

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية

أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - مركز البحوث النفسية

aldahbihnaa@gmail.com

مستخلص البحث :

- يستهدف البحث الحالي تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية. ولتحقيق هدف البحث (التقنين) اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:-
- 1- اعتمدت الباحثة على مقياس (لانجر 1992 Langer) والمترجم الى العربية من قبل (المعموري وعبد 2018)
 - 2- تم عرض المقياس المتكون من (21) فقرة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس، للحكم على صلاحية الفقرات الاختبارية في قياس ما وضعت من اجل قياسه.
 - 3- تم توزيع المقياس على طلاب الصف السادس الاعدادي، حيث تألفت العينة من (400) طالب وطالبة من المرحلة الاعدادية للعام الدراسي (2020 – 2021)
 - 4- اجري التحليل الاحصائي للفقرات (التمييز ، صدق الفقرات).
 - 5- تم استخراج الخصائص السيكومترية من :-
أ- الصدق :- (الصدق الظاهري).
ب- الثبات :- طريقة الفا كرونباخ قيمة معامل الثبات للمقياس (0.74) .
 - 6- بعد ان اعدت فقرات المقياس بصورته النهائية تم توزيعه على طلاب الصف السادس الاعدادي، حيث بلغت عينة التقنين وذلك لاشتقاق المئينات (800) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الاعدادية.
 - 7- قدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات استكمالاً للبحث الحالي وتطويره .
الكلمات المفتاحية:- تقنين ، اليقظة العقلية .

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

تهتم الامم المتحضرة في الوقت الحاضر بالطاقة البشرية لأبنائها اكثر من اهتمامها باي شيء اخر او بأي طاقة اخرى، ذلك ان الانسان يستطيع ان يتحكم بتلك الطاقات ويحولها لصالح امته ومجتمعه فيما لو اعد اعدادا سليما يحقق له نموا متكاملما في جوانب شخصيته، ولان المرحلة الاعدادية من المراحل التي لها دور في صقل شخصية الفرد فمن الضروري تطوير الحالة الذهنية للطلبة في هذه المرحلة، وهذا التطوير يتم من خلال الكشف عن اليقظة العقلية عند الطلبة وذلك لان 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، لذلك ارتأت الباحثة القيام بتقنين مقياس اليقظة العقلية على طلبة المرحلة الاعدادية.

اهمية البحث :

تعد المرحلة الإعدادية من المراحل المهمة بالنسبة للطلبة، اذ يكتسب الطلبة في هذه المرحلة مختلف المهارات والعادات السلوكية، وتنمو لديهم القدرات، والاستعدادات العقلية، وفهمهم للعلاقات الاجتماعية الصحيحة، وكيفية ممارستها، فضلا عن تنمية المهارات

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

الأساسية التي تمكنهم من تحصيل المعرفة. (العبيدي والجبوري ، 1970 : 287) وان المرحلة الاعدادية من المراحل العلمية التي لها دور في عملية صقل وتهذيب شخصيته، اذ لم يعد دور المرحلة الاعدادية مقتصرًا فقط على اكساب المعارف العلمية بل تعدى ذلك الى اكساب المهارات والسلوكيات التي تمثل صورة مشرقة للفرد، من هنا وضعت الامم المتطورة جل اهتمامها في بناء وتطوير المدارس الاعدادية من حيث الاهتمام بالبنى التحتية لها ووضع المناهج التي تتلائم وتتفق مع روح العصر الذي نعيشه ومن بين ما تهتم به المدارس الاعدادية هو اعداد الافراد الواعين لقيامهم بالعمل المبدع الذي يستطيعون من خلاله مواجهة التحديات المفروضة في عالم يشكل فيه الوعي والابتكار والابداع حاجة عامة، حيث تقود المعرفة والوعي والافكار والمرونة الذهنية الى عملية تحديث في كل مراحل الحياة. (المهدي، 2010: 2) وهنا تأتي اهمية اليقظة العقلية في تعلم الافراد وخاصة في المرحلة الاعدادية حيث تعمل على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، وتنبه إلى ما فيه من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي تفرسها الرؤية الضيقة، التي تفرض الروتين والجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة والمغايرة في التصرفات الذي يذهب إليها الفكر الجامد الذي يتسم بالثبات والسلوك الآلي، فاليقظة العقلية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجبا حيوية التحولات التي تحصل في العالم، وممارسة العادات الذهنية التي تميل إلى الرتابة والتكرار (Masten&Reed,2002:32). ويتطلب الانتباه والوعي للمعلومات وجود عوامل وجدانية ومعرفية هما حالة اليقظة العقلية أو حالة انعدام اليقظة، فاليقظة العقلية هي الحالة التي في ضوئها يتم تطوير الفرد للحالة الذهنية التي تتميز بالمرونة عند ابداع الفرد وابتكاره لفئات تصنيفية جديدة، إذ أن اليقظة العقلية تساعد على توسيع رؤى الفرد، مما يعني زياد فرص الانفتاح على كل شيء جديد ومبدع، والفرد بهذه الحالة يكون على درجة أكثر من الانتباه والوعي، بحيث تمكن الفرد من التكيف مع المواقف.

(langer, 1989: 45)

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 الهاشم، 2017: 45)، واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي باليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز. (البحيري وآخرون، 2014: 28) وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. واليقظة العقلية تساعد على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعي للأفعال، وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل.

(Lau, et al, 2006: 1445- 1467)

وتوصف اليقظة الذهنية بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الايجابية أو السلبية، كذلك فان الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها ايجابية أو سلبية، فانه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف (Kettler, 2013: 27). وتشير اليقظة العقلية الى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتنميين الاشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والاداء الوظيفي للفرد اثناء تعاملاته الاجتماعية ، فالفرد حينما يكون يقظا عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي Cognitive limitation، فيكون موجودا بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة.

(السندي ، 2010: 4)

تؤثر اليقظة العقلية في العديد من المهارات، والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، وزيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه الطلاب في اي مرحلة من مراحل التعليم . واليقظة الذهنية تعني الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام . (Jennings & Jennings 2013:23) وذهب (Ketteler 2013) إلى أن اليقظة العقلية تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها؛ مما يمكنه من التفكير بواقعية. أو هي: مجموع متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل. وهي تعني عدم إصدار أحكاماً مسبقة؛ مما يؤدي إلى التفاعل مع الخبرة بدل التفاعل مع الحقيقة، كما يمكن اعتبار اليقظة العقلية حالة من التغير، وهي تختلف من فرد لآخر، ويمكن تنميتها عن طريق التدريب والمران . (ابو زيد، 2017: 47) وقد تحدث (لانجر Langer) بأن اليقظة العقلية هي عملية معرفية ادراكية توصي بالفصول الادراكي والوعي الذاتي والانفتاح العقلي لاكثر من منظور واحد عند الفرد . فالطالب اليقظ عقليا يشفع من الامكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقويم والابداع ، وبالتالي فهو لا يحصر نفسه في زاوية واحدة عند رؤيته للامور فالطالب اليقظ يلاحظ اوجه الترابط بين المواد الدراسية ، فهو يستعين بمادة دراسية لفهم مادة دراسية اخرى من خلال ادراكه اوجه التشابه او الاختلاف.

(يونس، 2015: 34-35)

فالفردي يقظ عقليا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها ، لان اليقظ عقليا يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها. وان اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الاخر من خلال معرفة افكاره وانفعالاته ، وان الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغرباء يكون على اتصال فكري مع الاخر، ثم يركز على المخرج اكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها. (يونس، 2015: 25) يؤكد برناي(Bernay 2014) على أن لليقظة العقلية علاقة ارتباطية موجبة بتقدير الذات والاستقرار النفسي، وخفض الإجهاد، والتخطيط عند أداء المهام . وإن الطلاب الذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التعلم؛ يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام، ويمتلكون فكر إبداعي أثناء التعلم، أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية؛ فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية، أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم. (Bernay, 2014: 58) واليقظة العقلية هي الوعي بمدى وجود خبرات مع الانتباه للخبرات الحالية والقبول بها دون إصدار الأحكام سواء أكانت هذه الأحكام سارة أم غير سارة، وتقبل جميع التجارب الشخصية مثل الأفكار والمشاعر والأحداث بشكل تام، كما تكون في اللحظة الحالية والراهنة (Marlatt & Kristeller, 1999: 393). فالطلاب اليقظين قادرين على ملاحظة اوجه التشابه في الاشياء والافكار التي تبدو وبشكل كبير انها مختلفة ظاهريا، بينما نرى في المقابل ان الطلاب عشوائى التفكير يقومون بعزل فروع المعرفة عن بعض البعض، ومن المستحيل ان يخطر ببالهم امكانية مساعدة الرياضيات في

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

فهم التاريخ مثلا او ان يلعب الفن دورا في العلوم، ومنه نرى ان اليقظة العقلية تساعد الطلاب على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية وتوجه انتباههم الى المثيرات الجديدة وغير العادية، فتجعلهم واعين وبشكل كامل ببيئتهم ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني، وذلك لانها تقوم على الانتباه والوعي والمرونة فيهما، والانفتاح على المعلومات الجديدة، واتخاذ افاق جديدة، فأذا ما واجه الطالب موقف يصبح عقله نشطا وتتشكل لديه رغبة في تحقيق هدف محدد لا يمكن تحقيقه بأنماط السلوك المعتاد، فيبدأ بتنظيم افكاره في محاور ويتأمل الموقف ويحلله ويرسم الخطط ويضع الفروض ويختبر الحلول الى ان يصل الى النتائج المطلوبة. (Langer, 1989: 66)

وأوضح دوير (2008) Deurr, انه يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال أدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، كما أن لليقظة الذهنية فوائد نفسية وفسولوجية وتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح، أما الفوائد الفسولوجية فتتمثل في التغيرت الفسولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن. (Deurr, 2008:42) أشار ميس (2008) Mace, إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل (الوعي بالذات، وكراهية الذات). إذ تسهم اليقظة العقلية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق، ويشير (ميس 2008) الى ان لليقظة العقلية فوائد منها:

- تمنح الفرد مزيدا من التركيز، حيث يكتسب الفرد كثيرا من القوة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، حيث تحسن اليقظة العقلية من مستويات الاداء في العمل.
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسن اليقظة العقلية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناه.
- تعمل اليقظة العقلية على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي. (Mace, 2008: 67)
- ان متغير اليقظة العقلية من المتغيرات التي يعول عليها بنطاق واسع لغرس المهارات العقلية ، من خلال ممارسة التأمل ، وهي نافعة جدا اذ استخدمت علاجا لكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية ، كالاجهاد، الهلع ، الاكتئاب والسلوك الانتحاري. (Lau, et, al, 2006: 1446) فالفرد المتأمل يكون قادرا على توجيه حياته بطريقة لا يكون منساقا فيها للاخرين من حوله، و من ثم فهو يستخدم عقله ويساعد الاخرين على الاعتماد على ذواتهم وتوجيهها التوجيه المناسب. (الاعسر، 1998: 51)
- ان انعدام اليقظة العقلية يولد نظره احادية الاتجاه وقطعية للاحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به الى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة ، سواء كانت اجتماعية او ممكنة، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (يونس، 2015: 2)

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

لقد اهتمت المنظومة التربوية المستندة الى الجودة بالتركيز على تنمية قابليات المتعلمين وقدراتهم العقلية على افضل صورة ممكنة ، والتأكيد على الثروة البشرية واهميتها في تطوير المجتمع وتقدمه لكونهم المورد التنموي الالهم . (البياتي ، 2015: 5) وعليه فان مبررات اجراء البحث :

- 1- اهمية مرحلة الاعدادية في بناء شخصية الفرد وتكاملها.
- 2- اهمية الاكتشاف للفئات الخاصة ، خصوصا قبل الدخول الى الكليات والاندماج فيما بعد بالعمل .
- 3- لم يسبق وتم تقنين المقياس الحالي على البيئة العراقية.
- 4- ان تقنين مقياس اليقظة العقلية يوفر قاعدة جيدة للبيانات حول نمو قدرات الفرد.

هدف البحث :

يستهدف البحث الحالي تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية .

حدود البحث :

- 1- اقتصر مقياس اليقظة العقلية الذي تبنته الباحثة من قبل (الين لانجر 1992 Langer) والمترجم الى العربية من قبل (المعموري وعبد 2018) على طلاب الصف السادس الاعدادي في محافظة بغداد بجانبها الكرخ والرصافة للعام الدراسي 2020-2021.

تحديد المصطلحات:-

اولاً :-التقنين Standardization:-

عرفه كل من:-

• ايبيل 1972 Ebel

هو الاختبار الذي وضع بعناية فائقة ومن خلال خبرة متخصصة ، ومر عادة بإجراءات التجريب والتحليل والإعادة والذي تكون له تعليمات واضحة لإدارته (أي استخدامه وتطبيقه) بطريقة موحدة (مقننة) والذي تكون له جداول للمعايير (Norms) مقننة (Standrs) لتفسير الدرجات التي يحصل عليها من تطبيق الاختبار على عينة من الافراد (الطلبة) (Ebel , 1972 : 465).

• نانلي(1981Nunnally)

تحديد جميع إجراءات تطبيق الاختبار وتعريفها مسبقاً لاختبار جميع الأفراد في الأسئلة نفسها وبالطريقة نفسها(6: Nunnally, 1981)

• علام 2000

يقصد به أن يكون بناء وتصحيح وتفسير نتائج الاختبار أو أداة القياس مستنداً إلى قواعد محددة بحيث يتوحد فيه وتحدد بدقة مواد الاختبار وطريقة تطبيقه وتعليمات إجابته وطريقة تصحيحه أو تسجيل درجاته وبذلك يصبح الموقف الاختباري موحداً بقدر الإمكان لجميع الأفراد في مختلف الظروف.(علام، 2000: 91)

ثانياً:- المقياس The Scale:-

عرفه كل من :-

• فاندالين (١٩٨٨):

مجموعة من المثيرات المختارة والمرتبة بعناية بقصد جمع البيانات اللازمة عن المجيبين (فاندالين، ١٩٨٨: ٤٣).

• انستازيا واوربينا (١٩٩٧) :-

مجموعة مرتبة من المثيرات، أعدت بطريقة مقننة لعينة مختارة من السلوك

(Anastasia & Urbina 1997 : 4)

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

- عودة (٢٠٠٠):
أداة قياس يتم إعدادها على وفق طريقة منظمة من خطوات عدة تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تخضع لشروط وقواعد محددة لغرض تحديد درجة امتلاك الفرد للسمة، عن طريق إجابته على عينة من المثيرات التي تمثل السمة أو القدرة المرغوب في قياسها. (عودة، ٢٠٠٠، ٥٢)
ثالثاً:- اختبار مقنن Standardized Test:-
عرفه :-
- طه (ب.ت)
اختبار نفسي استكملت دراسات تقنيته له ويعتبر بالتالي صالحاً للاستخدام وموثوقاً في نتائجه. (طه واخرون ، ب.ت : 30)
رابعاً:- اليقظة Alertness:-
عرفه :-
- قنديل (ب.ت) نقلا عن (طه واخرون ، ب.ت)
سمة نفسية تعني سرعة الفرد في النقاط فكرة جديدة، كما تتضمن حساسيته للتغيرات التي تطرأ على البيئة من حوله، واستعدادا وتهيؤاً للجديد، كما تتضمن القدرة الفائقة على الاستجابات وردود الافعال السريعة ازاء مواقف واجبات تتطلب ذكاء وفطنة. (طه واخرون، ب.ت : 487)
خامساً:- اليقظة العقلية Mindfulness :-
عرفها كل من:-
- لانجر 1992
الوعي الشعوري والنشاط العقلي الذي يجعل الفرد منفتحاً على الجديد من الخبرات وحساساً بالسياق. (Langer, 1992: 289)
- لانجر 2002
" حالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد وهي عملية لابتكار اشياء مختلفة وجديدة. (Langer, 2002: 125)
- ماستين وريد 2002 (Masten & Reed)
"شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، وتعد وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلاً عن الزيادة من التركيز لديه. (Masten & Reed 2002:39)
- نيل 2006 (Neale)
"الاستمرار حاضر الذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبيين الأول منهما الوعي، والثاني الانتباه، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها". (Neale, 2006: 946)
- الفرماوي وحسن 2009
تعني توجيه انتباه الفرد بشكل متعمد الى الخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها في اللحظة الراهنة بهدف تنظيم انفعالاته وادارتها من خلال تمارين التأمل والتفكير. (الفرماوي وحسين، 2009: 169)

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

- **كابات – زين 2009**
"عملية دفع الانتباه بطريقة معينة عن قصد إلى اللحظة الراهنة بدون إصدار الأحكام، ويمكنها ببساطة أن تجعلنا نلاحظ ما لا نلاحظه من قبل، اي تجعلنا نتحكم في تركيز الانتباه. (Kabat- Zinn, 2009: 1)
 - **ديفز وهايس 2011 (Davis & Hayes)**
"هي درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، إذ ينظر إلى اليقظة الذهنية على إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل". (Davis & Hayes, 2011: 38)
 - **الشلوي 2018**
الوعي الكامل بالمشاعر التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي. (الشلوي، 2014: 4)
- التعريف النظري:**
تم تبني تعريف (لانجر 1992 Langer) وهو الوعي الشعوري والنشاط العقلي الذي يجعل الفرد منفتحاً على الجديد من الخبرات وحساساً بالسياق
- التعريف الإجرائي:**
هو الدرجة الكلية التي يتم الحصول عليها من خلال اجابات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية الذي تم تقنيه من قبل الباحثة .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم اليقظة العقلية

ان كلمة اليقظة اصلا جاءت من كلمة (saty) وهي تعني الوعي او الانتباه، فاليقظة العقلية مصطلح استعمل للإشارة الى حالة من الوعي النفسي وهي تدريب يعزز الوعي بالذات واسلوب معالجة المعلومات، او حالة من الاستقلال او الحرية النفسية التي تحدث عندما يبقى الانتباه مرناً دون الارتباط بأي نقطة محددة. (Davis & Hayes, 2011: 198) فاليقظة العقلية هي وعي متميز من نماذج او طرق او وسائط اخرى من المعالجة الذهنية للدوافع والادراك والعواطف التي تسمح للبشر بالعمل بفعالية، وهكذا يمكن للفرد ان يكون واعياً بالمحفزات الحسية والادراكية والمراقبة باستمرار لبيئته الداخلية والخارجية. (Brown & Ryan, 2003 : 822) ويشمل مفهوم اليقظة العقلية على الوعي المتعمد في اللحظة الحالية مع التصرف بعقل منفتح وحب الاستطلاع. (الدحادحة، 2016: 617)

خصائص اليقظة العقلية

- أشار كابت زين (Kabat- Zinn 1990) إلى أن هناك مجموعة من الخصائص لليقظة العقلية هي :-
- **الموافقة:** وتعني الموافقة أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفة كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة .
- **التعاطف:** ويعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم.
- **التفتح:** ويعني التفتح أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما لو انه رآها لأول مرة فيتولد احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة. (Kabat- Zinn, 1990: 54)

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

مكونات اليقظة العقلية

هناك العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة العقلية وفقا للتوجهات النظرية فقد وضع كابت زين (Kabat- Zinn, 1990) , أنموذجا يستند إلى ثلاث حقائق مهمة تعد مكونات اليقظة العقلية وهذه الحقائق متداخلة مع بعضها في عملية واحدة وتحدث في وقت واحد ولا يوجد بينها انفصال عن بعضها، وهي على النحو الآتي:-

- **القصْد:** هو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها أولا، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات.

- **الانتباه:** ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية، كذلك فان التنظيم الذاتي للأشياء يكون بمثابة المنبئ بالنتائج في تطوير وتنمية المهارات الثلاث معا وتنميتها.

- **الاتجاه:** ويشير الاتجاه إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول. (Kabat- Zinn, 1990: 57)

وأضاف هسكر (Hasker, 2010) ، أن هناك مكونين اثنين لليقظة العقلية هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية ، والثاني يتمثل بالانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. (Hasker, 2010: 90) في حين حدد ميلر (Miller, 2011) مكونات اليقظة العقلية بمكونين اثنين، يتمثل الأول منهما بحالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف أي التركيز الموجه، أما المكون الثاني فيتمثل بالمعالجات المعرفية لليقظة العقلية، وتفسير هذا المكون المعرفي على انه الملاحظة المحايدة دون إصدار الأحكام التقييمية على المنبهات كما هي في الوقت الحاضر. (Miller, 2011: 949)

اما (بير 2004) (Bear 2004) فقد قام بتحديد أبعاد اليقظة العقلية في الآتي:-

- **الملاحظة:** Observation وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، والتي تشمل المشاعر، والأحاسيس، والانفعالات

- **الوصف:** Description ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها

- **التصرف بوعي:** awareness Actwith ويعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد

- **عدم إصدار الأحكام:** judgment-Non ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية

- **عدم التفاعل:** interactive-Non ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط(البحيري واخرون، 2017: 25)

نظرية لانجر في اليقظة العقلية **Mindfulness of Theory Langer**

طورت (الين لانجر 1989 Langer Ellen 1989) ، مفهوم اليقظة العقلية وقدمت اعمالا رائعة في هذا المجال واستعملت المفهوم بصورة واضحة ، متمكنة ، بذلك من رؤية الاشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين واعطائهم قيمة في التعبير. (يونس، 2015: 29)

وقد افترضت (لانجر 1989 Langer) حالتين من الوعي الشعوري للمعلومات يقتضي بوجود عوامل معرفية ووجدانية هما اليقظة الذهنية Mindfulness وانعدامها Mindlessness وتبعاً لـ (لانجر) فان اليقظة الذهنية هي تطوير الفرد لحالة الذهن تمتاز بمرونتها حينما يبتكر الفرد فئات تصنيفية جديدة ، إذ توسع اليقظة الذهنية الرؤى وبالتالي تزيد الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد ويكون الفرد على وعي بأكثر من وجهة نظر . (Langer , 1989: 70)

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

وتفترض نظرية (لانجر Langer) في اليقظة العقلية ان جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل واع للابداعات المعرفية السابقة لاوانها ، وقد ظهرت نتائج (لانجر وبيك beak & Langer) 1979 انه بإمكان الافراد تحسين الذاكرتين البعيدة المدى والقصيرة المدى من خلال المتغيرات المهمة في طبعة المعالجة الشعورية للمعلومات ، وان ضعف اليقظة العقلية يؤثر سلبا في كل جوانب الحياة سيما في الاداء المعرفي للفرد ، وينتقل هذا التأثير الى الادراك السلبي للابداعات المعرفية السابقة له. (عبد الله، 2012: 106)

- وذكرت لانجر (1989) Langer السلوك اليقظ يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم هي:-
- **تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة:** إذ أن استحداث فئات جديدة والقيام بإعادة تسمية الفئات القديمة يعد من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ، إذ أن إعادة التفكير في الفئات التي يتم وصف الأفراد فيها تعطي مزيدا من الخيارات في اداء اعمال افضل.
 - **ب- تعديل السلوك التلقائي:** فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها لمزيد من النتائج المرغوبة.
 - **تقبل الأفكار الجديدة:** تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض، إذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من اجل تحسين مقدرتهم على الفهم.
 - **تأكيد العملية بدلا من النتيجة:** وهنا يجبر كل من المجتمع والمدرسة والأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الانجازات.
 - **تقبل الشك:** يعتمد كثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تنميتها عند كل الأفراد. (Langer, 1989: 33)

مكونات اليقظة العقلية حسب وجهة نظر (لانجر)

- 1- **التمييز اليقظ: Distinction Alert** ويعني تطوير أفكار جديدة، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية. بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون على الأفكار، والأحكام السابقة .
- 2- **الانفتاح على الجديد: Novelty to Openness** ويعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف، والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحداً لهم.
- 3- **التوجه نحو الحاضر: Present the Orientations** ويعني تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء العمل .
- 4- **الوعي بوجهات النظر المختلفة: Perspectives Multiple of Awareness** ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي؛ مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب.

• الدراسات السابقة

• الدراسات العربية

• دراسة الزبيدي 2012

هدفت الدراسة الى استقصاء العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في ديالى في العراق. وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية، ولجمع بيانات الدراسة استخدم مقياسان، احدهما لقياس الاستقرار النفسي لدى الطلبة، والاخر لقياس اليقظة العقلية لهؤلاء الطلبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة ان افراد العينة لديهم استقرار نفسي بدرجة عالية ، فضلا عن تمتعهم بيقظة عقلية عالية. (الزبيدي، 2012: 2-43)

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

• **دراسة عبد الله 2013**
وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، والتعرف إلى الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة حسب متغيري الجنس والتخصص، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس خاص باليقظة الذهنية، وبالاعتماد على نظرية لانجر (Langer) في اليقظة الذهنية، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، وأجريت الدراسة على طلبة جامعة ديالى في العراق، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية حسب متغير التخصص (إنساني، علمي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب التفاعل بين الجنس والتخصص العلمي. (عبد الله، 2013: 343)

• **دراسة يونس 2015**
هدفت الدراسة التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعليم لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وقد اعتمدت على نظرية (لانجر) في اليقظة العقلية وثبتت مقياساً وفقاً للنظرية، وقد طبقت المقياس على عينة بلغت (371) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أن طلبة الصف الخامس الاعدادي يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية وأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم (يونس، 2015: 102-119)

• **دراسة الشلوي 2018**
هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وقام الباحث بإعداد مقياسين في اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وقد تكونت عينة الدراسة من (154) طالب من طلاب كلية التربية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً عند مستوى (0.93) ومستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعاً عند مستوى (0.97) كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (0.01). (الشلوي، 2018: 2)

• **دراسة المعموري وعبد 2018**
هدفت الدراسة التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، واعتمد الباحثان على مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل (لانجر 1992) وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (600) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية وعد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص. (المعموري وعبد 2018)

الدراسات الاجنبية:

• **دراسة لانجر وباربي 2005 Langer & Parpee**
هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ورضا الزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (30) فرد واستخدم الباحثان استبيان لقياس كل من هذه المتغيرات، وسلسلة أخرى من المتغيرات الديموغرافية. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: إن الإناث يتصفون بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخاً متاحاً لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها واتباع المرونة في ممارستها وان لليقظة الذهنية اثر كبير على الرضا الزوجي لديهم ولأزواجهم. (Langer & Parpee, 2005: 43)

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الإعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

دراسة (اشور وسيجمان 2011 Asheur & Sigman)

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية كل من اليقظة العقلية وممارسات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرهما في أداء الامتحان عند طلبة الجامعة، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية بلغ عدد أفرادها (56) طالبا وطالبة وتضمنت طلبة من تخصصات الإحصاء والاحياء، وأجريت الدراسة في ولاية كاليفورنيا وخلصت الدراسة الى ان هناك تأثيرا لكل من اليقظة العقلية وممارسات الاسترخاء ومهارات التعلم في أداء الطلبة في الامتحان، وتبين أن طلبة الجامعة كانوا أكثر يقظة ونشاطا، واطهروا أداء أفضل في المقدرات المعرفية. (Asheur & Sigman 2011: 25-41)

الفصل الثالث

اجراءات البحث

اولا:- مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الصف السادس الاعدادي بفرعيه العلمي والادبي في المدارس الإعدادية في محافظة بغداد بجانبها الكرخ والرصافة (الكرخ الأولى والثانية والثالثة ، والرصافة الأولى والثانية والثالثة) للعام الدراسي 2020-2021

ثانياً :-أداة البحث

اعتمد البحث الحالي على مقياس (الين لانجر 1992 Langer) والمترجم الى العربية من قبل (المعموري وعبد 2018)، حيث يتكون الاختبار من (21) فقرة ، وثلاث بدائل (تنطبق علي دائما، تنطبق علي احيانا، لا تنطبق علي) ملحق (2) يوضح المقياس بصيغته النهائية.

ثالثا :- عينة التحليل الإحصائي لل فقرات :

تعد عملية تحليل الفقرات خطوة أساسية في بناء وتقنين المقاييس والاختبارات، وتستهدف عملية تحليل الفقرات إحصائياً استخراج الخصائص السيكومترية لهذه الفقرات وهي صدقها ومستوى صعوبتها والقوة التمييزية لها. تألفت عينة التحليل الإحصائي للفقرات من (400) طالب وطالبة من مجتمع البحث ، اختيرت بالأسلوب العشوائي، والجدول(1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

عينة التحليل الإحصائي من المدارس الإعدادية موزعة حسب المديرية العامة للتربية في بغداد

المجموع	النوع		الموقع	أسماء المدارس	مديرية التربية	
	بنات	بنين			الأولى	الرصافة
50	50	-	القناة	إعدادية القناة	الأولى	الرصافة
50	50	-	البلديات	إعدادية عائشة	الثانية	
150	-	150	الحبيبية	إعدادية النهروان	الثالثة	
50	50	-	الحارثية	إعدادية الحارثية	الأولى	الكرخ
50	50	-	حي الشهداء	اعدادية الاخلاص	الثانية	
50	-	50	الرسالة	اعدادية ابي ايوب الانصاري		
400	200	200		8 مدرسة	المجموع	

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية
أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

رابعاً:- التحليل الاحصائي:-

1-القوة التمييزية لل فقرات Items Discrimination

تم حساب قوة تمييز الفقرات بعد ترتيب الدرجات التي حصل عليها الطلاب في كل اختبار على حدة من أعلى درجة الى أدنى درجة ، وتم اختيار (27 %) العليا من الدرجات الكلية لكل اختبار والبالغ عددها (108) طالب وطالبة واختيار (27 %) الدنيا من الدرجات الكلية لكل اختبار البالغ عددها (108) طالب وطالبة، وكانت جميع الفقرات مميزة، والجدول رقم (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

معامل تمييز فقرات مقياس اليقظة العقلية

القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة	الفقرات
8.710	.79632	1.9630	العليا	1
	.47652	1.1852	الدنيا	
10.240	.78934	1.7778	العليا	2
	.00000	1.0000	الدنيا	
9.604	.80152	1.7407	العليا	3
	.00000	1.0000	الدنيا	
9.229	.81692	1.9259	العليا	4
	.41768	1.1111	الدنيا	
9.229	.81692	1.9259	العليا	5
	.41768	1.1111	الدنيا	
13.896	.63366	2.4815	العليا	6
	.49364	1.4074	الدنيا	
9.051	.83536	1.8889	العليا	7
	.31573	1.1111	الدنيا	
7.155	.67799	2.6296	العليا	8
	.83536	1.8889	الدنيا	
8.140	.86628	1.8148	العليا	9
	.37947	1.0741	الدنيا	
7.370	.58598	2.7407	العليا	10
	.86468	2.0000	الدنيا	
8.233	.59999	2.7037	العليا	11
	.83536	1.8889	الدنيا	
7.370	.58598	2.7407	العليا	12
	.86468	2.0000	الدنيا	
10.240	.78934	1.7778	العليا	13
	.00000	1.0000	الدنيا	
12.855	.63366	2.4815	العليا	14
	.50199	1.4815	الدنيا	

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية
أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

15.252	.56920	2.5556	العليا	15
	.49922	1.4444	الدنيا	
8.503	.82199	1.8148	العليا	16
	.37947	1.0741	الدنيا	
13.360	.63366	2.4815	العليا	17
	.49922	1.4444	الدنيا	
5.353	.79109	2.4815	العليا	18
	.83536	1.8889	الدنيا	
15.252	.56920	2.5556	العليا	19
	.49922	1.4444	الدنيا	
14.951	.63366	2.5185	العليا	20
	.48516	1.3704	الدنيا	
9.229	.81692	1.9259	العليا	21
	.41768	1.1111	الدنيا	

2-صدق الفقرات Items Validity

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وجدت الباحثة ان الفقرات جميعها هي فقرات دالة احصائياً، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

صدق الفقرات لمقياس اليقظة العقلية

ال فقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات
1	.544**	12	.467**
2	.725**	13	.695**
3	.635**	14	.440**
4	.583**	15	.489**
5	.583**	16	.601**
6	.465**	17	.455**
7	.540**	18	.344**
8	.445**	19	.489**
9	.553**	20	.485**
10	.467**	21	.583**
11	.467**		

دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) .

خامسا: الصدق Validity

الصدق الظاهري Face Validity

لغرض التأكد من الصدق الظاهري للفقرات فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس، ملحق (1) ، للحكم على صلاحية الفقرات الاختبارية في مقياس اليقظة العقلية في

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

قياس ما وضعت من اجل قياسه ، واقتراح ما يروونه مناسباً من الصياغة ومدى ملائمته للبيئة العراقية ورأيهم في التعليمات والبدائل.

وفي ضوء آراء المحكمين أقيمت فقرات الاختبار والبالغة (21) فقرة ، أي ان الفقرات جميعها صالحة لقياس ما وضعت لقياسه بنسبة (100%) ، من غير حذف أي منها . وقد أخذت الباحثة بملاحظات الخبراء حول بعض الكلمات .وبذلك يكون المقياس قد اكتسب الصدق الظاهري .

سادسا: الثبات Reliability

طريقة الفا كرونباخ : Coefficient Consistency Alfa

تعتمد هذه الطريقة على اتساق الفرد من فقرة الى اخرى، حيث بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس اليقظة العقلية (0,74)، نجد ان ثبات المقياس الحالي يعد جيدا .

سابعا:- الوصف النهائي لاداة البحث:-

بعد اجراء التحليل الاحصائي للمقياس من (تميز وصدق الفقرات)، فكانت جميع فقراته مميزة ودالة احصائيا و(الملحق رقم 2) يوضح مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية، وبذلك يصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة التطبيق النهائي لغرض اشتقاق المعايير.

التطبيق النهائي لمقياس اليقظة العقلية لطلاب السادس الاعدادي :-

بعد استكمال التحليل الإحصائي للبيانات تم التوصل الى فقرات الاختبار بصورته النهائية (ملحق 2) وتم تطبيقه على عينة التقنين وذلك لاشتقاق المعايير ، بلغت عينة التقنين (800) طالب وطالبة من طلبة الصف السادس الاعدادي،(اختيرت بالطريقة العشوائية)، والجدول رقم (4) يوضح ذلك :-

الجدول (4)

عينة اشتقاق المعايير من المدارس الإعدادية والثانوية

المجموع	الطلاب		الموقع	المدارس	مديرية التربية
	بنات	بنين			
50		50	شارع فلسطين	إعدادية عقبة بن نافع	الرصافة الاولى
50	50	-	البلديات	اعدادية عائشة	الرصافة الثانية
50	-	50	البلديات	إعدادية المقدم	
50	50		الكرادة	إعدادية الهدى	
150	-	150	الحيبيبية	إعدادية النهروان	الرصافة الثالثة
50	-	50	م . الصدر	إعدادية البراق	
50	50	-	م. الصدر	اعدادية النجاة	
50	50	-	م. الصدر	اعدادية البتول	
50	50	-	العامرية	إعدادية العامرية	الكرخ الاولى
50	50	-	اليرموك	اعدادية حطين	
50	50	-	حي الجهاد	اعدادية الاصيل	الكرخ الثانية
50	50	-	حي السلام	اعدادية المنهل	
50	-	50	البياع	اعدادية الفارابي	
50		50	الرسالة	اعدادية ابي ايوب الانصاري	
800	400	400			المجموع

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

المعايير:-

المعايير من الناحية الاحصائية هي متوسطات الانحرافات المعيارية لمستوى اداء عينة يفترض انها تمثل المجتمع الاصلي، هناك انواع من المعايير التي تشتق للاختبارات والمقاييس النفسية اكثرها استخداماً هي المئينيات، لانها تتميز بقدرتها على ترتيب درجة الفرد بالنسبة الى مجموعته، وتتسم بالمرونة في تطبيقها على مجموعة او عينة من الافراد ، فضلا عن سهولة اشتقاقها ووضوح معناها وصلاحيه استخدامها مع أي نوع من المقاييس التربوية والنفسية .(الامام واخرون ، 1990 : 86)
والجدول رقم (5) يوضح المئينات لعينة الاشتقاق.

جدول (5)

الدرجات الخام والمئينات المقابلة لها لمقياس اليقظة العقلية

المئينات	التكرار	الدرجة
97.81	36	57
94.81	12	55
92.56	24	53
90.31	12	51
88.81	12	49
87.31	12	48
83.56	48	47
79.06	24	45
76.81	12	44
70.81	84	43
65.31	4	42
64.06	16	41
62.31	12	40
60.31	20	39
58.81	4	38
52.63	95	37
44.56	34	36
41.69	12	35
37.38	57	34
31.25	41	33
21.63	113	32
13.19	22	31
11.31	8	30
10.19	10	29
8.06	24	28
4.31	36	27
1.81	4	26
1.38	3	23
0.63	9	21

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الإعدادية أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

الوسائل الإحصائية :-

لقد تنوعت الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي وذلك من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package For Social Science) (SPSS) وهي كالآتي :-

- 1- معادلة معامل التمييز لاستخراج معاملات قوة تمييز كل فقرة .
- 2- معادلة معامل الارتباط الأصيل (بوينت بايسيريال) لحساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للاختبار .
- 3- قانون الفاكرونباخ لاستخراج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للمقياس
- 4- استخراج المئينات.

التوصيات :-

- 1- استخدام المقياس الحالي في الكشف عن ذوي اليقظة العقلية
- 2- استخدام المقياس في مجال الإرشاد التربوي والنفسي .
- 3- استخدام الباحثين والمختصين في مجال القياس العقلي للمقياس الحالي في بحوثهم .
- 4- عقد ورش عمل للطلبة بحيث يتم من خلالها تعليمهم وتبصيرهم بأهمية اليقظة العقلية ومدى انعكاسها على ذكائهم وقدراتهم العقلية
- 5- الاهتمام بالانشطة اللامنهجية داخل المدرسة

المقترحات :-

- 1- اجراء دراسات تنبؤية وتتبعية للكشف عن الصدق التنبؤي للمقياس .
- 2- اجراء دراسات للكشف عن علاقة اليقظة العقلية ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لطلبة المرحلة الإعدادية.
- 3- اجراء برنامج ارشادي على عينة السادس الإعدادي مستند على المقياس الحالي .

References

- Abdullah, Mahdi's Dreams, (2013): Mindfulness among university students, Al-Ostadh magazine, Issue (205), Iraq.
- Abu Zaid, Ahmad (2017): The effectiveness of training on mental alertness as a dialectical behavioral input in reducing the difficulties of emotional regulation among students with borderline personality disorder and its impact on the symptoms of this disorder, Journal of Psychological Counseling.
- Al-Buhairi, Abdul-Raqeeb and others, (2014): The cognitive picture of the Five Factors Scale of Mental Awakening: A field study on a sample of university students in light of the impact of the culture and gender variables, Journal of Psychological Counseling Center, Issue (39), Ain Shams University.

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الإعدادية
أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

Al-Bayati, Najah Hatim, (2015): Emotional organization and moral identity and their relationship to utilitarian thinking among primary school teachers, unpublished doctoral thesis, Ibn Rushd College of Education, University of Baghdad.

Al-Dahdha, Basem, (2016): The Effectiveness of Training in the Transcendental Meditation Program in Improving the Level of Mindfulness among Female Students of the University of Nizwa, Journal of Educational Sciences Studies, Volume (43), Appendix (1), University of Jordan.

Al-Faramawy, Hamdi and Hassan, Walid, (2009): Meta emotional among the ordinary and those with mental disabilities, Dar Al-Safa, First Edition, Amman.

Al-Hashem, Amani, (2017): The degree of availability of mindfulness among public school principals in the Governorate of Amman and its relationship to the degree of practicing organizational citizenship behavior for teachers from their point of view, Master Thesis, Faculty of Educational Sciences, Middle East University.

Al-Imam, Mustafa Mahmoud and others, (1990): Evaluation and Measurement, House of Wisdom, University of Baghdad, Baghdad.

Allam, Saladin, (2000): Educational and psychological measurement and evaluation, its basics, applications and contemporary trends, Dar Al Fikr Al Arabi, 1st Edition, Cairo.

Al-Maamouri, Ali Hussein and Abd, Salam Muhammad, (2018): Mental vigilance among university students, Journal of Human Sciences, Issue (3), College of Education for Human Sciences.

Al-Obaidi, Ghanem Saeed, and Al-Jabouri, Hanan Issa (1970): Evaluation and Measurement in Education, Baghdad, Shafiq for Printing and Publishing, Baghdad.

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الإعدادية
أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

- Al-Shalawi, Ali Muhammad, (2018): Mental vigilance and its relationship to self-efficacy among a sample of students from the College of Education in Al-Dawadmi, Journal of Scientific Research in Education, Issue 19, Egypt.
- Al-Sindi, Saad Anwar Boutros, (2010): Mental vigilance and its relationship to consumerism among state employees, unpublished master's thesis, College of Arts, University of Baghdad.
- Al-Zubaidi, Marwa Shahid Sadiq, (2012): Psychological stability and its relationship to mindfulness among middle school students, (unpublished doctoral thesis), Diyala University, Diyala, Iraq.
- Anastasi, & Susana Urbina, (1997): Psychological Testing, New jersey, Prentice hall.
- Asheur, A. & Sigman, K. (2011). Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the university, Journal Personality and Social Psychology, 1, (3).
- Bernay, R.(2014). Mindfulness and the beginning teacher. Australian Journal of Teacher Education, 39(7).
- Brown Kirk Warren, & Ryan, Richard M (2003) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being, Journal of Personality and Social Psychology .
- Davis, Daphne M. & Hayes, Jeffrey A. (2011) What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research, Psychotherapy, Vol. 48, No. 2, 198– 208, American Psychological Association
- Deurr ,M.(2008). The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers :A prospectus. Report prepared to center for contemplative mind in society.
- Eble, R. L. (1972): Essential of Educational Measurement, 2nd Ed. Englewood Cliffs, N. J. Printic – Hall.
- Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness –acceptance – commitment approach for enhancing athletic performance, DALB, 71.
- Jennings, S., & Jennings, J. (2013). Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. 8(2) .

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الإعدادية
أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

-
-
- Kabat –Zinn, I.(1990). Full catastrophe living :Using the wisdom of your body and mind to face stress , pain and illness, New York Dell publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2009): Mindfulness. www.getselfhelp.co.uk/Mindfulness.htm
- Kettler, K. M. (2013).Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York. The Eagle Feather, 10 (5).
- Langer, E. J. (1989). Mindfulness. New-York: Addison-Wesley.
- Langer, E. J (1992): Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective ,Consciousness and Cognition
- Lau, MA, etal.(2006). The Toronto mindfulness Scale :Development and validation, Journal of Clinical Psychology , 62 (12).
- Mace , C. (2008). Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science, Abingdon, Oxford shire : Rutledge.
- Marlatte, G, A & Ristelles, J. (1999). "Mindfulness and mediation, integrating spirituality into treatment" .Journal of Psychosomatic Research, 2 (64).
- Masten, A.S.& Reed ,M.J. (2002). :Resilience in development .In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds) , Handbook of positive psychology , New York :Wiley.
- Miller, J.I, (2011).Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia , Theses, Dissertations, professional papers.
- Neal, A. & Griffin, M.A. (2006). A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, and accidents at the individual and group levels. Journal of Applied psychology, 91 (4).
- Odeh, Ahmed Suleiman, (2000): Measurement and Evaluation in the Teaching Process, Dar Al-Amal, Irbid.
- Taha, Faraj Abdel-Qader and others, (PT): Dictionary of Psychology and Psychoanalysis, 1st Edition, Dar Al-Nahda Al-Arabiya for Printing and Publishing, Beirut.
- Vandalin, Deobold, B. (1988), translated by: Muhammad Nabil Nofal and Others: Research Methods in Education and Psychology, The Anglo-Egyptian Library, Cairo.

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية
أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

Yunus, Asmahan Abbas, (2015): Mental Awakening and its Relation to Learning Styles among Middle School Students, Unpublished Master Thesis, Wasit University, College of Education.

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة حول صلاحية فقرات المقياسين

ت	اسم الخبير	الكلية	التخصص
1	أ.د علي عودة الحلبي	مركز البحوث النفسية	علم النفس
2	أ.د بشرى عبد الحسين	مركز البحوث النفسية	علم النفس الاجتماعي
3	أ.م.د سيف محمد رديف	مركز البحوث النفسية	علم النفس العام
4	أ.م.د بيداء هاشم	مركز البحوث النفسية	علم النفس العام
5	أ.م.د ميسون كريم ضاري	مركز البحوث النفسية	علم النفس التربوي

(الملحق 2)

(مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية)

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
1	احب البحث (التقصي) عن كل الاشياء التي من حولي			
2	اقوم بتوليد (انتاج) بعض الافكار الجديدة			
3	انا منفتح على الاساليب الحديثة في عمل الاشياء			
4	لا ابذل جهدا لتعلم اشياء جديدة			
5	احاول ان اساهم بتقديم كل ما هو جديد للمجتمع			
6	افضل الاساليب القديمة المجربة والصحيحة لعمل الاشياء			
7	قليل ما الاحظ ما يتطلع اليه الآخرون			
8	اتجنب التفكير الذي يثير الجدل والحوارات امام الآخرين			
9	يتسم تفكيري بالابداع			
10	يمكنني ان اتصرف باساليب مختلفة وعديدة في مواقف لم امر بها سابقا			
11	انا واع لما يدور حولي			
12	انني محب للاستطلاع لما يدور من حولي			
13	احاول التفكير باساليب جديدة لعمل الاشياء			
14	قليل ما اكون واعيا للتغيرات التي تحصل حولي			
15	لدي عقل منفتح حول كل شيء، حتى تلك الاشياء التي تتحدى جوهر معتقداتي			
16	افضل المواقف التي تتطلب تحديا فكريا			
17	اجد من السهولة ابتداء افكار جديدة وفعالة			
18	قلة ما اكون منتبها للتطورات الجديدة			
19	احب ان اكتشف كيف تعمل الاشياء			
20	انني لست مفكرا مبتكرا			
21	انشغل في كل شيء اقوم به تقريبا			

تقنين مقياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الاعدادية
أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

Standardization The Mindfulness scale Of Secondary School Students

**A. Brof . HNAA MIZEL AL- THEHABEE
2020-2021**

Abstract

The Research aims Standardization The Mindfulness scale Of Secondary School Students. To achieve this aim, the researchers followed these steps:

- 1- The researcher adopted The Mindfulness scale For (Langer 1992) Translator into Arabic from (Maamouri and Abd 2018).
- 2- The scale consisting of (21) items had been submitted to a group of specialized xperts in Psychology to show the reliability of items.
- 3- The scale had been adopted on the secondary school students where the sample constists of (400) male and female students for the academic year (2020-2021).
- 4- Statistical analysis of the items had been made (discrimented and Items validity).
- 5- Psychometric qualities had been showed such as:
A- The Validity : (Face validity).
B- The Reliability: Alpha Cronbach method where the value of reliability coefficient (0.74).
- 6- After completion of the scale , the sample of Standardization was (800)male and female students of secondary school .
- 7- The researcher presenting anumber of suggestions and recommendations.

Key words: Standardization , Mindfulness ,