

اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

الباحث سلام محمد علي هادي عبد
جامعة بابل □ كلية التربية للعلوم الانسانية

والأستاذ الدكتور علي حسين مظلوم المعموري
جامعة بابل □ كلية التربية للعلوم الانسانية

Salam.mz88@yahoo.com

ملخص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي ولتحقيق تلك الاهداف اعتمد الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر (Langer , ١٩٩٢) , وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل وبعد معالجة البيانات احصائياً تبين تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص .
الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية ، طلبة الجامعة

Abstract

The research aimed to identify the mental alertness of university students and the differences of statistical significance according to sex and specialization. To achieve these goals, the researchers adopted the measure of the mental alert scale prepared by Langer (١٩٩٢). After verifying the validity and stability of the scale,) Student and students of the faculties of the University of Babylon and after the processing of data statistically shows the enjoyment of university students mental alertness and the absence of differences of statistical significance in mental alertness according to sex and specialization

Key world: Meindfulness , university students

مشكلة البحث:

أن التصرف بدون وعي ويقظة غالباً ما يجعل الطلبة يفقدون أو تغيب عنهم المعلومات الضرورية لتوسعة الأفاق الذهنية لمعالجة المواقف التي يواجهونها مما يؤدي بهم ذلك الى غياب المعالجة المعرفية المرنة (Flexible cognitive processes) وبذلك فانهم غالباً ما يكونون غير منفتحين على الخبرات الجديدة (السندي, ٢٠١٠: ٤) فالحواس تستقبل الكثير من الرسائل (المثيرات) ومن المهم الانتباه الى كل المثيرات التي تدخل العقل، ولكن من المهم أيضاً تجنب الوقوع بالأشياء الثانوية والدخيلة المرتبطة بها (١ : ٢٠١٣ , Teper & Inzlicht) وهذا ما تحققه اليقظة العقلية التي تجعل الفرد يقظاً وواعياً بأفكاره ومشاعره (٢٣٧ : ٢٠٠٤ Bishop & ete...) . وقد أشارت بحوث (Burgoo & et.al, ٢٠٠٠) التي درست التواصل الاجتماعي أن من شأن السلوك غير اليقظ أن يعقد العمل في التعاملات ذات الصلة بالجانب الاجتماعي (نوري, ٢٠١٢: ٢١١).

ثانياً-أهمية البحث:

أن طلبة الجامعة هم العنصر الأساس في البناء والتقدم ولابد من تطوير قدراتهم العلمية وتوجيهها التوجيه التربوي الصحيح بهدف إعدادهم لقيادة المجتمع في المستقبل لكونهم الشريحة القادرة على إدارة مفاصل الدولة بكافة مجالاتها لما يمتلكونه من مؤهلات علمية تمكنهم من إدارة مهامهم بنجاح إذا أعدوا اعداداً جيداً (عبدالله ٢٠١٢: ٦). وبذلك فهم بحاجة الى رسم الأهداف الصحيحة في الوقت المناسب وبذل الجهود اللازمة للقيام بالمهام الموكلة اليهم حتى تجعلهم في حالة من اليقظة والتعامل الدقيق مع المواقف (Zinn, ٢٠١١: ١٤٠) وقد لاحظ عدداً من الباحثين أن اليقظة العقلية عند الفرد تؤدي إلى تغيرات إيجابية في أساليب التفكير، أو في المواقف التي يواجهها. ووفقاً لكابات زين (Kabat zinn, ١٩٩٠) أن اليقظة العقلية تجعل الفرد يفكر في أن مشاعر القلق هي مجرد افكار وليست انعكاسات حقيقية ولا تتطلب الهروب منها إذ إنها توجه أفكار الفرد للانتباه إلى جوانب أخرى مثل التنفس، والمشي (Baer, ٢٠٠٣: ١٢٩). وهي غالباً ما تتضمن تعليم المشاركين النظر الى الأشياء حولهم من وجهات نظر متعددة، وضمن سياقات جديدة من أجل زيادة التعلم والإبداع (Baer, ٢٠٠٣: ١٢٦).

ثالثاً-أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة
- ٢- والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق الجنس والتخصص

رابعاً-حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة بابل للدراسة الأولية الصباحية فقط للعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧).

خامساً-تحديد المصطلحات:

١-تعريف لانجر (١٩٩٢ , Langer)

أنها الوعي الشعوري والنشاط العقلي الذي يجعل الفرد منفتحاً على الجديد من الخبرات وحساساً بالسياق.

(Langer, ١٩٩٢ : ٢٨٩)

٢-تعريف كابات زين (١٩٩٤ , Kabat Zinn)

توجيه الانتباه بأسلوب تلقائي نحو هدف معين في اللحظة الحاضرة (السندي, ٢٠١٠: ١٨).

٣-تعريف لانجر (٢٠٠٢ , Langer)

نشاط عقلي مرن منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة لإبتكار أشياء مختلفة وجديدة .

(Langer , ٢٠٠٢ : ٢١٤)

٤-تعريف برون وريان (٢٠٠٣ , Brown & Ryan) :

حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث في الوقت الحاضر والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي.

(Brown & Ryan, ٢٠٠٣: ٨٢٢)

التعريف النظري: تم تبني تعريف لانجر (١٩٩٢ , Langer) لأن الباحثين قد تبنيوا نظريتها في هذا البحث.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذا البحث.
خلفية نظرية:

لقد ارتبطت اليقظة العقلية مع الفلسفة فاعتبرت نهجاً أساسياً لرحلة تأملية بواسطتها يركز الانتباه على نقطة واحدة يصاحبها حالة من الشعور بالهدوء والاستقرار (Gage, ٢٠٠٣: ١١) يعود تاريخها الى حوالي (٢٠٠٠) سنة فهي جانباً أساسياً من تدريب العقل في رياضة اليوكا وقد ذكرت تفاصيلها في الكثير من النصوص القديمة (١٥٧: ٢٠٠٨: Malinowski). وبعد الفوائد العديدة التي حققتها اليقظة العقلية في جوانب مختلفة من مجالات الحياة كالتعليم، والفن، والطب، والعلوم. فقد اصبح الكثير يسعون إليها لأسباب عديدة أهمها التخفيف من الضغط النفسي وتحقيق الصحة النفسية (١٠: ٢٠١١: Zinn). وأن كلمة اليقظة أصلاً جاءت من كلمة البالية ساتي (Saty)، وهي تعني الوعي أو الانتباه، فاليقظة العقلية مصطلح أُستعمل للإشارة إلى حالة من الوعي النفسي وهي تدريب يعزز الوعي بالذات وأسلوب معالجة المعلومات Shapiro, ٢٠٠٩: ٥٥٦) و"الوعي لحظة بلحظة" أو "حالة من الاستقلال او الحرية النفسية التي تحدث عندما يبقى الانتباه مرن دون الارتباط

بأي نقطة محددة (Davis & Hayes ٢٠١١: ١٩٨)، فهي وعي متميز من نماذج أو طرق أو وسائط أخرى من المعالجة الذهنية للدوافع والإدراك والعواطف التي تسمح للبشر بالعمل بفعالية، وهكذا يمكن للفرد أن يكون واعياً بالمحفزات الحسية والإدراكية والمراقبة باستمرار لبيئته الداخلية والخارجية (Brown & Ryan, ٢٠٠٣: ٨٢٢) ويشمل مفهوم يقظة العقل على الوعي المتعمد في اللحظة الحالية، مع التصرف بعقل منفتح، وحب الاستطلاع (الدحادحه: ٢٠١٦، ٦١٧). كما يُعد شكل من أشكال التأمل يمارس في مختلف النشاطات الانسانية (Anderson et al, ٢٠٠٧: ٤٤٩). فهو يعمل من خلال إنشاء فئات جديدة و سعياً وراء وجهات نظر متعددة وملاحظة ما يحدث داخلياً وخارجياً بدلاً من اتباع نهج معرفي معين تجاه المحفزات الخارجية (Brown & Ryan, ٢٠٠٣: ٨٢٣). وقد أهتمت لانجر

(Langer) بدراسة الاختلافات بين اليقظين عقلياً وغير اليقظين وذلك في عام (١٩٧٤) حيث ركزت على خصائص اليقظة العقلية (Langer & Moldoveanu, ٢٠٠٠: ١-٢) ففي الدراسات المبكرة كانت لانجر وزملائها مهتمة بالأجابة على السؤال الآتي لماذا يبدو الناس في كثير من الأحيان يعملون بغفلة وليس بوعي (Gage, ٢٠٠٣: ١٣). ولليقظة العقلية جانبان رئيسان هما: (١) الحفاظ على التجربة الحالية (٢) الوعي وقبول الخبرات في اللحظة الراهنة (Bishop et al, ٢٠٠٤: ٢٣٢)

وتشير لانجر (Langer, ١٩٨٩) إلى ان اليقظة العقلية تتألف من أربعة أبعاد وهي: التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة (Swanson, ٢٠٠٤: ٥٥٥).

١ - **التمييز اليقظ (Alertness to Distinction):** يشير هذا البعد الى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج افكاراً جديدة وابداعاً متواصلاً للأفكار.

٢ - **الانفتاح على الجديد (Opening to Living):** هو احساس الفرد ومعرفته بالمشيرات الجديدة والتفاعل معها، ومن سمات الافراد الذين يتصفون بالانفتاح على الجديد حب الاستطلاع والتعرف على الأشياء وعملها خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالأفكار التي تتحدى تفكيرهم. ان الانفتاح على الجديد لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحاً على الطرق

الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لأن سلوكه البقظ يجعله يقيم الأمور بشكل جيد وفي الوقت المناسب.

٣- التوجه نحو الحاضر (Orientation in the Present):

يتمثل هذا البعد بمدى توجه الفرد وانشغاله في ما يواجهه او يصادفه في حياته من احداث، فالأفراد الذين يتصفون بالبقطة العقلية تكون لديهم حساسية للسياق المحيط بهم فانهم يكونون على وعي ومعرفة بالأحداث، ففي التطور الحاصل في برمجيات الحاسوب يكون فيه الأفراد البقظون ذهنياً منشغلون بمعرفة الفئات الجديدة وتطبيقاتها فيطبّقون بصورة انتقائية هذه الفئات الجديدة وبطريقة مثالية على المهمة التي في متناول أيديهم.

٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة (Awareness Of Multiple Perspectives): أن الوعي بوجهات النظر المتعددة يعني عدم أخذ الموقف من جانب واحد بل النظر اليه من أكثر من جانب (وجهة نظر متعددة) مع تقييم كل وجهة نظر وتحديد أهميتها مما يتيح للفرد رؤية أفضل لخيارات تمكنه من معالجة الموقف بطرق جديدة، مما يجعله يمتلك أكثر من خيار وحل للمشكلات إضافة الى إجراء تحسينات وتعديلات على ما يقوم به وذلك وفقاً لوجهات النظر التي يراها صالحة ومناسبة له (Langer, ١٩٨٩: ٦٦-٧٠) (Sternberg, ٢٠٠٠: ٢٤) (السندي, ٢٠١٠: ٤٢).

نظرية البقطة العقلية:

وفقاً لنظرية لانجر ان السلوك البقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة والعالم المحيط وهي:

١- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: أن أصحاب السلوك غير البقظ يعتمدون على الفئات المعهودة لديهم، في حين أن اعتماد الفرد على فئات جديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة فهذا يدل على السلوك البقظ. أن إعادة التفكير في الفئات التي نصنف فيها الأفراد والأدوات تعطينا مزيداً من الخيارات في أداء عمل أفضل.

٢- تعديل السلوك التلقائي: يمكن أن يؤدي النظر بشكل جديد إلى للأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها إلى مزيد من النتائج المرغوبة غالباً ما يكون من الصعب للغاية تذكر خصائص السلوك التي صارت تلقائية. ففي بعض الحالات يحول التنفيذ التلقائي للمهام دون النمو والتحسين. أما المدرسون الذين يساعدون الطلاب على ملاحظة الأساليب التلقائية التي تقدمهم وتمنعهم من التأقلم على المواقف الجديدة، فهم أقدر على مساعدة الطلاب ليكونوا أكثر تنبهاً.

٣- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض. وهو ما تطلق عليه لانجر "الالتزامات الإدراكية غير الناضجة" (Langer, ١٩٨٩: ٢٢).

٤- التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة: "كيف أقوم بذلك" بدلاً من هل يمكنني القيام بذلك"، هو ما نعني به التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة مما يجعلنا ننتبه إلى تحديد الخطوات اللازمة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقاً لدورها بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل بالتفكير في الخطوة التالية بدلاً من التفكير في كل شيء في ذات الوقت (Langer, ١٩٨٩: ٣٤).

٥- السماح بالشك: وهو بعد اخر من أبعاد اليقظة العقلية يشير إلى مزيد من التفحص للأشياء بحيث لا تقبل كما هي دائماً. فأصحاب الفكر يقظ يكون لديهم اعتقاد ان العالم متغير ولا يتقبلون النتائج كما هي بل يبحثون فيها، ولا يميل هؤلاء غالباً إلى التجاوز إلى النتائج وهكذا ينتهي الأمر، وليس من السهل إغراؤهم بالإجابات البسيطة عن الأسئلة المعقدة وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي، لكن يمكن تتميتها في كل الأفراد (Langer, ١٩٨٩: ٧١).

الفصل الثالث - منهجية البحث وإجراءاته

أولاً- منهجية البحث:

ان منهج البحث المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي كونه المنهج المناسب لتحقيق اهداف البحث

ثانياً- مجتمع البحث .

مجتمع البحث هم جميع طلبة جامعة بابل المستمرين في الدراسة الصباحية خلال العام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧). في جميع الكليات البالغ عددها (١٩)، (١١) منها ذات تخصص علمي و(٨) ذات تخصص انساني. وقد بلغ مجموع أفراد مجتمع البحث (٢١٣٧١) طالباً وطالبة، (٨٣٣٥) منهم ذكراً و(١٣٠٣٦) إناثاً.

ثالثاً - عينة البحث .

تكونت عينة البحث من (٦٠٠) طالباً وطالبة وهم يشكلون نسبة (٢.٨٠ %) من مجتمع البحث اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية (٢٥٢) منهم طالباً و(٣٤٨) طالبة من اربع كليات (٢) من الكليات ذات التخصص العلمي و(٢) من الكليات ذات التخصص الانساني.

ثالثاً- أداة البحث

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومقاييس اليقظة العقلية كمقياس لانجر (Langer Scale) وتورنتو (Toronto Scale) وفيلادلفيا (Philadelphia Scale) وغيرها من المقاييس قد تبني الباحثان المقياس المعد من قبل لانجر (Langer , ١٩٩٢) لكونه يتناسب مع عينة البحث وأهدافه . ويتألف مقياس اليقظة العقلية من (٢١) فقرة، تحتوي كل فقرة على ثلاث بدائل أعطيت لهذه البدائل الدرجات (١, ٢, ٣) على التوالي في حالة الفقرات الايجابية وتكون الدرجات معكوسة (١, ٢, ٣) في حالة الفقرات السلبية، ان اعلى درجة للمقياس (٦٣) والدرجة الاقل (٢١) بمتوسط فرضي (٤٢). ملحق (٣) يوضح ذلك.

١- إجراءات ترجمة مقياس اليقظة العقلية :

ترجمت فقرات المقياس من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية بالاستعانة بخبير متخصص باللغة الإنكليزية، وبعد ذلك أعيد ترجمة الفقرات من العربية إلى الانكليزية بالاستعانة بخبير اخر متخصص باللغة الإنكليزية ايضاً، ثم قام الباحث بعرض الفقرات المترجمة على خبير ثالث ذي تخصص باللغة الإنكليزية لمطابقة الترجمتين وملحق (٢) يبين أسماء خبراء اللغة الانكليزية. وبعد عرض الترجمة على الخبراء تبين ان فقرات المقياس صالحة من حيث ترجمتها من اللغة الإنكليزية الى اللغة العربية. وللتحقق من صحة الصياغة اللغوية عُرض المقياس على خبير متخصص باللغة العربية *.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- صدق المقياس (Validity Scale)

يعد الصدق أهم خاصية من خواص القياس لأنه يشير إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس للقيام بتفسيرات معينة (أبو علام، ٢٠٠٩: ٤٦٥). وقد تم التحقق من مؤشرات صدق المقياس الحالي بالطرق الآتية:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity):

يشير الصدق الظاهري إلى أن الاختبار يتضمن فقرات يبدو أنها ذات صلة بالمتغير الذي يقاس وأن الهدف من الاختبار يتفق مع مضمونه، ويشير أيضاً إلى المظهر العام للاختبار من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وتعليماته والوقوف على مدى مناسبة الاختبار لقياس ما وضع لأجله (الامام اخرون، ١٩٩٠: ١٣٠).

للتحقق من صلاحية فقرات المقياس عُرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية لبيان صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، وتعديل أو حذف أية فقرة يرونها غير مناسبة أو إضافة فقرات تعزز المقياس، وملحق (١) يوضح أسماء المحكمين. وبعد الاطلاع آراء المحكمين استعمل اختبار (مربع كاي) لحسن المطابقة للتعرف على مدى الاتفاق بينهم إذ تراوحت قيم الفقرات بين (٨.٩٠ - ٢٢) وهي أعلى من قيمة (كا) الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) ووفقاً لذلك فإن جميع الفقرات تكون مقبولة. والجدول (٤-٣) يوضح ذلك.

الجدول (١-٣)

يبين اتفاق المحكمين على صلاحية فقرات مقياس البقطة العقلية باستخدام اختبار مربع كاي

أرقام الفقرات	مجموع الفقرات	الموافقون	المعارضون	نسبة الاتفاق	قيمة مربع كاي المحسوبة	قيمة مربع كاي الجدولية	الدلالة الإحصائية (٠,٠٥)
١٦, ١١, ٨, ٤	٤	١٨	٤	%٨٢	٨.٩٠	٣.٨٤	دالة إحصائياً
٢٠, ١٩, ١٤, ٩, ١	٥	١٩	٣	%٨٦	١١.٦٢		دالة إحصائياً
١٥, ١٣, ١٢, ١٠, ٧, ٦, ٥, ٣, ٢	١١	٢٢	صفر	%١٠٠	٢٢		دالة إحصائياً

ب- صدق البناء (Construct Validity):

يُقصد بصدق البناء مدى قياس الاختبار لسمة أو ظاهرة سلوكية معينة (الزوبعي وآخرون، ١٩٨٧: ٤٣). من أجل إجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس واستخراج صدق البناء طبق المقياس على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة الطبعية العشوائية ومن كلا الاختصاصين العلمي والإنساني. وقد تم الحصول على مؤشر لصدق البناء للمقياس الحالي من خلال:

القوة التمييزية:

وبعد اختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا تبين أن جميع فقرات مقياس اليقظة العقلية كانت مميزة اذ تراوحت بين (٣.٥٩ – ١٠.٣٣) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) والجدول (٣-٢)

الجدول (٣-٢)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لفقرات مقياس اليقظة العقلية

القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
١.٩٦	٤.٩٢٧	٠,٦٨٤	٢,٢٩	٠,٥٢٠	٢,٦٩	
	٨.٢٧١	٠,٦١٥	١.٧٧	٠,٦٣٣	٢.٤٧	
	٨.٠٢٦	٠,٧٢٢	٢.٠٤	٠,٤٩٤	٢.٧١	
	٧.١٧٣	٠,٧٥٥	٢.٠٣	٠,٦٠٣	٢.٦٩	
	٦.١٤٤	٠,٧١٧	٢.١٧	٠,٥٠٥	٢.٦٩	
	٦.٩٣٥	٠,٦٦٠	١.٥٦	٠,٦٩٤	٢.٢٠	
١,٩٦	٧.٤٨١	٠,٦٩٢	١.٧٧	٠,٦١٦	٢.٤٤	
	٨.٣٠٠	٠,٧٢٤	١.٥٩	٠,٧٥١	٢.٤٣	
	٦.٦٥٣	٠,٧١٠	١.٩٠	٠,٥٧٢	٢.٤٨	
	٥.٤٥٤	٠,٦٨٦	٢.١٩	٠,٥٨٣	٢.٦٦	
	٦.٩٦٨	٠,٦٧٢	٢.٤٢	٠,٢٩١	٢.٩١	
	٦.٨٨٨	٠,٦٧٦	٢.١٩	٠,٤٩٥	٢.٧٥	
	٧.٧٦٢	٠,٦٩٧	٢.٠٢	٠,٤٩٦	٢.٦٦	
	٥.٥٦٥	٠,٧٠٥	١.٧٣	٠,٦٨٩	٢.٢٦	
	٦.٧٩٥	٠,٧٠٤	٢.٠١	٠,٥٩٣	٢.٦١	
	٧.٦٩٦	٠,٧٢٣	٢.٠٠	٠,٥١٥	٢.٦٦	
	٧.١٨٢	٠,٦٦٣	١.٨٣	٠,٥٨٥	٢.٤٤	
	٧.٦٧٢	٠,٦٥٨	١.٨١	٠,٦١٩	٢.٤٨	

البقطة العقلية لدى طلبة الجامعة

الباحث سلام محمد علي جادي عبد

والأستاذ الدكتور علي حسين مظلوم المعمر

	١٠.٣٣٧	٠.٦٤٣	٢.٠٨	٠.٤٢٨	٢.٨٥	
	٨.٢٧٢	٠.٦١٦	١.٧٨	٠.٦٣٤	٢.٤٨	
	٣.٥٩٨	٠.٧١٩	٢.٣١	٠.٥٥٧	٢.٦٣	

ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

وعلى ضوء هذا المؤشر يتم الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٢٠ - ٠.٤٣) مما يشير الى أن جميع معاملات الارتباط لفقرات مقياس البقطة العقلية دالة إحصائياً مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (٠.١٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) وهذا يدل على أن جميع فقرات المقياس صادقة والجدول (٣-٣) يوضح ذلك

جدول (٣-٣)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس البقطة العقلية

رقم الفقرة	معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠.٢٦	١٢	٠.٣٧
٢	٠.٣٨	١٣	٠.٤١
٣	٠.٤٣	١٤	٠.٢٨
٤	٠.٣٤	١٥	٠.٣٨
٥	٠.٣٤	١٦	٠.٤٠
٦	٠.٣٦	١٧	٠.٣٩
٧	٠.٣٤	١٨	٠.٤٠
٨	٠.٣٩	١٩	٠.٤٣
٩	٠.٣٥	٢٠	٠.٣٩
١٠	٠.٢٧	٢١	٠.٢٠
١١	٠.٣٧		

٢- ثبات المقياس (Reliability Scale):

يشير الثبات إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأشخاص عندما يعاد تطبيق الاختبار أكثر من مرة فإن مفهوم الثبات يكمن في حساب خطأ القياس حيث يمكننا التنبؤ مجموعة من التذبذب المرجح أن يحدث في أداء الأفراد نتيجة عوامل غير ذات صلة بالاختبار (Anastasi & Urbina, ٢٠١٤: ٨٤). فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها تقريباً إذا قاس

الخاصية نفسها عند إعادة تطبيقه أكثر من مرة على نفس الأشخاص وفي نفس الظروف (: ٢٠٠٩, Ebel & Frisbie, ٢٥٩). وقد تم التحقق من ثبات المقياس بالطرق الاتية :

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test – Retest):

إن طريقة إعادة الاختبار تعني إعادة تطبيق الاختبار نفسه بفواصل زمني بين التطبيقين على نفس الأشخاص وإيجاد قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيقين التي يحصل عليها الباحث، وبذلك يحصل على قيمة تقديرية لمعامل الاستقرار (علام, ٢٠٠٠: ١٤٨). ولإيجاد الثبات لمقياس اليقظة العقلية طبق المقياس على عينة مكونة من (٨٠) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً من كليتين احدهما ذات تخصص علمي وهي كلية العلوم والاخرى من التخصص الانساني وهي كلية التربية للعلوم الانسانية، وبعد مرور (١٤) يوماً أعيد تطبيق الاختبار على العينة نفسها، ان المدة الفاصلة بين مرتي التطبيق هي مدة مناسبة فإذا كانت المدة قصيرة يكون هناك احتمال لأن يتذكر المستجيب أجابته في المرة الأولى وعندما تكون المدة طويلة جدا فقد يحدث تغير حقيقي في الصفة السلوكية التي يقيسها الاختبار (الزوبعي وآخرون, ١٩٨٧: ٣٣-٣٤). أستعمل معامل ارتباط بيرسون لاجل ايجاد الثبات الذي بلغت قيمته (٠.٨٦) مما يشير الى تمتع المقياس بالثبات وفقاً لهذه الطريقة.

ب- معادلة الفا – كرونباخ (Alfa Cronback):

تستخدم طريقة الفا- كرونباخ عندما يجيب الفرد عن فقرات مقياس ذات درجات متدرجة (علام, ٢٠٠٠: ١٦٥). وهي حالة خاصة من قانون كيودر وريتشارتسون عندما تكون إجابات الاختبار اكثر متعددة (النور, ٢٠٠٧: ١٨٧). بالاعتماد على بيانات عينة التحليل الاحصائي حسب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية وفقاً لمعادلة الفا – كرونباخ والذي بلغ (٠,٧٣). وهذا يشير الى ان مقياس اليقظة العقلية يتمتع بالثبات وفقاً لهذه الطريقة.

سادساً- وصف المقياس بالصيغة النهائية وطريقة تصحيحه

يتألف مقياس اليقظة العقلية من (٢١) فقرة، تحتوي كل فقرة على ثلاث بدائل هي (تنطبق عليّ، تنطبق عليّ احياناً، لا تنطبق عليّ) أعطيت لهذه البدائل الدرجات (٣, ٢, ١) على التوالي في حالة الفقرات الايجابية وتكون الدرجات معكوسة (١, ٢, ٣) في حالة الفقرات السلبية، ان اعلى درجة للمقياس (٦٣) والدرجة الاقل (٢١) بمتوسط فرضي (٤٢). ملحق (٤) يوضح ذلك .

الفصل الرابع

عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها، بناءً على نتائج التحليل الإحصائي وعلى وفق أهداف البحث والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

أولاً- عرض النتائج:

الهدف الأول- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لطلبة الجامعة.

طبق مقياس اليقظة العقلية على عينة البحث للتعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. بعد تصحيح المقياس وإجراء التحليل الإحصائي للبيانات تبين أن المتوسط الحسابي للدرجات (٤٧.٦٦) درجة وانحراف معياري قدره (٤.٧٦) وبلغ المتوسط الفرضي (٤٢) درجة. ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي الحقيقي والمتوسط الحسابي الفرضي، أستعمل

البقطة العقلية لدى طلبة الجامعة

الباحث سلام محمد علي جادي عبد

والأستاذ الدكتور علي حسين مظلوم المعمر

الاختبار التائي لعينة واحدة. وبينت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢٩.٧٨) درجة. وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦). ولذلك تكون دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٩٩). والجدول (٤-١) يوضح ذلك.

جدول (٤-١)

المتوسطان الحسابي والفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للبقة العقلية لأفراد عينة البحث.

المتغير	عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة الزائفة		درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية		
البقة العقلية	٦٠٠	٤٧.٦٦	٤٢	٤.٧٦	٢٩.٧٨	١.٩٦	٥٩٩	دالة

يتضح من الجدول أعلاه امتلاك طلبة الجامعة مستوى عالٍ من البقة العقلية. ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق الأدبيات والدراسات السابقة التي ورد ذكرها في الفصل الثاني التي أشارت الى ان البقة العقلية هي من السمات الكامنة للإنسان إلا أنهم يتفاوتون في مستوى تمتعهم بها منهم من يكون مستواهم عالياً ومنهم من يكون منخفضاً وهذا شيء طبيعي بحكم الفروق الفردية بين البشر في الصفات التي يمتلكونها، وطلبة الجامعة غالباً ما يكونوا على وعي بذواتهم وأهدافهم فكلما زاد وعيهم بذلك ازدادت معه يقظتهم العقلية فيستطيعون تحديد الأهداف التي يرومون تحقيقها ووضع السبل الكفيلة لذلك فهم على وعي بميولهم واتجاهاتهم وتفكيرهم. إضافة الى حاجتهم الى الوعي وتركيز الانتباه والانفتاح على كل ماهو جديد والوعي بوجهات النظر المتعددة فضلاً عن تحسين علاقاتهم بعضهم مع بعض وهذا ما تقدمه لهم البقة العقلية فانها تزيد من القدرة على توجيه انتباه الفرد فتجعله يركز على الصفات الجوهرية للنشاط مما يسمح بأداءه بشكل افضل. وتعمل على تنمية التنظيم الذاتي والمرونة العقلية وتحسين علاقة الطلبة مع بعضهم فضلاً عن تقبل الخبرات الجديدة والتفاعل معها بمرناً فكرية وبقة. فالبقة العقلية تنمي وتطور التنظيم الذاتي لدى الأفراد وتجعلهم واعين وعارفين بمشاعرهم وامكاناتهم واختيار أهدافهم بدقة ووضوح ومراقبة تنفيذها، فالفرء حينما يكون بقطاً ذهنياً فانه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي يكون موجوداً بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة للوصول الى الاستجابة المطلوبة للحصول على استجابات التأقلم، لأنه سيكون بعيداً عن الشرود الذهني مركزاً انتباهه على مايقومون به حالياً في هذه اللحظة .

ووفقاً لنتائج دراسات السابقة اجريت على طلبة الجامعة فقد اشارت اغلبها الى تمتع طلبة الجامعة بالتفكير ما وراء المعرفي مثل دراسة (عبد، ٢٠١٣) ، ودراسات وكذلك التنظيم الذاتي مثل دراسة (عبد، ٢٠١٢) وغيرها من الدراسات التي اشارت ضمناً الى تمتع طلبة الجامع بالبقة العقلية لأن من خصائص البقة العقلية انها تعمل على تنمية التنظيم الذاتي والمرونة العقلية وزيادة وعي الفرد بذاته وتفكيره. فالأفراد الذين يتصفون بالبقة العقلية تكون لديهم حساسية للسياق المحيط بهم فانهم يكونوا على وعي ومعرفة بالأحداث. وبناءً على ما تقدم ليس غريباً ان نجد طلبة الجامعة يتمتعون بالبقة العقلية ، وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت لها دراسة (عبد الله، ٢٠١٢) التي أسفرت عن امتلاك طلبة الجامعة للبقة العقلية.

الهدف الثاني- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة العقلية على وفق متغيري الجنس والتخصص.
 للتحقق من الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة العقلية وفقاً لجنس الطلبة وتخصصهم استُعمل تحليل التباين
 الثنائي (٢ × ٢) للعينات غير متساوية الحجم للتعرف على الفروق في اليقظة العقلية على وفق متغيري الجنس والتخصص.
 الجدول (٢-٤) يوضح ذلك.

الجدول (٢-٤)

قيم تحليل التباين الثنائي (٢ × ٢) لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس والتخصص.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f المحسوبة	مستوى الدلالة
التخصص	١.١٧٧	١	١,١٧٧	٠.٠٢٨	٠.٠٥
الجنس	٣٣.٥٥٦	١	٣٣.٥٥٦	٠.٧٨٨	
التفاعل بين التخصص والجنس	٩٤,٩٠١	١	٩٤,٩٠١	٢.٢٢٩	
الخطأ	٢٥٣٧٥.٩٣٨	٥٩٦	٤٢.٥٧٧		
الكلية	١٣٧٨٧١٨	٦٠٠	-		

وعند مقارنة القيم الفائية في الجدول أعلاه بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٦) يتبين مايتي :

١- الفروق وفقاً للجنس:

ان القيمة الفائية لمتغير الجنس بلغت (٠.٠٢٨) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير الجنس، أي ان الذكور والاناث لا يختلفون في مستوى امتلاكهم لليقظة العقلية. وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (عبد الله، ٢٠١٢) التي بينت وجود فروق وفقاً لجنس الطلبة.

٢- ان القيمة الفائية لمتغير التخصص بلغت (٠.٧٨٨) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) . وهذه النتيجة تشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية تبعاً للتخصص (علمي - انساني) فأصحاب التخصصات العلمية لا يختلفون عن اصحاب التخصصات الإنسانية في مستوى أمتلاكهم لليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الله، ٢٠١٣) التي بينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني).

٣- ان القيمة الفائية للتفاعل بين الجنس والتخصص بلغت (٢.٢٢٩) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الجنس والتخصص. ما يدل على أن التفاعل بين الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني) لا يعد تفاعلاً مؤثراً فالذكور في التخصص العلمي لا يختلفون عن الذكور في التخصص الإنساني والاناث في التخصص العلمي لا يختلفن عن الإناث في التخصص الإنساني في مستوى تمتعهم باليقظة العقلية . وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (عبد الله، ٢٠١٢) التي بينت وجود فروق وفقاً تبعاً للتفاعل بين الجنس والتخصص.

ثانياً-الاستنتاجات

- ١-الطالب الجامعي يتمتع بفكر يقظ ومنفتح ومتقبل للأفكار الجديدة وواعياً للأحداث من حوله.
- ٢-لايختلف الطلبة فيما بينهم سواء كانوا طلاب او طالبات في التخصصات العلمية والإنسانية في مستوى اليقظة العقلية.

ثالثاً-التوصيات

- ١-استفادة الباحثين من أدوات البحث بدراسات أخرى تتناول نفس مجالاتها.
- ٢-قيام الكليات بأشراكهم الطلبة ببرامج تعمل على رفع مستواهم وتحسين أدائهم زيادة الوعي بأهمية اليقظة العقلية.
- ٣-أقامت الندوات لتسليط الضوء على أهمية وعي الفرد بكل مايحيط به لفهم ذاته والآخرين.

رابعاً- المقترحات

- ١- اجراء بحث مشابهة للبحث الحالية على طلبة المرحلة الاعدادية.
- ٢- إجراء بحث تطويرية لليقظة العقلية عبر مراحل عمرية مختلفة.
- ٣-اجراء بحث للتعرف على اليقظة العقلية على وفق حكومة الذات العقلية.

المصادر:

١. الامام وآخرون، مصطفى محمود (٢٠٠٩): التقويم والقياس، جامعة بغداد - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
٢. الدحاحة، باسم (٢٠١٦) فاعليّة التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٣ ، الملحق ١ . الجامعة الأردنية
٣. الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم وبكر، محمد الياس والكناني، ابراهيم عبد المحسن (١٩٨٧) "الاختيارات والمقاييس النفسية" ، جامعة الموصل- العراق
٤. السندي، سعد أنور بطرس (٢٠١٠) اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة ، طلية الاداب / دامعة بغداد
٥. عبد الله، أحلام مهدي (٢٠١٢) الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد .
٦. علام، صلاح الدين(٢٠٠٠)" القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته وتوجهاته المعاصرة "، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر .
٧. النور، احمد يعقوب (٢٠٠٧) " القياس والتقويم في التربية وعلم النفس" الجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن.
٨. نوري، اسماء طه (٢٠١٢) اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والادارية، المجلد (١٨) العدد (٦٨).

٩. Anderson, Nicole D & Lau, Mark A& Segal, Zindel V& Bishop Scott R. (٢٠٠٧) Mindfulness–Based Stress Reduction and Attentional Control, Clin. Psychol. Psychother. ١٤, ٤٤٩–٤٦٣ (٢٠٠٧) DOI: ١٠.١٠٠٢/cpp .
١٠. Anastasi . A. & Urbina . S. (٢٠١٠) : Psychological Testing.PHD Learning Private limited , New Delhi, India.
١١. Baer, Ruth A. (٢٠٠٣) Mindfulness Training as a Clinical Intervention:
١٢. Bishop, Scott R. (٢٠٠٤) Mindfulness: A Proposed Operational Definition, Clinical Psychology: Science and Practice, ١١١ N٣, American Psychological Association D١٢
١٣. Brown Kirk Warren, & Ryan, Richard M (٢٠٠٣) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well–Being, Journal of Personality and Social Psychology .
١٤. Davis, Daphne M. & Hayes, Jeffrey A. (٢٠١١) What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy–Related Research, Psychotherapy, Vol. ٤٨, No. ٢, ١٩٨–٢٠٨, American Psychological Association
١٥. Ebl, Robert.l&Frisbille, David. A .(٢٠٠٩) " Assessing of Educational Measurement " ٥thed, PHL, Leaming private Limited, New Delhi, India.
١٦. Gage. Charles Quincey (٢٠٠٣) THE MEANING AND MEASURE OF SCHOOL MINDFULNESS: AN EXPLORATORY ANALYSIS ,, PhD thesis , School of The Ohio State University, College of Education
١٧. Kabat–Zinn, Jon (٢٠١١) Mindfulness IN PLAIN ENGLISH , Wisdom Publications • Boston, United States of America.
١٨. Langer, E. J (١٩٩٢): **Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective** ,*Consciousness and Cognition*
١٩. Langer, E. J. (١٩٨٩): **Mindfulness**. New–York: Addison–Wesley
٢٠. ----- & Moldoveanu, M. (٢٠٠٠): The construct of mindfulness. **Journal of Social Issues**, Journal of Social Issues, Vol. ٥٦, No. ١,
٢١. ----- (١٩٩٢): **Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective** ,*Consciousness and Cognition*,
٢٢. . Malinowski, Peter (٢٠٠٨) Mindfulness as psychological dimension: Concepts and applications, "The Irish Journal of Psychology" ٢٠٠٨ Vol. ٢٩ No.١–٢ pp.١٥٥–١٦٦

٢٣. performance monitoring, University of Toronto, Toronto, Oxford University Press. For Permissions, journals permissions
٢٤. Shapiro, Shauna L. (٢٠٠٩) The Integration of Mindfulness and Psychology, Journal of Clinical Psychology, June ٢٠٠٩
٢٥. Sternberg, R. J. (٢٠٠٠): Images of mindfulness. Journal of Social Issues
٢٦. Swanson, E. Burton (٢٠٠٤) INNOVATING MINDFULLY WITH INFORMATION TECHNOLOGY , MIS Quarterly Vol. ٢٨ No. ٤/December ١١ – Malinowski, Peter (٢٠٠٨) Mindfulness as psychological dimension: Concepts and applications, The Irish Journal of Psychology Vol. ٢٩ No.١-٢ pp.١٥٥-١٦٦ .
٢٧. Teper, Rimma & Inzlicht , Michael (٢٠١٣) Meditation, mindfulness and executive control: the importance of emotional acceptance and brain-based

الملاحق:

ملحق (١)

أسماء السادة المحكمين الذين تم عرض أدوات البحث عليهم

ت	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. حسين ربيع حمادي	علم النفس التربوي	جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية.
٢	أ.د. عبد الغفار عبد الجبار القيسي	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/ كلية التربية الاداب.
٣	أ.د. علي عودة الحلفي	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٤	أ.د. فاهم حسين الطريحي	علم النفس التربوي	جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية.
٥	أ.د. سعد عبد الزهرة	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٦	أ.د. عبد الحسين رزوقي	قياس وتقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية
٧	أ.د. اروى محمد ربيع الخيري	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/ كلية الآداب
٨	أ.د. خديجة حيدر نوري	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/ كلية الاداب
٩	أ.د. عبد السلام جودت	علم النفس التربوي	جامعة بابل/ كلية التربية الأساسية.

١٠	بثينة منصور الحلو	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/كلية الاداب
١١	أ.د. علي محمود كاظم.	الصحة النفسية	جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية.
١٢	أ.د. عماد حسين المرشدي	علم نفس النمو	جامعة بابل/ كلية التربية الأساسية
١٣	أ.م.د. كاظم عبد نور	تفكير وابداع	جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٤	أ.م.د. صادق كاظم جريو	علم النفس التربوي	جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٥	أ.م.د. مدين نوري طلاك الشمري	علم النفس التربوي	جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٦	أ.م. نغم عبد الرضا	علم النفس التربوي	جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية
١٧	أ.م.د. علي اليوسفي	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة/ كلية التربية
١٨	أ.م.د. فاضل محسن الميالي	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة/ كلية التربية
١٩	أ.م.د. ناجح المعموري	علم النفس التربوي	جامعة بابل/ كلية الفنون الجميلة
٢٠	أ.م.د. غادة علي هادي	علم النفس التربوي	جامعة بغداد/كلية الاداب
٢١	أ.م.د. علي تركي ناقل القريشي	صحة نفسية	جامعة بغداد/كلية الاداب
٢٢	أ.د. عدنان مارد	علم النفس العام	جامعة كربلاء/ كلية التربية

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء المتخصصين في اللغة الانكليزية

ت	الاسم	الجامعة – الكلية	المهمة
١	أ.م.د. صالح مهدي عداي	جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية	طابق الترجمتين
٢	أ. رزاق نايف	جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية	الترجمة من الإنكليزية للعربية
٣	أ.م.د. باقر محمد جبر	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية	الترجمة من العربية الى الانكليزية

البقطة العقلية لى طلبة الجامعة

الباحث سلام محمد علي جادي عبد

والأستاذ الدكتور علي حسين مظلوم المعموري

ملحق (٣)

النسخة الأجنبية لمقياس لانجر (Langer, ١٩٩٢) للبقة العقلية

١	like to investigate things
٢	I generate few novel ideas
٣	I am always open to new ways of doing things
٤	I get involved in almost everything I do
٥	I do not actively seek to learn new things
٦	I make many novel contributions
٧	I stay with the old tried and true ways of doing things
٨	I seldom notice what other people are up to
٩	I avoid thought provoking conversations
١٠	I am very creative
١١	I can behave in many difference ways for situations
١٢	I attend to the big picture
١٣	I am very curious
١٤	I try to think of new ways of boing think
١٥	I am rarely aware of changes
١٦	I have an open-mind about everythink even things that challenge my core beliefs
١٧	I like to be challenged intellectually
١٨	I find it easy to create new and effective ideas
١٩	I am rarely alert to new developments
٢٠	I like to figure out how things work
٢١	I am not an original thinker

ملحق (٤)

مقياس اليقظة العقلية بصيغته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

أخي الطالب المحترم

أختي الطالبة المحترمة

أضع بين أيديكم مجموعة من الفقرات تُستخدم في الحياة اليومية وهذه الفقرات تتعلق بأهداف علمية بحثية، لذا يرجى قراءة كل فقرة بدقة وموضوعية ووضع (√) تحت البديل المناسب من البدائل الموجودة أمام كل فقرة من الفقرات، والذي يعبر عن رأيك. علماً أن اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث، وتستخدم للبحث العلمي.

وتقبلوا منا فائق الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

الكلية:

الجنس:

مثال توضيحي:

ت	الفقرات	دائماً تنطبق علي	تنطبق علي أحياناً	أحياناً لا تنطبق علي
١	أفضل التحقق من الأشياء حولي.		√	
٢	لا أبذل جهداً لتعلم أشياء جديدة.		√	

البقطة العقلية لى طلبة الجامعة

الباحث سلام محمد علي جادي عبد

والأستاذ الدكتور علي حسين مظلوم المعموري

ت	الفقرات	تطبق علي	تطبق علي احياناً	لا تتطبق علي
١	أفضل التحقق من الأشياء حولي .			
٢	أقوم بتوليد بعض الافكار الجديدة .			
٣	إننا منفتح دوماً للأساليب الحديثة في عمل الأشياء .			
٤	لا ابذل جهداً لتعلم أشياء جديدة .			
٥	أحال ان اساهم بتقديم كل ما هو جديد .			
٦	أبقي على الاساليب القديمة المجربة والصحيحة لعمل الأشياء .			
٧	نادرا ما ألحظُ ما يتطلع اليه الناس الآخرون .			
٨	أتجنب التفكير الذي يثير الحوارات .			
٩	يتسم تفكيري بالابداع .			
١٠	يمكنني ان اتصرف بأساليب مختلفة وعديدة في مواقف لم امرَ بها سابقاً .			
١١	أنا واع لما يدور حولي .			
١٢	أنني محب للاستطلاع جداً .			
١٣	أحاول التفكير بأساليب جديدة لعمل الأشياء .			

١٤	نادراً ما اكون واعياً للتغيرات التي تحصل حولي.		
١٥	لدي عقل منفتح حول كل شيء ، حتى تلك الأشياء التي تتحدى جوهر معتقداتي.		
١٦	أفضل الأشياء او المواقف التي تتطلب تحدياً فكرياً.		
١٧	أجد من السهولة ابتداع افكار جديدة وفعالة.		
١٨	قلة ما أكون منتبهاً للتطورات الجديدة.		
١٩	أود اكتشاف كيف تعمل الاشياء .		
٢٠	أنني لست مفكراً مبتكراً .		
٢١	أنشغل في كل شي اقوم به تقريباً.		