

بناء وتفتين مقياس اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الثانوية العامة عزه عبدالرؤف سليم (باحثة ماجستير)

إشراف

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

أ. د. / مصطفى حسيب محمد
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة أسوان

المستخلص : هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على علاقه بين اليقظة العقلية ومهارات اتخاذ القرار وكيفية التنبؤ من خلالها بمهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الثانوية العامة ، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب من طلاب الثانوية العامة ، تراوحت اعمارهم بين (١٧-١٩) ، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من اعداد الباحثة واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات ذوى المستوى المرتفع والطلاب ذوى المستوى المنخفض لصالح المستوى المرتفع حيث كانت درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية اعلى من درجات المستوى المنخفض .

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية _ مهارات اتخاذ القرار .

Building and standardizing the mindfulness scale for a sample of high school students

Abstract : The current study has aimed to identify the relationship between the mindfulness decision-making skills and how to Predicting decision-making skills for high school

students, the study sample is from (100) a student from the high school students, their ages range between (17-19) years The mindfulness scale was prepared by the researcher, and the results of the study revealed that there were statistically significant differences at the level (0.01) between the average scores of high-level and low-level students in favor of high-level students where were their scores on the mindfulness scale were higher than the scores of the low-level student .

Keywords: the mindfulness _Decision-making skills

مقدمة الدراسة:

ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق معرفة الصلة بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد (رياض العاسمي ، ٢٠١٢). كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة أمني عبدالله الهاشم، (٢٠١٧).

ويعرفها (Forster ، ٢٠١٧، ٥٩) بأنها اهتمام متفتح أو متقبل للوعي بما يجري داخليا وخارجيا في الوقت الحاضر وترتبط بالمهارات الشخصية والمهارات الاجتماعية ومهارات الاتصال التي لديها القدرة على تحسين جودة العلاقات.

في حين يعرفها (Rios, et al.، ٢٠١٧، ٩) بأنها الوعي بطريقة محددة نحو حدث أو موضوع ما في اللحظة الحالية وتتضمن تنظيم الانتباه في اللحظة الراهنة والتوجه نحو تجربة تتميز بالانفتاح وحب الاستطلاع.

عرفها (محمد احمد حماد ، ٢٠١٨ ، ٥٦) بأنها مصطلح يشير الى ايلاء الاهتمام للاشياء التي تحدث حاليا " هنا والآن " سواء هذه التي تحدث داخل عقولنا اة تلك التي بأجسامنا أو فى البيئة المحيطة بنا ،فحينما يملك الفرد الوعي المتيقظ يصبح عقله وجسمه هادئين ومتوافقين ، مما يساعد العقل ليصبح أكثر تركيزا ووضوحا وسعيا للتطور

* أبعاد اليقظة العقلية:

تعددت جهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات وابعاد اليقظة العقلية وفقا لتوجهاتهم النظرية منها :

اوضح (عبدالرقيب البحيرى ٢٠١٤) ان مكونات اليقظة العقلية خمس مكونات وهما

١_ الملاحظة Observation: الانتباه إلى المعارف والخبرات الداخلية والخارجية التي تشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات .

٢_ الوصف Description : ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد والتعبير

عنها.

٣_ التصرف بوعي Act with awareness : وهو تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد .

٤_ عدم إصدار الأحكام Non-judgment : وهو عدم إصدار الحكم التقييمي على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية .

٥_ عدم التفاعل Non-interactive : وهو عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسته النشاط.

* دراسات تناولت اليقظة العقلية:

أجرى فيلتمان، روبينسون، وأودي (Feltman, Robinson and Ode, 2009) دراسة هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين العصابية واليقظة العقلية لدى عينة مكونة من (289) طالباً جامعياً، من طلاب جامعة ولاية داكوتا الشمالية في الولايات المتحدة الأمريكية North Dakota State University بمتوسط عمري قدره (4،22) سنة. وقد استخدم لهذا الغرض مقياس تورنتو لليقظة العقلية، ومقياس الشفقة بالذات، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس الاكتئاب والغضب. أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية والعصابية والاكتئاب والغضب، في حين وجدت علاقة إيجابية بين اليقظة، وكل من الانفتاح على الخبرة والمقبولية والصمير الحي والانبساطية.

فهدفت دراسة جيلبت وكريستوفر (Christopher & Gilbert, 2010) قياس قدرة مكونات اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وأعراض الاكتئاب

النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٥) طالباً وطالبة (١٠٥ من الذكور و ٢٦٠ من الإناث)، وتم اختيارهم من إحدى الجامعات الخاصة شمال غرب المحيط الهادي بأمريكا، متوسط أعمارهم الزمنية (7-21) سنة، بانحراف معياري (٥.٨٢)، واعتمدت الدراسة على مقياس كنتاكي لليقظة العقلية من إعداد (Baer et al., 2004). وأظهرت نتائج الدراسة إن جميع مكونات اليقظة العقلية، وهي: الملاحظة Observing، والوصف Describing، والوعي Awareness، والتقبل Accept، ترتبط إيجابياً بتقدير الذات، والرضا عن الحياة، وترتبط سلبياً بالإدراكات السلبية، وأعراض الاكتئاب النفسي. وإن الملاحظة فقط - أحد مكونات اليقظة العقلية - تتنبأ بتقدير الذات، والرضا عن الحياة، وأعراض الاكتئاب النفسي، في حين يتنبأ التقبل بالإدراكات السلبية.

سعت دراسة كاش وويتنجام (Cash & Whittingham, 2010) إلى التعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بكل من: أعراض الاكتئاب النفسي، والسعادة النفسية، والقلق. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦) طالباً من المشاركين في منظمات للتأمل Meditation Organizations، والدارسين لعلم النفس بجامعة كوينزلاند بأستراليا. واستخدم الباحثان مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Baer et al., 2004)، ومقياس الاكتئاب، والقلق، والضغوط للعينات غير الإكلينيكية Depression, Anxiety, Stress Scale من إعداد (Lovibond, 1983)، وقائمة السعادة الشخصية Personal Well-Being

Index، وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالسعادة النفسية، وسلبيًا بأعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والضغط، وإن المستوى المرتفع من عدم الحكم nonjudgmental "أحد مكونات اليقظة العقلية"، يتنبأ بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب النفسي، والقلق، والضغط، وإن المستوى المرتفع من الوعي بالخبرة الحاضرة يتنبأ بمستويات أقل من أعراض الاكتئاب النفسي

هدفت دراسة Besharat & Parto (2011) الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين، وقد تكونت عينة الدراسة من ٧١٧ طالباً، يتراوح أعمارهم ما بين ١٧ - ١٨ سنة، وقد اعتمدت الدراسة على مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية من إعداد (٢٠٠٨ Cardaciotto et al.، ومقياس تنظيم الذات من إعداد Ibanez .، ٢٠٠٨)، ومقياس السيطرة من إعداد (Parto، ٢٠١٠)، ومقياس الصحة النفسية من إعداد (Besharat، ٢٠٠٩)

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى : - اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضيق النفسي، وإيجابياً بالسعادة النفسية، وتنظيم الذات. - أن اليقظة العقلية تتنبأ بكل من: السعادة النفسية والضيق النفسي، وتفسر ١٩% من التباين الكلي في السعادة النفسية، و ١١% من التباين الكلي في الضيق النفسي.

وتناول بحث (May، ٢٠١٦) العلاقة بين اليقظة العقلية المدرسية والتفؤل الأكاديمي المدرسي بالمدارس الثانوية في شمال ولاية الاباما، وقد فحصت الدراسة ثلاثة أنظمة مدرسية تقع في ولاية الاياما الشمالية لدى (٥٧٧) معلماً بكل من المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية بـ (٣٩) مدرسة، وتمثلت الأدوات في مقياس اليقظة العقلية المدرسية، ومقياس (Hoy & Gage، ٢٠٠٣) للتفؤل الأكاديمي، ومقياس التفؤل اعداد (Hoy، ٢٠٠٥)، وقد توصلت النتائج أنه كلما زادت درجة اليقظة المدرسية ارتفع التفؤل الأكاديمي المدرسي، كما أثرت اليقظة العقلية على تفاعلات جميع المعلمين في حياتهم اليومية في عملهم وفي حياتهم الشخصية ومع أولياء أمور الطلاب، بحيث يولد لدى الفرد طاقة ممكنة للقيام بشئ (متقائل)، وقد ارتبطت اليقظة العقلية بالتفؤل الأكاديمي بمعامل ارتباط (٠.٥٥)، وكذلك مع أبعاد التفؤل الأكاديمي، كما تنبأت اليقظة العقلية المدرسية باعتبارها أقوى المنبئات عن التفؤل الأكاديمي حتى بعد ضبط المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمدرسة، وقد فسرت اليقظة العقلية نسبة (٣٨%) من التباين في التفؤل الأكاديمي.

تعقيب على الدراسات السابقة :

يتضح مما سبق عرضه من دراسات سابقة انها ركزت على جوانب مختلفة فيما يتعلق باليقظة العقلية لدى الفئة العمرية لطلاب المرحلة الثانوية واهملت بعض الجوانب الهامة ، وما هذه الدراسة إلا اكمال لمسيرة البناء المتتالية على مدى

السنوات السابقة حتى وقتنا الراهن ، كما نلاحظ قلة الدراسات العربية والبحوث السابقة التي اهتمت بدراسة اليقظة العقلية ومهارات إتخاذ القرار لدى طلاب الثانوية العامة .

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة ومما توصلت اليه من نتائج في صياغة فروض الدراسة ، وإعداد أدوات الدراسة ، وتحديد العينة ومواصفاتها ، وإختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات بالإضافة الى سعى الباحثة نحو التكامل بين عرض الإطار النظري وتطبيق الأساليب والأدوات الخاصة بالدراسة ، للوصول الى المستوى المنشود وفقا للتوجيهات التربوية والإرشادية السليمة التي تتلائم مع طبيعة المجتمع المصري.

في ضوء ماسبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال التالي :

ما الفروق في مستوى اليقظة العقلية بين طلاب الثانوية العامة .

هدف الدراسة :

١- التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب الثانوية العامة.

أهمية الدراسة :

أ- الأهمية النظرية

١- تتمثل أهميه الدراسة في محاوله معرفه الصلة التي تربط بين اليقظة العقلية ومهارات إتخاذ القرار .

٢- القاء الضوء على أهميه اليقظة العقلية وتأثيرها على طلاب الثانوية العامة عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة مما يؤثر على طريقه تفكيرهم وأتخاذ قراراتهم .

٣_ وجود ندره في الدراسات العربية السابقة التي تناولت اليقظة العقلية _
مهارات إتخاذ القرار .

ب- الأهمية التطبيقية

- ١- قد تفيد هذه الدراسة في تصميم برامج ارشاديه لتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الثانوية العامة الامر الذي ينعكس بشكل إيجابي على حياتهم واتخاذ قراراتهم .
- ٢- قد تغير نتائج هذه الدراسة الحالية في عمليات التوجيه والارشاد التربوي والاكاديمي .

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعى ومنخفضى مستوى اليقظة العقلية .

محددات الدراسة:

١- المحددات الزمنية :

تم تطبيق ادوات المقياس فى عام 2022 م.

٢- المحددات المكانية

تم تطبيق الادوات على بعض طلاب مدرسه كيمان المطاعنه الثانوية
المشتركة بإداره اسنا التعليمية

٣- المحددات البشرية

تكونت عينه الدراسة (100) طالب من طلاب مدرسة كيما ن المطاعنة الثانوية المشتركة بإدارة إسنا التعليمية محافظة الأقصر .

٤- المحددات المنهجية

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي .

عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات من (١٠٠) من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة كيما ن المطاعنة الثانوية التابعة لإدارة اسنا التعليمية، بهدف حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية.

ب- العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٢٠) من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة كيما ن المطاعنة الثانوية المشتركة لإدارة اسنا التعليمية وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٧ - ١٩) عاما، بمتوسط حسابي قدره (١٨.١٠) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠.٩٤).

أداة الدراسة :

مقياس اليقظة العقلية (إعداد: الباحثة).

على الرغم من تعدد المقاييس الخاصة بقياس اليقظة العقلية، إلا أن الباحثة - في حدود إطلاعها- لم تجد مقياساً لليقظة العقلية يتناسب مع طبيعة

المرحلة لعينة الدراسة ، ومن ثم قامت الباحثة بتصميم مقياس اليقظة العقلية، وذلك من خلال الرجوع إلى بعض الأطر النظرية والمقاييس الخاصة باليقظة العقلية، والتي منها مقياس اليقظة العقلية لـ إيهاب محمد (٢٠١٧)، محمد احمد حماد (٢٠١٨)، أميرة محمد (٢٠١٩)، نجلاء أبو الوفا (٢٠٢١).

وفي ضوء ذلك، قامت الباحثة بإنشاء واستعارة بعض العبارات مع إدخال بعض التعديلات عليها بحيث تتناسب مع كل بعد. وقد انتهى هذا الإجراء إلى أن أصبح عدد عبارات المقياس (٣٥) عبارة موزعة كالآتي : التصرف بوعي (١٠)، الملاحظة (١٠) ، الوصف (٧)، التقبل (٨).

كما تم الاعتماد على التقدير الثلاثي لكل استجابة على الوجه التالي: غالباً (تعطي ثلاث درجات)؛ أحياناً (تعطي درجتين)؛ نادراً (تعطي درجة واحدة فقط). وتتراوح الدرجات على المقياس من (١٠٥) درجة إلى (٣٥) درجة، حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع اليقظة العقلية، بينما تمثل الدرجة المنخفضة انخفاض اليقظة العقلية. وإلى جانب هذا، تمت صياغة العبارات صياغة موجبة. تم عرض مقياس اليقظة العقلية على (١٠) محكمين بدرجتي أستاذ وأستاذ مساعدى مجال علم النفس للحكم على صدق عبارات كل بعد من ابعاد مقياس اليقظة العقلية وقد اجمعت اللجنة على تخفيض عبارات المقياس من (٤٠) عبارة الى (٣٥) مناسبة .

الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية وفقا لما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

١- اتساق المفردات مع الدرجة الكلية للمقياس:

وذلك من خلال معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة

الكلية لكل بعد والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد في مقياس اليقظة العقلية (ن

= ١٠٠)

التقبل		الوصف		الملاحظة		التصرف بوعي	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠.٧٨٤	١	**٠.٨٧٦	١	**٠.٦٤٧	١	**٠.٨١٦	١
**٠.٧٦٢	٢	**٠.٨٨٥	٢	**٠.٨١٠	٢	**٠.٨٢٣	٢
**٠.٨٤٨	٣	**٠.٧٩٨	٣	**٠.٧٨١	٣	**٠.٨٢٢	٣
**٠.٧٣٣	٤	**٠.٨٤٢	٤	**٠.٧٧٥	٤	**٠.٧٧٣	٤
**٠.٦٨٨	٥	**٠.٨٣٠	٥	**٠.٨٣٥	٥	**٠.٦٩٩	٥
**٠.٥٣٦	٦	**٠.٩٢٦	٦	**٠.٧٦٩	٦	**٠.٧٩٠	٦
**٠.٧٩٧	٧	**٠.٨١٥	٧	**٠.٧٦٦	٧	**٠.٧٦٧	٧
**٠.٧٦٥	٨			**٠.٧٩٤	٨	**٠.٦٩٧	٨
				**٠.٨٤٣	٩	**٠.٧٣٤	٩
				**٠.٨٢٢	١٠	**٠.٨٨٠	١٠

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (١) أنّ كل مفردات مقياس اليقظة العقلية لدى الطلاب الثانوية العامة معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

٢- الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية :

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

مصفوفة ابعاد مقياس اليقظة العقلية (ن = ١٠٠)

م	أبعاد المقياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الكلية
١	التصرف بوعي	-				
٢	الملاحظة	**٠.٦١٨	-			
٣	الوصف	**٠.٥٨٧	**٠.٥٦٨	-		
٤	التقبل	**٠.٦٢٥	**٠.٥٩٧	**٠.٦٢٥	-	
	الدرجة الكلية	**٠.٨٣٦	**٠.٧٤٨	**٠.٨١٢	**٠.٦١٧	-

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (٢) أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على تمتع مقياس اليقظة العقلية ثانياً: الصدق:

تم حساب صدق مقياس اليقظة العقلية بالطرق التالية:

1- صدق المحك) الصدق التلازمي):

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على المقياس الحالي (إعداد الباحثة) ومقياس اليقظة العقلية إعداد: نجلاء أبو الوفا (٢٠٢١) كمحك خارجي وكانت قيمة معامل الارتباط (٠.٥٩٤) وهى دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس الحالي.

ثالثا: الثبات:

تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بالطرق التالية:

١- طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠.٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطى نفس النتائج تقريبا إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك فى الجدول (٤):

جدول (٤)

الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس اليقظة العقلية

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى	مستوى الدلالة
١	التصرف بوعي	٠.٩٠١	٠.٠١

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
٢	الملاحظة	٠.٧٥٨	٠.٠١
٣	الوصف	٠.٨٥٧	٠.٠١
٤	التقبل	٠.٨١٧	٠.٠١
	الدرجة الكلية	٠.٨٣٦	٠.٠١

يتضح من خلال جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس اليقظة العقلية لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

٢- طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مقبولة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٥):

جدول (٥)

نتائج ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
١	التصرف بوعي	٠.٨٠٣
٢	الملاحظة	٠.٧٩٨
٣	الوصف	٠.٨١٦

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
٤	التقبل	٠.٨١٧
	الدرجة الكلية	٠.٧٥٤

يتضح من خلال جدول (٥) أنّ معاملات الثبات مقبولة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

٣- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي اشتملت (١٠٠) طالباً، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٦):

جدول (٦)

مُعاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية.

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
١	التصرف بوعي	٠.٩٣٤	٠.٨٠٤
٢	الملاحظة	٠.٩٤٤	٠.٧٩٥

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
٣	الوصف	٠.٩٥٥	٠.٨٠٨
٤	التقبل	٠.٩٤٧	٠.٨١٦
	الدرجة الكلية	٠.٩٦٤	٠.٧٦٢

يتضح من جدول (٦) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلاتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه لليقظة العقلية.

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٣٥) مفردة، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي (١٠٥)، وأدنى درجة هي (٣٥)، وتمثل الدرجات المرتفعة أعلى مستوى لليقظة العقلية بينما تمثل الدرجات المنخفضة مستوى منخفض لليقظة العقلية.

والجدول (٧) يوضح توزيع عبارات المقياس

جدول (٧)

توزيع مفردات مقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	أرقام المفردات	عدد المفردات
التصرف بوعي	١ - ٨ - ٩ - ١٦ - ١٧ - ٢٤ - ٢٥ - ٣٠ - ٣٣ - ٣٤	١٠

١٠	٣١ - ٢٦ - ٢٣ - ١٨ - ١٥ - ١٠ - ٧ - ٢ ٣٥ - ٣٢ -	الملاحظة
٧	٢٧ - ٢٢ - ١٩ - ١٤ - ١١ - ٦ - ٣	الوصف
٨	٢٩ - ٢٨ - ٢١ - ٢٠ - ١٣ - ١٢ - ٥ - ٤	التقبل

تعليمات المقياس:

١- يجب عند تطبيق المقياس خلق جو من الألفة مع التلميذ، حتى ينعكس ذلك على صدقه في الإجابة.

٢- يجب على القائم بتطبيق المقياس توضيح أنه ليس هناك زمن محدد للإجابة، كما أن الإجابة ستحاط بسرية تامة.

٣- يتم التطبيق بطريقة فردية، وذلك للتأكد من عد العشوائية في الإجابة.

٤- يجب الإجابة على كل العبارات لأنه كلما زادت العبارات غير المجاب عنها كلما انخفضت دقة النتائج.

بعد العرض السابق لنتيجة الدراسة يمكن مناقشتها وتفسيرها في ضوء الفروض الدراسات السابقة والاطار النظرى وذلك على النحو التالى :

اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات ذوى المستوى المرتفع لليقظة العقلية والطلاب ذوى المستوى المنخفض لليقظة العقلية لصالح المستوى المرتفع كما تحقق الفرض .

توصيات الدراسة :

توصى الباحثة استنادا الى ما كشفت عنه الدراسة الحالية

١- الاهتمام برفع مستوى اليظه العقلية لطلاب الثانوية العامة

٢- تشجيع الطلاب على اتخاذ قراراتهم بمفردهم

الدراسات المقترحة :

استنادا الى الإطار النظرى والدراسات السابقة تقترح الباحثة

١- إجراء دراسات مشابهة حول علاقة اليقظة العقلية

ومهارات إتخاذ القرار بمتغيرات اخرى كمتغيرات
التخصص .

٢- برنامج ارشادى لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب
الثانوية العامة .

تعليمات تطبيق المقياس:

عزيزى الطالب/ الطالبة:

يعرض عليك فيما يلى مجموعة من العبارات التى يمكن أن يشعر بها أى

إنسان فى مواقف الحياة اليومية، وتوجد أمام كل عبارة من هذه العبارات ثلاث

استجابات تتمثل فى (غالبا - أحيانا - نادرا)، مع ملاحظة أنه لا توجد إجابات

صحيحة وأخرى خطأ والإجابة تعتبر صحيحة فقط عندما تعبر عن حقيقة

مشاعرك تجاه المعنى الذى تحمله العبارة.

- والرجاء منك قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تحديد بالضبط مدى انطباق هذه العبارات عليك، مع ملاحظة ما يأتي:-
- ١- أنه إذا كانت العبارة تنطبق عليك كثيراً في كل المواقف، تضع علامة (√) تحت الاختيار غالباً.
 - ٢- أنه إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً في كل المواقف، تضع علامة (√) تحت الاختيار أحياناً.
 - ٣- أنه إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك، تضع علامة (√) تحت الاختيار نادراً.

م	العبارات	غالباً	أحياناً	نادراً
١	أندمج في المهمة التي أقوم بها.			
٢	ألاحظ مشاعري تجاه الآخرين .			
٣	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.			
٤	عندما أخطئ أتعامل مع نفسي برفق.			
٥	توجد أشياء في حياتي أحاول تجنب التفكير فيها.			
٦	أعبر بسهولة عن اراني تجاه الأحداث.			
٧	أنتبه إذا كانت عضلاتي مشدودة أو مسترخية .			
٨	عندما أتحدث مع الآخرين فإنني أنتبه لنبرة صوتهم.			
٩	انشغل بالتفكير في المستقبل عن الواقع الحالي.			
١٠	عندما أمشي ألاحظ عمدا إحساسي بحركة جسمي.			
١١	عندما أشعر بالضيق فإنني أعبر عن ذلك بكلمات.			

م	العبارات	غالباً	أحياناً	نادراً
١٢	أقبل ذاتي كما هي.			
١٣	أقسو على نفسي عندما تراودني أفكار سلبية.			
١٤	أجد صعوبة في وصف مشاعري تجاه الآخرين.			
١٥	عند الاستحمام أظل يقظاً لأحاسسي بالماء على جسمي.			
١٦	من السهل أن يتشتت انتباهي.			
١٧	أجد صعوبة في تركيز انتباهي على ما يحدث في الوقت الراهن.			
١٨	انتبه للاصوات المحيطة (مثل صوت السيارات المارة، والطيور).			
١٩	يصعب علي وصف ما أشعر به من انفعالات في المواقف المختلفة.			
٢٠	أحاول دفع المشاكل بعيداً عن حيز تفكيري.			
٢١	أقبل أي تجربة امر بها بغض النظر عما إذا سارة أم مؤلمة.			
٢٢	يصعب علي وصف أحاسيسي الجسدية.			
٢٣	ألاحظ روائح ونكهات الأشياء.			
٢٤	أعمل بشكل تلقائي دون التركيز فيما أفعله.			
٢٥	عندما أنفعل أعي أي تغييرات تحدث في جسدي.			
٢٦	أظل عمداً منتبهاً لمشاعري.			
٢٧	من الصعب أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به.			
٢٨	أتجنب إصدار رد فعل مباشر في المواقف الصعبة.			
٢٩	أحاول التفكير فقط في الأشياء التي تجعلني سعيد.			

م	العبارات	غالباً	أحياناً	نادراً
٣٠	يمكن ان أكسر شيئاً أو أفقده بسبب عدم التركيز.			
٣١	ألاحظ كيفية تأثير مشاعري على أفكاري وسلوكي.			
٣٢	ألاحظ التغييرات التي تحدث في جسدي (مثل سرعة ضربات القلب، توتر العضلات).			
٣٣	يمكن أن أنسى اسم الشخص بمجرد أن يخبرني به لأول مرة.			
٣٤	تسيطر علي أحلام اليقظة.			
٣٥	أنتبه عندما يبدأ مزاجي في التغيير.			

المراجع العربية :

أمانى عبدالله الهاشمي (2017) . درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية فى محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنين التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم ، جامعة الشرق الاوسط ، الاردن .

أميرة محمد بدر محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية فى التدريس والتفاؤل الأكاديمى لدى معلمى المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية: جامعة بنها - كلية التربية، ٣٠ (١١٧)، ٣٩٩ - ٤٨٢.

إيهاب السيد شحاتة محمد (٢٠١٧). لمشروع تعليمي قائم على مدخل تصور مقترح STEM لتنمية مكونات القوة الرياضية واليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ٩، ٩٧ - ١٤٤.

خوله محمد الأنصارى (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى

للشخصية لدى الطلبة الخرجين قسم الخدمه الاجتماعيه بجامعة أم

القرى ، مجلة كلية التربية ، كلية التربية جامعة أسيوط ، مج ٣٥ ، ٦٤

عبدالرقيب البحيرى (٢٠١٤) ، الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيرى الثقافة والنوع ،مجلة الارشاد النفسى ١١٩ ، ٣٩ - ١٦٦.

محمد أحمد حماد (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الإنتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية، ٣٤ (٦)، ٤٣ - ١١٥.

نجلاء إبراهيم أبو الوفا (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٢)، ٤٤٥ - ٥٠٢.

المراجع الاجنبية

Besharat. M. & Parto. M.. (2011): Mindfulness, Psychological.

Feltman, Roger, Michael D. Robinson and Scott Ode(2009) outcome -Mindfulness as a moderator of neuroticism 200) regulation perspective, Journal of Research in -relations: A self 961-953:(6),43Personality,

Forster, P.(2017). Mindfulness and the Quality of Romantic Relationships: Is It All about Well-Being?, Institute of Health & Society, University of Worcester, Worcester, United Kingdom, Open Journal of Social Sciences, 5, 59-63.

May, J. D. (2016). The effects of individual and school mindfulness on the academic optimism in schools in north Alabama. Tuscaloosa. Ala. University of Alabama Libraries .

Rios, O., Rad, L., Kern, M., Regal, Y.& Schmidt, S. (2017).

Mindfulness and compassion- oriented practices at work reduce distress and endenhance self-care of plaaiative

Well-Being and Psychological Distress in Adolescents:
Assessing the Mediating Variables and Mechanisms of
Autonomy and Self- Regulation . Procedia Social and
Behavioral Sciences, 30. 578- 582 .