



ISSN: 1994-4217 (Print) 2518-5586(online)

Journal of College of Education

Available online at: <https://eduj.uowasit.edu.iq>

prof, Dr. Haidar Jalil
Abbas

Mustansiriyah
University \
College of Basic
Education

Email:
drhaider158@gmail.com

Keywords:

building a scale,
mindfulness, university
students

Article info**Article history:**

Received ٢٠Febr.2022

Accepted ١٠.April.2022

Published 1.May .2022

**Measuring mindfulness among university students****A B S T R A C T**

The current research aims to:

- 1- Building a scale of mindfulness among university students 0
- 2- Identifying the level of mental alertness among university students.
- 3- Significance of differences in mindfulness among university students at the level of significance (0.05) according to the variables of gender (male - female), specialization (scientific - human).

The search results concluded that:

1. University students have a level of mental alertness.
2. There are no statistically significant differences in mental alertness according to the gender variable.
3. There are no statistically significant differences in mental alertness according to the variable of specialization.
4. There are no statistically significant differences according to the interaction between gender and specialization.

The result was in agreement with the theoretical framework (the theory of mindfulness) adopted by the researcher in building the research tool and the degree of possession of the sample according to the variables of gender, specialization and interaction between them.

In light of the research results, the researcher recommends a set of recommendations and suggestions

© 2022 EDUJ, College of Education for Human Science, Wasit University

DOI: <https://doi.org/10.31185/eduj.Vol47.Iss1.2932>

قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

أ.د. حيدر جليل عباس

كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية

الملخص

يهدف البحث الحالي الى :

- ١- بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
- ٢- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
- ٣- دلالة الفروق في اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وفقاً لمتغيري الجنس (طلاب - طالبات) ، التخصص (علمي - انساني) .

وتوصلت نتائج البحث الى أن :

١. يمتلك طلبة الجامعة مستوى من اليقظة الذهنية .
 ٢. ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس.
 ٣. ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التخصص.
 ٤. ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية تبعاً للتفاعل بين الجنس والتخصص.
- اذ جاءت النتيجة متفقة مع الاطار النظري (نظرية اليقظة الذهنية) المتبناة من الباحث في بناء اداة البحث ومستوى امتلاكها لإفراد العينة على وفق متغيرات الجنس والتخصص والتفاعل بينهما .

وفي ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية : بناء مقياس ،اليقظة الذهنية ، طلبة الجامعة .

الفصل الاول

مشكلة البحث : Problem of Research

إنّ السؤال الأكثر أهمية في هذا الصدد يتمحور حول ماذا يعمل الافراد دون ان يكونوا يقظين ذهنياً؟ من هذا التساؤل النفسي الاجتماعي انطلقت (لنجر) بصياغة نظريتها (اليقظة الذهنية) في بداية السبعينيات من القرن العشرين (السندي ، 2010 ، ص1) .

أن تدريس المواد الدراسية المختلفة في أوقات زمنية مختلفة وتعيين نسبة الدرجات على أساس اداء الفرد وفقاً لـ (Langer,1992) فإنّ اليقظة الذهنية هي عملية لرسم الاحداث النشطة وخلق أصناف اجتماعية جديدة ، والتي بدورها تترك الأفراد مفتوحين الى الحداثة وحساسين الى السياق ، إذ إن (لنجر ، 1992) أكدت في صياغتها لليقظة الذهنية إدراك العمليات التي توضح كيف تمكن الناس من المدخلات العملية لخلق فئات جديدة لمنظورات اجتماعية مرتبطة بالمهارات اللازمة لأداء الفرد . (Chatzistratis &Hagger,2007,p ,663)

وبهذا تتجلى مشكلة البحث الحالي بالتساؤلات التي طرحها الباحث والتي هي : معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى

طلبة الجامعة؟

أهمية البحث : Significance of the Research

أن التعليم الجامعي يسهم في درجة كبيرة في النمو العقلي والاخلاقي والاتصال الاجتماعي والإيقاظ الفكري للطلبة كما يسهم في تطوير مهاراتهم الشخصية والعقلية (الدبي، 2003: 4) ويمكن اعتبار اليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي ، (Brown & Ryan ,2003,p,822)، لذا تستعمل كلمة اليقظة الذهنية للدلالة على النشاط في إعادة العقل الكامل أو الاهتمام أو الانتباه الكامل على كل ما يقوم به الفرد . (Phelan ,2010,p,132)

ان تصور اليقظة الذهنية للميل الذي يكون الى حد كبير مدركاً لغاية الخبرات الداخلية والخارجية ضمن سياق القبول (Breslin ,2002,p,4) .

من وجهة نظر علم النفس السريري تذهب الى أنها انتقاء ايجابي لمثير أو أكثر من بين المثيرات الداخلية والخارجية الموجودة في بيئة الانسان ، (Breslin , 2002 , p , 4) .

وبهذا أكدت لنجر (Langer,1989) ان العمل الواضح يمكن أن يظهر في تركيز الانتباه لتعزيز اليقظة الذهنية ، والتي يستند عملها الى التأمل وتوظيف مختلف الطرق من التقنيات مثل التركيز والتأمل (Singh,2010,p,2) .

وهنا تشير (Langer,1989) ان العمل الواضح يمكن أن يظهر في تركيز الانتباه لتعزيز اليقظة الذهنية ، الذي يتم من اجل توظيف الاستراتيجيات النفسية او المعرفية ، (Singh,2010,p,2)

ومن هنا وضعت لنجر (Langer) مصطلح اليقظة الذهنية في اعتبارها ان السلوك اليقظ يتكون من خمسة طرق مختلفة للتفاعل مع العالم وهي:-

١- عمل فئات جديدة وإعادة رسم القديم .

٢- السيطرة على السلوك التلقائي .

٣- اتخاذ أفاق جديدة .

٤- التأكيد على النتائج العملية .

٥- تحمل الضغوط (Langer,1989,p,1) .

وهنا نجد ان اليقظة الذهنية التي درستها (Langer,Moldovenr,2000) و (Bodner,Langer,2001) هي غالبا ما تتضمن تعليم المشاركين النظر في المعلومات او الحالات من وجهة نظر متعددة، (Baer,2003,p,126) .

أما براون وريان (Brown and Ryan) فيحددان اليقظة الذهنية بأنها تتألف من وصف عامل الانتباه والوعي، (Baer ,at el,2006 ,p,28)

وبهذا لخص سيجال وآخرون (Segal,etal,2002) طبيعة اليقظة الذهنية بالقول: ان الممارسات العلمية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه، يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع في الأحكام التلقائية او التفاعلية (Baer, at el, 2006, p, 28) .

وفقاً لما سبق يمكن ايجاز أهمية البحث الحالي باتجاهين هما:

• أهمية نظرية :

١- أهمية اليقظة الذهنية اذ انه في علم النفس السريري تذهب الى أنها مجموعة محددة من الخبرات (الوعي) تجاه

مثير معين للأفراد ولأسيما طلبة الجامعة .

٢- أهمية دراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلبة الجامعة.

• أهمية تطبيقية :

- ١- أهمية متغير البحث، اليقظة الذهنية ، إذ ان الباحث لم يجد دراسة سابقة اهتمت ببناء او اعداد اداة لقياس اليقظة الذهنية على وفق متغيرات البحث .
- ٢- ان نتائج البحث تمكن المختصين من وضع برامج لتحفيز اليقظة الذهنية .

Aims of the Research : اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى:

- ١- بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .
- ٢- التعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
- ٣- دلالة الفروق في اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وفقا لمتغيري الجنس (طلاب - طالبات) ، التخصص (علمي - انساني) .

Limits of the Research : حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستتصية من كلا الجنسين (ذكور واث) وللتخصص (العلمي والانساني) ، الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) .

Definition of the Terms : تحديد المصطلحات :

اولاً اليقظة الذهنية Mind fullness

هناك تعريفات عدة لليقظة الذهنية ، فقد عرفها كل من:-

- لنجر Langer,2002:- بأنها حالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد وهي عملية لابتكار أشياء مختلفة وجديدة (Langer, 2002, p, 214) .
- فيلدون Fielden,2005:- بأنها حالة تتضمن التغليف المعرفي بشكل ثقافي ، عاطفي، نفسي، وروحي (Fielden , 2005 , p ,1) .

• التعريف النظري : تبني الباحث تعريف لنجر Langer, 2002 لليقظة الذهنية كونه تبني نظريتها.

• التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من افراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية المستخدم في هذا البحث الحالي .

الفصل الثاني :

• إطار نظري

مقدمة عن اليقظة الذهنية Mind fullness

بشكل عام فان العلاقة بين اليقظة وطريقة انجاز المهمة او تحقيق تقدم معين تتبع قانونا كلاسيكيا وتتخذ وظيفته شكل (U) مقلوبا أي أفضل الكفاءات تقع على مستوى من اليقظة الوسيطة، فهي تخف كلما أصبحت اليقظة أقوى أو أضعف (رولان، يارو، ٢٠١٠، ص 441) .

ارتبط مفهوم اليقظة الذهنية بالحركات الروحية بدلا من علم النفس العام ، وبعض الأطباء النفسيين في منتصف القرن العشرين استعملوا التقنيات المرتبطة باليقظة الذهنية في عملهم (kabat,zinn,1994,p,3) .

فقد تم وصف اليقظة الذهنية لأول مرة بانها ممارسة علاجية عن طريق (Kabat ,Zinn) ، مع التشديد على الحد المعتمد على اليقظة الذهنية ،ومنذ ان أصبح جزءاً لا يتجزأ من ثلاثة علاجات هي العلاج الادراكي المعتمد على اليقظة الذهنية والعلاج السلوكي الجدلي والقبول والالتزام. (kang&whittinlan,2010,p,1) ، وتفسر اليقظة الذهنية القبول ،

والاتصال مع اللحظة الحاضرة ، والحس المتعالي الذات ، كما تستهدف كلا من هذه المكونات من الذهن في العلاج ، وهناك بعض الأدلة على أنها تُكمن وراء علاج التغييرات الناجمة عن هذا النهج من العلاقة بينها (Fletcher & C.Hayes,2005,p,314).

مقومات اليقظة الذهنية:

تشير أدبيات علم النفس السريري الى أن من أهم مقومات اليقظة الذهنية هي:

١- وضوح الوعي

أن وضوح الوعي الذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والإجراءات او المناطق المحيطة بها. (Brown&Ryan,2007,p,213)

٢- المرونة في الوعي والانتباه

القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير الموقف وعدم الجمود على المألوف ، وهذا يعني القدرة على تقديم افكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة او مظهر واحد (Brown&Ryan,2007 ,p,213).

٣- الاستقرار او الاستمرارية في الوعي والانتباه

إنها صفات للوعي والانتباه على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي، إذ تضع في اعتبارها إنها قد تكون نادرة او عابرة او متكررة او مستمرة (Brown&Ryan,2007 ,p,213)

ممارسة اليقظة الذهنية المستمرة

هناك تدريبات لليقظة الذهنية التي تنمي الوعي طوال اليوم باستعمال منبهات البيئية المعينة. ولأمثلة على مثل هذه الإشارات هي دقائق ساعة من الساعات ، والأضواء الحمر عند تقاطعات المرور وعبور عتبة الأبواب وهذا النهج مفيد خصوصا عندما يكون من الصعب تحديد ممارسة الانتباه بانتظام. (Henepola,2002,p,5)

أما النشاط العقلي (الذهني) فهو من وظائف الدماغ كالتفكير والتأمل بالأشياء الملموسة والمحيطية ومحاولة فهمها من خلال الإدراك والفهم والاستيعاب ، وهكذا ما يخص التذكر للأحداث السابقة القريبة والبعيدة التي تحدث للإنسان (الخليدي و وهبي، 1997، ص11) .

النظريات التي فسرت اليقظة الذهنية

• نظرية لنجر لليقظة الذهنية (1992)

طورت الين لنجر نظرية اليقظة الذهنية استنادا الى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري ، إذ وضعت في اعتبارها إن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة . (Langer,1989,p,1)

ان اليقظة الذهنية يمكن ان ترى بوصفها جزءاً من المجال الذي عرفت فيه القيمة الكيفية في جلب الوعي للتأثير في سلوك التجربة الذاتية والبيئية الحالية (Brown,2007,p215,216)

حيث تتضمن الاستيعابية والانفتاح على المهام الإدراكية وهذا قد يتداخل مع الصياغة الحالية، لوجهات نظر متعددة لتعريف اليقظة الذهنية (Langer&Bodner,2000,p,823).

وقد افترضت نظرية اليقظة الذهنية ان جميع قابليات الأفراد محدودة نتيجة لتقبل الإبداعات الإدراكية

(Beck&Langer,2002,p,30) .

لذا طورت (أيلين لنجر) وزملاؤها نظرية اليقظة الذهنية على مدى السنوات المنصرمة ، فقد توصلت من خلالها الى فهم كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد وكيفية اختلاف اليقظة الذهنية عن المفاهيم الأخرى والتميز بينها مثل التوقع

والمسميات والأدوار، فالسلوك غير اليقظ يحدث حينما يقوم الانتباه الشعوري بتمثيل (تصور) ذهني للسلوك النصي. (السندي، 2010، ص 49-44).

لذلك ترى (لنجر) ان الوعي بالإثارة النفسية للسلوكيات المنصوص عليها للسماح للفرد بالتحرر من الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها والمصاحبة لهذه السلوكيات (السندي، 2010، ص 47) .

وعرفت (لنجر، 1992) اليقظة الذهنية بأنها: حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة والفروق الفردية ، وبموجبه تعتمد على السياق ورؤية الجوانب البديلة لحالات من الافكار (Demick, 2000, p, 141) . اقترحت لنجر (1992) أيضا أن المشاعر لا تمثل الحد الأدنى من معالجة المعلومات فقط ، ولكن يمكن وصفها بدقة في الكائن بأكمله ، لأن الفرد يكون فيما يتعلق بمحتوى معين بطريقة تفكيره الجامدة قد يؤدي إلى خلل في سلوكيه الشخص (Demick, 2000, 116) .

وبهذا يمكن القول: إنَّ العديد من الناس إما إنهم لا يتمتعون بعملهم أو يمكن أن يتميع بعمله أكثر من مما يتصور وهذا يوحي إلى اثنين على الأقل من الحلول الممكنة هي:

- ١- تصميم التدخلات التي تسمح للناس أن يصبحوا أكثر انخراطا مع المهام التي يؤدونها بالفعل.
 - ٢- إن وجهة النظر هذه قد تختلف عن الواجبات التي يعرضها الأشخاص في مكان العمل (Langer, 2007, p, 2) .
- إنَّ نظرية اليقظة الذهنية تقترح أسئلة بحثية محددة لمعرفة مدى زيادة اليقظة التي يمكن العمل من خلالها على تقليل هذه المشاكل الاجتماعية على وجه التحديد لأنها تحدث في الفصول الدراسية وأماكن العمل الاجتماعي من أجل الحصول على :

- أ- إعادة صياغة منظور حول بعض مشاكل المسنين.
 - ب- أن تضع في اعتبارها وسائل للتعامل مع زيادة التنوع العرقي .
 - ج- التقريب بين العمل ، وتغيير مكان العمل، وتغيير طابع العمل نفسه .
 - د - مزاي وسبل زيادة اليقظة الذهنية في الفصول الدراسية . (Langer&moldoveanu, 2009, p, 1)
- و يشير الباحث هنا الى انه تبنى نظرية اليقظة الذهنية لينجر لقياس متغير بحثه (اليقظة الذهنية) فقد افترضت لنجر، في البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، ان السلوك ليس في حالة اليقظة فقط لكنه اكثر من ذلك ،بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة ، وان صياغة لنجر لليقظة الذهنية تتضمن الاستيعابية وفتح المهام الادراكية ، والوعي بكل ما هو جديد .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته :

منهج البحث:

لما كان البحث الحالي يهدف الى (قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة) ، لذا اعتمد الباحث المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملاءمة مع متطلبات بحثنا الحالي ،

إذ انه يعتمد في دراسة الظاهرة على ماهي عليه ،ويقوم بوصفها وصفا دقيقا (ملحم، ٢٠٠٠: ٣٢٤)

١- مجتمع البحث :

المقصود به هو كل مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم، ٢٠٠٠: ١٤٩) ، يتمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة المستتصية (باستثناء طلبة المرحلة الأولى) من الذكور والإناث في الدراسة الصباحية

والاختصاصات العلمية والإنسانية لمرحلة البكالوريوس والبالغ عددهم (٤٥٥١٣)* طالب وطالبة إذ بلغ عدد الطلاب (٢٢٧١٠) في حين بلغ عدد الطالبات (٢٢٨٠٣) للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ .

٢- عينة البحث (Sample of Research)

يقصد بعينة البحث جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ٦٧) اختار الباحث (٤٠٠) طالب وطالبة عينة للبحث الحالي موزعين بشكل متناسب على وفق متغيري البحث الجنس والتخصص ، بالطريقة الطبقية العشوائية البسيطة وبواقع أربع كليات ، اثنتان منها كليات علمية (الطب ، العلوم) واثنان كليات إنسانية (التربية الأساسية ، الآداب) والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

حجم عينة البحث موزعين بحسب الكليات

ت	الكليات	الجنس			
		انثى		ذكر	
		انساني	علمي	انساني	علمي
١ -	الطب	٤٥	-	٤٠	-
٢ -	العلوم	٥٠	-	٤٥	-
٣ -	التربية الاساسية	-	٥٠	-	٦٥
٤ -	الآداب	-	٥٠	-	٥٥
المجموع		١٩٥		٢٠٥	
		٤٠٠			

* حصل الباحث على هذه البيانات من شعبة الإحصاء / قسم التخطيط والمتابعة - الجامعة المستنصرية

٣- أداة البحث (Tools of Research)

لتحقيق أهداف البحث الحالي ، قام الباحث ببناء مقاييس اليقظة الذهنية ، بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة وفقاً لنظرية اليقظة الذهنية لنجر (١٩٦٢) والذي تم اعتمادها كإطار نظري في بناء أداة البحث.

أ- مقياس اليقظة الذهنية

اعتمد الباحث في قياس اليقظة الذهنية ، ببناء المقياس ملحق (١) والذي يعتمد على تعريف لينجر (٢٠٠٢) (بأنها حالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد وهي عملية لابتكار أشياء مختلفة وجديدة) (Langer, 2002, p, 214).

والذي يتكون من (٢٠) فقرة وضعت له خمسة بدائل (تنطبق علي بدرجة دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي بدرجة احياناً ، لا تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي ابداء) ، وحددت لها الاوزان (١,٢,٣,٤,٥) لل فقرات ذات الاتجاه الايجابي .

• صلاحية الفقرات

أكد ايبيل (Ebel , 1972) اهمية عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس لبيان مدى صلاحية الفقرات في قياس السمة المراد قياسها (Ebel , 1972 : 555) .

لغرض تحقيق ذلك قام الباحث بعرض فقرات مقياس اليقظة الذهنية البالغة (٢٠) فقرة ملحق (١) بصيغتها الاولى على مجموعة من المحكمين المتخصصين بتخصص القياس والتقويم وعلم النفس التربوي والارشاد النفسي وبلغ عددهم (١٠) محكمين ملحق (٢)، وذلك من أجل إصدار أحكامهم على مدى صلاحيتها ، وسلامة صياغتها وملاءمتها للغرض الذي

وضعت من أجله ، وكذلك صلاحية البدائل المستخدمة للإجابة ؛ وتحليل آراء المحكمين على فقرات المقياس قد استعمل الباحث اختبار مربع كاي (كا²) لعينة واحدة ، و تقبل الفقرة عندما تكون قيمة مربع كأي المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وفي ضوء آراء المحكمين حظيت كل الفقرات بالموافقة ، لان قيم مربع كأي المحسوبة البالغة (١٠) ، اكبر من قيمة مربع كأي الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١) وهو ما يقابل نسبة ٨٠% ، مع اجراء بعض التعديلات اللغوية الطفيفة لبعض الفقرات.

• وضوح التعليمات (الاستطلاعية)

قام الباحث بعرض الاختبار على افراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٣٥) طالبا وطالبة من كلية التربية ، لبيان مدى وضوح التعليمات في الاختبار ، وكذلك مدى وضوح الفقرات ، وتحديد الوقت المستغرق في الاجابة ، وقد تبين ان تعليمات المقياس واضحة بما فيه الكفاية وان الزمن المستغرق في الاجابة (١١ - ١٥) دقيقة وبمتوسط مدى (١٣) .

• التحليل الاحصائي لفقرات مقياس اليقظة الذهنية :

يعد التحقق من الخصائص السايكومترية للمقاييس التربوية والنفسية من المتطلبات الاساسية ، إذ انه مؤشر لجودة المقياس في قياس ما أعد لقياسه ليتمكن الوثوق فيه لقياس الخاصية او الظاهرة (Zeller & Carmines, 1980:77). ولأجراء التحليل الاحصائي لفقرات قام الباحث باختيار عينة التحليل الاحصائي التي بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث وكالاتي.

• **تميز فقرات المقياس :-** ويقصد بالقوة التمييزية لفقرات مدى قدرة الفقرات على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الافراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة ، (Ebel & Frisbie, 2009: 392) لتحقيق ذلك اعتمد الباحث الآتي :

١. أسلوب المجموعتين الطرفيتين . Contrasted Groups

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس اليقظة الذهنية ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ، وبعد تصحيح استجابات المفحوصين وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة ، تم ترتيب الدرجات تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأدنى درجة ثم تم اختيار نسبة (٢٧%) العليا من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا (١٠٨ استمارة) واختيار نسبة (٢٧%) الدنيا من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا (١٠٨ استمارة أيضاً).

وبعد استخراج الوسط الحسابي لفقرات المقياس لكلتا المجموعتين العليا والدنيا ، قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي (t - test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين ، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة تعد مؤشراً للقوة التمييزية بين المجموعتين. وعُدَّت القيمة التائية المحسوبة تمييزاً لكل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وبدرجة حرية (٢١٤) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) ومن خلال هذه الخطوة أظهرت النتائج أن كل الفقرات ذات دلالة احصائية وقيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية بطريقة المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	4.6944	0.68982	3.7315	1.07309	7.845	دالة
٢	4.1667	0.91202	2.7222	0.87364	11.886	دالة
٣	4.4537	0.81326	3.3056	1.15571	8.443	دالة
٤	4.0648	1.06141	3.0093	1.21897	6.787	دالة
٥	4.5093	0.97151	3.6574	1.24677	5.601	دالة
٦	4.3056	0.96149	3.2315	1.15691	7.42	دالة
٧	4.5278	0.66217	3.2593	1.04453	10.659	دالة
٨	4.4259	0.81118	3.2593	0.96063	9.643	دالة
٩	4.3889	0.86287	3.1944	1.04531	9.158	دالة
١٠	4.2685	0.87121	3.1296	1.01477	8.849	دالة
١١	4.2407	1.05786	3.1389	1.10613	7.481	دالة
١٢	4.7037	0.55128	3.5463	1.04465	10.183	دالة
١٣	4.3704	0.7924	3.4259	0.9192	8.087	دالة
١٤	3.500	0.63393	3.2315	0.7439	2.855	دالة
١٥	3.1481	0.68105	2.8704	0.72463	2.903	دالة
١٦	3.2778	0.57735	2.8981	0.70961	4.313	دالة
١٧	3.2315	0.71834	2.8889	0.76529	3.392	دالة
١٨	3.3056	0.68982	3.0093	0.75499	3.011	دالة
١٩	3.1019	0.4918	2.750	0.51383	5.141	دالة
٢٠	3.0185	0.82009	2.713	0.5304	3.251	دالة

٢ - علاقة درجة الفقرة بالدرجات الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :

لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لعينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) استمارة وهي الاستمارات ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين الطرفيتين ، واتضح أنَّ قيم معاملات الارتباط المحسوبة هي اكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠.٠٩٨) بدرجة حرية (٣٩٨) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وبالتالي لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس وجدول (٣) كما يبين ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

فقرة	معامل الارتباط	فقرة	معامل الارتباط
١	٠.٥٩٢	١١	٠.٤٩٨
٢	٠.٤٢٨	١٢	٠.٥٧٦
٣	٠.٥٨٨	١٣	٠.٤٧٢
٤	٠.٤٦٦	١٤	٠.٥٥٠
٥	٠.٤٣٧	١٥	٠.٤٩٩
٦	٠.٤٤٣	١٦	٠.٥٥٢
٧	٠.٤٤٧	١٧	٠.٤٥٣
٨	٠.٥٩٢	١٨	٠.٤٣٨
٩	٠.٥٤٦	١٩	٠.٤٣٥
١٠	٠.٥٤٣	٢٠	٠.٤٣٧

٣- الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط :

قام الباحثان باختبار اقل قيمة من قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس البالغة (٠.٤٢٨) ، وذلك باستعمال الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط فكانت القيمة التائية المحسوبة والبالغة () لارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية ، اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل أن كل الفقرات تتمتع بخاصية مؤشر صدق البناء .

• الخصائص السايكومترية لمقياس اليقظة الذهنية

• الصدق:

لابد ان يكون المقياس صادقا للحد الذي يقيس السمه او الخاصية التي اعد لقياسها ، وعدم تأثير المتغيرات

الاخري عليه (القماش واخرون ، ٢٠٠٠، ١٠٩) .

وللصدق أنواع والمستعمل لهذا البحث هو :

أ- **الصدق الظاهري** : يقوم الصدق الظاهري على اساس ملاحظة فقرات المقياس من اجل معرفة ما إذا كانت ذات علاقة بالسمة التي يراد قياسها (الظاهر، ١٩٩٩: ١٣٤) .

والصدق الظاهري تحقق للمقياس الحالي بعد ان تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين بميادين علم النفس والقياس النفسي الملحق (٢) للحكم على مدى صلاحيته للبيئة العراقية ، اذ اجمع المحكمين على صلاحية المقياس لما وضع لقياسه وبنسبة اتفاق (١٠٠ %) على وفق قيمة مربع كأي المحسوبة ودلالاتها بالمقارنة مع قيمة مربع كأي الحرجة .

ب- **صدق البناء** : يعد صدق البناء من اهم انواع الصدق المستعملة مع السمات الافتراضية كالتفكير والذكاء والاستدلال بوصفه يشكل الاطار النظري لاختباراتها (عوذه ، ١٩٨٥ : ١٦٤) حيث تم التحقق منه من خلال خاصية التمييز والاتساق الداخلي .

• الثبات :

ويؤكد (جيلفورد) على ضرورة حساب ثبات المقياس لكي تحدد التباين الحقيقي للاختبار ، لان الثبات يوضح لنا التباين الحقيقي بدرجة المستجيبين (Basim, & Cetin 2010:388) . واستخرج الباحث معامل الثبات بطريقتين هما :-

أ- طريقة الاتساق الخارجي (إختبار - إعادة الاختبار Test- Retest)

قام الباحث بتطبيق مقياس اليقظة الذهنية لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة مكونة من (١٠٠) طالبا وطالبة. وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول للمقياس قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس ذاته مرة أخرى وعلى العينة ذاتها ، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني . ولحساب الثبات بهذه الطريقة للمقياس ككل، ظهر أن قيمة معامل الثبات للمقياس تبلغ (٠.٨٣) .

ب- الاتساق الداخلي (معامل الفاكرونباخ):

لحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معادلة الفاكرونباخ لدرجات عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة واتضح ان قيمة معامل ثبات الفاكرونباخ يبلغ (٠.٨١)

٤- وصف مقياس اليقظة الذهنية بصيغته النهائية

يتكون مقياس اليقظة الذهنية بصورته النهائية من (٢٠) فقرة ويتدرج خماسي ، اذ يتم تصحيح الفقرة بإعطاء الدرجة (٥) للإجابة التي تعبر عن اليقظة الذهنية و إعطاء الدرجة (١) للإجابة التي لا تعبر عن سمة اليقظة الذهنية ، لذا فإن اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (١٠٠) درجة وادنى درجة (٢٠) في حين يبلغ الوسط الفرضي للمقياس (٦٠) والملحق (٣) يتضمن المقياس بصيغته النهائية .

٥- عينة التطبيق الأساسية :

بلغ عدد أفراد العينة الأساسية للتطبيق (٤٠٠) طالب وطالبة وهي عينة التحليل الاحصائي نفسها لعدم استبعاد اي فقرة من فقرات المقياس وفق الخصائص السايكومترية (الصدق ، الثبات) المستخرجة له ، ولذا بالإمكان الاعتماد على نفس عينة التحليل الاحصائي كعينة تطبيق اساسية للتحقق من اهداف البحث.

٦- الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS) لتحليل بيانات البحث واستخراج النتائج .

الفصل الرابع

اولاً: عرض النتائج:

الهدف الاول : (بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة يتمتع بالخصائص السايكومترية) انظر اجراءات بناء المقياس الفصل الثالث .

الهدف الثاني : التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس اليقظة الذهنية المتكون من (٢٠) فقرة على عينة البحث المتكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة وهي عينة التحليل الاحصائي نفسها . وأظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (٧٢.٢١) درجة وبانحراف معياري قدره (٨.٥٦) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (٦٠) درجة ، تبين ان الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، إذ

بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٨,٥٢٨) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٣٩٩) وهذا يعني ان عينة البحث يمتلكون مستوى عالي من اليقظة الذهنية والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس اليقظة الذهنية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية * ٤		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
اليقظة الذهنية	٤٠٠	٧٢.٢١	٨.٥٦	٦٠	٢٨,٥٢٨	١,٩٦	دالة

اذ جاءت النتيجة اعلاه في الجدول (٥) متفقة مع الاطار النظري (نظرية اليقظة الذهنية) المفسرة للمتغير والمتنباة من الباحث في بناء اداة البحث ودرجة امتلاكها لإفراد العينة .

الهدف الثالث : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (طلاب ، طالبات) ، والتخصص (انساني، علمي).

لغرض التحقق من هذا الهدف قام الباحث بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة على مقياس اليقظة الذهنية ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا استخرج الباحث متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا لمتغيري الجنس (طلاب ، طالبات) ، والتخصص (انساني ، علمي)، وكانت كما موضحة في الجدول(٦)

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لليقظة الذهنية وفقا للمتغيرات (الجنس ، التخصص)

الجنس	التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
طلاب	انساني	١٠٠	٧٠,٥٦	٧,٣٤
	علمي	٩٥	٧١,٧٦	٧,٩٨
	الكلي	١٩٥	٧١,١٦	٧,٦٦
طالبات	انساني	١٢٠	٦٩,٨٧	٧,٠١
	علمي	٨٥	٦٨,٤٥	٦,٨٧
	الكلي	٢٥٠	٦٩,١٦	٦,٩٤
الكلي	انساني	٢٢٠	٧١,٩٨	٨,١٢
	علمي	١٨٠	٧٠,٩٣	٧,٢٣
	الكلي	٤٠٠	٧١,٤٥	٧,٦٧٥

وللتأكد من الفروق في اليقظة الذهنية تبعا (للجنس ، والتخصص) استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الثنائي بتفاعل ، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مقياس اليقظة الذهنية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة (٠,٠٥)
الجنس	٤,٤٣٧	١	٤,٤٣٧	٠,٠١٧	غير دالة
التخصص	٣٨٨,٥٢٣	١	٣٨٨,٥٢٣	١,٤٩٣	غير دالة
الجنس * التخصص	٩٢٣,٤٣٤	١	٩٢٣,٤٣٤	٣,٥٥٠	غير دالة
الخطأ	١٠٣٠٠١,١٣١	٣٩٦	٢٦٠,١٠٣		
الكلية	١١٤٨٢٨,٥٣٧	٣٩٩	٢٨٧,٧٩٠		

أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل المعطيات الآتية :

أ- الجنس : تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (٠,٠١٧) لمتغير الجنس هي اصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١, ٣٩٦) ، مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس.

ب- التخصص

تبين أن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (١,٤٩٣) لمتغير التخصص هي اصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١, ٣٩٦) ، مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير التخصص .

ج- الجنس * التخصص

تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (٣,٥٥٠) للتفاعل بين (الجنس * التخصص) هي أصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١, ٣٩٦) مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتفاعل بين الجنس والتخصص .

ثانياً :- الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية ، يمكن استنتاج ما يأتي:

- ١- يمتلك طلبة الجامعة مستوى عالي من اليقظة الذهنية .
- ٢- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس.
- ٣- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تبعا لمتغير التخصص.
- ٤- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتفاعل بين الجنس والتخصص في اليقظة الذهنية.

ثالثاً :- التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية ، يوصي الباحث بعدة توصيات:

١. الطلب من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وضع برامج من اجل تنمية اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
٢. إقامة ورش عمل في داخل الكليات لتطوير مهارات الطلبة وذلك لأهمية اليقظة الذهنية وتأثيرها في سير العملية التربوية والتعليمية .

رابعاً :- المقترحات

في ضوء نتائج البحث الحالي ، يقترح الباحث الآتي:-

- ١ . تقنين مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
- ٢ . بناء مقياس اليقظة الذهنية على وفق نظرية السمات الكامنة .
- ٣ . اعداد اختبار اليقظة الذهنية (كقدرة عقلية) .
- ٤ . إجراء بحوث على عينات وشرائح مجتمعية اخرى مثل (رجال الدين ، الاعلاميين ، والسياسيين) مماثلة للبحث الحالي.

المصادر• العربية

- ١- الخليدي، عبد المجيد ، ووهبي، كمال حسن ،(1997): **الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال**، ط١، دار الفكر العربي - بيروت .
- ٢- الدبعي، كفاح سعيد غانم (2003). **الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتهما بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء**، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد.
- ٣- رولا ،اياد وأرفين ، يالوم ،(٢٠١٠): **مدخل الى العلاج النفسي الوجودي**، ط١، دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
- ٤- السندي ، سعد انور بطرس ،(2010) : **اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة** ،جامعة بغداد / كلية الاداب ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٥- الظاهر ،زكريا محمود (١٩٩٩) : **مبادئ القياس والتقويم في التربية** ، ط١، مكتبة دار الثقافة ، عمان .
- ٦- عودة ،احمد سليمان (١٩٨٥) : **القياس والتقويم في العملية التربوية** ،الجزء الثاني ،المطبعة الوطنية ،عمان ،الاردن.
- ٧- القماش ،مصطفى واخرون (٢٠٠٠) : **القياس والتقويم في التربية الخاصة** ،ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان ،الاردن.
- ٨- ملحم، محمد سامي (٢٠٠٠) : **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس** ،عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .

• الاجنبية

- 1- Ebel,R.L.(1972) : **Essentials of educational measurement** 2nd ,dprentice.hall new york ,p.555.
- 2- Zeller,R & Counnunes , F.(1980): **Measurment in the social sciences :The link between theory and data** , Cambridge, London.
- 3- Ebel , Robert.L , Frisbile , David , A. (2009):**Essentials of educational measurement** 5thed , PHI Learning private limited , New Delhi.
- 4-Baer .R.A .smith, G .t .Hopkins .S .J, and kritermeyer,J (2006): **using self-report assessment methods to explore factets of mindfulness. Pervin .**
- 5- Baer,R.A.(2003) :**mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review**. Clinical psychology .
- 6- Basim, H& Cetin , F. (2010) : **The reliability and validity of the resilience scall for adults – Turkish** .
- 7- Brck, Lenger,(2002): **An information –processing analysis of minfulness : implicayions for relapse prevention in the treatment of substance abuse** .clinical psychology
- 8- Breslin, F.C.,zack,(2002): **An information –processing analysis of minfulness : implicayions for relapse prevention in the treatment of substance abuse** .clinical psychology
- 9- Brown , K and Ryan, R (2003): **the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-bing**.journal personality and social psychology .
- 10- Brown, (2007):**_using self-report assessment methods to explore factets of mindfulness. Pervin .**
- 11- Cardaciotto .L .D . and Hagger ,s .martin (2005): **mindfulness and the lintention – behavior relationship within the throry of planned behavior , personallty and social psychology bulletin**.
- 12- Chatzisantis .L .D . and Hagger ,s .martin (2007): **mindfulness and the lintention – behavior relationship within the throry of planned behavior , personallty and social psychology bulletin**.
- 13- Deminck,tack (2000):**mindful psychological science: theory and application**.

- 14- Fielden, Kay (2005): **mindful knowing** ,unitec institute of technology ,aukl and , new Zealand.
- 15- Fletcher B , and Hayes C, steven (2005) : **searching for mhnd fullness in the brain :process – oriented approach to examining the neural correlates of mind fullness .**
- 16- Henepola, D. (2002) , Maturity and competence , New York , Gardener press , Inc.
- 17- Kabat, Zinn (1994). **Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness.** Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11
- 18- Kang,chris and whittingham ,koa (2010) **mindfulness: A dialogue between budddhism and clinical psychology.**
- 19- Langer,E (1989): **minfffulness**, new york ,Addison Wesley publishing.
- 20- Langer,E (2000): **Mindful learning** ,current directions in psychological science.
- 21- Langer,E (2002) : **Mindful learning** , current directions in psychological science,Vol :pp.220-223 .
- 22- Langer,E (2007) : Role of mindlessness in The perception of deviance, journal of personality and social psy chology .
- 23- Langer,E (2007): **minfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects.** Psychological inquiry .
- 24- Langer,E . and C.Hgyes , steven (2005) : **Relational frame The acceptance and commitment Therapy , and Eunction an Alytic def Inintion of mindfulness** , University of Navada U.S.A
- 25- Langer,E and Moldoveanu , Lawrence ,(2009): **Tow new applications of mandlessness Theory :** Alcoholism and aging , Harvard university . U.S.A .
- 26- Phelan , joshobat at (2010): **mindfulness as presence .**
- 27- Singh N, Nirbhay (2010): **mindfulness A finger pointing to the moon** , published online 4march 2010.