

بناء وتقنين مقياس اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الثانوية العامة عزه عبدالرؤف سليم (باحثة ماجستير)

إشراف

أ . د / رمضان علي حسن أستاذ علم النفس التربوي كلية التربية -جامعة بنى سويف أ.د/ مصطفى حسيب محمد
 أستاذ علم النفس التربوي
 كلية التربية –جامعة أسوان

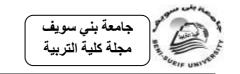
المستخلص: هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية ومهارات اتخاذ القرار وكيفية التنبؤ من خلالها بمهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الثانوية العامة ، تكونت عينة الدراسة من (٠٠٠) طالب من طلاب الثانوية العامة ، ترواحت اعمارهم بين (١٠-١٩) ، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من اعماد الباحثة واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة الحسائيا عند مستوى (١٠.٠) بين متوسطى درجات ذوى المستوى المرتفع والطلاب ذوى المستوى المرتفع حيث كانت درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية العقلية المستوى المرتفع حيث كانت درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية العقلية المستوى المرتفع على مالمنخفض .

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية _ مهارات اتخاذ القرار.

Building and standardizing the mindfulness scale for a sample of high school students

Abstract: The current study has aimed to identify the relationship between the mindfulness decision-making skills and how to Predicting decision-making skills for high school





students, the study sample is from (100) a student from the high school students, their ages range between (17-19) years. The mindfulness scale was prepared by the researcher, and the results of the study revealed that there were statistically significant differences at the level (0.01) between the average scores of high-level and low-level students in favor of high-level students where were their scores on the mindfulness scale were higher than the scores of the low-level student.

Keywords: the mindfulness _Decision-making skills مقدمة الدراسة:

ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق معرفة الصلة بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد (رياض العاسمي ، ٢٠١٢). كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة أماني عبدالله الهاشم، (٢٠١٧).

ويعرفها (Forster ، ۲۰۱۷، ۵۹) بأنها اهتمام متفتح أو متقبل للوعي بما يجري داخليا وخارجيا في الوقت الحاضر وترتبط بالمهارات الشخصية والمهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال التي لديها القدرة على تحسين جودة العلاقات.





في حين يعرفها (Rios, et al.، ۲۰۱۷، ۹) بأنها الوعي بطريقة محددة نحو حدث أو موضوع ما في اللحظة الحالية وتتضمن تنظيم الانتباه في اللحظة الراهنة والتوجه نحو تجربة تتميز بالانفتاح وحب الاستطلاع.

عرفها (محمد احمد حماد ، ۲۰۱۸، ٥٦) بأنها مصطلح يشير الى ايلاء الاهتمام للاشياء التى تحدث حاليا " هنا والأن " سواء هذه التى تحدث داخل عقولنا اة نلك التى بأجسامنا أو فى البيئة المحيطة بنا ،فحينما يملك الفرد الوعى المتيقظ يصبح عقله وجسمه هادئين ومتوافقين ، مما يساعد العقل ليصبح أكثر تركيزا ووضوحا وسعيا للتطور

* أبعاد اليقظة العقلية:

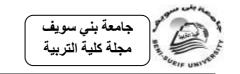
تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكوناتت وابعاد اليقظظة العقلية وفقا لتوجهاتهم النظرية منها:

اوضح (عبدالرقیب البحیری ۲۰۱۶) ان مکونات الیقظة العقلیة خمس مکونات وهما

1_ الملاحظة Observation: الانتباه إلى المعارف والخبرات الداخلية والخارجية التي تشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات .

لوصف Description : ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد والتعبير





عنها.

"" Act with awareness وهو تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد .

عدم إصدار الأحكام Non-judgment : وهو عدم إصدار الحكم التقييمي
 على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية .

عدم التفاعل Non-interactive : وهو عدم تأثیر المشاعر والأحاسیس
 علی ترکیز انتباه الفرد أثناء ممارسته النشاط.

* دراسات تناولت اليقظة العقلية:

أجرى فيلتمان، روبينسون، وأودي (Feltman.Robinson and Ode,2009) درسة هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين العصابية واليقظة العقلية لدى عينة مكونة من (289) طالباً جامعيا، من طلاب جامعة ولاية داكوتا الشمالية في الولايات المتحدة الأمريكية North Dakota State University بمتوسط عمري قدره (4،22) سنة. وقد استخدم لهذا الغرض مقياس تورنتو لليقظة العقلية، ومقياس الشفقة بالذات، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس الاكتئاب والغضب. أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية والعصابية والاكتئاب والغضب، والغضب، في حين وجدت علاقة إيجابية بين اليقظة، وكل من الانفتاح على الخبرة والمقبولية والصمير الحي والانبساطية.

فهدفت دراسة جيلبت وكريستوفر (Christopher & Gilbert, 2010) قياس قدرة مكونات اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وأعراض الاكتئاب

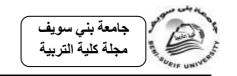


جامعة بني سويف مجلة كلية التربية

النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٥) طالباً وطالبة (١٠٥ من الذكور و ٢٦٠ من الإناث)، وتم اختيارهم من إحدى الجامعات الخاصة شمال غرب المحيط الهادي بأمريكا، متوسط أعمارهم الزمنية (٢-21) سنة، بانحراف معياري (٥.٨١)، واعتمدت الدراسة على مقياس كنتاكي لليقظة العقلية من إعداد (٩٥٠)، واعتمدت الدراسة على مقياس كنتاكي لليقظة مكونات اليقظة العقلية، وهي: الملاحظة Observing، والوصف Observing، والوصف معياري (٨٠٤)، والوصف الدواسة والوعي مكونات اليقظة العقلية، وهي: الملاحظة وأعراض الاكتئاب النفسي. وإنّ عن الحياة، وترتبط سلبياً بالإدراكات السليبة، وأعراض الاكتئاب النفسي. وإنّ الملاحظة فقط – أحد مكونات اليقظة العقلية – تتنبأ بتقدير الذات، والرضا عن الحياة، وأعراض الاكتئاب النفسي، في حين يتنبأ التقبل بالإدراكات السلبية.

سعت دراسة كاش وويتنجام (Cash & Whittingham, 2010) إلى التعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بكل من: أعراض الاكتئاب النفسي، والسعادة النفسية، والقلق. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦) طالباً من المشاركين في منظمات للتأمل Meditation Organizations، والدارسين لعلم النفس بجامعة كوينزلاند باستراليا. واستخدم الباحثان مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Baer et al., 2004)، ومقياس الاكتئاب، القلق، الضغوط للعينات غير الإكلينيكية Depression, Anxiety, Stress Scale من إعداد (Lovibond, 1983) ، وقائمة السعادة الشخصية Personal Well-Being





Index، وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية ترتبط إيجابيًا بالسعادة النفسية، وسلبيًا بأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والضغوط، وإن المستوى المرتفع من عدم الحكم nonjudgmental "أحد مكونات اليقظة العقلية"، يتنبأ بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والضغوط، وإن المستوى المرتفع من الوعي بالخبرة الحاضرة يتنبأ بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب النفسي

هدفت دراسة Besharat & Parto اليقطة اليقطة العقلية والسعادة النفسية والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين، وقد تكونت عينة الدراسة من ٧١٧ طالبا، يتراوح أعمارهم ما بين ١٨ – ١٨ سنة، وقد اعتمدت الدراسة على مقياس فيلادليفيا لليقظة العقلية من إعداد (٢٠٠٨) الماها العامدة على مقياس تنظيم الذات من إعداد (Cardaciotto et al.، ومقياس السيطرة من إعداد (Parto، ٢٠١٠)، ومقياس الصحة النفسية من إعداد (Parto، ٢٠١٠)، ومقياس الصحة النفسية من إعداد (عداد (عد

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى: - اليقظة العقلية ترتبط سلبيا بالضيق النفسي، وإيجابيا بالسعادة النفسية، وتنظيم الذات. - أن اليقظة العقلية تتنبأ بكل من: السعادة النفسية والضيق النفسي، وتفسر ١٩% من التباين الكلي في السعادة النفسية، و ١١%من التباين الكلي في الضيق النفسي.



وتتاول بحث (May، ۲۰۱٦) العلاقة بين اليقظة العقلية المدرسية والتفاؤل الأكاديمي المدرسي بالمدارس الثانوية في شمال ولاية الاباما، وقد فحصت الدراسة ثلاثة أنظمة مدرسية تقع في ولاية الاياما الشمالية لدى (٥٧٧) معلماً بكل من المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية بـ (٣٩) مدرسة، وتمثلت الأدوات في مقياس اليقظة العقلية المدرسية، ومقياس (Hoy& Gage، ۲۰۰۳) للتفاول الأكاديمي، ومقياس التفاؤل اعداد(Hoy، ۲۰۰٥)، وقد توصلت النتائج أنه كلما زادات درجة اليقظة المدرسية ارتفع التفاؤل الأكاديمي المدرسي، كما أثرت اليقظة العقلية على تفاعلات جميع المعلمين في حياتهم اليومية في عملهم وفي حياتهم الشخصية ومع أولياء أمور الطلاب، بحيث يولد لدى الفرد طاقة ممكنة للقيام بشى (متقائل)، وقد ارتبطت اليقظة العقلية بالتعاول الأكاديمي بمعامل ارتباط (٠.٥٥)، وكذلك مع أبعاد التعاول الأكاديمي، كما تنبات اليقظة العقلية المدرسية باعتبارها أقوى المنبنات عن التفاؤل الأكاديمي حتى بعد ضبط المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمدرسة، وقد فسرت اليقطة العقلية نسبة (٣٨%) من التباين في التتاول الأكاديمي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق عرضه من دراسات سابقة انها ركزت على جوانب مختلفة فيما يتعلق باليقظة العقلية لدى الفئة العمريه لطلاب المرحة الثانويه واهملت بعض الجوانب الهامه ، وما هذه الدراسة إلا اكمال لمسيرة البناء المتتالية على مدى





السنوات السابقة حتى وقتنا الراهن ، كما نلاحظ قلة الدراسات العربية والبحوث السابقة التى اهتمت بدراسة باليقظة العقلية ومهارات إتخاذ القرار لدى طلاب الثانوية العامة .

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة ومما توصلت اليه من نتائج في صياغة فروض الدراسة ، وإعداد أدوات الدراسة ،وتحديد العينه ومواصفاتها ، وإختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات بالإضافة الى سعى الباحثة نحو التكامل بين عرض الإطار النظري وتطبيق الأساليب والأدوات الخاصة بالدراسة، للوصول الى المستوى المنشود وفقا للتوجيهات التربوية والإرشادية السليمه التى تتلائم مع طبيعة المجتمع المصرى.

في ضوء ماسبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

ما الفروق في مستوى اليقظة العقلية بين طلاب الثانوية العامة .

هدف الدراسة:

١- التعرف على الفروق فى اليقظة العقلية لدى طلاب الثانوية العامة.
 أهمية الدراسة:

أ-الاهمية النظرية





١- تتمثل أهميه الدراسة في محاوله معرفه الصلة التي تربط بين اليقظة العقلية ومهارات إتخاذ القرار.

٢- القاء الضوء على أهميه اليقظة العقلية وتأثير ها على طلاب الثانوية العامة عند
 تفاعلهم مع المواقف المختلفة مما يؤثر على طريقه تفكير هم وأتخاذ قراراتهم .

٣_ وجود ندره في الدراسات العربية السابقة التي تناولت اليقظة العقلية _
 مهارات إتخاذ القرار .

ب- الأهمية التطبيقية

١- قد تفيد هذه الدراسة في تصميم برامج ارشاديه لتنميه مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الثانوية العامة الامر الذى ينعكس بشكل إيجابي على حياتهم واتخاذ قراراتهم.

٢- قد تغير نتائج هذه الدراسة الحالية في عمليات التوجيه والارشاد التربوي والاكاديمي.

فروض الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي مستوى اليقظة
 العقلية

محددات الدر اسة:

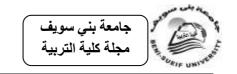
1 - المحددات الزمنيه:

تم تطبيق ادوات المقياس في عام 2022 م.

٢- المحددات المكانية

تم تطبيق الادوات على بعض طلاب مدرسه كيمان المطاعنه الثانوية المشتركة بإداره اسنا التعليمية





٣- المحددات البشرية

تكونت عينه الدراسة (100) طالب من طلاب مدرسة كيمان المطاعنة الثانوية المشتركة بإدارة إسنا التعليمية محاقظة الاقصر.

٤- المحددات المنهجية

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفى.

عينة الدراسة:

أُجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات من (١٠٠) من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة كيمان المطاعنة الثانوية التابعة لإدارة اسنا التعليمية، بهدف حساب الخصائص السيكومترية لأداوت الدراسة الحالية.

ب- العينة الأساسية:

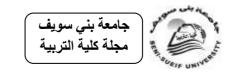
تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٢٠) من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة كيمان المطاعنة الثانوية المشتركة لإدارة اسنا التعليمية وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٧ - ١٩) عاما، بمتوسط حسابي قدره (١٨٠١) عامًا، وانحراف معياري قدره (٤٠٠٠).

أداة الدراسة:

مقياس اليقظة العقلية (إعداد: الباحثة).

على الرغم من تعدد المقاييس الخاصة لقياس اليقظة العقلية، إلا أن الباحثة – في حدود إطلاعها – لم تجد مقياساً لليقظة العقلية يتناسب مع طبيعة





المرحلة لعينة الدراسة ، ومن ثم قامت الباحثة بتصميم مقياس اليقظة العقلية، وذلك من خلال الرجوع إلى بعض الأطر النظرية والمقاييس الخاصة باليقظة العقلية، والتي منها مقياس اليقظة العقلية له إيهاب محمد (٢٠١٧)، محمد احمد حماد (٢٠١٨)، أميرة محمد (٢٠١٩)، نجلاء أبو الوفا (٢٠٢١).

وفي ضوء ذلك، قامت الباحثة بإنشاء واستعارة بعض العبارات مع إدخال بعض التعديلات عليها بحيث تتناسب مع كل بعد. وقد انتهى هذا الإجراء إلى أن أصبح عدد عبارات المقياس (٣٥) عبارة موزعة كاللآتى : التصرف بوعى (١٠)، الملحظة (١٠) ، الوصف (٧)، التقبل (٨).

كما تم الاعتماد على التقدير الثلاثي لكل استجابة على الوجه التالي: غالباً (تعطي ثلاث درجات)؛ أحياناً (تعطي درجتين)؛ نادراً (تعطي درجة واحدة فقط). وتتراوح الدرجات على المقياس من (١٠٥) درجة إلى (٣٥) درجة، حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع اليقظة العقلية، بينما تمثل الدرجة المنخفضة انخفاض اليقظة العقلية. والى جانب هذا، تمت صياغة العبارات صياغة موجبة.

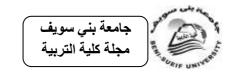
تم عرض مقياس اليقظة العقلية على (١٠) محكمين بدرجتى أستاذ وأستاذ مساعدى مجال علم النفس للحكم على صدق عبارات كل بعد من ابعاد مقياس اليقظة العقلية وقد اجمعت اللجنه على تخفيض عبارات المقياس من(٤٠) عبارة الى (٣٥) مناسبة.

الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية وفقا لما يلي:

أولا: الاتساق الداخلي:





١ - اتساق المفردات مع الدرجة الكلية للمقياس:

وذلك من خلال معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١) جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد في مقياس اليقظة العقلية (ن = ١٠٠٠)

لتقبل	١	وصف	ול	لاحظة	الم	ف بوعي	التصر
معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة
**•.V\£	١	** ∗ ∀\	١	** 7 £ V	١	** • \ \ \	١
** • ٧٦٢	۲	** \ \ 0	۲	**	۲	** **	۲
**	٣	**•.V¶A	٣	** ∨ ∧ ١	٣	** *	٣
** • ٧٣٣	٤	** \ £ Y	٤	** ٧٧٥	٤	** **	٤
**•.٦٨٨	٥	**	٥	** \ T 0	٥	** 7 9 9	٥
** 0 7 7	٦	**977	٦	** ٧٦٩	٦	** ∨ ٩ .	٦
**•.٧٩٧	٧	** \ 10	٧	** ٧٦٦	٧	** ٧٦٧	٧
** ٧٦٥	٨			** V 9 £	٨	** 7 9 V	٨
				** \ £ ٣	٩	** ٧٣٤	٩
				**	١.	** \ \ .	١.

^{**} دالة عند مستوى دلالة ١٠٠٠





يتضح من جدول (١) أنَّ كل مفردات مقياس اليقظة العقلية لدى الطلاب الثانوية العامة معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (٠٠٠١)، أى أنَّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

٢ - الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (۲) مصفوفة ابعاد مقياس اليقظة العقلية (ن = ۱۰۰)

الكلية	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	أبعاد المقياس	م
				_	التصرف بوعي	1
			_	** 7 1 A	الملاحظة	۲
		_	**	**0\\	الوصف	4
	-	**770	** 9 V	**770	التقبل	£
_	**71٧	**	** V £ A	** \ \ \ \ \ \	الدرجة الكلية	

** دالة عند مستوى دلالة ١٠.٠

يتضـــح مــن جــدول (٢) أنَّ جميـع معـاملات الارتباط دالــة عنــد مستوى (٠٠٠) مما يدل على تمتع مقياس اليقظة العقلية

ثانيا: الصدق:

تم حساب صدق مقياس اليقظة العقلية بالطرق التالية:





-1صدق المحك) الصدق التلازمي: (

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) ومقياس اليقظة العقلية إعداد: نجلاء أبو الوفا (٢٠٢١) كمحك خارجي وكانت قيمة معامل الارتباط (٢٠٢١) وهي دالة عند مستوى (٢٠٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثالثا: الثبات:

تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بالطرق التالية:

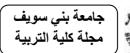
١- طريقة إعادة التطبيق:

تم ذلك بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (١٠.٠) مما يشير إلى أنَّ المقياس يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرَّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (٤):

جدول (٤) الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	أبعاد المقياس	م
1	٠.٩٠١	التصرف بوعي	١







مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	أبعاد المقياس	٩
٠.٠١	۸.٧٥٨	الملاحظة	۲
٠.٠١		الوصف	٣
٠.٠١		التقبل	٤
٠.٠١	٠.٨٣٦	الدرجة الكلية	

يتضح من خلال جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لأبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس اليقظة العقلية لقياس السمة التي وضع من أجلها.

٢- طريقة معامل ألفا ـ كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل الفا – كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مقبولة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٥):

جدول (٥) نتائج ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

معامل ألفا – كرونباخ	أبعاد المقياس	م
٠.٨٠٣	التصرف بوعي	١
٠.٧٩٨	الملاحظة	۲
۰.۸۱٦	الوصف	٣



معامل ألفا – كرونباخ	أبعاد المقياس	م
	التقبل	٤
· ٧ ٥ ٤	الدرجة الكلية	

يتضــح مــن خــلال جـدول (٥) أنَّ معـاملات الثبـات مقبولـة، ممـا يعطى مؤشرًا جيدًا لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به

٣- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقاية على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التى اشتملت (١٠٠) طالبا، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون طالب على درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان – براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على ومعامل جتمان العامة التجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول

جدول (٦) مُعاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية.

جتمان	سبيرمان . براون	أبعاد المقياس	م
٠.٨٠٤	٠.٩٣٤	التصرف بوعي	١
۰.٧٩٥	9 £ £	الملاحظة	۲





جتمان	سبيرمان . براون	أبعاد المقياس	م
٠.٨٠٨	900	الوصف	٣
۰.۸۱٦	· . 9 £ V	التقبل	ŧ
٠.٧٦٢	٠.٩٦٤	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (٦) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثياتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه لليقظة العقلية.

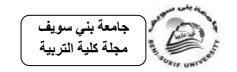
وهكذا، تـم التوصل إلـى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٣٥) مفردة، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي (١٠٥)، وأدنى درجة هي (٣٥)، وتمثل الدرجات المرتفعة أعلى مستوى لليقظة العقلية بينما تمثل الدرجات المنخفضة

والجدول (٧) يوضح توزيع عبارات المقياس

جدول (٧) توزیع مفردات مقیاس الیقظة العقلیة

عدد المفردات	أرقام المفردات	الأبعاد
١.	- T TO - TE - IV - IT - 9 - A - I	التصدف
	٣٤ – ٣٣	التصرف بوعي





١.	T1 - 77 - 77 - 10 - 10 - 10 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 -	الملاحظة
٧	YV - YY - 19 - 12 - 11 - 7 - W	الوصف
٨	19 - 17 - 17 - 17 - 17 - 2 - 2	التقبل

تعليمات المقياس:

١- يجب عند تطبيق المقياس خلق جو من الألفة مع التلميذ، حتى ينعكس ذلك على صدقه في الإجابة.

٢- يجب على القائم بتطبيق المقياس توضيح أنّه ليس هناك زمن
 محدد للإجابة، كما أنّ الإجابة ستحاط بسرية تامة.

٣- يتم التطبيق بطريقة فردية، وذلك للتأكد من عد العشوائية في الإجابة.

٤- يجب الإجابة على كل العبارات لأنّه كلما زادت العبارات غير المجاب عنها كلما انخفضت دقة النتائج.

بعد العرض السابق لنتيجة الدراسة يمكن مناقشتها وتفسيرها في ضحوء الفروض ةالدراسات السابقة ةالاطار النظرى وذلك على النحو التالى:

اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (۱۰۰۰) بين متوسطى درجات ذوى المستوى المرتفع لليقظة العقلية والطلاب ذوى المستوى المنخفض لليقظة العقلية لصالح المستوى المرتفع كما تحقق الفرض.

توصيات الدراسة:





توصى الباحثة استنادا الى ما كشفت عنه الدراسة الحالية

- ١- الاهتمام برفع مستوى اليظه العقلية لطلاب الثانوية العامة
 - ٢- تشجيع الطلاب على اتخاذ قرارتهم بمفردهم

الدراسات المقترحه:

استنادا الى الإطار النظرى والدراسات السابقة تقترح الباحثة

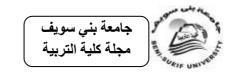
- ۱- إجراء دراسات مشابهة حرول علاقة اليقظة العقلية ومهارات إتخاذ القرار بمتغيرات اخرى كمتغيرات التخصص .
- ٢- برنامج ارشادى لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب
 الثانوية العامة .

تعليمات تطبيق المقياس:

عزيزي الطالب/ الطالبة:

يعرض عليك فيما يلى مجموعة من العبارات التى يمكن أن يشعر بها أى إنسان فى مواقف الحياة اليومية، وتوجد أمام كل عبارة من هذه العبارات ثلاث استجابات تتمثل فى (غالبا – أحيانًا – نادرا)، مع ملاحظة أنّه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خطأ والإجابة تعتبر صحيحة فقط عندما تعبر عن حقيقة مشاعرك تجاه المعنى الذى تحمله العبارة.





والرجاء منك قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تحديد بالضبط مدى انطباق هذه العبارات عليك، مع ملاحظة ما يأتي:-

اً –أنَّه إذا كانت العبارة تنطبق عليك كثيرًا في كل المواقف، تضع علامة $(\sqrt{})$ تحت الاختيار غالبا.

Y-أنَّه إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانًا في كل المواقف، تضع علامة ($\sqrt{\ \ \ \ \ }$

 7 انًه إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك، تضع علامة ($^{1}\sqrt{}$) تحت الاختيار نادرا.

نادرا	أحياناً	غالباً	العبارات	م
			أندمج في المهمة التي أقوم بها.	١
			ألاحظ مشاعري تجاه الآخرين .	۲
			أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.	٣
			عندما أخطئ أتعامل مع نفسي برفق.	٤
			توجد أشياء في حياتي أحاول تجنب التفكير فيها.	٥
			أعبر بسهولة عن اراني تجاه الأحداث.	٦
			أنتبه إذا كانت عضلاتي مشدودة أو مسترخية .	٧
			عندما أتحدث مع الآخرين فإني أنتبه لنبرة صوتهم.	٨
			انشغل بالتفكير في المستقبل عن الواقع الحالي.	٩
			عندما أمشي ألاحظ عمدا إحساسي بحركة جسمي.	١.
			عندما أشعر بالضيق فإني أعبر عن ذلك بكلمات.	11



نادرا	أحياناً	غالباً	العبارات	م
			أتقبل ذاتي كما هي.	١٢
			أقسو على نفسي عندما تراودني أفكار سلبية.	١٣
			أجد صعوبة في وصف مشاعري تجاه الآخرين.	1 £
			عند الاستحمام أظل يقظا لأحساسي بالماء على جسمي.	10
			من السهل أن يتشتت انتباهي.	١٦
			أجد صعوبة في تركيز انتباهي على ما يحدث في الوقت	1 ٧
			الراهن.	
			انتبه للاصوات المحيطة (مثل صوت السيارات المارة،	۱۸
			والطيور).	
			يصعب علي وصف ما أشعر به من انفعالات في المواقف	۱۹
			المختلفة.	
			أحاول دفع المشاكل بعيدًا عن حيز تفكيري.	۲.
			أتقبل أي تجربة امر بها بغض النظر عما إذا سارة أم	۲۱
			مؤلمة.	
			يصعب علي وصف أحاسيسي الجسدية.	7 7
			ألاحظ روائح ونكهات الأشياء.	7 7
			أعمل بشكل تلقائي دون التركيز فيما أفعله.	۲ ٤
			عندما أنفعل أعي أي تغييرات تحدث في جسدي.	70
			أظل عمدا منتبها لمشاعري.	77
			من الصعب أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به.	* *
			أتجنب إصدار رد فعل مباشر في المواقف الصعبة.	۲۸
			أحاول التفكير فقط في الأشياء التي تجعلني سعيد.	49



نادرا	أحياناً	غالباً	العبارات	م
			يمكن ان أكسر شيئا أو أفقده بسبب عدم التركيز.	٣.
			ألاحظ كيفية تأثير مشاعري على أفكاري وسلوكي.	٣١
			ألاحظ التغييرات التي تحدث في جسدي (مثل سرعة	٣٢
			ضربات القلب، توتر العضلات).	
			يمكن أن أنسى اسم الشخص بمجرد أن يخبرني به لأول	٣٣
			مرة.	
			تسيطر علي أحلام اليقظة.	٣٤
			أنتبه عندما يبدأ مزاجي في التغيير.	٣٥

المراجع العربية:

أمانى عبدالله الهاشمى(2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لحدى مديرى المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، جامعة الشرق الاوسط، الاردن.





أميرة محمد بدر محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية: جامعة بنها – كلية التربية، ٣٠ (١١٧)، ٣٩٩ – ٤٨٢.

إيهاب السيد شحاتة محمد (٢٠١٧). لمشروع تعليمي قائم على مدخل تصور مقترح STEM لتتمية مكونات القوة الرياضية واليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ٩، ٩٠ – ١٤٤.

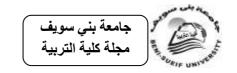
خوله محمد الأنصارى (٢٠١٩) . اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى

الشخصية لدى الطلبة الخرجين قسم الخدمه الاجتماعيه بجامعة أم القرى ، مجلة كليه التربية ، كليه التربية جامعة أسيوط ، مج ٣٥، ع٦

عبدالرقيب البحيدى (٢٠١٤) ، الصدورة العربية لمقيداس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع ،مجلة الارشاد النفسي ١٦٦، ٣٩ -١٦٦.

محمد أحمد حماد (۲۰۱۸). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الإنتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط – كلية التربية، ۳٤ (٦)، ٣٤ – ١١٥.





نجلاء إبراهيم أبو الوفا (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٢)، ٤٤٥ – ٥٠٢.

المراجع الاجنبية

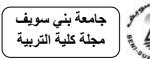
Besharat. M. & Parto. M.. (2011): Mindfulness, Psychological.

Feltman, Roger, Michael D. Robinson and Scott Ode(2009) outcome -Mindfulness as a moderator of neuroticism 200) regulation perspective, Journal of Research in -relations: A self 961-953:(6),43Personality,

Forster, P.(2017). Mindfulness and the Quality of Romantic Relationships: Is It All about Well-Being?, Institute of Health & Society, University of Worcester, Worcester, United Kingdom, Open Journal of Social Sciences, 5, 59-63.

May, J. D. (2016). The effects of individual and school mindfulness on the academic optimism in schools in north Alabama. Tuscaloosa. Ala. University of Alabama Libraries.







Rios, O., Rad, L., Kern, M., Regal, Y.& Schmidt, S. (2017).

Mindfulness and compassion- oriented practices at work reduce distress and endenhance self-care of plaaiative

Well-Being and Psychological Distress in Adolescents:

Assessing the Mediating Variables and Mechanisms of
Autonomy and Self- Regulation . Procedia Social and
Behavioral Sciences, 30. 578- 582 .