

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

أ.د/ هانم علي عبد المقصود جوده

أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ
كلية التربية - جامعة الزقازيق

د/ شيماء إبراهيم توفيق إبراهيم

مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة الزقازيق

مي حامد محمد عفيفي أحمد

معيد بقسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة الزقازيق

د/ أميرة محمد بدر محمد

أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة الزقازيق

❖ الملخص :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، وكذلك الكشف عن تأثير بعض المتغيرات مثل النوع (ذكور - إناث)، والصف الدراسي (الصف الثاني الثانوي - الصف الثالث الثانوي)، والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) على اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٤٩٥) طالباً وطالبة، طُبّق عليهم مقياس اليقظة العقلية من خلال المواقف الحياتية (من إعداد الباحثة)، وتم استخدام المنهج الوصفي الفارق، وباستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والمتوسطات الوزنية، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، وكذلك توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للنوع في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة ما عدا بُعدي الوصف، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية حيث وُجد فيهما فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في بُعد الوصف ولصالح الذكور في بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، بينما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى للصف الدراسي في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة وذلك لصالح الصف الثالث الثانوي ما عدا بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية والتي لم توجد فيه فروق دالة إحصائية تعزى للصف الدراسي، في حين توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، طلبة المرحلة الثانوية العامة، النوع، المستوى الدراسي، التخصص الدراسي.

Mindfulness among General Secondary Stage Students in the light of some demographic variables

Abstract

The Research was interested in identifying the level of mindfulness among general Secondary Stage Students, as well as revealing the impact of certain variables such as gender (Male-female), grade (Second -Third) and the specialization (literary - scientific) on mindfulness , and the research sample consisted of (495) students, the mindfulness measure through life attitudes (prepared by the researcher) was used, the comparative descriptive method used, using appropriate statistical methods such as arithmetic means, standard deviations, weight averages, and independent samples T test ; The results show a high level of mindfulness among general secondary stage students as well as show that there are no statistical significant differences to gender in the total degree of mindfulness and its different dimensions except the description, non-reactivity to inner experience, where there are statistically significant differences in favour of females in the description dimension and in favour of males in the dimension of non-reactivity to inner experience and found statistical significant differences in the total degree of mindfulness and its dimensions in favour of the third grade , except after non-judging of inner experience where there were no statistical significant differences in the school grade, While finding that there are no statistically significant differences attributable to the specialization in the total degree of mindfulness and its different dimensions.

Keywords: Mindfulness, General Secondary Stage Students, Gender, Grade, Specialization.

مقدمة البحث:

يواجه المجتمع عامة والطلبة بشكل خاص اليوم الكثير من المستجدات التكنولوجية والمثيرات المختلفة التي تعمل على تشتيت الانتباه، وتعوق قدرة الفرد على التركيز وتجعل من عملية التعلم أمراً صعباً للغاية، وتمثل المرحلة الثانوية العامة المرحلة الوسطى من مراحل المراهقة، وتُعد هذه المرحلة بمثابة مرحلة انتقالية للمراهق فهي بوابة عبوره إلى عالم الراشدين ويواجه فيها بالعديد من الضغوطات والتحديات المختلفة؛ لذا فإن الاهتمام بالطلاب في هذه المرحلة يُعد أمراً حتمياً للغاية؛ حيث تشكل فيها شخصية طالب اليوم الذي يُعد أساس الغد لبناء الأمة والعمل على رفعتها.

وتُعد اليقظة العقلية Mindfulness فرعاً من فروع علم النفس الإيجابي والذي تم الاعتراف به كفرع رسمي لعلم النفس منذ عام ١٩٩٨، والذي أدى إلى إحداث تغييرات كبيرة وجذرية في أفكار علم النفس التقليدي الذي كان تركيزه منصباً على الحد من الضيق والاضطرابات إلى التركيز على دراسة العديد من المفاهيم والسمات الفردية الإيجابية والعديد من الخبرات القيمة مثل الرفاهية، والأمل، والصمود، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والتدفق، والسعادة في الوقت الحاضر، والشجاعة، والكفاءة الشخصية، والقدرة على الحب، والتسامح، والمثابرة وغيرها من المفاهيم الإيجابية الأخرى Lambert, (2015, p.7).

فاليقظة العقلية تساعد على تحسين قدرة الطلبة على الانتباه والتركيز، وتساعدهم على أن يصبحوا أكثر قدرة على الاستفادة من المعلومات المتوفرة لديهم عن المواقف الضاغطة أو المسببة للمشكلات، وكذلك الانفتاح على معلومات جديدة ومتنوعة وهذا بدوره يساعدهم في التغلب على المواقف الضاغطة ومواجهة المشكلات المختلفة (Lu, Huang & Rios, 2017, p.54).

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
م. حامد محمد عفيفي أحمد / د. هاتم علي عبد القصور جوده / د. أميرة محمد بدر محمد / د. شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

ويرى (Creswell & Lindsay, 2014, p.402) أن اليقظة العقلية تساعد على تخفيف التوتر، وتقلل من ردود الفعل تجاه الضغوطات المختلفة، وتساعد على زيادة التركيز حول اللحظة الحاضرة دون القلق بشأن الماضي أو الانشغال الزائد بالتفكير في المستقبل.

كما اتفق (Ahmadi ; Benada & Chowdhry, 2017, p.105) (2016, p.18) أن اليقظة العقلية تساعد على تحسين الصحة العقلية للطلبة لكي يحققوا أهدافهم المختلفة، كما أنها تساعد على زيادة شعورهم بالرفاهية والسعادة النفسية، وتحسن الأداء الأكاديمي؛ وتساعدهم في التغلب على الضغوطات والعقبات المختلفة كما تخفض مستوى القلق لديه مما يزيد من مستوى سعادة الأفراد ورضاهم عن الحياة.

ويرى كل من (Lee, Gansler, Zhang, ; Groves, 2016, pp.289-291) (2017, p.26) Jerram, King & Fulwiler, أن اليقظة العقلية تعمل على علاج الاضطرابات والضغوطات النفسية المختلفة كالتوتر والاكتئاب والغضب، كما أنها تؤدي لزيادة مرونة الطلبة وتساعدهم على الانفتاح وتقبل الجديد في البيئة، وتدعم الصحة النفسية والجسمية لهم، وتساعدهم على إدراك ذاتهم وعالمهم بشكل أفضل، كما تساعدهم على إكتساب السلوكيات الإيجابية كالتعاطف والرحمة والرضا والتسامح، كما تساعدهم على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، وتعمل على زيادة الإنجاز الأكاديمي لديهم.

ويذكر (Liu, Liu & Ni, 2018, p.230) أنها تساعد على صفاء الذهن والتفكير بوضوح وتقديم حلول عقلانية للمشكلات المختلفة، كما أنها تساهم في تحسين جودة اتخاذ القرار من خلال انتباه ووعي الأفراد لعواطفهم.

Ghanizadeh, Al-Hoorie & Jahedizadeh (2020, pp.160- ويرى
161) أن اليقظة العقلية تساعد على تعزيز الإبداع والانفتاح على الحداثة، كما تعمل
على تغيير الأفكار التلقائية والسلبية والروتينية، وتعمل على توسيع مدارك الأفراد
ووجهات نظرهم وتعزيز مرونتهم المعرفية، وتساعد على تحقيق أداء أفضل في مختلف
المجالات بما فيها التعليم وريادة الأعمال والأداء الموسيقي والنشاط الرياضي.

ويوضح Corti & Gelati (2020, p.3) أنها تزيد التنظيم العاطفي، وتساعد
على تنظيم الانتباه، وتزيد الوعي الذاتي للأفراد، وتحسن عمليات الإدراك وما وراء
العمليات المعرفية ذات العلاقة بالتعلم الفعال والإنجازات الأكاديمية المختلفة، كما أشار
Marais, Lantheaume, Fiault & Shankland (2020, p.1037) أنها تساعد
على زيادة مستوى التركيز، والقدرات المعرفية مثل التحكم في الانتباه والمرونة المعرفية،
إضافة إلى زيادة المرونة السلوكية، كما أنها تزيد من المهارات الاجتماعية كالتعاطف،
والتفاعل بطريقة مناسبة، واللفظ.

وتشير نجلاء إبراهيم أبو الوفا (٢٠٢١، ص.٤٥٦) إلى أهمية اليقظة العقلية للأفراد
حيث تعمل على تنمية وتعزيز وتوكيد ذاتهم، وكذلك تحسن ثقتهم بأنفسهم،
وتساعدهم على اتخاذ قرارات تتسم بالمرونة، كما تساعدهم على تفسير وتنظيم وفهم
وإدارة الانفعالات المختلفة لديهم.

ويذكر Calvert (2021, p.19) أن اليقظة العقلية توظف الإحساس
بالرفاهية والأمان والقدرة على التواصل، كما تساعد الفرد على الاستجابة لطبيعته
وامكانياته بلطف.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في حاسم محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

ويشير Khan & Abbas (2022, p.3) أنها تعمل على تعزيز الأداء الإبداعي للفرد مما يؤدي إلى نتائج مبدعة وتساعد للبحث عن حلول فريدة من نوعها للضغوطات والمشكلات التي تواجهه.

ويوضح Singha & Singha (2022, p.87) أن اليقظة العقلية مكون حاسم في المجتمع تساعد على تقليل الجريمة والإدمان، كما أن دمج اليقظة العقلية في المناهج الدراسية تفيد الطلاب والمجتمعات وتحقق الرفاهية للأمة كافة.

ويتضح من الأدبيات السابقة أهمية اليقظة العقلية في كافة النواحي العقلية والانفعالية والجسمية والشخصية والأكاديمية فهي السبب الرئيس في التخلص من الضغوطات بأشكالها المختلفة فهي لا تجعل الفرد أسيراً للماضي أو قلقاً بشأن المستقبل الغامض المجهول، وتساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتساعد على النجاح ليس فقط في النواحي الأكاديمية بل في مختلف مناحي الحياة، فهي وسيلة لتحقيق الأهداف المختلفة وذلك للوصول للهدف الأسمى في الحياة وهو تحقيق السعادة النفسية والرضا ومختلف أشكال الصحة النفسية؛ لذا وجب علينا الاهتمام باليقظة العقلية لفوائدها الجمة والحرص على تعليمها وإكسابها للطلاب في مختلف المراحل الدراسية.

وقد أسفرت نتائج البحوث السابقة التي تناولت مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة عن تناقضات حيث أشارت بعض البحوث إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية مثل أبحاث كل من علي حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، وماجد أحمد المالكي (٢٠١٩)، يحي منصور، ونادية بومجان (٢٠٢٢)، ويتناقض ذلك مع توصلت إليه أبحاث كل من جابر بن محمد بن أحمد (٢٠٢١)، وهتون إبراهيم سعد، ونوار محمد سعد (٢٠٢٣) والتي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية.

وأيضاً أسفرت نتائج البحوث التي تناولت فحص تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع، والمستوى الدراسي، والتخصص عن تناقضات كثيرة حيث:

■ توصلت نتائج بحوث كل من (Arpaci, et al. ,Gonzalez, et al. (2016) López-González, (2017)، على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، (2018)، et al. (2018)، Tasneem & Panwar (2019)، Asadi, et al. (2021) يحي منصور، ونادية بومجان (٢٠٢٢) إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع، ويتناقض ذلك مع نتائج بحوث كل من Petter, et al. (2013)، (Nivenitha & Nagalakshmi (2016)، وماجد أحمد المالكي (٢٠١٩)، وهالة محمد كمال (٢٠١٩)، وشيماء محمد دياب وآخرين (٢٠٢٢)، والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للنوع وذلك لصالح الذكور، ويتناقض ذلك أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج بحوث كل من Sturgess (2012)، (Ardenghi, et al. (2020)، والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح الإناث.

■ وقد أظهرت نتائج أبحاث كل من Sturgess (2012)، وفاطمة السيد حسن (٢٠١٨)، وهالة محمد كمال (٢٠١٩)، (Ardenghi, et al. (2022) وجود فروق تعزى للعمر أو المستوى الدراسي لصالح الأكبر سناً أو المستوى الدراسي الأعلى، ويتناقض ذلك مع ما توصل إليه بحث (Ardenghi, et al. (2020)، والذي توصل إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح الأصغر سناً، ويتناقض أيضاً مع ما توصل إليه بحث ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩) والذي توصل إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للعمر الزمني أو المستوى الدراسي.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاض محمد عفيفي أحمد /د/ هاتم علي عبد القصور جوده /د/ أميرة محمد بدر محمد /د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

■ وتوصلت نتائج بحوث كل من على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، ووليد محمد حسين (٢٠٢٠) إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للتخصص (علمي - أدبي) ويتناقض ذلك مع ما توصل إليه بحث رانيه موفق الطوطو، وأمينة رزق (٢٠١٨) والذي أشار إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح التخصص الأدبي، ويتناقض ذلك أيضاً مع ما توصل إليه بحث جابر بن محمد بن أحمد (٢٠٢١) والذي أشار إلى وجود فروق لصالح التخصص العلمي.

يتضح مما سبق وجود تناقضاً وتعارضاً بين نتائج البحوث السابقة فيما يتعلق بمستوى اليقظة العقلية، وكذلك تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية عليها.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث الحالي من خلال عدة مصادر يمكن إبرازها على النحو التالي:

- (١) الأدبيات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي والتي عرضتها الباحثة في مقدمة البحث والتي أوضحت أهمية متغير اليقظة العقلية في كافة مناحي الحياة بشكل عام والحياة الأكاديمية بشكل خاص.
- (٢) ندرة الدراسات في البيئة العربية التي تناولت متغير اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية وتركيز جهدها الأكبر على فئة طلبة الجامعة فقط.
- (٣) وجود تناقض في نتائج البحوث السابقة التي تناولت فحص مستوى اليقظة العقلية، والكشف عن تأثير بعض المتغيرات عليها.

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

- (١) ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة؟

(٢) هل تختلف درجات اليقظة العقلية باختلاف النوع (ذكور - إناث) لدى طلبة

المرحلة الثانوية العامة؟

(٣) هل تختلف درجات اليقظة العقلية باختلاف المستوى الدراسي (الصف الثاني

الثانوي - الصف الثالث الثانوي) لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة؟

(٤) هل تختلف درجات اليقظة العقلية باختلاف التخصص الدراسي (أدبي - علمي)

لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة؟

أهداف البحث:

(١) الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

(٢) الكشف عن الفروق التي تعزى للنوع (ذكور - إناث)، والمستوى الدراسي (الصف

الثاني الثانوي - الصف الثالث الثانوي)، والتخصص الدراسي (أدبي - علمي)

في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة لدى أفراد العينة.

أهمية البحث وتنقسم إلى:

• الأهمية النظرية:

(١) أهمية متغير البحث الحالي (اليقظة العقلية) نظراً لكونه من المتغيرات المهمة

والحديثه نسبياً والذي ينتمي إلى منظومة التوجه الإيجابي في علم النفس،

والذي له تأثيرات فعالة وإيجابية على جميع مخرجات الصحة النفسية والسعادة

بوجه عام، وجميع مجالات التوافق النفسي، والشخصي، والاجتماعي،

والأكاديمي، والمهني؛ حيث إن النجاح في هذه النواحي يحتاج إلى امتلاك العديد

من المهارات والسمات وأهمها اليقظة العقلية.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاصد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيما إبراهيم توفيق إبراهيم

(٢) أهمية الفئة التي يتناولها البحث الحالي بالدراسة وهم طلبة المرحلة الثانوية العامة والمعروفة بأنها مرحلة انتقالية بين التعليم العام والتعليم الجامعي وأنها يتحدد من خلالها مستقبل الطلاب الأمر الذي يجعلهم يعانون من العديد من الضغوط ويقع عليهم المزيد من الأعباء والمهام بالإضافة إلى التغيرات النفسية الحرجة في هذه المرحلة، مما يجعلهم في أمس الحاجة إلى الاهتمام بالدراسة والبحث من خلال متغيرات نفسية إيجابية مثل اليقظة العقلية تسهم في بناء وتنمية شخصياتهم ليكون هؤلاء الطلاب خير داعم لبناء أوطانهم فيما بعد.

• الأهمية التطبيقية:

(١) إضافة مقياس جديد للبيئة العربية لقياس اليقظة العقلية من خلال المواقف الحياتية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة وتقنيته والتحقق من الخصائص السيكومترية له؛ مما يُعد إضافة للمكتبة العربية والباحثين المهتمين بالمجال.

(٢) لفت نظر المتخصصين بالمجال التربوي من مسئولين، ومعلمين، وأولياء أمور إلى أهمية اليقظة العقلية في حياة الطلاب، وبخاصة في ظل كثرة العوامل المشتتة للانتباه التي يعاني منها المجتمع بأسره اليوم.

(٣) قد يفيد البحث الحالي الباحثين لدراسة متغير اليقظة العقلية مع عينات أخرى ومن زوايا مختلفة.

(٤) قد تفيد نتائج البحث الحالي الباحثين في إعداد برامج قائمة على اليقظة العقلية لتحسين وتنمية العديد من المتغيرات لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

مصطلحات البحث:

• اليقظة العقلية Mindfulness:

تعرفها الباحثة على أنها: سمة شخصية تتضمن تركيز الفرد وانشغاله بالتجارب والخبرات التي تحدث في اللحظة الحالية أكثر من انشغاله بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والأحداث كما تحدث دون التفاعل معها أو إصدار أي أحكام تقييمية عليها، وثقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث الحالي والمكون من خمسة أبعاد هي:

(١) **الملاحظة Observation**: انتباه الفرد للمشاعر والأفكار والتصورات والأحاسيس والخبرات المختلفة الداخلية والخارجية.

(٢) **الوصف Description**: القدرة على التعبير عن الخبرات المختلفة من خلال الكلمات وبلغة واضحة ومفهومة.

(٣) **التصرف بوعي Acting with awareness**: التعامل بتركيز ووعي وانتباه مع الخبرات التي تحدث في الوقت الحاضر.

(٤) **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non-reactivity to Inner Experience**: السماح للأفكار - وخاصة الأفكار السلبية - لتأتي وتذهب دون الانشغال بها ودون أن تفقد الفرد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

(٥) **عدم الحكم على الخبرات الداخلية Non-judging of inner experience**: عدم إصدار أحكام تقييمية سواء كانت إيجابية أم سلبية على المشاعر والخبرات الداخلية.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في حاض محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيماء إبراهيم توفيق إبراهيم

• **طلبة المرحلة الثانوية العامة General Secondary Stage Students:**

ويقصد بهم الطلاب والطالبات المقيدون بالصفين (الثاني والثالث) بالمرحلة الثانوية من التخصصات المختلفة العلمية والأدبية والمقيدين بالفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) بمركز منيا القمح بمحافظة الشرقية.

❖ **حدود البحث:**

- **الحد الموضوعي:** اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.
- **الحد المكاني:** مدارس المرحلة الثانوية العامة بمركز منيا القمح بمحافظة الشرقية.
- **الحد الزمني:** الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).
- **الحد البشري:** عينة من طلبة المرحلة الثانوية العامة بمدارس مركز منيا القمح بمحافظة الشرقية.

الإطار النظري للبحث:

تشير (Greenhouse (2015, pp.24-25) باستمرارية الخلاف والجدل حول تعريف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي، فالبعض يراها على أنها قدرة، والبعض يراها على أنها مهارة ما وراء معرفية، والبعض يراها على أنها سمة شخصية، والبعض يراها حالة، والبعض يراها عملية، والبعض يراها على أنها طريقة للتفكير وذلك تبعاً للرؤى النظرية التي يتبناها كل باحث في تعريفه لها؛ وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بمفهوم اليقظة العقلية خلال السنوات القليلة الماضية إلا أنها مازالت مفهوماً نفسياً يشوبه الكثير من الغموض.

• مفهوم اليقظة العقلية:

تعرفها حنان فوزي أبو العلا (٢٠٢٠، ص.١٧٤٣) على أنها مهارة فريدة للذهن تعكس نمطاً إدراكياً نشطاً للوعي بمشاعر وأفكار الفرد مع التركيز على التجارب الحالية للإفادة منها في ملاحظة التجارب الداخلية والخارجية بما يجعل عقل الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد في العالم الخارجي.

ويرى (Johnson, Park & Chaudhuri (2020, p.342) أنها مهارة وطريقة للوجود يمكن تطويرها وتنميتها من خلال الممارسات التي تستخدم مجموعة من التقنيات المعدة لتحفيز الاسترخاء.

ويذكر (Marais, et al. (2020, p.1036 أن اليقظة العقلية تعني قدرة الفرد على تركيز انتباهه على التجارب التي تحدث في اللحظة الحالية، مع الملاحظة بفضول لهذه التجارب دون إصدار أي أحكام عليها سواء كانت فكرة أو تأثير سلبي.

ويوضح (Tohme & Joseph (2020, p.3) أنها عملية لزيادة الوعي بالتجربة دون إصدار أي أحكام بشأنها.

ويشير (Al-Refae, Al-Refae, Munroe, Sardella & Ferrari (2021, p.7) أنها العملية النفسية التي تنطوي على الانتباه إلى اللحظة الحاضرة، مع قبول الفرد لمشاعره وأفكاره دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

ويعرفها كل من (Crego, Yela, Gómez-Martínez, Riesco-Matías & Petisco-Rodríguez (2021, p.4) أنها القدرة على الوعي وتركيز الذهن الكامل على اللحظة الحاضرة، والاهتمام الكامل بالمشيرات الداخلية والخارجية التي تحدث في الوقت الراهن.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في حاضره محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيهاء إبراهيم توفيق إبراهيم

وينكر (Gupt, Yangdon & Panchal (2021, p.8) أنها حالة من الاهتمام باللحظة الحاضرة والتي تعزز إحساس الفرد بالرفاهية، ويتم من خلالها وصف وملاحظة المشاعر والأفكار دون إصدار أي أحكام بشأنها.

بينما يرى (Singha & Singha (2022, p.86) أن اليقظة العقلية هي طريقة للتفكير تمكن الفرد من التركيز والقبول للأفكار المتدفقة إلى الذهن دون تحيز أو إصدار أي أحكام.

ومما سبق عرضه من تعريفات حول مفهوم اليقظة العقلية يتضح أن بعض الباحثين قد تناولوا اليقظة العقلية كقدرة تتضمن تركيز الوعي والانتباه على الخبرات والأشياء التي تحدث في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام عليها مثل بحث (Marais, et al. (2020)، (Crego, et al. (2021)، بينما ينظر آخرون على أنها حالة من الاهتمام المنصب على ما يحدث في اللحظة الحالية مع عدم إصدار أي أحكام بشأنها أيضاً مثل بحث (Gupt, et al. (2021)، ويراه البعض الآخر على أنها عملية تتضمن زيادة الوعي والانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الحالية دون إصدار أي أحكام تقييمية مثل بحث (Tohme & Joseph (2020)، (Al-Refae, et al. (2021)، والبعض يراها على أنها مهارة يمكن تنميتها وصلها لتمكين الفرد من الانفتاح على الأشياء الجديدة في العالم الخارجي المحيط بالفرد مثل حنان فوزي أبو العلا (٢٠٢٠)، (Johnson, et al. (2020)، والبعض رآها على أنها طريقة للتفكير تساعد الفرد على تقبل الأفكار دون إصدار أحكام عليها مثل (Singha & Singha (2022).

ومن خلال ما تم عرضه من تعريفات عن اليقظة العقلية كقدرة أو حالة أو مهارة أو عملية أو طريقة للتفكير ورغم عدم اتفاق الباحثين على تعريف محدد لليقظة العقلية إلا أنه يتضح للباحثة أن جميع التعريفات المذكورة تتفق في أن اليقظة العقلية تتضمن:

▪ تركيز الوعي والانتباه على اللحظة الحاضرة.

- قبول التجارب والخبرات كما تحدث.
- عدم التفاعل مع الخبرات والتجارب الداخلية.
- عدم الحكم على الخبرات والتجارب الداخلية.

• النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

تعددت النظريات والنماذج المفسرة لبنية اليقظة العقلية؛ حيث حددت لانجر (Langer, 2016) أربع مكونات مترابطة تقوم عليها بنية اليقظة العقلية هي: التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المختلفة، في حين يذكر Shapiro, Carlson, Astin & Freedman (2006, p.375) أن Kabat-Zinn (2003) قد قدم نموذجاً في اليقظة العقلية يقوم على ثلاث مسلمات هي: النية أو القصد، والانتباه، والاتجاه، وهذه المسلمات الثلاث ليست منفصلة عن بعضها، ولكنها جوانب متشابكة لعملية واحدة تحدث في وقت واحد؛ حيث تكون اليقظة العقلية في هذا النموذج هي العملية التي تحدث لحظة بلحظة، ويعتبر النموذج الخماسي (نموذج العوامل المتعددة) من أهم النماذج التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية كسمة شخصية، وقد توصل (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006, pp.34-35) إلى هذا النموذج بعد القيام بالعديد من الدراسات حول اليقظة العقلية وذلك بهدف الكشف عن مكوناتها وأبعادها الفرعية، وذلك بعد تطبيق خمسة مقاييس مختلفة للمكونات والعوامل المختلفة التي تتكون منها بنية اليقظة العقلية، والكشف عن تشعب عباراتها المختلفة بالأبعاد والعوامل الفرعية المكونة لها، وتوصلت هذه الدراسات إلى الكشف عن وجود خمسة أبعاد وعوامل فرعية يتكون منها مفهوم اليقظة العقلية، ويشير هذا النموذج إلى وجود خمس مهارات (أبعاد) لليقظة العقلية تصف قدرة الأفراد على

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في حاضره محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيهاء إبراهيم توفيق إبراهيم

الوعي والانتباه اليقظ للخبرات والتجارب التي تحدث في اللحظة الحالية، وتحدد طريقة الفرد في التعامل معها ويحدد Baer, et al هذه الأبعاد الخمسة كالتالي:

(١) **الملاحظة Observation**: انتباه الفرد للمشاعر والأفكار والتصورات والأحاسيس والخبرات المختلفة الداخلية والخارجية.

(٢) **الوصف Description**: القدرة على التعبير عن الخبرات المختلفة من خلال الكلمات وبلغة واضحة ومفهومة.

(٣) **التصرف بوعي Acting with awareness**: التعامل بتركيز ووعي وانتباه مع الخبرات التي تحدث في الوقت الحاضر.

(٤) **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non-reactivity to Inner Experience**: السماح للأفكار - وخاصة الأفكار السلبية - لتأتي وتذهب دون الانشغال بها ودون أن تفقد الفرد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

(٥) **عدم الحكم على الخبرات الداخلية Non-judging of inner experience**: عدم إصدار أحكام تقييمية سواء كانت إيجابية أم سلبية على المشاعر والخبرات الداخلية.

وسوف تتبنى الباحثة نموذج العوامل المتعددة من إعداد (Baer, et al. 2006) لليقظة العقلية في البحث الحالي لأنه يمثل النموذج الأكثر شمولية لأبعاد وجوانب اليقظة العقلية كما أنه نموذج متعدد الأبعاد.

• **مكونات (أبعاد) اليقظة العقلية:**

تعددت الرؤى لبنية ومكونات اليقظة العقلية فالبعض يراها بنية أحادية البعد والبعض يراها بنية متعددة الأبعاد وذلك في ضوء التوجهات البحثية والنظرية المختلفة،

وسوف تقدم الباحثة عرضاً لهذه الأبعاد في الجدول التالي من واقع البحوث التي اطلعت عليها الباحثة.

جدول (١) مكونات (أبعاد) اليقظة العقلية من واقع البحوث السابقة (إعداد الباحثة)

الباحث	السنة والصفحة	المكونات (الأبعاد)
Langer & Moldoveanu	(2000, p.2)	التمييز اليقظ، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المتعددة.
Kabat-Zinn	(2003, p.147)	النية أو القصد، والاتجاه، والانتباه أو الاهتمام.
Brown & Ryan	(2003, p.824)	بعد واحد يقيس الوعي والانتباه للتجارب الحالية في الحياة اليومية.
Leary & Tate	(2007, p.251)	الانتباه اليقظ، وتضاؤل الحديث عن النفس، وعدم الحكم، وعدم التفاعل، ومجموعة من المعتقدات الفلسفية والأخلاقية أو العلاجية.
Bergomi, Tschacher & Kupper	(2013, p.22)	التقبل وعدم رد الفعل والبصيرة الثاقبة، والوعي باللحظة الحاضرة، وصف التجارب، والتوجه المنفتح وعدم التجنب.
Kang, Gruber & Gray	(2013, p.194)	الوعي، والانتباه، والتركيز على اللحظة الحاضرة، قبول الخبرات دون إصدار أحكام بشأنها.
Grecucci, Pappaianni, Siugzdaite, Theuninck & Job	(2015, p.6)	الانتباه، والوعي وإدراك الجسم، والعمليات التنظيمية المعرفية.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في جامعة محمد عفيفي أحمد /د/ هاتم علي عبد المصطفى /د/ أميرة محمد بدر محمد /د/ شيماء إبراهيم توفيق إبراهيم

Johnson, Burke, Brinkman & Wade	(2017, p.264)	الوعي بالتجارب الداخلية، والوعي بالتجارب الخارجية، والتصرف بوعي، والتقبل والتوجه غير الحكمي، والحيادية وعدم التفاعل، والانفتاح على الخبرات، ونسيية الأفكار، والفهم الثاقب.
Geiger, Otto & Schrader	(2018, p.1)	الوعي بالمشيرات الداخلية والخارجية والتصرف بوعي دون تشتيت الانتباه، قبول الأفكار دون تقييمها أو الحكم عليها.
& Pratscher, Wood, King Bettencourt	(2019, p.1044)	الحضور، والوعي بالذات والآخرين، والقبول دون إصدار أحكام، وعدم التفاعل.
Alidina	(2020, pp. 8-10)	إعادة الانتباه للحظة الحالية، وعدم التفاعل، وعدم إصدار أحكام، والصرحة.
Baer, et al.	(2006, pp.34-35)	الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية.
Rosini, Nelson, Sledjeski & Dinzeo	(2017, p.3)	
MacDonald & Olsen	(2020, p.760)	
Khoury, Vergara, Sadowski & Spinelli	(2021, p.1)	الانفصال عن التفكير التلقائي، والوعي والانتباه للمشاعر والأحاسيس الجسدية، والارتباط بالجسد، والوعي بالاتصال بين العقل والجسد، وقبول المشاعر والأحاسيس الجسدية
Roemer & Medvedev	(2022, p.1)	اللامركزية، وتنظيم المشاعر الإيجابية، وتنظيم المشاعر السلبية.
Ruimi, Hadash, Tanay& Bernstein	(2022, p.1)	الانتباه الجسدي للتجارب التي تحدث في اللحظة الحاضرة، وموقف يتسم بالفضول والقبول للتجارب التي تحدث في اللحظة الحاضرة.

من خلال العرض السابق يتضح أن هناك تبايناً واضحاً بين الباحثين حول مكونات وأبعاد اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف التوجهات النظرية للباحثين إلا أن هناك مجموعة من الأبعاد هي الأكثر شيوعاً وتكراراً بين الباحثين وهذه الأبعاد هي أبعاد نموذج العوامل المتعددة والذي تبنته الباحثة في البحث الحالي وهي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية.

• قياس اليقظة العقلية:

نتيجة اختلاف التعريفات والتصورات النظرية الخاصة بمفهوم اليقظة العقلية، وكذلك نتيجة تعدد الأبعاد المكونة لبنية اليقظة العقلية ما بين بنية أحادية البعد، أو ثنائية الأبعاد، أو بنية متعددة الأبعاد؛ فليس من الغريب أن تتعدد مقاييس اليقظة العقلية وتختلف في البحوث وسوف تقوم الباحثة بعرض المقاييس التي تناولت اليقظة العقلية كبنية أحادية أو ثنائية أو متعددة الأبعاد وذلك من واقع البحوث التي اطلعت عليها الباحثة من خلال الجدول التالي:

جدول (٢) يوضح قياس اليقظة العقلية من واقع البحوث السابقة (إعداد الباحثة)

اسم المقياس ومعه	عدد المفردات	الأبعاد	طريقة الاستجابة
مقياس الوعي والانتباه اليقظ Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) من إعداد (Brown & Ryan 2003)	(١٥) مفردة	بعد واحد هو (الانتباه والوعي باللحظة الحاضرة)	طريقة ليكرت ذات التدرج السداسي
قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) من إعداد (Baer, Smith & Allen 2004)	(٢٩) مفردة	(الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، والقبول دون إصدار أحكام)	طريقة ليكرت ذات التدرج الرباعي

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في جامعة محمد عفيفي أحمد /د/ هاتم علي عبد المصطفى /د/ أميرة محمد بدر محمد /د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

مقياس الأوجه (العوامل الخمسة لليقظة العقلية) five-factor mindfulness questionnaire (FFMQ) من إعداد Baer, et al. (2006)	مفردة (٢٩)	(الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية)	طريقة ليكرت ذات التدرج الخماسي
مقياس تورنتو لليقظة العقلية The Toronto Mindfulness Scale (TMS) من إعداد Lau, et al. (2006)	مفردة (١٢)	بعدين هما (الفضول، واللامركزية)	طريقة ليكرت ذات التدرج الخماسي
مقياس اليقظة العقلية المعرفي والعاطفي المنقح (المعدل) Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) من إعداد Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau (2007)	مفردة (١٢)	(الانتباه، والتركيز على الحاضر، والوعي، والقبول دون حكم)	طريقة ليكرت ذات التدرج الرباعي
استبيان ساوثامبتون لليقظة العقلية Southampton mindfulness questionnaire (SMQ) من إعداد Chadwick, et al. (2008)	مفردة (١٦)	بعد واحد هو (الوعي بالأفكار الحزينة والصور المؤلمة)	طريقة ليكرت ذات التدرج السباعي
مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) من إعداد Cardaciotto, et al. (2008)	مفردة (٢٠)	بعدين هما (الوعي، والقبول)	طريقة ليكرت ذات التدرج الخماسي
مقياس اليقظة العقلية للطفل والمراهق Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) من إعداد Greco, et al. (2011)	مفردات (١٠)	بعد واحد هو (الوعي والقبول للخبرات التي تحدث في اللحظة الراهنة)	طريقة ليكرت ذات التدرج الخماسي
مقياس اليقظة العقلية من إعداد Johnson, et al. (2017)	مفردة (٢٥)	(الوعي بالتجارب الداخلية، والوعي بالتجارب الخارجية، والتصرف بوعي، والتقبل والتوجه غير الحكمي، والحيادية وعدم التفاعل، والانفتاح على الخبرات، ونسبية الأفكار،	طريقة ليكرت ذات التدرج الخماسي

		والفهم الثاقب)	
مقياس اليقظة العقلية للمراهقين والراشدين The Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS) من إعداد (Droutman, et al. (2018)	مفردة (١٩)	(التركيز على اللحظة الحاضرة، وعدم إصدار رد فعل، وعدم إصدار أحكام، وقبول الذات)	طريقة ليكرت ذات التدرج الخماسي
مقياس اليقظة العقلية الشخصية Interpersonal Mindfulness Scale Pratscher, et al. من إعداد (IMS) (2019)	مفردة (٢٧)	(الحضور، والوعي بالذات والآخرين، والقبول دون إصدار أحكام، وعدم التفاعل)	طريقة ليكرت ذات التدرج الرباعي
استبيان اليقظة العقلية المجسدة Embodied Mindfulness Questionnaire Khoury, et al. من إعداد (EMQ) (2021)	مفردة (٢٥)	(الانفصال عن التفكير التلقائي، والوعي والانتباه للمشاعر والأحاسيس الجسدية، والارتباط بالجسد، والوعي بالاتصال بين العقل والجسد، وقبول المشاعر والأحاسيس الجسدية)	طريقة ليكرت ذات التدرج الخماسي
مقياس عملية اليقظة العقلية التطبيقية Applied Mindfulness Process Roemer & Scale من إعداد (AMPS) Medvedev (2022)	مفردة (١٥)	(اللامركزية، وتنظيم المشاعر الإيجابية، وتنظيم المشاعر السلبية)	طريقة ليكرت ذات التدرج الخماسي
مقياس اليقظة العقلية كحالة State Mindfulness Scale (SMS) من إعداد (Ruimi, et al., 2022)	مفردة (٢١)	بعدين هما (الانتباه الجسدي للتجارب التي تحدث في اللحظة الحاضرة، وموقف يتسم بالفضول والقبول للتجارب التي تحدث في اللحظة الحاضرة)	طريقة ليكرت ذات التدرج الخماسي

ومما سبق عرضه عن المقاييس السابقة التي تناولت اليقظة العقلية كبنية أحادية أو ثنائية أو متعددة الأبعاد يتضح للباحثة أنها جميعاً اعتمدت على طريقة التقرير الذاتي لقياس اليقظة العقلية، وهذا ما دفع الطالبة لتقوم بمحاولة لتقديم مقياس حديث

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاصد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيلاء إبراهيم توفيق إبراهيم

لقياس اليقظة العقلية من خلال المواقف الحياتية في ضوء نموذج العوامل المتعددة (النموذج الخماسي) لليقظة العقلية.

❖ البحوث السابقة المرتبطة وموضوع البحث الحالي:

حاول بحث (Sturgess (2012) التعرف على إذا ما كانت اليقظة العقلية تختلف باختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع والعمر الزمني، وتكونت عينة البحث من (٤٠٦) مشاركاً تمتد أعمارهم بين (١٦ - ٨٠) عاماً، وتم استخدام مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية من إعداد باير وآخرين عام (٢٠٠٦)، ومقياس تورونتو لليقظة العقلية، وباستخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة، توصل إلى وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع وذلك لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير العمر الزمني ولذلك لصالح الأكبر سناً.

واهتم بحث (Petter, Chambers, McGrath & Dick (2013) بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والألم لدى المراهقين، وتكونت عينة البحث من (١٩٨) من المراهقين تمتد أعمارهم بين (١٣ - ١٨) عاماً، وباستخدام مقياس اليقظة العقلية للطفل والمراهق (CAMM) من إعداد (Greco, et al., (2011)، وباستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور.

واهتم بحث (Gonzalez, Amutio, Oriol & Bisquerra (2016) بمعرفة العلاقة بين العادات الشخصية والعائلية والمدرسية المتعلقة بالاسترخاء واليقظة العقلية، ومعرفة تأثيرهما على مناخ الفصل المدرسي أو الأداء الأكاديمي لدى المراهقين، وتكونت عينة البحث من (٤٢٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، طبق عليهم استبيان موجز لعادات الاسترخاء، واستبيان اليقظة العقلية من إعداد الباحثين، وباستخدام

معامل الارتباط، واختبار الوساطة، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصل إلى نتائج من أهمها عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى إلى متغير النوع.

وحاول بحث (Nivenitha & Nagalakshmi (2016) فحص تأثير قلق الاختبار واليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي لدى مجموعة من المراهقين، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) مراهقاً تمتد أعمارهم بين (١٧- ١٩) عاماً، وتم استخدام مقياس قلق الاختبار المطور من قبل ريشارد دريسكول، وقائمة مهارات اليقظة العقلية المطورة من قبل روث، وباستخدام معامل الارتباط واختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصل إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى إلى النوع لصالح الذكور.

وسعى بحث (Arpaci, Baloğlu, Kozan & Kesici (2017) إلى دراسة اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين التعلق ورهاب النوم، إلى جانب ذلك تناول دراسة الفروق بين الجنسين في التعلق واليقظة العقلية ورهاب النوم، وتكونت عينة البحث من (٤٥٠) طالباً من طلاب الجامعة متوسط أعمارهم (٢١,٩٤) عاماً بانحراف معياري (٣,٦١) عاماً، وتم استخدام استبيان النوموفوبيا، ومقياس الوعي والانتباه اليقظ لقياس اليقظة العقلية، ومقياس تجارب العلاقات الوثيقة (التجنب - القلق) لقياس التعلق، وباستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصل إلى نتائج أهمها عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية.

وتناول بحث رانيه موفق الطوطو، وأمينة رزق (٢٠١٨) العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى طلبة الجامعة، وكذلك دراسة الفروق في متغيري الدراسة التي تعزى لمتغير التخصص، وتكونت عينة البحث من (٢٧٠) من طلبة جامعة دمشق، وتم استخدام استبيان الأوجه الخمسة لليقظة العقلية تعريب رياض العاسمي، وكذلك

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاصد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

مقياس التفكير التأملي إعداد بسام المشهراوي (٢٠١٠)، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصل إلى نتائج أهمها وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص وذلك لصالح الكليات الأدبية.

وتناول بحث على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨) الكشف عن مستوى اليقظة العقلية، وكذلك فحص الفروق التي تعزى للنوع، والتخصص الدراسي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٦٠٠) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس اليقظة لعقلية من إعداد لانجر (١٩٩٢)، وباستخدام المتوسط الحسابي والفرضي والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الثنائي؛ توصل إلى نتائج من أهمها وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى عينة البحث، وكذلك عدم وجود فروق تعزى للنوع، والتخصص الدراسي.

وهدف بحث فاطمة السيد حسن (٢٠١٨) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية، وكذلك الكشف عن الفروق التي تعزى للفرقة الدراسية في متغيرات البحث، وتكونت عينة البحث من (٥٠٠) طالبة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد باير (٢٠٠٤)، ومقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (٢٠٠٣)، ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد ستوراث براون (٢٠٠٨)، وباستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصلت إلى نتائج من أهمها وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة.

وسعى بحث López-González, Amutio & Herrero-Fernández

(2018) إلى دراسة الفروق التي تعزى للنوع في كفاءة الاسترخاء واليقظة العقلية لدى طلبة المدارس الثانوية، وكذلك تحليل العلاقة بين الاسترخاء واليقظة العقلية والمناخ المدرسي والأداء الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (٤٢٠) طالباً، وتم استخدام مقياس حالات الاسترخاء واليقظة العقلية للمراهقين، ومقياس المناخ المدرسي الموجز، وباستخدام

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصل إلى نتائج من أهمها عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للنوع.

وهدف بحث ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩) إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية والتفكير التحليلي لدى المتفوقين بالمرحلة الثانوية، ودراسة العلاقة الارتباطية بينهما، وكذلك التعرف على الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التحليلي والتي تعزى لمتغيري النوع والصف الدراسي، وتكونت عينة البحث من (٢٨٠) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية، طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية للمراهقين إعداد جونسون وآخرين ترجمة الباحث، ومقياس التفكير التحليلي إعداد الرازقي (٢٠١٤)، وباستخدام المتوسط الوزني، والانحراف المعياري، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين الأحادي؛ توصل إلى نتائج أهمها وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى الطلبة المتفوقين بالمرحلة الثانوية، وكذلك وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، بينما توصل إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الصف الدراسي.

وسعى بحث هالة محمد كمال (٢٠١٩) الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية التي تعزى للفئة (عاديين - متفوقين)، والنوع (ذكور - إناث)، والفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وباستخدام المتوسطات، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصلت إلى نتائج أهمها وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للنوع لصالح الذكور، والفرقة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة.

وحاول بحث (Tasneem & Panwar (2019) الكشف عن الفروق التي تعزى للنوع في الثقة الأكاديمية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً جامعياً، وتم استخدام قائمة اليقظة العقلية لفرايبورج، ومقياس الثقة

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في جامعة محمد عفيفي أحمد أ/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

الأكاديمية (ASC) من إعداد Shrauger & Schohn عام (١٩٨٥)، وباستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمقارنة الفروق بين الجنسين؛ توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من الثقة الأكاديمية واليقظة العقلية.

وسعى بحث وليد محمد حسين (٢٠٢٠) إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً بالصف الثاني الثانوي، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٦)، ومقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحث)، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، توصل إلى نتائج من أهمها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي في اليقظة العقلية.

وتناول بحث Ardenghi, Rampoldi, Pepe, Bani, Salvarani &

Strepparava (2020) تقييم اليقظة العقلية وعلاقتها بالنوع والعمر والتعاطف لدى عينة من طلاب الطب الجامعيين، وتكونت عينة البحث من (٩٣٣) طالباً من الطلبة الإيطاليين، وتم استخدام استبيان الأوجه الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) من إعداد باير وآخرين (٢٠٠٦)، واستبيان الشخصية مؤشر التفاعل (IRI)، وباستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت)، وتحليل التباين أحادي الاتجاه لفحص الفروق بين الجنسين في النوع والعمر؛ توصل إلى نتائج من أهمها وجود ارتباط إيجابي بين اليقظة العقلية والتعاطف، ووجود فروق في اليقظة العقلية ترجع للنوع وذلك لصالح الإناث، كما توصل أيضاً إلى وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع للعمر الزمني وذلك لصالح الطلاب الأصغر سناً.

وحاول بحث جابر بن محمد بن أحمد (٢٠٢١) التعرف على مستوى اليقظة العقلية والهناء الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، والعلاقة بينهما، وكذلك الفروق التي تعزى للتخصص (علمي - شرعي) في كل من اليقظة العقلية والهناء الأكاديمي.

وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الثانوية، وتم استخدام استبيان الأوجه الخمسة لليقظة العقلية من إعداد باير وآخرين (٢٠٠٦) ترجمة البحيري وآخرين (٢٠١٤)، وكذلك مقياس الهناء الأكاديمي (إعداد الباحث)، وباستخدام المتوسط الفرضي، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصل إلى نتائج أهمها وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وكذلك توصل إلى وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع للتخصص وذلك لصالح التخصص العلمي.

وسعى بحث **Asadi, Amini, Zarean, Ataei, Sarvandani & Soleimani, (2021)**

إلى فحص دور اليقظة العقلية وأبعادها في التنبؤ بالرفاهية النفسية للطلاب، وتكونت عينة البحث من (٢٤٠) طالباً من طلبة جامعة خرازمي، طبق عليهم استبيان الأوجه الخمسة لليقظة العقلية من إعداد باير وآخرين عام (٢٠٠٦)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد رايف عام (١٩٨٠)، وباستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد؛ توصل إلى نتائج أهمها عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متغيري اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

وحاول بحث **شيماء محمد دياب، ومحمد حسين سعيد، ومروة مختار بغدادي**

(٢٠٢٢) الكشف عن الفروق التي تعزى للنوع في اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٦١) تلميذ وتلميذة بالمرحلة الإعدادية، طبق عليهم مقياس جونسون وزملائه لليقظة العقلية ترجمة الباحثون، وباستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لليقظة العقلية وكانت هذه الفروق لصالح الذكور.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاصد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

وهدف بحث يحي منصورى، ونادية بومجان (٢٠٢٢) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من المراهقين، وكذلك الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية التي تعزى لمتغير النوع، وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالباً وطالبة تمتد أعمارهم بين (١٤- ١٧) عاماً، وتم استخدام مقياس مهارات اليقظة العقلية إعداد الباحث، وباستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين؛ توصل إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وكذلك توصل إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير النوع.

وركز بحث (Ardenghi, et al. (2022) الكشف عن دور النوع والسنة الدراسية في اليقظة العقلية الذاتية والارتباط بين أبعادها وأبعاد التعاطف لدى عينة من طلبة التمريض بالجامعة، وتكونت عينة البحث من (٦٢٢) طالباً، وتم استخدام مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية، ومؤشر التفاعل بين الأشخاص، والأسئلة الاجتماعية الديموغرافية، وباستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وتحليل التباين أحادي الاتجاه؛ توصل إلى نتائج من أهمها وجود مستوى أعلى من التصرف بوعي كأحد أبعاد اليقظة العقلية لدى الإناث مقارنة بالذكور، ومستوى أقل في بعد عدم التفاعل، بينما أظهر الطلاب الأكبر سناً مستوى أعلى في بعد الملاحظة مقارنة بالأصغر سناً.

وتناول بحث هتون إبراهيم سعد، ونوار محمد سعد (٢٠٢٣) الكشف عن مستوى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال كل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، وتكونت عينة البحث من (٤٥١) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد الحربي (٢٠٢١)، ومقياس المرونة المعرفية من إعداد Dennis & Vander wal (2010) ترجمة بشارة (٢٠٢٠)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من إعداد إبراهيم (٢٠٢١)، وباستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط

الوزني؛ توصل البحث إلى نتائج من أهمها وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى الطالبات.

تعقيب عام على البحوث السابقة :

- هدفت بعض البحوث إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية مثل بحث كل من بحث على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩)، وجابر بن محمد بن أحمد (٢٠٢١)، ويحي منصور، ونادية بومجان (٢٠٢٢)، وهتون إبراهيم سعد، ونوار محمد سعد (٢٠٢٣).
- هدفت البعض الآخر إلى دراسة الفروق التي تعزى للنوع الاجتماعي في اليقظة العقلية مثل بحث Sturgess (2012)، وبحث Petter, et al. (2013)، وبحث Nivenitha & Nagalakshmi, Gonzalez, et al. (2016)، وبحث Arpaci, et al. (2017)، وبحث محمد علي حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، وبحث López-González, et al. (2018)، وبحث ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩)، وبحث هالة محمد كمال (٢٠١٩)، وبحث (2019) Tasneem & Panwar, Ardenghi, et al. (2020)، وبحث Asadi, et al. (2021)، وبحث شيماء محمد دياب وآخرين (٢٠٢٢)، وبحث يحي منصور، ونادية بومجان (٢٠٢٢)، وهدفت بعض البحوث إلى دراسة الفروق التي تعزى للعمر الزمني (المستوى الدراسي أو الصف الدراسي) مثل بحث Sturgess (2012)، وبحث فاطمة السيد حسن (٢٠١٨)، وبحث ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩)، وبحث هالة محمد كمال (٢٠١٩)، وبحث Ardenghi, et al. (2020)، وبحث Ardenghi, et al. (2022)، بينما هدفت بعض البحوث إلى دراسة الفروق التي تعزى للتخصص الدراسي مثل بحث على حسين مظلوم، وسلام محمد علي

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاصد محمد عفيفي أحمد /د/ هاتم علي عبد القصور جوده /د/ أميرة محمد بدر محمد /د/ شيها إبراهيم توفيق إبراهيم

(٢٠١٨)، وبحث رانيه موفق الطوطو، وأمينة رزق (٢٠١٨)، وبحث جابر بن محمد بن أحمد (٢٠٢١)، وبحث وليد محمد حسين (٢٠٢٠)، ولذلك يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، وكذلك الكشف عن أثر بعض المتغيرات الديموغرافية مثل (النوع - والمستوى الدراسي - والتخصص الدراسي) عليها.

■ تنوعت العينات المستخدمة في البحوث ما بين طلبة الجامعة، وطلبة المرحلة الثانوية، وتلاميذ المرحلة الإعدادية وتتكون عينة البحث الحالي من طلبة المرحلة الثانوية العامة نظراً لكون هذه المرحلة مرحلة نمو حرجة في حياة الطلبة بوصفها تمثل مرحلة المراهقة المتوسطة، بالإضافة إلى كونها مرحلة حاسمة في المستقبل الأكاديمي للطلاب مما يجعلها مرحلة مليئة بالضغوطات وتحتاج مزيد من الوعي والانتباه.

■ استخدمت جميع البحوث السابقة مقاييس من نوع التقرير الذاتي لقياس اليقظة العقلية، وكذلك اعتمدت على المنهج الوصفي، وبعض الأساليب الإحصائية المناسبة لهدف كل بحث، وسوف يستخدم البحث الحالي مقياس لليقظة العقلية من خلال المواقف الحياتية وكذلك سوف يستخدم المنهج الوصفي المقارن وبعض الأساليب الإحصائية المناسبة لهدف البحث الحالي.

■ تباينت نتائج البحوث السابقة في مستوى اليقظة العقلية وتأثير بعض المتغيرات الديموغرافية عليها؛ حيث أن بعض البحوث قد اتفقت على نتائج معينة في حين جاء بعضها الآخر بنتائج أخرى مناقضة:

● فيما يخص مستوى اليقظة العقلية أسفرت نتائج بحوث كل من علي حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، وماجد أحمد المالكي (٢٠١٩)، يحي منصور، ونادية بومجان (٢٠٢٢) عن وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، بينما

توصلت نتائج بحث جابر بن محمد بن أحمد (٢٠٢١)، وبحث هتون إبراهيم سعد، ونوار محمد سعد (٢٠٢٣). إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية. وفي ضوء ذلك تم صياغة الفرض الأول.

• وفيما يخص الفروق التي تعزى للنوع في اليقظة العقلية فقد اتفقت معظم البحوث على عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع مثل أبحاث (Gonzalez, et al. (2016)، Arpaci, et al. (2017)، على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، (López-González, et al. (2018)، (2019)، Tasneem & Panwar (2021)، Asadi, et al. (2021)، يحي منصور، ونادية بومجان (٢٠٢٢)، وتوصلت بعض الأبحاث إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع وذلك لصالح الذكور مثل أبحاث (Petter, et al. (2013)، (Nivenitha & Nagalakshmi (2016)، وبحث ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩)، وبحث هالة محمد كمال (٢٠١٩)، وبحث شيماء محمد دياب وآخرين (٢٠٢٢)، بينما توصلت بعض الأبحاث إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع وذلك لصالح الإناث مثل أبحاث (Sturgess (2012)، Ardenghi, et al. (2020)، وفي ضوء ذلك تم صياغة الفرض الثاني.

• وفيما يخص الفروق التي تعزى للمستوى الدراسي في اليقظة العقلية فقد اتفقت معظم البحوث على وجود فروق تعزى للعمر أو المستوى الدراسي لصالح الأكبر سناً أو المستوى الدراسي الأعلى مثل أبحاث (Sturgess (2012)، وفاطمة السيد حسن (٢٠١٨)، وهالة محمد كمال (٢٠١٩)، (Ardenghi, et al. (2022)، بينما توصل بحث (Ardenghi, et al. (2020) إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح الأصغر سناً، في حين توصل بحث ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩)، إلى عدم

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاض محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للعمر الزمني أو المستوى الدراسي. وفي ضوء ذلك تم صياغة الفرض الثالث.

- وفيما يخص الفروق التي تعزى للتخصص في اليقظة العقلية فقد اتفقت أبحاث كل من على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، ووليد محمد حسين (٢٠٢٠) على عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للتخصص (علمي - أدبي)، بينما توصل بحث رانيه موفق الطوطو، وأمينة رزق (٢٠١٨) إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص وذلك لصالح التخصص الأدبي، في حين توصل بحث جابر بن محمد بن أحمد (٢٠٢١) إلى وجود فروق لصالح التخصص العلمي. وفي ضوء ذلك تم صياغة الفرض الرابع.

يتضح مما سبق وجود تناقضاً وتعارضاً بين نتائج البحوث السابقة فيما يتعلق بمستوى اليقظة العقلية، وكذلك تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية عليها.

ومن خلال ما سبق تم صياغة فروض البحث الحالي:

- (١) يوجد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.
- (٢) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.
- (٣) توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) ترجع للمستوى الدراسي (الصف الثاني الثانوي، الصف الثالث الثانوي) لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي.

٤) لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) ترجع للتخصص الدراسي (أدبي، علمي) لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

❖ منهج البحث وإجراءاته:

• أولاً منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي المقارن "الفارق" لمناسبته لأهداف البحث الحالي، وهي الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، وكذلك الكشف عن الفروق التي تعزى لمتغير النوع (ذكور - إناث)، و متغير المستوى الدراسي (الصف الثاني الثانوي - الصف الثالث الثانوي)، و متغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي)؛ حيث أن المنهج الوصفي هو الذي يهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً من خلال القيام بجمع البيانات وتبويبها وتحليلها ثم تفسيرها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، ٢٠١٠، ص.١٠٤).

• ثانياً عينة البحث وتنقسم إلى:

(١) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث الحالي من (٣٠٥) طالباً وطالبة بالصفين (الثاني والثالث الثانوي) بمركز منيا القمح بمحافظة الشرقية المقيدين بالفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤)، منهم (١٦٣) طالباً بالصف الثاني الثانوي، و(١٤٢) طالباً بالصف الثالث الثانوي، ومنهم (١٢١) من الذكور، و(١٨٤) من الإناث، ومنهم (٨٨) طالباً بالتخصص الأدبي، و(٢١٧) بالتخصص العلمي، وقد تم استخدام بيانات هذه العينة للتحقق من صدق وثبات أداة البحث.

(٢) عينة البحث الأساسية:

تكونت العينة الأساسية للبحث من (٤٩٥) طالباً وطالبة بالصفين (الثاني والثالث الثانوي) بمركز منيا القمح بمحافظة الشرقية من الطلبة المقيدون بالفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤)، منهم (٢٤٢) بالصف الثاني الثانوي، (٢٥٣) بالصف الثالث الثانوي، ومنهم (٢١٩) من الذكور، (٢٧٦) من الإناث، ومنهم (١٥٢) طالباً بالتخصص الأدبي، و(٣٤٣) طالباً بالتخصص العلمي، وقد استخدمت بيانات هذه العينة للتحقق من فروض البحث الحالي.

• ثالثاً أدوات البحث:

▪ مقياس اليقظة العقلية من خلال المواقف الحياتية Mindfulness Scale (إعداد الباحثة):

تم إعداد هذا المقياس في محاولة لتقديم مقياس جديد يناسب عينة البحث الحالي من خلال طريقة المواقف الحياتية يختلف عن طريقة التقرير الذاتي والتي استخدمتها جميع المقاييس السابقة لقياس متغير اليقظة العقلية التي تكون أكثر عرضة للحصول على المرغوبة الاجتماعية أكثر من كونها استجابات صادقة، ولذلك قامت ببناء مقياسها الحالي من خلال المواقف الحياتية والتي تعطي استجابات أكثر صدقاً وتقل فيها المرغوبة الاجتماعية مما يعطي نتائج صادقة يمكن الوثوق فيها.

خطوات إعداد مقياس اليقظة العقلية:

(١) الاطلاع على البحوث السابقة والأطر النظرية المرتبطة بمتغير اليقظة العقلية والاطلاع على النظريات والنماذج المفسرة له، وبعد فهمها والتعمق فيها تبنت نموذج العوامل المتعددة (النموذج الخماسي) من إعداد (Baer, et al. (2006)، وقد تبنت هذا النموذج لأنه نموذج شامل لجميع مكونات اليقظة العقلية، ولأنه

نموزج متعدد الأبعاد، ولأن غالبية المقاييس التي تم إعدادها من قبل الباحثين سواء في البيئتين الأجنبية أو العربية قد تم بناءها في ضوء أبعاد هذا النموزج الذي تضمن خمسة أبعاد هي (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية).

(٢) في ضوء فهم النموزج التي تبنته الباحثة وأبعاده المختلفة قامت بصياغة تعريف إجرائي لليقظة العقلية، كما قامت بالاطلاع على مقاييس التقرير الذاتي التي تم بناءها في ضوء نموزج العوامل المتعددة لليقظة العقلية مثل مقياس Baer, et al. (2006) ترجمة (يسرا شعبان إبراهيم، ٢٠١٩)، ومقياس Cardaciotto, et al. (2008)، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد Johnson, et al. (2017)، ومقياس اليقظة العقلية للمراهقين والراشدين من إعداد Pratscher, Drouzman, et al. (2018)، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد MacDonald & Olsen, et al. (2019)، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد (2020)، وبالإستعانة بالمقاييس السابق ذكرها، ومن خلال فهمها لأبعاد النموزج الذي تبنته؛ استطاعت الباحثة صياغة مجموعة من المواقف الحياتية التي تتناسب مع التعريف الإجرائي لليقظة العقلية، وكانت جميع المواقف في الاتجاه الموجب ولا توجد أي مواقف في الاتجاه السالب.

(٣) تم عرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسمي (علم النفس، والصحة النفسية) بكليتي التربية والآداب جامعة الزقازيق، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٥) موقفاً بواقع (٧) مواقف لقياس بُعد الملاحظة، و(٧) مواقف لقياس بُعد الوصف، و(٧) مواقف لقياس بُعد التصرف بوعي، و(٧) مواقف لقياس بُعد عدم التفاعل مع الخبرات

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاسد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

الداخلية، و(٧) مواقف لقياس بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم الإبقاء على جميع المواقف ولم يتم حذف أي موقف حيث جاءت نسب الاتفاق بين جميع المحكمين على جميع مواقف المقياس (١٠٠٪) ماعدا موقفين فقط كانت نسبة الاتفاق حولهما (٩٠٪) ولم تقل نسب الاتفاق في أي موقف عن (٨٠٪) (سوسن شاكر مجيد، ٢٠١٤، ص ١٠١)، وبالتالي لم يتم حذف أي موقف منها، وبعد اجراء التعديلات في بعض الصياغات اللغوية لبعض المواقف طبقاً لآراء السادة المحكمين، أصبح المقياس يتكون في صورته الأولية من (٣٥) موقفاً موزعة على خمسة أبعاد هي (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية).

(٤) قامت الباحثة بصياغة ثلاثة بدائل لكل موقف تمثل الاستجابات على كل موقف، ويتوجب على المستجيب أن يختار بديل واحد فقط من بين البدائل المعطاه، حيث يكون البديل الأول هو الأكثر مقبولية وارتباطاً لقياس البعد ويأخذ الدرجة (٣)، والبديل الثاني يقيس البعد بدرجة متوسطة ويأخذ الدرجة (٢)، والبديل الثالث يكون أقل ارتباطاً بالبعد ويأخذ الدرجة (١)، وقد قامت بعمل تدوير للمواقف وأيضاً تدوير للاستجابات، حتى تتأكد من قراءة الطلاب للمقياس أثناء الاستجابة وتقلل من فرص الاستجابة العشوائية.

(٥) تم إعداد مفتاح لتصحيح الاستجابات بعد تدوير المواقف التي تقيس الأبعاد وتدوير الاستجابات حيث تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (١٠٥)، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها هي (٣٥)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية للمستجيب، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية للمستجيب.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

▪ أولاً ثبات المقياس:

(١) ثبات مواقف مقياس اليقظة العقلية:

تم حساب ثبات مواقف المقياس عن طريق حساب معامل ألفا ل كرونباخ Alpha Cronbach مواقف كل بُعد على حده وذلك في حالة حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبُعد الذي ينتمي إليه الموقف (عزت عبد الحميد محمد، ٢٠١٦ب، ص.٥٢٢)، كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٣) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمواقف مقياس اليقظة العقلية (في حالة حذف درجة الموقف من البُعد الضرعى الذي ينتمي إليه الموقف

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية		عدم الحكم على الخبرات الداخلية	
رقم الموقف	معامل ألفا	رقم الموقف	معامل ألفا	رقم الموقف	معامل ألفا	رقم الموقف	معامل ألفا	رقم الموقف	معامل ألفا
١	٠.٦٩٧	٢	٠.٧١٢	٢	٠.٧٠٩	٤	٠.٦٨١	٥	٠.٦٩٢
٦	٠.٦٧٥	٧	٠.٧٥٠	٨	٠.٧٣٣	٩	٠.٦٦٣	١٠	٠.٦٨٠
١١	٠.٦٨٩	١٢	٠.٧٢٠	١٣	٠.٧٣٧	١٤	٠.٦٦٦	١٥	٠.٦٥٢
١٦	٠.٦٥٩	١٧	٠.٧٢٩	١٨	٠.٧٠٧	١٩	٠.٦٨٤	٢٠	٠.٦٤٦
٢١	٠.٧٠٨	٢٢	٠.٧٢٢	٢٣	٠.٧٠٩	٢٤	٠.٦٨٥	٢٥	٠.٦٧٥

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
 من حامد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيماء إبراهيم توفيق إبراهيم

٢٦	٠.٦٧٠	٢٧	٠.٧٥٠	٢٨	٠.٧١١	٢٩	٠.٦٩٣	٣٠	٠.٦٨٢
٣١	٠.٦٣٤	٣٢	٠.٧١٩	٣٣	٠.٦٩٩	٣٤	٠.٦١١	٣٥	٠.٦٤٤
معامل ألفا للبعد - ٠.٧١٠		معامل ألفا للبعد - ٠.٧٥٩		معامل ألفا للبعد - ٠.٧٤٦		معامل ألفا للبعد - ٠.٧٠٤		معامل ألفا للبعد - ٠.٧٠١	

ومن الجدول السابق يتضح أن معاملات ثبات ألفا ل كرونباخ (في حالة حذف درجة الموقف من البعد الذي ينتمي إليه الموقف) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه الموقف أي أن جميع مواقف المقياس ثابتة؛ ولذلك تم الإبقاء على جميع مواقف مقياس اليقظة العقلية.

(٢) ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية:

تم حساب الثبات الكلي، وكذلك ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية للمواقف التي تم الإبقاء عليها وذلك بثلاث طرق: الأولى هي حساب معامل ألفا ل "كرونباخ"، والثانية هي حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل "سبيرمان / براون"، والثالثة هي معامل الثبات بطريقة جتمان للتجزئة النصفية؛ فكانت النتائج موضحة كما بالجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الثبات الكلي، وثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية ن = (٣٠٥) طالب وطالبة

١	أبعاد اليقظة العقلية	معامل الثبات		
		ألفا كرونباخ	سبيرمان/ براون للتجزئة النصفية	جتمان للتجزئة النصفية
١	الملاحظة	٠.٧١٠	٠.٧١٩	٠.٧٠٠
٢	الوصف	٠.٧٥٩	٠.٧٦٠	٠.٧٥٠

معامل الثبات			أبعاد اليقظة العقلية	٨
جتمان للتجزئة النصفية	سبيرمان/ براون للتجزئة النصفية	ألفا كرونباخ		
٠.٧٥٧	٠.٧٦٠	٠.٧٤٦	التمرفا بوعي	٢
٠.٧٤٤	٠.٧٥٧	٠.٧٠٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤
٠.٧٣٤	٠.٧٤٦	٠.٧٠١	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٥
٠.٩٣١	٠.٩٣٣	٠.٩٢٠	الثبات الكلي	٦

مما سبق يتضح أن معاملات ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية، والثبات الكلي للمقياس باستخدام معاملات ثبات ألفا ل كرونباخ، والتجزئة النصفية ل سبيرمان/ براون، وجتمان جاءت مرتفعة؛ مما يدل على ثبات جميع أبعاد اليقظة العقلية، والمقياس ككل.

▪ ثانياً صدق المقياس:

تم حساب صدق مواقف مقياس اليقظة العقلية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه (في حالة حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه الموقف) باعتبار أن بقية مواقف البعد محكاً للموقف (عزت عبد الحميد محمد، ٢٠١٦، ب، ص ٥٢٢)؛ فجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
 في حاض محمد عفيفي أحمد /د/ هاتم علي عبد القصور جوده /د/ أميرة محمد بدر محمد /د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه (في حالة حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه الموقف)

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية		عدم الحكم على الخبرات الداخلية	
رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط
١	٠.٣٢٨	٢	٠.٥٥٢	٣	٠.٤٩٧	٤	٠.٣٧٣	٥	٠.٣٨٢
٦	٠.٤٢٧	٧	٠.٣٧٢	٨	٠.٣٨٤	٩	٠.٤٤٤	١٠	٠.٣٦٨
١١	٠.٣٧١	١٢	٠.٥٢٠	١٣	٠.٣٦٧	١٤	٠.٤٤٥	١٥	٠.٤٦٨
١٦	٠.٤٨٩	١٧	٠.٤٨٦	١٨	٠.٥٠٦	١٩	٠.٣٦٩	٢٠	٠.٥٠٣
٢١	٠.٣١٧	٢٢	٠.٥١١	٢٣	٠.٥٠٣	٢٤	٠.٣٥٧	٢٥	٠.٣٨٢
٢٦	٠.٤٥٩	٢٧	٠.٣٧٠	٢٨	٠.٤٨٤	٢٩	٠.٣٢٤	٣٠	٠.٣٦٢
٣١	٠.٥٦٥	٣٢	٠.٥٢٤	٣٣	٠.٥٣١	٣٤	٠.٦٠٦	٣٥	٠.٤٩٥

مما سبق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (في حالة حذف درجة الموقف من الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه الموقف) دالة إحصائياً حيث أشار Meyers, Gamst & Guarino, 2013, (p.317) إلى أن معامل الارتباط بعد حذف درجة الموقف (٠.١) مقبول، (٠.٢) جيد، (٠.٣) جيد جداً، (٠.٤) فأكثر ممتاز؛ مما يدل على صدق جميع مواقف مقياس اليقظة العقلية.

▪ ثالثاً الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية:

(١) الاتساق الداخلي لمواقف مقياس اليقظة العقلية:

تم حساب الاتساق الداخلي لمواقف مقياس اليقظة العقلية عن طريق حساب معامل الارتباط بين مواقف كل بعد والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه الموقف؛ فجاءت قيم معاملات الارتباط كما بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين مواقف كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه الموقف.

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية		عدم الحكم على الخبرات الداخلية	
رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط	رقم الموقف	معامل الارتباط
١	***.٥٣٣	٢	***.٧١٨	٣	***.٦٤٨	٤	***.٥٦١	٥	***.٦٥١
٦	***.٦٠١	٧	***.٥٣٧	٨	***.٥٢٤	٩	***.٦٢٢	١٠	***.٥١٦
١١	***.٥٣٥	١٢	***.٦٧٢	١٣	***.٤٨٩	١٤	***.٦٧١	١٥	***.٦٤٦
١٦	***.٦٦٠	١٧	***.٦٢٤	١٨	***.٦٩٨	١٩	***.٥٠٩	٢٠	***.٦٥٧
٢١	***.٥٥٣	٢٢	***.٦٨٠	٢٣	***.٧٠٠	٢٤	***.٥٢٣	٢٥	***.٥٧٦
٢٦	***.٦١٢	٢٧	***.٥٤٠	٢٨	***.٦٣٩	٢٩	***.٥٢٤	٣٠	***.٤٩٥
٣١	***.٧٣٨	٣٢	***.٦٨٩	٣٣	***.٦٩٧	٣٤	***.٧٦٧	٣٥	***.٦٧٦

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في حاض محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

من الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط جاءت دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على الاتساق الداخلي بين الموقف والبعد الذي ينتمي إليه الموقف.

(٢) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، فجاءت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٧) معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

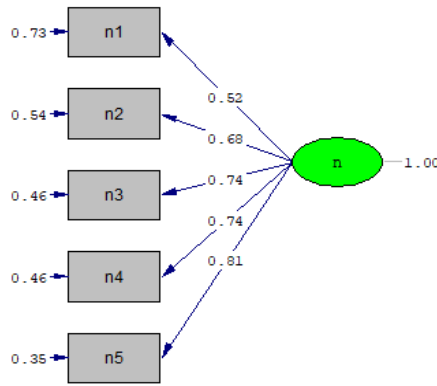
البعد	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
الدرجة الكلية	**٠,٩٢٧	**٠,٧٨٣	**٠,٨٢٣	**٠,٨٧٢	**٠,٨٥٥

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

مما سبق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.

■ رابعاً الصدق العاملي لمقياس اليقظة العقلية:

تم التحقق من صدق البناء التحتي أو الكامن لمقياس اليقظة العقلية باستخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي "Confirmatory Factor Analysis" عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن لدى عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (٣٠٥) طالب وطالبة، وفي نموذج العامل الكامن تم افتراض أن جميع مكونات مقياس اليقظة العقلية الخمسة تقيس عامل كامن واحد، وقد أسفرت النتائج عن المسار التخطيطي للتحليل العاملي التوكيدي للأبعاد الخمسة التي تشبعت بعامل كامن واحد كما هو موضح بالشكل التالي:



Chi-Square=6.74, df=5, P-value=0.24095, RMSEA=0.034

شكل (١) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الخمسة لمقياس اليقظة العقلية التي تشبعت بعامل كامن واحد

وقد حظي نموذج العامل الكامن لمقياس اليقظة العقلية على مؤشرات حسن مطابقة جيدة (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٢٢، ص. ٥ - ٨)، حيث يتضح من الجدول

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في حاض محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيماء إبراهيم توفيق إبراهيم

التالي أن قيمة كاً غير دالة إحصائياً، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي (نموذج العامل الكامن) أقل من نظيرتها للنموذج المشبع، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر؛ مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار (عزت عبد الحميد محمد، ٢٠١٦، ص. ٣٧٤).

جدول (٨) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العامل الكامن لمقياس اليقظة العقلية

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	قيمة كاً ^٢ X ²	٦,٧٤	أن تكون قيمة كاً غير دالة إحصائياً
	درجات الحرية df	٥	
	مستوى دلالة كاً ^٢	٠,٢٤١	
٢	نسبة كاً ^٢ / df X ² / df	١,٣٤٨	من (١) إلى (٥)
٣	جذر متوسط مربعات البواقي RMR	٠,٠١٩	من (صفر) إلى (٠,١)
٤	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٣٤	من (صفر) إلى (٠,١)
٥	مؤشر الصدق الزائف المتوقع ECVI	٠,٠٨٨	أن تكون قيمة المؤشر أقل من نظيرتها للنموذج المشبع
	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	٠,٠٩٨	
٦	معيار معلومات أكبيك AIC	٢٦,٧٣٧	
	معيار معلومات أكبيك للنموذج المشبع	٣٠	
٧	اتساق معيار معلومات أكبيك CAIC	٧٣,٩٤٠	
	اتساق معيار معلومات أكبيك للنموذج المشبع	١٠٠,٨٠٥	
٨	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٩١	

داسات تربية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) المجلد (٣٨) العدد (١٢٧) الجزء الثاني أغسطس ٢٠٢٣

مؤتمر الداسات العليا الأول مايو ٢٠٢٣

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
٩	مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	٠,٩٩٥	من (صفر) إلى (١)
١٠	مؤشر الافتقار للمطابقة المعياري PNFI	٠,٤٩٥	
١١	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٩٧	
١٢	مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٩٩٧	
١٣	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٨١	
١٤	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٩١	
١٥	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٩٧٤	
١٦	مؤشر الافتقار لحسن المطابقة PGFI	٠,٣٣٠	

جدول (٩) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

العامل الكامن	العوامل الفرصية المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطا المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت) ودلالاتها الاحصائية
اليقظة العقلية	الملاحظة	٠,٥٢	٠,٠٥٧٧	**٩,٠٥٢
	الوصف	٠,٦٨	٠,٠٥٤٤	**١٢,٥٠٥
	التصرف يومي	٠,٧٤	٠,٠٥٣٢	**١٣,٨٢٢
	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٧٤	٠,٠٥٣١	**١٣,٨٨٨

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
 د/ حامد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

العام الكامن	العوامل الفرعية المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطا المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت) ودلالاتها الاحصائية
	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠٠٨١	٠٠٥١٦	**١٥,٦٢٤

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن كل التشبعات أو مؤشرات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية، أي أن التحليل العاملي التوكيدي قدم دليلاً قوياً على صدق البناء الكامن لمقياس اليقظة العقلية الذي ينتظم حوله خمسة أبعاد.

ومما سبق يتضح ثبات وصدق مقياس اليقظة العقلية لصلاحيته في قياس اليقظة العقلية على طلبة المرحلة الثانوية العامة، وأصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (٣٥) موقفاً، والدرجة العظمى له تساوي (١٠٥) درجة، والدرجة الصغرى له تساوي (٣٥) درجة، والجدول التالي يوضح توزيع مواقف مقياس اليقظة العقلية على أبعاده الخمسة في صورته النهائية.

جدول (١٠) توزيع مواقف مقياس اليقظة العقلية على أبعاده في صورته النهائية

العدد	أرقام المواقف	الأبعاد	م
٧	٣١-٢٦-٢١-١٦-١١-٦-١	الملاحظة	١
٧	٣٢-٢٧-٢٢-١٧-١٢-٧-٢	الوصف	٢
٧	٣٣-٢٨-٢٣-١٨-١٣-٨-٣	التصرف اليومي	٣
٧	٣٤-٢٩-٢٤-١٩-١٤-٩-٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤

العدد	أرقام المواقف	الأبعاد	ر
٧	٣٥-٣٠-٢٥-٢٠-١٥-١٠-٥	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٥
٢٥	مجموع مواقف مقياس اليقظة العقلية		

❖ نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها :

- ينص الفرض الأول على أنه يوجد مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة

ولاختبار مدى تحقق هذا الفرض تم تحديد ثلاثة بدائل للإجابة على مواقف مقياس اليقظة العقلية، حيث أن الفئة الأولى تمثل مستوى منخفض، والفئة الثانية تمثل مستوى متوسط، والفئة الثالثة تمثل مستوى مرتفع، وذلك من خلال استخدام معادلة تحديد طول الفئة كالتالي:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{المدى}}{\text{عدد البدائل}} \quad \text{المدى} = \text{أكبر درجة} - \text{أقل درجة}$$

وبذلك يصبح المدى = ٣ - ١ = ٢، وطول الفئة = $2 \div 3 = 0.666$ (السيد عبد الدايم عبد السلام، ٢٠١٣، ص ١٤٢). كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) فئات ومستويات درجات مقياس اليقظة العقلية

المستوى	الفئة
منخفض	من ١ - أقل من ١.٦٧
متوسط	من ١.٦٧ - أقل من ٢.٣٤
مرتفع	من ٢.٣٤ - أقل من ٣

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
 من حامد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

حيث إذا وصل الطالب إلى مستوى معين من إحدى هذه الفئات؛ فإنه يتم تحديد مستواه في ضوءها، ثم قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية؛ ومن ثم حساب المتوسطات الوزنية للدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، والتي في ضوءها تم تحديد المستوى كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٢) نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الوزنية للدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة ن= (٤٩٥) طالباً وطالبة

اليقظة العقلية	عدد المواقف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الوزني	الترتيب	المستوى
الملاحظة	٧	١٨,٧٨	٢,٦٠	٢,٦٨	الثالث	مرتفع
الوصف	٧	١٧,٥٦	٣,٣٢	٢,٥٠	الخامس	مرتفع
التصرف بوعي	٧	١٩,٥٧	٢,٤٠	٢,٧٩	الأول	مرتفع
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	١٨,٤٤	٢,٤٩	٢,٦٣	الرابع	مرتفع
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٧	١٩,٣٩	٢,٣٩	٢,٧٧	الثاني	مرتفع
الدرجة الكلية	٣٥	٩٣,٧٤	١١,٤٩	٢,٦٧		مرتفع

ومن الجدول السابق يتضح أن متوسط درجات بُعد (التصرف بوعي) كان الأعلى من بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية؛ حيث بلغ المتوسط الوزني له (٢.٧٩) وكان بالمستوى المرتفع من درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية، يليه متوسط درجات بُعد (عدم الحكم على الخبرات الداخلية) في الترتيب الثاني، والذي بلغ متوسطه الوزني (٢.٧٧) بمستوى مرتفع، ثم يليه متوسط درجات بُعد (الملاحظة) في الترتيب الثالث، والذي بلغ متوسطه الوزني (٢.٦٨) بمستوى مرتفع، ثم يليه متوسط درجات بُعد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) في الترتيب الرابع، والذي بلغ متوسطه الوزني (٢.٦٣) بمستوى مرتفع، ثم يليه متوسط درجات بُعد (الوصف) في الترتيب الخامس والأخير، والذي بلغ متوسطه الوزني (٢.٥٠) بمستوى مرتفع، كما أن المتوسط الوزني للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية قد بلغ (٢.٦٧) بمستوى مرتفع.

■ وتفسر الباحثة أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة جاء بمستوى مرتفع نظراً لأن طلبة المرحلة الثانوية العامة اليوم يتمتعون بوفرة وتنوع وسائل الحصول على المعارف والمعلومات من حولهم في ظل النظام التعليمي الحديث مما يساعد على انفتاحهم على كل ما هو جديد مما يساعد على زيادة وعيهم ونضجهم العقلي المبكر، فاليقظة العقلية هي درجة الوعي والانتباه والإدراك التي يمتلكها الفرد وطالب المرحلة الثانوية العامة يكون قادر على القيام وممارسة تلك العمليات العقلية على أتم درجة بحكم انتماءه إلى مرحلة المراهقة التي تمتاز بقمة الانفتاح الذهني والنضج العقلي.

■ وقد حصل بُعد التصرف بوعي على الترتيب الأول لأن طلبة المرحلة الثانوية لكي يحققوا أهدافهم المختلفة عليهم التركيز فقط على كافة المهام والمسئوليات

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاضره محمد عفيفي أحمد / أ.د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيهاء إبراهيم تولى إبراهيم

الدراسية المختلفة المطلوبة منها في الوقت الراهن وصب وعيهم وتركيزهم عليها من أجل تحسين تحصيلهم وصرف ذهنهم عن كل الأمور التي تعوق أو تشتت حضور ذهنهم.

■ وقد حصل بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية على الترتيب الثاني وهذا منطقي لأن الطالب عندما يزداد وعيه سيساعده ذلك على التبصر والتقبل لذاته ولمن حوله، ويتوقف عن إعطاء أي تقييمات مسبقة سواء كانت إيجابية أم سلبية سواء على نفسه والآخرين، أو على مختلف الخبرات التي يمر بها.

■ وقد حصل بُعد الملاحظة على الترتيب الثالث وهذا ترتيب منطقي مبني على ما سبق حيث أن الطالب عندما يتخلص من الأمور المشتتة للانتباه ويتوقف عن إصدار أحكام قطعية مسبقة وسريعة عن مشاعره وخبراته الداخلية فإنه يستطيع الانتباه لأدق التفاصيل الخاصة بالأشياء المهمة لأن ذهنه صاف ويستطيع إدراك كافة الخبرات المختلفة الداخلية والخارجية من حوله.

■ وقد حصل بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية على الترتيب الرابع لأن الطالب عندما يتوقف عن إصدار أحكام قطعية بشأن مشاعره وخبراته الداخلية سيساعده ذلك على تقبل الخبرات الداخلية المختلفة وبخاصة السلبية كما هي وذلك يجعل هذه الخبرات تأتي وتذهب في عقله دون أن تفقده تركيزه على اللحظة الحالية.

■ وقد جاء بُعد الوصف في الترتيب الخامس لأن الطالب إذا مر بالخطوات السابقة من تركيز وعيه على اللحظة الحاضرة، وعدم إصدار أحكام مسبقة على خبراته الداخلية، والانتباه للخبرات المختلفة الداخلية والخارجية دون التفاعل معها ودون أن تفقده تركيزه في لحظته الحالية فسوف يزداد انتباهه لكم الهائل من المصادر المتاحة للمعرفة والاطلاع أمامه في كل مكان الآن من خلال المنصات

المتعددة والمختلفة ومن خلال انفتاحه عليها سيساعده ذلك على أن تكون لديه
طلاقة لغوية تمكنه بشكل تلقائي وطبيعي من وصف كل ما يشعر به ويدور حوله
والتعبير عنه بلغة وكلمات واضحة.

ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي توصل إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة
العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه
أبحاث كل من على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، وماجد أحمد المالكي
(٢٠١٩)، ويحي منصور، ونادية بومجان (٢٠٢٢) عن وجود مستوى مرتفع من اليقظة
العقلية لدى الطلبة، بينما تختلف نتائج مع نتائج بحث جابر بن محمد بن أحمد
(٢٠٢١)، وبحث هتون إبراهيم سعد، ونوار محمد سعد (٢٠٢٣) والذي توصل إلى وجود
مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى الطلبة.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

• ينص الفرض الثاني على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات
الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلبة
المرحلة الثانوية العامة.

ولاختبار تحقق هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين وذلك
لحساب الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة
الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة كما هو موضح بالجدول التالي:

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
 من حامد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيماء إبراهيم توفيق إبراهيم

جدول (١٣) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية

ن = (٤٩٥) طالباً وطالبة

اليقظة العقلية	الذكور - (٢١٩)		الإناث - (٢٧٦)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الملاحظة	١٨,٧٤	٢,٩١	١٨,٨٢	٢,٣٣	٠,٣١	٠,٧٥
الوصف	١٧,١٠	٣,٤٨	١٨,١٣	٣,٠٣	٣,٤٩	***,٠٠
التصرف بوعي	١٩,٥٨	٢,٤٢	١٩,٥٧	٢,٣٩	٠,٠٨	٠,٩٣
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	١٨,٨٣	٢,٣٤	١٨,١٢	٢,٥٧	٣,١٦	***,٠٠
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	١٩,٤٦	٢,٥٨	١٩,٣٤	٢,٢٤	٠,٥٥	٠,٥٨
الدرجة الكلية	٩٢,٧١	١٣,٧٢	٩٢,٩٨	١٢,٥٦	١,٧٣	٠,٠٨

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة (الملاحظة، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات) فيما عدا بعدي (الوصف، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) حيث وجدت فيهما فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين

متوسطات درجات الذكور والإناث وكانت هذه الفروق لصالح الإناث في بُعد الوصف ولصالح الذكور في بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

وتفسر الباحثة نتائج الفرض الثاني وهي عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للنوع في الدرجة الكلية لليقظة العقلية إلى أن كل من الذكور والإناث بالمرحلة الثانوية العامة ينتمون لنفس المنطقة الجغرافية ولنفس البيئات التعليمية، ويتعرضون لمتطلبات حياتية وأكاديمية متقاربة، وجميعهم ينتمون لمرحلة المراهقة المتوسطة فنجدهم يتشابهون في الكثير من الخصائص والسمات ومستوى النضج العقلي والفكري، وجميعهم يطمح لتحقيق التفوق الأكاديمي على الرغم من كثرة المهام والمسئوليات التعليمية الملقاة على عاتقهم في هذه المرحلة المهمة جداً في تحديد مستقبلهم مما يتطلب منهم صفاء أذهانهم، وزيادة تركيزهم ووعيهم على اللحظة الحالية أكثر من الانسياق وراء الأمور المشتتة للانتباه.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في أبعاد (الملاحظة، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية) لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة إلى أن كل طالب سواء أكان ذكراً أم أنثى يكون قادر على الانتباه للأفكار المختلفة التي تدور في عقله، ويكون لديه القدرة على الانتباه لتغير حالته النفسية ومشاعره المختلفة نتيجة المرور بالخبرات المختلفة، والوعي وإدراك الخبرات المختلفة سواء الداخلية والخارجية التي يتعرض لها فكل ما هو مطلوب منهم هو مجرد المراقبة والملاحظة فقط وليس أبعد من ذلك؛ كما أن كل من الذكور والإناث في المرحلة الثانوية العامة يميلون إلى الترفع عن الأشياء غير المهمة ويركزون تفكيرهم على الأشياء التي تساعدهم على تحقيق أهدافهم التي يبذلون قصارى جهدهم للوصول إليها؛ مما يجعلهم يبتعدون عن كل ما يشتت انتباههم من التفكير في خبرات وأحداث ماضية

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
م. حامد محمد عفيفي أحمد / د. هاتم علي عبد القصور جوده / د. أميرة محمد بدر محمد / د. شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

أو خوف من مستقبل غامض مجهول، ونجدهم يركزون وعيهم وانتباههم فقط على اللحظة الحالية التي يعيشونها وما يمكنهم فعله في الوقت الحاضر من أجل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف مختلفة، فنجدهم جميعاً عندما يمرون بخبرات داخلية مختلفة سواء أكانت هذه الخبرات سارة أم غير ذلك فإنهم يتقبلونها كما هي دون إعطائها أكثر من حقها ولا يشغلون تفكيرهم بها أكثر من اللازم ولا يصدرون أي أحكام قطعية سواء كانت أحكاماً إيجابية أم سلبية بشأنها فتركيزهم منصباً فقط على تحقيق أهدافهم وهي ما يولونه مزيداً من التفكير والاهتمام.

ويمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في

بعد الوصف لصالح الإناث إلى طبيعة تكوين الدماغ الأنثوي فالإناث تتفوق على الذكور من الناحية اللغوية فلديها ملكة الطلاقة في فهم الكلمات بمعانيها المختلفة، ولديها طلاقة في التعبير عن كل ما يدور بداخلها من أحاسيس ومشاعر داخلية أو للأحداث والخبرات المختلفة الخارجية التي تمر بها في كلمات واضحة ومفهومة حيث يمتلك الدماغ الأنثوي نسبة أعلى من الخلايا العصبية في الجزء الخاص بنطق اللغة من الذكور، وتستمر الإناث في تطوير هذا الجانب بشكل يفوق الذكور (Silverman, 1986).

ويمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في

بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لصالح الذكور إلى النظرة السائدة في المجتمع المصري من أن الذكور هم أكثر قدرة على تحمل المسئوليات والقيام بالمهام التي توكل إليهم، وهذا يمنح الذكور مزيداً من الثقة في أنفسهم بالقدرة على تحقيق النجاح والتفوق الأكاديمي والابتعاد عن جميع الأفكار وبخاصة السلبية التي من الممكن أن تشتت انتباههم مما يساعده على التركيز على اللحظة الحالية من أجل تحقيق المزيد من

الإنجاز، وأيضاً يرجع إلى طبيعة الإناث التي تتميز بغلبة العاطفة عليهم فيفكرون في أدق التفاصيل ويتأثرون بجميع الخبرات المختلفة مما قد يؤثر على تركيزهم.

ومناقشة نتائج الفرض الثاني يتضح أنه تحقق جزئياً حيث توصلت نتائجه إلى
"عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة" (الملاحظة، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية) ماعدا بُعدى الوصف، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والتي وُجدت فروق دالة فيهما، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج أبحاث كل من Gonzalez, et al. (2016)، Arpaci, et al. (2017)، على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، López-González, et al. (2018)، Tasneem & Panwar (2019)، Asadi, et al. (2021)، يحي منصورى، ونادية بومجان (٢٠٢٢) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج أبحاث كل من Petter, et al. (2013)، Nivenitha & Nagalakshmi (2016)، وماجد أحمد المالكي (٢٠١٩)، وهالة محمد كمال (٢٠١٩)، وشيماء محمد دياب وآخرين (٢٠٢٢) والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، وتختلف أيضاً مع نتائج أبحاث كل من Sturgess (2012)، Ardenghi, et al. (2020)، والتي توصلت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

- ينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) ترجع للمستوى الدراسي (الصف الثاني الثانوي، الصف الثالث الثانوي) لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
 د/ محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القادر جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيماء إبراهيم توفيق إبراهيم

ولاختبار تحقق هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين وذلك لحساب الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الصف الثاني الثانوي والصف الثالث الثانوي في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها وفقاً لتغير المستوى الدراسي ن = (٤٩٥) طالباً وطالبة

اليقظة العقلية	الصف الثاني الثانوي ن = (٢٤٢)		الصف الثالث الثانوي ن = (٢٥٣)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الملاحظة	١٨,٤١	٢,٦١	١٩,١٣	٢,٥٤	٣,١٠	***,٠٠
الوصف	١٦,٩٢	٣,٤٣	١٨,١٦	٣,١١	٤,٢٠	***,٠٠
التصرف بوعي	١٩,٣٣	٢,٥٤	١٩,٨١	٢,٢٥	٢,٢٠	*,٠٢
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	١٨,٢٠	٢,٣٥	١٨,٦٦	٢,٦٠	٢,٠٨	*,٠٣
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	١٩,٣٢	٢,٣٨	١٩,٤٦	٢,٤١	٠,٦٥	٠,٥١
الدرجة الكلية	٩٢,١٨	١١,٣٦	٩٥,٢٣	١١,٤٣	٢,٩٦	***,٠٠

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

♦ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

■ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) بين متوسطات درجات الصف الثاني الثانوي، والصف الثالث الثانوي في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي فيما عدا بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية حيث لم توجد فيه فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الصف الثاني الثانوي، والصف الثالث الثانوي.

وتفسر الباحثة نتائج الفرض الثالث وهي وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للمستوى الدراسي لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي في الدرجة الكلية لليقظة العقلية إلى أن طلبة الصف الثالث الثانوي في ظل النظام التعليمي الحديث يكون لديهم خبرة أكثر من طلبة الصف الثاني الثانوي بسبب مرور وقت أطول على التحاقهم بهذه المرحلة التعليمية مما جعلهم أكثر انفتاحاً على جميع المعارف والخبرات وهذا جعلهم أكثر وعياً ويقظة من طلبة الصف الثاني الثانوي، وأيضاً لأن اليقظة العقلية هي سمة كامنة تحتاج إلى مزيد من التدريب والخبرة لذلك ترتفع لدى طلبة الصف الثالث عن الثاني.

ويمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الصف الثاني الثانوي والصف الثالث الثانوي في أبعاد (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي إلى أن طلبة الصف الثالث الثانوي يعلمون أن هذه السنة الدراسية تعتبر السنة الحاسمة في مستقبلهم الأكاديمي والمهني بعد ذلك فنجدهم يهتمون بكافة التفاصيل في كل المقررات والخبرات والأشياء المختلفة التي تمر بهم ويهتمون بكل صغيرة وكبيرة، كما أن طلبة الصف الثالث من خلال وصولهم إلى ذروة فهم طبيعة النظام التعليمي الحالي فقد وصلوا للسنة النهائية في ظل هذا النظام الذي يتميز بضرورة كثرة اطلاعهم وانفتاحهم على جميع

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
م. حامد محمد عفيفي أحمد / د. هاتم علي عبد القصور جوده / د. أميرة محمد بدر محمد / د. شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

وسائل المعارف والمعلومات فتتفتح مداركهم وعقولهم ويمتازون بالطلاقة اللغوية نتيجة امتلاكهم لكم كبير من المعارف التي تمكنهم من التعبير عن كافة المشاعر والخبرات المختلفة بلغة وكلمات مفهومة وواضحة، كما أنهم يحكم طبيعة السنة النهائية نجدهم يصرفون تركيزهم عن كل ما يشتمل انتباههم من أشياء ماضية أو أمور مستقبلية ويركزون انتباههم فقط على لحظتهم الحالية لتحقيق ما يصبو إليه، كما أنهم نتيجة معرفتهم بأهمية هذه السنة كونها الحاسمة في مستقبلهم فنجدهم عندما يمر بذهنهم أي أفكار وخبرات غير سارة أو مؤلمة نجدهم يحاولون جاهدين بإبعاد هذه الأفكار عن أذهانهم وإخراج أنفسهم من حيز التفكير فيها أو الانشغال بها حتى لا تفسدهم التركيز على لحظتهم الحالية أو عن تحقيق أهدافهم.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الصف الثاني

الثانوي والصف الثالث الثانوي في بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية إلى أن طلبة المرحلة الثانوية العامة من الصفين الثاني والثالث الثانوي متقاربين من حيث العمر الزمني ولكونهم في مرحلة حاسمة في مستقبلهم الدراسي تبني عليها مستقبلهم الأكاديمي والمهني بعد ذلك فهم في أخطر مرحلة تعليمية فسواء كانوا في منتصف المرحلة (طلبة الصف الثاني الثانوي) أو في نهايتها (طلبة الصف الثالث الثانوي) فكلاهما يحاول قدر الإمكان عندما تمر به خبرات مختلفة سواء كانت سارة أو مؤلمة أن يكتفي بتقبلها كما هي دون أن يصدر أي أحكام بشأنها.

ولمناقشة نتائج الفرض الثالث يتضح أنه تحقق جزئياً حيث توصلت نتائجه إلى

"وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الصف الثاني الثانوي والصف

الثالث الثانوي في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة" (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) ما عدا بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه أبحاث كل من Sturgess (2012)، وفاطمة السيد حسن (٢٠١٨)، وهالة محمد كمال (٢٠١٩)، Ardenghi, et al. (2022) والتي أشارت بوجود فروق تعزى للعمر أو المستوى الدراسي لصالح الأكبر سنًا أو المستوى الدراسي الأعلى، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث Ardenghi, et al. (2020)، والذي توصل إلى وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح الأصغر سنًا، وتختلف أيضاً مع ما توصل إليه بحث ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩) والذي توصل إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للمستوى الدراسي.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها ومناقشتها:

- ينص الفرض الرابع على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) ترجع للتخصص الدراسي (أدبي، علمي) لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

ولاختبار تحقق هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين وذلك لحساب الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات التخصص الأدبي

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في حاض محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيماء إبراهيم توفيق إبراهيم

والتخصص العلمي في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة كما هو موضح

بالتالي:

جدول (١٥) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها وفقاً لمتغير التخصص الدراسي ن= (٤٩٥) طالباً وطالبة

اليقظة العقلية	أدبي ن- (١٥٢)		علمي ن- (٣٤٣)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الملاحظة	١٨,٨٨	٢,٦٢	١٨,٧٤	٢,٦٠	٠,٥٦	٠,٥٧
الوصف	١٧,٨٩	٣,٠٨	١٧,٤١	٣,٤٢	١,٥٧	٠,١١
التصرف يومي	١٩,٦١	٢,٤٠	١٩,٥٦	٢,٤٠	٠,٢٣	٠,٨١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	١٨,٤٢	٢,٥١	١٨,٤٤	٢,٤٨	٠,٠٩	٠,٩٢
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	١٩,٣٦	٢,٣٢	١٩,٤٠	٢,٤٣	٠,١٧	٠,٨٦
الدرجة الكلية	٩٤,١٧	١١,٢٣	٩٣,٥٥	١١,٦١	٠,٥٥	٠,٥٧

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التخصص الدراسي الأدبي والعلمي في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها المختلفة (الملاحظة،

والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية).

وتفسر الباحثة نتائج الفرض الرابع وهي عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي (أدبي - علمي) في الدرجة الكلية لليقظة العقلية إلى أن طلبة كلا التخصصين العلمي والأدبي ينتمون إلى نفس المنطقة الجغرافية وهي مركز منيا القمح التعليمية بمحافظة الشرقية ويتلقون تعليمهم في مدارس تعليمية تخضع لنفس النظام التعليمي الذي يسعى لتحقيق نفس الأهداف والمخرجات على اختلاف التخصصات فنجد الطلبة يتشاركون نفس الأنشطة التعليمية من خلال المدرسة أو المنصات المختلفة، ويتعرضون لنفس الخبرات التعليمية، بسبب تشابه الظروف الأكاديمية والجغرافية ومن الممكن أن يكون ذلك السبب في عدم وجود فروق بينهم، ومن الممكن أن يرجع السبب أيضاً إلى أن اليقظة العقلية هي سمة شخصية تعتمد على الانتباه والوعي بغض النظر عن التخصص الأكاديمي فكلا التخصصين يتشابهون في تلقيهم لنفس القدر من الخبرات والمعلومات والتي تساعد على تفتح أذهانهم فالمنصات التعليمية ووسائل المعرفة متاحة أمامهم جميعاً وليس لأحدهم فقط.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التخصص الأدبي والعلمي في الأبعاد المختلفة لليقظة العقلية إلى أن طلبة المرحلة الثانوية العامة سواء من ذوي التخصصات العلمية أو الأدبية جميعهم يدركون خطورة هذه المرحلة التعليمية التي يمرون بها كونها تمثل نقلة في مستقبلهم الأكاديمي ومن بعده مستقبلهم المهني فهي تمثل نفس الأهمية لكلا التخصصين فنجدهم لا يهتمون بأي شيء يخص تحقيق أهدافهم ونجد كل منهم يهتم بكافة التفاصيل المتعلقة بدراسته ولا يتجاهل أي أمر ولو صغير بخصوصها، كما نجدهم من خلال طبيعة المقررات التعليمية

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية في حاصد محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيباء إبراهيم توفيق إبراهيم

التي يدرسها كل تخصص وكثرة وتوافر المعلومات المتاحة على كل المنصات التعليمية التي يدخلون إليها ومن خلال انفتاحهم على كافة وسائل المعارف والمعلومات نجدهم يتمتعون بمستوى مرتفع من النضج العقلي بشكل يفوق غيرهم ويمتلكون كم هائل من المعلومات مما يزيد من طلاقتهم اللغوية وقدرة على التعبير بشكل كبير، كما نجدهم يهتمون ويشغلون تفكيرهم بالأمور الهامة وهي تحقيق النجاح والتفوق في تلك المرحلة الحاسمة ويطرفعون ولا يعيرون انتباههم لكثير من الأمور غير المهمة فهم يفضلون التركيز على وقتهم الحالي وعدم هدره فيما لا يفيد لتحقيق التفوق والراحة في المراحل التالية في مستقبلهم، ونجدهم يحاولون إبعاد أنفسهم بشتى الطرق عن الأفكار السلبية المتعلقة بالخبرات الماضية أو بالخوف والقلق الزائد من المستقبل المجهول محاولين التركيز فقط على ما يمكنهم فعله في الوقت الحاضر ولحظتهم الحالية من أجل تحقيق هدفهم، ونجدهم يتقبلون مختلف الخبرات التي يمرون بها بشكل تام ويتوقفون عن لوم أنفسهم والآخرين ويتوقفون عن إصدار أي أحكام أو توقعات مسبقة ربما تكون غير صحيحة ويجعلون الخبرات تأتي وتذهب في أذهانهم دون ان تفقدتهم تركيزهم على وقتهم الحالي.

ومناقشة نتائج الفرض الرابع نجد أن تحقق كلياً حيث توصلت نتائجنا إلى "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التخصص الأدبي والتخصص العلمي لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وجميع أبعادها المختلفة" (الملاحظة، والوصف، والتصريف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية)، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج أبحاث كل من على حسين مظلوم، وسلام محمد علي (٢٠١٨)، ووليد محمد حسين (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى للتخصص (علمي - أدبي)، ويختلف ذلك مع ما توصل إليه بحث رانيه موفق الطوطو، وأمينة رزق (٢٠١٨)

والذي أشار إلى وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص وذلك لصالح التخصص الأدبي، ويختلف أيضاً مع ما توصل إليه بحث جابر بن محمد بن أحمد (٢٠٢١) والذي أشار إلى وجود فروق لصالح التخصص العلمي.

❖ التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:

- (١) المحافظة على استمرارية تمتع طلبة المرحلة الثانوية العامة بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية وذلك بالمحافظة على استمرارية المتابعة لهم واستمرارية الإرشاد النفسي والتربوي لهم بأهمية اليقظة العقلية، وإدخال بعض التدريبات في المقررات الدراسية والتي تهدف إلى زيادة اليقظة العقلية لهؤلاء الطلاب نظراً لأهمية ذلك المتغير في كل مناحي الحياة والناحية الأكاديمية بشكل خاص.
- (٢) عقد دورات تدريبية للطلبة وطلبة الصف الثاني الثانوي بشكل خاص عن أهمية اليقظة العقلية كعامل يساعد على زيادة الوعي والانتباه لديهم مما يساعدهم على تحقيق أهدافهم في الحياة ويحقق لهم التوافق الشخصي والاجتماعي، ويعزز الصحة النفسية بكل مخرجاتها.
- (٣) الحرص على توفير الأنشطة المدرسية التي من شأنها تعزيز وتنمية الطلاقة اللغوية وبخاصة لدى الطلاب الذكور.
- (٤) عقد ندوات توعية وبخاصة للإناث عن خطورة الاستغراق والتفكير الزائد في كل الأمور وبخاصة السلبية لأنها تسرق منهم التركيز على الأمور المهمة في لحظتهم الحالية.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
مي حاتم محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيما إبراهيم توفيق إبراهيم

❖ **البحوث المقترحة:**

- (١) البنية العائلية لمكونات اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.
- (٢) بروفيلات اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات.
- (٣) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الصف الأول الثانوي.
- (٤) اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.
- (٥) فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض التفكير الاجتراري وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.

مراجع البحث:

أولاً المراجع العربية:

جابر بن محمد بن أحمد الحربي (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة ينبع. *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، (٦٧)، ١٤٧- ١٧٥.

حنان فوزي أبو العلا دسوقي (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتثال والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج*، ٧٨، ١٧٣٥- ١٧٨٠.

رانيه موفق الطوطو، وأمينة رزق (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية*، ٤٠(٤)، ١١ - ٤٥.

سوسن شاكر مجيد (٢٠١٤). أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية (ط٣). عمان، مركز ديونو لتعليم التفكير.

السيد عبد الدايم عبد السلام سكران (٢٠١٣). استخدام حزم البرامج الإحصائية في البحوث العلمية. الزقازيق، مكتبة عرفات.

السيد محمد أبو هاشم حسن (٢٠٢٣). مؤشرات جودة المطابقة للصدق البنائي وتطبيقاتها في البحوث النفسية العربية. *المجلة العربية للقياس والتقويم*، ٤(٧)، ١ - ٢٥.

شيماء محمد دياب، ومحمد حسين سعيد، ومروة مختار بغدادي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية: دراسة مقارنة في ضوء النوع. *مجلة كلية التربية جامعة بني سويف*، ١٩(١١٤)، ٢٣٨- ٢٥٥.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في حاضره محمد عفيفي أحمد /د/ هاتم علي عبد القصور جوده /د/ أميرة محمد بدر محمد /د/ شيهاء إبراهيم توفيق إبراهيم

عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠١٦ أ). الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية: تطبيقات باستخدام برنامج LISREL 8.8. القاهرة، دار الفكر العربي.

عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠١٦ ب). الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS18. القاهرة، دار الفكر العربي.

علي حسين مظلوم المعموري، وسلام محمد علي هادي عبد (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية بجامعة بابل، ٢٥ (٣)، ٢٢٩-٢٤٧.

فاطمة السيد حسن خشبة (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١ (١٧٩)، ٤٩٤-٥٩٨.

فؤاد أبو حطب، وآمال صادق (٢٠١٠). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

ماجد أحمد المالكي (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، ٣٥ (١٠)، ٣٠٩-٣٥١.

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.

هالة محمد كمال شمبولية (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٣٠ (١١٩)، ١-٢٨.

هتون إبراهيم سعد الحربي، ونوار محمد سعد الحربي (٢٠٢٣). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية بالمركز القومي للبحوث بغزة، ٧(٤)، ٩٦-١٢٠.

وليد محمد حسين (٢٠٢٠). العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة العلمية لكلية التربية جامعة الوادي الجديد، ١٢(٣٥)، ٣٧-٦٤.

يحي منصور، ونادية بومجان (٢٠٢٢). مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتدربين في الطور المتوسط: دراسة ميدانية لمتوسطتين من ولاية تيبازة. مجلة دفاتر المخبر، ١٧(١)، ٢٩١-٣٠٧.

ثانياً المراجع الأجنبية:

Ahmadi, A. (2016). *Mindfulness among students: The impact of faculty and demography in Malaysia*. Springer.

Alidina, S. (2020). *Mindfulness for dummies* (3rd. ed.). John Wiley & Sons.

Al-Refae, M., Al-Refae, A., Munroe, M., Sardella, N. A., & Ferrari, M. (2021). A self-compassion and mindfulness-based cognitive mobile intervention (Serene) for depression, anxiety, and stress: Promoting adaptive emotional regulation and wisdom. *Frontiers in psychology*, 12, 1-18.

DOI: [10.3389/fpsyg.2021.648087](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648087)

- Ardenghi, S., Rampoldi, G., Pepe, A., Bani, M., Salvarani, V., & Streparava, M. G. (2020). An exploratory cross-sectional study on the relationship between dispositional mindfulness and empathy in undergraduate medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 33(2), 154- 163.
<https://doi.org/10.1080/10401334.2020.1813582>
- Ardenghi, S., Russo, S., Luciani, M., Salvarani, V., Rampoldi, G., Bani, M., ... & Streparava, M. G. (2022). The association between dispositional mindfulness and empathy among undergraduate nursing students: A multicenter cross-sectional study. *Current Psychology*, 1-9.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02829-1>
- Arpaci, I., Baloglu, M., Kozan, H. İ. Ö., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of medical Internet research*, 19(12), 1-13. Doi: [10.2196/jmir.8847](https://doi.org/10.2196/jmir.8847)
- Asadi, M., Amini, M., Zarean, F., Ataei, A., Sarvandani, M. N., & Soleimani, M. (2021). The role of mindfulness and its dimensions in predicting of students' psychological well-being. *International Journal of Health Studies*, 7(2), 6-11. DOI: [10.22100/ijhs.v7i2.850](https://doi.org/10.22100/ijhs.v7i2.850)
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. DOI: [10.1177/1073191104268029](https://doi.org/10.1177/1073191104268029)
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to

explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
Doi: [10.1177/1073191105283504](https://doi.org/10.1177/1073191105283504)

Benada, N., & Chowdhry, R. (2017). A correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian journal of positive psychology*, 8(2), 105-107.

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: First steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18-32. DOI: [10.1007/s12671-012-0102-9](https://doi.org/10.1007/s12671-012-0102-9)

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. DOI: [10.1037/0022-3514.84.4.822](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822)

Calvert, R. (2021). *Healing with nature: Mindfulness and somatic practices to heal from trauma*. New World Library.

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
DOI: [10.1177/1073191107311467](https://doi.org/10.1177/1073191107311467)

Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.
DOI: [10.1348/014466508X31489](https://doi.org/10.1348/014466508X31489)

- Corti, L., & Gelati, C. (2020). Mindfulness and coaching to improve learning abilities in university students: A pilot study. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 1-20.
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Riesco-Matías, P., & Petisco-Rodríguez, C. (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: Testing a mediation model in a sample of women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1-15.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18030925>
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current directions in psychological science*, 23(6), 401-407. DOI: [10.1177/0963721414547415](https://doi.org/10.1177/0963721414547415)
- Droutman, V., Golub, I., Oganesyán, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the adolescent and adult mindfulness scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.
DOI: [10.1016/j.paid.2017.10.037](https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.037)
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. P. (2007) Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological

behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-11.

DOI: [10.3389/fpsyg.2017.02306](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02306)

Ghanizadeh, A., Al-Hoorie, A. H., & Jahedizadeh, S. (2020). *Higher order thinking skills in the language classroom: A concise guide*. Springer International Publishing.

Gonzalez, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and mindfulness in high school students, influence on classroom climate and academic performance. *Research Gate*, 21(1),121-138.

Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological assessment*, 23(3), 606-614. DOI: [10.1037/a0022819](https://doi.org/10.1037/a0022819)

Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: Exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed research international*, 2015, 1-9.
<http://dx.doi.org/10.1155/2015/670724>

Greenhouse, P. M. (2015). *The impact of trait mindfulness upon self-control in children* (Doctoral dissertation, Cardiff University).

Groves, P. (2016). Mindfulness in psychiatry—where are we now?. *BJPsych bulletin*, 40(6),289-292.
<https://doi.org/10.1192/pb.bp.115.052993>

- Gupt, D., Yangdon, T., & Panchal, S., (2021). Mindfulness practice and ameliorating depressive symptoms among PTSD clients: An experimental study. *International Education & Research Journal*, 7(5), 8-10.
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2017). Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: The comprehensive inventory of mindfulness experiences–adolescents (CHIME-A). *Psychological Assessment*, 29(3), 264-281.
<https://doi.org/10.1037/pas0000342>
- Johnson, K. R., Park, S., & Chaudhuri, S. (2020). Mindfulness training in the workplace: Exploring its scope and outcomes. *European Journal of Training and Development*, 44(4/5), 341-354.
DOI: [10.1108/EJTD-09-2019-0156](https://doi.org/10.1108/EJTD-09-2019-0156)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. DOI: [10.1093/clipsy/bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016)
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion review*, 5(2), 192-201.
- Khan, S. M., & Abbas, J. (2022). Mindfulness and happiness and their impact on employee creative performance: Mediating role of creative process engagement. *Thinking Skills and Creativity*, 44(1), 1-12.
- Khoury, B., Vergara, R. C., Sadowski, I., & Spinelli, C. (2021). Embodied mindfulness questionnaire: Scale development and validation. *Assessment*, 1-26.
DOI: [10.1177/10731911211059856](https://doi.org/10.1177/10731911211059856)

- Lambert, J. (2015). *Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety-an exploratory study* (Doctoral dissertation, University of East London).
- Langer, E. J. (2016). *The power of mindful learning*. Hachette UK.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
DOI: [10.1002/jclp](https://doi.org/10.1002/jclp)
- Leary, M. R., & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255.
DOI: [10.1080/10478400701598355](https://doi.org/10.1080/10478400701598355)
- Lee, A. K., Gansler, D. A., Zhang, N., Jerram, M. W., King, J. A., & Fulwiler, C. (2017). Relationship of mindful awareness to neural processing of angry faces and impact of mindfulness training: A pilot investigation. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 264, 22-28.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychresns.2017.03.016>
- Liu, S., Liu, Y., & Ni, Y. (2018). A review of mindfulness improves decision making and future prospects. *Psychology*, 9(2), 229-248.
DOI: [10.4236/psych.2018.92015](https://doi.org/10.4236/psych.2018.92015)
- López-González, L., Amutio, A., & Herrero-Fernández, D. (2018). The relaxation-mindfulness competence of secondary and

high school students and its influence on classroom climate and academic performance. *European Journal of Education & Psychology*, 11(1), 5-17.

Lu, S., Huang, C. C., & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. *Children and Youth Services Review*, 82, 53-59.

Doi: [10.1016/j.chilyouth.2017.09.008](https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.09.008)

MacDonald, H. Z., & Olsen, A. (2020). The role of attentional control in the relationship between mindfulness and anxiety. *Psychological reports*, 123(3), 759-780.

DOI: [10.1177/0033294119835756](https://doi.org/10.1177/0033294119835756)

Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time Management in Academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1035-1050.

DOI: [10.3390/ejihpe10040073](https://doi.org/10.3390/ejihpe10040073)

Meyers, L. S., Gamst, G. C., & Guarino, A. J. (2013). *Performing data analysis using IBM SPSS*. John Wiley & Sons.

Nivenitha, P., & Nagalakshmi, K. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 34-39.

Petter, M., Chambers, C. T., McGrath, P. J., & Dick, B. D. (2013). The role of trait mindfulness in the pain experience of adolescents. *The Journal of Pain*, 14(12), 1709-1718.

- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061.
- Roemer, A., & Medvedev, O. N. (2022). Applied mindfulness process scale (AMPS). In *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (pp. 1- 10). Cham: Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_27-1
- Rosini, R. J., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 1-23.
- Ruimi, L., Hadash, Y., Tanay, G., & Bernstein, A. (2022). State mindfulness scale (SMS). In *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (pp. 1-16). Cham: Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_25-1
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. DOI: [10.1002/jclp.20237](https://doi.org/10.1002/jclp.20237)
- Silverman, L. K. (1986). What happens to the gifted girl. *Critical issues in gifted education*, 1, 43-89.
- Singha, S., & Singha, R. (2022). The importance of a mindfulness and compassionate curriculum in India's educational system. *University News*, 60(10), 85-87.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
في جامعة محمد عفيفي أحمد / د/ هاتم علي عبد القصور جوده / د/ أميرة محمد بدر محمد / د/ شيلاء إبراهيم توفيق إبراهيم

Sturgess, M. A. (2012). *Psychometric validation and demographic differences in two recently developed trait mindfulness measures* (Master Thesis, Victoria University of Wellington).

Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2019). Academic confidence and mindfulness: A study on gender differences. *International Journal of Social Science and Economic Research*, 4(6), 4690-4702.

Tohme, O., & Joseph, S. (2020). Authenticity is correlated with mindfulness and emotional intelligence. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-18.

<http://doi.org/10.1177/0022167820940926>