اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

Mindfulness among the students of the university

بحث مستل لطالبة الدكتوراه احلام مهدي عبدالله

باشراف أ.د عبد الامير عبود الشمسي

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. والتعرف على عن الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (الجنس والتخصص).وتحقيقا لأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية ، اعتمادا على نظرية (الين لانجر) في اليقظة الذهنية والإبعاد التي حددها هي :(التمييز اليقظ ،الانفتاح على الجديد ، التوجه نحو الحاضر ، الوعي بوجهات النظر المتعددة)،وتم حساب الصدق الظاهري وحساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار إذ بلغ(٠.٧٩)، وتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٦) فقرة صالحة لقياس اليقظة الذهنية ، وطبق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (٥٠٠) طالب وطالبة ، وتم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة وتحليل التباين الثنائي واختبار شيفيه ، توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :ان مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة ، توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس(اناث ، ذكور) ولصالح الذكور، ولاتوجد فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير التخصص (علمي ، انساني) ، ويوجد فروق دالة احصائيا تبعا لتفاعل الجنس والتخصص .(**مفتاح الكلمات:اليقظة الذهنية)**

مشكلة البحث :**The Problem of the Research**

يساعد الانتباه المتعلمين على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية ، وان الإنسان غالبا ما يوجه انتباهه بصورة مباشر للمثيرات الجديدة وغير العادية (Brown & Ryan , 2007 : 351) والتي هي من خصائص المتعلمين الذين يمتازون بيقظة ذهنية Mindfulness فهم يكونون واعين بشكل كامل ببيئتهم وأنهم يعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني (Kasamatu & Hiral , 1966 : 711)

فاليقظة الذهنية توسع الرؤية , وبالتالي تزيد الفرص على العكس من النظرة القطعية للأمور الأحادية الاتجاه التي تسجن المتعلم في حدود معوقة ومعطلة ، فاليقظة المتسمة بالمرونة على الجديد في البيئة وتنبه إلى ما فيه من إمكانات ليست جلية للوهلة الأولى بدلا من سجن المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة ، فوقوع المتعلم في النظرة القطعية تفرض عليه الروتين , والجمود ، وتقفل عليه باب رؤية الجديد والمغاير والاحتمالي والممكن ، فهو ينصرف فكرا ووعيا في حيز

الرؤية القطعية الجامدة المتسمة بالثبات والسلوك الآلي ، لذا لابد من القضاء على السلوكيات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة ، حاجبة حيوية الدنيا وتحولاتها ، وممارسة العادات الذهنية الميالة الى الرتابة والتكرار (Masten & Reed , 2002:75)

وتشير الدراسات ان الأفراد اليقظين ذهنيا يظهرون انتباها أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة ، وأنهم يكونوا أكثر إبداعا واقل إتلافا لصحتهم (Langer & Molddoreau , 2000: 30)

وقد شعرت الباحثة من خلال تدريسها لطلبة الجامعة إن بعض الطلبة إنهم يفتقرون القدرة على الانتباه أو التركيز في أعمالهم ويتميزون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد وأنهم يؤدون أعمالهم بدون وعي منهم ويتصفون بشرود ذهني داخل القاعة الدراسية وبقلة استخدامهم لخبراتهم السابقة في مواجهة المشكلات الجديدة.

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية من خلال الإجابة على التساؤل التالي: : ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ؟ وهل إن مستوى اليقظة الذهنية يتأثر بجنس الطلبة وتخصصاتهم ؟

أهمية البحث The Important of the Research

تشير اليقظة الذهنية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة من السياق التي من شانها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية (Langer , 1989: 65) كما تعني تقبل الأفكار الجديدة حيث إن الأفراد عادة ما يشكلوا أراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكوا بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر(الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) فالأفراد اليقظون ذهنيا يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم ، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظين ذهنيا تأتي من مصادر متعددة لذا نرى إنهم لا يحصرون أصحاب الفكر اليقظ أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات ، ففي بعض المدارس يقوم عشوائي التفكير بعزل فروع المعرفة بعضها عن بعض ، ومن المستحيل

أن يخطر ببال احدهم إمكانية مساعدة الرياضيات في فهم التاريخ ، ا وان يلعب الفن دورا في العلوم ، بينما يلاحظ الطلاب اليقظون أوجه التشابه في الأشياء والأفكار التي تختلف بشكل كبير ظاهريا (Langer , 1989 : 66)

فاليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات ، وقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة الذهنية في علاج الكثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق والألم المزمن والفصام والإدمان على التدخين والضغوط النفسية في مجال العمل (Perkins & Richhart , 2000: 28-29) وحينما يخضع الأفراد إلى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفتقر إلى اليقظة الذهنية فإنهم غالبا ما يفقدون بقائهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى تميزات جديدة وان يعاودوا التفكير بالفئات القديمة عند موجهة المواقف الجديدة (Langer , 1992 : 229) أما الأفراد اليقظون ذهنيا فإنهم يتسمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين لكل ما في البيئة ويتواصلوا بنشاط مع التطورات الجديدة(Langer & Molldeveana, 2000: 4)

وقد افترضت لانجر (Langer, 1989) حالتين من الوعي الشعوري للمعلومات يقتضي بوجود عوامل معرفية ووجدانية هما اليقظة الذهنية Mindfulness وانعدامها Mindlessness وطبقا لـ (ألين 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)

وقد أظهرت الدراسات إن اليقظة الذهنية مرتبطة بتحول الأعراض وتزيد من سعادة الأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند على اليقظة الذهنية ، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار ، العواطف السلبية ، الأحاسيس المادية) (Bear , 2003 : 311) فزيادة فترة الملاحظة للأحداث الشخصية غير المريحة عبر الوقت يمكن أن تساعد على تقليل أو تجنب الانفعالات (Bargh & Ferguson , 2000:965) وتسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الفعل وفي حالات القلق المثيرة للغضب وتفسح مجالا للاستجابات الفعالة بالظهور بدلا من الخوف والذعر (Miller et al , 1995 : 11) وكذلك يمكن ان تفسح مجالا للقدرة أن تعمل في مواجهة

استجابات متنوعة وسيطرة أفضل للانتباه في المهمات المطلوبة وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية وإدراك السيطرة (Bear,2003: 88).

وهكذا فان أهمية الدراسة الحالية تتمثل في الجوانب التالية :-

_ من المتوقع أن توفر الدراسة مراجعة حديثة لمتغير اليقظة الذهنية ، خاصة وان المتغير مازال في حيز التطوير نتيجة لاستمرار أبحاث الرواد في هذا المجال .

_ قد توفر نتائج الدراسة فهما أفضل للعلاقة بين هذا المتغير لدى عينة من طلبة الجامعة ، وأيضا مدى تأثره بمتغيرات أخرى كالجنس والتخصص .

– إمكانية الاستفادة من هذه الدراسة في بناء برامج إرشادية لتنمية اليقظة الذهنية لدى الطلبة.

أهداف البحث Aims of the Research

يهدف البحث الحالي تعرف على :

أ . الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .

ب . الكشف عن الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (الجنس والتخصص)

حدود البحث Limit of the Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى ، ومن الكليات الإنسانية (كلية التربية / الأصمعي – كلية التربية الأساسية) والكليات العلمية (كلية التربية / الرازي – كلية الهندسة) للصفوف الأربعة ومن كلا الجنسين ، للدراسة الصباحية ، ويستثنى من ذلك طلبة الدراسات العليا للعام الدراسي ٢٠١٠ – ٢٠١١ م .

تحديد المصطلحات Limit of the Terms

اليقظة الذهنية Mindfulness

–تعرفها لانجر (Langer , 1989) بأنها :-

(الإحساس أو الوعي بالسياق) (Langer , 1989: 60).

_تعرفها لانجر (Langer , 2002) بأنها :-

(حالة المرنة في العقل تتمثل في الانفتاح للجديد ، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد) (Langer , 2002: 125).

-يعرفها بروان وريان (Brown & Ryan . 2003) بأنها :-

(حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر ، هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي) (Brown & Ryan . 2003: 822) .

وقد تبنت الباحثة تعريف لانجر ((Langer , 2002 لأنها تبنت نظريتها ولأنه أحدث تعريف للمنظرة .

الفصل الثاني / الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا:الإطار النظري

من ابرز النظريات التي تناولت اليقظة الذهنية هي :-

- **نظرية لانجر لليقظة الذهنية Langer Theory of Mindfulness:**

اليقظة الذهنية مصطلح مشتق من اللغة البالية وتعني "تذكر" ولكن كوسيلة للوعي فإنه يدل عادة على وجود للعقل (Bodhi, 2000:33)

وترى لانجر ان اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق ، والتأكيد على عملية النتيجة. وبعبارة أخرى ، اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة. بمشاعر هو منتج من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيه، مما يؤدي إلى ردود تلقائية التي قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات (langer, 1989:72)

تفترض نظرية اليقظة الذهنية إن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع Mindful للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ، فقد أظهرت نتائج لنجر وبيك (Lager & Beck, 1979)انه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية (Langer & Beck, 1979:200

وقد تبنت الباحثة هذه النظرية لأنها النظرية الوحيدة التي تناولت مفهوم اليقظة الذهنية .

ثانيا : الدراسات السابقة :

وجدت الباحثة عدد من الدراسات وهي :

١ . دراسة لنجر ورودن (Langer & Rodin , 1976):

The effects of choice and enhanced personal responsibility for the) (aged: A field experiment in an institutional setting

(الآثار المترتبة على الاختيار والمسؤولية الشخصية المعززة للمسنين : تجربة ميدانية في بيئة مؤسسية)

هدفت الدراسة الى معرفة ما إذا كان الاختيار والمسؤولية الشخصية كان لها تأثير إيجابي على كبار السن في رعاية المسنين . وتكونت الدراسة من ٣٩ من الإناث و(٨)في المجموعة التجريبية وكان جميع المشاركين (الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥-٩٠) يلتقون مع مسؤول التمريض ، وأظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية كانت أكثر نشاطا ، واظهروا أداء أفضل في قدراتهم المعرفية على مقياس وكسلر هذه النتائج تشير إلى أنه يمكن عكس الآثار السلبية للشيخوخة أو منعه عن طريق تغيير الظروف البيئية . (Langer & Rodin , 1976:1).

٢ ٠ دراسة لانجر وبيربي (Langer & Parpee , 2005)

(Mindfulness and Marital Satisfaction)

(اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرضا الزواجي)

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ورضا الزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (٩٦) فردا 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 مناخا متاحا لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها وإتباع المرونة في ممارستها وان لليقظة الذهنية اثر كبير على الرضا الزواجي لديهم ولأزواجهم (Langer & Parpee , 2005: 43).

٣ ٠ دراسة (السندي ،٢٠١٠):

(اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة)

هدفت الدراسة تعرّف اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة , وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة تبعا لمتغيري النوع (ذكور – إناث) والدخل (عالٍ- متوسط), كما استهدفت الدراسة تعرّف العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ,وتبعا لمتغيري النوع والتخصص ,وقد تألفت عينة البحث من (٤٠٠)موظف وموظفة, اختيروا بصورة عشوائية من أربع وزارات ,وتحقيقا لأهداف البحث كُيِّفَ مقياس اليقظة الذهنية للباحثة لنجر(Langer,1992) والمؤلف من (٢١)فقرة على البيئة العراقية, والذي اتصف بمؤشرات صدق الترجمة والصدق الظاهري, وحصل على معامل

ثبات قدره (٠,٨٢) بطريقة إعادة الاختبار, و(٠,٨٥) بطريقة التجزئة النصفية و(٠,٨٠)بطريقة معامل (ألفا- كرونباخ),وقد توصلت الدراسة الى النتائج الآتية ,وهي ان إفراد العينة يتصفون بيقظة ذهنية بفارق ذي دلالة إحصائية, وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث, وهي لصالح الإناث في اليقظة الذهنية, ولا توجد فروق دالة إحصائيا بين الموظفين أصحاب الدخل المتوسط والعالي, ولا يوجد أثر للتفاعل بين متغير النوع (ذكور – إناث)ومتغير الدخل (عالٍ- متوسط), كما ان افرد عينة البحث لا يمتلكون نزعة استهلاكية تجاه السلع والبضائع ,كما أشارت النتائج الى غياب العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية) على وفق متغيري النوع والدخل , وقد أظهرت النتائج أنّ هنالك علاقة ارتباطية ضعيفة سالبة ودالة, وهذا يعني انه كلما زادت اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة البحث قلت النزعة الاستهلاكية (لسندي ,٢٠١٠ ,ص- ب- ت- ث) .

٤ ٠ دراسة اشيور وسايمان (Asheur & Sigman,2011

Effectiveness of both Mindfulness and relaxation techniques and) learning skills and their influence on the performance of students at the University

(فعالية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الاسترخاء ومهارات التعلم و تأثيرها على الأداء ألامتحاني عند طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة معرفة فعالية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الاسترخاء ومهارات التعلم و تأثيرهم على الأداء ألامتحاني عند طلاب الجامعة.واختار الباحث عينة الدراسة المقدرة بـ (٥٦) طالب و طالبة بطريقة عشوائية شملت طلاب كل من الكيمياء و البيولوجيا و الإحصاء وتم إخضاع أفراد العينة إلى مقياس قلق امتحان (the resived test anxiety) RTA) المطور من قبل Benson and El zahar بعد قياس قلق الأداء ألامتحاني لدى أفراد العينة ، تم إخضاعهم إلى التقنيات المراد مقارنة فعاليتها على الأداء ألامتحاني وذلك كالتالي:

١٨ طالب وطالبة تلقوا تدريب في اليقظة الذهنية .

١٨ طالبا تدربوا على اكتساب مهارات معرفية .

٢٠ طالبا اخضعوا إلى الاسترخاء عن طريق موسيقى مخصصة لذلك.

وتوصلت الدراسة إلى إن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطالب في الامتحان (Asheur & Sigman,2011:5).

الفصل الثالث : إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اتبعتها الباحثتان في تحقيق أهداف بحثهما بدءاً من وصف المجتمع وأسلوب اختيار العينة وإعداد أداة القياس وإجراء التطبيق والوسائل الإحصائية.

أولا : مجتمع البحث population of the Research

يشمل البحث الحالي على طلبة الدراسة الصباحية من (كليات) جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٠ – ٢٠١١) حيث تكون مجتمع البحث الأصلي من (١٠٣٠١) طالبا وطالبة موزعين بحسب (الجنس والتخصص)، إذ بلغ عدد الذكور (٤٦٧٣) طالبا ، في حين بلغ عدد الإناث (٥٦٢٨)طالبة ، أما فيما يخص التخصص فقد بلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (٣٣٢٠) طالبا وطالبة ، في حين بلغ عدد طلبة التخصص الإنساني (٦٩٨١) طالبا وطالبة ، والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١)

حجم مجتمع البحث موزعة بحسب الجنس والصف والتخصص

الاختصاص / الصفوف	العلمي			الإنساني			المجموع
	ذكور	إناث	مج	ذكور	إناث	مج	
الأول	٣٤١	٥٣٤	٨٧٥	١٠٥٤	١٢٣٤	٢٢٨٨	٣١٦٣
الثاني	٤١٣	٤٧٢	٨٨٥	٥٩٧	٧٧٥	١٣٧٢	٢٢٥٧
الثالث	٣٣٩	٥٤٢	٨٨١	٩٨٩	٩٤٨	١٩٣٧	٢٨١٨
الرابع	٢٤٩	٤٣٠	٦٧٩	٦٩١	٦٩٣	١٣٨٤	٢٠٦٣١
المجموع	١٣٤٢	١٩٧٨	٣٣٢٠	٣٣٣١	٣٦٥٠	٦٩٨١	١٠٣٠١

ثانياً : عينة البحث The sample of the Research

اختيرت عينة البحث الحالي من المجتمع الأصلي وبنسبة (٥%) إذ بلغت العينة (٥٠٠) طالبا وطالبة ، واختيرت هذه العينة من مجتمع البحث الحالي بالأسلوب الطبقي العشوائي وفق المراحل التالية :

١ ٠ تم اختيار عينة البحث من أربع كليات من جامعة ديالى اثنتان تمثلان التخصص العلمي وهما (كلية الهندسة ، كلية العلوم) واثنتان تمثلان التخصص الإنساني وهما (كلية التربية / الأصمعي ، كلية التربية الأساسية).

١ ٠ تم اختيار (١٨٠) طالبا وطالبة من التخصص العلمي ، و (٣٢٠) من التخصص الإنساني

٢ ٠ تم اختيار (٢١٦) طالبا من الذكور ، و (٢٨٤) طالبة من الإناث ، والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

حجم عينة البحث موزعة بحسب الجنس والصف والتخصص

التخصص / الصفوف	العلمي			الإنساني			المجموع
	ذكور	إناث	مج	ذكور	إناث	مج	
الأول	٣٠	٢٧	٥٧	٤٢	٦٨	١١٠	١٦٧
الثاني	٣٦	١٧	٥٣	١٧	٣٥	٥٢	١٠٥
الثالث	٢٠	٢٣	٤٣	٣٠	٦٥	٩٥	١٣٨
الرابع	١٢	١٥	٢٧	٢٩	٣٤	٦٣	٩٠
المجموع	٩٨	٨٢	١٨٠	١١٨	٢٠٢	٣٢٠	٥٠٠

ثالثاً : أداة البحث Research Tool

بعد إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات الأجنبية ومراجعتها للمقاييس ذات العلاقة بموضوع بحثها لم تتمكن من الحصول على مقياس مناسب لقياس اليقظة ، سوى مقياس (الين لانجر ، ١٩٨٩) لذا عمدت الباحثة إلى بناء أداة يمكن بها قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة تتوفر فيها الخصائص والشروط السيكومترية اللازمة وكالاتي :

أولا : إجراءات بناء مقياس اليقظة الذهنية :

أ ٠ تحديد مفهوم اليقظة الذهنية :

حددت الباحثة التعريف النظري لمفهوم اليقظة الذهنية لـ (الين لانجر) التي عرفت اليقظة الذهنية بانها (حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد ، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد) (Langer , 2002 : 125) .

ب٠ تحديد أبعاد المقياس :

من خلال مراجعة الأدبيات السابقة لليقظة الذهنية تم حصر أبعاد اليقظة الذهنية في أربعة أبعاد وهي (التمييز اليقظ – الانفتاح على الجديد – التوجه نحو الحاضر – الوعي بوجهات النظر المتعددة) .

١ ٠ التمييز اليقظ Alertness to Distinction : ويعني (درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة ، وطريقته في النظر للأشياء).

٢ ٠ الانفتاح على الجديد Opening to Living: ويعني (مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها) .

٣ ٠ التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present : ويعني (درجة انشغال الفرد او استغراقه في اي موقف معين).

٤ ٠ الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives :ويعني (مدى إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد ، وتحديد قيمة كل منظور).

ولتحديد مدى صلاحية الأبعاد وتعريفاتها ومدى تغطيتها للسمة مع تحديد الأهمية النسبية لكل بعد عرضت هذه الأبعاد على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس *، وفي ضوء آراء الخبراء حددت الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد الأداة ، وكما موضح في الجدول(٣).

جدول (٣)
الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد اليقظة الذهنية

المكون	الأهمية النسبية
التميز اليقظ	%٢٩
الانفتاح على الجديد	%٢٩
التوجه نجو الحاضر	%١٧
الوعي بوجهات النظر المتعددة	%٢٤
المجموع	%١٠٠

ج٠ صياغة فقرات المقياس : Formulation Scale Items

بعد أن تم تعريف اليقظة الذهنية تعريفا نظريا وتحديد الأبعاد التي يتألف منها المقياس ووضع التعريفات العامة لها والتي تم اعتمادها في جمع وإعداد فقرات كل بعد من تلك الأبعاد بحيث تكون منسجمة مع تعريف البعد مع الأخذ بنظر الاعتبار طبيعة وخصائص المجتمع الذي سيطبق عليه المقياس وبعد مراجعة الأدبيات والأطر النظرية لليقظة الذهنية ، قامت الباحثة بصياغة عدد من الفقرات بلغت (٤١) فقرة منها (٣٣)* فقرة موجبة و (٨) ** فقرة سالبة ، وقد توزعت الفقرات على أبعاد المقياس الثلاث وبوقع (١٢ – ١٢ – ٧ – ١٠) فقرة للأبعاد الأربع (التمييز اليقظ – الانفتاح على الجديد – التوجه نحو الحاضر – الوعي بوجهات النظر المتعددة) على التوالي (ملحق / ٥).

د. بدائل الإجابة : Alterative Response

لقد وضعت الباحثة خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة وهي (ينطبق علي دائما ، ينطبق علي غالبا ، ينطبق علي احيانا ، ينطبق علي نادرا ، لا ينطبق علي أبدا) ، وأعطيت لهذه البدائل الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للفقرات الموجبة ، و (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) للفقرات السالبة.

هـ ٠ التحليل المنطقي للفقرات : Logical Analysis of the Items

قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية والبالغة(٤١) فقرة مع وضع تعريف لليقظة الذهنية وتعريف لكل بعد من أبعاده وبدائل الإجابة والأوزان والتعليمات على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس وطُلب منهم إبداء أرائهم في صلاحية صياغتها ووضوحها ومدى ارتباطها بكل مكون وبالتالي بسمة اليقظة الذهنية ، وكانت النتائج كما يأتي :-

أ- حصلت موافقة الخبراء على (٣٩) فقرة من فقرات المقياس كما هي وبدون تعديل .

ب- حصلت موافقة الخبراء على (٢) فقرة من الفقرات بعد إجراء بعض التعديلات عليها وكما موضح في الجدول (١٤).

جدول (١٤)
آراء الخبراء في صلاحية مقياس اليقظة الذهنية

المكون	أرقام الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	النسب المئوية
التميز اليقظ	٤ ـ ١٢	٢٠	٢٠	/	١٠٠%
	٢ ـ ٣ ـ ٥ ـ ٧ ـ ٩ ـ ١١		١٩	١	٩٥ %
	٨ ـ ١٠		١٨	٢	٩٠ %
	٦		١٧	٣	٨٥ %
الانفتاح نحو الجديد	١٣ ـ ١٤ ـ ١٥ ـ ١٧ ـ ١٩ ـ ٢٠ ـ ٢١ ـ ٢٢ ـ ٢٣	٢٠	٢٠	/	١٠٠ %
	١٨		١٩	١	٩٥ %
	١٦ ـ ٢٤		١٨	٢	٩٠ %
التوجه نحو الحاضر	٢٦ ـ ٣١	٢٠	٢٠	/	١٠٠%
	٢٧ ـ ٢٨ ـ ٢٩		١٩	١	٩٥ %
	٢٥ ـ ٣٠		١٨	٢	٩٠ %
الوعي بوجهات النظر المتعددة	٣٢ ـ٣٥ ـ ٣٦ ـ ٣٨ ـ ٣٩ ـ ٤٠ ـ ٤١	٢٠	٢٠	/	١٠٠ %
	٣٣ ـ ٣٤ ـ ٣٧		١٩	١	٩٥ %
المجموع		٤١			

و ٠ إعداد تعليمات المقياس : Scale Instruction Preparation

لغرض توضيح طريقة الإجابة فقد أعدت الباحثة تعليمات للإجابة على فقرات المقياس وأوضحت للمستجيبين أن الهدف من الدراسة هو لأغراض البحث العلمي فقط لذا طلبت الباحثة الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة فضلاً عن وجود حقل للجنس والتخصص والصف الدراسي .

ز ٠ وضوح التعليمات وفهم العبارات : Instruction Clearly and understanding

طبق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً من كليتين من كليات جامعة ديالى موزعة بالتساوي على الجنسين (ذكور – إناث) ومن التخصصين (الإنساني والعلمي) ، انظر جدول وقد كانت إجابات أفراد العينة على المقياس أمام الباحثة كي تتمكن من تأشير ملاحظاتهم ، وأتضح أن الفقرات والتعليمات جميعها كانت مفهومة وواضحة للمستجيبين ، وأن متوسط الوقت التقريبي للإجابة على المقياس كان(٢٠) دقيقة .

التحليل الإحصائي للفقرات Statistical Analysis for Items

جرى تحليل الفقرات بأسلوبين، هما:

أ ٠حساب القوة التمييزية لكل فقرة:

ولغرض تحقيق ذلك تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠٠) طالباً وطالبة جرى اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة ، وبعد تطبيق الأداة وتصحيح الإجابات رتبت درجات الاستمارات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة (٢٠٥) درجة إلى أدنى درجة (٤١) درجة ، وتعد النسبة (٢٧%) أفضل نسبة لتحديد عدد أفراد المجموعتين العليا والدنيا في العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي، طبقاً لما حدده Kelley 1939 (Anastasi, 1976, p.208). وقد بلغت (١٦٢) استمارة بواقع (٨١) استمارة لكل مجموعة ، وبعد استخدام الاختبار التائي (t . test) لعينتين منفصلتين لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (٤١) فقرة ، وقد اتضح أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، باستثناء خمسة فقرات هي الفقرات (١٢ – ١٥ – ١٩ – ٢٣ – ٢٧) ، فجرى استبعادها. وكما موضح في الجدول (١٥)

جدول (١٥)
قيم معاملات التمييز لفقرات مقياس اليقظة الذهنية
بطريقة المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٤.٠١٢٣	١.١٣٤٦١	٢.٨١٤٨	٠.١٠٢٦٠٥	٧.٠٤٥	دالة
٢	٤.٥٦٧٩	٠.٠٧٥٧٢٧	٣.٦٠٤٩	١.١١٤٤٤	٦.٤٣٢	دالة
٣	٤.٠٩٨٨	١.٣٤٧٢٧	٢.٦٢٩٦	١.٢٠٨٧٦	٧.٣٠٥	دالة

٤	٤.٦٩١٤	٠.٦٦٤١٢	٣.٨١٤٨	١.١١٩٢٨	٦.٠٦٢	دالة
٥	٤.٦٠٤٩	٠.٦٤٥٧٤	٣.٤٩٣٨	٠.٩٠٩٩٩	٨.٩٦٢	دالة
٦	٤.١٣٥٨	٠.٧٨٦٦٦	٣.٠٦١٧	٠.٩٢٦٦٣	٧.٩٥٣	دالة
٧	٣.٩١٣٦	١.٠٩٧٧٠	٢.٦٧٩٠	١.١٠٤٨٤	٧.١٣٤	دالة
٨	٤.٤٤٤٤	٠.٩٤٨٦٨	٣.٣٠٨٦	١.٠٩١٣٥	٧.٠٦٩	دالة
٩	٤.٤٤٤٤	٠.٧٤١٦٢	٣.٠٢٤٧	٠.٩٤٨٣٦	١٠.٦٠٤	دالة
١٠	٤.٥٠٦٢	٠.٨٥٣٢٨	٣.٤٨١٥	٠.٩٨٨٨٣	٧.٠٦١	دالة
١١	٣.٢٨٤٠	١.٦٤٤٩٥	٢.١٣٥٨	١.٢٠١٥٩	٥.٠٧٣	دالة
١٢	٣.٠٩٨٨	١.٤١٠٧٢	٢.٨٨٨٩	١.٠٦٠٦٦	١.٠٧٠	غير دالة
١٣	٤.٦٧٩٠	٠.٦٤٨٦٠	٣.٨٦٤٢	٠.٩٧١٥١	٦.٤٣٢	دالة
١٤	٤.٠٤٩٤	١.١٢٨٠٧	٣.٤٦٩١	١.٣٢٣٦٩	٣.٠٠٣	دالة
١٥	٣.٣٣٣٣	١.٣٩٦٤٢	٢.٩٥٠٦	١.٢٣٣٩١	١.٨٤٨	غير دالة
١٦	٤.٤٤٤٤	١.٠٤٨٨١	٣.٧٠٣٧	٠.٩٤١٣٣	٤.٧٣٠	دالة
١٧	٣.٨٨٨٩	٠.٩٧٤٦٨	٢.٥٥٥٥	١.١٤٠١٨	٨.٠٠٠	دالة
١٨	٤.٥٨٠٢	٠.٦٦٨٢٩	٣.٦٠٤	٠.٩٧٠٥٥	٧٤٤٩	دالة
١٩	٣.٢٥٩٣	١.٣٤٤٣	٢.٩٢٥٩	١.١٩١٤٠	١.٦٣٦	غير دالة
٢٠	٤.٥٩٢٦	٠.٧٣١٧	٣.٥٩٢٦	٠.٨٦٢٨١	٨.٠٨٦	دالة
٢١	٤.١٣٥٨	١.٢٨٢١٢	٣.٠٦١٧	٠.٩١٣٠٤	٦.١٤١	دالة
٢٢	٤.٥٨٠٢	٠.٨١٩٥٢	٣.٢٥٩٣	١.٢٦٢٧١	٧.٨٩٨	دالة
٢٣	٣.٤٩٣٨	١.٢٨٥٧٢	٣.٢٩٦٣	١.٠٤٢١٧	١.٠٧٤	غير دالة
٢٤	٤.٣٨٢٧	٠.٩٦٩١٢	٣.٦٥٤٣	١.٠١٤٤٠	٤.٦٧٣	دالة
٢٥	٤.٣٠٨٦	٠.٩٣٠٦٢	٣.٥٨٠٢	١.٠٤٧١٩	٤.٦٧٩	دالة
٢٦	٤.٤٤٤٤	٠.٧٠٧١١	٣.٢٤٦٩	٠.٩٢٩١٢	٩.٢٣١	دالة
٢٧	٤.٠٧٤١	١.١٥٩٥٠	٣.٧٤٠٧	١.٢٧٢٥٧	١.٧٤٣	غير دالة
٢٨	٤.٦٠٤٩	٠.٧٥٢٩٨	٣.٦٧٩٠	١.٠٤٦٧٥	٦.٤٦٣	دالة
٢٩	٤.٢٥٩٣	٠.٨٦٢٨١	٣.٣٢١٠	١.١١٦١٠	٥.٩٨٦	دالة
٣٠	٤.٣٨٢٧	٠.٨٨٨٣٧	٣.٣٥٨٠	١.٠٠٣٨٥	٦.٨٨٠	دالة
٣١	٤.١٧٢٨	١.٠٨١٥٥	٣.٠٤٩٤	١.٢١٣٤٨	٦.٢٢٠	دالة
٣٢	٣.٩٣٨٣	٠.٧١٣١٩	٢.٩٠١٢	٠.٨٨٨٨٩	٨.١٩٠	دالة
٣٣	٤.٣٨٢٧	٠.٨٨٨٣٧	٣.٣٥٨٠	١.٠٠٣٨٥	٦.٨٨٠	دالة
٣٤	٤.٣٠٨٦	٠.٩١٧٠٩	٣.٢٧١٦	٠.٩٨٧٥٨	٦.٩٢٥	دالة
٣٥	٤.٠٩٨٨	٠.٩٣٠١٢	٢.٨٥١٩	١.١١٩٢٨	٧.٧١١	دالة
٣٦	٢.٨٨٨٩	١.٤٠٥٣٥	٢.٤٦٩١	١.١٥٢٠٢	٢.٠٧٩	دالة
٣٧	٤.٤٣٢١	٠.٧٤٠٥٨	٣.٣٨٢٧	١.١٠١٩١	٧.١١٤	دالة
٣٨	٤.٤١٩٨	٠.٧٧٢٤٠	٣.٣٩٥١	٠.٨٨٩٩٣	٧.٨٢٦	دالة
٣٩	٤.٣٤٥٧	١.٠٨٥٨٢	٣.٦٦٦٧	١.٠٦٠٦٦	٧.٠٦٩	دالة
٤٠	٣.٩٧٥٣	٠.٨٩٤٠٨	٣.٢٠٩٩	١.١٤٨٠٠	٤.٧٣٤	دالة
٤١	٢.٦١٧٣	١.٤٢٨٠٠	٢.٠٢٤٧	١.١٧٢٣٤	٢.٨٨٧	دالة

القيمة الجدولية بلغت ١.٩٦ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ درجة حرية ١٦٠ .

ب ٠ صدق الفقرات :

٠ حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

وأظهرت المعالجة الإحصائية بعد استعمال البرنامج الإحصائي (SPSS) إن معاملات الارتباط لجميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ماعدا الفقرات (١٢ – ١٥ – ١٩ – ٢٣ – ٢٧) ، فجرى استبعادها.. والجدول (١٦) يوضح ذلك

جدول (١٦)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠.٣٩٤	١٥	٠.١٤٠	٢٩	٠.٣٧٥
٢	٠.٣٦٩	١٦	٠.٤١٨	٣٠	٠.٣٦٢
٣	٠.٥٠٤	١٧	٠.٤٠١	٣١	٠.٤١٩
٤	٠.٢٩٦	١٨	٠.٣٧٠	٣٢	٠.٣٩٤
٥	٠.٤٩٣	١٩	٠.١٠٢	٣٣	٠.٣٦٤
٦	٠.٤٥٠	٢٠	٠.٣٦١	٣٤	٠.٤٣٥
٧	٠.٤١٢	٢١	٠.٤٧٢	٣٥	٠.٢٨٢
٨	٠.٥٥٨	٢٢	٠.٤٣٧	٣٦	٠.٤٠٠
٩	٠.٤٢٧	٢٣	٠.٠٦٢	٣٧	٠.٤٠٧
١٠	٠.٣٥٣	٢٤	٠.٣٠٢	٣٨	٠.٠.٢٥٠
١١	٠.٣٩٠	٢٥	٠.٤٥٥	٣٩	٠.٤١٩
١٢	٠.٦٨	٢٦	٠.٢٩٦	٤٠	٠.٢٠٢
١٣	٠.٣٩٨	٢٧	٠.١٣٠	٤١	٠.٣٥٢
١٤	٠.١٥٤	٢٨	٠.٣٧٥		

القيمة الجدولية بلغت (٠.١١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨).

٢ ٠ علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال :

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأداة ودرجات كل بعد من أبعاده الأربعة المكونة له . واتضح من خلال حساب معاملات الارتباط لجميع فقرات المجالات مما يؤشر صدق بنائها وصلاحيتها لقياس اليقظة الذهنية، باستثناء الفقرات(١٢ – ١٥ – ١٩ – ٢٣ – ٢٧) التي سبق استبعادها من المقياس لكونها غير مميزة ،والجدول (١٧) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٧)

معامل ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	قيم معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال

١	التميز اليقظ	١٢	١	٠.٤٨٤
			٥	٠.٥٤٥
			٩	٠.٦٠٦
			١٣	٠.٤٣٥
			١٧	٠.٥٧١
			٢١	٠.٤٢٩
			٢٥	٠.٤٤١
			٢٩	٠.٤٥٦
			٣٢	٠.٤٧١
			٣٥	٠.٥٠٣
			٣٨	٠.٤٧٧
			٤٠	٠.٤٤٥
٢	الانفتاح على الجديد	١٢	٢	٠.٤٤٨
			٦	٠.٤٥٧
			١٠	٠.٤٦٥
			١٤	٠.٢٥٥
			١٨	٠.٤٧٥
			٢٢	٠.٥٤٧
			٢٦	٠.٤٩٦
			٣٠	٠.٥١٩
			٣٣	٠.٤٤٨
			٣٦	٠.٢١٤
			٣٩	٠.٣٣١
			٤١	٠.٣٤٥
٣	التوجه نحو الحاضر	٧	٣	٠.٥٩١
			٧	٠.٣٠٨
			١١	٠.٥٠٢
			١٥	٠.٠٩٥
			١٩	٠.٠١٢
			٢٣	٠.٠١٧
			٢٧	٠.٠٣٩
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	١٠	٤	٠.٤٩٨
			٨	٠.٥٦٤
			١٢	٠.٠٤٤
			١٦	٠.٤٤٨
			٢٠	٠.٥٤٦
			٢٤	٠.٣٦١
			٢٨	٠.٤٧٧
			٣١	٠.٥٠١
			٣٤	٠.٤١٥
			٣٧	٠.٤٣٩

الخصائص السيكومترية للمقياس : Psychometric Features of the Scale

وقد قامت الباحثة بحسابهما على وفق الخطوات الآتية :-

أ- **صدق المقياس : Validity Of the Scale** تم إيجاد نوعين من الصدق للمقياس الحالي :-

١- **الصدق الظاهري : Face Validity**

لقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس والقياس النفسي للحكم على صلاحية المقياس وبذلك يكون قد تحقق هذا النوع من الصدق .

٢ - **صدق البناء : Construct Validity**

تم الحصول على مؤشرات لصدق البناء للمقياس الحالي بأسلوب الارتباطات، على النحو الآتي:

١ ٠ ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

حللت الباحثة الفقرات بطريقة الاتساق الداخلي لحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (١٦) يوضح ذلك .

٢ ٠ علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال :

استخرجت العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي اليه ، وكما موضح في الجدول (١٧) .

٣ ٠ مصفوفة الارتباطات الداخلية :

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس الثلاث ، وتبين إن جميع الارتباطات الداخلية سواء ارتباط المجالات بعضها مع البعض الأخر أو ارتباطها بالدرجة الكلية لمقياس الكفاية الذاتية المدركة ، وقد تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠.٢٥٩- ٠.٨٣٤) وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ وهذا يشير إلى صدق البناء والجدول (١٨) يوضح ذلك .

جدول (١٨)

مصفوفة الارتباطات الداخلية

أبعاد اليقظة الذهنية	المقياس ككل	التميز اليقظ	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات النظر المتعددة
المقياس ككل	١				
التميز اليقظ	٠.٨٣٤	١			
الانفتاح على الجديد	٠.٧٩٦	٠.٥٦٦	١		
التوجه نحو الحاضر	٠.٥٥٧	٠.٢٨٧	٠.٢٦٨	١	
الوعي بوجهات	٠.٧٤٧	٠.٥١٠	٠.٤٥١	٠.٢٥٩	١

النظر المتعددة					

ب- ثبات المقياس : Reliability Scale

اعتمدت الباحثة طريقتين لحساب الثبات هما :

أ . إعادة الاختبار Test – Retest

وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مؤلفة من (٥٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أربع كليات وبفاصل زمني قدره خمسة عشر يوما واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الارتباط بين الدرجات في التطبيقين حيث بلغ (٠.٧٩) .

ب . معامل الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ)

وعند حساب معامل الثبات بهذه الطريقة كانت قيمته (٠.٨٢) .

الصيغة النهائية لمقياس اليقظة الذهنية :

أصبح مقياس اليقظة الذهنية بصورته النهائية صالحا للتطبيق كما موضح في ، والذي تكون من (٣٦) فقرة ، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (١٨٠)درجة واقل درجة (٣٦)درجة والوسط الفرضي (١٠٨) درجة .

الوسائل الإحصائية

- **معامل ارتباط بيرسون .**
- **الاختبار التائي لعينة واحدة.**
- **تحليل التباين الثنائي .**
- **اختبار شيفيه.**

الفصل الرابع :عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث الحالي وفقاً لتسلسل أهدافه وتفسيرها والتوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي :-

الهدف الأول: وتحقيقا لهذا الهدف، فقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة الذهنية بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٥٠٠) طالب وطالبة وتم أيجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ (١٣٣.٥٧٨٠) وبانحراف معياري مقداره (١٦.٥١٤٢٨) ، كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس الكفاية الذاتية المدركة وكان مقداره (١٠٨)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test)ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٣٤.٦٣٣) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية

والبالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٩٩) ، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجد ولية ، والجدول (٣٠) يوضح ذلك.

جدول (٣٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس اليقظة الذهنية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
٥٠٠	١٣٣.٥٧٨٠	١٦.٥١٤٢٨	١٠٨	٤٩٩	٣٤.٦٣٣	١.٩٦	دالة

وتشير هذه النتيجة إلى إن طلبة الجامعة يمتلكون يقظة ذهنية واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من دراسة (Karen Caldwell et al, 2008) ودراسة (Ronan le joncour,2010) ودراسة (Asheur & Sigman,2011)ودراسة (السندي ، ٢٠١٠).

ويمكن تفسير ذلك وفق النظرية المعتمدة في البحث الحالي نظرية اليقظة الذهنية لـ (الن لانجر) في إن اليقظة الذهنية تعني تركيز الانتباه على حياتنا في هذه اللحظة بقبول حسن وحب الاستطلاع ، وان احد التغيرات في التربية الحديثة هي الطلب من الطلاب إن يركزوا انتباههم لمرات عديدة في اليوم فاليقظة الذهنية تعلم الطلبة كيفية التركيز والانتباه وهذه الطريقة تعزز من التعلم الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي ، وككائنات إنسانية فإننا نملك القدرة على تركيز الانتباه لنكون واعين بعالمنا الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما وهذه القدرة على تركيز الانتباه تكون طبيعية ومتأصلة بإمكانيتنا الإنسانية (Flook , 2010:70).

الهدف الثاني : التعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات:الجنس (ذكور – إناث)

التخصص (علمي – إنساني)

ولأجل التعرف على الفروق في مستوى الكفاية الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات (الجنس، التخصص)، فقد تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Tow Way Anova Analysis) والجدول (٣١) يوضح ذلك.

جدول (٣١)

الفروق في اليقظة الذهنية تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص باستخدام تحليل التباين الثنائي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	١٤٦٩٢.٩٦٦	١	١٤٦٩٢.٩٦٦	٦٣.٧٥٤	دالة
التخصص	٠.١٢٣	١	٠.١٢٣	٠.٠٠١	غير دالة
الجنس × التخصص	١٢٣١٨.٣٩٤	١	١٢٣١٨.٣٩٤	٥٣.٤٥٠	دالة
الخطأ	١١٤٣١٠.٧٥٦	٤٩٦	٢٣٠.٤٦٥	-	-
المجموع	١٣٦٠٨٧.٩٥٨	٤٩٩	-	-	-

ويتضح من الجدول أعلاه ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في كفاية الذات تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) .

وللتعرف على ان الفروق لصالح الذكور ام الإناث تم حساب المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس اليقظة الذهنية وقد بلغ (١٣٨.٥٦٠٢) درجة وبانحراف معياري (١١.٨٠٥) درجة وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٢٩.٧٨٩) درجة وبانحراف معياري (١٨.٤٨٤) درجة ، وعند مقارنة متوسط الذكور مع متوسط الإناث تبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية ولصالح الذكور ، ويتضح من ذلك ان الطلبة الذكور يمتلكون يقظة ذهنية أكثر من الإناث .

وكما تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة الذهنية وفقا لمتغير التخصص (علمي – إنساني)

كما يتضح من الجدول أعلاه ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتفاعلات بين (الجنس والتخصص)

ومن اجل متابعة الفروق الموجودة في التفاعلات بين (الجنس – التخصص) استخدمت الباحثة اختبار شيفيه* والجدول (٣٢) يوضح ذلك .

جدول (٣٢)

قيمة اختبار شيفيه للمقارنة بين متوسط درجة اليقظة الذهنية بالنسبة لتفاعل(الجنس – التخصص)

رقم المقارنة	المقارنة الثنائية	العدد	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	قيمة شيفيه الحرجة	مستوى الدلالة ٠.٠٥
١	ذكور علمي	٩٨	١٤٤.٥٣٦٦	١٠.٥٣٦٦	٧.٠٤٢	دالة لصالح ذكور علمي
	ذكور إنساني	١١٨	١٣٣.٧٧٩٧			
٢	ذكور علمي	٩٨	١٤٤.٥٣٦٦	٢١.٩٧٤٨	٧.٧١١	دالة لصالح ذكور علمي
	إناث علمي	٨٢	١٢٢.٣٤١٥			
٣	ذكور علمي	٩٨	١٤٤.٥٣٦٦	١١.٥٠٤٤	٦.٣٤٣	دالة لصالح ذكور علمي
	إناث إنساني	٢٠٢	١٣٢.٨١١٩			
٤	ذكور إنساني	١١٨	١٣٣.٧٧٩٧	١١.٤٣٨٢	٧.٤٠٧	دالة لصالح ذكور إنساني
	إناث علمي	٨٢	١٢٢.٣٤١٥			
٥	ذكور إنساني	١١٨	١٣٣.٧٧٩٧	٠.٩٦٧٨	٥.٩٧٠	غير دالة
	إناث إنساني	٢٠٢	١٣٢.٨١١٩			
٦	إناث علمي	٨٢	١٢٢.٣٤١٥	١٠.٤٧٠٤	٦.٧٤٦	دالة لصالح إناث إنساني
	إناث إنساني	٢٠٢	١٣٢.٨١١٩			

يتضح من الجدول أعلاه ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين (الجنس – التخصص) فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي والطلبة الذكور من التخصص الإنساني ، وتبين ان الفرق كان لصالح الذكور العلمي بمتوسط حسابي(١٤٤.٥٣٦٦) في حين كان متوسط الطلبة الذكور من التخصص الإنساني (١٣٣.٧٧٩٧).

كما تبين ان هناك فروق دالة إحصائيا لتأثير التفاعل بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي والطالبات الإناث من التخصص العلمي وتبين ان الفرق كان لصالح الطلبة الذكور من التخصص العلمي بمتوسط حسابي(١٤٤.٥٣٦٦) في حين كان متوسط الطالبات الإناث من التخصص العلمي (١٢٢.٣٤١٥) .

كذلك ظهرت فروق دالة إحصائيا بين الطلبة الذكور من التخصص العلمي والطالبات الإناث من التخصص الإنساني ، وتبين ان الفرق كان لصالح الطلبة الذكور من التخصص العلمي

بمتوسط حسابي(١٤٤.٥٣٦٦) في حين كان متوسط الطالبات الإناث من التخصص الإنساني (١٣٢.٨١١٩) .

وهذا يتفق مع وجهة نظر لانجر في ان الأفراد اليقظون ذهنيا والحساسون للسياق ينتبهون للإحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها ، مثال التطور الحاصل في مجال الحاسوب ، فالأفراد اليقظون ذهنيا ينشغلون ويكونوا على معرفة بالفئات الجديدة لتطبيقاتها فيطبقون بصورة انتقائية هذه الفئات وبطرق مثالية على المهمة التي في متناول أيديهم (Langer , 2000 : 223).

وترى الباحثة ان طبيعة المقررات التي يتناولها طلبة التخصصات العلمية والتي تحتاج الى الانتباه والتركيز على اكثر من عمل في ان واحد وعلى الوعي باللحظة الحاضرة لكي يستطيعوا استيعاب تلك المقررات مما يجعلهم يقظين ذهنيا أكثر من طلبة التخصصات الإنسانية .

كما يتضح من الجدول أعلاه ان هناك فروقا دالة إحصائيا بين الطلبة الذكور من التخصص الإنساني والطلبة الإناث من التخصص العلمي، درجة ولصالح الطلبة الذكور من التخصص الإنساني بمتوسط (١٣٣.٧٧٩٧) في حين كان متوسط الطالبات الإناث من التخصص العلمي (١٢٢.٣٤١٥) .

أما بالنسبة للفروق بين الطلبة الذكور من التخصص الإنساني والطالبات الإناث من التخصص الإنساني فلم تشر النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهم .

وأخيرا أظهرت النتائج فروقا دالة بين الطالبات من التخصص الإنساني والطالبات من التخصص العلمي ، ولصالح الطالبات من التخصص الإنساني ي بمتوسط حسابي(١٢٢.٣٤١٥) في حين كان متوسط الطالبات الإناث من التخصص العلمي (١٣٢.٨١١٩)

التوصيات

استنادا إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية فان الباحث يوصي بما يلي:

١٠ الكشف عن اليقظة الذهنية لدى تلاميذ المراحل المتقدمة والعمل على تعزيزها وتنميتها .

٢ ٠توجيه المرشدين التربويين الى ضرورة اعداد برامج لتنميتها لدى الطلبة .

المقترحات :

استكمالا للدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي :

١ ٠ اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية والقلق لدى المراهقين .

٢ ٠ اجراء دراسة لمعرفة اثر برنامج في الاسترخاء في تنمية اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

٣ ٠ اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين تجهيز المعلومات واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .

٤ ٠ اجراء دراسة لمعرفة اثر جلسات علاج جماعية من تدريبات (اليقظة الذهنية الكاملة) في خفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

المصادر :

- Anastasi, A. (1976). **Psychological Testing. New York: Mcmillan Publishing co., Inc.**
- Baer, R. A. (2003). **Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review.** Clinical Psychology: Science and Practice, 10.
- Bargh, J. A., & Ferguson, M. L. (2000). **Beyond behaviorism**: On the automaticity of higher mental processes. Psychological Bulletin, 126,
- Brophy, J.(1999): **Motivating student to learn**. McGraw-Hill companies, Inc., U. S. A.
- Flook, L. (2010): Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school Children, **Journal of Applied School Psychology (2010) 26: 1.**
- Kathleen, B., Eliassen, J. (1998): **Modular organization of cognitive systems masked by interhemispheric integration. Science**, 280, 5365.
- Langer, E. J. (1989). **Mindfulness.** New-York: Addison-Wesley.
- Langer, E. J. (1992). **Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective** ,Consciousness and Cognition, 1,
- Langer, E. J. (2000) *:***Mindful learning**. Current directions in psychological science 9 (6),
- Langer,E.J.,& Beck,A(1979) : What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? Psychosomatic Medicine, 64.
- Langer, E.J. and Rodin, J. (1976) 'The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting', **Journal of Personality and Social Psychology 134,**
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. **Journal of Social Issues**, (56),
- Langer, E. J & piper,A(1987):**The prevention of mindfulness** . Journal Personality and social Psychology. vol :53 .
- Masten, A.S.,& Reed ,M.J.(2002):Resilience in development .In Snyder , C.R.,&Lopez,S.J.(Eds) , **Hanbook of Positive Psychology** ,new York :Wiley
- Perkins, DN & Richhart, R. (2000) Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills. Journal of Social Issues, 56 ,1.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (١)

مقياس اليقظة الذهنية بصورته النهائية

عزيزتي الطالبة.... عزيزي الطالب

تحية طيبة..

نضع بين أيديكم مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والمعتقدات التي تستهدف الباحثة من خلال إجابتكم عنها الوقوف على مواقفكم الحقيقية، ولما لها من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام ، كونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة ومستوى متقدماً من العلم والمعرفة.

ونظراً لما نعهده فيكم من موضوعية وصراحة في التعبير عن آرائكم لذا تأمل الباحثة تعاونكم معها في الإجابة على جمع هذه الفقرات بما يعكس آراءكم الحقيقية تجاهها وذلك من خلال وضع إشارة (√) على أحد البدائل الخمسة لكل فقرة من فقرات هذا المقياس ، علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن آرائكم الحقيقة نحوها ولا داعي لذكر الاسم. مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم معنا...

الباحثة

احلام مهدي عبدالله

١ ٠ الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

٢. التخصص: ☐ علمي ☐ إنساني

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
١	أجد نفسي قادر على الإصغاء الى احد الأشخاص وان اعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه .					
٢	أنا محب للاستطلاع .					
٣	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به .					
٤	استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم .					
٥	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة او مزعجة .					
٦	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات .					
٧	أميل الى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت .					
٨	لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني .					
٩	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة					
١٠	أرى ان جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها .					
١١	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل .					
١٢	اشعر إني أوجه آليا دون ان أكون على وعي بما افعله .					
١٣	من السهل ان أصاب بالشرود الذهني .					
١٤	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة .					

١٥	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث .					
١٦	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي .					
١٧	من الصعب ان أجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه					
١٨	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.					
١٩	أجد نفسي بأنه يجب ان أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود).					
٢٠	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة .					
٢١	اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون ان أكون متأكدا إني منتبه إليهم .					
٢٢	أنا شخص مرن					
٢٣	أستطيع الحكم فيما اذا كانت أفكاري جيدة او غير جيدة .					
٢٤	أودي وظائفي والمهام الموكلة آلي بشكل الي دون ان اعي ما افعله .					
٢٥	أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها .					
٢٦	أميل الى تقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيح او خاطئ .					
٢٧	أميل الى تجريب كل ما هو جديد .					
٢٨	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي .					
٢٩	انا شخص مبدع .					
٣٠	أميل الى تجريب كل ما هو جديد .					
٣١	احكم على الأمور التي تستحق الاهتمام ومالا قيمة لها من خلال خبرتي .					
٣٢	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة .					
٣٣	اشعر بالقلق من اي تطورات تحدث في حياتي .					
٣٤	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.					
٣٥	أتقبل كل الأفكار السارة وغير السارة					
٣٦	امتلك أفكار غير عقلانية .					

Abstract Search

The current research aims to identify the level of mindfulness among the students of the university. And to identify the differences in the level of mindfulness among the students of the university according to the variables (sex and specialization). In order to achieve objectives of the research the researcher prepared a measure of mental alertness, depending on the theory (Allen Langer) in mindfulness and deportation identified are: (Discrimination vigilant, openness to new orientation towards the present, awareness of the views multiple), was calculated honesty and virtual calculation of stability in a re-test it was (0.79), and are standard in final form of (36), paragraph valid for measuring mindfulness, and applied the standard on the research sample's (500) students were processing the data statistically using Pearson's correlation coefficient and testing Altaúa for one sample and analysis of variance and bilateral test, showed, researcher reached the following conclusions: that the level of mindfulness was high among the students of the university. no statistically significant differences according to gender (males, females) and in favor of males, and there is no statistically significant differences depending on the specialization variable (scientific humanist), and no statistically significant differences depending on the interaction of gender and specialty. .((key words:mindfulness