة الذهنية، مثل برامج التأمل الجماعي أو ورش العمل المتعلقة بالوعي الذاتي.
- يمكن لأعضاء هيئة التدريس دمج عناصر من اليقظة الذهنية في مناهجهم الدراسية، مثل تمارين التنفس القصيرة أو التأمل الموجز، لتعزيز تركيز الطلاب ووعيهم الذاتي.
- يمكن لأعضاء هيئة التدريس تدريب طلابهم على تقنيات اليقظة الذهنية البسيطة، مثل تقنية المسح الذهني أو ملاحظة التنفس، لتعزيز قدرتهم على التركيز والانتباه.
- يمكن للباحثين استخدام هذا المقياس في بحوثهم لدراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية وأداء الطلاب، وتأثير برامج التدريب على اليقظة الذهنية.
- يمكن للباحثين في مجال علم النفس التربوي تطوير برامج تدريبية للمعلمين حول كيفية دمج اليقظة الذهنية في العملية التعليمية.

٦. المقترحات:

- قياس تأثير برامج تدريبية على اليقظة الذهنية الأكاديمية على مستوى الرضا عن الحياة، والتقدير الذاتي، والعلاقات الاجتماعية.
- العلاقة بين اليقظة الذهنية الأكاديمية وأنماط التعلم المختلفة (البصري، السمعي، الحركي) وكيفية تأثير اليقظة الذهنية على كفاءة كل نمط من أنماط التعلم.
- تأثير العوامل الديموغرافية مثل العمر والجنس والخلفيات الاجتماعية والثقافية على مستوى اليقظة الذهنية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مج (٢) ع (٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- أحمد عمرو، إسلام عيد. (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشارقة، ١٧ (2A)، ص ص: ٢٢٤-٢٦٢.
- أحمد فكري (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١٧ (٧٨)، ص ص: ١١-٧٤.
- حلمي محمد (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوطين). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- رباب رشاد حسين عبد الغني، نورة ضيف الله العامري، صفية سلمان الفيحي (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية "MAAS". العلوم التربوية، مج ٣١، ع ٢٤، ١٤٣-١٦٣.
- سامية محمد (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ١٩ (١١٢)، ص ص: ١٦٣-١٩٠.
- سلوى سعيد (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، مصر، ١٧ (٢)، ص ص: ٣٥٥-٤١٠.
- السيد الفضالي، إيناس محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٩ (٦٩)، ص ص: ١٩٠-١٤٦.
- علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٩ (١٩)، ص ص: ١-٢٤.

فاطمة الزهراء سعيدان (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، الجزائر.

فاطمة السيد. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٣٧ (الجزء الأول)، ص ص: ٤٩٥-٥٩٨.

فاطمة حمدي نافع الغنامي، أسماء عمر الكربي، خلود عبد الله عبدلي، هناء محمود عولقي، فتون السريحي (٢٠٢٣). الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ع ٣٣، ٣١٣-٣٣٢.

هبة مجيد عيسى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرافة بناء وتطبيق). *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة*، ٤٣ (٢)، ٢٦٨. ٢٩٥.

ولاء محمد (٢٠٢٠). برنامج إثرائي مقترح في ضوء الفلسفة الواقعية لتمية اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى الطالب معلم الفلسفة بكلية التربية جامعة حلوان. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٧٧ (٧٧)، ص ص: ٦٢٥-٦٧٠.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Andreu, C. I., & García-Rubio, C. (2019). How does mindfulness work in schools? An integrative model of the outcomes and the mechanisms of change of mindfulness-based interventions in the classroom. In C. Steinebach & A. I. Langer (Eds.), *Enhancing resilience in youth: Mindfulness-based interventions in positive environments* (pp. 139-157). Cham, Switzerland: Springer International Publishing.
- 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(1), 27-45.
- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10(2), 203-214.

- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2022). College students' perceptions of mindfulness-based interventions: A narrative review of the qualitative research. *Current Psychology*, 41(2), 667-680.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Copek, R.A. (2018). *A Mixed Methods Investigation of a Classroom - based Mindfulness Intervention* (Publication No. 10815720) [Doctoral dissertation, University of Wisconsin-Milwaukee]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Essam Shams Al-Din Darwish, R. (2024). Psychometric Properties of the Mindfulness scale for pupils with Dyscalculia in preparatory stage. *Journal of Research in Education and Psychology*, 39(1), 543-578.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2) , pp. 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. United Kingdom : Hachette.
- Kane, M. (2018). Creating a culture of calm: Mindfulness unfolding in the classroom. *Gifted Education International*, 34(2), pp.162-172.
- King, E., & Badham, R. (2020). The wheel of mindfulness: A generative framework for second-generation mindful leadership. *Mindfulness*, 11(1), pp.166-176.
- Krasner, M. S. (2016). Teaching health care professionals In D. McCown & D . Reibel & M. S. Micozzi (Eds.), *Resources for teaching mindfulness* (pp. 391-407).New York : Springer.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), pp.1-9.
- Lisciandro, J., Jones, A., & Strehlow, K. (2016, June 29 - July 2) . *Addressing social and emotional learning: fostering resilience and academic self-efficacy in educationally disadvantaged*
-

- learners transitioning to university* { Conference }. Proceedings of the Students Transitions Achievement Retention and Success (STARS) conference , Perth, Australia. <https://researchrepository.murdoch.edu.au/id/eprint/33032/1/09A.pdf>
- McAllister, M. G. (2018). *Deepening Awareness: The Integration of Mindfulness Practices in United States High Schools* (Publication No. 10932978) [Doctoral dissertation, University of Southern California]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- McCown, D. (2016). Stewardship: deeper structures of the co-created group. In D. McCown & D. Reibel & M. S. Micozzi (Eds.), *Resources for teaching mindfulness* (pp. 3-24). New York : Springer.
- Miller, J. L. (2011). *Teaching Mindfulness to Individuals with Schizophrenia* (Publication No.3457423) [Doctoral dissertation, University of Montana]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Nagy, L. M., & Baer, R. A. (2017). Mindfulness: What should teachers of psychology know?. *Teaching of Psychology*, 44(4), pp.353-359.
- Rickert, N. P., Skinner, E. A., & Roeser, R. W. (2020). Development of a multidimensional, multi-informant measure of teacher mindfulness as experienced and expressed in the middle school classroom. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), pp.5-19.
- Shankland, R., Tessier, D., Strub, L., Gauchet, A., & Baeyens, C. (2021). Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: An intervention study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), pp.63-83.
- Shapiro, S., Rechtschaffen, D., & de Sousa, S. (2016). Mindfulness training for teachers. In K.A Schonert-Reichl & R.W. Roeser (Eds.), *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice* (pp. 83-97). New York: Springer.
- Woods, S. L. (2016). Teaching individuals with anxiety and depression. In D. McCown & D. Reibel & M. S. Micozzi (Eds.), *Resources for Teaching Mindfulness* (pp. 323-338). New York : Springer.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية

ملحق رقم (١)

بيان بأسماء السادة المحكمين على مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ أنور رياض عبد الرحيم بشير	أستاذ علم النفس التربوي المتفرع وعميد كلية التربية الأسبق - جامعة المنيا
٢	أ.د/ محمد احمد علي هيبه	أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية - جامعة عين شمس
٣	أ.د/ عادل عبدالمعطي الأبيض	أستاذ علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي - كلية التربية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر
٤	أ.م.د / ياسمين عبد الغني سالم	أستاذ علم النفس التربوي المساعد بكلية التربية - جامعة عين شمس
٥	أ.م.د / زين العابدين محمد علي	أستاذ علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي المساعد - كلية التربية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر
٦	أ.م.د / تامر شوقي إبراهيم	أستاذ علم النفس المساعد بكلية التربية - جامعة عين شمس
٧	د/ أشرف سعد محمد جاد الله	مدرس علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي - كلية التربية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر
٨	د/ الشريف إبراهيم ثروت	مدرس علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي - كلية التربية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر
٩	د/ علي احمد محمود	مدرس علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي - كلية التربية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر

ملحق رقم (٢) مقياس اليقظة الذهنية الأكاديمية

م	المفردات	موافق	موافق بشدة	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	الاحظ ان معظم زملائي يفتقدون مهارات كتابة بحث علمي.					
٢	أعبر عن مشاعري الإيجابية بوضوح أثناء المناقشة مع زملائي عندما أقرأ مقال.					
٣	أتعامل بمرونة مع التحديات الأكاديمية التي أواجهها.					
٤	أنتبه لأفكاري غير المنطقية التي قد تظهر عندما أتناقش مع زملائي في موضوع دراسي.					
٥	أتجاهل مشاعري السلبية عندما أواجه صعوبات في تعلم موضوع دراسي.					
٦	تنتابني العديد من الأفكار أثناء المحاضرة دون أن تشئت انتباهي عن التعلم.					
٧	أراقب أفكارتي التي تدور بذهني أثناء المذاكرة دون الحكم عليها.					
٨	أشعر بالإيجابية عندما أشارك في عمل جماعي داخل الجامعة.					
٩	أركز في طريقة التفكير التي استخدمها عند تعلم موضوع جديد.					
١٠	أستخدم استراتيجيات إبداعية مرنة وملائمة عندما					

محمد عبد النعيم عيني أحمد

م	المفردات	موافق	موافق بشدة	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
	أتعامل مع مشكلة دراسية صعبة.					
١١	أنتابا بشكل عام كيف سأصرف مع مواقف تعليمية جديدة بها تحدى.					
١٢	أقبل أفكار السلبية عندما لا أتمكن من فهم موضوع دراسي.					
١٣	أتابع أفكار دون أن أشتغل بها عند أداء الامتحان.					
١٤	أنتبه للتغيرات التي تحدث بمشاعري عندما أتعامل مع مشكلة أكاديمية صعبة.					
١٥	أعبر لفظيا عن أفكار تجاه زملائي.					
١٦	أرضى بمشاعري السلبية دون توجيه اللوم لنفسى.					
١٧	أغير أفكارى وأراني بسهولة عندما أقتنع بعدم صحتها من قبل زملائي.					
١٨	أقبل فكرة عدم قدرتي على إجابة كل اسئلة الامتحان.					
١٩	أفكر في حلول جديدة لمشكلاتي الدراسية.					
٢٠	أصف مشاعري الإيجابية في الأنشطة التي تمنحني السعادة.					
٢١	أوضح أفكارى عندما أتناقش مع أساتذتي.					
٢٢	أستبعد الأفكار التي تدور في ذهني وتفقدني التركيز في اللحظة الآتية.					
٢٣	أغاضى عن مشاعري السلبية عندما لا أحقق أهدافي بنجاح.					
٢٤	أقلل من لوم نفسى عندما أفشل في الوصول لهدفي.					
٢٥	أخطط بشكل جيد للمشكلة التي أتوقع حدوثها.					
٢٦	أتفاعل عندما تواجهين مشكلة بأني قادر على حلها.					
٢٧	الاحظ مشاعر الرضا عن نفسي عندما أتفوق على زملائي.					
٢٨	أشعر بالفشل عندما يصعب على فهم موضوع دراسي.					
٢٩	أكون على وعى بتأثير أفكارى على زملائي.					
٣٠	أقبل مشاعري غير السارة عندما لا أحقق النجاح بالشكل الذي أربح فيه.					
٣١	الاحظ مشاعري الإيجابية عندما أنتهى من العمل المكلف به بنجاح.					
٣٢	أهمل أفكار السلبية التي تدور في ذهني عندما أبدأ في مذاكرة دروسي.					

