المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العـــدد 20A1 آذار 2026
No.20A1 Mar. 2026

تطور اليقظة العقلية لدى المراهقين

م.د. منار عبدالله محمد العوادي
جامعة القادسية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية
manar.mohammed@qu.edu.iq

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تطور اليقظة العقلية لدى المراهقين والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعًا لمتغيري العمر والنوع الاجتماعي. وتعد اليقظة العقلية من المتغيرات النفسية المهمة في مرحلة المراهقة، لما لها من دور في تعزيز الوعي بالخبرات الحاضرة وتنظيم الانتباه والانفعالات، الأمر الذي يسهم في تحسين التوافق النفسي والأداء الأكاديمي لدى المراهقين. اعتمدت الباحثة مقياس تطور اليقظة العقلية الذي أعدّه(2011) Greco & Smith ، بعد التحقق من خصائصه السيكومترية من حيث الصدق والثبات. وتم تطبيق المقياس على عينة بلغت (300) مراهقًا ومراهقة تم اختيارهم من عدد من المدارس، بما يضمن تمثيل الفئات العمرية المختلفة في مرحلة المراهقة. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير العمر ولصالح الأعمار الأكبر، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى متغير النوع الاجتماعي. وتشير هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية لدى المراهقين تتخذ مسارًا تطوريًا تدريجيًا؛ إذ أظهر المراهقون بعمر (16) سنة مستوى أعلى من اليقظة العقلية مقارنة بالمراهقين بعمر (12–14) سنة. ويمكن تفسير ذلك في ضوء التطور المعرفي والانفعالي الذي يميز مرحلة المراهقة، حيث تزداد مع التقدم في العمر قدرة الفرد على تنظيم الانتباه، والوعي بالخبرات اللحظية، ومراقبة الأفكار والانفعالات بصورة أكثر نضجًا.

كلمات مفتاحية : اليقظة الذهنية ، المراهقين

The Development of Mindfulness Among Adolescents

Dr. Manar Abdullah Mohammed Al-Awadi
University of Al-Qadisiyah / College of Education / Department of Educational and Psychological Sciences

This study aimed to examine the development of mindfulness among adolescents and to identify statistically significant differences according to age and gender. Mindfulness is considered a crucial psychological construct during adolescence, as it enhances present-moment awareness, attentional regulation, and emotional balance, which in turn contributes to better psychological adjustment and academic functioning.The researcher employed the Mindfulness Scale developed by Greco & Smith (2011) after confirming its psychometric properties in terms of validity and reliability. The scale was administered to a sample of 300 male and female adolescents selected from several schools to represent different age groups within adolescence. The results revealed that the participants demonstrated a moderate to high level of mindfulness. Furthermore, statistically significant differences were

found in favor of older adolescents, while no significant differences were observed based on gender. These findings suggest that mindfulness develops progressively during adolescence, with 16-year-old adolescents showing higher levels of mindfulness compared to those aged 12–14 years .The results may be interpreted in light of cognitive and emotional maturation processes that occur during adolescence, which enhance individuals' abilities to regulate attention, maintain awareness of present experiences, and monitor thoughts and emotions more effectively. The findings highlight the importance of incorporating mindfulness-based educational and counseling programs within school environments to support adolescents' psychological and educational development.

Keywords: Mindfulness, Teenagers

مشكلة البحث:

تُعد مرحلة المراهقة فترة حاسمة في النمو النفسي والمعرفي للفرد، حيث يشهد المراهق تحولات سريعة على مستوى الانتباه، وأساليب التفكير، والتنظيم الذاتي، فضلاً عن تطور الهوية والقدرة على التعامل مع متغيرات البيئة الاجتماعية والأكاديمية. هذه المرحلة تتميز بمرونة معرفية عالية، وقابلية كبيرة لتشكيل أنماط سلوكية ومعرفية تؤثر بشكل مباشر على الأداء التعليمي، والوعي الذاتي، واتخاذ القرارات.(زهران ، 1995: 157)

إلا أن التعرض المكثف للمثيرات المتعددة، والانغماس في الوسائط الرقمية، وضغوط الأقران، والمطالب الأكاديمية والاجتماعية المتزايدة، يسهم في تشتت الانتباه لدى المراهق، ويضعف وعيه بخبراته الحاضرة، مما قد يحد من تطور اليقظة الذهنية لديه، ويؤثر سلبًا على قدرته على التنظيم الذاتي، والانتباه الواعي، والمرونة المعرفية.وتشير الدراسات الحديثة إلى أن اليقظة الذهنية لدى المراهقين ليست مجرد انتباه مؤقت، بل هي نمط معرفي وسلوكي متكامل يتطور تدريجيًا، ويتضمن الوعي بالخبرة الحاضرة، والانفتاح على التجارب الجديدة، والقدرة على التمييز الواعي بين المثيرات دون اندفاع أو جمود ذهني. كما ترتبط اليقظة الذهنية بشكل وثيق بتشكّل عادات العقل المعرفية لدى المراهق، مثل ضبط الانفعالات، والمثابرة، والمرونة في التفكير، واستخدام الخبرات السابقة في مواقف جديدة، وهي عناصر ضرورية للتعلم الفعّال وحل المشكلات.(عودة ،2018: 67)

أن تطور اليقضة العقلية في هذه المرحلة لا يزال يواجه تحديات تتعلق بضعف الفهم لطبيعته النمائية، وقلة الدراسات التي تتناولها كممارسة مؤقتة أو مهارة معزولة. كما أن معظم الدراسات العربية (حسب علم الباحثة) ركزت على فئة الشباب وتناولت اليقظة الذهنية في سياقات علاجية، مع ندرة واضحة في البحث في تطور اليقظة الذهنية لدى المراهقين.

أهمية البحث

تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل النمائية حساسية وأهمية في تشكيل البنية العقلية والانفعالية للفرد، إذ تتبلور خلالها الأسس الأولى للانتباه، والإدراك، وتنظيم الانفعالات، وتفاعل المراهق مع بيئته الاجتماعية والأكاديمية. وتمثل اليقظة الذهنية في هذه المرحلة موردًا معرفيًا ونفسيًا بالغ الأهمية، لما لها من دور محوري في تنمية وعي المراهق بخبراته اللحظية، وتعزيز قدرته على التركيز والانتباه المقصود، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والتفاعل الواعي مع المثيرات البيئية دون اندفاع أو استجابات تلقائية غير مدروسة. وتنبع أهمية اليقظة الذهنية لدى المراهق من كونها إحدى المتطلبات الأساسية للعمليات العقلية العليا، مثل الإدراك، والتذكر، والتفكير، واتخاذ القرارات، إذ إن ضعفها قد يؤدي إلى تشتت الانتباه، وصعوبة معالجة المعلومات، والتأثير سلبًا على الأداء الأكاديمي والاجتماعي. كما تسهم اليقظة الذهنية في تعزيز التنظيم الانفعالي، وتقليل الضغوط والمشاعر السلبية، ودعم مشاعر الرفاه النفسي، مما يهيئ المراهق للتعلم الفعّال والنمو النفسي المتوازن.(المري ،2016: 46)

وتكتسب هذه الدراسة أهميتها من تركيزها على تنمية اليقظة الذهنية في مرحلة المراهقة بوصفها أساسًا للتوافق النفسي والمعرفي المستقبلي، إذ أن المراهق المتيقظ عقليًا يكون أكثر قدرة على ملاحظة خبراته الداخلية والخارجية، وتفسيرها بوعي، والتمييز بين المثيرات، والتعامل مع المواقف اليومية بمرونة ذهنية وانفتاح معرفي، مما يسهم في تحسين مهاراته المعرفية والانفعالية والاجتماعية على حد سواء.(GrecoK,smith,2011: 3)

كما تبرز أهمية البحث من خلال ارتباط اليقظة الذهنية بتطوير التفكير الإيجابي لدى المراهق، والذي يُعد مدخلًا أساسيًا لتعزيز الدافعية للتعلم، وبناء تصور إيجابي عن الذات، والحد من القلق والتوتر، وتنمية القدرة على التركيز المستمر. وقد أشارت الدراسات إلى أن المراهقين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من اليقظة الذهنية يظهرون قدرة أفضل على استخدام خبراتهم السابقة، وتعديل استجاباتهم السلوكية، والتكيف مع المواقف الجديدة، مقارنة بغير المتيقظين، الذين يعانون من الجمود المعرفي وضعف المرونة الذهنية.

تُعدّ الدراسة الحالية خطوة في مسار البحث العلمي للاهتمام بواقع اليقظة العقلية لدى المراهقين، لما لها من دور مهم في هذه المرحلة النمائية الحساسة، إذ تُعدّ اليقظة العقلية مجموعة من الكفايات والمهارات النفسية القابلة للتطور والنمو، والتي يمكن تنميتها وتطويرها لدى المراهقين.

ويستمد البحث الحالي أهميته النظرية مما يقدمه من معرفة في الجوانب الآتية:

• وجدت الباحثة أن الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية لدى المراهقين ما تزال محدودة نسبياً، وقد يُعزى ذلك إلى حداثة الاهتمام بهذا المفهوم في المجال التربوي والنفسي، إذ تبيّن قلة الدراسات العربية التي تناولت هذا الموضوع من منظور نمائي في مرحلة المراهقة، وذلك في حدود علم الباحثة.

• الكشف عن المسارات النمائية التي تتخذها اليقظة العقلية لدى المراهقين، فضلاً عن التعرف إلى طبيعة هذه المسارات وما إذا كانت تتوافق مع النظريات الارتقائية (المرحلية) التي تفسّر تطور العمليات النفسية والمعرفية عبر المراحل العمرية المختلفة

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى تعرف :

1.اليقضة العقلية لدى المراهقين تبعا لمتغيري

أ.العمر (12-14-16)

ب.النوع الاجتماعي (ذكور – اناث)

2.دلالة الفروق في تطور اليقضة العلقية بحسب متغيري

أ.العمر (12-14-16)

ب.النوع الاجتماعي (ذكور – اناث)

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية في مديرية تربية القادسية ولكلا الجنس (ذكور – اناث) ولأعمار (12-14-16) سنة وللدراسة الصباحية للعام الدراسي 2024-2025.

تحديد المصطلحات

اولا : التطور (Development)

التطور لغةً:

وعرفه صليبا (1971)

طوره، بمعنى حوله من طور الى طور، وتطور اي تحول من طور الى اخر (صلبيا، ٢٩٤ : ١٩٧١).

التطور اصطلاحاً

وعرفه بياجيه (1986)

على انه التوازن المتدرج من حالة ضعيفة من التوازن إلى حالة اقوى. (بياجيه، ١٩٨٦:7)

2. اليقضة العقلية

عرفها لانجر(langer,2002) بانها

" نشاط عقلي مرن منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة لابتكار اشياء مختلفة وجديدة"

عرفها جريكو وسمث Greco& Smith (2011)

"قدرة الفرد على الانتباه الواعي لخبراته الداخلية في اللحظة الراهنة (الأفكار، المشاعر، الإحساسات الجسدية)، والتعامل معها بقبول ودون اندماج مفرط أو تجنب أو حكم تقويمي"

الإطار النظري والدراسات السابقة

اولا: نشأة مفهوم اليقظة العقلية وتطوره

يشير تقرير Harvard Medical School (2016) إلى أن اليقظة العقلية، رغم ارتباطها التاريخي ببعض الممارسات الشرقية، قد تطورت لتصبح مفهومًا علميًا إنسانيًا عالميًا يُوظف في مجالات متعددة، ومنها المجال التربوي. وقد أسهم Jon Kabat-Zinn في نقل المفهوم إلى إطار علمي تطبيقي، موضحًا أثره في تحسين الصحة النفسية والجسمية وتنظيم السلوك.(الطوطو ،2018: 21)

ويرى Throusselard وآخرون (2014) أن اليقظة العقلية ليست حكرًا على ثقافة أو معتقد معين، بل تمثل قدرة عقلية إنسانية عامة، الأمر الذي أتاح توظيفها في البيئات التعليمية المختلفة، ومنها بيئات الطفولة، دون تعارض مع القيم الدينية أو الثقافية.(محمود ، 2013: 11)

توضح Langer & Ngnoumen (2018) وجود مقاربتين رئيسيتين لليقظة العقلية:

1.المقاربة الشرقية: القائمة على التأمل ووحدة العقل والجسد.

2. المقاربة الغربية: التي طورتهاEllen Langer ، وتؤكد أن اليقظة العقلية عملية معرفية يمكن ممارستها دون التأمل، من خلال الانفتاح على الجديد، والانتباه للفروق، والتفكير النشط.

وتُعد المقاربة الغربية أكثر ملاءمة لتطبيق اليقظة العقلية لدى الأطفال، نظرًا لاعتمادها على الأنشطة اليومية والخبرات التعليمية، بما يتناسب مع الخصائص النمائية لهذه المرحلة.(Langer,2000: 4)

ثانياً: مفهوم اليقظة العقلية لدى المراهقين

تُعرَّف اليقظة العقلية بأنها عملية عقلية إدراكية تتجلى في وعي المراهق بما يحدث حوله في اللحظة الراهنة، وانتباهه للمثيرات الداخلية مثل الأفكار والمشاعر، وكذلك المثيرات الخارجية في البيئة المحيطة به، مع قدرته على ملاحظتها والتعامل معها بمرونة دون إصدار أحكام مسبقة. ويسهم هذا الوعي في تنمية قدرة المراهق على الفهم والتحليل والتعلم، كما يساعده على ربط خبراته الجديدة بخبراته السابقة بطريقة أكثر وعياً وتنظيماً.(عزيز،2017: 8)

ثالثاً: تطور اليقظة العقلية في مرحلة المراهقة

تتطور اليقظة العقلية لدى المراهقين تدريجياً تبعاً للنمو المعرفي والانفعالي الذي يميز هذه المرحلة العمرية؛ إذ تنتقل من مستوى الوعي والانتباه البسيط إلى مستوى أعلى من الانتباه المقصود وإدراك الذات وتنظيم الانفعالات وضبط السلوك. وتُعد البيئة التربوية الداعمة، إلى جانب التفاعل الإيجابي مع المعلمين والوالدين، من العوامل المهمة التي تسهم في تعزيز هذا التطور وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن تنمية اليقظة العقلية في مرحلة المراهقة تسهم في تعزيز المرونة المعرفية، وتحسين القدرة على التكيف مع المواقف التعليمية والاجتماعية، فضلاً عن دعم قدرة المراهق على إدارة الضغوط والانفعالات بشكل أكثر توازناً0(GrecoK,smith,2011: 3)

نظرية لانجر في اليقظة العقلية

ترى لانجر أن اليقظة العقلية تمثل قدرة الفرد على تكوين فئات معرفية جديدة، واستقبال المعلومات المستجدة، والانفتاح على وجهات نظر متعددة، بما يتيح له التحكم في السياق والتركيز على النتائج. وتنطلق هذه النظرية من افتراض مفاده أن كثيراً من القابليات والقدرات الإنسانية تكون محدودة نتيجة التقبل غير الواعي للبنى والإبداعات المعرفية السابقة، التي يتم اعتمادها بصورة تلقائية دون فحص أو مراجعة نقدية.

وقد أظهرت نتائج دراسات لانجر وبيك (Langer & Beck) أن تحسين الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى يمكن أن يتحقق من خلال المعالجة السياقية للمعلومات، حيث يؤدي إدراك السياق إلى زيادة كمية المعلومات التي تتم معالجتها بصورة شعورية وواعية، الأمر الذي يسهم في تعزيز الكفاءة المعرفية لدى الفرد (عبد الله، 2013، ص347).

وتؤكد لانجر أن نظرية اليقظة العقلية قد طُوّرت استناداً إلى بحوث السلوك الإنساني، إذ تفترض أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة بمعناها الضيق، وإنما يتجاوز ذلك ليعكس أسلوباً شاملاً في مواجهة الحياة بوعي كامل وانخراط معرفي نشط في مختلف المواقف والتجارب اليومية (Langer, 1992: 4)

الدراسات السابقة

1.-دراسة Greco & Smith (2011)

تطور اليقظة العقلية لدى الأطفال والمراهقين

تكوّنت عينة الدراسة من (1413) طفلًا ومراهقًا من مراحل عمرية مدرسية مختلفة، وقد توزعت العينة على أربع دراسات مستقلة.أسفرت نتائج الدراسة عن تطور مقياس نهائي لليقظة العقلية لدى الأطفال والمراهقين يتكون من (10) بنود، يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي والثبات البنائي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من جودة الحياة، والكفاءة الأكاديمية، والمهارات الاجتماعية، في حين وُجدت علاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وكل من الأعراض الداخلية (كالقلق والاكتئاب)، والمشكلات السلوكية الخارجية، والشكاوى الجسدية. وأشارت النتائج

كذلك إلى استمرار دلالة هذه العلاقات حتى بعد ضبط بعض المتغيرات المعرفية المتداخلة، مما يؤكد صلاحية المقياس في قياس اليقظة العقلية لدى هذه الفئة العمرية.

(Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011)

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهجية البحث الحالي والإجراءات التي اتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف بحثها من حيث تحديد مجتمع البحث، واختيار العينة الممثلة، وإعداد المقياس وإجراءات تطبيقه، فضلا عن تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة لتحليل البيانات.

اولاً: منهجية البحث

يتطلب البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي الذي يصف الظواهر النفسية بشكل عام عن طريق جمع البيانات عنها، وتحليلها، وتعرف العلاقات فيما بينهما. ويستخدم البحث (Cross- sectional developmental studies)الحالي الدراسات التطورية المستعرضة

المنتمية لهذا النوع من المنهج، إذ تستهدف هذه الدراسات تتبع مظاهر التطور لمجموعة من الأشخاص من فئات عمرية مختلفة في قطاع عرضي من الزمن في متصل الحياة.(Krech,etal., 1974:33)

ثانيا : اجراءات البحث

١ -مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث المجتمع المستهدف بالدراسة، والمتمثل في هذا البحث بالمراهقين الموجودين في المدارس (للدراسة الصباحية) في مركز محافظة (القادسية) للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠25). وقد أجرت الباحثة حصراً لمفردات مجتمع الدراسة، إذ بلغ المجتمع الكلي من طلبة المدارس طالبا وطالبة ويمكن توضيح المجتمع على النحو الاتي:

الجدول (1)

مجتمع البحث موزع بحسب العمر والنوع الاجتماعي

الاعمار	ذكور	إناث	المجموع
12 سنة	12482	11425	23907
14 سنة	10875	9810	20685

16 سنة	8364	8290	16654
المجموع	31721	29525	61246

٢ -عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة طبقية عشوائية متساوية من المدارس، ثم اختارت مدرسة متوسطة للذكور ومثلها للإناث لتغطي الاعمار (12-14) سنة، ومدرسة اعدادية للذكور ومثلها للإناث لتغطي عمر(16) سنة والجدول (٢) يوضح أسماء المدارس التي سحبت منها عينات البحث.

الجدول (2)

اسماء المدارس التي سحبت منها عينات البحث

العمر	النوع الاجتماعي	اسم المدرسة	الموقع	العدد
12	ذكور	الجزائر	تربية القادسية	50
	اناث	قطر الندى	تربية القادسية	50
14	ذكور	الجواهري	تربية القادسية	50
	اناث	دمشق	تربية القادسية	50
16	ذكور	قتيبة	تربية القادسية	50
	اناث	الامير علي	تربية القادسية	50

3. اداة البحث

لتحقيق أهداف البحث في قياس تطور اليقظة العقلية لدى المراهقين، اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، ولا سيما تلك التي ركزت على بنائها النظري وخصائصها السيكومترية، والأدوات المستخدمة في قياسها لدى فئة الأطفال والمراهقين. وقع اختيار الباحثة على مقياس (Greco, Baer, & Smith (2011) لليقضة العقلية والذي تبنته الباحثة كونه طبق على عينات عمرية مختلفة من الاطفال والمراهقين ، يتكون المقياس من (10) فقرة موزعة عشوائيا على 3 ابعاد

- الوعي بالخبرة الشعورية،
- الانتباه للحظة الراهنة،
- تقبّل الأفكار والمشاعر دون تجنب أو حكم.

فقرات المقياس مصاغة بصيغة سالبة إذ تصحح عكسيا وامام كل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل اختيارية للإجابة هي (لا تنطبق عليّ أبدًا- تنطبق عليّ أحيانًا - تنطبق عليّ غالبًا - تنطبق عليّ دائمًا)

صدق الترجمة

اتبعت الباحثة عدة إجراءات للتحقق من صدق ترجمة أداة البحث، وذلك على النحو الآتي:

1 . تمت ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية.

2 . أُعيدت ترجمة المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية.

3 . عُرض النص المترجم إلى اللغة العربية على متخصص في اللغة العربية؛ للتثبت من سلامته اللغوية.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس

يُعد فحص فقرات المقياس فحصًا منطقيًا من قبل الخبراء أمرًا ضروريًا؛ للتثبت من مدى مطابقة شكلها الظاهري للسمة التي أُعدت لقياسها، إذ "ينبغي أن يبدو المقياس ظاهريًا أنه يقيس ما وُضع لقياسه، بمعنى أنه عند تفحص الاختبار ظاهريًا فإن المتفحص يخرج باستنتاج مفاده أن المقياس يقيس ما وُضع لقياسه" (البطش وأبو زينة، 2007: 128).

وللتحقق من مطابقة فقرات المقياس للخاصية التي أُعدت لقياسها، عُرض المقياس على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم التربوية والنفسية ، وذلك للتحقق من مدى ملاءمة المقياس وفقراته للبيئة العراقية. وقد اتفق المحكمون بنسبة (80%) على صلاحية فقرات المقياس. وفي ضوء آرائهم، أجرت الباحثة بعض التعديلات في الصياغة اللغوية للفقرات التي كانت بحاجة إلى تعديل.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس تطور اليقظة العقلية

تهدف عملية التحليل الإحصائي للفقرات إلى الكشف عن خصائصها السيكومترية، إذ تعتمد الخصائص السيكومترية للمقياس بدرجة كبيرة على خصائص فقراته. ويتمثل الهدف من استخراج هذه الخصائص في انتقاء الفقرات الملائمة، وتعديل الفقرات غير الملائمة أو استبعادها. ويُعد التحليل الإحصائي للفقرات أكثر أهمية من التحليل المنطقي لها، لأن التحليل المنطقي قد لا يكشف عن صدق الفقرات بدقة كافية لاعتماده على الفحص الظاهري فقط، مما يجعله أكثر عرضة للتأثر بالأحكام الذاتية. لذا تُعد عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من العمليات الأساسية في بناء المقاييس النفسية.

ويُعد استخراج القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها من أبرز الخصائص السيكومترية للفقرات في عملية التحليل الإحصائي، إذ إن اختيار الفقرات ذات الخصائص السيكومترية الجيدة يؤدي إلى بناء مقياس يتمتع بخصائص قياس جيدة، وتعتمد دقة المقياس في قياس ما وُضع من أجله بدرجة كبيرة على دقة فقراته وخصائصها السيكومترية.(Anastasi, 1988: 192)

واستنادًا إلى ما تقدم، اختارت الباحثة عينة مكوّنة من (300) مراهق، اعتمادًا على ما أشار إليه نانلي (Nunnally, 1978)من أن نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد فقرات المقياس ينبغي ألا تقل عن (1:5)، لما لذلك من دور في تقليل خطأ الصدفة في عملية التحليل الإحصائي. ويوضح الجدول (3) عينة التحليل الإحصائي.

الجدول (3)

عينة التحليل الاحصائي بحسب العمر والنوع الاجتماعي

العمر	ذكور	إناث	المجموع
12	50	50	100
14	50	50	100
16	50	50	100
المجموع	150	150	300

حساب القوة التمييزية للفقرات

يهدف حساب القوة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية إلى استبعاد الفقرات التي لا تميز بين الأفراد، والإبقاء على الفقرات القادرة على التمييز بينهم في الإجابات، لما لذلك من دور في إظهار الفروق الفردية بين المفحوصين. فالفقرة المميزة هي التي تفرق بين الأفراد الذين يختلفون فعليًا في درجة امتلاكهم للسمة المقاسة، كما أنها تقيس سمة محددة دون غيرها.

ولإيجاد القوة التمييزية، طُبق المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (300) مراهق، باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين بنسبة (27%) لتمثيل المجموعتين العليا والدنيا، إذ يشير كيلي (Kelly, 1955: 468) إلى أن هذه النسبة تحقق أفضل توازن من حيث الحجم والتباين.

وبعد الحصول على الدرجات الكلية لأفراد العينة، رتبت الدرجات ترتيبًا تنازليًا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم حُددت المجموعتان المتطرفتان بنسبة (27%) من أفراد العينة في كل مجموعة، فبلغ عدد أفراد كل مجموعة (81) مراهق. واستُخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (160). وتمثل القيمة التائية المحسوبة مؤشرًا على القوة التمييزية للفقرة (Kelly, 1955: 468).وقد تبين أن جميع فقرات المقياس تمتعت بقوة تمييزية جيدة، كما هو موضح في الجدول (4)

الجدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقضة العقلية باسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا 81	المجموعة الدنيا 81	قيمة T المحسوبة	الدلالة	القرار

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	2.66	0,59	2.11	0.80	6.77	دالة	مميزة
2	2.46	0.64	1.99	0.79	4.16	دالة	مميزة
3	2.53	0.66	1.95	0.77	5.15	دالة	مميزة
4	2.55	0.67	2.00	0.77	4.86	دالة	مميزة
5	2.48	0.72	1.96	0.80	4.35	دالة	مميزة
6	2.46	0.71	2.01	0.77	3.87	دالة	مميزة
7	2.50	0.67	2.13	0.78	3.25	دالة	مميزة
8	2.49	0.68	2.02	0.83	3.94	دالة	مميزة
9	2.47	0.67	2.04	0.80	3.71	دالة	مميزة
10	3.52	0.70	2.03	0.80	4.15	دالة	مميزة

القيمة التائية الجدولية =1.96 عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (160).

صدق الفقرات

يستخرج معامل صدق الفقرة تجريبياً في المقاييس النفسية من استخراج معاملات ارتباطها بمحك خارجي أو داخلي والذي يُعدُ أكثر أهمية من صدقها المنطقي، ويشير الصدق التجريبي إلى مدى ارتباط المحتوى التكوينيّ للسمة أو الخاصية بعضه ببعض، أي أنَّ الصدق التجريبيّ يرمي إلى الكشف عن مدى قياس كلِّ فقرة للسمة أو الخصيصة التي تقيسها باقي الفقرات في المقياس، وإنَّ استبعاد الفقرات التى تتميز بضعف ارتباطها بالدرجة الكلية في المقاييس، التي تقيس سمة أو خاصية معينة يؤدي إلى ارتفاع معاملات صدقها وثباتها (smith, 1966: 7) وللتحقق من صدق فقراتٍ مقياس اليقضة العقلية ، اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية للمقياس بعدِّها محكاً داخلياً، والتي يمكن من خلالها استخراج معاملات صدق فقرات المقياس، وذلك في حالة عدم توافر محك خارجيّ. وقد استعمل لذلك معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقره والدرجة الكلية للمقياس وبعد استحصال النتائج وموازنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية الحرجة لمعامل الارتباط تبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (298)

والبالغة(0.113) كما في الجدول (5)

الجدول (5)

معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس اليقضة العقلية

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.642	6	0.691
2	0.589	7	0.635

3	0.714	8	0.597
4	0.678	9	0.662.
5	0.523	10	0.705

صدق المقياس

يدل الصدق على قدرة المقياس لقياس ما أُعدَّ لقياسه وعلى هذا الأساس يتحقق مدى قدرة المقياس في تحقيق الغرض الذي أُعدَّ من أجله.

وقد تأكدت الباحثه من:

١ -الصدق الظاهري:

أشار "ألن وين (Allen & Yen,1979) "إلى أن هذا النوع من الصدق يتحقق عندما يتم الحصول على حكم أو قرار من شخص متخصص (خبير) في أنَّ المقياس مناسب للموضوع المراد قياسه (Allen & Yen,1979:69).وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية .

ب- صدق البناء:

يُوصف صدق البناء بأنه اكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق ويسمى بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي. ويشير بعض المعنيين الى أن هناك بعض الأدلة والمؤشرات لصدق البناء لعل من أهمها الفروق بين الجماعات أو الأفراد. وإن من المنطقي ان نفترض ان الأفراد يختلفون في مدى ما لديهم من الخاصية المقاسة، وهذا الأفتراض ينبغي ان ينعكس على أدائهم على المقياس (فرج، ٣١٥ :١٩٨٠).

أما المؤشرات التي تدلُّ على صدق البناء فهي حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة.

ثبات المقياس

يعني الثبات اتساق درجات فقرات المقياس التي يفترض ان تقيس في ما ينبغي قياسه.

وتأتي أهمية خاصية الثبات بعد أهمية خاصية الصدق، لان المقياس الصادق يعد ثابتا، في حين أن المقياس الثابت قد لا يكون صادقا لقياس سمة أو خاصية معينة، فقد يكون المقياس متجانسا في فقراته إلا انه يقيس سمة أخرى غير السمة التي وضع من أجل قياسها، إلا انه

على الرغم من هذا ينبغي التثبت من ثبات المقياس بسبب تعذر وجود مقياس في المجال النفسي يتسم بالصدق التام ووجود خصيصة الثبات في المقياس يعني أن المقياس موثوق به، ويمكن الاعتماد عليه في إعطاء النتائج التي توصل إليها عند تطبيقه مرات عديدة إذا طبق على الأفراد أنفسهم وفي ظروف متشابهة، إذ إن الثبات يشير إلى اتساق درجات المقياس في قياس ما يفترض قياسه بصورة منتظمة). وهناك مؤشر آخر للثبات هو

مؤشر التجانس الداخلي الذي يمكن التحقق منه من خلال كون فقرات المقياس جميعها تقيس المفهوم نفسه (فرج، ٣٣٢ :١٩٨٠).

ولحساب الثبات في مقياس البحث الحالي، اعتمدت الباحثه مؤشر التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ، إذ طبق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (300) فرداً اختارتهم الباحثة من مجتمع البحث بالاسلوب العشوائي والجدول (6) يوضح عينة الثبات.

الجدول (6)

عينة الثبات موزعه بحسب العمر والنوع الاجتماعي

العمر	ذكور	إناث	المجموع
12 سنة	50	50	100
14 سنة	50	50	100
16 سنة	50	50	100
المجموع	150	150	300

الاتساق الداخلي باستعمال معادلة (الفا كرونباخ):

تُعدُّ هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات، فهي تقيس الاتساق الداخليّ والتجانس بين فقرات الاختبار أي أنَّ الفقرات جميعها تقيس فعلاً الخاصية نفسها، وهذا يتحقق عندما تكون الفقرات مترابطة بعضها مع بعضٍ داخل الاختبار، ولحساب ثبات مقياس هذا البحث بهذه الطريقة طبقت الباحثة المقياس على عينة الثبات البالغ حجمها (300) فرداً، وبلغ معامل الثبات لفقرات مقياس اليقضة العقلية (٠,٨٠٤)، ويعد هذا المعامل جيد، إذ يشير عيسوي(١٩٨٥) إلى أن معامل الثبات الذي يتراوح بين (٠,٩٠ -٠,٧٠) يعد مؤشرا جيداً للاختبار الثابت.

الوسائل الإحصائية.

أعتمدت الباحثة على وسائل إحصائية متعددة في إجراءات تطبيق مقياس اليقضة العقلية ، وفي تحليل البيانات المستحصلة من عينة البحث للتوصل للنتائج، ذلك باستعمال ، (Statistical Package For Social Science) الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية المعروفة ب(SPSS) ، والوسائل الإحصائية هي:

١ .معامل ارتباط "بيرسون :(Person Correlation Coefficient) "لحساب معاملات صدق الفقرات

الاختبار التائي لعينة واحدة (t - test) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات اليقضة العقلية والمتوسط النظري.

2.الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين: لاختبار دلالة الفرق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا عند حساب معامل التمييز لفقرات مقياس اليقضة العقلية .

3.معادلة "الفا - كرونباخ :(Alpha- Crookback) "في حساب معامل الثبات (التجانس الداخلي).

4. تحليل التباين الثنائي :(Anova Tow Way) لتعرف دلالة الفروق في اليقضة العقلية لدى المراهقين تبعاً لمتغيري العمر والنوع الإجتماعي.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ،واستناداً إلى ذلك توصلت الباحثة إلى بعض الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي:

الهدف الأول:

١ -اليقظة العقلية لدى المراهقين تبعاً للعمر

بلغت متوسطات درجات المراهقين على مقياس اليقضة العقلية في الأعمار (16،14،12) سنة (34.67، 35.91، 37.80) وبانحرافات معيارية مقدارها(3.3 ، 3.8، 4.6) على التوالي وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، أظهرت النتائج أن الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري لدى الأفراد في الفئات العمرية جميعها ذو دلالة إحصائية لصالح المتوسط المحسوب، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩)، وبذلك يمكن القول أن المراهقين في هذه الأعمار لديهم يقضة عقلية .والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

متوسطات درجات المراهقين على مقياس اليقضة العقلية

العمر بالسنوات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
12	100	34.80	20	3.3	44.84	1.98	دالة
14	100	35.91		3.8	41.86	1.98	دالة
16	100	37.67		4.4	40.15	1.98	دالة

٢- اليقضة العقلية لدى المراهقين تبعاً للنوع الإجتماعي:

٢-.١ الذكور

بلغت المتوسطات الحسابية لدرجات الذكور في الأعمار(14،12، 16) سنة (38.35،35.49،33.50)

وبانحرافات معيارية مقدارها(4.2،3.5، 3.2)على التتالي. وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة أظهرت النتائج أن الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري (20) في الأعمار (12-14-16) سنة كانت ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط المحسوب عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (49) والجدول (8) يوضح ذلك.

٢-٢ الإناث

بلغت المتوسطات الحسابية درجات الإناث في الأعمار(16،14،12) سنة (34.40 ، 34.93، 37.43)

وبانحرافات معيارية مقدارها(3.8، 3.6، 3.5) على التتالي. وباستعمال الاختبار الثائي لعينة واحدة أظهرت النتائج ان الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري (20) في الأعمار جميعها كانت ذات دلالة إحصائية , لصالح المتوسط المحسوب عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩)،

والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8) متوسطات درجات اليقظة العقلية وانحرافاته المعيارية والقيم التائية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

العمر بالسنوات	النوع الاجتماعي	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
12	ذكور	50	33.50	3.5	20	25.94	2.01	دالة
	الاناث	50	34.40	3.8		26.81	2.01	دالة
14	ذكور	50	35.49	4.2		26.07	2.01	دالة
	الاناث	50	34.93	3.6		29.33	2.01	دالة
16	ذكور	50	38.35	3،2		40.53	2.01	دالة
	الاناث	50	37.43	3 .5		35.21	2.01	دالة

يتضح من الجدول (8) أن هناك فروقاً ذا دلالة إحصائية، وان هذه الفروق لصالح المتوسطات المحسوبة للمراهقين (ذكور وإناث)، إذ كانت المتوسطات المحسوبة أكبر من المتوسط النظري، وهذا يعني أن المراهقين (ذكور وإنات) في الأعمار (١٢ ،١٤،16) سنة يمتلكون يقضة عقلية

الهدف الثاني: تعرف على دلالة الفروق في اليقضة العقلية عند المراهقين تبعا لمتغيري العمر والنوع

الاجتماعي

للتحقق من هذا الهدف، قامت الباحثة تحليل التباين الثنائي بتفاعل two way anova ، لدراسة تأثير كل من العمر والنوع الاجتماعي والتفاعل بينهما على اليقضة العقلية وذلك بإستخدام برنامجspss ، وكانت النتائج مثلما مبينة في الجدول (9)

الجدول (9) تحليل التباين الثنائي لمتغيري العمر والجنس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	2.71	1	2.71	0.20	3.89	غير دالة
العمر	785.72	2	392.86	28.82	3.03	دالة
التفاعل	48.52	2	24.26	1.78	3.03	غير دالة
الخطأ	4007.71	294	13.63			
الكلي	4844.66	299				

اولاً: العمر

يتضح من الجدول (9) ان القيمة الفائية المحسوبة لدرجات أفراد العينة على وفق متغير العمر (28.82)

اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.03)عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (1، 294)، وتؤشر هذه النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير العمر . وللكشف عن مصادر الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة بين الاعمار طبقت الباحثة اختبار شيفيه (scheffe) للمقارنات البعدية والجدول (10) يوضح ذلك .

الجدول (10)

نتائج اختبار شيفيه لمعرفة دلالة الفروق في اليقضة العقلية تبعا لمتغير العمر

الأعمار		متوسط الفروق	الانحراف المعياري	القرار
12	14	1.26	0.91	دالة
12	16	3.94	0.91	دالة
14	16	2.68	0.91	دالة

يظهر من الجدول (10) ان جميع المقارنات دالة احصائيا لصالح العمر الاكبر .

ثانيا : النوع الاجتماعي

يتضح من الجدول (9) ان القيمة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس (0.20) أصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.89) وبدرجتي حرية (1، 294) مما يؤشر الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس .

ثالثا : التفاعل بين متغيري العمر والجنس في درجات اليقضة العقلية

يتضح من الجدول (9) ان القيمة الفائية المحسوبة للتفاعل بين متغيري العمر والجنس (1.78) أصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.03)عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (2، 294) مما يؤشر الى ان لا تفاعل بين متغيري العمر والجنس في درجات اليقضة العقلية .

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يأتي:

1. الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية لدى المراهقين من خلال إثراء الخبرات التعليمية وتوفير أنشطة تربوية وتعليمية متنوعة تساعدهم على تنمية وعيهم بذواتهم، وتعزز قدرتهم على التركيز والانتباه في المواقف التعليمية المختلفة، مما يسهم في رفع مستوى دافعيتهم نحو التعلم والإنجاز.

2. تطوير المناهج الدراسية والبرامج التربوية بما يتضمن استراتيجيات وأنشطة تعليمية تسهم في تنمية اليقظة العقلية لدى المراهقين، لما لها من دور مهم في تحسين عمليات الانتباه والإدراك وتنمية القدرات المعرفية لديهم.

3. توفير بيئة تربوية ونفسية داعمة داخل المؤسسات التعليمية تساعد المراهقين على تنمية يقظتهم العقلية، وذلك من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي، بما يتيح لهم استثمار قدراتهم العقلية والذهنية بصورة إيجابية في التعلم والحياة اليومية.

المقترحات

استكمالاً لنتائج الدراسة الحالية، تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:

1. إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من المراهقين في مراحل دراسية أخرى مثل مرحلة الطفولة ، بهدف التعرف على مستوى اليقظة العقلية في مراحل عمرية مختلفة.

2. بناء برامج تدريبية وإرشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى المراهقين في المؤسسات التعليمية، والعمل على تقويم أثر هذه البرامج في تحسين قدراتهم المعرفية والانفعالية والسلوكية.

3. إجراء دراسات للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات النفسية والتربوية الأخرى لدى المراهقين، مثل التحصيل الدراسي، والتوافق النفسي، والذكاءات المتعددة، لما لهذه المتغيرات من دور في تنمية المراهق وتحسين أدائه الأكاديمي.

المصادر العربية

ابن منظور. (د.ت). لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.

البستاني، بطرس. (1870). محيط المحيط: قاموس مطول للغة العربية. ط1983، بيروت: مكتبة لبنان.

البطش، محمد وليد، وأبو زينة، فريد كامل. (2007). مناهج البحث العلمي: تصميم البحث والتحليل الإحصائي. ط1، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

الطوطو، رانية موفق. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، المجلد (40)، العدد (4).

ذو المري، سلوى فهاد. اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. كلية التربية، جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.

زهران، حامد عبد السلام. (1995). علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة). القاهرة: عالم الكتب.

عزيز، شادية إبراهيم وآخرون. (2017). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. جامعة القادسية، كلية التربية.

فرج، صفوت. (1980). القياس النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي.

مخامرة، مرام رسمي عودة. (2018). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم. القدس، فلسطين.

محمود، إياد طالب. (2013). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة الفتح، ص 240–257.

مطلك، فاطمة عباس. (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة Route Educational & Social Science.

Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). Psychological testing (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (1972). Essentials of educational measurement. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). Psychological Assessment, 23(3), 606–614.

Kelly, E. L. (1955). Consistency of the adult personality. American Psychologist, 10(11), 659–681.

Krech, D., Crutchfield, R. S., & Ballachey, E. L. (1974). Elements of psychology (2nd ed.). New York: Alfred A. Knopf.

Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. Journal of Social Issues, 48(2), 1–9.

Langer, E. J. (2000). The construct of mindfulness. Journal of Social Issues, 56(2), 1–9.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1978). Psychometric theory (2nd ed.). New .York: McGraw-Hill