



## اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

مهنا صدام عبد

أ.م.د. زينب حياوي بديوي

جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم النفسية والتربوية

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

- أُجريَ البحث على عينة من طلبة جامعة البصرة من كلا الجنسين (ذكور - إناث) وحسب التخصص (علمي - إنساني) للعام 2017/2016. وقد تم تبني نظرية التصميم الذاتي. أما إجراءات البحث فقد أُجريَ البحث على عينة بناء بلغ عددها (400) مستجيب، وعينة تطبيق عددها (400) مستجيب من الطلبة الجامعيين وأسفرت النتائج ما يأتي: أن عينة البحث لديها يقظة ذهنية بحدود الوسط.

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى).

- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية حسب متغير والتخصص (إنساني - علمي).

- أُجريَ البحث على عينة من طلبة جامعة البصرة من كلا الجنسين (ذكور - إناث) وحسب التخصص (علمي - إنساني) للعام 2017/2016.

وقد روعي في المقياس الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء والصدق التمييزي، التأكد من ثبات

المقاييس عن طريق إعادة الاختبار ومعامل الفايروناخ. لغرض التأكد من إجراءات البحث ونتائج استعملت الوسائل الإحصائية الآتية: (الاختبار التائي لعينه واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والوزن النسبي، ومعامل ارتباط بيرسون). أما الإطار النظري فقد تم تناوله من خلال محور هو:

اليقظة الذهنية مفهومها وأبعادها والنظرية المفسرة لها وقد تم تبني نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة

والتفضلية). أما إجراءات البحث فقد أُجريَ البحث على عينة تطبيق بلغ عددها (400) مستجيب، وعينة بناء

عددها (400) مستجيب من الطلبة الجامعيين تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي من كليات الجامعة

لغرض تطبيق أهداف البحث الحالي، اقتضى الأمر بناء وتطبيق مقياس اليقظة الذهنية ويتكون من (40

فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (مجال ووضوح الوعي) (مجال مرونة الوعي والانتباه) و(مجال

استقرارية الانتباه والوعي واستمراريتها) و(مجال المرونة الذهنية) و(مجال البدائية البناءة).



و أسفرت النتائج ما يأتي:

أولاً: أن عينة البحث لديها يقظة ذهنية بحدود الوسط.

ثانياً: وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس ( الذكور - الإناث) ولصالح الإناث.

ثالثاً: وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التخصص (الإنساني- العلمي) ولصالح العلمي.

## الفصل الأول (التعريف بالبحث)

مشكلة البحث:

يتوقف سلوكنا على كيفية إدراكنا وانتباهنا ووعينا لما يحيط بنا من أشياء وأشخاص ونظم اجتماعية ونحن نتعامل مع المثيرات الموجودة في البيئة كما هي وندرکہا وليس كما هو عليه في الواقع، إذ أننا نعيش في عالم معقد ومركب، وحواسنا هي وسيلة للانتباه إلى المثيرات من حولنا، والفرد عندما يكون سلوكه غير يقظ ذهنياً هذا يؤدي إلى صعوبة التعامل مع هذه المثيرات والاستجابة بدقة لها. (ناصر، 2003: 40).

حيث أن الأفراد الذين لا يتمتعون بسلوك يقظ لا يتبنون ولا يستثمرون بيئتهم بنشاط وإنما هؤلاء يستجيبون إلى البيئة المبنية على نشاط غير يقظ. (Langer & et.al, 1989: 223)، فالطلاب غير المتيقظين فأنهم يفتقرون إلى القدرة على الانتباه والتذكر في أعمالهم ويتصفون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد ويتصفون بشرود ذهني وعدم التركيز والنقص في المرونة الذهنية مما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة وبالتالي فالطلبة لا يتفاعلون بشكل مرن و إيجابي، وهذا يتضمن ضعفاً في الاستفادة من الخبرات حيث لا ينتبه الطالب إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر بها، لكل ذلك ينعكس في طريقة تعلمه. (Langer & Molldeveana, 2000: 30)

فحينما يخضع الأفراد إلى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تقتصر إلى اليقظة الذهنية فأنهم غالباً ما يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى تميزات جديدة وأن يعاودوا التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة. (Langer, 1992: 229)

وقد وجد كل من نيس ومون (Ness & Moon, 2000) أن الأفراد غير اليقظين يطبقون القواعد

والتوقعات التعليمية على الحواسيب ببطء فيبالغون في إظهار التعاليم المتمثلة بالبرمجيات وتطبيقاتها على

العكس من الأفراد اليقظين ذهنياً. (Ness & Moon, 2000: 100)

فالأفراد غير اليقظين ليس لديهم القدرة في التغلب على مشكلة أو موقف ما، وهذا يؤثر على شخصية

الأفراد فيصبحون ليس لديهم القدرة على اتخاذ القرار والتكيف مع الأوضاع الجديدة. (Langer, 1989: 38)

أهمية البحث:

أن اليقظة الذهنية هي التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين

الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة من السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد

في أثناء تعاملاته الاجتماعية، كما تعني تقبل الأفكار الجديدة، إذ أن الأفراد عادة ما يشكلون آراء تقوم على

الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر



"الالتزامات الإدراكية غير الناضجة" (عويز، 2014: 15)، فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدراتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظون ذهنياً تأتي من مصادر متعددة لذا نرى إنهم لا يحرصون أصحاب الفكر اليقظ أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات، ففي بعض المدارس يقوم عشوائى التفكير بعزل فروع المعرفة بعضها عن بعض، ومن المستحيل أن يخطر ببال أحدهم إمكانية مساعدة الأعداء الرياضيات في فهم التاريخ، أو أن يلعب -ب الفن دوراً في العلوم، بينما يُلاحظ الطلاب اليقظون أوجه التشابه في الأشياء والأفكار التي تختلف بشكل كبير ظاهرياً. (Langer, 1989: 66-65)

اليقظة 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 والضغط النفسية في مجال العمل. (Perkins & Richhart, 2000: 28-29)

أما الأفراد اليقظون ذهنياً فإنهم يتسمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة. (Langer & Moldeveana, 2000: 4)، وكثيراً ما تستخدم اليقظة الذهنية - كم-رادف للتأمل الواعي لكن في الآونة الأخيرة درست كأداة نفسية قادرة على الحد من التوتر والإجهاد، كما أن لها أثراً مهماً في تحسين استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة. (Jain.etal, 2007: 123) وتتميز اليقظة الذهنية عن المفاهيم الأخرى بكيفية رؤيتها للمعلومات، فاليقظة الذهنية تستلزم من الفرد تفسير المعلومات بصورة شعورية ومع ذلك فهي تستلزم تصنيفاً فنياً للمعلومات قبل معالجتها معرفياً فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود، أما اليقظة الذهنية فهي وعي شعوري لسياق أكبر يتم من خلاله فهم المعلومات (Langer, 2000: 221).

ويرى براون وريان (Brown & Ryan) أن اليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن تعزيز اليقظة الذهنية من خلال التدريب يسهل مجموعة متنوعة من النتائج، إذ كان هنالك القليل من العمل لدراسة هذه السمة بوصفها سمة طبيعية مع الاعتراف بأن جميع الأفراد لديهم القدر على أن يكونوا على علم ويفترض ذلك:

- 1- أن الأفراد يختلفون في الميل أو الرغبة في أن يكونوا على علم ومواصلة الاهتمام بما يحدث في الحاضر.
- 2- أن هذه القدرة تضع في اعتبارها أنها تختلف ضمن الأفراد، لأنه يمكن تحقيقها من مجموعة متنوعة من

العوامل. (Brown & Ryan, 2003: 822)

ومما يُشير إلى أهمية اليقظة الذهنية كفرع من فروع التربية كان فاعلاً في تقديم اليقظة الذهنية للأطفال والمراهقين لتعزيز الانتباه والوظيفة التنفيذية والتعلم وحتى السلوك الاجتماعي والسعادة بشكل عام، ووجدت العديد من الدراسات منافع تقديم اليقظة الذهنية في عمر (12 سنة) ومنها الدراسة التي قامت بها ماريا نابولي (Napoli, 2005) على المراحل الأولى والثانية والثالثة لمدة أسبوعين وبواقع (12) جلسة لبرنامج موحد في اليقظة الذهنية أظهرت زيادة في الانتباه والمهارات الاجتماعية وانخفاض في اختبار القلق (Napoli, 2005: 21)



وأجرت ليز فلوك (Flook,2010) دراسة في مركز أبحاث الوعي باليقظة الذهنية ممارسات على الوعي باليقظة الذهنية لمدة (30) دقيقة ولمدة (8) أسابيع أظهرت أن التلاميذ الذين صنّفوا بوظيفة تنفيذية حصلوا على تنظيم سلوكي ومعرفة ما ورائية وضبط تنفيذي شامل، هـ - هذه النتائج أوضحت أن التدريب على ممارسة اليقظة الذهنية يُفيد الطلبة ذوي صعوبات التعلم في الوظيفة التنفيذية. (عبد الله، 2012:9) وجد لانجر وبايبر (Langer & Piper,1987) أن لليقظة أثراً إيجابياً في التعلم والتفكير الإبداعي. (Langer & Piper,1987: 43) وكشفت دراسة براون (Brown, 2003) أن هناك انخفاضاً في اضطراب المزاج والتوتر أثر تدخلات اليقظة الذهنية. (Brown, & Ryan, 2003:2) وأشارت دراسة فريد وريكسون (Fred & Rickson, 2008) إلى زيادة المشاعر الإيجابية بسبب اليقظة الذهنية وان التدريب على اليقظة الذهنية على مر الزمن زيادات في الدعم الاجتماعي. (Fred & Rickson, 2008:2)

### أهداف البحث:

#### يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
- 2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى)
- 3- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية حسب متغير والتخصص (إنساني - علمي).

#### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة البصرة وعلى وفق متغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني) وللعام الدراسي (2016/2017).  
تحديد المصطلحات:

- 1- اليقظة الذهنية: تُعرفها لانجر (Langer, 1992) بأنها: (حالة من الوعي الشعوري يتصرف بالنشاط التمييزي الذي يجعل الفرد منفتحاً أمام الجديد وحساساً بالسياق والرؤية). (Langer, 1992: 289).
- 2- عرفها مارنت (Martin, 1997): هي حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقر وحاضر، بدون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء. (Martin: 1997: 191-292)
- 3- عرفها هارفي (Harvey, 2000): هي نوع من إظهار الانتباه في رؤية الأشياء للمرة الأولى، كما هي في الحقيقة. (Harvey, 2000: 246)
- 4- تُعرفها لانجر (Langer, 2002): بأنها حالة مرنة من العقل والانفتاح من جديد وهي عملية لابتكار أشياء مختلفة وجديدة. (Langer, 2002: 214)
- 5- عرفها براون وريان (Brown & Ryan, 2003): حالة يكون فيها الفرد واعياً للذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة أو الواقع الحالي. (Brown & Ryan: 2003: 822)



التعريف النظري لليقظة الذهنية: ستتبنى الباحثة تعريف (Brown&Ryan,2003) لليقظة الذهنية في دراستها.

أما التعريف الإجرائي لليقظة الذهنية: فيقصد به (الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس اليقظة الذهنية المستعمل في البحث الحالي).

## الفصل الثاني (الإطار نظري ودراسات السابقة)

مفهوم اليقظة الذهنية:

تعني اليقظة الذهنية الاهتمام بطريقة معينة بالوعي عن قصد في اللحظة الحالية وهذا يزيد من الوعي والوضوح وقبول الواقع الحالي لها، أن لفظة "يقظة" مشتقة من الكلمة التي تعني في اللغة البالية "يتذكر" لكنها تعتبر كنمط للوعي بصفة عامة عن وجود العقل. (Brown&Ryan,2004: 214)

ويرى (Kabat-zinn,2003) اليقظة الذهنية على أنها "الوعي الذي يظهر خلال الانتباه المقصود في اللحظة الحالية، بدون الأحكام على التجارب المنكشفة لحظة باللحظة. وفي المقابل يجد (Bishopal,2004) اليقظة الذهنية على أنها "التنظيم الذاتي للانتباه بحيث يستمر في الخبرة الحالية للتحية" وتم السماح بزيادة التعرف على الأحداث العقلية في اللحظة الحالية التي تتضمن تبني توجه معين نحو تجارب المرء في اللحظة الحالية، وهو توجه يتسم بالفضولية والانفتاح والتقبل. (Pontoski,k.2012: 8)

ويصف Kabat- Zinn اليقظة الذهنية على أنها ليست فقط من المبادئ البوذية ولكنها أيضاً طبيعة إنسانية فريدة عن نوعها، ووصف (Nyanaponika Threra, 1972) اليقظة الذهنية بأنها "الوعي الواضح والحازم بما يحدث في الواقع لنا وبداخلنا في لحظات إدراكية متعاقبة" بالمثل، عرف (Hanh,1976) اليقظة بأنها "الحفاظ على نشاط أدراك الفكر للواقع الحالي. (Brown&Ryan,2003: 822)

وهي لا تتعارض مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية، وإنما هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية والمشاهد والأصوات والروائح وغيرها، ويتزايد النظر إلى مفهوم اليقظة الذهنية كظاهرة ذات مجموع وظيفية من النتائج المرتبطة بجوانب الصحة البدنية والسلامة النفسية والأداء في العمل والرياضة والعلاقات. (Kabat- zinn,1996: 1)

فوائد اليقظة الذهنية:

إن تطوير اليقظة الذهنية يساعدنا كثيراً على تحويل أنفسنا من العيش في حالة مستمرة من رد الفعل إلى الحالية الواعية للفعل، بحيث يمكننا أن نكون نحن المسؤولين عن أنفسنا ومزاجنا وأفعالنا لا العكس. اليقظة الذهنية تساعدنا على التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح لنا الباب لرؤية العالم والآخرين كما هم، من دون أعباء الأحكام المسبقة والتوقعات المستقبلية.

اليقظة الذهنية في قمة الإفادة من ممارسة التأمل، ويمكن أن تغير حياتنا بطرق كثيرة، منها مثلاً:

- 1- **المزيد من التركيز:** حين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا. التركيز المتأني عن اليقظة الذهنية يحسن أدائنا في العمل، في الدراسة، في الحياة الاجتماعية وحتى في التسلية.
- 2- **الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر:** كل ما نستمتع به، الطعام، الموسيقى، الفن، الكتب،



الرياضة، الرقص، الجنس... يتحسن كثيراً حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط وجلب وعينا الجسدي والذهبي الكامل إلى حواسنا.

3- **المزيد من اليقظة الذهنية تجاه مشاعرنا:** حين نكون متيقظين تجاه كينونتنا الداخلية، سيكون لدينا قدرة متصاعدة على ملاحظة حاله تغيرات مشاعرنا الحقيقية، خاصة تلك السلبية.

4- **الشعور المتزايد بالغبطة:** التيقظ المتصل ب"هنا الآن" يهدى الذهن من أعباء كثيرة ويسمح لنا أن نختبر أكثر فأكثر شعور داخلي بالسلام والسعادة. تهدئة الذهن.

5- **الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين:** حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتتسحب الأعباء إلى الخلفية الصامتة، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز عرفاننا بالجميل، تعاطفنا وربما حبنا للآخرين.

6- **تفتح الذات تجاه البعد الروحي:** الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوز كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي . (صغيني، 2011:20-21)

النظرية التي فسرت اليقظة الذهنية:

- **نظرية التصميم الذاتي "المعاملة الخاصة والتفضيلية (Theory self Determination):** تفترض هذه النظرية أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تتسجم مع احتياجات الشخص وقيمه واهتماماته (Deci & Ryan, 1985: 842) في المقابل، المعالجة التلقائية والمسيطر عليها غالباً ما تعوق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاماً مع الاحتياجات والقيم. (Ryan, 1997:70, Deci & Kuh), وترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية ربما تقوم بتيسير الذاكرة من خلال النشاط ذاتي التنظيم وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية "النشاطات التي يجرى اختيارها بحرية" الكفاءة والارتباط (Competence and relatedness). (Hodgings & knee, 2002:87)

والوعي يُسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، ما يجعل الشخص أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تعمل على إشباع هذه الحاجات، ولا تتطلب عمليات التنظيم الذاتي كافة إدراكا واعياً أو تيقظاً ذهنياً للعمل ببسر، وأن جزءاً كبيراً من السلوك اليومي يحدث بشكل تلقائي وبشكل غير واعٍ. (Bargh, 1997:109)

وقد كان هناك جدال بين المفكرين ولمدة طويلة بشأن محاسن ومساوئ مثل هذا السلوك.

(Madaux, 1997:331) الذي يعرف بأنه افتقار الجهد المقصود أو الوعي ففي حين يرى مفكرون آخرون أن مثل هذا التفكير التلقائي وأنماط السلوكيات قد تكون لديها عواقب تسبب إشكاليات "بومستر وهيثرتون وتايس و1994" (Baumeister, Heatherton and Tice 1994) توصلوا إلى دليل يبين أن انتشار الوعي والانتباه يمكن أن يلغي الاستجابات غير مطلوبة وهناك حالات كثيرة تكون فيها الحساسية الانتباهية للرموز النفسية والبدنية والبيئية هي عنصراً أساسياً في اليقظة الذهنية وهي ذات أهمية حاسمة لتشغيل العمليات التنظيمية



الصحية. (Brown,1998:24)

وتؤكد نظرية التصميم الذاتي أن عملية انعدام التنظيم يمكن أن يحدث عندما يجري إهمال الرموز أو كبتها كما يحدث عند تناول العقاقير والكحول والمخدرات لمعالجة الذات Self-medicate وحين يحدث هذا من انعدام التنظيم، تكون هناك حاجة إلى اليقظة الذهنية لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام "العقل والبدن والفكر والسلوك". (Schwartz,1984:149) ويحدث أيضاً انعدام التنظيم عندما تكون مؤشرات البدن والرموز الأخرى واعية ومن ثم المبالغة فيها معرفياً، كما يحدث في حالات الرعب. (Clark,1986:461)

وترى نظرية التصميم الذاتي أن الأشخاص المستيقظين ذهنياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن. (Deci&Ryan,1985)

وتتميز نظرية التصميم الذاتي بالتوظيف الذاتي الأمثل من حيث الحكم الذاتي فهي واحدة من أعمال مصداقية الذات التكاملية، وهذا ما يستوجب التصرف بطرائق تكون معروفة بالكامل بكيفية ما يحدث بدلاً من القوة المسيطرة أما في البيئة وأما في مفهوم الذات الذي يتناظر في جوهر الحقيقة، وقد عرفت على أساس أنها مصدقة وذات معالجة معرفية مقبولة في التنظيم الذاتي. (Hodgins&knee,2002:87)

وقدم براون وريان ( Brown&Ryan, 2003 ) بعض الأدلة على هذا الارتباط من خلال إظهارهما الارتباط بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي العفوي فضلاً عن اليقظة الذهنية العالية ونوعيات ارتبطت بها ارتباطاً أكثر في التطابق والاتفاق وينعكس في التوافق العالي بين التقدير التام "اللاوعي" والصریح "الوعي" لتقويم السمات المتعلقة بالذات، أن اليقظة الذهنية العالية ترتبط أيضاً مع أقل ما يمكن من الأناية الدفاعية عندما تكون تحت التهديد، إزاء ذلك يبدو أن عمل اليقظة الذهنية أقل احتمالاً لأن يكون مُنظماً بواسطة الاستثمار الأنوي Ego\_investment. (Brown& Ryan &creswell,2007:59)

وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار ( Macro-theory ) إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، وتركز هذه النظرية على درجة اختيار الفرد أو تقرير الفرد للسلوكيات الإنسانية التي يقرها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعه من الأفعال والتصرفات عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي من دون تدخل أو فرض من الآخرين. (Waldrup,1992:824)

وتشمل هذه النظرية الأبعاد اليقظة الذهنية التي حددها (Brown&Ryan,2003) وهي:

**1- وضوح الوعي (Clarity of Awareness):** تركز اليقظة الذهنية على الوعي الواضح للعالمين الداخلي والخارجي للفرد، وتركز بصفة خاصة على كل من الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس أو الأفعال أو الأشياء المحيطة الموجودة عند لحظة معينة، لذلك تعرف اليقظة الذهنية بأسم الانتباه "المجرد" والوعي "الخالص" أو "الواضح" والتي تكشف ما يحدث قبل أو بعد الأفكار التي يتم تناولها تشبه احد الاستعدادات البوذية هذه الحالة بمرآة لامعة، حيث يعكس العقل ما يمر أمامه، أن هذا الاستقبال غير المتأثر أو المشوه يعمل أيضاً على دعم التفكير حول الواقع، حيث تصبح حتى الظواهر المخفية عن الأنظار "مرئية" أو معروفة بمزيد من الوضوح. (Brown&Ryan.2007: 213)



فإن الأحداث الحسية المحجوزة في بؤرة الانتباه هي التي تساعد في التيقظ وبصورة مركزة، لذلك فإن تفاعلات السريعة والملاحظة له خصائص عديدة وثيقة بالخبرة الموضوعية والعملية يمكن أجمالها بما يأتي:  
أ- أنها ذات طبيعة تمييزية من خلالها يتحقق التقويم الأساسي للشيء، على سبيل المثال (جيد، سيئ) بالإشارة عادة إلى الذات.

ب- أنها مرتبطة بالخبرة الماضية للشيء الحسي أو أشياء أخرى مشابهة بصورة عرضية للإثارة الروابط في الذاكرة.

ج- من السهل استيعاب الخبرة الملحوظة من خلال عمليات معرفية لاحقة على الموضوع لكي يجري استيعابه داخل الخطط المعرفية الموجودة (Grossman,2008:p.6-7) لهذا السبب تعود اليقظة الذهنية وعياً نقيماً من خلال الكشف عما يحدث قبل أو بعد الحدث، فموضوع الوعي ظاهرة محددة يمكن أن تبقى خفية عن الوعي الشعوري. لأنها تحدث تحديات للمفهوم الذاتي.

(Brown & Ryan & Creswell, 2007: p.212-213)

2- م- رونة الوعي والانتباه (**flexibility of Awareness and Attention**): من بين السمات

الرئيسية المميزة لليقظة الذهنية مرونتها تشبه اليقظة الذهنية بالعدسة المكبرة في إمكانية استرجاعها من حالات عقلية معينة لاكتساب رؤية أفضل حول ما يحدث "الوعي الواضح" ويمكن كذلك فيما يتعلق بتفاصيل المواقف "الانتباه المركز" تبعاً للميول أو الظروف. (Brown & Ryan & Creswell, 2007)

للتمييز يمكن أن يصبح الفرد واعياً بيقظة لكل ما حوله واضحاً جلياً كما يمكن أن يكون الفرد كذلك يقظاً

لأحد الأشياء على وجه الخصوص أي تركيز الانتباه نحو مثير أو ظاهرة. تبرهن الأدلة التمهيدية على أن اليقظة الذهنية ترتبط بالتحكم الانتباهي والمؤشرات الأخرى لقدرة التركيز. (Brown, 2006: p.55)، واليقظة

الذهنية والتركيز يعدان قدرات فريدة. من بين الفوارق الجوهرية بين المفهومين أن التركيز يحمل تقيد للانتباه نحو عنصر انبساطي أو صريح يؤدي إلى التحلي عن المثيرات الحسية على النقيض يشمل النمط اليقظ

للمعالجة بمفهومه الكامل تنظيم اختياري من كحالات الانتباه والوعي. (Kozak, 2006: 3)

3- استقرارية الانتباه والوعي واستمراريتها (**Stability & continuity of Attention & Awareness**)

تمثل اليقظة الذهنية قدرة وراثية للكائن البشري لكنها مع هذا تتباين بالقوة يمكن أن تركز في بعض الحالات اليقظة مؤقتة أو قليلة الحدث أو غير نظامية أو مستمرة فاستقرار الوعي أو الانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم والأفكار والمشاعر المرتبطة بها من أن تؤدي عشوائياً أو تلقائياً إلى حقائق مجردة ومثل هذا الثبات يسهل التمييز بين الأفكار التصورية والانفعالات التي تجذرت في خبرة سابقة أو لاحقة والعودة إلى الوعي الذي يحصل آنياً. (Brown & Ryan & Creswell, 2007: 44)

4- المرونة الذهنية (**Mind Resilience**): تُعرف المرونة الذهنية أنها "القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهتدة أو حق في حالات المحن بمقارن فعالة وناجحة، وهي القدرة على تعبئة الطاقة الذهنية بغية القيام بالتصرف الجديد في الظروف التي تفرضها المعوقات على النجاح وتهدد نتائجه" ويتطلب



ذلك تحويل وجهات النظر كلياً إذ تبنى على ما يتوافر من قدرات أو إمكانيات ومهما صغرت المرونة فانه يمكن البناء عليها بحيث يفتح السبيل أمام تحرك الوضع باتجاه الانفتاح. (عويز، 2014: 68)

**5- البدائية البناءة (Constructive Alternativism):** تُعد البدائية مقوماً من مقومات اليقظة التي تعني "القدرة أو المقاربة التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث على وفق إضاءة جديدة تتيح له رؤية الأمور بشكل مختلف، يفتح على التحرك والتصرف، وتندرج البدائية في ضمن ثلاثية الاقتدار المعرفي المتمثلة بالانتقاء Selection والتعظيم Optimization والتعويض Compensation وهي عمليات أساسية في توجيه النمو عبر مسار الحياة، مما ينطبق على المجتمعات، كما الأفراد، كما الخلية الحية، يُعطي (الانتقاء) بصفة عملية فكرية توجه توظيف الموارد على بعض مجالات النشاط الوظيفي، ما يوجه السلوك بفاعلية عبر الزمان والمكان وسياقات الوضعية فيوجه الانتقاء، مثلاً حسن اختيار الأهداف وتوجيه الإدراك والنشاط المعرفي بشكل انتقائي أما (التعظيم) فيتمثل في تعبئة المهارات والإمكانيات والوسائل وتنظيمها بأكبر درجة ممكنة من الفاعلية والجدوى واكتساب الجديد والإضافي ويتمثل (التعويض) في استعمال وسائل بديلة حينما تعجز الوسائل الحالية أو تفقد فاعليتها، أن عملية تفعيل البدائل على مستوى الأهداف والمساعي هو ما يشكل الإرادة الفعالة في الحياة. (السندي، 2010: 88)، وقد تبنت الباحثة نظرية التصميم الذاتي لأنها النظرية الأحدث في تفسير مفهوم اليقظة الذهنية بصورة واضحة.

الدراسات السابقة:

1- الدراسة العربية التي تناولت دراسة اليقظة الذهنية:

1- دراسة (عبد الله، 2012):

**عنوانها:** الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة جامعة ديالى.

**العينة:** تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة بواقع (216) طالباً و(284) طالبة.

**النتائج:** توصلت الدراسة إلى أن أفراد عينة البحث لديهم يقظة ذهنية وان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس "ذكور - إناث" لصالح الذكور وكما تبينت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة الذهنية وفقاً لمتغير التخصص "علمي - أنساني" كما وجد أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتفاعلات بين "الجنس والتخصص" وبالتالي كانت العلاقة بين الكفاية الذاتية المدركة ومجموعة المتغيرات كانت ذات دلالة معنوية. (عبد الله، 2012: 1-5)

2- الدراسة الأجنبية التي تناولت دراسة اليقظة الذهنية:

1- دراسة (Mermelstein, L.C. 2013):

**العنوان:** برنامج مختصر قائم على اليقظة لخفض إفراط تناول الخمر بين طلاب الجامعات (دراسة انضباطية).

**الهدف:** تعد الدراسة بمثابة أول دراسة انضباطية لتقييم فاعلية برنامج تدخل مختصر باليقظة الذهنية بين طلاب



الجامعات مفرطي يتناول الخمر.

**العينة:** تكونت عينة المشاركين من (76) طالب وطالبة جامعيين ممن تم توزيعهم عشوائياً على مجموعة العلاج باليقظة الذهنية وأخرى ضابطة لم تحصل على أي علاج.

**النتائج:** ساندت النتائج الكفاءة الأولية للعلاج من خلال الانخفاض الملحوظ في حالات تناول الخمر، وانخفاض نتائج التعاطي وارتفاع مستويات الكفاءة الذاتية بين الطلاب في مجموعة التدريب على اليقظة الذهنية. أيضاً، أظهرت النتائج أن مستوى الاستعداد للتغيير ونسبة تناول الخمر قبل العلاج كانت من بين العوامل المؤثرة على استجابة الطلاب للعلاج. (Mermelstein, L.C. 2013:2)

### الفصل الثالث (إجراءات البحث)

في هذا الفصل عرض للإجراءات التي قامت بها الباحثة من أجل تحقيق أهداف البحث ابتداءً من تحديد مجتمع البحث وعينته مروراً بإعداد أدوات البحث وما يجب إن يتوافر فيها من صدق وثبات وتحليل الفقرات لغرض تطبيقها على عينة البحث وانتهاءً بتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، وفيها يأتي وصف لتلك الإجراءات:

#### منهج البحث (The Research curriculum) :

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي أسلوب الدراسات الارتباطية في ضوء متغيرات البحث وأهدافه لكونه أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ووصف الظاهرة المدروسة وتحليلها، ويعتمد دراسة الظاهرة على ماتوجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً. (ملحم، 2000: ص 32)

#### مجتمع البحث (The Research curriculum) :

تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة البصرة للعام الدراسي (2016-2017) للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (28853) طالب وطالبة موزعين بحسب الجنس (11385) طالب و(17468) طالبة بواقع (11874) طالب وطالبة بحسب التخصص العلمي و(16979) طالب وطالبة بحسب التخصص الإنساني، وقد بلغ عدد ذكور (4683) وعدد الإناث (7191) بحسب التخصص العلمي، وقد بلغ عدد ذكور (6702) وعدد الإناث (10277) بحسب التخصص الإنساني وموزعين على الكليات البالغ عددها (18) كلية بواقع (9) كليات في مجمع الكرامة (كلية التربية للعلوم الإنسانية - كلية التربية للعلوم الصرفة - كلية الهندسة - كلية العلوم - كلية الطب البيطري - كلية الزراعة - كلية التربية الرياضية - كلية الصيدلة - كلية النفط والغاز - تكنولوجيا المعلومات)، وخمس كليات في باب الزبير (كلية الآداب - كلية الفنون الجميلة - كلية القانون - كلية الإدارة والاقتصاد - كلية التربية للبنات)، وثلاث كليات في المجموعة الطبية (كلية الطب - كلية طب الأسنان - كلية التمريض) هذا إلى جانب كلية التربية في القرنة .

#### عينة البحث (Research Sample) :

لجأت الباحثة إلى اختيار عينات لإتمام إجراءات البحث وهي:

أ عينة التحليل.

ب عينة الاستطلاعية (عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات).



ت عينة الثبات (هذه العينات الثلاث: عينة التحليل- العينة الاستطلاعية عينة الثبات خاصة بإجراءات أداة البحث).

ث عينة التطبيق النهائي.

أ- عينة التحليل:

تألفت عينة التحليل من (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة وقد مرت عملية اختيار العينة بالخطوات التالية: إعداد قائمة بأسماء الكليات اختيار عينة من الكليات بشكل عشوائي من القائمة تحديد العدد الكلي لأفراد مجتمع البحث وكما موضح بالآتي:

اختير (4) كليات بطريقة عشوائية من كليات جامعة البصرة البالغ عددها (18) كلية، اختير (400) طالب وطالبة عشوائياً من الكليات التي تم اختيارها، وقد اعتمدت الباحثة في تحديد حجم البحث على المراجع العلمية التي ترى أنه إذا أريد للعينة أن تكون ممثلة لمجتمع البحث فيجب إن لا يقل عدد أفراد العينة عن (400) فرد، وهذا المعيار وضعه هنريسون (Henrysson, 1971) إذ تحسب تلك العينة من المجتمع (Henrysson, 1971: 132)، وعلى أساس ذلك فقد تألفت عينة البحث الحالي من (400) طالباً وطالبة من كليات جامعة البصرة الدراسة الأولية الصباحية، إذ قسمت (400) حسب الجنس (200) طالباً و(200) طالبة، وقسمت حسب التخصص الإنساني بواقع (200) طالباً وطالبة والتخصص العلمي بواقع (200) طالباً وطالبة، والكليات الأربعة التي تم اختيارها من جامعة البصرة هي كلية القانون وكلية الفنون الجميلة وكلية التمريض وكلية الصيدلانية.

ب- العينة الاستطلاعية: (عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات) لغرض التأكد من فهم عينة البحث تعليمات المقياس ومدى وضوحها وفهمها للفقرات ومدى دقتها، وأسلوب صياغتها، والكشف عن الفقرات غير الواضحة من حيث لغتها ومضمونها،. تم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على عينة مكونة من (50) طالب وطالبة وتم اختيارهم عشوائياً من كلية التربية الأساسية وكلية التربية الرياضية.

ب- عينة الثبات : استخرج ثبات المقياس (اليقظة الذهنية) بطريقة إعادة الاختبار والفا كرونباخ، إذ قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (70) طالب وطالبة من طلبة كلية الآداب وكلية الزراعة.

ت- عينة التطبيق النهائي (عينة البحث الأساسية): اختيرت الكليات (كلية التربية للعلوم الإنسانية - كلية الآداب- كلية الهندسة - كلية العلوم) بطريقة عشوائية عن طريق الكيس بواقع (2) كلية للتخصص العلمي و(2) كلية للتخصص الإنساني. تم اختيار حجم العينة النهائي على وفق الجدول الذي وضعه (Krejcie,R& Morgan,1970:607-610) إذ يُحدد اختيار الحجم المناسب للعينة بما يتناسب مع حجم المجتمع فيحدد حجم المجتمع (20000) يقابلها (379) حجم العينة. لذا تم سحب (400) طالب وطالبة من مجتمع (28853) يتوزعون على (4) كليات بصورة عشوائية عنقودية بواقع (200) ذكور و(200) من الإناث والجدول (1) يوضح ذلك.

### جدول (1)



## عينة التطبيق النهائي بحسب الجنس والتخصص

المجموع	الجنس		التخصص	الكلية
	إناث	الذكور		
١٠٠	٥٠	٥٠	الإنساني	كلية التربية للعلوم الإنسانية
١٠٠	٥٠	٥٠	الإنساني	كلية الآداب
١٠٠	٥٠	٥٠	العلمي	كلية الهندسة
١٠٠	٥٠	٥٠	العلمي	كلية العلوم
٤٠٠	٢٠٠	٢٠٠	المجموع	

أداة البحث المستخدمة:

### - مقياس اليقظة الذهنية:

قامت الباحثة في بناء مقياس اليقظة الذهنية على التعريف النظري لليقظة الذهنية لبراون وريان (Brown & Ryan 2003) "حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً للذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة أو الواقع الحالي" فقد اعتمدت الباحثة نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية) للمنظرين (Brown & Ryan 2003) في اشتقاق التعريف. فقد تبنت الباحثة الإطار النظري المتمثل بنظرية التصميم الذاتي لبراون وريان (2003) لليقظة الذهنية كما تبنت التعريف النظري للمنظرين من أجل تحديد فقرات المقياس. ووفقاً للخطوات التي تتبع في التخطيط لبناء المقياس التي يمكن الإشارة إليها كالتالي:

تحديد السمة المراد قياسها:

لكي تكون الأداة أكثر دقة، تبنت الباحثة التعريف النظري للمنظرين برون وريان (Brown & Ryan 2003) لليقظة الذهنية (هي حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً للذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة أو الواقع الحالي) إذ يجب ان يتسق المقياس مع التعريف المعتمد في البحث.

تحديد مجالات السمة المراد قياسها:

استناداً إلى التعريف المعتمد لمفهوم اليقظة الذهنية ولما حدده (Brawn & Ryan, 2003) خمسة مجالات لليقظة الذهنية هي:

أولاً/ وضوح الوعي: وهو الإحساس بالمتغير وبضمنها الحواس البدنية الخمس التي تعمل في الذهن، وهو أقرب وسيلة مباشرة للاتصال بالحقائق والواقع.

ثانياً/ مرونة الوعي والانتباه: هو القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف وعدم الجمود على المألوف، والقدرة على تقديم أفكار عن استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد.

ثالثاً/ استقرارية الانتباه والوعي واستمراريتهما: هي القدرة على استقرار الوعي أو الانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات المرتبطة بصورة تلقائية مع ما يمتلك الفرد من معرفة.



رابعاً/ المرونة الذهنية: هي القدرة على تدبر الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى في حالات المحن بمقارنة فعالة وناجحة، وهي القدرة على تعبئة الطاقة الذهنية بغية القيام بالتصرف الجديد في الظروف التي تفرضها المعوقات على النجاح وتهدد نتائجه.

خامساً/ البدائية البناءة: هي القدرة أو المقاربة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث على وفق إضاءة جديدة تتبع له رؤية الأمور بشكل مختلف، يفتح على التحرك والتصرف. (Brown&Ryan,2003:39) صياغة فقرات المقياس:

تم جمع فقرات المقياس والتي تتفق مع مفهوم اليقظة الذهنية من مصادر متعددة: الأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس والأداة ذات العلاقة بموضوع اليقظة الذهنية ومنها:

\_مقياس بروان وريان (Brown & Ryan, 2003)

- مقياس اليقظة الذهنية (Kentucky, 2004)

- مقياس اليقظة الذهنية (Langer, 1989)

تمت صياغة الفقرات بأسلوب التقرير الذاتي بصورة واضحة ومفهومة ولاتقبلاً لتأويل، إذ تمكنت الباحثة من أعداد (50) فقرة وبصورتها الأولية، وقد روعي عند صياغة الفقرات أن تكون ممثلة لمواقف اليقظة الذهنية المختلفة لطلبة الجامعة وأن تكون بصيغة المتكلم وأن تقيس الفقرة فكرة واحدة فقط وعدم استعمال صيغة النفي كي لا تترك المستجيب (أبو علام، 1989:134) وقد وزعت هذه الفقرات على المجالات الخمسة التي تكون المقياس بواقع (10) فقرات للمجال وضوح الوعي و (10) فقرات المجال مرونة الوعي والانتباه و (10) فقرات لمجال استقرارية الانتباه والوعي واستمراريتهما و (10) فقرات لمجال البدائية البناءة، وأتبعته الباحثة في بناء اليقظة الذهنية طريقة ليكرت في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية، لكونها من أشهر وأكثر الطرق شيوعاً واستخداماً وذلك لأنها تتميز بالوضوح والسهولة ولا تتطلب الوقت والجهد الكثير وتعطي نتائج مماثلة للمقاييس المتبعة الأخرى (الغامدي، 2003:42) وكما تم تحديد خمس بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لاتنطبق علي أبداً) أمام كل فقرة، أن هذا النوع من البدائل ملائم مع مرحلة البكالوريوس فما فوق وهو المستوى التعليمي الذي تم تحديده لدى طلبة الجامعة (الكبيسي، 2010:32) إذ يتطلب من المستجيب أن يُسجل درجة موافقته على كل فقرة من خلال اختيار (بديل واحد من بين الخمسة بدائل، وهذا البدائل يُقابلها سلم درجات يتكون من ( 1-2-3-4-5) على التوالي للفقرات.

صلاحية الفقرات:

لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائله كونها تشكل أداة مناسبة لقياس اليقظة الذهنية فقد تم عرض فقرات المقياس (50) بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس، لبيان أرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات وملائمة البدائل للهدف الذي وضعت من أجله وتعديل ما يرونه مناسباً أو حذف ما هو غير مناسب، وبعد أن أبدى المحكمون استجاباتهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس، ثم تجمع هذه الاستجابات وتحليلها مستخدمة النسبة المئوية، إذ قبلت الفقرات التي حصلت



على نسبة (80%) فأكثر من آراء الخبراء على أنها فقرات صالحه (الكبيسي، 2010:35) وعلى وفق ذلك، فقد عدت جميع الفقرات صادقة في قياسها لليقظة الذهنية، عدا (10) فقرات والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

## جدول (2)

## نسبة اتفاق المحكمين على فقرات مقياس اليقظة الذهنية

ت	المجالات	أرقام الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	المعارضون	النسبة %
١	وضوح الوعي	10,8,7,6,2,1	٦	١٥	-	%100
		4,3	٢	١٣	٢	%86
		9,5	٢	٦	٩	%40
٢	مرونة الوعي والانتباه	10,7,6,5,4,3,2,1	٨	١٥		%100
		9,8	٢	٥	١٠	%33
٣	استقرارية الانتباه والوعي واستمراريتها	9,8,6,5,4,3,2,1	٦	١٥		%100
		٣	١	١٢	٣	%80
		10,7	٢	٦	٩	%40
٤	المرونة الذهنية	10,8,7,5,4,3,2,1	٧	١٥		%100
		٩	١	١٣	٢	%86
		6,4	٢	٧	٨	%46
٥	البدائية البناء	10,7,6,5,4,3,2,1	٨	١٥		%100
		9,8	٢	٦	٩	%40

وقد أجمع المحكمون على أن معظم فقرات المقياس صالحه، ما عدا ( 10 ) فقرات لم تحصل على اتفاق المحكمين إذ نالت أقل من النسبة المعتمدة في البحث الحالي إذا تم حذفها من المقياس من مجال وضوح الوعي تم حذف فقرات ( 5 ، 9 ) ومن مجال مرونة الوعي والانتباه ( 8 ، 9 ) ومن مجال استقرارية الانتباه والوعي واستمراريتها ( 7 ، 10 ) ومن مجال المرونة الذهنية ( 4 ، 6 ) ومن مجال البدائية البناء ( 8 ، 9 ) تم تعديل بعضها وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (40) فقرة.

## تحليل الفقرات (Items Analysis):

أن الهدف من تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية لها والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس (Ebel,1972;392) ويقصد بالقوة التمييزية للفقرة مدى قدرتها على التمييز بين الأفراد في الصفة التي يقيسها المقياس (عودة، 1988:293) لذا تم تطبيقه على عينة مكونة من ( 400 ) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة، إذ ترى انستازي ( Anastasi ,1982 ) إن أفضل عدد لأفراد العينة يتم اختياره لأجراء التجربة هو



(400) فرد، لأن هذا العدد يعطي أفضل تباين بين الأفراد في الخاصية وبذلك يظهر لنا أفضل تمييز للفقرات (Anastasi, 1982: 223) ومن أجل ذلك تم إتباع أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كإجراءيين مناسبين في عملية تحليل الفقرات.

### أ- أسلوب المجموعتان المتطرفتان **Contrasted Groups Method**

بعد تصحيح استمارات المفحوصين لغرض إجراء التحليل في ضوء هذا الأسلوب اتبعت الباحثة الخطوات

التالية: طبق المقياس على عينه مكونة من (400) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

1- تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.

2- رتب الاستمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

اختيرت نسبة (27%) العليا التي سميت بالمجموعة العليا و (27%) الدنيا والتي سُميت بالمجموعة الدنيا

وبذلك تم تحديد مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Mehrens&Lehmann,1984:192) وفي

ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة ( 108 ) استمارة، أي أن عدد الاستمارات التي خضعت

للتحليل هي (216) استمارة، وبعد أن حلت فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t.test)

لاختبار الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة مع القيمة الجدولية، وعدت القيمة التائية التي لها دلالة

إحصائية مؤشراً على قدرة الفقرة على التمييز من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة ( 1,96 )، عند مستوى

دلالة (0,05)، ودرجة الحرية (214) وبمقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة مع القيمة الجدولية تبين أن

أغلب الفقرات مميزة ما عدا الفقرات (19، 33، 37) كانت غير مميزة. كما في جدول رقم (3)

### جدول (3)

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3,45	1,226	3,06	1,194	2,362	دال إحصائياً
2	4,09	1,148	3,21	1,312	5,244	دال إحصائياً
3	3,97	1,106	3,29	1,283	4,204	دال إحصائياً
4	4,02	0,967	3,07	1,228	6,280	دال إحصائياً
5	4,12	0,894	3,19	1,247	6,336	دال إحصائياً
6	3,57	1,313	2,79	1,347	4,349	دال إحصائياً
7	3,83	1,123	3,06	1,206	4,904	دال إحصائياً
8	4,07	1,020	2,93	1,251	7,392	دال إحصائياً
9	3,69	1,009	2,84	1,193	5,666	دال إحصائياً



دال إحصائياً	4,740	1,271	2,81	1,137	3,58	10
دال إحصائياً	3,917	1,267	2,94	1,199	3,60	11
دال إحصائياً	2,139	1,281	2,82	1,264	3,19	12
دال إحصائياً	2,088	1,336	3,19	1,270	3,56	13
دال إحصائياً	4,202	1,282	2,98	1,142	3,68	14
دال إحصائياً	4,432	1,380	2,82	1,258	3,62	15
دال إحصائياً	2,931	1,271	2,95	1,329	3,47	16
دال إحصائياً	2,948	1,283	3,25	1,301	3,77	17
دال إحصائياً	4,661	1,264	3,17	1,095	3,92	18
غير دال إحصائياً	1,015	1,188	3,09	1,226	3,26	19
دال إحصائياً	4,690	1,267	3,10	1,075	3,85	20
دال إحصائياً	6,241	1,184	2,98	1,127	3,96	21
دال إحصائياً	9,496	1,172	2,86	0,870	4,19	22
دال إحصائياً	8,252	1,246	2,87	1,055	4,17	23
دال إحصائياً	4,852	1,347	3,21	1,014	4,00	24
دال إحصائياً	6,013	1,244	3,18	1,057	4,12	25
دال إحصائياً	7,214	1,164	3,17	0,958	4,21	26
دال إحصائياً	5,723	1,218	3,11	0,981	3,97	27
دال إحصائياً	2,825	1,270	3,44	1,135	3,90	28
دال إحصائياً	4,361	1,385	3,23	1,164	3,99	29
دال إحصائياً	4,509	1,261	2,87	1,119	3,60	30
دال إحصائياً	6,423	1,237	3,32	1,020	4,31	31
دال إحصائياً	5,879	1,321	2,95	1,199	3,96	32
غير دال إحصائياً	0,442	1,329	3,09	1,439	3,18	33
دال إحصائياً	4,241	1,264	3,03	1,173	3,73	34
دال إحصائياً	4,168	1,267	3,04	1,246	3,75	35
دال إحصائياً	2,535	1,289	2,90	1,444	3,37	36
غير دال إحصائياً	1,422	1,265	3,23	1,411	3,49	37



دال إحصائياً	4,681	1,380	3,10	1,169	3,92	38
دال إحصائياً	3,183	1,233	3,22	1,116	3,73	39
دال إحصائياً	6,055	1,168	3,04	1,031	3,94	40

### ب- أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (Internal Consistency style)

يعطي هذا الأسلوب مقياساً متجانساً في فقراته لذا تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال عينة التحليل ذاتها المستعملة لحساب القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفين والبالغ عددها ( 400 ) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة، وقد اختبرت معاملات الارتباط لغرض معرفة دلالتها وذلك بموازنتها بالقيمة الجدولية لدلالة معاملات الارتباط البالغة (0,098) وقد تراوحت معاملات الارتباط (0,116-0,426) .

ج- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه:

للتثبت من صدق مقياس اليقظة الذهنية تم اعتماد محك إضافي وهو علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي ينتمي إليه، وقد تم استخراج علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه من خلال استخراج معامل ارتباط بيرسون وقد تراوحت معاملات الارتباط (0,339-0,537) .

د- علاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية لمقياس:

تم استخراج العلاقة بين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس من خلال استخراج معامل الارتباط بيرسون تراوحت معاملات الارتباط (0,718-0,950) .  
الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق **Validit**:

### 1- الصدق الظاهري **Face Validity**

يشير ايبل (Ebel) إلى إن أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصة المراد قياسها (Ebel,1972:55).

### صدق البناء **Construct Validity**:

وترى أنستازي (Anastasi,1982) أن صدق البناء يتطلب تراكمًا تدريجيًا لمعلومات من مصادر عديدة ومتشعبة وأن الأهمية المستقاة من صدق البناء قد ركزت على الدور الذي تؤديه النظرية في بناء الاختبار وترى أن من الضروري إذا ما أُريد تحقيق هذا الإجراء فأن على الباحث فرض فرضيات مستخلصة من النظرية المتنبئة التي يمكن التحقق من أثباتها أو صدقها. (Anastasi,1982:217)

-الثبات **Reliability**:

ويعد الثبات من المفاهيم المهمة التي يتطلبه أي مقياس لكي يكون صالحاً للاستعمال (الإمام، 1990:143)، وفي البحث الحالي تم استخراج الثبات بطريقتين هما:

1- طريقة الاختبار - إعادة الاختبار (**Test-Retest Method**): ولقد تم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة بلغت ( 60 ) طالباً وطالبة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية



من طلبة جامعة البصرة وتم إعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين على العينة نفسها وفي ظروف تشبه إلى حد كبير ظروف إجراء التطبيق الأول وعند استعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لتعرف طبيعة العلاقة بين درجات التطبيقين الأول والثاني، ظهر أن معامل الثبات (0,86) وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجابات الأفراد على مقياس اليقظة الذهنية عبر الزمن وتعد هذه القيمة مقبولة ويمكن الركون إليها إذ أشار (عيسوي) إلى أن معامل الارتباط بين التطبيقين لأي اختبار نفسي إذا كان أعلى من (0,70) فإن ذلك يعد مؤثراً جيداً على ثبات ذلك الاختبار. (عيسوي، 1985:58)

2- معامل الفايكرونباخ للاتساق الداخلي: ولأجل استخراج الثبات بهذه الطريقة كانت العينة (70) وبعد تطبيق معادلة الفا كرونباخ Alfa cronbach formula للاتساق الداخلي بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,742) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

وصف المقياس بصورته النهائية :

يتألف مقياس اليقظة الذهنية من (37) فقرة مكونة من أربع مجالات هي:

- المجال وضوح الوعي ويتألف من (8) فقرة.
  - المجال مرونة الوعي والانتباه ويتألف من (7) فقرة.
  - المجال استمرارية الانتباه والوعي ويتألف من (7) فقرة.
  - المجال المرونة الذهنية يتألف من (7) فقرة.
  - المجال البدائية البناء ويتألف من (8) فقرة.
- والإجابة عليه وفق طريقة ليكرت وبدائل الإجابة عليه خماسية وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس (37-185) وبمتوسط فرضي (111).

التطبيق النهائي:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث التطبيقية البالغة (400) طالباً وطالبة وبالأسلوب الطبقي العشوائي من طلبة جامعة البصرة من مجتمع البحث، موزعة على (4) كليات إذ قامت الباحثة باختيار الكليات ضمن مجمع باب الزبير ومجمع الكرامة للعام الدراسي 2017/2016 وقد استمرت مدة التطبيق الكلية من 2017/02/21 ولغاية 2017/03/11.

#### الفصل الرابع (عرض ومناقشة النتائج)

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها هذا البحث، على وفق أهدافه التي تم عرضها في

الفصل الأول، وتفسير تلك النتائج في ضوء النظرية المتبناة لكل متغير، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات، في ضوء تلك النتائج وكما يأتي:

الهدف الأول/ التعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة: بعد تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على عينة البحث من الطلبة البالغة (400) طالب وطالبة، إذ بلغ متوسط درجات مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة المشمولين بالبحث (112,66) درجة، وبانحراف معياري (13,865) وبمقارنته بالمتوسط الفرضي



للمقياس (111) يلاحظ أن متوسط درجات مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة أعلى بقليل من المتوسط الفرضي وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي (  $t(2,396)$  ) تبين أن دالا إحصائياً عند مستوى اقل من (0,05) وبدرجة حرية (399) والجدول (4) يوضح ذلك.

#### الجدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة الطلبة على مقياس اليقظة الذهنية

الدالة الإحصائية	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
دال إحصائياً	1,96	2,369	111	13,865	112,66	400

\* دال إحصائياً عند مستوى 0,05

لكن هذه النتيجة لاتوضح لنا المستويات التي ينتمي إليها أفراد العينة لذا قررت الباحثة توزيع العينة على المنحنى الاعتدالي وبانحراف معياري ( + 1 ) ، ( - 1 ) وبناء على ذلك تم تقييم العينة إلى ثلاث فئات وكما هو موضح في الجدول (5).

#### جدول (5)

توزيع العينة إلى ثلاث فئات حسب المنحنى الاعتدالي

النسبة	فئة دنيا	النسبة	فئة وسطى	النسبة	فئة عليا
%24	96	%62	248	%14	56

- 1- فما زاد عن (وسط العينة+ الانحراف المعياري)= فئة عليا أي مازادت درجات.
  - 2- أفراد العينة في مستوى اليقظة الذهنية عن ( 126,51 ) فأنتهم يقعون في الفئة العليا أي درجاتهم عالية في مستوى اليقظة الذهنية.
  - 3- وما نقص عن (وسط العينة- الانحراف المعياري)= فئة دنيا أي ما نقص من درجات أفراد العينة في مستوى اليقظة الذهنية عن (98,80) فأنتهم يقعون في الفئة الدنيا أي درجاتهم واطئه في مستوى اليقظة الذهنية.
  - 4- أما الأفراد الذين تقع درجاتهم بين ( 126,51 ) و(98,80) فأنتهم يقعون في الفئة الوسطى من درجات مستوى اليقظة الذهنية لذا فأن معظم أفراد العينة تقع درجاتهم في الفئة الوسطى وبنسبة 62%.
- يتضح من الجدول ان متوسط درجات اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة المشمولين بالبحث يقع بالجانب الايجابي من مقياس اليقظة الذهنية وهذا يعني ان عينة البحث الحالي يتسمون بيقظة ذهنية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة، جونكور ( Joncour,2010 ) ودراسة كا لدويل وآخرون ( Caldwell etal,2008 ) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Brown & Ryan, 2003) أن اليقظة الذهنية تعني حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعياً للذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي.



وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة غالباً ما يواجهون انتباههم بصورة مباشرة للمثيرات الجديدة وغير العادية والتي هي من خصائص المتعلمين الذين يمتازون بيقظة ذهنية، فاليقظة الذهنية تعلم الطلبة كيفية التركيز والانتباه لما يحدث في نفس اللحظة الحالية وهذه الطريقة تعزز من التعلم الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي لديهم، فضلاً عن ذلك فإن اتساع مواقع التواصل الاجتماعي وتوفر خدمة الانترنت في الجامعات والكليات والمعاهد وكذلك توفرها في منازل الطلبة كان لها الأثر الواسع في زرع الفضول وحب الاستطلاع لدى الطلبة مما يجعل منهم ذوي رؤية واسعة ومتطلعة على كل ما هو جديد وهذه من خصائص اليقظة الذهنية تجعل من الفرد يستعمل استراتيجيات تفكير جديدة لمواجهة المواقف الصعبة بحلول منطقية وجديدة

**الهدف الثاني/ التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية حسب متغير الجنس (ذكر،**

**أنثى):** ولغرض التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية بين الذكور والإناث، فقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي لأفراد عينة البحث (الذكور) والبالغ عددهم (200) في اليقظة الذهنية على وسط حسابي مقداره (110,71) وبانحراف معياري مقداره (12,16) في حين حصلت عينة (الإناث) البالغ عددهم (200) على مقياس اليقظة الذهنية على وسط حسابي مقداره (113,43) وبانحراف مقداره (11,13) ولمعرفة الفرق بين درجات (الذكور) و(الإناث) على مقياس اليقظة الذهنية استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة هذا الفرق كما موضح في الجدول أدناه ويتضح من الجدول أن القيمة التائية المحسوبة حسب متغير الجنس (2,32) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة مع القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) يتضح أن الفروق بين الذكور والإناث على وفق مقياس اليقظة الذهنية كانت لصالح الإناث. كما في جدول (6)

**جدول (6) يوضح الدلالة الإحصائية بين أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية**

**وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)**

المجموعة الضابطة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
				المحسوبة	الجدولية			
الذكور	200	110,71	12,16	2,32	1,96	0,05	398	دالة
الإناث	200	113,43	11,13					

يتضح من الجدول أن متوسط درجات اليقظة الذهنية لدى عينة الإناث كان أعلى من متوسط درجات الذكور وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الإناث غالباً ما يواجهن انتباههن بصورة مباشرة للمثيرات الجديدة وغير العادية والتي هي من خصائص المتعلمين الذين يمتازون بيقظة ذهنية، أن الإناث يتصفن بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال ابتكارهن مناخاً متاحاً لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهن فيها وإتباع المرونة في ممارستها وعادة ما تتصف الإناث برؤية المعلومات من أكثر من منظور واحد مما يسمح لهن القدرة على



إنتاج الجديد في كل موقف، وهذه نتيجة تتفق مع ودراسة (السندي، 2010).

الهدف الثالث/ التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية حسب متغير التخصص

(إنساني، علمي): ولغرض التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة

الذهنية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (إنساني و علمي)، فقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي بأن عينة

التخصص الإنساني قد بلغت (200) طالب وطالبة، وعند تطبيق مقياس اليقظة الذهنية عليهم فقد حصلوا

على وسط حسابي مقداره (109,46) وبأنحراف معياري مقداره (9,81). أما عينة التخصص العلمي فقد

بلغت (200) طالب وطالبة وعند تطبيق مقياس اليقظة الذهنية عليهم فقد حصلوا على وسط حسابي مقداره

(112,37) وبأنحراف معياري مقداره (110,8) ولمعرفة الفرق بين درجات (التخصص الإنساني والعلمي)

على مقياس اليقظة الذهنية، استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة هذا الفرق كما موضح في

الجدول أدناه، ويتضح من الجدول أن القيمة التائية المحسوبة حسب متغير التخصص (2,90) وعند مقارنة

القيمة التائية المحسوبة مع القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) ويتضح

أن الفروق بين التخصص العلمي والإنساني على وفق مقياس اليقظة الذهنية كانت لصالح التخصص العلمي

والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) يوضح الدلالة الإحصائية بين أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية

وفقاً لمتغير التخصص (الإنساني، العلمي)

دلالة الفرق	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الفئة
			الجدولية	المحسوبة				
دالة	398	0,05	1,96	2,90	9,81	109,46	200	الإنساني
					10,8	112,37	200	العلمي

يتضح من الجدول أن متوسط درجات اليقظة الذهنية لدى عينة التخصص العلمي كان أعلى من متوسط

درجات التخصص الإنساني، وتعزو الباحثة هذه النتيجة هو ميل التخصصات العلمية إلى التركيز والانتباه

والوعي في دراستهم وهذا ما تتطلبه طبيعة موادهم الدراسية فيكون الشخص أكثر وعياً لما يحدث حوله ومتيقظاً

بصورة علمية وموضوعية .

#### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج توصلت الباحثة إلى الآتي:

1- ضرورة وجود مراكز تربوية لرفع مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

2- توفير البيئة المناسبة للطلاب الذين يتميزون بيقظة ذهنية عالية للممارسة أعمالهم من خلال تقديم الدعم

النفسي والاجتماعي والتربوي.

#### المقترحات:

1- دراسة اليقظة الذهنية على مراحل تعليمية مختلفة.



2- إجراء دراسة لمعرفة فاعلية برنامج تدريبي إرشادي في رفع مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

3- إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية ومتغيرات أخرى مثل (التحصيل الدراسي أو أنواع الذكاءات المتعددة).

#### مصادر البحث العربية:

1- أبو علام، رجاء محمد وشريف، نادية محمود (1989): الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية ، الكويت، دار القلم.

2- الإمام، مصطفى محمود وآخرون (1990) "القياس والتقويم"، كلية التربية الأولى، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.

3- السندي، سعد أنور ( 2010): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

4- صغيبني، طوني (2011): تطوير اليقظة الحياة اليومية، مجلة الإسكندرية الالكترونية 415، المقال مترجم عن مقال بالانكليزية لطوني صغيبني ، منشور في مجلة ميستيرا، العدد الثالث، آذار 2011  
<http://alexandria415.wordpress.com>

5- عبد الله، أحلام مهدي (2012): الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، كلية التربية، أطروحة دكتوراه منشورة.

6- عودة، احمد سليمان، الخليفي، خليل يوسف ( 1988): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الفكر للتوزيع والنشر، عمان.

7- عويز، حمزة هاتف عبد (2014): تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد .

8- عيسوي، عبد الرحمن (1985): "القياس والتجريب في النفس والتربية" دار المعرة الجامعة، الإسكندرية.

9- الغامدي، عبد السلام (2003) : "القياس والتقويم التربوي والنفسي". دار الفكر، جده.

10- الكبيسي، عبد الواحد حميد ( 2010): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ص(1)، دار جرير، عمان.

11- ملحم، سامي محمد (2000) "القياس والتقويم التربوي والنفسي" ، ط3، دار المسيرة، عمان.

12- ناصر، كريمة كوكز خضر (2003): أثر برنامج مهارات الإدراك والإبداع في تنمية التفكير الإبداعي بحسب مستويات الذكاء والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد.

#### مصادر البحث الأجنبية:

1- Anstasi, A ( 1982 ) , " Psychological Testing " , New York.



- 2- Bargh , J.A. (1997). Automaticity in Social psychology . In E.T. Higgins & A.W. Kruglanski (Eds.), social psychology : Hand book of basic principles ( pp. 109 - 183 ). New york : Guilford press.
- 3-Baer,Ruth A.etal (2004)Assessment of Mindfulness by self –Report :The Kentucky Inventory of Mindfulness Skill .university of Kentucky
- 4- Brown , K.W. (1998) . Emotional body , physical mind : **An exploration of the psychosomatic system through the lens of day -to- day experience. Unpublished doctoral dissertation , McGill university , Montreal , Quebec , Canada .**
- 5- Brown , K.W. , & Ryan , R.M. (2003) . **The benefits of being present : mindfulness and its Role in psychological** , well - Being , Journal of Personality and social Psychology , 84(4) : 822-848 .
- 6- ..... (2004 ) . perils and promise in Defining and measuring mindfulness : observations From Experience , **clinical psychology : science and practice : 11(3).**
- 7- ..... & Creswell , J.D. (2007) : **mindfulness : Theoretical and evidence for its salutary effects. psychological Inquiry , 18**
- 8- BUSS , A.H. ( 1980) : **self - consciousness and social anxiety** . San Francisco , CA : Freeman .
- 9- Caldwell , K. Harrison , M. Adams , M. Rebecca , H. Greeson , J (2008) : Developing Mindfulness in college Students through Movement Based courses : Effects on Self-Regulatory Self-Efficacy , Mood , Stress , and Sleep quality , **Journal of American college Health** , vol. 58.No.5
- 10- Clark. D.M. (1986). **A cognitive model of panic. Behavior Research and Therapy**, 24 , 461-470.
- 11- Deatherage ,G.(1975): The clinical use of "**mindfulness**" meditation techniques in short term psychotherapy .Journal of Transpersonal Psychology,7 , .
- 12- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985) ,Intrinsic motivation and self- determination in human behavior .New York :Plenum press.
- 13- Ebel ,R.L. (1972) R.L (1972) **Essential of Education measur ment** . New Jersey : Printica- Hill .
- 14- Fred& Rickson , B.L. (2008) : **open Hearts Build Lives :Positive Emotions , Induced Through Loving- kindness Meditation , Build consequential personal Resources. Journal of personality and social psychology**, 95.
- 15- Grossman , P.(2008) . on measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research . **Journal of psychosomatic Resarch**, 64 (4) .
- 16- Harvey, P.(2000) : **An introduction to Buddhism , teachings , history and practices . cambridge : cambride university press .**
- 17- Henry soon , so (1971) . **Gathering Analyzing and using Data on Test Item in Educational Measurement Thorndike , B.1.22d, ied ., washington, American council on Education.**
- 18- Hodgins , H.S. & knee , c.R. (2002). The integration self and conscious experience . InE. L.Deci & R.M. Ryan (Eds.) , Handbook of Self determination research (pp.87-100) Roch ester , NY : University of Rochester press .
- 19- Jain S, Shapiro SL, Swanick S, Roesch Sc, Mills PM , Bell I , Schwartz GER . A(2007) : **randomized controlled trail of Mindfulness meditation versus relaxation training : Effects on distress , positive States of Mind, rumination , and distraction . Annals of**



Behavioral Medicine .

- 20- Joncour , R. L.(2010) : **The effect of mindfulness and emotional control on student learning : Issues and educational interventions and training** , Annee universitaire .
- 21- Kabat -Zinn (1996 ) : Full catastrophe living : **How to cope with stress , Pain and Illness using mindfulness Meditation** , Bantam Doubleday Dell Publishing Group , Ku
- 22- Kosslyn, S. M., & Rosenberg, R. S. (2001): **Psychology: The Brain, the Person, the World**. Boston: Allyn & Bace
- 23- Kozak , A. (2006) : **Mindfulness in the Management of chronic pain : conceptual and Clinical consideration** , conceptua, techniques in regional anesthesia and pain Management , 12(2).
- 24- Kreicie . & Morgan , D(1970) : Determining Sample size for research activates , Education and psychological Measurement . 30.607-610 .
- 25- Langer & Chanowitz , B., & Blank , (A). (1980) : Mindlessness - Mindfulness in perspective : Areply to Valerie Folkes . **Journal of personality psychology** , 48(3),.
- 26- Langer & Piper, (A) (1987): **The prevention of mindfulness** , journal personality and social psychology . vol : 53
- 27- Langer , E (1989): **Mindfulness** . New-York : Addison - Wesley . Language , 45 , 160-176.
- 28- Langer , E (1992) : **Matters of Mind : Mindfulness , Mindlessness in Perspective** , consciousness and cognition , vol : 1,pp. 289-305 .
- 29- ..... (2000) : **Mindful Learning** . current directions in psychological science 9 (6) ,
- 30- Langer, E (2002) :well-Bing : Mindfulness Positive Evaluation . In c .R.
- 31- .....& Moldeveana , M.(2000) : The construct of Mindfulness . **Journal of Social Issues** , (56).
- 32- Martin , J.R.(1997)- Mindfulness : Aproposed common factor . Journal of psychology Integration , 7,291-312 .
- 33- Maddux , J.E.(1997). Habit . health and happiness . Journal of Sport and Exercise psychology , 19 , 331-346 .
- 34- Mehrens , W.A.& Lehmann , I.(1984): Measurement and evaluation in education and psychology. New York : Holt Rinehart & Wiston.
- 35- Mermelstein, L.C. (2013): **A. Brief Mindfulness Intervention to Decrease Binge Drinking among college students : A controlled study** , Published Thesis , Ohio University :USA.
- 36- Nass, C and Moon , Y (2000) :Machines and mindfulness , social responses to computers : **journal of social issues**. 56 . PP. 81-103 .
- 37- Napoli, M. (2005) : Mindfulness Training for Eherentary school students : The Attention Academy, **Journal of Applied school Psychology**, vol. 21 (1) .
- 38- Perkins , DN & Richhart , R. (2000) : **Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills** . Journal of social Issues , 56, 1 .
- 39- PONOSKL , K. (2012) . **Mindfulness and Expressive writing in college students with pathological worry** , PhD Thesis , The temple university Graduate Board.
- 40- Ryan , R.M. Kuhl , J.,& Deci , E.L.(1997). Nature and autonomy : **An organizational view of Social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development** . Development and psychopathology , 9,701.728
- 41- Schwartz G.E. (1984 ) . **psychobiology of health** : Anew synthesis. In B.L. Hammonds &



## **Mindfulness among University Students**

**By: Maha saddam Abid**

**Dr: zeinab Haiwi Bedewi**

### **Abstract**

The present research aims at identifying the level of mindfulness among university students. The research was conducted on a sample of students (males and females) from the University of Basrah according to the study specification (human, scientific) during the academic year 2016-2017. The theory of self-organization was adopted. The study was conducted on (400) respondents and an application sample of (400) university students respondents. The results have shown that the research sample has a medium mindfulness.