

# الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لطلاب الجامعة إعداد إقبال أحمد أبو المجد أحمد إشراف

أ.د/ رمضان علي حسن  
أستاذ علم النفس التربوي  
كلية التربية - جامعة بني سويف

أ.د/ عبد المنعم أحمد الدردير  
أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ  
كلية التربية - جامعة جنوب الوادي

## مستخلص:

استهدف البحث الحالي التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة تكوّن المقياس من (٢٩) مفردة موزعة على (٥) أبعاد هما التصرف بوعي (٦) عبارة، الوصف (٥) عبارات، انتاج الابداع (٧) عبارات، الملاحظة (٦) عبارات، التمييز النشط (٤) عبارات، ويلى كل مفردة خمسة بدائل للإجابة هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) تأخذ التقديرات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب في حالة المفردات الموجبة ويتم عكسها في حالة المفردات السالبة وبذلك تكون أقل درجة للمقياس وأعلى درجة للمقياس وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع اليقظة العقلية والدرجة المنخفضة على انخفاض اليقظة العقلية، ولقد تكونت عينة البحث السيكومترية من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وتم ذلك عن طريق استخدام المعالجات الاحصائية المناسبة المتمثلة في التحليل العاملي الاستكشافي ومعاملات الارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباك ، وتوصلت نتائج البحث الى تمتع المقياس بمؤشرات صدق واتساق وثبات مقبولة مما يجعل الأداة صالحة لمقياس اليقظة العقلية ومن ثم يوصى الباحث باجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف تنمية اليقظة العقلية.

## الكلمات المفتاحية:-

الخصائص السيكومترية، اليقظة العقلية، طلاب الجامعة.

## Abstract

The current research aimed to identify the psychometric properties the mental alertness scale among university students. The scale consists of 29 items distributed over 5 dimensions: acting consciously (6) items, descriptive (5) items, creative production (7) items, observation (6) items, and active discrimination (4) items. Each item is followed by five answer alternative: (always, often, sometimes, rarely, never). The rating are (5-4-3-2-1) in order in the case of positive items and are reversed in the case of negative items. Thus, the lowest score for the scale and the highest score for the scale are obtained. A high score indicates high mental alertness and a low score indicates low mental alertness. The psychometric research sample consisted of 200 male and female university students. This was done by using appropriate statistical treatments represented by factor analysis, Pearson correlation coefficients, and cronbach's alpha coefficient. The research results concluded that the scale has acceptable indicator of validity, consistency, and stability, which makes the tool valid for measuring mental alertness. Therefore, the researcher recommends conducting more studies targeting the development of mental alertness.

### Keywords;

Psychometric properties , mental alertness, university students.

## مقدمة :

تعتبر اليقظة العقلية من أهم المتغيرات التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية، حيث تجعل الفرد قادراً على التحكم في حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين، فالفرد الذي يتمتع باليقظة العقلية يشعر بانفعالاته وعواطفه بشكل واضح وكامل، ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته، ما يجعل الفرد يشعر بالرضا ومن ثم السعادة النفسية في حياته.

ذكر (Howell & Buro, 2011) أن اليقظة العقلية تزود الطالب بمهارات وخبرات إثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي السلوكي وتشمل ادراكه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع هذه الأهداف، وتحسين التنظيم الأكاديمي ذو الارتباط بضرورة التسليم بأهمية تعديل الأهداف، والتحكم في السلوك الذي يساعد في تحقيق هذه الأهداف.

وضحت أسمهان يونس (٢٠١٥) أن المتعلم اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها لأن اليقظ عقلياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها، كما أنه يستغل الامكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقويم والابداع، وبالتالي فهو لا يحصر ذاته في زاوية واحدة عند رؤيته وتفسيره للأمور، فالطالب اليقظ يلاحظ أوجه الترابط بين المواد الدراسية فهو يستعين بمادة دراسية لفهم مادة دراسية أخرى من خلال إدراكه أوجه الشبه والاختلاف.

## مشكلة البحث:

وذكر (Akyurek, et al, 2018) أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى عدم القدرة على حل المشكلات وانخفاض مستوى التركيز أو إنتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب والشعور بعدم الإرتياح واتخاذ قرارات مفاجئة .

كما وضع عاصم عمر (٢٠١٨) أن الطلاب اليقظين عقلياً قادرين على الإنفتاح على المعلومات الجديدة والسيطرة بشكل أفضل على البيئة ولديهم وعى بوجهات نظر متعددة في حل المشكلات التي تواجههم كما أن توظيف اليقظة العقلية في التربية في مراحل التعليم المختلفة يسهم في تعزيز الأداء المعرفي والأداء الأكاديمي للطلاب ويمكنهم من إدارة الضغوط الأكاديمية ويؤثر في النمو الشامل للطلاب من جميع جوانبه كما أنه يزيد من قدرتهم

على تركيز الإنتباه حتى عندما تكون هناك مثيرات مشتتة له؛ ففتح اليقظة العقلية للطلاب التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم كما تساعدهم على تلبية احتياجاتهم المختلفة في البيئة الأكاديمية وعلى الاستمرار في إكمال مهامهم الأكاديمية، والتغلب على العادات السلبية التي اعتادوا عليها.

### أسئلة البحث:

وفي ضوء ما تقدم يجب البحث عن التساؤل الرئيسي :

١- ما هي الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية ؟  
وينتفع من هذا التساؤل أسئلة فرعية هي :-

- ١- ما مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ؟
- ٢- ما مؤشرات صدق مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ؟
- ٣- ما مؤشرات ثبات لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ؟

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التحقق من مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- التحقق من مؤشرات صدق مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- ٣- التحقق من مؤشرات ثبات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

### أهمية البحث :

- ترجع أهمية البحث إلى محاولة التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية، وتوضح أهمية البحث في الجانبين التاليين:

### الأهمية النظرية:

- ترجع أهمية البحث إلى محاولة التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية.
- تبرز أهمية البحث في أهمية المرحلة العمرية التي طبقت عليها الدراسة وهم طلاب المرحلة الجامعية ومدى حساسية هذه المرحلة .
- كما ترجع أهمية البحث إلى قلة الدراسات المرتبطة بهذا الموضوع حيث أن هذه الدراسة تتناول متغيرات حديثة.

### الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من نتائج هذا البحث في معرفة الخصائص السيكومترية لليقظة العقلية.

- استخدام مقياس اليقظة العقلية فى بحوث ودراسات مستقبلية أخرى لدى طلاب المراحل الدراسية المختلفة.

### محددات البحث:

يتحدد البحث الحالى بالحدود التالية :

**الحد الموضوعى :** اليقظة العقلية.

**الحد البشرى :** طلاب الجامعة.

**الحد المكانى :** جامعة جنوب الوادى قنا .

### المفاهيم الإجرائية للبحث:

### الخصائص السيكومترية **properties psychometric** :

تعرف الخصائص السيكومترية إجرائياً بأنها المؤشرات الإحصائية المستخرجة والمشتقة من إخضاع مقياس معين لسلسلة من الاجراءات التجريبية والاحصائية وفق واقع معين للكشف عن نواحي القوة والضعف فى كل من المقياس، والواقع هدف المقياس، وتتمثل فى الثبات والصدق (عبدالبارى مايج الحمدانى، ٢٠١٣).

### اليقظة العقلية :

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على الملاحظة والوعى للحظة الراهنة والوصف الدقيق لها والقدرة على التمييز بين الخبرات الموجبة والسالبة ونتاج أفكار جديدة مفيدة تتناسب مع الموقف الراهن. وتتمثل فى ( التصرف بوعى، الوصف، انتاج الابداع، الملاحظة، التمييز النشط) . وهى أبعاد الدراسة الحالية كالاتى:

**التصرف بوعى :** وتعرفه الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنه عبارة عن التركيز الموجه من الفرد للموقف الراهن والعمل بوعى فى نشاطاته الحالية.

**الملاحظة:** وتعرفها الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنها الانتباه المحايد للحظة الحالية دون إصدار أحكام تقييميه وحضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمشاعر .

**الوصف:** وتعرفه الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنه القدرة على شرح الخبرات الداخلية بالكلمات، وامتلاكه العلم الكافى الذى يمكنه من وصف الأشياء كما يجب.

**انتاج الابداع:** وتعرفه الباحثة إجرائياً في البحث الحالي بأنه القدرة على خلق الأفكار بشكل متقن وتفكير مرن وخيال واسع، ويظهر الابداع في القدرة على حل المشكلات المعقدة وفة البصيرة والقدرة الخلاقة على انتاج الافكار .

**التمييز النشط:** وتعرفه الباحثة إجرائياً في البحث الحالي بأنه قدرة الفرد على تأمل العلاقات بين مكونات اللحظة الحالية وعدم التفكير بالتجارب السابقة أو الانشغال بالتجارب المستقبلية وقدرته على استيعاب المعلومات والتفاعل معها بشكل فعال .

ويعرف مستوى الطالب في مناعته النفسية بالدرجة التي يحصل عليها في هذا المقياس .

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### مفهوم اليقظة العقلية:

تعددت مسميات الباحثين لليقظة العقلية فمنها (اليقظة العقلية، اليقظة الزهنية، التأمل الواعي، التأمل اليقظ، وحضور كامل الزهن)، وأيضاً المفاهيم التي تناولها الباحثين فمنهم من يرى أن اليقظة العقلية مجموعة من المهارات يمكن تحسينها، وبعض الباحثين ينظر إليها على أنها سمة صحية، ويراهها البعض إنها انتباه هادف ووعي بالحاضر، أما البعض الآخر يرى أن اليقظة العقلية مراقبة الخبرات وبناء متعدد الأبعاد، وتعددت تعريفات الباحثين لليقظة العقلية، وفيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات:

يعرف (Bear, et al(2006 مفهوم اليقظة العقلية بأنها متعددة الأبعاد متضمنة الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

كما يعرف (Brausch(2011 اليقظة العقلية بأنها تركيز الانتباه بشكل مقصود لخبرات اللحظة الحالية أو الراهنة، وتجنب الأحكام، وخلق الإحساس داخل الفرد باللاتزان.

وترى دينا معوض(٢٠٢١) أن اليقظة العقلية هي عملية تنظيم الانتباه الواعي للخبره التي تحدث في الخطة الراهنة والانفتاح عليها بفضول وتقبل دون إصدار أحكام ودون توحد معها، وما يتطلبه ذلك من تنظيم ذاتي وفهم مستبصر ومرونة، وأنها أيضاً مدى القدرة على الوعي بالخبرات الحياتية الحالية، سواء كانت تلك الخبرات خبرات داخلية أو خبرات خارجية مع قدرة الشخص على الملاحظة والوصف المدقق لما يمكن من معانٍ مباشرة دون التقيد والالتزام بالأحكام السابقة ومدى تقبل الشخص لما هو كائن.

وعرفها كلاً من أحمد عوده و عبدالناصر قديمي (٢٠٢٤) بأنها نشاط عقلي يكون به الفرد على وعى كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثه دون إصدار أى أحكام عليها.

### مكونات اليقظة العقلية:-

وأشار كلاً من Shapiro, Carlson, Astin& Freedman(2006) أن اليقظة العقلية تتكون من أربع مكونات هما:-

١. إدارة الذات.

٢. المرونة المعرفية والسلوكية والإنفعالية.

٣. الإكتشاف.

٤. توضيح القيم .

كما وضحا صلاحات والزرغول(٢٠١٧) مكونات اليقظة العقلية إلى:-

١. المراقبة: وهي ملاحظة وحضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس، الإدراكات، المشاعر، الأصوات، الروائح، والمشاهد.

٢. الوصف: وهو القدرة على وصف الخبرات الداخلية بالكلمات، ثم العمل بوعى بمعنى أن يكون الشخص حاضراً في نشاطاته الآنية حيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي، في حين يكون انتباهه مركزاً على مكان آخر في حالة تعرف بالطيار الآلي .

٣. عدم إصدار الأحكام: أى عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي إزاء الأفكار والمشاعر الداخلية، وأخيراً عدم التفاعل مع التجربة الداخلية والسماح للأفكار والمشاعر بأن تأتي وتذهب دون التفاعل.

كما وضحت سلوى المرى(٢٠١٩) أن من مكونات اليقظة العقلية :-

١. الوعي والقبول: حيث أن البشر في حاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في حياتهم، فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة، اليقظة العقلية تمثل في الواقع أرض صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.

٢. المرونة فى الوعي والانتباه: المرونة هى سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية، والتي تعنى القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وهذا يعنى بدوره القدرة على تقديم أفكار حول الاستجابات التي تنتمى إلى فئة معينة أو مظهر معين.

### أهمية وفوائد اليقظة العقلية :-

أشار كلاً من فتحى عبدالرحمن و أحمد على(٢٠١٣)، Lisciandro, Jones, & Strenhow(2015) ، وردة عثمان(٢٠١٦)، و شادية إبراهيم(٢٠١٧) أن اليقظة العقلية تتمتع بالعديد من الفوائد وهى:-

١. زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات.
٢. تعديل السلوك السلبي.
٣. تجعل الفرد أكثر توافقاً إجتماعياً.
٤. تخفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسن جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية.
٥. ترفع مستوى الوعي لدى الأفراد لإنتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية.
٦. تعمل على تنمية الوعي بما وراء المعرفة.
٧. تجعل الفرد يتسم بالمرونة.
٨. تعمل على تحسين المناخ الاجتماعى فى المدرسة.
٩. تعمل على زيادة التحصيل الأكاديمى للأهداف التعليمية.
١٠. تجعل الفرد يتعامل بحساسية مع البيئة والانفتاح على المعلومات الجديدة.
١١. تنمى القدرة على الإبداع والذكاء الوجدانى.
١٢. تعزز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.
١٣. تزيد الفرصة لتعلم الجديد.
١٤. تزيد القدرة على التواصل بنشاط مع البيئة المحيطة.
١٥. تنمى الشعور بالتماسك، والانفتاح على الخبرات.
١٦. تزيد القدرة على التأمل فى الواقع وإدراك كل ما يحيط بالفرد.
١٧. تحسن الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والشفقة بالذات، والتسامح.
١٨. تعمل على دعم الصحة الزهنية للطالب فى مواقف الضغط الأكاديمى.
١٩. تعمل على زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة فى حل المشكلات.
٢٠. تعزز السلوكيات المتكيفة مثل صورة الجسم.

## أبعاد اليقظة العقلية:-

وضح (Sternberg(2000 أن الإنفتاح على الجديد هو بعد من أبعاد اليقظة العقلية وهو ميل الفرد إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، ويتجسد باكتشاف الفرد للمثيرات الجديدة فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحدياً عقلياً.

أشار كلاً من (Brown,Rayan,&Creswell(2012 أن لليقظة العقلية عدة أبعاد أهمها:-

١. المرونة في الوعي والانتباه: تعد المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة العقلية، التي تعرف بأنها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف، وعدم الجمود على المألوف، الزى يعنى القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمى لفئة واحدة، أو مظهر واحد، وبالتالي يمكن للفرد أن يكون على بينة من الانتباه والمراقبة. وغير ذلك من مؤشرات القدرة التركيبية.
٢. وضوح الوعي: حيث يعد أحد العاملين الداخلى والخارجى لدى الفرد، بما فى ذلك الأفكار، والعواطف، والأحاسيس، ويتضمن الوعي الحواس الجسمية المادية، وحركة الحواس، وأنشطة العقل، والاتصال المباشر مع الواقع ويعمل مع الانتباه الزى يعد بدوره ظاهره لكل المزايا الأساسية للوهى.
٣. الإستقرار أو الإستمرارية فى الوعي والانتباه: وهى لا تكون موجودة تماماً عند معظم الأفراد؛ فاليقظة العقلية هى القدرة الكامنة للكائن البشرى، إلا أنها تتفاوت فى قوتها بشكل مبدئى باعتبارها قد تكون نادرة، أو عابرة، أو متكررة، أو مستمرة.

## الدراسات التى تناولت اليقظة العقلية:-

هدفت دراسة (Masuda , Anderson , Sheehan (2009 إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و المرونة النفسية والضيق الانفعالى وإخفاء الذات على عينة من طلاب الجامعة الأمريكية من أصل أفريقى فى الولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت العينة من ( ٢٦٧ ) طالبة من الإناث فقط متوسط أعمارهن ( ٢٠,٨ ) سنة، وأستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية أعداد (Ryan & Brown (2003 ومقياس الضيق الانفعالى فى المواقف الاجتماعية الضاغطة من إعداد (Davis(1983 ومقياس إخفاء الذات من إعداد .

Chastain & Larson (1990) وتوصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية، وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات والضيق النفسي في المواقف الضاغطة.

وهدفت دراسة ( Masuda & Tully ( 2012 إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والاكنتاب والقلق والضغط النفسي والاضطرابات الجسمية لدى طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من ( ٤٩٤ ) طالباً من الجامعة بولاية جورجيا ، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية إعداد Ryan & Brown (2003 ) ومقياس المرونة النفسية من إعداد ( Bond & Bunce (2003) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وأنها يرتبطان ارتباطاً سالباً بكل من القلق والاكنتاب والضيق النفسي والاضطرابات الجسمية.

وأجرى ( Pidgeon & Keye (2014) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ( 141 ) طالباً وتم استخدام استبيان اليقظة العقلية إعداد ( Grrsman & Walach (2001-)

ومقياس المرونة النفسية إعداد ( Connor & Davidson -2003) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والسعادة النفسية، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، والقدرة على التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية.

وقامت عبدالله ( ٢٠١٣ ) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في اليقظة حسب متغيري الجنس والتخصص. وتكونت العينة من ( ٥٠٠ ) طالب وطالبة وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية كانت مرتفعة لدى طلبة الجامعة ، ووجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور وعدم وجود فروق حسب متغير التخصص.

كما أجرى الوليدي ( ٢٠١٧ ) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من ( ٢٧٥ ) طالبا وطالبة إذ بلغ عدد الطلاب (١٣٧) وعدد الطالبات ( ١٣٨ ) بمتوسط عمري قدره (٢٠) عاماً، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية من إعداد

(Erisman & Roemer, 2012) ومقياس السعادة النفسية تعريب (هاشم، ٢٠١٠) ، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد من أبعاد اليقظة العقلية، وهو الاستقلال الذاتي، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك للطالبات فقط.

هدفت دراسة أحلام مهدي (٢٠١٣) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري (الجنس والتخصص)، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم من (٢١،١٨) إذ استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعا لدى عينة الدراسة، كما توجد فروق إحصائية دالة إحصائياً تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة تبعا لمتغير التخصص.

#### أدوات البحث:

#### منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي.

#### عينة البحث:

تم اشتقاقها من المجتمع الأصلي للدراسة وتبلغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمتوسط عمري (٢٠,٣) سنة وانحراف معياري قدره (٦,٢١) سنة .

#### وصف المقياس:

يهدف هذا المقياس لقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من خلال مجموعة من المواقف اللفظية؛ وتم إعداد المقياس بعد الاطلاع على الأدبيات والأطر النظرية والدراسات السابقة وبالإستفادة من المقاييس المعدة والمستخدمة لليقظة العقلية في الدراسات الآتية: (Ryan & Brown (2003)، دراسة أحلام مهدي (٢٠١٣) ، الوليدي (٢٠١٧) ، مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Erisman & Roemer, 2012) ، استبيان اليقظة العقلية إعداد (Grossman & Walach (2001) .

## إعداد المقياس :

تم إعداد المقياس الحالي وتكونت صورته الأولية من (٢٩) مفردة وأمام كل مفردة خمسة بدائل وفق أسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي ( دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، تقدر بالدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب، وتم عكس هذه الدرجات لتقدير المفردات المصاغة في الإتجاه السالب.

وقد تم حساب صدق المقياس في البداية من خلال الصدق الظاهري Face Validity من خلال عرض المقياس في البداية على (٥) من المحكمين ذو الاختصاص والخبرة في مجال التربية وعلم النفس التربوي للقيام بتحكيمها ، وبعد ان اطلع المحكمين . على عنوان البحث وتساؤلاتها ، وأهدافه ، ابدوا آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس من حيث مدى ملائمة الفقرات لموضوع الدراسة ، وصدقها في الكشف عن المعلومات المطلوبة ، وكذلك من حيث ترابط كل فقرة بالبعد الذي تندرج تحته ، ومدى وضوح الفقرة وسلامة صياغتها ، تم تعديل الفقرات وحذف غير المناسب منها وإضافة ما رأوه مناسباً تم حساب معامل الاتفاق (بين المحكمين) فطبق معادلة (كوبر Cooper) لحساب نسبة الاتفاق وتراوح نسب الموافقة بين ٨٠% الى ١٠٠%، وكانت النتائج موضحة في الجدول (١)

جدول (١) معامل اتفاق كوبر ن=٢٠٠

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق
١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠
٢	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	٣	%١٠٠	٣	%١٠٠	٣	%١٠٠	٣	%٨٠
٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%١٠٠	٥	%٨٠	٥	%١٠٠
٦	%١٠٠	٦	%١٠٠			٦	%١٠٠	٦	%١٠٠

يتضح من الجدول (١) ان قيم معامل كوبر للاتفاق أمتدت بين (٨٠ الى ١٠٠) وبالتالي اصبح عدد العبارات ٢٩ عبارة من ٢٩ عبارة قبل التحكيم وقامت الباحثة بإجراء تعديل في

صياغة بعض مفردات مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية وفقاً لمربيات المحكمين الذين رأوا أنها تتسم ببعض الغموض.

### نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول: الذي ينص على مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة .

### الاتساق الداخلي

للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمفردات تم ذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وفي ضوء معاملات الارتباط تم استبعاد المفردات التي لم تصل معاملات ارتباطها إلى مستوى الدلالة، ويوضح الجدول ( ٢ )

جدول ( ٢ ) معاملات الارتباط بين كل مفردة في مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ( ن = ٢٠٠ )

رقم المفردة	معامل الارتباط								
١	**٠.٢٧٥	٧	**٠.٦٧٣	١٣	**٠.٣٦٢	١٩	**٠.٣٣٩	٢٥	**٠.٤٠٧
٢	*٠.١٦٣	٨	**٠.٥٦٤	١٤	**٠.٦٦٤	٢٠	**٠.٤٦٥	٢٦	**٠.٦٧٤
٣	**٠.٢٣٩	٩	**٠.٥١٣	١٥	**٠.٤٧٧	٢١	**٠.٣١٨	٢٧	*٠.١٤٢
٤	**٠.٤٠٦	١٠	**٠.٤٧٤	١٦	**٠.٣٥٠	٢٢	**٠.٢٨١	٢٨	**٠.٣٨١
٥	**٠.٦٦٩	١١	**٠.٣٥٥	١٧	**٠.٤٧٩	٢٣	**٠.٣٥٥		
٦	**٠.٥٣٤	١٢	**٠.٤١٢	١٨	**٠.٦٢٩	٢٤	**٠.٢٩٩		

أن معظم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية دالة إحصائياً وبناء على ذلك أصبح عدد مفردات المقياس ٢٨ مفردة جميعها دالة عند مستوى دالة ٠,٠١.

### الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية

يبين جدول ( ٣ ) مدي ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية لفقرات المقياس.

الجدول ( ٣ ) يبين معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	أبعاد مقياس اليقظة	
**٠,٨٠٢	التصرف بوعي	١
**٠,٧٦٩	الوصف	٢
**٠,٦٦٠	انتاج الابداع	٣
**٠,٧٦٤	الملاحظة	٤
**٠,٥٣٣	التمييز النشط	٥

بالنظر إلى الجدول السابق والذي يوضح الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لعينة الدراسة السيكمترية يتضح الآتي تراوحت معاملات الارتباط في بين (٠,٥٣٣) و (٠,٨٠٢) ، وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على وجود علاقات ارتباط طردية بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا بدوره يؤكد صدق الاتساق الداخلي.

**نتائج الفرض الثاني :-** الذي ينص على ما مؤشرات صدق مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

#### الصدق العاملي

تم التحقق من الصدق في البحث الحالي من خلال الكشف عن البنية العاملية لمقياس اليقظة العقلية لطلبة الجامعة بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي كما يلي:

#### التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اليقظة العقلية Factor Analysis

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي Analysis Exploratory factorial للتحقق من البنية العاملية لمقياس اليقظة العقلية ، ولتحديد أبعاد المقياس، بطريقة المكونات الاساسية لـ Holing Components Analysis Principal والتدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزر. وذلك لدرجات العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٢٠٠) لمقياس اليقظة العقلية الذي يتكون من (٢٩) عبارة.

واتبعت الباحثة المحكات الآتية :

- يتم أخذ العوامل التي جذرها الكامن أكبر من او يساوى (١) .
- محك التشعب الجوهري للعامل وفقاً لمحك جيلفورد الذي يكون له دلالة لاتقل عن القيمة  $\leq (٣)$  .
- (٠)، لقبول تشبعت البنود على الأبعاد، أنه عند التركيز على الفائدة العملية فإن التشعب ٣ . يعتبر الحد الأدنى لقبول التشبعت

- و تم التحقق من مدى قابلية البيانات وكفاية العينة لإجراء للتحليل العاملي عليها من خلال مجموعة من المؤشرات أو الاختبارات وتم التحقق من التحليل العاملي عليها وذلك من خلال:
- محك Kaiser-Meyer-Olin للحكم على مدى كفاية العينة واختبار Bartlett's Test of Sphericity وبلغت قيمته محك Kaiser\_Meyer - Olin (٠.٧٤٤) وهي قيمة أكبر من المحك (٦٠ ، ٠)، بلغت قيمة واختبار Bartlett's حيث مربع (كاي) ، (٢٢٥٤.٤٦٩) ودرجة حرية ٣٧٨ مستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهو دال احصائياً، وجاءت القيمة المطلقة لمحدد المصفوفة (Determinant=6.531E-6) وهي قيمة أكبر من (٠,٠٠٠٠١) ، مما يدل على كفاية بيانات العينة للتحليل العاملي ويتضح ذلك من الجدول الآتي.

#### جدول (٤) قابلية البيانات وكفاية العينة لإجراء للتحليل العاملي

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		<b>0.744</b>
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	<b>2254.469</b>
	Df	<b>378</b>
	Sig.	<b>0.000</b>

وفيما يلي نتائج عملية التحليل العاملي لمقياس اليقظة العقلية لعينة من طلاب كلية التربية النوعية وقد تم إجراء التحليل العاملي لـ (٢٩) فقرة يمثلون عبارات المقياس وأسفرت نتائج التحليل العاملي لبنود المقياس استخلاص أربعة عوامل فسرت ما قيمته (٥٤.٢٣٨%) من التباين لمتغيرات المصفوفة وتم تحذف العبارة رقم (٢) أسفرت نتائج التحليل العاملي عن أن عدد الفقرات المستخلصة (٢٨) فقرة موزعة على خمسة عوامل ويتم عرض النتائج على النحو التالي :

جدول (٥) خلاصة نتائج التحليل العاملي لاستجابة (٢٠٠) من طلاب الجامعة على

#### مقياس اليقظة العقلية

رقم العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر %	نسبة التباين المفسر التراكمي %
١	٣.٩٧٧	١٤.٢٠٥	١٤.٢٠٥
٢	٣.٨٦٠	١٣.٧٨٧	٢٧.٩٩٢
٣	٣.١٦٠	١١.٢٨٥	٣٩.٢٧٧
٤	٢.١٥٠	٧.٦٧٩	٤٦.٩٥٦
٥	٢.٠٣٩	٧.٢٨٣	٥٤.٢٣٨

يتضح من جدول ( ٥ ) أن نتيجة التحليل العاملى لفقرات المقياس أسفرت عن وجود (٥) عوامل فسرت مجتمعة ما قيمته (٥٤.٢٣٨%) من التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة

جدول ( ٦ ) قيم التشبع والشيوخ على عوامل مقياس اليقظة العقلية

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	الشيوخ
١		٠.٦٨٩				٠.٥٩٧
٢	محذوفة					
٣	٠.٥٢١					٠.٤٨٤
٤				٠.٤٨٥		٠.٤٥٢
٥				٠.٦١٧		٠.٤٤٧
٦				٠.٥٨٣		٠.٤١٤
٧	٠.٧٨٧					٠.٧٠٧
٨				٠.٣٤٣		٠.٥٤٠
٩		٠.٧٥٥				٠.٦٥٥
١٠		٠.٨٠٣				٠.٧٢٨
١١			٠.٦٩٧			٠.٥٦٨
١٢			٠.٥١٥			٠.٥٠٨
١٣		٠.٤٧٣				٠.٣٩٩
١٤					٠.٦٠٦	٠.٤٦٩
١٥			٠.٣٨٦			٠.٦٠٠
١٦				٠.٠٠٦٢٢		٠.٥٣٢
١٧	٠.٥٦٤					٠.٦٢٤
١٨		٠.٨٤٢				٠.٧٩٦
١٩	٠.٧٦٥					٠.٦٤٧
٢٠			٠.٧٣٢			٠.٦٠٥
٢١	٠.٧٧٢					٠.٧٤٨

٠.٥٨٠					٠.٦٨٧	٢٢
٠.٣١٧	٠.٤٩٨					٢٣
٠.٣٦٥	٠.٥٠٣					٢٤
٠.٣٢١			٠.٣٨٨			٢٥
٠.٣٤٨		٠.٣٤٤				٢٦
٠.٥٦٧			٠.٣٦٤			٢٧
٠.٦٣١			٠.٧١٨			٢٨
٠.٥٣٦	٠.٦٣٠					٢٩
التباين الكلي	٢.٠٣٩	٢.١٥٠	٣.١٦٠	٣.٨٦٠	٣.٩٧٧	الجزر الكامن
٥٤.٢٣٨	٧.٢٨٣	٧.٦٧٩	١١.٢٨٥	١٣.٧٨٧	١٤.٢٠٥	نسبة التباين

يتضح من جدول ( ٦ )

١- العامل الأول تشبعت به (٦) مفردات وهي كالاتى (٣، ٧، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٢) وامتدت هذه التشبعات ما بين (٠.٥٢١ : ٠.٧٨٧) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (١٤.٢٠٥) من نسبة التباين العاملي للمصفوفة ككل ، والتي بلغت (٥٤.٢٣٨)، حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول التركيز الموجه من الفرد للموقف الراهن والعمل بوعى فى نشاطاته الحالية لذلك سمي العامل التصرف بوعى.

٢- العامل الثانى تشبعت به ( ٤ ) مفردات وهي كالاتى ( ٩ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٨ ) وامتدت هذه التشبعات ما بين (٠.٤٧٣ : ٠.٨٤٢) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (١٣.٧٨٧) من نسبة التباين العاملي للمصفوفة ككل ، والتي بلغت (٥٤.٢٣٨)، حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول القدرة على شرح الخبرات الداخلية بالكلمات، وامتلاكه العلم الكافى الذى يمكنه من وصف الأشياء كما يجب لذلك سمي العامل الوصف.

٣- العامل الثالث تشبعت به ( ٧ ) مفردات وهي كالاتى (١١، ١٢، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٢٧، ٢٨) وامتدت هذه التشبعات ما بين (٠.٣٨٦ : ٠.٧٣٢) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (١١.٢٨٥) من نسبة التباين العاملي للمصفوفة ككل ، والتي بلغت (٥٤.٢٣٨)،

حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول القدرة على خلق الأفكار بشكل متقن وتفكير مرن وخيال واسع، ويظهر الابداع في القدرة على حل المشكلات المعقدة وقة البصيرة والقدرة الخلاقة على انتاج الافكار لذلك سمي العامل انتاج الابداع.

٤- العامل الرابع تشبعت به ( ٦ ) مفردات وهي كالاتى ( ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٦ ، ٢٦ ) وامتدت هذه التشبعات ما بين (٠.٣٤٣ : ٠.٦٢٢) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٧.٦٧٩) من نسبة التباين العامى للمصفوفة ككل ، والتي بلغت (٥٤.٢٣٨)، حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول الانتباه المحايد للحظة الحالية دون إصدار أحكام تقييميه وحضور الخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمشاعر لذلك سمي العامل الملاحظة.

٥- العامل الخامس تشبعت به ( ٤ ) مفردة وهي كالاتى ( ١٤ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٩ ) وامتدت هذه التشبعات ما بين (٠.٤٩٨ : ٠.٦٣٠) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٧.٢٨٣) من نسبة التباين العامى للمصفوفة ككل ، والتي بلغت (٥٤.٢٣٨)، حيث أن معظم مفردات هذا العامل تدور حول بأنه قدرة الفرد على تأمل العلاقات بين مكونات اللحظة الحالية وعدم التفكير بالتجارب السابقة أو الانشغال بالتجارب المستقبلية وقدرته على استيعاب المعلومات والتفاعل معها بشكل فعال لذلك سمي العامل التمييز النشط.

نتائج الفرض الثالث: الذى ينص على مؤشرات ثبات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

تم التحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام طريقة الفاكر ونباخ والجدول ( ٧ ) يوضح النتائج.

جدول ( ٧ ) معامل الفاكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية (ن=٢٠٠)

م	أبعاد مقياس اليقظة	عدد العبارات	معامل ألفا
١	التصرف بوعى	٦	٠,٦٧٦
٢	الوصف	٥	٠,٥٠٨
٣	انتاج الابداع	٧	٠,٧٣٦
٤	الملاحظة	٦	٠,٦٨٦
٥	التمييز النشط	٤	٠,٥١٢
	المقياس ككل	٢٨	٠,٨٧٥

يتضح من جدول (٧) ان قيم معاملات الفا لابعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية امتدت بين (٠,٨٩٠ : ٠,٩٤٧) وهى قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس .

**الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية**

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٢٨) فقرة من جملة ٢٩، وحذف عبارة واحدة، و توزعت على خمس أبعاد على النحو التالى كما بالجدول رقم ٨ :-

**جدول (٨) توزيع مفردات مقياس اليقظة العقلية على الأبعاد فى صورته النهائية**

م	الأبعاد	عدد المفردات	ارقام العبارات
١	التصرف بوعى	٦	٣، ٧، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٢
٢	الوصف	٥	١، ٩، ١٠، ١٣، ١٨
٣	انتاج الابداع	٧	١١، ١٢، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٢٧، ٢٨
٤	الملاحظة	٦	٤، ٥، ٦، ٨، ١٦، ٢٦
٥	التمييز النشط	٤	١٤، ٢٣، ٢٤، ٢٩
٦	٥ أبعاد	٢٨	

و تكون مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية من (٢٨) فقرة ، موزعة على خمس أبعاد، ويتم الإجابة باختيار إجابة من الإجابات الآتية، ( موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق إطلاقاً)، ويتم التصحيح بإعطاء الاختيار السابق الدرجات الآتية (٥-٤-٣-٢-١)، في حالة الفقرات الموجبة، وعكس الأوزان في حالة الفقرات السالبة . وتتراوح درجة المفحوص ما بين (٢٨ : ١٤٠)، الدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى ارتفاع اليقظة العقلية، الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض اليقظة العقلية.

### مناقشة النتائج:-

إن الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تدل على أن المقياس يتمتع بدلالات صدق ودلالات ثبات تدل على الثبات والاستقرار في بناء المقياس وتسمح باستخدامه في البيئة العربية.

### المراجع العربية:-

- أحمد جميل عوده، وعبدالناصر عبدالرحيم قديمي(٢٠٢٤). العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، فلسطين، (١٣)، ١-١٩.
- أحلام مهدي .(٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الأستاذ ، العدد (٢) (٢٠٥) ص٣٤٣-٣٦٦.
- أسهان يونس(٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، جامعة واسط، العراق.
- دينا معوض(٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية، مجلة تطوير الأداء الجامعي، جامعة المنصورة، ١٤(١٣٥)، ٢-١٨٠.
- على الوليدي.(٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، العدد (٢٨) أبريل ٢٠١٧ ، ص٤١-٨٦.
- فتحي عبد الرحمن محمد، أحمد على طالب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤، ١-٧٥ .
- شادية إبراهيم (٢٠١٧) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة القادسية كلية التربية قسم العلوم التربوية والنفسية.
- وردة عثمان عرفة ( .)٢٠١٦ العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وإدارته . مجلة البحث العلمي في التربية، 625-649، 1،

المراجع الأجنبية:-

- Brown, K. & Rayan, R. (2003): *the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological,well-bing*.journal personality and social psychology.
- Brown, P.(2011). Teaching mindfulness to individual schizophrenia, unpublished doctoral dissertation, *the university of Montana, Missoula, MT*
- Masuda, A. Anderson, L & Sheehan, S. T. (2009). Mindfulness and mental healt among African American college students. *Complementary Health practice Review*.(3)14
- Masuda, A. &Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and genera psychological distress in an on clinical college sample, *Journal of Evidence- Based complementary & Alterative Medicine*, 17(1),66-71
- Pidgeon, A.,& Keye, M.(2014).Relationship between resilience, mindfulness and psychological well-being in university students *International Journal of Liberal Arts and social science* ,2(5),27-32.
- Bear,R.A.,Smith,G.T.,Hopkins,J.,Krietemeyer,J.,&Toney,L.(2006).**Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness.** *Assessment*, 13, 27-45.
- Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, selfefficacy, and achievement in college students. Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Masters of counseling in the graduate school, Eastern Illinois University Charleston, Il
- Hawell,A.,Digdon,N.,Buro,K.,&Sheptyki,A.(2008): Relations among mindfulness, Well-being and sleep. **Journal of Personality and Differences**, 45,773-777.
- Shapiro,S.L.,Carlson,L.E.,Astin,J.A.,&Freedam,B.(2006). Mecanisms of mindfulness. **Journal of clinical Psychology**, 62(3), 373-386.
- Lisciandro, J., Jones, A., & Strenhow, K. (2015). Addressing social and emotional learning: Fostering resilience and academic self-efficacy in educationallydisadvantaged learners transitioning to university. <https://www.ncsehe.edu.au/>
- Sternberg, R. (2000). The theory of successful intelligence.*Gifted Education International*. 15, 14- 21