



الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية Psychometric Properties of the Mindfulness Scale

إعداد

فاطمة حمدي الغنامي
Fatima Hamdi Al-ghanami
أستاذ مساعد علم النفس الإكلينيكي

خلود عبدلي
Kholoud Abdali
إخصائي نفسي ارشادي

فتون السريحي
Faton Al-serihi
ماجستير علم نفس ارشادي

أسماء عمر الكريبي
Asma Omar al-Karabi
إخصائي نفسي ارشادي

هناء محمود عولقي
Hana Mahmoud Awlaki
إخصائي نفسي ارشادي

Doi: 10.21608/jasep.2023.293225

استلام البحث : ٢٠٢٣/ ٣ / ١

قبول النشر : ٢٠٢٣/ ٣ / ١٩

الغنامي ، فاطمة حمدي و الكريبي، أسماء عمر و عبدلي، خلود و عولقي، هناء محمود و السريحي، فتون (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٧ (٣٣) أبريل، ٣١٣ - ٣٣٢.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية الى إعداد مقياس لليقظة العقلية، والتحقق من خصائصه السيكومترية، وبلغ حجم العينة (٢٤٩) مفحوص من الجنسين، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٦٠) سنة، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢١) عبارة مشتملة على ثلاثة أبعاد وهي (الوعي، المراقبة الذاتية، المرونة)، كما اسفرت النتائج عن تمتع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات والاتساق الداخلي. كما اسفرت نتائج التحليل الاستكشافي العملي عن أن قيم الاحتمالات في أغلب العبارات كانت مرتفعة مما تشير الى درجة عالية من صدق المقياس.

كلمات مفتاحية: - خصائص سيكومترية، مقياس يقظة عقلية.

Abstract:

The current study aimed to prepare a measure of Mindfulness, and verify its psychometric characteristics. The sample consisted of (249) examinees of both sexes, whose ages ranged from 18-60 years, he scale in its final form consisted of (21) statements comprising three dimensions, which are (awareness, self-monitoring, flexibility). The results also revealed that the scale expressions had a high degree of stability and internal consistency. The results of the factorial exploratory analysis also revealed that the probability values in most of the statements were high, indicating a high degree of validity of the scale.

Key words: Psychometric Properties, Mindfulness Scale.

مقدمة

تعتبر الصحة النفسية أحد أهم فروع علم النفس التي حظيت مؤخرا باهتمام كبير من قبل الجهات والمنظمات الدولية ، ويسعى علم الصحة النفسية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف منها : التعرف على الأفراد الذين تظهر عليهم علامات عدم التوافق النفسي ، وزيادة الفهم والوعي بمشكلات واضطرابات الصحة النفسية ، والتدخل العلاجي لمساعدتهم على تخفيف أو إدارة مشكلاتهم النفسية (Marshall, al et, 2017)

وأظهرت العديد من الدراسات نتائج إيجابية في تعزيز الصحة النفسية العاطفية المبنية على تطبيقات اليقظة الذهنية بين المجموعات السريرية والصحية ، كما تشير الدراسات البيولوجية العصبية إلى أن التدريب على مهارات اليقظة الذهنية قد يكون له تأثير على

مرونة بنية الدماغ والتحكم في الانتباه وتنظيم العواطف والوعي بالذات وخفض مستوى القلق (Guendelman, 2017).

ويعتبر متغير اليقظة الذهنية من المتغيرات التي حظيت باهتمام أقل من قبل الباحثين في مجال اختيار القرار المهني في المستقبل ، وكيف يمكن أن يساهم في الحد من نشاط الأفكار والمشاعر السلبية ، وزيادة القدرة على حل المشكلات ، وزيادة التركيز في خضم الصدمة النفسية ، بالإضافة إلى تحسن الرضا عن الحياة ، وخفض حدة الاضطرابات النفسية المختلفة، مثل الاكتئاب الشديد والقلق العام واضطرابات نقص الانتباه ، و قدرة تطبيقاته على خفض مستوى القلق والتشاؤم حول السيناريوهات المستقبلية المحتملة والتجارب السابقة ، وزيادة قدرة الأفراد على أن يكونوا أكثر اكتمالا في الوقت الحاضر و اكثر استعدادا للتعامل مع المواقف الصعبة عند نشوئها (Galles ,al et, 2019)

مفهوم اليقظة الذهنية:

قد بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية خلال العقود الثلاث الماضية، وهي عنصر أساسي في بعض الروحانيات الشرقية والتقاليد لاسيما البوذية، واستمد هذا المفهوم جذوره منها، وذلك عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز على العلاقة بين العقل، والجسد، والأفكار، والمشاعر إذ يستطيع الفرد عبر التأمل ان يفسر ما في العالم من ظواهر ومواقف، من خلال إيجاد واستعمال مفاهيم أو طرق جديدة لفهمها (Bishop et al , 2004)

وتعرف اليقظة الذهنية أيضا بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، إذ تعد اليقظة الذهنية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلا عن زيادة من التركيز لديه (Masten & Reed ,2002)

كما تعرف اليقظة الذهنية على انها درجة الانتباه العقلي التي يتمتع بها الفرد حيال الأحداث اليومية التي يمر بها دون التشتت بين استرجاع أحداث الماضي أو تأمل توقعات المستقبل . مما يحق له الاندماج مع اللحظة الانية ، مميذا الفروقات و المتشابهات فيما يجري من حوله، ومتعرفا على الجديد ومتقبلا له ، وقادرا على رؤية الأمور وتقليبها من مختلف النواحي (الصديق ، محروس ، ٢٠٢٠)

ويمكن أن تعرف أيضا بأنها المقدرة التي يمتلكها الأفراد على إيجاد توجهات جديدة، واستقبال معلومات جديدة، والمقدرة على الانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والسيطرة على بيئة العمل، والتأكيد على علمية النتيجة، فاليقظة الذهنية هي المقدرة على النظر للأشياء بأساليب وطرق جديدة ومدروسة ناجمة عن الميل لعرض العالم المحيط بشكل دقيق وموضوعي ربما يؤدي إلى تلقي ردود الأفعال بشكل تلقائي (الهاسم، ٢٠١٧).

وقد عرفت اليقظة الذهنية كمفهوم تعليمي وتربوي بأنها: المرونة العقلية في الانفتاح على كل ما هو جديد والقيام بنشاط متميز لابتكار معرفة مختلفة وجديدة (Langer,) (2002.125).

ويعرفها آخرون بأنها: حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بما يحدث في الوقت الحاضر، والاهتمام والوعي للتجارب العلمية المتقدمة. (Brown& Ryan, 2003, 822). ويعرفها (Grossman,2005) بأنها الجودة التي يمتلكها العقل ليصبح مدرّكاً وواعياً وحذراً من شيء ما ومنتبهاً لما يحدث من حوله.

وتوصف اليقظة الذهنية بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الايجابية أو السلبية، فإنه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف (Kettler,2013).

وتعمل اليقظة على توسيع الرؤية وزيادة الفرص وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة وتنبه الى ما فيه من الامكانيات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة التي تفرض الروتين والجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة والمغايرة في التصرفات الذي يذهب إليها الفكر الجامد الذي يتسم بالثبات والسلوك الألي، فاليقظة الذهنية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجبا حيوية التحولات التي تحصل في العالم وممارسة العادات الذهنية التي تميل إلى الرتابة والتكرار (Masten & Reed ,2002).

ويفيد التقرير الصادر من (Harvard Medical School,2016) أنه على الرغم من أن مفهوم اليقظة الذهنية ارتبط بالبودية إلا أنه أصبح مفهوما عالميا يطبق في أماكن كثيرة، حيث أصبحت اليقظة الذهنية الآن تدرس علميا باعتبارها إحدى مفاتيح السعادة . لقد قام البروفيسور Jon Kabat-Zin المؤسس والمدير لمركز اليقظة الذهنية في مجال الطب في جامعة Massachusetts ، قام بجلب ممارسات اليقظة الذهنية المرتبطة بالتأمل إلى مجال الرعاية الصحية ، حيث وضح كيف يمكن لممارسة اليقظة الذهنية أن تحسن من الأعراض النفسية والجسمية بالإضافة إلى إحداث تغيير إيجابي في السلوك والاتجاهات نحو الممارسات الصحية .

فاليقظة الذهنية هي شكل من أشكال الممارسة التأملية ، وتقنيات التأمل تساعد على تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر ، ويجب أن يتميز الفرد بالمرونة و الأنفتاح بدون الخوض بتحليل الموقف ، وتشير إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين بأعتماد الفرد على خبراته وتنميين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الأستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية ، فالفرد حينما يكون يقضا عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي (Kirsteller, et.al,2007).

وتعد اليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي ، والتي تتيح للفرد الانتباه إلى السياق العام للموقف وخلق تصورات جديدة من ردود الأفعال للتعامل مع الموقف الحالي (ناصر، ٢٠١٧، ص ٣٥٦)

ويبدو أن اليقظة الذهنية تشترك في عدد من الخصائص مع بعض المفاهيم النفسية الأخرى . فعلى سبيل المثال يبدو أن اليقظة مرتبطة بالاستيعاب (Absorption)، وميل الفرد نحو المشاركة الكاملة في الانتباه في التجربة الإدراكية والخيالية والفكرية . كلاهما يشتركان في التركيز على التجربة الحالية والوعي بالمحفزات المتاحة . وعلى عكس الاستيعاب ، فإن اليقظة الذهنية لا تنطوي على الأنغماس الكامل في التجربة . ففي حالة اليقظة ، يظل الشخص قادرا على ملاحظة التجربة بطريقة منفصلة ، كما لو كان بعيدا إلى حد ما عن التجربة . وقد يرتبط مفهوم اليقظة الذهنية أيضا بسمة الشخصية للانفتاح (Openness) ، كلا المفهومين ينطوي على نهج تأملي للمواقف ، والانفتاح الذهني ، والميل نحو الاستنباط الفضولي . ومع ذلك ، على عكس الانفتاح على التجربة ، فإن اليقظة الذهنية لا تنطوي على جهد للبحث عن تجربة جديدة أو الانخراط في الخيال النشط . بدلا من ذلك ، يشمل مفهوم اليقظة الذهنية توجيه الانتباه إلى كل ما يحدث ضمن التجربة الحالية . (Bishop,2002,75).

الأهمية:

تمثل اليقظة الذهنية هدفا أساسيا للتأمل، إذ يمكن تنمية القدرات على ممارسة الأنشطة اليومية، فالتأمل ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط للوصول إلى حالة الاسترخاء وتحسين الصحة بل هو في الأساس طريقة ذهنية وروح نحو التحرر من القيود على الرغم من ان الاسترخاء وتحسين الصحة هما من النتائج الايجابية للتأمل والانتباه الذي يكون بأسلوب معين لتحقيق هدف محدد حاليا، ويشمل الانتباه المنفتح والمتقبل لمعرفة ما يحصل ويحدث في اللحظة الحالية، وينشأ الوعي من خلال الانتباه المتعمد بطريقة منفتحة، ويتكون من بعدين هما: حب الاستطلاع أو الفضول وعدم التمرکز. واليقظة الذهنية تساعد على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعي للأفعال، وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والأخرين بشكل افضل (

(Lau , Bish,Segal & Buis,2006

إن مفهوم اليقظة الذهنية يلعب دورا مهما في تطوير الفرد لحالة الذهن والتي تمتاز بمرونتها حينما يبتكر الفرد فئات تصنيفية جديدة حيث أن لليقظة الذهنية أثرا إيجابيا في التعلم والتفكير الإبداعي، ويعد لمتخذ القرار دافعا وهدفا محددا وذا خبرة وتجربة في الميدان الذي يتخذ فيه القرار بهدوء وعنايه فائقة عندما يكون يقضا ذهنيا لكافة الأمور التي تحتاج إلى اتخاذ قرار صائب (مكي ولطيف، ٢٠١٨)

ويعد التدريب على اليقظة الذهنية training Mindfulness أحد أنواع التدريب المهاري الذي استخدم في علاج كثير من المشكلات النفسية والانفعالية وتعد التداخلات التي تتم عن طريق اليقظة أحد الأساليب الحديثة نسبيا والتي ظهرت خلال العقود الثلاثة الأخيرة، إذ يتضح الذهنية فاعليتها في مرحلة المراهقة والبالغين والتي ترجع أصولها إلى الممارسات

التأملية في الفلسفة البوذية والتقاليد الروحية الشرقية والتي شغلت اهتمام الباحثين في مجال علم النفس كمفهوم نفسي في بداية التسعينات (حميدة ، ٢٠١٩)
مكونات اليقظة الذهنية:

هناك العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة الذهنية وفقا للتوجهات النظرية نحوها فقد وضع كبات زين (kabat-Zinn,1990) نموذجا لليقظة الذهنية استنادا إلى ثلاث حقائق مهمة تعد مكونات اليقظة الذهنية هي : القصد و الانتباه والاتجاه وهذه الحقائق المتداخلة مع بعضها البعض في عملية واحدة تحدث في وقت واحد، ولا يوجد بينها انفصال عن بعضها، وهي على النحو التالي :

- **القصد :** هو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن ويذكر الشخص لماذا يمارسها أولا، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات .
- **الانتباه :** ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الخارجية والداخلية، كذلك فإن التنظيم الذاتي للأشياء يكون بمثابة المنبئ بالنتائج في تطوير وتنمية المهارات الثلاث معا وتنميتها .
- **الاتجاه :** ويشير الاتجاه إلى نوعية اليقظة الذهنية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول .

أما لانجر (Langer,1989) فقد حددت أربعة مكونات لليقظة الذهنية هي : البحث عن جديد، والارتباط ، وتقديم الجديد، والمرونة .

- وتضمن المكونان (البحث عن الجديد، والارتباط) إشارات عن توجهات الفرد نحو البيئة التي يعيش فيها، كما تضمن البحث عن الجديد أيضا الميل نحو الانفتاح واستطلاع البيئة .
- اما المكونان (تقديم الجديد، والمرونة) يشيران إلى عمليتي التفاعل و التعاون اللتين يقوم بهما الفرد في احتكاكه بالبيئة.
- **الخلفية النظرية**

opening to live: الانفتاح على الحياة

- ويقصد بها مدى انفتاح الفرد على الخبرات الجديدة وانشغاله بها ، اذ يمتاز الأفراد ذوي المستوى العالي في هذا البعد بالانفتاح على الأفكار الجديدة والفضول المعرفي وحب الاستطلاع (عويز ، ٢٠١٤ : ٦٩)
- كما ترتبط خاصية التجدد الشخصي Innovativeness personal بالانفتاح على الحياة ، وتعني رغبة الفرد في تجربة أية تكنولوجيا تتعلق بمعلومات جديدة ، وفي الوقت الذي يكون فيه الأفراد واعين للاستكشاف في مجال تكنولوجيا المعلومات والتجربة فيها، فانهم يعرفون ايضا كيف بالإمكان ان تؤدي افعالهم الى عواقب و خيمة (Swas son,2004,552).

Orientation to present التوجيه نحو الحاضر

- ان الأفراد اليقظون عقليا يكونون حساسين للسياق وينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها، على سبيل المثال التطورات التي تحصل في مجال الحاسوب (Sternberg، ٢٠٠٠، ٢٤)

نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية)

- ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظين عقليا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت الذهن. كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى عالمات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع حاجياته. وتعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقرها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين (عبد، بديوي، ٢٠١٨، 423)

Langer Theory of Mindfulness نظرية لانجر لليقظة الذهنية:

- تقوم نظرية اليقظة الذهنية على اعتقاد مفاده أن جميع القابليات المحدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأنها وتعتبر أعمال هيربرت بينسون ١٩٧٠ بتدريب مرضاه على الاسترخاء، بداية العمل باليقظة الذهنية كتطبيق علاجي ومن تلك الفترة سرعان ما تزايد الاهتمام باليقظة الذهنية كوسيلة لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية.

- أشار ميس (Mace,2008) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل: (الوعي بالذات، وكراهية الذات). إذ تسهم اليقظة الذهنية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق.

المقاييس السابقة لليقظة الذهنية:

١- استبيان اليقظة العقلية - :

وصف أبعاد وبنود الأداة: استبانة اليقظة العقلية (عبد الله، ٢٠١٣) يتكون من ٣٥ بند موزعين على أبعاد كالآتي

البعد الأول: التمييز اليقظ يحتوي على ١٢ بند.

البعد الثاني: الانفتاح على الجديد يحتوي على ١٢ بند.

البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر يحتوي على ٦ بنود.
البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المختلفة يحتوي على ٥ بنود.

٢- مقياس اليقظة العقلية

بعد إطلاع الباحثات على عدة مقاييس في اليقظة الذهنية: كمقياس غيج (٢٠٠٣) ، (Gage) ، ومقياس أحلام عبدالله (٢٠١٣) ، ومقياس بير (٢٠٠٦ Bear) ، ومقياس إيرسمان و رومير (2012, Roemer & Erisman)؛ قام الباحث بتطوير مقياس في اليقظة العقلية ، وتكون المقياس من (١٥) عبارة، وبدائل التصحيح خمس هي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ، على (١٥، ١٢، ١١، ١٠، ٧، ٦، ٥، ٣)؛ وهي، السلبية العبارات و، الإيجابية للعبارات الترتيب (٥، ٤، ٣، ٢، ١) هي متدرجة أوزان وتأخذ صدق الأداة.

وفي هذا الإطار تم الاطلاع على المقاييس السابقة وذلك للتعرف على مكوناتها وعدد البنود وطرق كتابة البنود، وأسلوب التصحيح المعتمد، وبدائل الإجابة المقترحة، وغيرها من فنيات إعداد المقاييس النفسية. حيث توصلت الباحثات إلى تحديد مكونات اليقظة الذهنية وذلك في إطار التعريف الإجرائي لليقظة الذهنية بأنها " الوعي عن قصد بما يحدث للفرد في اللحظة الحالية، ومحاولته بملاحظة سلوكياته والتحكم بها الذي يجعل الفرد يتسم بالتقبل والانفتاح لكل ما هو جديد، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس اليقظة الذهنية " .

مببرات إعداد المقياس:

نظرا لقلة المقاييس العربية في اليقظة الذهنية في حدود علم الباحثات. حيث أنه من خلال الاطلاع على المقاييس المتاحة حول الموضوع لوحظ أنها غالبا ما تم انشاؤها في البيئات الأجنبية لذلك لجأت الباحثات إلى بناء المقياس بحيث يقنن على البيئات العربية خاصة وان ان اليقظة أصبحت محور اهتمام العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي كأحد المهارات التي تطبق في الجلسات العلاجية. ويعد بناء هذا المقياس إضافة للمكتبة العربية والنفسية نظرا لحاجتها للمزيد من المقاييس في هذا المجال.

خطوات بناء المقياس:

- تم بناء المقياس بهدف التعرف على درجة امتلاك الأفراد لليقظة الذهنية. كما قد يساعد على التوجيه التعليمي للطلاب. وفق الخطوات التالية:
- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والكتب المتخصصة التي تناولت مفهوم اليقظة ومكوناتها
 - مراجعة بعض المقاييس الأجنبية المرتبطة بموضوع اليقظة والاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس.
 - تحديد الأبعاد التي تتكون منها اليقظة الذهنية وصياغة العبارات لكل بعد.

- عرض المقياس على مجموعة من اساتذة علم النفس التحكيم المقياس وقد تم التعديل في صياغة بعض العبارات وفقاً لأراء المحكمين.
الإجراءات ومنهجية الدراسة:

• وصف المقياس:

يتكون المقياس من (21) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد فرعية وهي: (الوعي – المراقبة الذاتية – المرونة)، وفيما يأتي عرض لهذه الأبعاد وتعريفاتها الإجرائية:
-الوعي: تشير الدرجة المرتفعة إلى أن يكون الفرد مُدرك لما يدور حوله من سلوك، أو أفكار أو مشاعر أو أحاسيس. ويتكون من (٨) عبارات.
-المراقبة الذاتية: وتشير الدرجة المرتفعة إلى قدرة الفرد على ملاحظة ما يقوم به الآخرين، والتحكم بسلوكياته لتلائم المواقف الاجتماعية المختلفة ويتكون من (٦) عبارات
-المرونة: تشير الدرجة المرتفعة إلى القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف ، ويتكون من (٧) عبارات(السندي، 2010).
أما فيما يتعلق بتحديد بدائل الاستجابة فقد تم استخدام الصيغة ذات بدائل الاستجابة الثلاثية (دائماً، أحياناً، نادراً)، وذلك لمرونتها و تدرجها من ناحية، وإمكانية التغلب على عيوب و قصور ما عداها من صيغ من ناحية أخرى
منهجية الدراسة:

تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة، لأن الدراسة تهتم بدراسة الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً من خلال التكرارات والنسب للدرجات ومتوسطات الإجابات وانحرافها المعياري، كما توضح وجود ظاهرة ومدى ارتباطها بالعوامل الأخرى وتحليل الاختلافات بينها.

مجتمع الدراسة والعينة:

يتكون مجتمع الدراسة من عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة حيث بلغ عددهم (٢٤٨) طالبا وطالبة.

أداة الدراسة وإجراءات إعدادها وتصميمها:

هذه الدراسة قد أتبعنا المنهج الوصفي لذلك تم اختيار الاستبانة كأداة لجمع البيانات لقياس اليقظة الذهنية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة والذي بلغ عددهم (٢٤٨) طالبا وطالبة من مستويات علمية (تبدأ من البكالوريوس الى الدكتوراة) .

وصف مقياس اليقظة الذهنية ومعايير التصحيح:

تمت صياغة المقياس في استبانة مكونة (21) سؤال لقياس اليقظة الذهنية وفق المقياس الثلاثي، مقسمة إلى ثلاثة أبعاد كما يلي:

١. البعد الأول الوعي ويتكون من (٨) أسئلة.
٢. البعد الثاني المراقبة الذاتية (٦) أسئلة.
٣. البعد الثالث المرونة (٧) أسئلة.

وبما أن المتغير الذي يعبر عن الخيارات للإجابات ذو مقياس ترتيبي فإن رموز المقاييس المستخدمة للأسئلة الموجبة هي: (٣) دائماً، (٢) غالباً (١) نادراً. أما رموز المقاييس المستخدمة للأسئلة السالبة هي: (١) دائماً، (٢) غالباً (٣) نادراً. حيث كانت الأسئلة السالبة في فقرتي (١٧، ١٩).

الخصائص الديموغرافية لأفراد عينة تقنين المقياس:

تم تطبيق مقياس إرشاد اليقظة الذهنية على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٢٤٨) طالب وطالبة من مستويات دراسية مختلفة وتخصصات مختلفة كما أن خصائص العينة موضحة في الجداول التالي :

جدول (١) توزيع العينة وفقاً للنوع

النسبة	العدد	الخاصية	النوع
67.3	167	أنثى	
32.7	81	ذكر	
100.0	248	المجموع	

جدول (٢) توزيع العينة وفقاً للحالة الاجتماعية

النسبة	العدد	الخاصية	الحالة الاجتماعية
79.0	196	أعزب / عزباء	
21.0	52	متزوج / ة	
100.0	248	المجموع	

جدول (٣) توزيع العينة وفقاً للعمر

النسبة	العدد	الخاصية	العمر
35.9	89	١٧-٢١ سنة	
52.8	131	٢٢-٣٤ سنة	
6.9	17	٣٥-٤٤ سنة	
2.4	6	٤٥-٥٤ سنة	
2.0	5	٥٥ سنة فأكثر	
100.0	248	المجموع	

جدول (٤) توزيع العينة وفقاً للمستوى التعليمي

النسبة	العدد	الخاصية	المستوى التعليمي
86.3	214	بكالوريوس	
9.3	23	ماجستير	
4.4	11	دكتوراة	
100.0	248	المجموع	

الخصائص السيكومترية للمقياس:

يتناول هذا الجزء أساليب الثبات والصدق المستخدمة في التحقق من صلاحية الاستبيان. كذلك اعتمدت الباحثات على ثلاث أنواع من الصدق و هي صدق الاتساق الداخلي والصدق العملي الاستكشافي والصدق العملي التوكيدي. كما اعتمدت الباحثات أيضا على معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة.

١. صدق المقياس

تم قياس صدق المقياس باستخدام ثلاث طرق:

• صدق الاتساق الداخلي

يعتمد صدق الاتساق الداخلي على قياس الارتباط بين المحور و عباراته الفرعية حيث تتراوح قيمة معامل الارتباط بين -١ و ١. عندما تكون إشارة معامل الارتباط موجبة يعني وجود علاقة طردية بين المتغيرات بينما الإشارة السالبة تعني وجود علاقة عكسية. يعد الارتباط ضعيفاً إذا تراوح معامل الارتباط بين ٠.١ و ٠.٤ بينما يعد متوسط إذا كان بين ٠.٤ و ٠.٧ بينما يعد الارتباط قوياً إذا كان بين ٠.٧ و ١. تعد العبارة صادقة إذا كان هناك ارتباط معنوي و أعلى من ٠.٤ بين المحور و عباراته الفرعية.

١.١ الوعي

جدول (٥): صدق الاتساق الداخلي لمحور الوعي

معامل الارتباط	العبارة	رقم العبارة
.435**	أشعر بحركات جسدي أثناء القيام بعمل ما.	1
.595**	أعرف جيداً ما يترتب من نتائج أي سلوك أقوم به.	2
.397**	استمع جيداً لكل ما يقوله الآخرون لي.	3
.568**	انتبه جيداً واستمع للإشارات الصادرة من جسدي.	4
.635**	انتبه لحالات التوتر التي تنتابني	5
.462**	ابتعد عن المواقف المثيرة لحالات التوتر.	6
.503**	انتبه للمسافات الجسدية بيني وبين الآخر.	7
.546**	لدي القدرة على فهم حقيقة مشاعري اتجاه أي موقف اجتماعي.	8

** معنوية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ .

من الجدول السابق يتضح أن

- جميع عبارات المحور تتسم بالصدق حيث كانت جميع معاملات الارتباط معنوية وأعلى من ٠.٤ باستثناء العبارة الثالثة حيث يتم حذفها من أجل تحسين صدق المحور.

٢.١ المراقبة الذاتية

جدول (٦): صدق الاتساق الداخلي لمحور المراقبة الذاتية

معامل الارتباط	العبارة	رقم العبارة
.449**	لدي القدرة على التعامل مع المشاكل بسهولة في مواقف الحياة المختلفة.	9

10	ابتعد عن التلفظ بألفاظ تترك أثر سلبي في نفوس المحيطين.	.584**
11	أفكر ملياً قبل قيامي بأي عمل.	.632**
12	أراقب تصرفاتي لأبدو بمظهر لائق أمام الآخرين.	.661**
13	أراقب ردود أفعالي.	.685**
14	أضبط نفسي بسرعة عند الانفعال.	.669**

** معنوية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ .

من الجدول السابق يتضح أن

- جميع عبارات المحور تتسم بالصدق حيث كانت جميع معاملات الارتباط معنوية و

أعلى من ٠.٤ .

٣.١ المرونة

جدول (٧): صدق الاتساق الداخلي لمحور المرونة

معامل الارتباط	العبرة	رقم العبرة
.433**	استطيع التعامل مع المشكلات والمواقف الجديدة.	15
.612**	أغير اتجاهاتي نحو موضوع ما طالما هذا يؤدي إلى نتائج إيجابية.	16
.480**	أبقى على الأساليب القديمة المجربة والصحيحة لعمل الأشياء.	17
.489**	يمكنني تعديل سلوكي بناءً على متطلبات المواقف التي تواجهني.	18
.494**	تزعجني الظروف الطارئة التي تواجهني في المواقف المختلفة.	19
.378**	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات التي لا يوافق عليها الكثيرون.	20
.495**	عندما تبدو الأمور ميؤوس منها لا استسلم بسرعة.	21

** معنوية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ .

من الجدول السابق يتضح أن

- جميع عبارات المحور تتسم بالصدق حيث كانت جميع معاملات الارتباط معنوية و

أعلى من ٠.٤ . باستثناء العبرة رقم ٢٠ حيث يتم حذفها من أجل تحسين صدق المحور.

الصدق العاملي الاستكشافي

تم قياس الصدق العاملي الاستكشافي عن طريق إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لكل

محور على حده ثم الاعتماد على قيم التحميلات (Loadings) في تحديد صدق كل عبارة

حيث تعد العبرة صادقة إذا كان قيمة التحميلات أعلى من ٠.٤ .

٤.١ الوعي

جدول (٨): الصدق العاملي الاستكشافي لمحور الوعي

معامل الارتباط	العبرة	رقم العبرة
0.345	أشعر بحركات جسدي أثناء القيام بعمل ما.	1
0.668	أعرف جيداً ما يترتب من نتائج أي سلوك أقوم به.	2
0.322	استمع جيداً لكل ما يقوله الآخرون لي.	3
0.592	انتبه جيداً واستمع للإشارات الصادرة من جسدي.	4

0.672	انتبه لحالات التوتر التي تنتابني	5
0.407	ابتعد عن المواقف المثيرة لحالات التوتر.	6
0.486	انتبه للمسافات الجسدية بيني وبين الآخر.	7
0.603	لدي القدرة على فهم حقيقة مشاعري اتجاه أي موقف اجتماعي.	8

من الجدول السابق يتضح أن

- جميع قيم التحويلات للعبارات أكبر من ٠.٤ مما يعكس صدق عبارات المحور باستثناء العبارات (١، ٣).

٥.١ المراقبة الذاتية

جدول (٩) الصدق العاملي الاستكشافي لمحور المراقبة الذاتية

معامل الارتباط	العبرة	رقم العبرة
0.369	لدي القدرة على التعامل مع المشاكل بسهولة في مواقف الحياة المختلفة.	9
0.579	ابتعد عن التلفظ بألفاظ تترك أثر سلبي في نفوس المحيطين.	10
0.656	أفكر ملياً قبل قيامي بأي عمل.	11
0.703	أراقب تصرفاتي لأبدو بمظهر لائق أمام الآخرين.	12
0.710	أراقب ردود أفعالي.	13
0.639	أضبط نفسي بسرعة عند الانفعال.	14

من الجدول السابق يتضح أن

- جميع قيم التحويلات للعبارات أكبر من ٠.٤ مما يعكس صدق عبارات المحور باستثناء العبرة (٩).

٦.١ المرونة

جدول (١٠): الصدق العاملي الاستكشافي لمحور المرونة

معامل الارتباط	العبرة	رقم العبرة
0.739	أستطيع التعامل مع المشكلات والمواقف الجديدة.	15
0.718	أغير اتجاهاتي نحو موضوع ما طالما هذا يؤدي إلى نتائج إيجابية.	16
0.067	أبقى على الأساليب القديمة المجربة والصحيحة لعمل الأشياء.	17
0.543	يمكنني تعديل سلوكي بناءً على متطلبات المواقف التي تواجهني.	18
-0.134	تزعجني الظروف الطارئة التي تواجهني في المواقف المختلفة.	19
-0.302	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات التي لا يوافق عليها الكثيرون.	20
0.655	عندما تبدو الأمور ميؤوس منها لا أستسلم بسرعة.	21

من الجدول السابق يتضح أن

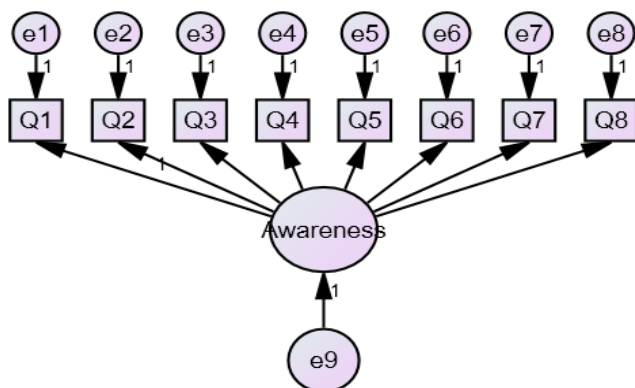
- جميع قيم التحويلات للعبارات أكبر من ٠.٤ مما يعكس صدق عبارات المحور باستثناء العبارات (١٧، ١٩، ٢٠).

• الصدق العاملي التوكيدي

تم قياس الصدق العاملى التوكيدي للمحاور باستخدام برنامج AMOS حيث تعد العبارة صادقة إذا كانت قيم الأوزان المعيارية معنوية و أعلى من ٠.٤ .

١.١ الوعي

١.١.١ نموذج الدراسة



شكل (١): التحليل العاملى التوكيدي لمحور الوعي

١.٢.١ قيم التحميلات

جدول (١١): قيم التحميلات الخاصة بعبارات محور الوعي

المعنوية	قيم المعاملات	العبارات
	0.256	١س
0.002	0.577	٢س
0.024	0.234	٣س
0.003	0.484	٤س
0.002	0.565	٥س
0.011	0.293	٦س
0.006	٤٠٠0.	٧س
0.003	0.502	٨س

من الجدول السابق يتضح أن جميع قيم التحميلات معنوية عند مستوى ٠.١ وقيمها أكبر من ٠.٤ باستثناء العبارات رقم (١، ٣، ٦)

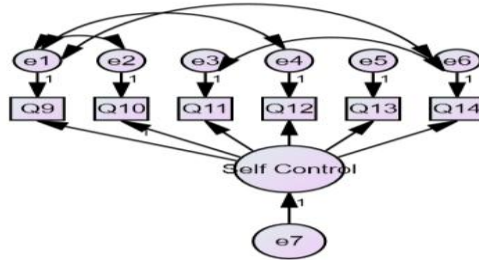
١.٣.١ جودة توفيق النموذج

جدول (١٢): مقاييس جودة توفيق النموذج الخاصة بمحور الوعي

مقاييس جودة توفيق النموذج							
RMR	RMSEA	TLI	NFI	GFI	CFI	P-value	CMIN/DF
0.016	0.0001	1.006	0.886	0.981	1	0.495	0.971

من الجدول السابق يتضح أن النموذج جيد التوفيق حيث كانت قيمة CMIN/DF أقل من ٢ و قيمة P-value أكبر من ٠.٠٥. كذلك قيم (CFI، GFI، NFI، TLI) أكبر من ٠.٩. كذلك كانت قيم (RMSEA, RMR) أقل من ٠.٠٨.

٢.١.١ المراقبة الذاتية
٢.١.١.١ نموذج الدراسة



قيم التحميلات ٢,٢٠٠١

شكل (٢): التحليل العاظمى التوكيدي لمحور المراقبة الذاتية
جدول (١٣): قيم التحميلات الخاصة بعبارات محور المراقبة الذاتية

المعنوية	قيم المعاملات	العبارات
	0.163	س٩
0.053	0.413	س١٠
0.057	0.595	س١١
0.057	0.645	س١٢
0.054	0.648	س١٣
0.047	0.515	س١٤

من الجدول السابق يتضح أن جميع قيم التحميلات معنوية عند مستوي ٠.١ وقيمها أكبر من ٠.٤ باستثناء العبارة رقم (٩) فهي تعد عبارة غير معنوية ومن ثم عبارة غير صادقة يجب حذفها لتحسين صدق المحور.

٢.٢.١ جودة توفيق النموذج

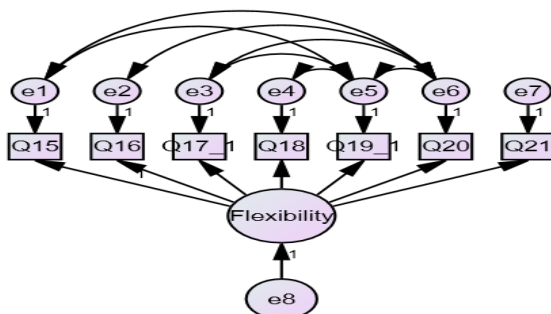
جدول (١٤): مقاييس جودة توفيق النموذج الخاصة بمحور المراقبة الذاتية

مقاييس جودة توفيق النموذج							
RMR	RMSEA	TLI	NFI	GFI	CFI	P-value	CMIN/DF
0.012	0.055	0.944	0.96	0.988	0.981	0.118	1.775

من الجدول السابق يتضح أن النموذج جيد التوفيق حيث كانت قيمة CMIN/DF أقل من ٢ و قيمة P-value أكبر من ٠.٠٥ . كذلك قيم (CFI ، GFI ، NFI ، TLI) أكبر من ٠.٩ . كذلك كانت قيم (RMSEA, RMR) أقل من ٠.٠٨ .

٣.١ المرونة

٣.١.١ نموذج الدراسة



شكل (٣): التحليل العائلي التوكيدي لمحور المرونة

٣.٢.١ قيم التحميلات

جدول (١٥): قيم التحميلات الخاصة بعبارات محور المرونة

المعنوية	قيم المعاملات	العبارات
	0.542	س١٥
0.0001	0.673	س١٦
0.198	0.103	س١٧
0.0001	0.417	س١٨
0.469	0.064	س١٩
0.176	-0.139	س٢٠
0.0001	0.503	س٢١

من الجدول السابق يتضح أن جميع قيم التحميلات معنوية عند مستوى ٠.١ وقيمها أكبر من ٠.٤ باستثناء العبارات رقم (١٧، ١٩، ٢٠) فهي تعد عبارات غير معنوية ومن ثم عبارات غير صادقة يجب حذفها لتحسين صدق المحور.

٣.٣.١ جودة توفيق النموذج

جدول (١٦): مقاييس جودة توفيق النموذج الخاصة بمحور المرونة

مقاييس جودة توفيق النموذج							
RMR	RMSEA	TLI	NFI	GFI	CFI	P-value	CMIN/DF
0.013	0.017	0.991	0.959	0.992	0.997	0.381	1.067

من الجدول السابق يتضح أن النموذج جيد التوفيق حيث كانت قيمة CMIN/DF أقل من ٢ و قيمة P-value أكبر من ٠.٠٥. كذلك قيم (CFI، GFI، NFI، TLI) أكبر من ٠.٩. كذلك كانت قيم (RMSEA, RMR) أقل من ٠.٠٨.

٢. ملخص نتائج الثبات و الصدق

نستخلص من جميع اختبارات الثبات و الصدق السابقة ما يلي

جدول (١٧): ملخص نتائج الثبات و الصدق للمقياس

م	المحور	عدد العبارات	العبارات المراد حذفها من أجل تحسين المحور طبقاً ل		
			الثبات	صدق الاتساق الداخلي	الصدق العاملي الاستكشافي
1	الوعي	8	-	٣	٦،١،٣
2	المراقبة الذاتية	6	-	-	٩
3	المرونة	7	٢٠،١٩،١٧	٢٠	٢٠،١٩،١٧

من الجدول السابق يتضح أن

- محور الوعي لايد من حذف العبارات ١، ٦، ٣ من أجل تحسين صدق المحور
- محور المراقبة الذاتية لايد من حذف العبارة رقم ٩ من أجل تحسين صدق المحور
- محور المرونة لايد من حذف العبارات رقم ١٧، ١٩، ٢٠ من أجل تحسين صدق المحور

٣. ثبات الاستبيان

يتم قياس ثبات محاور المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ. تتراوح قيمة معامل ألفا كرونباخ من الصفر إلى الواحد الصحيح حيث كلما كانت قيمته ٠.٦ فأكثر دل على وجود ثبات في محاور الدراسة.

جدول (١٨): معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس

م	المحور	عدد العبارات (بعد الحذف)	قيمة معامل ألفا كرونباخ
1	الوعي	8	0.603
2	المراقبة الذاتية	6	0.674
3	المرونة	4	0.609
4	المقياس ككل	18	0.796

من الجدول السابق يتضح أن

- محور الوعي يتسم بالثبات حيث كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ ٠.٦٠٣ وهى أكبر من ٠.٦
- محور المراقبة الذاتية يتسم بالثبات حيث كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ ٠.٦٧٤ وهى أكبر من ٠.٦

- محور المرونة يتسم بالثبات حيث كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ ٠.٦٠٩ وهي أكبر من ٠.٦ وذلك بعد حذف العبارات رقم ١٧ و ١٩ و ٢٠.
- مقياس اليقظة العقلية يتسم بالثبات حيث كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ وهي أكبر من ٠.٦

التوصيات

- إن لليقظة الذهنية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يأتي :
- أ- تمنح مزيدا من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيرا من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها، فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن مستويات الأداء في العمل.
 - ب- تعزز من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط .
 - ج- تحسن من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والاحساس بها .
 - د- تعزز من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها .
 - هـ- تعمل على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي .

قائمة المراجع العربية :

- حميدة، محمد إسماعيل سيد (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طالب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية – تجريبية) كلية التربية – جامعة عين شمس مجلة الإرشاد النفسي، ٦٠(١)، ١-٣٣.
- السندي، سعد أنور بطرس (2010). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الآداب .
- الصادق، فاطمة محمد الخير ، و محروس، غادة كمال(٢٠٢٠):اليقظة الذهنية وعلاقتها بإدارة الوقت (دراسة ميدانية على معلمات رياض الأطفال بمدينة حائل). مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢(٤)، ٢١-٤٦
- فيصل الربيع (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، 15(1)، 79-97.
- لطيف غازي مكي (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة. جامعة بغداد ،كلية التربية ابن رشد،(224)89-122.
- نائيل أخرس(٢٠١٦) . أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض اعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف ، قسم التربية الخاصة – جامعة الجوف – المملكة العربية السعودية .
- ناصر، سلوى سعيد (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طالب كلية الاقتصاد المنزلي. دراسة عربية في التربية وعلم النفس،(٤٤)، ١-٤٨.

قائمة المراجع الأجنبية :

- Bishop ، R ، Lau، M.,Shapiro,S.,Carlson,L.,&erson, D.,Carmody,J., Devins ،G (2004) .Mindfulness : a proposed operational definition on . Clinical psychology : Science & Practice ،11,230-241.
- Bishop,S.R.(2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction ? psychosomatic medicine.64(1) ,71-83.
- Galles ، J.,Lenz ، J.,Peterson, G. W ., & Sampson Jr, J .P.(2019). Mindfulness and Decision Making Style: predicting Career Thoughts and Vocational Identity . The Career Development Quarterly,67 (1), 77-91.

- Guendelman, S., & Rampes, H.(2017) . Mindfulness and emotion regulation : Insights from neurobiological, psychological , and clinical studies . Frontiers in psychology,8,220.
- Kettler,et.al,(2007).Mindfulness and cardiovascular risk in college student retrieved.[https:// www.sciencedirect.com/science /article](https://www.sciencedirect.com/science/article)
- Kettler,et.al,(2007).Mindfulness and cardiovascular risk in college student retrieved.[https:// www.sciencedirect.com/science /article](https://www.sciencedirect.com/science/article)
- Lau,MA,etal(2006) The Toronto mindfulness Scale : Development and validation ‘ Journal of Clinical psychology‘ 62(12), 1445-1467.
- Masten ‘ A.S &.Reed ‘ M.J (2002). Resilience in development. In Snyder ‘ C.R &.Lopez ‘ S.J Eds ‘ (Handbook of positive psychology,New York: Wiley .
- Marshall, L., Wishart, R., Dunatchik, A., & Smith, N. (2017). Supporting Mental Health in Schools and Colleges