

اليقظة الذهنية البيئشخصية لدى طلبة جامعة سامراء

Interpersonal Mindfulness among students of Samarra University

صاحب أسعد ويس الشمري^١، أديب محمد نادر^٢

^١ كلية التربية جامعة سامراء (العراق)، sahebasaad@gmail.com

^٢ كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة تكريت (العراق)، adeeb-moh@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 2021/09/07 تاريخ القبول: 2021/10/04 تاريخ النشر: 2021/12/17

مستخلص البحث:

هَدَفَ البحث الحالي إلى بناء مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية لدى طلبة الجامعة، وقياسها حسب متغيري الجنس والاختصاص، وقد تألفت عينة البحث من (١٠٣٨) طالباً وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلبة كلية التربية - جامعة سامراء، وقد توزعت العينة حسب الجنس إلى (٦١٢) طالباً و (٤٢٦) طالبة، وحسب الاختصاص الدراسي إلى (٥١٩) من التخصصات العلمية و (٥١٩) من التخصصات الإنسانية، ومن أجل تحقيق أهداف البحث فقد قام الباحث ببناء أدوات البحث مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية.

استعمل البحث من الوسائل الإحصائية: التكرارات، المتوسطات، الانحرافات المعيارية، مؤشر (CVR)، معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين، توصل البحث إلى النتائج التالية:

١. تتمتع عينة البحث بمستوى جيد من اليقظة الذهنية البيئشخصية، فقد كان متوسط درجاتهم فيها (١١٠,٨٤٢) وهو أعلى من المتوسط الفرضي، ودال عند مستوى دلالة (٠,٠١).

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في اليقظة الذهنية البيئشخصية حسب متغير الجنس ولصالح الإناث، وحسب متغير التخصص ولصالح طلبة التخصصات العلمية.

وفي ضوء النتائج التي توصل لها البحث الحالي قام الباحث بتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، اليقظة الذهنية البيئشخصية، طلبة الجامعة.

Abstract :

The current research aimed to build a scale of interpersonal mindfulness among university students, and measure it according to the variables of gender and specialization.

The research sample consisted of (1038) male and female students who were randomly selected from the students of the College of Education - University of Samarra. (519) of the human specialties, and in order to achieve the objectives of the research, the researcher built the research tools of the Interpersonal Mindfulness Scale, and the research used statistical means: frequencies, averages, standard deviations, index (CVR), Pearson correlation coefficient, alpha Cronbach coefficient, and the test For one sample and for two independent samples, the research reached the following results:

1.The research sample enjoys a good level of interpersonal mental alertness, as their average score was (110,842), which is higher than the hypothetical average, and is significant at the level (0.01).

2.There are statistically significant differences at the level (0.05) in interpersonal mindfulness according to the gender variable in favor of females, and according to the specialization variable and in favor of students of scientific disciplines.

Based on the results of the current research, the researcher presented a set of recommendations and suggestions.

Key words: Mindfulness, Interpersonal Mindfulness, University Students.

مقدمة

اليقظة الذهنية البيئشخصية (Interpersonal Mindfulness) هي مفهوم جديد انبثق من اليقظة الذهنية، وقد جاء ظهور هذا المفهوم كنتيجة لتطور مَرَّ عبر فترة ليست بالقصيرة، فقد مَرَّ من خلال جهود غريغوري كرامر (Gregory Kramer) لوضع تطبيق عملي لها، وسعي لاريسا جي دانكن (Larissa G. Duncan) عام ٢٠٠٧ لتطوير اليقظة الذهنية، وبرز بصورته الأخيرة نتيجة لجهود الدكتور ستيفن دي براتشر (Steven D. Pratscher) من جامعة فلوريدا في الولايات المتحدة الأمريكية، الذي رأى أن اليقظة الذهنية (Mindfulness) كانت تقتصر على الجانب الشخصي الذاتي للفرد، وقد

أدى ذلك إلى قلة المعرفة بدور هذه اليقظة وأثرها في سياق تفاعله مع الآخرين، لذا اقترح بناء جديد يتضمن مقياس قام ببناءه بمساعدة مجموعة من الباحثين لغرض فهم عملية اليقظة كما تحدث وتؤثر خلال التفاعلات بين الأشخاص، ومع وجود مقاييس سابقة لليقظة الذهنية البينشخصية، غير أنها كانت لقياس اليقظة الذهنية الوالدية، أو اليقظة الذهنية للأزواج، أو المعلم والطالب، أو علاقات الصداقة، بينما جاء المقياس الجديد لقياس العلاقات كافة واحتوى أبعاداً تختلف عن الأبعاد التي تضمنتها المقاييس السابقة.

وبالرغم من أن اليقظة الذهنية (Mindfulness) واليقظة الذهنية البينشخصية (Interpersonal Mindfulness) مفهومان مترابطان، إلا أنهما يعكسان في الوقت نفسه خصائص مختلفة، كما يمتلكان هيكليّة مختلفة، وأبرز ما يميز بين المفهومين هو عملية التفاعل بين الأشخاص، فاليقظة الذهنية البينشخصية تفسر العلاقات التي تربط بين الأفراد، بدلاً عن تفسير اليقظة الذهنية فقط، وتزيد من الوعي الذاتي للفرد بالعلاقات التي تربطه بالآخرين، وهذا الوجود الواعي اليقظ للفرد خلال التفاعل يؤدي إلى تواصل أكثر فاعلية، ويزيد من جودة العلاقات.

وإذا ما عدنا إلى اليقظة الذهنية (Mindfulness)؛ فهي ترجمة لكلمة (Smrti) باللغة السنسكريتية، أو كلمة (Sati) باللغة الباليّة، وترجم أحياناً بأنها (ذاكرة) لتشير إلى استعمال (الوجود الكامل للعقل) لتذكر مجموعة ضخمة من النصوص من قبل كبار وعاظ الفيديّة في الهند القديمة، وتبنى (بوذا) اليقظة الذهنية في ممارساته وتعاليمه، واستعملها للإشارة إلى الذاكرة وحضور العقل (Valentine, 2014: 11).

ومع أن اليقظة الذهنية لها عمق زمني طويل، كونها من العناصر الأساسية في بعض الفلسفات الشرقية، وبالأخص التقاليد البوذية التي أبرزت هذا المفهوم، إلا أن التركيز عليها ضمن النطاق العالمي يرجع إلى ثلاثة عقود مضت فقط (الربيع، ٢٠١٩: ٧٩-٩٧).

ويرى الباحث أن اليقظة الذهنية كجزء من تطور الفلسفات الشرقية، لم تحظَ بالاهتمام الكافي في العالم الغربي لقلة المعرفة بها، وضعف الاحتكاك بها، والتعرض لها، أو بسبب آراء الرواد في علم النفس بخصوصها، لكن بعد ازدياد الكلام عنها في الأروقة العلمية، ومحاولة توظيفها عملياً في النشاطات والتدخلات الخاصة

بمحاولات علاج بعض الاضطرابات النفسية لدى من يعانون منها في العالم الغربي، أزداد التوجه نحوها، وشهدت طفرة ملحوظة في الدراسات التي تُعنى بها. وقد ساهم برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة (MBSR) في دخول اليقظة الذهنية إلى ميدان علم النفس والطب النفسي، وهو برنامج تدريبي مدته ثمانية أسابيع يقدم لمساعدة الأفراد الذين يعانون من التوتر والقلق والاكتئاب، تم تطويره من قبل جون كابات-زن (John Kabat-Zinn) في المركز الطبي التابع لجامعة ماساتشوستس في الولايات المتحدة الأمريكية في السبعينيات من القرن الماضي (Kabat-Zinn, 2003: 144-156).

ومنذ بداية إدخال اليقظة الذهنية في العلاج النفسي من قبل كابات-زن (Kabat-Zinn) وأنصاره، أوضح بما لا يقبل الشك أن تأثيراتها لم تكن مقتصرة على المرضى فقط، بل أنها امتدت لتشمل الأطباء الذين يعالجونهم وحياتهم بكافة نواحيها، وقدراتهم على العمل، وتوصلت بعض الدراسات في هذا المجال إلى أن تدريب المرضى على اليقظة الذهنية كان مرتبطاً بانخفاض القلق والشعور بالإجهاد لدى الأطباء، وأسهم في نمو قدرتهم على التعاطف مع الذات، والترابط الاجتماعي، وزيادة ذكاءهم العاطفي، وتفكيرهم الذاتي (Simons, 2014: 9)، كما برزت منذ البداية بعض الفوائد البيئشخصية لليقظة الذهنية كالرضا عن العلاقات مع الآخرين، وظهور أنماط السلوك الإيجابية (Barnes et al, 2007: 482-500) وإسهامها في تعزيز التعاطف، وزيادة مستوى القبول في العلاقات (Block-Lerner et al, 2007: 501-516)، وبعد أن برزت هذه المزايا عن زيادة مستويات المشاركة والتعاطف مع الآخرين لدى الممارسين، قام ديفز (Davis) عام ١٩٨٠م بإدخال مفهوم الحساسية تجاه تجارب الآخرين في مؤشر التفاعل البيئشخصي (Interpersonal Reactivity Index- IRI) (Dekeyser et al, 2008: 1235-1245).

وهنا لا بُدَّ من ذكر أنه بعد ما شهده الربع الأخير من القرن العشرين تطورات مستمرة في اليقظة الذهنية، وقيام العديد من العلماء والأطباء النفسيين باستعمال التدخلات القائمة عليها في ميادين عديدة، ومع ما تم التوصل إليه من معلومات عن ارتباطها وإسهامها في تعزيز العلاقات بين الأفراد، لكن استمرت الأبحاث والدراسات في

التركيز على كيفية تعامل الأفراد مع تجاربهم الذاتية، وذلك أدى إلى ظهور بعض الآراء التي ترى في ذلك تناقض لا بُدَّ من حله.

وكان كرامر (Kramer) من أوائل من انتبهوا لهذا الأمر وعبر عنه بالقول:

"نحن نتأمل وحدنا لكننا نعيش الحياة مع أشخاص آخرين، لذا يكون من المناسب إعادة النظر في التركيز على الممارسات الفردية فقط، لأن هناك نقصاً في الممارسات التي تتعلق بشكل مباشر بالجانب البيئشخصي، وهذا يشير إلى خطأ كبير، فمن الواضح أن المجال الشخصي والبيئشخصي مرتبطان بعمق، ومتشابكان بصورة كبيرة" (Kramer, 2007: 16)

وفي نفس الإطار رأت دانكن (Duncan) أن الاهتمام بالجانب الذاتي فقط لليقظة الذهنية سيؤدي إلى ضياع الكثير من الفرص التي تسمح اليقظة بظهورها خلال التفاعلات البيئشخصية التي تعد مصدراً دائماً لتحفيز الإدراك، وتفعيل التحولات في المواقف، كما أن وجود مستوى عالٍ من اليقظة الذهنية داخل الفرد لا يضمن أن يكون الفرد قادراً على إظهار الوعي، أو عدم إصدار الأحكام (Duncan, 2007: 14).

ويرى الباحث أن لهذه الآراء، وللمعلومات التي تم استخلاصها من الملاحظات والدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية، دور كبير في البحث عن الأدوار الجديدة التي من الممكن أن تؤديها اليقظة الذهنية، والسعي لتجريب ما تم جمعه من ملاحظات ومعلومات عنها، والتوجه لتطوير الميدان العملي لها.

فبعد أن أخذ التوسع في أبحاث اليقظة الذهنية يركّز على تفاعلات الفرد مع الآخرين بصورة أكبر، ظهرت الأبحاث التي تناولت اليقظة الذهنية كما تحدثت وتدخل في العلاقات، وكيف أدت إلى زيادة الترابط الاجتماعي بين الفرد والآخرين (Kohlenberg et al, 2015: 107-111). ومن ثم نمت الحاجة للتعرف على كيفية ظهور هذه اليقظة، وتأثير هذا الحضور اليقظ والتنظيم الذاتي في تحرير الفرد من الهياكل التي تقيد التفاعل لتظهره بصورة نمطية نتيجة الخبرة السابقة والأحكام المسبقة. وضعف الحضور والانتباه، وسوء تفسير الإشارات العاطفية لتجعلها مشوهة ومشوشة، فلجأ الباحثون إلى دراسة اليقظة الذهنية كما تتمثل في مهارات الاستماع العاطفي، والقدرات الاجتماعية المعرفية، وكما تؤثر في عملية التنظيم العاطفي للذات، وبشكل أكثر توسعاً من الطرق المستعملة في السابق، فأخذت الأبحاث تركز على اليقظة الذهنية

البيدشخصية (Interpersonal Mindfulness) كمفهوم مشتق من اليقظة الذهنية (Pratscher et al, 2019: 1044-1061).

٢. مشكلة البحث

لا يخفى على أحد ما يواجهه طلبة الجامعة في الوقت الحالي من تحديات كثيرة، كعدم الاستقرار المادي، وضغوط المتطلبات الأكاديمية، وتلبية توقعات الأسرة والمحيطين، والتي إذا لم يكونوا قادرين على التعامل بشكل فعال معها، قد تصبح سبباً في العديد من الآثار السلبية على الناحية الصحية بشقيها؛ النفسي والبدني، مما يؤدي إلى ضعف وتراجع أداءهم الأكاديمي (Salameh & Ghaith, 2020: 125-137). ولأن النجاح والتفوق في المرحلة الجامعية يحظى بأهمية كبيرة للطلبة، كونه يشكل إنجازاً رئيساً بالنسبة لهم، ويرتبط بصورة كبيرة بتحقيق أهدافهم في الحياة؛ فقد يكون -مرة أخرى- عامل ضغط كبير عليهم، وقد يتسرب هذا الضغط بشتى الطرق إلى دراستهم، وبالتالي يتسبب بحدوث مظاهر الاضطراب لديهم اثنائها، وحدوث المشكلات على الصعيد الشخصي، وفي علاقاتهم بالآخرين (Turashvili & Japaridze, 2012: 73-80).

لقد ركزت الأبحاث التي تناولت اليقظة على اليقظة داخل الفرد، لكنها لم تركز كثيراً على اليقظة الذهنية البيدشخصية (Interpersonal Mindfulness)، فاليقظة الذهنية رغم أهميتها إلا أنها تعطي تصوراً عن العلاقات أكثر مما تفسر اليقظة نفسها، وقد أدى ذلك إلى سلبيات كثيرة (Erus & Tekel, 2020: 103-115). وإن ضعف الاهتمام باليقظة الذهنية البيدشخصية في الميدان التربوي، خاصة في المرحلة الجامعية سينعكس أثره بصورة مباشرة على مخرجات العملية التعليمية، وحتى على شخصية الطلبة أنفسهم (جبر، ٢٠١٨: ٨٥٦-٨٧٣)، لأنها تسهم بصورة كبيرة في السيطرة على الأفكار والسلوك (الهاشم، ٢٠١٧: ١٤)، لذا فإن الضعف فيها قد يؤدي إلى خلل في السلوك والشخصية ككل، أو إلى ضعف في التعلم.

ولأن اليقظة الذهنية البيدشخصية ترتبط بشكل كبير بالصحة النفسية، وتسهم في الشعور بها (Salameh & Ghaith, 2020: 125-137)، لأن مكوناتها كالوعي السليم بالذات والآخرين، وقبول السلوك الصادر من الآخرين وتفهمه من غير إصدار أحكام، ترتبط بصورة كبيرة مع المستويات الدنيا من الاضطرابات النفسية المختلفة

(Sampath et al, 2019: 52-56)، فقد يعاني من لا يتمتع باليقظة الذهنية بينشخصية من خلل في الصحة النفسية، وبالتالي سيكون مستوى أدائهم أدنى بشكل كبير من أقرانهم المتمتعين بالصحة النفسية، لأنها تشكل عائقاً أمام ظهور الأداء السليم والكفاءة فيه، وهذا سيسبب خسارة كبيرة (جعبري، ٢٠١٨: ٤)، لذا ينبغي التأكيد على العوامل الإيجابية في الفرد سواء كان طالباً أم موظفاً أم رب أسرة.

لقد لاحظ الباحث خلال عمله تدريسياً في الجامعة، أن الاهتمام بهذه الجوانب قليل جداً إن لم يكن غير موجود أصلاً، كما توصل خلال بحثه في المتغيرات المطروقة في البحث الحالي إلى أن التركيز عليها في الميدان التربوي قليل جداً، وحتى على المستوى العالمي، فلا يوجد دراسة تناولت اليقظة الذهنية بينشخصية لدى طلبة الجامعة -بحسب علم الباحث- كما إن الدراسات التي تطرقت لرأس المال النفسي الإيجابي، والرفاهية النفسية داخل المؤسسات التعليمية قليلة، وفي العالم العربي والعراق فالدراسات شحيحة جداً، كما تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على تساؤلاته التي تتمثل في:

١. إلى أي مدى يتصف طلبة الجامعة باليقظة الذهنية بينشخصية؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية بينشخصية وفق متغيري الجنس والتخصص؟
٣. أهمية البحث

لعلم النفس الإيجابي أهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهو يركز على الموضوعات والعوامل الإيجابية، فلا يقف عند المعوقات بل يتجاوزها بتنمية الإمكانيات والاستعدادات، والعمل على السمات الإيجابية، بدل تهويل السمات السلبية، ومن خلال نظرة واسعة الأفق لهذه الموضوعات، يسعى لمساعدة الفرد والمجتمع للوصول إلى الرضا والتوافق والسعادة.

واليقظة الذهنية من الموضوعات الأساسية في علم النفس الإيجابي، وقد حظيت باهتمام متزايد في الدراسات المتعلقة به في السنوات الماضية، وقد تبين أثرها الكبير في مجال العلاج النفسي والصحة النفسية والتعليم، فقد أشارت بعض هذه الدراسات لإسهامها الكبير في تحقيق المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة (Salameh & Ghraith, 2020: 125-137)، وبأنها تخفّض بشكل فعال من الحالات العاطفية السلبية

لدهم، وتمنع شرود الذهن، مما يسمح بحدوث إعادة تقييم معرفي جديد للموقف (Peijsel, 2018: 209). وفي نفس الوقت فقد أشارت دراسات أخرى إلى العلاقة العكسية بين اليقظة وبين بعض العوامل الصحية والنفسية والاجتماعية السلبية مثل: اعراض الاكتئاب، العنف المنزلي، اضطرابات النوم، ضغوط الحياة (Davis et al, 2020: 24-30).

وقد نما الاهتمام بفهم وقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية، ومعرفة كم يكون الفرد يقظاً خلال التعامل مع الآخرين، لأنه أمر هام جداً، إذ إنه يؤثر بصورة مباشرة في طبيعة التفاعل، وفي العلاقات التي قد تنشأ خلاله أو نتيجة له، فلماً يكون الفرد حاضراً تماماً ومدركاً للآخر بصورة فعالة، بدلاً من أن يكون منغلقاً في أحاسيسه الذاتية، فإن هذا سيؤثر على جودة التفاعل، وجودة العلاقة، ونتائجها في المحصلة النهائية (Medvedev et al, 2020: 2007-2015)، ولأن المرء لماً يكون متمتعاً بهذا النوع من اليقظة الذهنية، فإنه سيراقب نفسه بصورة جيدة، ويتواصل مع الآخرين بصورة عميقة ذات مغزى بالنسبة له، وبالنسبة للآخرين الذين يتفاعل معهم (Mannion & Anderson, 2016: 439-463).

ولأن الأداء الأكاديمي للطلبة من أبرز الاهتمامات التي تشغل العاملين في مؤسسات التعليم العالي، ولأن البحث في العوامل التي تتعلق به يشهد اتساعاً وتزايداً في الفترة الأخيرة؛ أصبحت الأبحاث الحديثة تعد سلوك الطلبة، وطريقة تفاعلهم خلال المحاضرات والدروس، عوامل مهمة في تحقيق النجاح والتفوق (Shahzadi & Ahmad, 2011: 255-268)، وعلى الرغم من تباين المتطلبات الأكاديمية للطلبة باختلاف المؤسسات التعليمية التي ينضمون لها والمراحل التي يكونون فيها، لكن يبقى السعي للنجاح هو الأبرز بالنسبة لهم (Gautam et al, 2019: 1246-1258)، لذا ينبغي أن يكون لدى الطلبة وعي تام بإمكانياتهم وأسلوب تعلمهم منذ بداية التحاقهم بالمؤسسة الأكاديمية التي يدرسون بها، إذ إن وعي الطلبة بنقاط قوتهم، وكيفية العمل على الاستفادة منها يُحسن بصورة كبيرة مستوى أداءهم الأكاديمي العام (Barman et al, 2014: 47-51).

إن الفائدة العلمية لموضوع البحث تتحدد في إدخال مفهوم اليقظة الذهنية البيئشخصية إلى المؤسسات الأكاديمية، ومحاولة إبراز أثره في محاولة تجاوز العقبات

والصعوبات التي تعترض الأداء الأكاديمي السليم للطلبة، وهذا الأمر سيكون له إنعكاس على الناحية العملية أيضاً لهم، من خلال انتقال أثر اليقظة الذهنية البينشخصية إلى حياتهم العملية خلال تفاعلهم مع بعضهم في الوقت الحالي، وتفاعلهم مع طلبتهم في المستقبل، كما يُفترض أيضاً أن يمتد هذا الأثر ليشمل نواحٍ أخرى من حياتهم في البيئة التي يعيشون فيها.

كما تتجلى أهمية البحث الحالي في:

- ⇒ أهمية المرحلة التي يتناولها، وهي المرحلة الجامعية، مرحلة الشباب والقوة ونضج الإمكانيات والقدرات.
- ⇒ حداثة وأهمية اليقظة الذهنية البينشخصية للطلبة كونها تسهم في متغير أساس في العملية التعليمية ككل، وهو تحقيق الانتباه والحضور، ما له من أهمية خاصة في الميدان الجامعي.
- ⇒ عدم وجود دراسة تناولت اليقظة الذهنية البينشخصية في الميدان التربوي على المستوى المحلي والعربي، كونها الأولى في هذا المجال بحسب علم الباحث.

٤. أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- ✓ بناء مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعة.
- ✓ قياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس.
- ✓ قياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعة حسب متغير الاختصاص.

٥. مصطلحات البحث

⇒ اليقظة الذهنية Mindfulness

يعرفها كابات-زن (Kabat-Zinn 2003) بأنها "الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد، في اللحظة الحالية، ومن دون إصدار أحكام، لتتجلى التجربة لحظة بلحظة" (Kabat-Zinn, 2003: 144-156).

⇒ اليقظة الذهنية البينشخصية Interpersonal Mindfulness

تعرفها دانكن (Duncan 2007) بأنها "سعي الفرد للاستماع إلى الآخرين بإصغاء واهتمام، وتقييمه لسلكه الذي يتضمن وعيه العاطفي بهم، والتعاطف معهم، وقبوله غير المشروط للذات والآخرين" (Duncan, 2007: 16).

بينما يعرفها كرامر (Kramer 2007) بأنها "توقف مؤقت يضمن الخروج من رد الفعل التقليدي، والتركيز الكامل للذهن لغرض الشعور بالهدوء والطمأنينة، ونقل هذه الممارسة إلى الخارج من أجل التمتع بالقدرة على الحضور النشط مع الآخرين، وإبداء الحقيقة، وتقبل المعنى والعواطف للذات والآخرين" (Kramer, 2007:8).

ويعرفها براتشر وآخرون (Pratscher et al 2019) من تعريف دانكن إذ يعرفها بأنها "الاحتفاظ بوعي تقبلي منفتح لما يجري خلال التفاعلات الشخصية، وإدراك الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والخبرات الشخصية عند حدوث التفاعل، وفي الوقت نفسه، الانتباه إلى ما يجري مع الشخص الآخر، وتلقي القرائن ليس فقط فيما يُقال أو يحدث، بل وأيضاً في المزاج الظاهري للشخص الآخر، ونبرة الصوت، ولغة الجسد، وتقبل ما يجري خلال التفاعلات، من دون إصدار الأحكام" (Pratscher et al, 2019: 1061-1044).

⇒ ويعرف الباحث اليقظة الذهنية البينشخصية بأنها:

الوعي الآني الذي يمتاز بالانفتاح والإدراك والتقبل من دون إصدار حكم، لمكونات الموقف التفاعلي مع الآخرين بما يشمل من مكونات ذاتية (الأفكار والخبرات الذاتية والأحاسيس الجسدية)، ومكونات خاصة بالآخرين (تعبير الوجه، لغة الجسد، المزاج، نبرة الصوت) بما يحقق جودة العلاقة.

كما يعرفها إجرائياً بأنها: الوعي الآني الذي يمتاز بالانفتاح والإدراك والتقبل من دون إصدار حكم، والذي يتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية المستخدم في البحث الحالي.

٦. الإطار النظري ودراسات سابقة

١.٦ الإطار النظري

كانت البداية العملية لليقظة الذهنية البينشخصية كفرع تطبيقي عملي طوره كرامر (Kramer) لبرنامج حوار البصيرة (أو حوار التبصر) (Insight Dialogue) المعروف اختصاراً بـ (ID) عام ١٩٩٩ م (Kramer, 2007: 32).

وكان أول ميدان بعد الميدان العلاجي يتم التفكير بإدخال اليقظة الذهنية البينشخصية فيه هو العلاقة بين الوالدين وأبنائهم، إذ لمست دانكن أن مجال الأبوة والأمومة (الوالدية) مجال من مجالات العلاقات البينشخصية التي من الممكن أن تسهم فيها اليقظة الذهنية، وتكون ذات فائدة كبيرة (Duncan, 2007: 14)، والأبوة الواعية (اليقظة الذهنية الوالدية (Interpersonal Mindfulness in Parenting) هي محاولة نقل اليقظة من التأملات الشخصية إلى إدراك التفاعلات البينشخصية التي تتم داخل العلاقات بين الوالدين والطفل، وقد تم وصف الأبوة والأمومة لأول مرة بواسطة مايلا كابات-زن وجون كابات-زن في كتابهم (البركات اليومية: العمل الداخلي للأبوة الواعية) الصادر عام (١٩٩٧) عندما ذكرا ثلاثة أسس للتربية الواعية هي: السيادة، القبول، والتعاطف - والتي عُدت أساساً مهماً لليقظة الذهنية البينشخصية الوالدية- ومن وجهة النظر هذه؛ فإن ممارسة جلب الوعي غير القضائي إلى اللحظة الحالية في الأبوة والأمومة (ممارسة الأبوة الواعية) قد تسمح بمزيد من الوضوح والاتصال في العلاقة بين الوالدين والطفل (Duncan et al, 2015: 276-282).

ولأن المحاولات السابقة لإدماج اليقظة كانت تعتمد على أدوات اليقظة الذهنية التقليدية في القياس، كان لا بُدَّ من تصميم أداة خاصة بهذا الميدان الجديد (Kim et al, 2018: 516-528)، لذا قامت دانكن (Duncan) عام ٢٠٠٧ ببناء مقياس لليقظة الذهنية البينشخصية في الأبوة والأمومة (IEM-P)، وهذا المقياس تم التأكد من صدقه وثباته وصلاحيته في العديد من الدول من خلال دراسات كثيرة مثل: دراسة (De Bruin et al 2014) في هولندا، ودراسة (Moreira & Canavarrro 2017) في البرتغال، ودراسة (Saggino et al 2017) في إيطاليا، ودراسة (Lo et al 2018)، ودراسة (Kim et al 2019) في كوريا، ودراسة (Pan et al 2019) في الصين.

في ميدان آخر، قام فرانك وآخرون (Frank et al 2013) بإدخال اليقظة الذهنية بينشخصية في التدريس (Interpersonal Mindfulness in Teaching)، وعدّها مهارات أساسية ضرورية لتحقيق مطالب التدريس وإدارة الفعّالة للصف الدراسي، كونها تفرض على المعلمين الوعي بما يحدث في قاعة الصف الدراسي في أي وقت، مع تبديل الانتباه للاستجابة لاحتياجات المتعلمين الفردية بمرونة عالية، ومراعاتها بصورة فعّالة، لأن المظاهر بينشخصية للسلوك الواعي -كما يرى- تكون أكثر أهمية في مفهوم اليقظة الذهنية ضمن التعليم، أو المهن ذات الصلة بالخدمة الإنسانية، ثم قام ببناء مقياس اليقظة الذهنية بينشخصية في التدريس (IMTS)، والذي يقيس الطرق التي يمكن أن تظهرها اليقظة الذهنية في السلوكيات الشخصية والبينشخصية للمعلمين في بيئة المدرسة، وهذا المقياس يمكن استعماله من رياض الأطفال حتى الصف الثاني عشر (Frank et al, 2016: 155-163)، وقد حظي هذا المقياس أيضاً باهتمام كبير جعله محور دراسات عديدة للتعرف على خصائصه في بيانات أخرى مثل دراسة (Kim & Singh 2018) في كوريا، ودراسة (Gördesli et al 2019)، ودراسة (Erus & Tekel 2020)، ودراسة (Genc et al, 2020: 1-9) في تركيا، ودراسة (Khairani et al 2021) في أندونيسيا. وفي نفس الوقت تقريباً، بدأ ستيفن دي براتشر (Steven D. Pratscher) بتوجيه اهتمامه إلى ميدان اليقظة الذهنية بينشخصية وعلاقتها بالتفاعلات الاجتماعية، فأشار إلى أن الممارسات الكلاسيكية لليقظة الذهنية تعمل لأجل جلبها وزرعها في الحياة اليومية للأفراد، وقد أدت فائدة كبيرة فيها، ولأن الحياة اليومية تدور في فلك التفاعل مع أشخاص آخرين، فاليقظة يمكن ممارستها في سياق التفاعلات الاجتماعية، بما في ذلك الصداقات، لأن قدرة الأفراد على أن يكونوا يقظين أثناء تفاعلاتهم مع الآخرين (اليقظة الذهنية بينشخصية) تؤثر أيضاً على جودة الصداقات (Pratscher et al, 2018: 1206-1215).

وتأسيساً على ما سبق، دخلت اليقظة الذهنية بينشخصية في ميدان آخر من ميادين العلاقات المهمة للأفراد، فكانت اليقظة الذهنية بينشخصية في الزواج (Interpersonal Mindfulness in Marriage) على يد إروس ودينس (Erus & Denis) عام ٢٠١٨م، والتي تمثلت في: التفاعل مع الزوج، الاستماع إلى الزوج باهتمام، الوعي بمشاعره ومشاعر الطرف الآخر، قبول آراءه وآراء الطرف الآخر دون إصدار أحكام،

والاستجابة لسلوكيات الزوج من خلال تنظيم الذات والطرف الآخر دون التصرف بشكل تلقائي (Erus & Denis, 2018: 96-113)، و (Erus & Denis, 2020: 317-354).

وفي عام ٢٠١٩م أشار براتشر وآخرون (Pratscher et al) أن التوسع في الأبحاث والدراسات والبرامج ما زال يركّز بصورة أكبر على اليقظة الذهنية (الذاتية)، مع إهمال هذه اليقظة الذهنية كما تحدث في التفاعلات والعلاقات التي تربط الفرد بالآخرين، لذا اقترح بناءً جديداً لليقظة الذهنية البيئشخصية (Interpersonal Mindfulness). وقد تضمن البناء الجديد أربعة مكونات هي:

١. الحضور (Presence): ويقصد به القدرة على الانتباه الجيد إلى اللحظة الحالية أثناء التفاعل مع الآخرين.

٢. الوعي بالذات والآخرين (Awareness of self and others): ويشير إلى الاهتمام بمزاج الفرد وعواطفه، بالإضافة إلى الاهتمام بالإشارات غير اللفظية من الآخرين مثل لغة الجسد ونبرة الصوت وتعابير الوجه، والوعي المطلوب هنا، هو الوعي الذي يتضمن الانتباه والتعاطف.

٣. القبول من غير إصدار الأحكام (Nonjudgmental presence): ويشير إلى الاستماع للآخرين من دون إصدار الأحكام، وقبول الخبرات البيئشخصية عند حدوثها.

٤. اللاتفاعل (Nonreactivity): ويقصد به عدم الاستعجال في إبداء الاستجابة أو رد الفعل، وأخذ الوقت الكافي للملاحظة وإدراك المشاعر، ومراعاة وجهة نظر الآخرين، حتى تكون الاستجابة الصادرة مدروسة بعناية (Pratscher et al, 2019: 1044-1061).

وقد قام براتشر وزملائه عام ٢٠١٩م ببناء مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية (Interpersonal Mindfulness Scale-IMS) والذي يقيس اليقظة الذهنية البيئشخصية بشكل عام، وهو يتألف من (٢٧) فقرة موزعة على المكونات الأربع المذكورة آنفاً، وعلى الرغم من حداثة هذا المقياس إلا أنه تم إجراء بعض الدراسات التي حاولت التأكد من خصائصه وصلاحيته لقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية مثل: دراسة (Erus & Tekel 2020)، ودراسة (Medvedev et al 2020)، ودراسة (Chalmers et al 2020).

وقد أوضح براتشر (Pratscher) أن هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تظهر بها اليقظة في التعامل مع الآخرين، وقد يكون المثال الأكثر قابلية للملاحظة هو منح

الاهتمام الكامل لشخص آخر يتحدث، هذا الحضور اليقظ، وما يتضمنه من تنظيم ذاتي للاستماع، يجعلنا نُقيد الاستجابات النمطية التي تشمل الرد على أساس الخبرة السابقة، أو على توقع القادم، أو سوء تفسير الإشارات العاطفية بسبب الأفكار الداخلية المستمرة التي تشوه وتشوش القدرة على الرؤية بوضوح، مما يعطل قدرتنا على الإصغاء بدقة لما يقوله، مع التأكيد على أن كل ذلك ينبغي أن لا يشمل فقط الحفاظ على الانتباه إلى المتحدث فقط، ولكنها تتضمن أيضاً البقاء حاضراً في الجسد، ومراقبة الخبرات الداخلية بطريقة غير قضائية، وغير تفاعلية، مع جودة من الوعي والاهتمام الكامل بالتفاعلات البيئشخصية، واليقظة هنا تعزز التناغم مع أفكار ومشاعر الآخرين من خلال استشعار المزيد من الإشارات الدقيقة والتواصل غير اللفظي (Pratscher et al. 2019: 1044-1061).

ويرى الباحث أن هذا التطور الأخير في اليقظة الذهنية البيئشخصية يُعد نقلةً كبيرةً لها، فالمحاولات والتطورات السابقة كانت تخدم ميداناً منفرداً ومجالاً واحداً لحياة الأفراد، فاليقظة الذهنية البيئشخصية لكرامر كانت علاجية، واليقظة الذهنية البيئشخصية لدانكن كانت لميدان الأبوة، واليقظة الذهنية البيئشخصية لفرانك كانت لميدان التعليم وعلاقة المدرس بطلبته، واليقظة الذهنية البيئشخصية الأولى لبراتشر كانت لميدان الأصدقاء، واليقظة الذهنية البيئشخصية لإيروس ودينس كانت للميدان الزوجي، أما اليقظة الذهنية البيئشخصية في مفهومها الأخير لبراتشر فقد جاءت لكافة العلاقات التي تربط الفرد بالآخرين، وتغطي مجالات الحياة وتفاعلاتها كافة، ولا تقتصر على واحدٍ منها دون آخر، لذا ستكون للدراسات المتعلقة بها ميداناً واسعاً، وستفتح الباب لتطورات كبيرة لاحقة.

٢.٧ دراسات سابقة

١.٢.٧ دراسة (Pratscher et al 2018)

أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، وهدفت إلى معرفة علاقة اليقظة الذهنية البيئشخصية بجودة الصداقة لدى طلبة الجامعة، بلغت عينة الدراسة (٦٣٩) طالباً وطالبةً أجابوا على مقياس جودة الصداقة لـ (Rose 2002) ومقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية (١٢) فقرة اختارها الباحثون من مقاييس مختلفة) ومقياس الرضا عن اشباع الحاجات النفسية الأساسية، وتوصلت الدراسة إلى

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية البينشخصية وبين جودة الصداقة، وأن اشباع الحاجات النفسية الأساسية يتوسط هذه العلاقة (Pratscher et al, 2018: 1206-1215).

٢.٢.٧ دراسة (Pratscher et al 2019)

أجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية أيضاً، وسعت هذه الدراسة إلى تحديد بُنية اليقظة الذهنية البينشخصية، وبناء مقياس أولي خاص بها، والتحقق من صحته، وتوصلت الدراسة إلى أن بُنية اليقظة الذهنية البينشخصية متعددة الأبعاد، وأن أربعة أبعاد تشكل هذه البنية هي: الحضور، الوعي بالذات والآخرين، القبول من غير إصدار الأحكام، واللاتفاعل، كما أشارت النتائج إلى أن المقياس الذي تم بناءه لقياس هذه البنية أثبت صلاحيته في الكشف عنها (Pratscher et al, 2019: 1044-1061).

٣.٢.٧ دراسة (Chalmers et al 2020)

أجريت الدراسة في نيوزلندا، وهدفت للتأكد من الموثوقية الزمنية لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية، ومعرفة ما يقيس بصورة أكبر من حالة أو سمة، بلغت العينة (١١٦) مشاركاً تم تطبيق المقياس عليهم في ثلاث مناسبات مختلفة بفواصل زمني مدته شهر بين كل تطبيق، وباستخدام نظرية إمكانية التعميم توصلت الدراسة إلى أن للمقياس موثوقية زمنية قوية تجعله صالحاً لقياس السمة، وقابلية تعميم الدرجات عبر الأشخاص والمناسبات في قياس اليقظة الذهنية البينشخصية، وكانت موثوقية المقياس ككل أعلى من موثوقية المقاييس الفرعية (Chalmers et al, 2020: 1-10).

٤.٢.٧ دراسة (Erus & Tekel 2020)

أجريت الدراسة في تركيا لغرض تطوير مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية للبيئة التركية، والتأكد من صدقه وصلاحيته، بلغت عينة الدراسة (٦٤٩) فرداً، وتوصلت الدراسة إلى بناء مقياس مكون من مجالين هما: الوعي، الحضور في اللحظة الحالية، وأثبت المقياس صدقه وصحته من خلال العلاقة الارتباطية الايجابية بينه وبين مقياس اليقظة الوالدية، ومقياس اليقظة في الزواج، كما تم التأكد من موثوقيته وثباته (Erus & Tekel, 2020: 103-115).

٥.٢.٧ دراسة (Medvedev et al 2020)

أجريت الدراسة في نيوزلندا، وسعت لتقييم الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية البينشخصية المُعد من قبل (Pratsche et al 2019) باستعمال نموذج راش، بلغت العينة (٥٨٤) فرداً، وتوصلت الدراسة إلى وجود خصائص قوية من الموثوقية والصلاحية الداخلية للمقياس (Medvedev et al, 2020: 2007-2015).

٨. مناقشة الدراسات السابقة

- يتلخص أبرز ما استفاد منه الباحث خلال اطلاعه على الدراسات السابقة في:
- طبيعة الهدف الذي يكون متناغماً مع خصائص الفئة العمرية أو المرحلة الدراسية التي يتم التعامل معها.
 - أهمية الميدان الجامعي الذي كان اختيار عينة معظم الدراسات السابقة منه لأنه يمثل مجالاً واسعاً لإجراء الدراسات والأبحاث وجمع المعلومات، خاصة وأن طلبة الجامعة على مستوى جيد من النضج المعرفي، ولديهم القدرات التي تؤهلهم للتعامل الجيد مع مقاييس الدراسة.
 - ضرورة أن تراعي الأداة البيئة الخاصة لمجتمع وعينة البحث، ولا تكون نسخة أو تقليد أعمى للمقاييس والأدوات المصممة في بيئات أخرى، فلكل مجتمع وبيئة خصائصها التي مهما تشابهت مع البيئات الأخرى في العموميات والمشاركات، إلا أن لها دائماً ما يميزها عن غيرها.
 - الاهتمام بحجم العينة، ومراعاة أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، من حيث العدد ومن حيث الخصائص التي تشكل هويتها، حتى يسهل من خلال ذلك تعميم النتائج، أو ترتفع نسبة الدقة عند تعميمها.
 - استعمال الوسائل الإحصائية الملائمة بغض النظر عما قد تكلف الباحث من جهد، حتى تظهر النتائج بصورة سليمة، وعلى أعلى مستوى من الدقة.

٩. منهج البحث وإجراءاته

١.٩ منهج البحث Research Methodology

استعمل البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي لوصف المتغيرات الأساسية فيه والكشف عن طبيعة العلاقات التي تربطها.

٢.٩ مجتمع البحث Research Population

تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة سامراء كافة للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وقد بلغ عددهم (٤٩٩٠) طالباً وطالبةً موزعين على كليات الجامعة.

٣.٩ عينة البحث Research Sample

تم اختيار عينة البحث بصورة طبقية عشوائية، وقد كانت عينة البحث الحالي على قسمين؛ الأول: هو القسم الخاص بخطوات بناء المقياس من التجربة الاستطلاعية إلى استخراج الخصائص السيكومترية والقوة التمييزية له، وهنا سعى الباحث خلال اختياره للعينة أن تضم (٨٠٠) طالباً وطالبةً، لكن عدم اكمال الإجابة أو نقص البيانات أدى إلى انخفاض هذا العدد، لذا فقد كان (٧٨٣) طالباً وطالبةً، ويعزو الباحث هذه التناقص في إعداد المُجيبين إلى تكاسل بعض الطلبة وعدم إكمالهم الإجابة حتى النهاية، أما عينة البحث الأساسية فقد تشكلت من (١٠٣٨) طالباً وطالبةً مقسمين كما مبين في جدول (١).

جدول (١) عينة البحث الأساسية مقسمة على الجنس والتخصص

المجموع	التخصص		الجنس
	إنساني	علمي	
٦١٢	٣٠٦	٣٠٦	ذكور
٤٢٦	٢١٣	٢١٣	إناث
١٠٣٨	٥١٩	٥١٩	المجموع

وبالنظر إلى جدول (١) يتضح أن الطلبة الذكور كان عددهم (٦١٢) طالباً شكّلوا نسبة (٥٩%) من عينة البحث الأساسية، أما عدد الطالبات الإناث فقد كان (٤٢٦) طالبةً شكّلن نسبة (٤١%)، في حين كانت النسبة مناصفةً بين وفق متغير التخصص.

٤.٩ أداة البحث

من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية (Interpersonal Mindfulness Scale - IMS) من خلال الإجراءات المذكورة أدناه:

١.٤.٩ تحديد الهدف من المقياس

يتمثل الهدف الرئيسي للمقياس في بناء أداة صالحة في الكشف عن اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعة.

٢.٤.٩ جمع وتحديد مصادر اشتقاق المقياس

وتحددت بالتراث النظري الخاص باليقظة الذهنية، واليقظة الذهنية البينشخصية، مثل برنامج كرامر (Kramer 2007) لليقظة الذهنية البينشخصية، وجميع المقاييس التي استعملت في الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية البينشخصية تحديداً، وهي المقاييس المتعلقة باليقظة الذهنية البينشخصية الوالدية لكل من دانكن (Duncan 2007) وماكافري (McCaffrey 2015)، ومقياس اليقظة الذهنية البينشخصية في التدريس لفرانك وآخرون (Frank et al 2016)، ومقياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى الأصدقاء لبراتشر (Pratscher 2018)، ومقياس اليقظة الذهنية البينشخصية في الزواج لإيروس ودينس (Erus & Denis 2018)، وأخيراً مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية العام لبراتشر وآخرون (Pratscher et al) الذي قام بوضعه عام ٢٠١٩ م.

٣.٤.٩ تحديد الأبعاد الفرعية للمقياس

بعد الاطلاع على المقاييس المذكورة سابقاً، والأبعاد التي تم وضعها فيها، اختار الباحث أربعة أبعاد لتشكّل مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية، وقد جاء اختيار الباحث لها في ضوء اعتماده على نظرية براتشر في اليقظة الذهنية البينشخصية، وهذه الأبعاد هي: (الحضور، الوعي بالذات والآخرين، القبول من غير إصدار الأحكام، عدم التفاعل).

وبعد ذلك قام الباحث بصياغة الفقرات الخاصة بكل بُعد من هذه الأبعاد، معتمداً على تعريف براتشر له، وكانت هذه الفقرات ملتزمة بالسياق العام لنظرية براتشر لأن وضع وصياغة فقرات بالاعتماد على وجهة نظر الباحث وخبراته العلمية سيؤدي كما يرى سيمز (Simms) إلى وضع فقرات جذابة لكنها قد لا تتمتع بقدرة تمييزية عالية (Simms, 2008: 414-433)، ومن ثم قام بإعداد المقياس بصورته الأولية التي تكونت من (٣٤) فقرةً موزعة على الأبعاد الأربعة كما مبين أدناه:

■ البُعد الأول: الحضور: وتألّف من (٨) فقرات.

- البُعد الثاني: الوعي بالذات والآخرين: وتألّف من (١٠) فقرات.
- البُعد الثالث: القبول من غير إصدار الأحكام: وتألّف من (٨) فقرات.
- البُعد الرابع: عدم التفاعل: وتألّف من (٨) فقرات.

٤.٤.٩ تحديد بدائل الإجابة للمقياس

في تحديد بدائل الإجابة وضع الباحث بدائل تتفق مع طبيعة الفقرات التي كانت على شكل شبه موقفي، كما تنسجم مع طبيعة العينة التي تتمثل بطلبة الجامعة الذين يتمتعون بمستوى جيد من النضج الذي يجعلهم قادرين على الاختيار من تدرج خماسي، وكانت بدائل الإجابة (لا يحصل أبداً، يحصل نادراً، يحصل أحياناً، يحصل بشكل متكرر، يحصل دائماً)، ويتم تقديرها كمياً للفقرات الإيجابية من خلال وضع رقم (١) للبديل الأول (لا يحصل أبداً)، ورقم (٢) للبديل الثاني (يحصل نادراً)، ورقم (٣) للبديل الثالث (يحصل أحياناً)، ورقم (٤) للبديل الرابع (يحصل بشكل متكرر)، ورقم (٥) للبديل الخامس (يحصل دائماً)، أما الفقرات السلبية في المقياس فيتم تقدير الدرجات لها بصورة معكوسة، بحيث يتم رقم (٥) للبديل الأول (لا يحصل أبداً)، ورقم (٤) للبديل الثاني (يحصل نادراً)، ورقم (٣) للبديل الثالث (يحصل أحياناً)، ورقم (٢) للبديل الرابع (يحصل بشكل متكرر)، ورقم (١) للبديل الخامس (يحصل دائماً).

٥.٤.٩ إعداد تعليمات المقياس

قام الباحث بإعداد تعليمات المقياس بحيث راعى أن تكون واضحة ودقيقة بالنسبة للعينة، وأن تكون مختصرة وغير مطولة، وقد تضمنت هذه التعليمات: تحديد الغرض من المقياس، عدم ذكر الاسم وذكر الجنس والتخصص فقط، وضرورة القراءة الجيدة للفقرات، وعدم الاستعجال في تحديد البديل من قبل الطالب، وأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، لكن على الطالب اختيار ما ينطبق عليه فعلاً، وليس ما ينبغي أن تكون عليه الإجابة، كما تضمنت التعليمات مثال توضيحي لطريقة الإجابة.

٦.٤.٩ عرض المقياس على مجموعة من الخبراء

بعد أن صاغ الباحث فقرات المقياس، وبعد أن حدد بدائل الإجابة، قام بعرضه على مجموعة من الخبراء في ميدان العلوم التربوية والنفسية، وبعد جمع إجابات السادة الخبراء، وبالاعتماد على النسبة المئوية في تحليلها توصل الباحث إلى النتائج الموضحة في جدول (٢).

جدول (٢) النسب المئوية لاتفاق الخبراء على صلاحية فقرات مقياس اليقظة
الذهنية البيئشخصية

النسبة المئوية للاتفاق	ت	النسبة المئوية للاتفاق	ت	النسبة المئوية للاتفاق	ت
%١٠٠	٢٥	%٩٢,٨٥	١٣	%٨٥,٧١	١
%٩٢,٨٥	٢٦	%٩٢,٨٥	١٤	%١٠٠	٢
%٨٥,٧١	٢٧	%٩٢,٨٥	١٥	%١٠٠	٣
%٨٥,٧١	٢٨	%١٠٠	١٦	%٨٥,٧١	٤
%٨٥,٧١	٢٩	%٩٢,٨٥	١٧	%٨٥,٧١	٥
%١٠٠	٣٠	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٦
%٩٢,٨٥	٣١	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٧
%٧٨,٥٧	٣٢	%١٠٠	٢٠	%٩٢,٨٥	٨
%٩٢,٨٥	٣٣	%٧٨,٥٧	٢١	%١٠٠	٩
%١٠٠	٣٤	%٩٢,٨٥	٢٢	%٧٨,٥٧	١٠
		%١٠٠	٢٣	%٩٢,٨٥	١١
		%١٠٠	٢٤	%٩٢,٨٥	١٢

ويتضح من الجدول (٢) أن جميع الفقرات حظيت بالنسبة المئوية التي تشكل مستوى القبول، والتي يحددها (بلوم وآخرون ١٩٨٣) بـ (٧٥%)، وقد اقترح الخبراء إجراء تعديلات على سبع فقرات، تنتمي إلى ثلاثة أبعاد، وقد قام الباحث بإجراء التعديلات التي أتفق عليها الخبراء، وبذلك بقي المقياس مكوناً من (٣٤) فقرةً موزعةً على أربعة أبعاد كما مبين في جدول (٣).

جدول رقم ٣

أرقام الفقرات التي تمثله في المقياس	البُعد	ت
٢٩-٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١	الحضور	١
٣٤-٣٢-٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢	الوعي بالذات والآخرين	٢
*٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣	القبول من غير إصدار الأحكام	٣
*٣٣-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤	عدم التفاعل	٤

■ الفقرات التي كتبت أرقامها بخط عريض هي فقرات سلبية، وباقي الفقرات إيجابية.

٧.٤.٩ التأكد من السلامة اللغوية لفقرات المقياس

من أجل التأكد من سلامة المقياس من الناحية اللغوية قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء في اللغة العربية من تدريسي قسم اللغة العربية في كلية التربية بجامعة سامراء، وقد أوصى الخبراء ببعض التعديلات التي أخذ الباحث بها كافة وبذلك أصبح المقياس صالحاً للاستعمال في التجربة الاستطلاعية.

٨.٤.٩ التجربة الاستطلاعية

بعد إجراء التعديلات التي اقترحها خبراء اللغة العربية، قام الباحث بتجربة استطلاعية للمقياس لغرض "تعرف الصعوبات التي قد تعترض التطبيق، وجمع الملاحظات عن البنود المختلفة، والتأكد من ملاءمتها للمفحوصين، بالإضافة إلى التأكد من وضوح التعليمات، وملاءمة الوقت المخصص للاختبار، ليُصار في ضوء ذلك كله إلى إجراء بعض التعديلات اللازمة" (مخائيل، ٢٠١٦: ٦٦)، إذ تم اختيار (٥٠) طالباً وطالبةً بصورة عشوائية من طلبة كلية التربية - جامعة سامراء وتطبيق المقياس عليهم.

وقد تبين من خلال هذه التجربة عدم وجود غموض في الفقرات المعروضة على العينة، فقد اتفق الطلبة وبنسبة (٩٥%) على وضوح التعليمات والفقرات، وذلك من خلال الإجابة على الفقرة المتعلقة بمدى فهم الطلبة لتعليمات الاختبار وفقراته ووضوحها، كما تبين أيضاً أن وقت الإجابة كان بين (١٩ - ٢٧) دقيقة، وبمعدل (٢٣) دقيقة.

٩.٤.٩ التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

١.٩.٤.٩ التأكد من الاتساق الداخلي للمقياس

من أجل التأكد من الاتساق الداخلي للفقرات قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة كلية التربية في جامعة سامراء بلغ عددها (٧٨٣) طالباً وطالبةً موزعين على أقسام الكلية، ثم قام بعد جمع البيانات باستخراج معامل ارتباط بيرسون لدرجة كل فقرة مع الدرجة الخاصة بالبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وكما مبين في جدول (٤).

من أجل التأكد من الاتساق الداخلي للفقرات قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة كلية التربية في جامعة سامراء بلغ عددها (٧٨٣) طالباً وطالبةً موزعين على أقسام الكلية، ثم قام بعد جمع البيانات باستخراج معامل ارتباط

بيرسون لدرجة كل فقرة مع الدرجة الخاصة بالبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وكما مبين في جدول (٤).

جدول (٤) معاملات ارتباط درجة الفقرة مع درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	درجة البعد	تسلسل الفقرة	الدرجة الكلية	درجة البعد	تسلسل الفقرة	الدرجة الكلية	درجة البعد	تسلسل الفقرة
**٠,٢٠٧	**٠,٥٢٩	٢٥	**٠,٣١٠	**٠,٦٦٩	١٣	**٠,٣٥٥	**٠,٤١٣	١
**٠,٢٨٩	**٠,٦٥٤	٢٦	**٠,٣٢٧	**٠,٦٤٥	١٤	**٠,٤١٢	**٠,٦٨٨	٢
**٠,٢٣٥	**٠,٤٧٧	٢٧	**٠,٥٠٥	**٠,٥٣٠	١٥	**٠,٤٩٨	**٠,٥١٨	٣
**٠,٢١٧	**٠,٣٣٥	٢٨	**٠,٤٩٦	**٠,٦١٩	١٦	**٠,٣١٥	**٠,٤٥٥	٤
**٠,٢٥٥	**٠,٣٧٩	٢٩	**٠,٢٧١	**٠,٦١٤	١٧	**٠,٢٩٢	**٠,٥٨٦	٥
**٠,٣٠١	**٠,٤٨١	٣٠	**٠,٥٠٢	**٠,٧٣١	١٨	**٠,٥٣٣	**٠,٧١٨	٦
**٠,٢٥٣	**٠,٤٥٨	٣١	**٠,٢٧٥	**٠,٤٧٢	١٩	**٠,٥٠٨	**٠,٥٨١	٧
**٠,٣٠١	**٠,٣٧١	٣٢	**٠,٥٤٢	**٠,٦٦٣	٢٠	**٠,٤٩٦	**٠,٦٣٦	٨
**٠,٢٣٢	**٠,٣٨٥	٣٣	**٠,٢٢٣	**٠,٢٠٧	٢١	**٠,٢٧٠	**٠,٤٧١	٩
**٠,٢٣٧	**٠,٥٧٧	٣٤	**٠,٤١١	**٠,٦٧٤	٢٢	**٠,٤٩١	**٠,٧٣٨	١٠
			**٠,٣٣٨	**٠,٥٧٢	٢٣	**٠,٤٣١	**٠,٥٠٢	١١
			**٠,٥٤٢	**٠,٦٠١	٢٤	**٠,٤٧٣	**٠,٦٤٢	١٢

ويتضح من جدول (٤) أن قيم معامل ارتباط بيرسون لدرجات الفقرات مع درجات البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس كلها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، إذ كانت كلها أكبر من قيمة الدلالة الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون بدرجة حرية (٧٨١) البالغة (٠,١١٥).

٢.٩.٤.٩ التأكد من القوة التمييزية لفقرات المقياس

إن الغرض الأساس من استخراج القوة التمييزية للفقرات هو معرفة قابلية الفقرة على التمييز بين من يحصلون على درجة عالية في المقياس، ومن يحصلون على درجة متدنية فيه، فالفقرة التي سيتبين أن لها قدرة تمييزية عالية، تشير إلى وجود اختلافات بين طبيعة اجابة من حصلوا على درجات مرتفعة، وطبيعة اجابة من حصلوا على درجات منخفضة (مراد وسليمان، ٢٠٠٥: ٢١٨)، وبعد ذلك يتم حذف الفقرات التي لا تحظى بقدرة تمييزية عالية، من أجل أن يكون المقياس أكثر دقة (Eble, 1972: 390)، ومن أجل معرفة القدرة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية

اليقظة الذهنية البيئشخصية لدي طلبة جامعة سامراء

فقد استعمل الباحث طريقة المقارنات الطرفية التي تقوم على ترتيب المستجيبين على المقياس تنازلياً من أعلى الدرجات إلى أقلها، وبعد ذلك قام باختيار (٢٧%) ممن حصلوا على أعلى الدرجات، و(٢٧%) ممن حصلوا على أقل الدرجات، فكان عددهم بعد التقريب (٢١١) طالباً وطالبة، ثم قام باستخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات المقياس في كلتا المجموعتين، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، توصل الباحث إلى النتائج المبينة في جدول (٥).

جدول (٥) معاملات القدرة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية

الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة السفلى ٢٧%		المجموعة العليا ٢٧%		تسلسل الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠١	٩,٥١٦	١,٠٣٩	٣,٠٢	١,٠٠٢	٣,٩٦	١
٠,٠١	٨,٣٧٠	١,٠٤١	٣,١٧	٠,٨٩٢	٣,٩٥	٢
٠,٠١	٤,٤٩٩	١,٢٣٨	٣,٠٣	١,١١٢	٣,٣٤	٣
٠,٠١	٨,٧٠٨	١,٢٨٢	٣,٠٠	٠,٩٤٥	٣,٩٧	٤
٠,٠١	٧,٤٠٥	١,٢٦٩	٣,١٠	٠,٨٩٩	٣,٩٩	٥
٠,٠١	٥,٥٦٢	١,٠٣٧	٢,٤٩	١,٢٧٣	٣,١٢	٦
٠,٠١	٥,٧٩٧	١,٦٢٠	٣,٠٣	١,٠٤٢	٣,٨٩	٧
٠,٠١	٦,٥٤٢	١,٢٧٣	٣,١٧	١,٢٠٥	٣,٩٦	٨
٠,٠١	١٤,٤٠٦	١,٢٤٩	٣,١٠	٠,٨٠٩	٤,٥٧	٩
٠,٠١	١٢,٤٠٣	١,٢٨٨	٣,٢٤	٠,٧٧٠	٤,٥١	١٠
٠,٠١	١٥,١٧٥	١,٢٣٠	٣,٢٥	٠,٦٣٦	٤,٦٩	١١
٠,٠١	١٦,٠٠٢	١,١٦٧	٢,٩٤	٠,٨٥١	٤,٤٧	١٢
٠,٠١	١٢,١٩٤	١,١٩١	٢,٩٤	٠,٨٠٥	٤,٥٢	١٣
٠,٠١	١٣,٠٩٥	١,٢٠٦	٣,٠٧	٠,٨٦٩	٤,٣١	١٤
٠,٠١	١٥,٩٦٠	١,١١٤	٢,٩٨	٠,٨٣١	٤,٢٣	١٥
٠,٠١	١٣,٣٣٨	١,٢٠١	٣,٠٩	٠,٦٨٣	٤,٦١	١٦
٠,٠١	١١,٤١٢	١,٢٩٥	٣,١٧	٠,٧٧٤	٤,٥٥	١٧
٠,٠١	١٣,٧١٥	١,٢٨٧	٣,٢٠	٠,٨١٣	٤,٦٣	١٨

صاحب أسعد الشمري، أديب محمد نادر

٠,٠١	١٦,٠١٢	١,٢٠٤	٣,٠٣	٠,٧٠٣	٤,٥٦	١٩
٠,٠١	١١,٤٣١	١,١٧٥	٢,٨٩	١,٠١١	٤,١٠	٢٠
٠,٠١	١٤,٨٠٢	١,١٧٠	٢,٩٣	٠,٨٧٥	٤,٤٢	٢١
٠,٠١	٨,٤٦١	١,٢٤٨	٣,٣٣	٠,٩٩٩	٤,٢٦	٢٢
٠,٠١	٩,٠٨٦	١,١٩٠	٣,٢١	٠,٨٧٠	٤,١٣	٢٣
غير دال	٠,٧٢٣	١,١٦٣	٣,١٧	١,١٣٨	٣,٣٦	٢٤
٠,٠٥	٢,٣٤٠	١,١٤٩	٢,٩٢	١,١٥٥	٣,١١	٢٥
٠,٠١	٧,٧٨٠	١,٢٢٠	٢,٧١	١,١٧٧	٣,٦١	٢٦
٠,٠١	١٣,٨٥٥	١,٢٩٧	٢,٩٣	٠,٨٨٧	٤,٤٣	٢٧
٠,٠١	١٢,٤٩٢	١,١٥٧	٢,٨٩	٠,٩٣٩	٤,١٧	٢٨
٠,٠١	١٣,٧٦١	١,٢١٤	٣,١٤	٠,٧٨٨	٤,٥٠	٢٩
٠,٠١	١٦,٧٣٥	١,٢١١	٣,١١	٠,٦١٢	٤,٦٩	٣٠
٠,٠١	١٦,٥٤١	١,١٣٢	٣,١٧	٠,٦١٢	٤,٦٤	٣١
٠,٠٥	٢,٤٥٣	١,٢٦٨	٢,٨٩	١,١٥٢	٣,٣٨	٣٢
٠,٠١	٣,٣٥٩	١,٢٢٥	٢,٨٥	١,٢٩٠	٣,٢٦	٣٣
٠,٠١	٧,٦٧٢	١,١٨٩	٣,٥٢	٠,٩٤٤	٤,٢٣	٣٤

ويتبين من جدول (٥) أن فقرات المقياس كافة - عدا فقرة واحدة - كانت ذات قدرة تمييزية عالية، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة لها كانت أعلى من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٤٢٠) البالغة (٢,٥٩) (عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ١٦٧)، في حين كانت القيمة التائية المحسوبة للفقرتين (٢٥ و ٣٢) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٢٢) والتي تبلغ (١,٩٧)، كما قام الباحث باستبعاد الفقرة (٢٤) (قبل أن أتحدث، أدرك النوايا الكامنة وراء ما أحاول قوله) لأنها لم تكن ذات قدرة تمييزية مقبولة. فقد كانت القيمة التائية المحسوبة لها (١,٧٢٣) وهي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٢٠) البالغة (١,٩٧)، وقد كانت هذه الفقرة ضمن بُعد عدم التفاعل، ليصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (٣٣).

١٠.٤.٩ الخصائص السيكومترية للمقياس

١.١٠.٤.٩ الصدق

قام الباحث بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، للتأكد من صلاحية وصدق الفقرات في قياس اليقظة الذهنية البيئشخصية، ومدى ملائمتها لكل بُعد من الأبعاد الأربعة، وكذلك التأكد من دقة البدائل المحددة للمقياس، وقد اتفق الخبراء على تعديل سبع فقرات كما مرَّ ذكر ذلك سابقاً، وقام الباحث بإجراء التعديلات التي اقترحوها على المقياس كافة.

كما قام الباحث بالتأكد من صدق المحتوى -الذي يدعى أحياناً بصدق المضمون، أو الصدق المنطقي- وهو يمثل ارتباط الفقرات أو بنود الاختبار بالمحتوى (مراد وسليمان، ٢٠٠٥: ٣٤٩)، ومن أجل الحصول على هذا النوع من الصدق قام الباحث باستعمال معادلة لوتشي لاستخراج مؤشر صدق المحتوى لفقرات المقياس (CVR) والتي كانت كما مبين في جدول (٦).

جدول (٦) مؤشر صدق المحتوى (CVR) لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية

CVR	ت	CVR	ت	CVR	ت
١,٠٠	٢٥	٠,٨٥	١٣	٠,٧١	١
٠,٨٥	٢٦	٠,٨٥	١٤	١,٠٠	٢
٠,٧١	٢٧	٠,٨٥	١٥	١,٠٠	٣
٠,٧١	٢٨	١,٠٠	١٦	٠,٧١	٤
٠,٧١	٢٩	٠,٨٥	١٧	٠,٧١	٥
١,٠٠	٣٠	١,٠٠	١٨	١,٠٠	٦
٠,٨٥	٣١	١,٠٠	١٩	١,٠٠	٧
٠,٥٧	٣٢	١,٠٠	٢٠	٠,٨٥	٨
٠,٨٥	٣٣	٠,٥٧	٢١	١,٠٠	٩
١,٠٠	٣٤	٠,٨٥	٢٢	٠,٥٧	١٠
CVR المقياس ككل		١,٠٠	٢٣	٠,٨٥	١١
٠,٨٦		١,٠٠	٢٤	٠,٨٥	١٢

ويتضح من جدول (٦) أن مؤشر صدق المحتوى للفقرات كان أعلى من القيمة التي حددها لوتشي لقبول الفقرات والتي تبلغ (٠,٥١)، كما كان مؤشر الصدق للمقياس ككل بلغ (٠,٨٦) إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق (-Lawshe, 1975: 563). (575).

كما قام الباحث أيضاً باستخراج الصدق التمييزي بطريقة المقارنات الطرفية، أو مقارنة الأطراف، وفيها يُعد المقياس صادقاً في التمييز بين الحاصلين على درجات عليا ودرجات منخفضة إذا كانت هناك دلالة لقيمة الفرق بين متوسطي المجموعتين (عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ٢٠٦) وقد بلغ كلٌّ من الثلث الأعلى والأسفل (٢٦١) استمارة، وكما مبين في جدول (٧).

جدول (٧) الصدق التمييزي لمقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية باستعمال

طريقة مقارنة الأطراف

المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية	الدلالة
الثلث الأعلى	١٢٩,٢١	٦,٩٧٢	٥٢٠	٤٧,١٦٢	٠,٠١
الثلث الأسفل	١٠٥,٦٧	٧,٢٤٦			

ويتضح من جدول (٧) أن القيمة التائية المحسوبة (٤٧,١٦٢) أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٥٢٠) التي تبلغ (٢,٥٨)، وهذا يشير إلى أن المقياس يحظى بمستوى عالٍ من الصدق التمييزي.

٢.١٠.٤.٩ الثبات

تم استعمال طريقة إعادة الاختبار في الحصول على معامل ثبات المقياس، إذ قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة كلية التربية جامعة سامراء بلغت (٥٠) طالباً وطالبة، وبعد مرور ثلاثة أسابيع قام بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين تم الحصول على معامل الثبات للمقياس وكما مبين في جدول (٨).

كما قام الباحث كذلك باستخراج قيمة معامل ألفا-كرونباخ للمقياس لغرض التأكد من ثباته، لأن هذه الطريقة تعد أفضل طريقة لاستخراج ثبات المقاييس التي تستعمل طريقة ليكرت في الإجابة عنها (Bonett, 2002: 236-243)، ويرى تافاكول

ودنايك (Tavakol & Dennick 2011) أنه من الأفضل في المقاييس التي تحتوي على مجالات وأبعاد أن يتم حساب معامل ألفا-كرونباخ بالنسبة لكل بُعد أو مجال وليس المقياس ككل حتى يكون القياس أدق (Tavakol & Dennick, 2011: 53-55)، وقد بلغت قيمة ثبات المقياس بهذه الطريقة كما مبين في جدول (٨).

جدول (٨) معامل ارتباط بيرسون لثبات مقياس اليقظة الذهنية البينشخصية

ت	البُعد	إعادة الاختبار	ألفا-كرونباخ
١	البُعد الأول: الحضور	٠,٧٢	٠,٨٧٦
٢	البُعد الثاني: الوعي بالذات والآخرين	٠,٨٥	٠,٨٥١
٣	البُعد الثالث: القبول من غير إصدار الأحكام	٠,٨١	٠,٨٦٣
٤	البُعد الرابع: عدم التفاعل	٠,٨٨	٠,٨٧٤
٥	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٩	٠,٨٩٦

ويتضح من الجدول (٨) أن معاملات ارتباط بيرسون كانت معاملات مقبولة وعالية، حيث يرى (أبو حويج وآخرون ٢٠٠٢) إن معامل الارتباط للمقياس حتى يوصف بأنه ثابت يجب أن يتراوح بين (٠,٧٠) إلى (٠,٩٠) (أبو حويج وآخرون، ٢٠٠٢: ١٣٩).

كما يتضح من جدول (٨) أيضاً أن معاملات ألفا-كرونباخ لثبات المقياس كانت ما بين (٠,٨٥١- ٠,٨٩٦) وكانت القيمة بالنسبة للمقياس ككل (٠,٨٩٦)، وهي تعد قيم جيدة وتقرب من الممتازة، وتعطي الموثوقية في استعمال المقياس (George & Mallery, 2003: 231)، وبعد استكمال الإجراءات الخاصة بالمقياس أصبح جاهزاً للتطبيق النهائي.

١٠. الوسائل الإحصائية

لغرض معالجة البيانات التي تم جمعها، قام الباحث باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٥)، من خلال الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية والتكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية.
- معامل ارتباط بيرسون للكشف عن الاتساق الداخلي، وثبات المقياس، والعلاقة بين المتغيرات.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس، والصدق التمييزي له، وكذلك دلالة الفروق في نتائج البحث.

- مؤشر (CVR) للكشف عن صدق المحتوى لمقياس البحث.
- معامل ألفا-كرونباخ للكشف عن ثبات الاتساق الداخلي لمقياس البحث.
- الاختبار التائي لعينة واحدة للكشف عن مستوى العينة في متغيرات البحث.

١١. عرض النتائج وتفسيرها

١.١١ قياس اليقظة الذهنية البيئشخصية لدى طلبة الجامعة.

من أجل تحقيق هذا الهدف، والخاص بقياس اليقظة الذهنية البيئشخصية لدى طلبة الجامعة، قام الباحث ببناء مقياسها، وتطبيقه على عينة البحث ثم جمع البيانات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة، ليتضح أن متوسط العينة بلغ (١١٠.٨٤٢) وبانحراف معياري (١٥,٨٨١)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس الذي يبلغ (٩٩)، ولمعرفة دلالة متوسط العينة قام الباحث باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-Test)، فُتبين أن القيمة التائية المحسوبة للمقياس ككل (١٧,٩٣٨) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (١٠٣٧) التي تبلغ (٢,٥٨) وهذا يدل على أن العينة تتمتع بدرجة عالية من اليقظة الذهنية البيئشخصية وفي أبعادها الأربعة كما مبين في جدول (٩).

جدول (٩) دلالة الفرق بين المتوسط النظري والحسابي لليقظة الذهنية

البيئشخصية

النماذج	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
الحضور	٢٢,٦٩٢	٤,٦٤٨	١٠٣٧	٢٩,٨٥٤	٠,٠١
الوعي بالذات والآخرين	٣٤,٥٨٥	٧,٠٧٨	١٠٣٧	٢٤,٤٨١	٠,٠١
القبول من غير احكام	٢٥,٤٤٨	٤,٦٣٥	١٠٣٧	١٠,٠٦٣	٠,٠١
اللاتفاعل	٢٨,١١٥	٥,١٤٢	١٠٣٧	٢٥,٧٨٢	٠,٠١
الدرجة الكلية	١١٠,٨٤٢	١٥,٨٨١	١٠٣٧	١٧,٩٣٨	٠,٠١

وهذه النتيجة تحتسب لصالح طلبة الجامعة الذين يشهدون في هذه المرحلة العمرية والأكاديمية من حياتهم ضغوطاً متنوعة وتغيرات كبيرة مختلفة، تتطلب منهم

من أجل التعامل السليم معها أن يتحلوا بمجموعة من الخصائص الإيجابية التي يكون محورها القوة والسيطرة والثقة والقدرة على التعامل السليم مع المتغيرات (Nordin, 2019: 18).

كما وأن هذه النتيجة تؤكد ما تشير إليه الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية البينشخصية من أنها من الممكن أن ترتفع بزيادة العلاقات التي تربط الأفراد (Dekeyser et al, 2008: 1235-1245)، أو تنمو بصورة كبيرة لديهم كلما تطورت طبيعة العلاقات التي تربطهم بالآخرين (Pratscher et al, 2018: 1206-1215)، لأن طبيعة العلاقة بين جودة العلاقات وبين اليقظة الذهنية البينشخصية هي تأثير متبادل، فكلما زادت الثانية؛ أسهمت في زيادة درجة الأولى، وكلما زاد الإحساس بجودة العلاقات ازدادت الرغبة في التعمق باليقظة الذهنية البينشخصية (Kramer, 2007: 12).

وفي نفس الإطار يفسر الباحث هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة الذين يأتون من بيئات اجتماعية وثقافية متنوعة، يتفاعلون داخل بيئة جديدة مختلفة ومتميزة بصورة كبيرة، فالجامعات تشكل أرقى المؤسسات في أي مجتمع، ومن الطبيعي أن تكون طبيعة العلاقات فيها سواء بين الطلبة أنفسهم، أو بينهم وبين الكادر الإداري والتدريسي على مستوى أفضل من العلاقات خارجها، مما ينعكس بصورة مباشرة على تمتعهم بتفاعلات مميزة، وارتفاع رصيدهم في اليقظة الذهنية البينشخصية.

٢.١١ قياس اليقظة الذهنية البينشخصية لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس.
من أجل تحقيق هذا الهدف قام الباحث باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والذي أظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس في اليقظة الذهنية البينشخصية، وكما مبين في جدول (١٠).

جدول (١٠) الفروق في اليقظة الذهنية البينشخصية على وفق متغير الجنس

النماذج	الذكور (ن=٦١٢)		الإناث (ن=٤٢٦)		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الحضور	٢٢,٧٨٩	٤,٨٣٧	٢٢,٦١٨	٤,٥٠٠	٠,٥٨٧	غيردال
وعي الذات والآخرين	٣٣,٨١١	٧,٤٣٧	٣٥,١٨٠	٦,٧٥٣	٣,٠٩٧	٠,٠١

٠,٠٥	٢,٠٢٠	٤,٣١١	٢٥,٦٨٩	٥,١٤	٢٤,١٣٣	القبول من غير احكام
غير دال	٠,١٤٤	٤,٨٦٦	٢٨,٠٩٥	٥,٤٨٧	٢٨,١٤١	اللاتفاعل
٠,٠٥	٢,١٣٩	١٤,٥٧٢	١١٢,٥٨٤	١٧,٤٠٧	١٠٨,٨٧٥	الدرجة الكلية

يتبين لنا من جدول (١٠) ما يلي:

- لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في بُعد الحضور، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٠,٥٨٧) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٣٦) التي تبلغ (١,٩٦).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في بُعد الوعي بالذات والآخرين، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٣,٠٩٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (١٠٣٦) التي تبلغ (٢,٥٨)، وقد كان اتجاه الفروق لصالح الإناث، فقد كان متوسط درجاتهن (٣٥,١٨٠) وبانحراف معياري (٦,٧٥٣) أكبر من متوسط درجات الذكور (٣٣,٨١١) وبانحراف معياري (٧,٤٣٧).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في بُعد القبول من غير أحكام، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٢,٠٢٠) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٣٦) التي تبلغ (١,٩٦)، وقد كان اتجاه الفروق لصالح الإناث أيضاً، فقد كان متوسط درجاتهن (٢٥,٦٨٩) وبانحراف معياري (٤,٣١١) أكبر من متوسط درجات الذكور (٢٤,١٣٣) وبانحراف معياري (٥,١٤).
- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في بُعد اللاتفاعل، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٠,١٤٤) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٣٦) التي تبلغ (١,٩٦).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في الدرجة الكلية لليقظة الذهنية البينشخصية، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٢,١٣٩) وهي أكبر

من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (1036) التي تبلغ (1.96). وقد كان اتجاه الفروق لصالح الإناث، فقد كان متوسط درجاتهن (112.084) وبانحراف معياري (14.072) أكبر من متوسط درجات الذكور (108.875) وبانحراف معياري (17.407).

إن الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية بينشخصية يمكن تفسيرها من خلال معرفتنا أن الإناث أكثر وعياً وضبطاً للنفس من الذكور (Tapia & Marsh, 2006: 108-111)، لأنهن أفضل نوعاً ما في الانضباط الذاتي وعدم التسرع في إصدار الأحكام (Duckworth & Seligman, 2006: 198-208)، فهنّ قادرات على الدخول في المواقف التفاعلية وأخذ الوقت الكافي قبل أن يقمنّ باتخاذ فعل معين، لأن رد الفعل لدى الذكور كان في كثير من الأحيان أسرع من الإناث (Spierer et al, 2010: 957-964)، وربما يكون ذلك راجعاً لرغبتهم وسعيهم للفهم أكثر قبل الفعل (Voyer & Voyer, 2014: 18)، كما وجدت بعض الدراسات أن الإناث تميل إلى أن تكون أكثر دعماً من الذكور، فعن طريق التعاطف، تسعى الإناث للحصول على الدعم الاجتماعي، واستعمال التأقلم الذي يركز على العاطفة إلى حد أكبر من الذكور الذين يكونون أكثر تركيزاً على السيطرة وحل المشكلات في محاولات التأقلم الخاصة بهم (Baron-cohen, 2005: 22-26)، وكل ما مرّ ذكره يشكل علامات أو حتى يدخل كمكونات فرعية ضمن اليقظة الذهنية بينشخصية.

٣.١١ قياس اليقظة الذهنية بينشخصية لدى طلبة الجامعة حسب متغير الاختصاص.

من أجل تحقيق هذا الهدف قام الباحث باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الاختصاص في اليقظة الذهنية بينشخصية، وكما مبين في جدول (١١).

جدول (١١) الفروق في اليقظة الذهنية بينشخصية على وفق متغير الاختصاص

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسو بة	إنساني (ن=٥١٩)		علمي (ن=٥١٩)		النماذج
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
غيردال	١,٤٩٦	٤,٧٠٩	٢٢,٤٨٧	٤,٥٧٤	٢٢,٩١٩	الحضور
٠,٠٥	٢,٠١٧	٧,٣٣١	٣٤,١٦٣	٦,٧٨٦	٣٥,٠٥٠	وعي الذات والآخرين
٠,٠٥	٢,١٧٣	٦,٨١٣	٢٤,٠٠٤	٥,٢٦٨	٢٥,٧٥٣	القبول من غير احكام
٠,٠٥	١,٩٩٨	٥,٢٧٥	٢٦,٨٤٩	٤,٠٨١	٢٨,٤٠٨	اللاتفاعل
٠,٠٥	٢,٠٨٣	١٦,٧٨٦	١٠٩,٥٤١	١٣,٥٥٧	١١١,٨٣٤	الدرجة الكلية لليقظة

يتبين من جدول (١١) ما يلي:

- لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الاختصاص في بُعد الحضور، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (١,٤٩٦) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٣٦) التي تبلغ (١,٩٦).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الاختصاص في بُعد الوعي بالذات والآخرين، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٢,٠١٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٣٦) التي تبلغ (١,٩٦)، وكانت هذه الفروق في صالح طلبة الاختصاصات العلمية، إذ كان متوسط درجاتهم (٣٥,٠٥٠) وانحراف معياري (٦,٧٨٦) أكبر من متوسط درجات طلبة الاختصاصات الإنسانية (٣٤,١٦٣) وانحراف معياري (٧,٣٣١).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الاختصاص في بُعد القبول من غير أحكام، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٢,١٧٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٣٦) التي تبلغ (١,٩٦)، وكانت هذه الفروق في صالح طلبة الاختصاصات العلمية أيضاً، إذ

كان متوسط درجاتهم (٢٥,٧٨٣) وانحراف معياري (٥,٢٦٨) أكبر من متوسط درجات طلبة الاختصاصات الإنسانية (٢٤,٠٠٤) وانحراف معياري (٦,٨١٣).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الاختصاص في بُعد اللاتفاعل، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (١,٩٩٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٣٦) التي تبلغ (١,٩٦)، وكانت هذه الفروق في صالح طلبة الاختصاصات العلمية، إذ كان متوسط درجاتهم (٢٨,٤٠٨) وانحراف معياري (٤,٠٨١) أكبر من متوسط درجات طلبة الاختصاصات الإنسانية (٢٦,٨٤٩) وانحراف معياري (٥,٢٧٥).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الاختصاص في الدرجة الكلية لليقظة الذهنية بينشخصية، فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٢,٠٨٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٣٦) التي تبلغ (١,٩٦)، وكانت هذه الفروق في صالح طلبة الاختصاصات العلمية، إذ كان متوسط درجاتهم (١١١,٨٣٤) وانحراف معياري (١٣,٥٥٧) أكبر من متوسط درجات طلبة الاختصاصات الإنسانية (١٠٩,٥٤١) وانحراف معياري (١٦,٧٨٦).

وقد يكون السبب في ذلك راجعاً إلى أن طبيعة التخصص الذي يدرسه الطالب قد تتدخل في تشكيل طريقته وأسلوبه في التعامل مع بعض المواقف التي يشارك فيها، خاصةً إذا علمنا أن طلبة التخصصات العلمية أكثر وعياً بالذات (أحمد، ٢٠٠٩: ١١٣)، وهذا الوعي يجعلهم قادرين على معرفة القدرات الخاصة بالذات والبيئة مما يمكنهم من التعامل بصورة أفضل خلال المواقف التفاعلية (بخيت، ٢٠٢٠: ١٢٣-١٧٦).

١٢. الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل لها البحث، يستنتج الباحث ما يلي:

- ⇒ يتمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد في اليقظة الذهنية بينشخصية.
- ⇒ تتفوق الإناث على الذكور في اليقظة الذهنية بينشخصية، إذ كانت الفروق فيها ذات دلالة إحصائية ولصالح الإناث.

⇒ للتخصص الذي يدرسه الطالب دور في رفع مستوى يقظته الذهنية
البيئشخصية، إذ كانت الفروق فيما دالة إحصائياً لصالح طلبة التخصصات
العلمية.

١٣. التوصيات

يوصي الباحث باتخاذ الاجراءات التالية:

- ✓ استعمال المقياس الذي تم بناءه في البحث الحالي في الدراسات المستقبلية مع العلم أنه الأول على المستوى المحلي والعربي.
- ✓ العمل على تعزيز ورفع مستوى طلبة الجامعة في اليقظة الذهنية البيئشخصية من خلال تعويدهم على الوسائل الناجعة في التفاعل مع الآخرين داخل الجامعة وخارجها، وتدريبهم عليها من خلال عقد اللقاءات التي توضحها.
- ✓ عقد اللقاءات والندوات التي تشرح للمجتمع أهمية اليقظة الذهنية في الحياة الخاصة والعامة.
- ✓ إدخال موضوعات علم النفس الإيجابي في المناهج الدراسية وخاصةً مناهج أقسام العلوم التربوية والنفسية، ومناهج إعداد المعلمين والمعلمات، وكليات التربية.
- ✓ تضمين النشاطات الصفية بالتطبيقات والأمثلة التي تسهم في تدعيم الجوانب الإيجابية لديهم.

١٤. المراجع

١. أبو حويج، مروان وآخرون (٢٠٠٢): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢. أحمد، هشام إبراهيم (٢٠٠٩): الذكاء الشخصي في بعض الخصائص المعرفية والمهارية والوجدانية وعلاقته بالتخصص الأكاديمي والنوع لدي عينة من طلاب كلية التربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.
٣. بخيت، حسين محمد حسين (٢٠٢٠) الوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب الوادي دراسة تنبؤية مقارنة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٧)، ص ١٢٣-١٦٧.

٤. بلوم، بنيامين سي، وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكجروهيل للنشر، القاهرة.
٥. جبر، أمل مهدي (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات، وقائع مؤتمر الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية، والطبيعية، ١٧-١٨ تموز ٢٠١٨ اسطنبول، تركيا.
٦. جعبري، أسماء جبارة (٢٠١٨): علاقة رأس المال النفسي الإيجابي بأداء العاملين في الجامعات الفلسطينية العاملة في جنوب الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل، فلسطين.
٧. الربيع، فيصل (٢٠١٩): الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٥(١)، ص ٧٩-٩٧.
٨. عبد الرحمن، سعد (٢٠٠٨): القياس النفسي النظرية والتطبيق، ط٥، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
٩. مخائيل، امطانيوس نايف (٢٠١٦): بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية وتقنياتها، دار الإعمار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٠. مراد، صلاح أحمد، وسليمان، أمين علي (٢٠٠٥): الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية خطوات إعدادها وخصائصها، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
١١. الهاشم، أماني عبد الله عقله (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- 12- Barman, A. et al (2014) Learning style awareness and academic performance of students, **South East Asian Journal of Medical Education**, 8(1), 47-51.
- 13- Barnes, S. et al (2007) The Role Of Mindfulness In Romantic Relationship Satisfaction And Responses To Relationship Stress, **Journal of Marital & Family Therapy**, 33(4), 482-500.
- 14- Baron-Cohen, S. (2005): The Essential Difference: The Male And Female Brain. **Phi Kappa Phi Forum**, No (85), 22-26.

- 15- Block-Lerner, J. et al (2007) The Case for Mindfulness-Based Approaches in the Cultivation of Empathy: Does Nonjudgmental, Present-Moment Awareness Increase Capacity for Perspective-Taking and Empathic Concern?, **Journal of Marital & Family Therapy**, 33(4), 501-516
- 16- Bonett, D. G. (2002): Sample Size Requirements for Testing and Estimating Coefficient Alpha. **Journal of Educational and Behavioral Statistics**, Vol (27), 236-243.
- 17- Chalmers, R.A., et al (2020) Applying Generalizability Theory to Differentiate Between Trait and State in the Interpersonal Mindfulness Scale (IMS), **Mindfulness**, 1-10.
- 18- Davis, S. M., et al (2020) Exploring Mindfulness and its Psychosocial Correlates in a Population of Low-income, Female, Tobacco Smokers with Young Children, **CommonHealth**, 1(1), 24-31.
- 19- De Bruin, E. I. et al (2014) Mindful Parenting Assessed Further: Psychometric Properties of the Dutch Version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P), **Mindfulness**, No 5, 200-212.
- 20- Dekeyser, M. et al (2008) Mindfulness skills and interpersonal behavior, **Personality and Individual Differences**, No 44, 1235-1245.
- 21- Duckworth, A. L. & Seligman, M. (2006): Self-Discipline Gives Girls the Edge: Gender in Self-Discipline, Grades, and Achievement Test Scores, **Journal of Educational Psychology**, 98(1), 198-208.
- 22- Duncan, L. G. (2007): **Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale**, Unpublished PhD thesis, The Pennsylvania State University.
- 23- Duncan, L. G., et al (2015) Can Mindful Parenting Be Observed? Relations Between Observational Ratings of Mother–Youth Interactions and Mothers, **Self-Report of Mindful Parenting**, 29(2), 276-282.

- 24- Eble, R. L. (1972): **Essential of Educational Measurement**, 2nd. Ed, Prentice-Hall, New York.
- 25- Erus, S. M. & Deniz, M. E. (2018) Development of Mindfulness in Marriage Scale (MMS): Validity and reliability study, **The Journal of Happiness & Well-Being**, 6(2), 96-113.
- 26- Erus, S. M. & Deniz, M. E. (2020) The Mediating Role Of Emotional Intelligence And Marital Adjustment In The Relationship Between Mindfulness In Marriage And Subjective Well-Being, **Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi**, 10(2), 317-354.
- 27- Erus, S. M., & Tekel, E. (2020) Development of interpersonal mindfulness scale-TR (IMS-TR): A Validity and reliability study, **European Journal of Educational Research**, 9(1), 103-115.
- 28- Frank, J. L., et al (2016) Validation of the Mindfulness in Teaching Scale, **Mindfulness**, 7(1), 155-163.
- 29- Gautam, V. et al (2019): Impact of Psychological Capital on Well-Being of Management Students, **Theoretical Economics Letters** , No (9), 1246-1258.
- 30- Genc, A., et al (2020) Validity and Reliability for the Turkish Adaptation of the Mindfulness in Teaching Scale, **Hacettepe University Journal of Education**, doi:10.16986/HUJE.2020063170
- 31- George, D., & Mallery, P. (2003): **SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference**, (4th ed.), Allyn & Bacon, Boston.
- 32- Gördesli, M. A. et al (2019) The Psychometric Properties of the Mindfulness in Teaching Scale in a Turkish Sample, **Universal Journal of Educational Research**, 7(2), 1-9.
- 33- Kabat-zinn, J. (2003): Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future, **Clinical Psychology, Science And Practice**, 10(2), 144-156.
- 34- Khairani, R. N., et al (2021): Studi Validitas dan Reliabilitas Mindfulness in Teaching Scale Indonesia, **a. Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian**

Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran, 7(1), 55-63.

35- Kim, E., & Singh, N. N. (2018): Psychometric Properties of the Korean Version of the Mindfulness in Teaching Scale, **Mindfulness**, 9(1), 381-386.

36- Kim, E., et al (2019) Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale: Testing the Psychometric Properties of a Korean Version, **Mindfulness**, 10(1), 516-528.

37- Kohlenberg, R. J. et al (2015) A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating Functional Analytic Psychotherapy's model of awareness, courage and love, **Journal of Contextual Behavioral Science**, No 4, 107-111.

38- Kramer, G. (2007): **Insight Dialogue: The interpersonal path to freedom**, Shambhala Publications Inc, Boston.

39- Lawshe, C. H. (1975): The Quantitative Approach To Content Validity, **Personnel Psychology**, 28(4), 563-575.

40- Lo, H. H., et al (2018) Validating of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in Hong Kong Chinese, **Mindfulness**, 9(5), 1390-1401.

41- Mannion, J. & Anderson, M. (2016): Interpersonal mindfulness for athletic coaches and other performance Professionals, In A. L. Baltzell (Ed.), **Current Perspectives In Social And Behavioral Sciences. Mindfulness And Performance**, Cambridge University Press.

42- McCaffrey, S. (2015): **Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development And Validation Of A Measure Of Mindful Parenting**, Unpublished PhD thesis, Nova Southeastern University.

43- Medvedev, O. N. et al (2020): Psychometric Evaluation of the Interpersonal Mindfulness Scale Using Rasch Analysis, **Mindfulness**, 11(8), 2007-2015.

44- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2017): Psychometric properties of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in a sample of Portuguese parents, **Mindfulness**, 8(3), 691-706.

- 45- Nordin, N. M. (2019): **Perceived Stress, Smartphone Dependency, Coping Behaviors, And Psychological Well-Being Among Undergraduate Students In Malaysia**, Unpublished PhD thesis, Iowa State University.
- 46- Pan, J. et al (2019) Mindful Parenting Assessed in Mainland China: Psychometric Properties of the Chinese Version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale, **Mindfulness**, 10(8), 1-13.
- 47- Peijsel, C. (2018) **Mindfulness: An Investigation As To The Elationship With Emotional Reactivity**, Unpublished PhD thesis, University of Leicester.
- 48- Pratscher, S. D., et al (2018) Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, co-Rumination, and Friendship Quality, **Mindfulness**, 9(4), 1206-1215.
- 49- Pratscher, S. D., et al (2019) Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation, **Mindfulness**, 10(6), 1044-1061.
- 50- Saggino, A., et al (2017) Assessing Mindfulness on Samples of Italian Children and Adolescents: the Validation of the Italian Version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure, **Mindfulness**, 8(5), 1364-1372.
- 51- Salameh, A. M., & Ghaith, S. M. (2020): The Level of Mindfulness and its Relationship with the Psychological Resilience among the Psychological Counseling Students in the Jordanian universities, **Journal of Education and Practice**, 11(18), 125-137.
- 52- Sampath, H., et al (2019): Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students, **Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences**, 10(1), 52-56.
- 53- Shahzadi, E. & Ahmad, Z (2011) A Study on Academic Performance of University Students, Proc. 8th International Conference on Recent Advances in Statistics / Lahore, Pakistan – February 8-9, 2011, 255-268.

- 54- Simms, L. J. (2008): Classical and Modern Methods of Psychological Scale Construction, **Social and Personality Psychology Compass**, 2(1).
- 55- Simons, J. (2014): **Effects of Mindfulness Training on First Year Doctoral Students' Therapeutic Relationships**, Unpublished PhD thesis, George Fox University.
- 56- Spierer, D. K. et al (2010): Gender influence on response time to sensory stimuli, **Journal of Strength and Conditioning Research**, 24(4), 957-964.
- 57- Tapia, M. & Marsh, G. E. (2006): The effects of sex and grade-point average on emotional intelligence, **Psicothema**, 18(1), 108-111.
- 58- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011): Making sense of Cronbach's alpha, **International Journal of Medical Education**, No (2), 53-55.
- 59- Turashvili, T. & Japaridze, M. (2012): Psychological Well-Being and its Relation to Academic Performance of Students in Georgian Context, **problems of education in the 21st century**, 49(1), 73-80.
- 60- Valentine, M (2014): **The Little Book Of Mindfulness**, Buddhaimonia Publishing.
- 61- Voyer, D., & Voyer, S. D. (2014): Gender Differences in Scholastic Achievement: A Meta-Analysis, **Psychological Bulletin**. Advance online publication, <http://dx.doi.org/10.1037/a0036620>.