مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (NO. 136) 2026, pp. 138-161

بناء مقياس صوري لليقظة العقلية لدى طفل الروضة

الباحثة نورس ماجد محمد حسين شبر أ.م. د. بيداء عبد السلام مهدي الحيالي
كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
jvrrtty@gmail.com nawresshubbr@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث :
يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس صوري لليقظة العقلية لدى طفل الروضة ، وقد قامت الباحثتان بإعداد مقياس اليقظة العقلية بعد اطلاعهما على النظريات والدراسات السابقة الخاصة بموضوع بحثهما، وتضمن مقياس اليقظة العقلية (30) فقرة موزعة على (5) مجالات وكل مجال يتضمن (6) فقرات وقامتا بإعداد تعليمات المقياس والصور الخاصة بكل فقرة وحسب التعليمات العلمية لإعداد المقاييس، وحددت الباحثتان درجة المقياس (1،2،3) ثلاثة بدائل ، وقد تحققت الباحثتان من الخصائص السيكومترية للمقياس ، وجرى التحقق من الصدق بطريقتي الصدق الظاهري وصدق البناء، كما تم استخراج ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار ومعادلة ألفا كرونباخ .

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية ، طفل الروضة.

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث (Problem of research)

ان مرحلة رياض الأطفال من أكثر المراحل النمائية التي يواجه فيها الأطفال تحديات نفسية وسلوكية وانفعالية متنوعة ، نتيجة لما تشهده من تغيرات سريعة في البناء العصبي والوظيفي للدماغ خصوصاً في الفص الجبهي المسؤول عن الانتباه وتنظيم الذات ، إذ يُلاحظ المربون والمعلمون أن عدداً كبيراً من الأطفال في رياض الأطفال يعانون من تشتت الانتباه وصعوبة التركيز والانضباط داخل الأنشطة الصفية ، مما يؤثر في تفاعلهم الاجتماعي وقدرتهم على متابعة التعليم (Li, Yang, & Wang,2019: 334)، وخلال العشرين سنه الماضية دخلت اليقظة العقلية في جميع جوانب الحياة واستطاعت ان تحتل مكاناً في علم النفس وتم تسجيلها كمفهوم نفسي (ناجواني ،2019: 221) ، وأن ضعف اليقظة العقلية قد يؤدي إلى ان يكون تفكيرنا أحادي وجامد عندما نتعرض للمواقف المختلفة ، مما يعيق المرونة الذهنية لدينا ويفقدنا القدرة على تقبل البدائل والتعامل مع التغيرات، ويدفعنا ذلك إلى سلوك آلي متكرر، يجعلنا ندور في حلقة مفرغة من الاستجابات غير الواعية ويصبح من الضروري آنذاك تنمية وعينا بذاتنا وانفعالاتنا، وتمكيننا من التعبير عن مشاعرنا وحاجاتنا بما يسهم في تحقيق توازننا النفسي والمعرفي (عزيز وقاسم وكريم ، 2017: 10) ، اضافة الى ان ضعف اليقظة العقلية عند الافراد له وقع على جوانبهم النفسية، مما يولد لديهم القلق وعدم الصبر، كما ان له الاثر الكبير في تقبل او عدم تقبل الذات الإيجابية ، ويمكن توظيف اليقظة العقلية في تحسين الاساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط التي تواجهه (شاهين،2017: 511) ، وكان هذا السبب وراء قيام الباحثتان لدراسة بناء مقياس صوري لليقظة العقلية لدى طفل الروضة .

ثانياً: أهمية البحث (Research Importance)

تعد مرحلة رياض الأطفال من المراحل التربوية الحاسمة في حياة الإنسان ، إذ تمثل المرحلة التي تتبلور فيها الأسس الأولى لبناء الشخصية السليمة والتفاعل الاجتماعي الإيجابي ففيها يكتسب الطفل المهارات الأساسية التي تمكنه من الاندماج مع محيطه والتعبير عن ذاته بثقة ، كما تُسهم في تنمية قدراته العقلية والانفعالية بما يؤهله للتكيف مع بيئته المستقبلية ، وتؤكد الدراسات التربوية أنّ هذه المرحلة تُعد نقطة انطلاق نحو بناء الشخصية المتكاملة ، لما تتضمنه من تجارب تعليمية واجتماعية

تُسهم في غرس العادات السليمة وتعزيز الاتجاهات الإيجابية لدى الأطفال (يوسف ، 2009: 7)، وأن مرحلة رياض الأطفال هي الركيزة الأولى التي تمهد لنجاح الطفل في المراحل التعليمية اللاحقة وتساعده على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي الذي يضمن تكيفه السليم مع المجتمع الذي يعيش فيه (العناني ، 2002: 50) .

قد شهد مفهوم اليقظة العقلية في السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً، باعتباره أحد المفاهيم الحديثة المنبثقة من علم النفس الإيجابي ، وقد فرض هذا المفهوم نفسه بقوة على ساحة البحث العلمي وتزايدت الدراسات حوله باعتباره أحد أشكال الممارسات الذهنية التامة (Mindfulness Practices) التي تساعد الأفراد على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها (العسيري ، 2020: 159) ، حيث أصبحت اليقظة العقلية واحدة من المفاهيم المعاصرة التي نالت اهتماماً متزايداً ، نظراً لما تلعبه من دور مهم في مختلف مجالات الحياة ، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن اتباع الفرد لسلوك قائم على اليقظة يجعله أكثر قدرة على الاستجابة الواعية للبيئة ، كما يُسهم في تنمية الذات وتعزيز الثقة بالنفس ، ويُساعده على التحرر من الاستجابات التلقائية للأفكار والسلوكيات ، مما يمكنه من الوصول إلى آفاق أوسع من التفكيروالتصرف (عبد الخالق ، 2016: 203-204) ، وتساعد اليقظة العقلية الفرد على ادراك الواقع بشكل اكثر وضوحاً ، وتمكن الاطفال من فهم أنفسهم والتمتع بحياة اكثر بهجة ، كما أن من يتمتعون باليقظة العقلية يظهرون على المدى البعيد العديد من الصفات الايجابية ، مثل الرحمة والتعاطف والتسامح ، كما تشمل الاهداف القصيرة الأجل على تعزيز مشاركة الأطفال ، وارتفاع الأداء الاكاديمي ، وتحسين المناخ الاجتماعي في الروضة ، وتعزيز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية (عبد الله ، 2023: 455) .

وعليه تبرزالأهمية النظرية للبحث الحالي من خلال الآتي :

1- تُسلط الضوء على مفهوم حديث في علم النفس الإيجابي ، وهو اليقظة العقلية ، ومدى تأثيره على الجوانب النفسية والانفعالية لطفل الروضة .

5- إثراء المكتبات العراقية والأدبيات ذات العلاقة بالدراسات عن اليقظة العقلية لدى طفل الروضة ، مما يجعله مرجعاً علمياً للباحثين والمربيين .

وعليه تبرزالأهمية التطبيقية للبحث الحالي من خلال الآتي :

1- تقديم مقياس صوري لليقظة العقلية لدى طفل الروضة يمكن الأستفادة منه من قبل المعلمات وطلبة الدراسات العليا .

3- تأمل الباحثة أن تُسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة صُناع القرارعلى تضمين ممارسات اليقظة العقلية في المناخ التربوي لرياض الأطفال ، لما لها من دور في تعزيز النمو المتوازن للأطفال .

ثالثاً: أهداف البحث (Aims of the Research)

يهدف البحث الحالي إلى :

بناء مقياس صوري لليقظة العقلية لدى طفل الروضة .

حدود البحث (Limits of the Research)

يتحدد البحث الحالي بالمجالات الآتية :

1- الحدود البشرية : أطفال الروضة (مرحلة التمهيدي) بعمر (5-6) سنوات ولكلا الجنسين .

2- الحدود المكانية : رياض الأطفال التابعة لمديرية محافظة النجف الأشرف .

3- الحدود الزمانية : العام الدراسي (2025- 2026م) .

4- الحدود العلمية : اليقظة العقلية .

رابعاً: تحديد المصطلحات (Define Terms)

اليقظة العقلية (mindfulness) : عرفها كل من

كابات - زين (Kabat , 2003)

" الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية ، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها "(Kabat , 2003 :144 - 156) .

موركان وأذرز (Morgan & others, 2003)

"هي حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء " (Morgan & others, 2003:176) .

بير وليكيز (Baer & Lykins,2009)

"وهي انتباه الفرد وقبوله للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة من خلال ملاحظة المثيرات ، بما في ذلك الظواهر الداخلية كالمعرفة والظواهر الخارجية كالأصوات أثناء التعلم والتعليم والوصف اللفظي لما يحدث بموضوعية ووعيه بالتصرف والمشاركة في الأنشطة وقبول الآخر" (Baer & Lykins,2009: 226)

(حسنين ، 2017)

"هي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع دون إصدارأحكام " (حسنين ،2017: 97) .

(حسن ، 2021)

" هي الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الآنية الداخلية والخارجية المحيطة والمرتبطة بالفرد بالإضافة إلى تقبل الفرد الخبرة أو التجربة دون إصدارحكم عليها بوصفها جيدة أو سيئة " (حسن ، 2021: 5) .

(معوض ، 2021)

" هي عملية تنظيم الانتباه الواعي للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة والانفتاح عليها بِفُضولٍ وتقبل دون إصدار الأحكام ودون توحد معها وما يتطلبه ذلك من تنظيم ذاتي وفهم واستبصار ومرونة " (معوض ، 2021: 140) .

التعريف النظري لليقظة العقلية :

لقد تبنت الباحثة تعريف بير وليكينز (Baer & Lykins,2009) كونه الأنسب الى بحثها .

تعرف اليقظة العقلية إجرائياً :

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها (الطفل / الطفلة) عن فقرات مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل الباحثة .

طفل الروضة (Kindergarten child) عرفته :

(وزارة التربية ، 2005)

" يُعد طفل الروضة من الفئة العمرية التي تبدأ من سن الرابعة وحتى السادسة ، وهو الطفل الذي يُقبل في مؤسسات رياض الأطفال في مستهل العام الدراسي أو خلاله ، على أن يكون ضمن الحدود العمرية المعتمدة عند الالتحاق بالتعليم النظامي" (وزارة التربية ، 2005: 8) .

إطار نظري

اليقظة العقلية (mindfulness)

تُرجِع العديد من الدراسات أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية القديمة ، التي تجسدت من خلال الممارسات التأملية الشرقية التي نشأت في الهند وانتشرت لاحقاً في الشرق الأوسط منذ أكثر من (2500) سنة ، وقد تطور هذا المفهوم عبر حقول علم النفس والتربية والطب ، حيث أثبتت تطبيقاته فعاليته في خفض مستويات الضغوط النفسية والتقليل من مشاعر الكبت والاكتئاب ، إضافةً إلى تعزيز استخدام آليات الدفاع الإيجابية ورفع مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد (الرويلي، 2009 : 250) ، وفي إطار علم النفس، وجدت اتجاهات متعددة لتفسير مفهوم اليقظة العقلية ، إذ يرى أصحاب الاتجاه الأول أنها تمثل حالة تأملية موجهة (Meditation Oriented) تُعد سمة عقلية يتم دعمها وتنميتها من خلال ممارسات التأمل المنتظمة ، أما أصحاب الاتجاه الثاني فيرون أن اليقظة العقلية هي قدرة عقلية نشطة تعمل على مقاومة الغفلة وزيادة النشاط الذهني عبر مجموعة من العمليات العقلية الشاملة مثل الانتباه ، التذكر، التصور، التفكير التحليلي، التعرف على أوجه الاختلاف ، الاستنتاج ، المنطق وغيرها من العمليات العقلية العليا(عبد الحميد، 2018: 335) ، ورغم الاختلاف القائم حول كيفية دمج مفهوم اليقظة العقلية في علم النفس بوصفها مفهوماً نفسياً خالصاً إلا أنها استطاعت أن تفرض وجودها بقوة في ميدان علم النفس المعاصر، خاصة مع بدايات التسعينات حيث استحوذت على اهتمام الباحثين والمعالجين النفسيين من ذوي الاتجاه المعرفي السلوكي ، وقد نالت اليقظة العقلية عناية واسعة من حيث تأصيلها النظري ، والبحث في جذورها التاريخية ، فضلاً عن إعداد أدوات مقننة لقياسها ، وتقديم برامج إرشادية قائمة عليها (الضبع وطلب ، 2013: 4) وتُعد اليقظة العقلية وسيلة عملية للإحساس بالأفكار والمشاعر والمشاهد والأصوات ، وكل ما قد لا يُنتبه إليه عادة ، وعلى الرغم من بساطتها أثناء أداء المهارات العملية ، إلا أنها تتطلب كثيراً من الممارسة والتفكير والوعي بما يجب فعله أو تجنبه ، ويمكن وصفها بأنها مهارة مكتسبة لتعلم كيفية التحكم في الانتباه والتركيز بوعي تام (حمد، 2016 :13) .

اليقظة العقلية في مرحلة رياض الأطفال

يعد العقل مركز التفكير والوعي لدى الإنسان ، وهو المسؤول عن معالجة المعلومات وتكوين أنماط السلوك والتعلم ، ويحدث التعلم عندما تُكرر الخلايا العصبية أنماطاً محددة من نشاط معالجة المعلومات فتُبنى على هذه الأنماط البسيطة أخرى أكثر تعقيداً مع نمو الطفل وتقدمه من مرحلة إلى أخرى ، فكلما بدأ تدريب العقل في سنٍ مبكرة ، زادت قدرة الطفل على ممارسة أنماط جديدة من السلوكيات المتعلمة وتنمية مهاراته المعرفية والانفعالية (الحارثي، 2009 : 46) وأن تدريبات اليقظة العقلية تُخاطب قدرات الطفل العقلية المختلفة ، إذ تُنمي التفكير الرقمي من خلال الأنشطة الحسابية والعقلية البصرية عبر الأشكال والرسومات والعقلية السمعية من خلال الألحان والموسيقى ، كما تُنمي (العقلية العلمية التحليلية) من خلال أنشطة حل المشكلات والاستكشاف (أبو النصر،2017: 47- 48)

خصائص اليقظة العقلية

- **الموافقة (Acceptance) :** وتعني تقبل الفرد لما يحدث في اللحظة الحاضرة دون مقاومة أو إنكار، مما يجعله أكثر فاعلية في الاستجابة للمواقف .
- **التعاطف (Compassion) :** وتشير إلى قدرة الفرد على تفهم مشاعره ومواقف الآخرين من منظورهم الخاص ، والتعامل معهم بلطف وتقدير.
- **التفتح (Openness):** أي رؤية الأشياء وكأنها ترى لأول مرة ، مما يساعد على ملاحظة تفاصيل جديدة والتركيز على الخبرة الآنية (عقله ، 2017: 16- 17) .

فوائد اليقظة العقلية

1ـ تُعد اليقظة العقلية من المداخل النفسية الحديثة التي تسهم في تحسين نوعية الحياة النفسية والاجتماعية للفرد ، إذ تساعده على خفض مستويات القلق والتوتر الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية ، وتعزز قدرته على التركيز والانتباه للحظة الحاضرة دون انشغال بالأفكار الماضية أو المخاوف المستقبلية، كما تنمي مشاعر القبول الذاتي والرضا ، وتُسهم في بناء اتجاهات إيجابية نحو الذات والآخرين ، مما ينعكس على التكيف النفسي وتحسين الحالة المزاجية وجودة الحياة العامة .(Mace,2008 : 151)

2- أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يتمتعون بدرجة عالية من الوعي الذاتي ويظهرون رحمة وتعاطفاً مع أنفسهم ومع الآخرين ، كما يمتازون بمهارات اجتماعية أكثرتطوراً وقدرة أكبر على إدارة علاقاتهم الشخصية بنجاح، وتساعدهم اليقظة العقلية على العيش بتوازن ورضا داخلي مما يعزز التوافق النفسي والتكيف مع متطلبات الحياة المختلفة(Feltman,Robinson & Ode, 2009 : 953).

3- أن ممارسة اليقظة العقلية تسهم في تنمية الشعور بالتحرر الداخلي والطمأنينة ، إذ تُعلم الفرد كيفية ملاحظة أفكاره ومشاعره دون انغماس فيها أو مقاومة لها ، مما يتيح له التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة بدلاً من الانشغال بالمثيرات السلبية ، كما تعزز إدراك الفرد لبعده الروحي ، وتساعده على تحقيق توازن نفسي وجسدي من خلال تنظيم الانفعالات وخفض مستويات التوتر(Weissbecker,2002 : 299)

4ـ كما أن اليقظة العقلية تحسن الذاكرة العاملة وزيادة كفاءة عمليات الانتباه والتركيز، إضافة إلى تعزيز التسامح والقدرة على تقبل الذات ، والابتعاد عن إصدار الأحكام السلبية تجاهها . (Duerr,2008 : 16)

ثالثاً ـ نظرية الأنظمة الديناميكية (Dynamic Systems Theory)

تُعد نظرية الأنظمة الديناميكية من الأطر التفسيرية المعاصرة التي يمكن أن تسهم في توضيح كيفية تنظيم اليقظة العقلية من خلال التفاعلات المتبادلة بين الأفراد داخل العلاقات الاجتماعية والشخصية فهذه النظرية تنظر إلى الإنسان باعتباره كائناً متفاعلاً ضمن نظام متغير، تتطور داخله الخبرات والسلوكيات استجابةً للتغيرات البيئية والنفسية المستمرة ، ومن هذا المنطلق ، فإن مفهوم اليقظة العقلية يمكن فهمه بوصفه عملية ديناميكية تتشكل داخل الفرد من خلال تواصله مع الآخرين ، إذ تعتمد على أنماط دقيقة من التنظيم الذاتي والانتباه المتواصل ، وتتأثر بالزمن والسياق الذي يعيش فيه الإنسان كما تساعد هذه النظرية على تفسير كيفية نشوء اليقظة العقلية ضمن العلاقات الإنسانية الوثيقة ، من خلال التأكيد على أهمية البيئة التفاعلية في بلورة الوعي والإدراك اللحظي للتجربة البشرية ، وعلاوة على ذلك تشير تطبيقات النظرية إلى أن برامج اليقظة العقلية المعاصرة تستند في جزء منها إلى المفاهيم البينية للشخصية ، حيث تدمج بين المكونات الداخلية والخارجية للخبرة الإنسانية ، مما يجعل اليقظة العقلية بنية متغيرة وديناميكية تنكشف وتتطور مع مرور الوقت استجابة للتفاعلات المستمرة بين الفرد وبيئته (Skoranski, Coatsworth & Lunkenheimer, 2019 : 2659–2672) .

رابعاً ـ نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory)

تُعنى هذه النظرية بتفسير السلوك الإنساني في ضوء مدى توافقه مع الحاجات النفسية الأساسية للفرد ، إذ ترى أن التنظيم الذاتي يُعد عاملاً محورياً في توجيه الأفعال والأفكار والسلوكيات ، وأن الأفراد يكونون أكثر اتساقاً ورضاً عندما تصدر سلوكياتهم عن دوافع داخلية منسجمة مع قيمهم واهتماماتهم ، وأن الأفراد الذين يتمتعون بدافعية ذاتية عالية يكونون أكثر قدرة على إشباع حاجاتهم النفسية وتحقيق الانسجام بين خبراتهم الداخلية وسلوكهم الخارجي (Deci & Ryan,1985 : 842)

كما تفترض أن اليقظة العقلية تسهم في إعادة بناء التواصل بين مكونات النظام النفسي، بما يحقق التوازن بين العقل والجسد والانفعال ، وتشير إلى أن الأشخاص ذوي الوعي الذاتي المرتفع يتمتعون بقدرة أكبر على تنظيم سلوكهم وتذكر خبراتهم الماضية بوعي وتأمل ، مما يعزز من الكفاءة النفسية والانفعالية (Schwarz,1984 : 145) .

نظرية بير وآخرون في اليقظة العقلية (Bear et al.'s Theory of Mindfulness)

تُعد نظرية بير وآخرون (Baer & Lykins) في اليقظة العقلية من الاتجاهات الحديثة التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية بوصفه عملية نفسية معرفية وانفعالية متكاملة تسهم في تنمية الوعي الذاتي وتنظيم السلوك والانفعالات تنطلق هذه النظرية من فكرة أن اليقظة العقلية ليست حالة عابرة أو ممارسة تأملية محدودة ، بل هي أسلوب إدراكي يمكن اكتسابه وتطويره من خلال الملاحظة الواعية للخبرات اليومية والتعامل معها بتقبل وانفتاح دون إصدار أحكام أو انفعالات مبالغ فيها ، وقد حدد بير وآخرون (Baer & Lykins) مجموعة من الأبعاد التي تشكل جوهر هذا البناء ، وهي الملاحظة ، الوصف ، التصرف بوعي ، عدم الحكم وعدم التفاعل ، حيث تعمل هذه الأبعاد بصورة تكاملية على تعزيز قدرة الفرد على التنظيم الذاتي وتحقيق التوازن النفسي ، وتقدم النظرية إطاراً تفسيرياً يوضح كيف تسهم ممارسة اليقظة العقلية في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي وتعزيز الصحة النفسية لدى الأفراد (سليمان ،2025: 88-89) .

وبناءً على هذا المنظور، اعتمد البحث الحالي نظرية بير وآخرون (Baer & Lykins) في اليقظة العقلية بوصفها الإطار الذي يفسر هذا المفهوم ، إذ تعد هذه النظرية منطلقاً لفهم مكونات هذا المتغير وأسسه النفسية ومن هنا تبرز أبعاد النظرية لتضيء البناء المفاهيمي له وتحدد مرتكزاته الرئيسية .

ـ **الملاحظة (Observations) :** وتعني الأنتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمعارف والأنفعالات والمشاهد والأصوات ، أي الأهتمام بالمنبهات الحسية المستمدة بصورة أساسية من مصادر مختلفة وأدراك العواطف المتصلة بها .

ـ **الوصف (Description) :** هو التعبير اللفظي عن الخبرات وما تنطوي عليها من معارف ، وأحاسيس وانفعالات .

ـ **التصرف بوعي (Act With awarenes) :** وهو التعامل بأنتباه ووعي وتركيز مع الوقت الراهن أي أن يعيش الموقف بجميع حواسه ، وبالتالي فأن جميع جوانب أنتباهه تنصب في الموقف نفسه وهذا يزيد من قدرة الإنسان على الأنسجام والتوافق مع نفسه والبيئة المحيطة به .

ـ **عدم إصدار الأحكام (Non judging) :** وهي تشير الى عدم إصدار تقييم أو أحكام للخبرات الداخلية أو الخارجية ، إذ أن إصدار الأحكام والتحيز يعيق اليقظة وتصبح نتائجها أكثر سلبية .

ـ **عدم التفاعل (Non-interative) :** وهوعدم الأستجابة والتفاعل للأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تنتاب الفرد وتؤثرعليه ، لكونها تؤدي الى تشتت الأنتباه وعدم القدرة على التركيز في الموقف الراهن .

دراسات سابقة :

- **دراسة (مراد 2022) / مصر**

"فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية للحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم"

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في الحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم ، استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (14) طفلاً وطفلة من المستوى الثاني لرياض الأطفال من (5-6) سنوات بمحافظة بني سويف ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، أعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات، منها ، اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لقياس الذكاء لرافن ، واختبار المسح النيولوجي السريع لكامل ، ومقياس اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة للخطيب، بالإضافة إلى برنامج قائم على اليقظة العقلية تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية ، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فاعلية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة ، واستمرار هذا الأثر بعد انتهاء التطبيق (مراد ،2022) .

- **دراسة وود وروتش وكيرني وزابك (Wood, Roach, Kearney & Zabek, 2018) / الولايات المتحدة الأمريكية**

“Enhancing Executive Function Skills in Preschoolers througha Mindfulness-Based Intervention" (A Randomized, Controlled Pilot Study)

"تعزيز مهارات الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة من خلال تدخل قائم على اليقظة العقلية" (دراسة تجريبية عشوائية رائدة)

هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية مخصص لأطفال مرحلة الروضة من أجل تحسين مهارات الوظائف التنفيذية مثل الانتباه والتحكم والمعالجة التنفيذية ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتكونت العينة من (27) طفلاً وطفلة من المستوى الأول لرياض الأطفال من (3-5 سنوات) تم تقسيمهم الى مجموعتين، تجريبية وضابطة أعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات ، منها برنامج يسمى ”Mini-Mind“ يتكوّن من(12) جلسة مصممة خصيصاً للأطفال في سنّ الروضة ، يتضمن تمارين تنفس، يوغا خفيفة ، أنشطة تفاعلية حول الحواس والعواطف ، وأنشطة صفية مناسبة للسنّ، واستخدمت مقاييس تقارير المعلمين وغيرها لقياس مهارات الوظائف التنفيذية (مثل الانتباه، التثبط ، الذاكرة العاملة) قبل وبعد البرنامج ، وأظهرت النتائج أن المجموعة التي تلقت برنامج اليقظة أحرزت تحسينات صغيرة إلى متوسطة لصالحها في مهارات الوظائف التنفيذية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وإن لم تكن جميع الفروقات دالة إحصائياً ، كما تم تقييم البرنامج بأنه قابل للتطبيق ومقبول من قبل المعلمين والأطفال

. (Wood, Roach, Kearney & Zabek, 2018)

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (NO. 136) 2026, pp. 138-161

منهجية البحث وإجراءاته (Research Methodology and Procedures)

أولاً : منهج البحث (Research Method)

يُعد اختيار المنهج الملائم خطوة أساسية في بناء أي بحث علمي، إذ يسهم في تحديد الأسلوب الذي تتبعه الباحثان للوصول إلى نتائج دقيقة ومتماسكة ، وانطلاقاً من طبيعة مشكلة البحث الحالي وأهدافه التي تتمثل في بناء مقياس صوري لليقظة العقلية لدى طفل الروضة ، فقد اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي بوصفه الأنسب لتحقيق هذه الغاية .

ثانياً : مجتمع البحث (Population of the Research)

ويقصد بالمجتمع هو المجموعة الكلية من الناس أو الأحداث أو الأشياء التي تسعى الباحثة إلى أن تعمم عليها نتائج البحث ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (النجاروالزغبي، 2009: 86) .

ويتألف مجتمع البحث الحالي من أطفال الروضات الحكومية التابعة إلى مديرية تربية النجف الأشرف في مركز محافظة النجف الأشرف وقضاء الكوفة والبالغ عددهم (10) روضات ، إذ تضمن مجتمع البحث الأطفال ممن هم بعمر(5–6) سنوات (مرحلة التمهيدي) من كلا الجنسين للعام الدراسي (2025–2026) كما هو موضح في جدول (1) .

جدول (1) توزيع مجتمع البحث بحسب المديرية العامة لتربية النجف الأشرف

ت	أسم الروضة	عدد الأطفال		المجموع
		البنون	البنات	
1	حمائم السلام	98	47	145
2	الحسين	58	62	120
3	زهرة الوادي	183	125	308
4	الأبتسامة	91	94	185
5	الربيع	87	93	180
6	الهديل	104	88	192
7	العصافير	145	155	300
8	الأريج	110	90	200
9	الملاك	46	35	81
10	السندباد	30	32	62
المجموع		952	821	1773

ثالثاً : عينة البحث (Research Sample)

هي نموذج يمثل جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي محل الدراسة ، يتم اختياره وفقاً لأسس علمية دقيقة تعتمد على طرق الاحتمالات، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ويشترط أن تستوفي كل وحدة من وحدات العينة معايير محددة لضمان دقة النتائج واستنادها إلى منهجية علمية صحيحة (الحسني والحيالي، 2024: 24) ، وأن عينة الدراسة تضم كلاً مما يأتي :

ـ العينة الأستطلاعية (Pilot Sample)

يهدف استخدام العينة الاستطلاعية إلى التأكد من وضوح فقرات مقياس اليقظة العقلية ، وكذلك تحديد الوقت الذي يستغرقه الأطفال للإجابة على فقرات المقياس ، ولهذا الغرض قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ، حيث تضمنت العينة (20) طفل وطفلة من أطفال رياض الأطفال في مركز محافظة النجف الأشرف للإجابة على المقياس، كما هو موضح في جدول (2) .

جدول (2) العينة الأستطلاعية لمديريات رياض الأطفال

أسماء الروضات	عدد الأطفال
أطفال النجف	3
العبير	4
الغدير	3
العسل	3
النرجس	4
المباهج	3
6	20

ـ عينة بناء المقياس (عينة التحليل الإحصائي)

يُعرف التحليل الإحصائي بأنه " العملية العلمية التي يقوم الباحث من خلالها بتنظيم البيانات وجمعها ومعالجتها تمهيداً لإخضاعها للأساليب الإحصائية المناسبة ، بهدف استخراج نتائج ومؤشرات تسهم في خدمة البحث العلمي ، على أن تكون هذه النتائج ذات قيمة علمية ومعرفة جديدة ذات فائدة حقيقية " (الحميداوي، 2022: 250) ، وانطلاقاً من ذلك عمدت الباحثة إلى اختيار عينة البحث الحالي من المجتمع الأصلي المتمثل بروضات الأطفال في محافظة النجف الأشرف وقضاء الكوفة ، استناداً إلى كتاب تسهيل المهمة الصادر عن المديرية العامة لتربية محافظة النجف الأشرف وعليه فقد بلغت حجم العينة (250) طفل وطفلة ، ويشير نانلي (Nunnally) إلى أن الحجم المناسب لعينة التحليل الإحصائي ينبغي ألا يقل عن خمسة أفراد كحد أدنى لكل فقرة اختبارية (Nunnally, 1978: 200)وبناءً على هذا الاتجاه فإن الحد الأدنى المسموح به لحجم العينة يُحتسب من خلال (ضرب عدد فقرات المقياس في خمسة) وعليه تألفت عينة التحليل الإحصائي من (250) طفل وطفلة من مجتمع البحث الحالي موزعين على عشر روضات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، وقد اشتملت العينة على (125) طفل و (125) طفلة من الروضات الحكومية التابعة لمديرية تربية النجف الأشرف في كل من مركز محافظة النجف الأشرف وقضاء الكوفة كما هو موضح في جدول (3) ، وقد استغرق تطبيق المقياس شهرين ابتداءً من شهر تشرين الثاني لسنة (2025م) وانتهاءً بشهر كانون الثاني لسنة (2026م) .

جدول (3) عينة بناء المقياس (التحليل الإحصائي)

ت	القضاء	أسم الروضة	البنون	البنات	المجموع
1	المركز	حمائم السلام	12	13	25
2	المركز	الحسين	13	12	25
3	المركز	زهرة الوادي	13	12	25
4	المركز	الملاك	12	13	25
5	المركز	الربيع	13	12	25
6	المركز	الهديل	12	13	25
7	المركز	العصافير	13	12	25
8	قضاء الكوفة	الورود	13	12	25
9	قضاء الكوفة	البنفسج	12	13	25
10	قضاء الكوفة	السنديان	12	13	25
المجموع			125	125	250

ـ عينة التطبيق النهائي

قد وتم اعتماد تطبيق أداة البحث المستخدمة في عينة البناء نفسها على عينة التطبيق النهائي والمكونة من (250) طفل وطفلة بواقع (125) طفل و (125) طفلة ، وذلك لعدم استبعاد أي فقرة من فقرات المقياس بعد تطبيقه على عينة البناء ، فضلاً عن أن تطبيق الأداة كان تطبيقاً فردياً يتطلب الى وقت اطول ، الأمر الذي لم يستدعِ إعادة تطبيقها مرة أخرى وبناءً على ذلك ، استُخدمت العينة نفسها بوصفها العينة النهائية في البحث .

رابعاً : أدوات البحث (Research Tools)

ولما كان البحث الحالي يهدف إلى بناء مقياس صوري لليقظة العقلية لدى طفل الروضة ، فقد تطلب ذلك توفر أداة تتوافر فيها الخصائص السيكومترية اللازمة لتحقيق أهداف البحث وهي :

مقياس اليقظة العقلية (Mindfulness Scale)

بعد اطلاع الباحثتان على العديد من الدراسات العربية والأجنبية والمقاييس ذات العلاقة بموضوع البحث ، لم تجد الباحثة حسب معرفتهما مقياس يناسب عينة البحث لذلك قامتا بإعداد مقياس مناسب لقياس اليقظة العقلية لدى طفل الروضة ، بحيث يكون ملائماً لطبيعة مجتمع البحث وعينته .

خطوات إعداد المقياس (Steps of Scale Construction)

تشير أدبيات القياس إلى أن عملية إعداد المقياس تمر بسلسلة من الخطوات المنظمة ، وقد أوضح ألين وين (Allen &Yen,1979) أن بناء أي مقياس يعتمد على مراحل أساسية تبدأ بتخطيط المقياس وذلك من خلال تحديد المفهوم المراد قياسه وتحديد المجالات التي ينبغي أن تغطيها فقراته يتبع ذلك صياغة الفقرات بصورة دقيقة لكل مجال من مجالات المقياس ، وبما يعكس أبعاد المفهوم الذي يستهدفه الباحث ، ثم تأتي مرحلة تطبيق الفقرات على عينة ممثلة من مجتمع الدراسة للتأكد من سلامة الصياغة ووضوح التعليمات وملاءمة الفقرات للفئة المستهدفة ، وبعد ذلك تُجرى عملية تحليل الفقرات بهدف التحقق من خصائصها الإحصائية ، ومعرفة مدى تمييزها وتمثيلها للمجال الذي تنتمي إليه ، وصولاً إلى بناء أداة صالحة للاستخدام البحثي (Allen &Yen,1979 118 -119) وفيما يأتي تفصيل ذلك :

ـ تخطيط المقياس (Planning the Scale)

يؤكد كرونباخ (Cronbach,1970) على ضرورة قيام الباحث بتحديد المفاهيم المعتمدة في بناء المقياس قبل البدء بإجراءات البناء (Cronbach,1970: 49)

أ ـ تحديد المفهوم (Defining the Concept)

أعتمدت الباحثتان في أعداد مقياس اليقظة العقلية على تعريف بير وآخرون (Baer & Lykins, 2009) " وهي انتباه الفرد وقبوله للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة من خلال ملاحظة المثيرات ، بما في ذلك الظواهر الداخلية كالمعرفة والظواهر الخارجية كالأصوات أثناء التعلم والتعليم والوصف اللفظي لما يحدث بموضوعية ووعيه بالتصرف والمشاركة في الأنشطة وقبول الآخر" (Baer & Lykins, 2009 : 226)

ب ـ تحديد المجالات (Identifying the Domains)

اعتمدت الباحثتان في تحديد مجالات مقياس اليقظة العقلية على النظرية التي قدمها (Baer & Lykins,2009) ، بوصفها إطاراً نظرياً مرجعياً لمفهوم اليقظة العقلية ، واستندت الباحثتان في تحديد المجالات الرئيسة للمقياس إلى الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية التي صاغها ، بير، واخرون (Baer.S.H.K&T,2006: 27–45)، والتي بُني المقياس الحالي في ضوئها ، وانطلاقاً من ذلك قامت الباحثتان بتحديد أبعاد اليقظة العقلية وبيان تعريف كل بعد منها، كما يأتي :

1- الملاحظة (Observations) : وتعني الأنتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمعارف والأنفعالات والمشاهد والأصوات ، أي الأهتمام بالمنبهات الحسية المستمدة بصورة أساسية من مصادر مختلفة وأدراك العواطف المتصلة بها .

2- الوصف (Description) : هو التعبير اللفظي عن الخبرات وما تنطوي عليها من معارف ، وأحاسيس وانفعالات .

3- التصرف بوعي (Act With awarenes) : وهو التعامل بأنتباه ووعي وتركيز مع الوقت الراهن أي أن يعيش الموقف بجميع حواسه ، وبالتالي فأن جميع جوانب أنتباهه تنصب في الموقف نفسه وهذا يزيد من قدرة الإنسان على الأنسجام والتوافق مع نفسه والبيئة المحيطة به .

4- عدم إصدار الأحكام (Non judging) : وهي تشير الى عدم إصدار تقييم أو أحكام للخبرات الداخلية أو الخارجية ، إذ أن إصدار الأحكام والتحيز يعيق اليقظة وتصبح نتائجها أكثر سلبية .

5ـــ عدم التفاعل (Non–interative) : وهو عدم الأستجابة والتفاعل للأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تنتاب الفرد وتؤثر عليه ، لكونها تؤدي الى تشتت الأنتباه وعدم القدرة على التركيز في الموقف الراهن (Baer.S.H.K&T,2006: 27–45) .

ـ صياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية (Initial Formulation of the Scale Items)

بعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة تمت صياغة (30) فقرة موزعة على (5) أبعاد بواقع (6) فقرات لكل بعد مع مراعات اختيار الصور المناسبة لكل فقرة وذلك لتغطية أبعاد المقياس بشكل شامل ، مع مراعاة عددٍ من المعايير عند صياغة فقرات المقياس ، لضمان وضوحها ودقتها وملاءمتها لأهداف البحث ، وذلك على النحو الآتي :

1- أن تكون الفقرة واضحة ومباشرة ، بما يعكس بدقة المفهوم المراد قياسه (اليقظة العقلية) .

2- الابتعاد عن التعابير الغامضة أو غير الدقيقة التي قد تؤدي إلى سوء الفهم من قبل الأطفال أو القائمين على التطبيق .

3- التركيز على فكرة واحدة محددة في كل فقرة لتعزيز دقتها وتمثيلها للمجال الذي تنتمي إليه.

4- تجنب استخدام أسلوب النفي في صياغة العبارات لتفادي الالتباس أو الصعوبة في الفهم (الطرفي، 2025: 58)

ـ التحليل المنطقي للفقرات (Logical Analysis of the Items)

يُعد التحليل المنطقي للفقرات خطوةً ضرورية في بناء المقياس ، لأنه يُشير إلى مدى تمثيل الفقرة للصفة أو المفهوم الذي أُعدت لقياسه ، ويُسهم هذا التحليل في التأكد من أن كل فقرة تعكس بدقة المجال الذي تنتمي إليه ، وتتناسب مع الهدف العام للأداة (الحسيني، 2018، : 86) .

ـ صلاحية فقرات المقياس (Validity of the Scale Items)

يتطلب هذا الإجراء الحصول على توافق آراء مجموعة من المحكمين حول مدى صلاحية فقرات الاختبارومناسبتها لأهداف البحث ، فقد عرضت الباحثة فقرات مقياس اليقظة العقلية مع الصور المرافقة لها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات الطفولة وعلم النفس والتربية والقياس والتقويم ، وبلغ عددهم (23) خبيراً، وقد تضمن المقياس تعريفاً لمفهوم اليقظة العقلية، وتعريفاً لكل مكون من مكوناته ، إضافة إلى بدائل الإجابة والأوزان والتعليمات ، طلب من الخبراء إبداء آرائهم حول مدى صلاحية الصياغة ، ووضوح الفقرات ، ومدى ارتباطها بمكونات اليقظة العقلية ، وبناءً على آرائهم تم اعتماد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق بلغت (85%) فأكثر، مما يشير إلى توافق الخبراءعلى صياغة جميع الفقرات ، وبالتالي لم يتم حذف أي فقرة من المقياس ، كما هو موضح في جدول (4) .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (NO. 136) 2026, pp. 138-161

جدول (4) آراء المحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياس اليقظة العقلية

المكونات	أرقام الفقرات	المحكمون		النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة 0 ,05
		موافقون	غير موافقون				
الملاحظة	6،5،4،3،2،1	23	صفر	%100	23	3,84	دالة
الوصف	6،5،4،3،1	23	صفر	%100	23	3,84	دالة
	2	20	3	%86	12,566	3,84	دالة
التصرف بوعي	6،5،4،1	23	صفر	%100	23	3,84	دالة
	3،2	21	2	%91	15,696	3,84	دالة
عدم أصدار أحكام	5،4،3،2،1،6	23	صفر	%100	23	3,84	دالة
عدم التفاعل	6،5،4،3،2،1	23	صفر	%100	23	3,84	دالة

ـ إعداد تعليمات المقياس (Preparation of the Scale Instructions)

قامت الباحثتان بإعداد تعليمات خاصة بالمقياس تضمنت الهدف من المقياس وكيفية الإجابة عن الفقرات ولضمان أن تكون إجابات الأطفال عن الفقرات معبرة عن أدائهم الحقيقي ، قامتا الباحثتان بصياغة إيعازات التطبيق باللغتين : العربية الفصحى واللهجة العامية (الدارجة) لتكون مفهومة لجميع الأطفال على اختلاف مستوياتهم اللغوية ، ومن أجل التأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس وبدائل الاستجابة وكذلك معرفة الوقت المستغرق للإجابة والتغلب على أي معوقات محتملة قبل التطبيق الفعلي على العينة الأساسية ، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (20) طفل وطفلة تم اختيارهم عشوائياً ، بواقع (10) بنين و(10) بنات تتراوح أعمارهم بين (5-6) سنوات ، وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس لكل طفل بين (10) دقائق كحد أدنى (15) دقيقة كحد أعلى .

ـ تصحيح المقياس (Scoring the Scale)

يقصد بتصحيح المقياس الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة ، وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباته على جميع فقرات المقياس ، وقد تم تخصيص ثلاثة بدائل للإجابة عن كل فقرة ، ومنحت الباحثة لهذه البدائل أوزاناً رقمية ، (3) للبديل الأول و (2) للبديل الثاني و(1) للبديل الثالث

ـ التحليل الإحصائي للفقرات (Statistical Analysis of the Items)

يعد تحليل الفقرات من الخطوات الأساسية في بناء المقاييس والاختبارات ، إذ تُسهم هذه العملية في الكشف عن دقة فقرات المقياس أو الاختبار ومدى قدرتها على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العليا والدنيا في السمة المقاسة ، ويشير أيبل (Ebel,1972) "إلى أن التحليل الإحصائي للفقرات يساعد على تحديد الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة من المقياس أو الاختبار، مما يضمن دقة الأداة وصدقها في قياس السمة المستهدفة" (Ebel,1972: 392)

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس اليقظة العقلية

أ- معامل تمييز الفقرات :

تعد عملية تحليل فقرات المقياس إحصائياً من الخطوات الأساسية في بناء أدوات القياس ، لما لها من أهمية في ضمان دقة المقياس وفاعليته في قياس السمات المستهدفة ، إذ يسهم هذا التحليل في تقويم فقرات المقياس وتحسينها بما يضمن ملاءمتها وقدرتها على تحقيق الأهداف التي أُعد من أجلها المقياس ويتمثل الهدف الرئيسي من تحليل فقرات الاختبار في التحقق من صلاحية كل فقرة على حدة

، من خلال الكشف عن الفقرات ضعيفة التمييز، والعمل على استبعاد الفقرات التي لا تتوافق مع معايير القياس العلمي المعتمدة (الركابي، 2011: 101) ، ويقصد بمعامل التمييز قدرة الفقرة أو المقياس على التفريق بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في السمة المقاسة (الصمادي والدرابيع، 2004، : 166) ، وتم حساب معامل تمييز الفقرات لمقياس اليقظة العقلية من خلال تطبيق المقياس على عينة حجمها (250) طفل وطفلة ، ثم قامت الباحثة بتصحيح استمارات الإجابة ، ولغرض استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية ، وحددت المجموعتان المتطرفتان بالاعتماد على الدرجة الكلية وبنسبة 27% من كل مجموعة ، فبلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (68) طفل وطفلة في المجموعة العليا و(68) طفل وطفلة في المجموعة الدنيا ، واستعملت الباحثتان الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطَي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرات ، ولهذا تعد الفقرة مميزة اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية وكما هو موضح في جدول (5)

جدول (5) معامل التمييز لفقرات مقياس اليقظة العقلية

تساسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	
1	2,823	0,421	1,985	0,938	6,721
2	2,882	0,406	1,985	0,954	7,134
3	2,632	0,667	1,750	0,798	6,992
4	2,794	0,505	1,985	0,938	6,258
5	2,705	0,624	1,941	0,808	6,175
6	2,882	0,324	1,897	0,948	8,105
7	2,588	0,696	1,779	0,895	5,882
8	2,632	0,620	1,808	0,796	6,725
9	2,705	0,547	2,000	0,880	5,611
10	2,897	0,391	1,823	0,879	9,191
11	2,779	0,542	1,911	0,876	6,942
12	2,882	0,443	1,955	0,921	7,478
13	2,750	0,607	1,750	0,905	7,570
14	2,720	0,619	2,220	0,807	4,052
15	2,867	0,419	2,485	0,680	3,945
16	2,911	0,333	2,279	0,750	6,351
17	2,808	0,465	2,132	0,808	5,979
18	2,897	0,351	2,117	0,763	7,646
19	2,588	0,737	1,882	0,838	5,213
20	2,514	0,722	1,838	0,745	5,373
21	2,455	0,799	1,676	0,800	5,681
22	2,529	0,742	2,073	0,739	3,587

4,221	0,723	1,882	0,778	2,426	23
7,374	0,797	1,926	0,492	2,764	24
7,042	0,800	1,985	0,505	2,794	25
8,633	0,855	1,882	0,356	2,852	26
5,048	0,788	2,220	0,505	2,794	27
5,256	0,861	2,220	0,444	2,838	28
6,128	0,796	1,588	0,854	2,455	29
8,326	0,836	1,544	0,725	2,661	30

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (134) تساوي (1,96)

ويتضح من النتائج الموضحة في الجدول (5) ان القيم التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) مما يعني ان جميع فقرات المقياس ذات قدرة جيدة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا .

ب ـ ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

"يُعد صدق الفقرة مؤشراً على مدى صعوبة المقياس ، إذ إن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية يُعد من أكثر مؤشرات الصدق الظاهري دقة ، لأنه يكشف عن مدى اتساق الفقرة مع بقية مفردات الأداة في قياسها للمفهوم الذي صمم المقياس من أجله" (Kroll,1960: 425) وعليه فأن كلما ارتفع هذا الارتباط دل ذلك على أن الفقرة تسهم في تحقيق الهدف الذي وضعت من أجله ، وبذلك يُعزز هذا الأسلوب صدق الأداة ، أما إذا ظهرت قيمة الارتباط منخفضة فذلك يشير إلى أن الفقرة تعبر عن مفهوم مختلف لذلك يجب أستبعادها من المقياس (Guilford,1959: 417) ولغرض حساب هذا الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ، استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون حيث كانت النتائج كما هو موضح في جدول (6) .

جدول (6) قيم معامل أرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس (اليقظة العقلية)

تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0,421	6	0,236	11	0,390	16	0,379	21	0,259	26	0,368
2	0,259	7	0,269	12	0,343	17	0,432	22	0,253	27	0,323
3	0,299	8	0,321	13	0,329	18	0,376	23	0,302	28	0,395
4	0,336	9	0,254	14	0,304	19	0,276	24	0,310	29	0,477
5	0,346	10	0,367	15	0,288	20	0,223	25	0,319	30	0,262

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (248) تساوي (0,124)

يتضح من الجدول (6) أن جميع قيم معامل الإرتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية كانت ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الإرتباط البالغة (0,124) وهذا يُشير الى أتساق فقرات المقياس مع بعضها في قياس الخاصية نفسها .

ج ـ ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه :

يرتكز هذا الأسلوب بصورة أساسية على التحقق من مدى توافق كل فقرة من فقرات الاختبار مع الاتجاه العام الذي يعكسه المجال والأداة بشكل عام ، ويُعد من أكثر الطرائق دقة في فحص الاتساق

الداخلي لمفردات الاختبار (العيسوي، 1985 :95) ، وللتأكد من ذلك استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ، حيث كانت النتائج كما هو موضح في جدول (7) .

جدول (7) قيم معامل أرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس (اليقظة العقلية)

تسلسل الفقرات	الملاحظة	تسلسل الفقرات	الوصف	تسلسل الفقرات	التصرف بوعي	تسلسل الفقرات	عدم أصدار أحكام	تسلسل الفقرات	عدم التفاعل
	قيمة معامل الارتباط		قيمة معامل الارتباط		قيمة معامل الارتباط		قيمة معامل الارتباط		قيمة معامل الارتباط
1	0,405	7	0,355	13	0,410	19	0,543	25	0,480
2	0,455	8	0,497	14	0,531	20	0,604	26	0,523
3	0,549	9	0,469	15	0,447	21	0,506	27	0,580
4	0,525	10	0,482	16	0,510	22	0,557	28	0,612
5	0,489	11	0.449	17	0,565	23	0,526	29	0,581
6	0,332	12	0,464	18	0,514	24	0,490	30	0,448

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (248) تساوي (0,124)

يتضح من الجدول (7) ان قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي الية ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0,124) وهذا يعني ان جميع فقرات المقياس تتميز بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي مع المجال الذي تنتمي اليه .

د ـ ارتباط مجالات المقياس فيما بينها :

للتأكد من صدق البناء للمقياس ، جرى حساب معاملات الارتباط بين مجالاته المختلفة ، وذلك للتحقق من مدى اتساقها الداخلي وانسجامها في قياس سمة اليقظة العقلية ، ولحساب ارتباط مجالات المقياس مع بعضها البعض ، استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون حيث كانت النتائج كما هو موضح في جدول (8) .

جدول (8) قيم معامل أرتباط درجة مجالات مقياس (اليقظة العقلية) مع بعضها

أسم المجال	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	عدم أصدار أحكام	عدم التفاعل
الملاحظة	1	0,359	0,313	0,320	0,667
الوصف		1	0,358	0,336	0,288
التصرف بوعي			1	0,341	0,395
عدم أصدار أحكام				1	0,322
عدم التفاعل					1

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (248) تساوي (0,124)

يتضح من الجدول (8) أن جميع قيم معامل الأرتباط بين مجالات المقياس ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (124و0) وهذا يعني أن جميع مجالات المقياس تنتمي الى البعد العام الذي يقيسه المقياس (اليقظة العقلية) .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

ينبغي أن تتوافر في أي مقياس مجموعة من الخصائص السيكومترية الأساسية التي تُعد ضماناً لجودة القياس ، ومن أهمها الصدق والثبات ، فعملية القياس لا تُعد دقيقة ما لم تُراعَ فيها الشروط العلمية المتعلقة ببناء الأداة وتقنينها ، لذلك يؤكد علماء القياس على ضرورة التحقق من هاتين الخاصيتين لضمان أن الأداة تقيس ما وضعت لقياسه بدرجة من الاتساق والاستقرار (علام، 2000 : 184) ، وبناءً على ذلك ، تحققت الباحثتان من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال عدة مؤشرات هي :

أولاً : الصدق (Validity)

يُقصد بالصدق أن الأداة البحثية تُقيم السمة أو الخاصية التي صُممت لقياسها بدقة ، إذ يُعَد صدق الأداة دليلاً مباشراً على مدى صلاحيتها في أداء الغرض الذي وضعت من أجله (Stanley&Hopkins, 1972:101) ويعتبر المقياس صادقاً حين يتمكن فعلاً من تقدير السمة المستهدفة أو الخاصية المقصودة بشكل واقعي وواضح (الحيالي، 2019: 77) .

ولغرض التأكد من توافر هذه الخاصية في أداة البحث ، أعتمدت الباحثة مؤشرين للصدق هما كالأتي:

أ ـ الصدق الظاهري (Face Validity)

يشير هذا النوع من الصدق إلى مدى قدرة المقياس على تحقيق الغرض الذي صُمِم من أجله بصورة ظاهرية ، إذ يركز على الشكل العام للمقياس من حيث صياغة فقراته ودقة ووضوح عباراته ، كما يتناول وضوح التعليمات المرافقة للمقياس ودقتها وموضعيتها، فضلاً عن مدى ملاءمته للهدف الذي أُعد من أجله (العزاوي، 2008: 94).

وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين كما تم عرض ذلك في (صلاحية فقرات المقياس) ، ونتيجة للفحص الظاهري من قبل المحكمين عد الأختبار صادقاً من حيث الشكل والمضمون .

ب ـ صدق البناء (Construct Validity)

يُعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق العام ، ويُطلق عليه أحياناً "صدق المفهوم" أو "صدق التكوين الفرضي" (لهمن، 2003 : 218) .

ويشير صدق البناء إلى مدى الارتباط بين الأساس النظري للمقياس ونتائجه الفعلية (الروسان، 1999 : 33) وقد تحققت الباحثة من صدق البناء في هذا البحث بالاعتماد على مجموعة من المؤشرات ، تمثلت في معامل التمييز، وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ، إضافةً إلى ارتباط المجالات بعضها ببعض

ثانياً : الثبات (Reliability

يشير الثبات إلى مدى استقرار نتائج الأداة ، بحيث إذا أُعيد قياس أداء الفرد نفسه أكثر من مرة في ظروف متشابهة ، فإن درجاته تبقى متقاربة وتُظهر مستوى من الاتساق والثبات ، كما يُعد الثبات مؤشراً على الموضوعية ، أي أن يحصل الفرد على الدرجة نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يقوم بتطبيق الأداة أو تصحيحها (العجيلي، 2001: 61) وللتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثتان باعتماد طريقتين لاستخراج الثبات ، وهما كما يأتي :

أ ـ طريقة إعادة الاختبار (Test–Retest Method)

تتضمن هذه الطريقة تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة تطبيق الاختبار نفسه عليهم بعد فترة زمنية مناسبة ، مع ضرورة الحفاظ على الظروف نفسها التي جرى فيها التطبيق الأول بعد ذلك تُحلل العلاقة الارتباطية بين نتائج التطبيقين باستخدام معامل الارتباط المناسب ، وتُعد القيمة الناتجة دليلاً على ثبات الاختبار، كما ينبغي أن لا تقل الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين عن أسبوع واحد ولا تتجاوز ستة أشهر (معمرية، 2007: 173) .

وقد قامت الباحثتان بتطبيق المقياس ثم أعادت تطبيقه على عينة مكونة من (50) طفل وطفلة بفاصلٍ زمني بلغ (14) يوماً من تاريخ التطبيق الأول ، مع مراعاة توفير ظروف مشابهة تماماً لظروف التطبيق الأول ، وتم حساب ثبات الاختبار باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وقد بلغ معامل الثبات (0,759) وهو معامل ثبات مقبول .

ب ـ طريقة معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient)

يتم الاعتماد هنا في حساب الثبات على مدى اتساق أداء الفرد من فقرة الى اخرى ، إذ تعكس مدى الارتباط بين فقرات المقياس مما يسهم في توفير تقدير مناسب لمعامل الثبات في أغلب الحالات (عودة وملكاوي، 1992: 195) ، ولحساب الثبات أستخدمت الباحثتان معادلة الفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) حيث بلغ معامل الثبات المحسوب وفقاً لهذه الطريقة (0,793) وهو معامل ثبات مقبول ، وجدول (9) يوضح ثبات الإتساق الداخلي والخارجي .

جدول (9) ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي الأتساق الخارجي والداخلي

ت	نوع طريقة التطبيق		قيمة معامل الأرتباط
1	الأتساق الخارجي	أعادة الاختبار	0,759
2	الأتساق الداخلي	معادلة ألفا كرونباخ	0,793

مقياس اليقظة العقلية بصيغته النهائية

يتألف المقياس من (30) فقرة موزعة على (5) مجالات : (الملاحظة ، الوصف ، التصرف بوعي عدم أصدار أحكام ، عدم التفاعل) يحتوي كل مجال على (6) فقرات ولكل فقرة ثلاثة بدائل ودرجات البدائل هي (1،2،3) وأن أعلى درجة للمقياس هي (90) وأقل درجة (30) والمتوسط الفرضي هو(60).

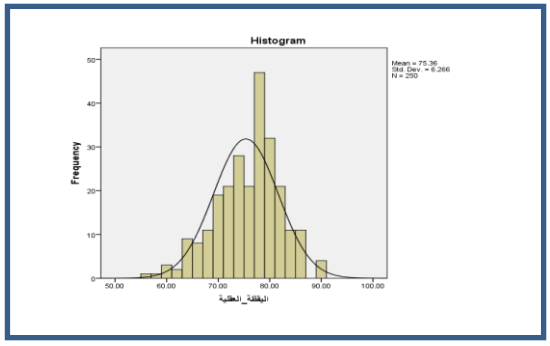
المؤشرات الإحصائية لمقياس اليقظة العقلية

وقد تطلب من الباحثتان أستعمال الحقيبة الإحصائية (Spss) في أستخراج تلك المؤشرات الإحصائية ويتضح من المؤشرات الاحصائية الوصفية المثبته في الجدول (10) ان توزيع درجات افراد العينة يقترب من التوزيع الاعتدالي وهنا من الممكن استخدام الاساليب الاحصائية المعلمية فضلاً عن ذلك فان النتائج التي تم الحصول عليها من عينة البحث من الممكن تعميمها على مجتمع البحث الاصلي وكما هو موضح في جدول (10) .

جدول (10) المؤشرات الاحصائية لمقياس اليقظة العقلية

المؤشرات الإحصائية	القيمة
العينة	250
الوسط الحسابي	75,3640
الوسيط	**77,0000**
المنوال	**78,00**
الأنحراف المعياري	6,26582
التباين	39,261
الإلتواء	-0,405
الخطأ المعياري للإلتواء	0,154
التفلطح	0,164
الخطأ المعياري للتفلطح	0,307
المدى	34,00
أقل درجة	56,00
أعلى درجة	90,00

من خلال فحص قيم المؤشرات الإحصائية لمقياس اليقظة العقلية ، يبين الجدول أعلاه أن الدرجات تتقارب في توزيعها التكراري مع التوزيع الاعتدالي ويعزي ذلك الى تقارب قيم الوسط الحسابي والوسيط والمنوال ، كما تشير قيم معاملي الإلتواء والتفلطح الى إقترابهما من الصفر سواء كانا موجبين أم سالبين وهو مايدل على شكل التوزيع التكراري للدرجات يتسم بالاعتدال وقربه من التوزيع الطبيعي ، ويعكس هذا الاعتدال دقة المقياس في قياس المفهوم النفسي المستهدف ، فضلاً عن العينة ممثلة للمجتمع الأصلي الأمر الذي يتيح إمكانية تعميم نتائج تطبيق المقياس بثقة علمية ، والشكل (1) يوضح ذلك .



شكل (1) منحنى التوزيع البياني لمقياس اليقظة العقلية

خامساً : الوسائل الإحصائية (Statistical Methods)

استعملت الباحثتان برنامج الحقيبة الإحصائية SPSS في معالجة البيانات واستخراج النتائج وذلك من خلال مجموعة من الوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة ومتغيراتها، وقد شملت ما يأتي :

1- اختبار مربع كاي (Chi-Square Test) لمعرفة دلالة الفروق بين أعداد الخبراء الذين وافقوا على أبعاد وفقرات المقياس والذين لم يوافقوا عليها .

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent-Samples T-test) لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس البحث من خلال مقارنة المجموعتين العليا والدنيا (27% العليا و27% الدنيا) .

4- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لحساب الارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وايضاً حساب ارتباط مجالات المقياس فيما بينهما لمقياس (اليقظة العقلية)، والثبات بطريقة اعادة الاختبار للمقياس .

5- معادلة الفا كورنباخ (Cronbach's alpha equation) ، للتحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية وأتساق فقراته الداخلية .

التوصيات

1- على وزارة التربية إدماج أنشطة اليقظة العقلية في برامج رياض الأطفال من خلال التدريب على الانتباه والتركيز، والتنفس الواعي، بما يسهم في تعزيز الوعي الذهني لدى الطفل .

2ـ على وزارة التربية عمل دورات تدريبية لمعلمات رياض الأطفال ، لتمكينهم من معرفة استراتيجيات اليقظة العقلية ، وكيفية استخدام الممارسات التربوية الداعمة للانتباه ، والتفاعل التربوي الإيجابي .

المقترحات

1- إجراء دراسات مستقبلية تعتمد المنهج التجريبي لتطبيق برامج تدريبية قائمة على اليقظة العقلية (Mindfulness Training) وقياس أثرها المباشر في تعزيز الأمن النفسي لدى أطفال الروضة

2- إجراء دراسة الفروق الثقافية في مستويات اليقظة العقلية بين رياض الأطفال في البيئات الحضرية والريفية ، أو بين المحافظات المختلفة .

المصادر العربية

- أبو النصر، مدحت محمد . (2017): **قوة التركيز وتحسين الذاكرة** ، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة .
- الحارثي ، إبراهيم بن أحمد مسلم . (2009) : **تعليم التفكير**، الروابط العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- حسن ، فوقية ، والسيد ، نسرين . (2021): **مقياس اليقظة العقلية** ،المؤسسة العربية للتربية والعلوم والأداب ، المركز العربي للنشر والتوزيع ، دار الكتب والوثائق المصرية ، القاهرة ، مصر .
- الحسني ، رغد زكي فياض ، والحيالي ، بيداء عبد السلام مهدي . (2024): **الدليل الشامل لكتابة البحوث والرسائل**، ط1، مكتب اليمامة للطباعة والنشر ، بغداد ، العراق .
- الحسني، رغد زكي فياض . (2018): **ومضات علمية في ميادين تربوية** ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- حسنين ، أحمد عبد الجواد . (2017): اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة ، **مجلة كلية الآداب** ، جامعة بنها، مصر ، المجلد (48) ، العدد (4):89–152.
- حمد ، روحية سعد الدين أحمد . (2016): **درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بالثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم** ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط .
- الحميداوي ، أزهار عبد الأمير . (2022): **مهارات الاقتصاد المعرفي وعلاقتها بالاستقرار الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية ، العراق .
- الحيالي ، بيداء عبد السلام . (2019): **الوعي المعرفي وعلاقته بالتجمع الشبكي والانضباط الإيجابي لدى أطفال الرياض**، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق .

▪ الركابي ، عفراء نعيمة غضيب . (2011): **أثر برنامج الكورت لتوسيع الإدراك في تحصيل طالبات الصف الرابع الأدبي بمادة التاريخ** ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ـ ابن رشد، جامعة بغداد
▪ الروسان ، فاروق . (1999): **أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة** ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
▪ الرويلي ، بشير التشامي . (2019): **الأمل وإيجابية الذات**، دار الزهراء ، الرياض .
▪ سلمان ، محمد سليم . (2025): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية** ، الجامعة المستنصرية ، العراق ، المجلد (2) ،العدد (5) : 69- 135.
▪ شاهين ، هويام صابر صادق . (2017): اليقظة العقليه كمتغير معدل العلاقه بين الفلق الاجتماعي وجوده الحياه المدركة لدى المراهقين المكفوفين دراسات نفسية ، **مجلة رابطه الاخصائيين النفسيين المصرية** ، المجلد (27) ، العدد (4) : 507 - 562 .
▪ الصمادي ، عبد الله ، والدرابيع ، ماهر . (2004): **القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق** ، دار الميسرة ، عمان .
▪ الضبع ، فتح عبد الرحمن ، وطلب ، أحمد علي . (2013): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، العدد (34): 1-75.
▪ الطرفي ، ثرى مكي عباس . (2025): **أثر برنامج قصصي في تنمية التدافع الإيجابي لدى طفل الروضة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق .
▪ عبد الحميد ، هبه جابر . (2018): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس ، مركز الإرشاد النفسي ،العدد (56) : 325 -396 .
▪ عبد الخالق ، نادية . (2016): ابعاد اليقظة العقلية في الابداع التنظيمي ، دراسة ميدانية ، **المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئة**، كليه التجارة ، جامعة الزقازيق، المجلد (7) ، العدد (2) : 191 - 240 .
▪ عبد الله ، شهيناز محمد ، وسويفي ، غادة كامل ، ومنصور، محمد عبد العزيز، وعبد الله ، فاطمة محمد (2023):أثر استخدام المسرح السيكودرامي في تنمية اليقظة العقلية لدى أطفال الروضة المنسحبين اجتماعيًا ، **مجلة كلية التربية للطفولة المبكرة** – جامعة أسيوط ، المجلد (2) ، العدد (26) : 452 - 518
▪ العجيلي، صباح حسين . (2001): **مبادئ القياس والتقويم التربوي**، مكتب أحمد الدباغ للطبع والاستنساخ ، العراق .
▪ العزاوي ، رحيم يونس كارو . (2008): **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، ط1، دار النشر والتوزيع، الأردن .
▪ عزيز، شادية أبراهيم ، وقاسم ، سندس داخل ، وكريم ، دعاء علوي . (2017): **اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القادسية .
▪ العسيري ، علياء هادي علي . (2020): اليقظة العقلية وعلاقتها بالصلابة الوظيفية لدى رجال الامن بمنطقه عسير، **المجلة العربية للأدب والدراسات الانسانية** ، المجلد (5) ، العدد (16) : 157 - 190 .

▪ عقلة ، أماني عبد الله . (2017) : **درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمّان وعلاقتها بدرجة ممارسة أسلوب المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم** ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط .
▪ علام ، صلاح الدين محمود . (2000): **تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية** ، دار الفكر العربي، القاهرة .
▪ العناني ، حنان . (2002): **اللعب عند الأطفال الأسس النظرية والتطبيقية** ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن .
▪ عودة ، أحمد سليمان ، وملكاوي ، فتحي حسن . (1992): **أساسيات البحث العلمي في التربية وعلم النفس** ، أربد ، مكتبة الكتاني ، ألاردن ، ط2 .
▪ العيسوي ، عبد الرحمن .(1985): **القياس والتجريب في علم النفس والتربية** ، دار المعرفة الجامعية ، بيروت ، لبنان .
▪ لهمن ، وليم . (2003): **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس** ، ترجمة ماهر أبو هالة ، دار الكتاب الجامعي ، بيروت .
▪ مراد ، نجوى وزير . (2022): فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية للحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم ، **مجلة بحوث ودراسات الطفولة، كلية التربية للطفولة المبكرة**، جامعة بني سويف ، المجلد (1) العدد (7) ، 270- 341 .
▪ معمرية ، بشير . (2007): **القياس النفسي وتصميم أدواته للطلبة والباحثين في علم النفس والتربية** ، ط2، سلسلة منشورات الحبر، الجزائر .
▪ معوض ، دينا . (2021): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي والسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية، جامعة المنصورة، **مجلة تطوير الأداء الجامعي** ، مصر ، المجلد (14) ، العدد (2) :135-180.
▪ ناجواني ، نجلاء عبد الخالق . (2019): اليقظه العقليه لدى طلبه التعليم ما بعد الاساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظه مسقط ، **مجلة الدراسات التربويه والنفسيه** ، جامعه السلطان قابوس، المجلد (13)، العدد (2): 220- 234.
▪ النجار، فايز جمعة ، والزغبي، ماجد راضي . (2009) : **أساليب البحث العلمي ، منظور تطبيقي** ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
▪ وزارة التربية . (2005): **نظام رياض الأطفال رقم (11) لسنة 1978 وتعديلاته** ، المديرية العامة للتعليم العام ، مديرية رياض الأطفال، مطبعة وزارة التربية. ط2 ، بغداد .
▪ يوسف ، محمد كمال . (2009): **الخبرات التربوية المتكاملة لرياض الأطفال** ، ط1 ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .

المصادر الأجنبية

▪ Allen, J, & Yen, W. M. (1979): **Introduction t Measurement Theory**. California: Book/Cole Publishing Company.
▪ Baer, R. A & Lykins, E. L. B. (2009): Psychological functioning in long-term mindfulness meditators. **Journal of Cognitive Psychotherapy**,vol(23),no(3): 226–241 .
▪ Cronbach, L. J. (1970): **Essentials of Psychological Testing**. New York: Harper & Row .

▪ Deci, E. L, & Ryan, R. M. (1985)**: Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior.** New York: Plenum Press.
▪ Deurr, M. (2008)**: The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: A prospectus**. Report prepared for Center for Contemplative Mind in Society.
▪ Ebel, R. L. (1972)**: Essentials of Educational Measurement**. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
▪ Feltman, R, Robinson, M, & Ode, S. (2009)**: Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relation, A self-regulation perspective**. Journal of Research in Personality J. Res. Pers.
▪ Guilford, J. P. (1959)**: Personality. New York: McGraw-Hill** .
▪ Kabat-Zinn, L. (2003)**:** Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, vol (10), no (2): 144–156
▪ Kroll, A. (1960**):** Ten validity as factor in test validity. **Journal of Educational Psychology**,vol (51) no (2) .
▪ Li, G, Yang, Y, Qu, Q, & Wang, H**.** (2019)**:** Mindfulness and self-regulation in preschool children: The moderating role of teacher–child relationships**. Early Child Development and Care**,vol (189) no (2): 332–345
▪ Mace, C. (2008)**: Mindfulness and mental health*:* Therapy, theory and science**. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
▪ Morgan, R. & others (2003)**: A systems thinking paradigm and learning computer simulation model of the positive and negative feedback structures underlying growth.**
▪ Nunnally, J. C. (1978): **Psychometric theory** (2nd Ed.), New York: McGraw-Hill.
▪ Schwarz, G. E. (1984)**:** Psychology of health: A new synthesis**.** In B. L. Hammonds & J. Scheier (Eds.), **Psychological** , no (3) : 149–193 , Washington, DC: American Psychological **.**
▪ Skoranski, A, Coatsworth, J. D, & Lunkenheimer, E. (2019)**:** A Dynamic Systems Approach to Understanding Mindfulness in Interpersonal Relationships**. Journal of Child and Family Studies**, vol (28), no (10) : 2659–2672 .
▪ Stanly, J, & Hopkins, K. (1972)**: Educational and amnesia evaluation (5th ed.).**Englewood,Prentice Hall Psych, New Jersey.
▪ Weissbecker, I, Salmon, P, Studts, J. (2002)**:** Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. **Journal of Clinical Psychology in Medical Settings**, vol(9),no(4) .

▪ Wood, C, Roach, A. T, Kearney, M. A, & Zabek, F. (2018): Enhancing executive function skills in preschoolers through a mindfulness-based intervention. A randomized, controlled pilot study. **Psychology in the Schools**,vol (55) no (6): 644 -660 .

ملحق (1) أسماء الخبراء

ت	الأسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. الاء جميل صالح	علم النفس النمو	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
2	أ.د. الطاف ياسين	علم النفس العام	جلمعة بغداد / كلية التربية للبنات
3	أ.د. أنوار فاضل عبد الوهاب	رياض الأطفال	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات
4	أ.د. ايمان عباس علي الخفاف	رياض الأطفال	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
5	أ.د. بشرى حسين علي	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
6	أ.د. ثائر فاضل الدباغ	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة / كلية التربية الأساسية
7	أ.د. جميلة رحيم عبد	علم النفس التربوي	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات
8	أ.د. حيدر حسن اليعقوبي	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
9	أ.د. زهراء زيد شفيق	رياض الأطفال	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات
10	أ.د. عباس نوح سليمان	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
11	أ.د. علي عباس علي اليوسفي	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
12	أ.د. فاضل محسن الميالي	علم النفس التربوي	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
13	أ.د. مروج عادل فاضل	رياض الأطفال	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
14	أ.م.د أيناس محمد مهدي	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
15	أ.م.د رحاب حسين علي	رياض الأطفال	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات
16	أ.م.د سجلاء فائق عبيد	رياض الأطفال	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات
17	أ.م.د سؤدد محسن علي	رياض الأطفال	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
18	أ.م.د فلاح حسن جبر	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
19	أ.م.د لينا عقيل خداداد	رياض الأطفال	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
20	أ.م.د منى محمد سلوم	رياض الأطفال	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات
21	أ.م.د وفاء حسين	رياض الأطفال	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات
22	أ.م أسيل إسماعيل محمد	رياض الأطفال	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
23	أ.م زينب خنجر مزيد	رياض الأطفال	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (NO. 136) 2026, pp. 138-161

Developing a Pictorial Scale of Mindfulness for Kindergarten Children

researcher / Nawras Majid Mohammed Hussein Shabr
College of Basic Education / Al-Mustansiriya University
nawresshubbr@uomustansiriyah.edu.iq
Asst Prof. Dr. Bayda Abdul Salam Mahdi
College of Basic Education / Al-Mustansiriya University
jvrrtty@gmail.com

Abstract:

The present study aims to construct a pictorial scale of mindfulness for kindergarten children, The two researchers prepared the mindfulness scale after reviewing the relevant theories and previous studies related to the subject of the study, The mindfulness scale consisted of 30 items distributed across five domains, with each domain comprising six items, The researchers prepared the scale instructions and the pictorial illustrations for each item in accordance with the scientific guidelines for scale construction, The scale was scored using three alternatives (3–2–1). The researchers verified the psychometric properties of the scale by establishing validity through two methods: face validity and construct validity, The reliability of the scale was also determined using the test–retest method and Cronbach's alpha coefficient.

Keywords: Mindfulness, Preschooler**.**