

اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية

أ.م.د نادية محمد رزوقي الاعجم
nadiam@uodiyala.edu.iq
م.م علي جعار لفقة
alijmuq@uodiyala.edu.iq
جامعة ديالى – كلية التربية المقداد

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف الى اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية .
ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس اليقظة الذهنية وفق انموذج (Langer , 1989) , بعد اتباع الخطوات العلمية في بنائه والتحقق من صدقه وثباته و تكونت عينة البحث الحالي من (400) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى ومن كلا التخصصين العلمي والإنساني , وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتناسب .
وباستخدام الوسائل الاحصائية (الاختبار التائي لعينة واحدة و معامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ) , اسفرت النتائج بأن عينة البحث يوجد لديهم يقظة ذهنية عالية .
وفي ضوء نتائج البحث الحالي خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات .
الكلمات المفتاحية : اليقظة الذهنية - طلبة كلية التربية الاساسية

Mindfulness among students of the College of Basic Education

Prof. Dr. Nadia Mohammed Rzooqy Al-Aajam

M.M. Ali Jaar Lafta

University of Diyala

College of Education Al-Muqdad

Educational Psychology Science

Abstract

The current research aims to identify mindfulness among students of the College of Basic Education.

To achieve the research objectives, the mental alertness scale was built according to the model (Langer, 1989), after following the scientific steps in its construction and verifying its validity and reliability. The sample of the current research consisted of (400) male and female students from the College of Basic Education - University of Diyala and from both scientific and

humanities specializations. The research sample was selected by random, stratified, proportional method.

Using statistical methods (one-sample t-test, Pearson correlation coefficient, and Cronbach's alpha coefficient), the results revealed that the research sample has mental alertness.

In light of the results of the current research, the research came out with a number of recommendations and proposals.

Keywords: mindfulness, students of the College of Basic Education

اولا : مشكلة البحث :

تعد اليقظة الذهنية من اهم المتغيرات التي لها علاقة بالعملية التعليمية اذ تساعد على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية وتعزز المرونة الذهنية لدى الطلاب وتبرز ما لديهم من قدرات وامكانيات للتوافق مع المواقف الضاغطة التي تواجههم في المرحلة الجامعية (بليل , 2019 : 4 .
ان سرعة وتيرة الحياة والتغيرات المصاحبة لها جعل الحياة اكثر تعقيدا بسبب زيادة التطور التكنولوجي ووسائل التواصل الاجتماعي مما ادى الى ظهور الكثير من المشاكل في البيئة الجامعية وخاصة للطلاب الذين انتقلوا من بيئة الى اخرى تكون اكثر تطورا وافتاحا سواء اكانت اجتماعية او نفسية (الاعظمي , وعبد الرحمن , 2015 , 85) .

اذ ان طلبة الجامعة يواجهون الكثير من الضغوطات الاكاديمية والتي تتمثل في المواد الدراسية والاختبارات والمعلومات الكثيرة والتفكير بالمستقبل بعد التخرج مما يؤثر سلبا على قدراتهم في التركيز والانتباه وبالتالي على تحصيلهم الدراسي (رمضان , 2021 : 7) .

وقد شعر الباحثان بمشكلة البحث من خلال تدريسهم لطلبة الجامعة اذ لاحظوا ان هنالك تباينا بين الطلبة في درجة انتباههم وتركيزهم فبعض الطلبة اكثر مشاركة وفعالية اثناء المحاضرة وهؤلاء غالبا ما يكونون اكثر استفسارا للأسئلة في حين البعض من الطلبة يفتقرون الى الانتباه والتركيز اثناء المحاضرات ويتصفون بالشروذ الذهني داخل القاعة الدراسية وبقلة الخبرة في مواجهة المشكلات الجديدة التي تواجههم من خلال استخدامهم لخبراتهم السابقة .

لذا جاء هذا البحث ليجيب على التساؤل الاتي : ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى ؟

ثانيا : اهمية البحث :

تكمن اهمية اليقظة الذهنية في كونها احد المتطلبات الاساسية للعديد من العمليات العقلية كالادراك والتفكير والتعلم ... الخ , فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات التي ذكرناها مما يسبب للفرد الوقوع في الاخطاء سواء على طريقة السلوك او التفكير ,

وكذلك تعمل على زيادة الادراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات وزيادة تدفق الافكار (مطلق , 2019 : 648) .
وكذلك يمكن ان تفسح مجالا للقدرة ان تعمل في مواجهة استجابات متنوعة وسيطرة افضل للانتباه في المهمات المطلوبة وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية وادراك السيطرة (Bear , 2003 : 88) .
اذ ان اليقظة الذهنية تعلم الطالب التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي وازالة الافكار المتعلقة بالندم على الماضي او الخوف من المستقبل لهذا قد تتحسن قدرة الطالب على مواجهة الظروف الضاغطة التي يتعرض لها (Zahra & Riaz , 2017 : 23) .

ثالثا : اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- 1- درجة اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى .
- 2- درجة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة الذهنية تبعا لمتغيري :-
أ- الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني) .

رابعا : حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور - اناث) ومن كلا التخصصين (علمي - انساني) الدراسة الصباحية / للعام الدراسي (2024 - 2025) .

خامسا : تحديد المصطلحات :

اليقظة الذهنية اصطلاحا وعرفها كل من :

❖ لانجر (Langer , 1989) :

"هي مجال مرن للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على القدرات العقلية والحسية للشخص دون اصدار احكام " (Langer , 1989 : 4) .

❖ مارك وداني (Mark , Danny , 2011) :

انها الطريقة التي تستند الى العقل والجسم معا لتساعد الناس على تغيير طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها (Mark , Danny , 2011 : 73) .

❖ كيتلر (Kettler , 2013) :

وهي طريقة في التفكير تؤكد على انتباه الفرد الى بيئته واحاسيسه الداخلية دون اصدار احكام ايجابية او سلبية وتقبلها كما هي (Kettler , 2013 : 45) .

التعريف النظري :

وقد تبني الباحثان تعريف لانجر (Langer , 1989) وذلك لتبني الباحثان انموذج لانجر (Langer)

مفهوم اليقظة الذهنية :

استحوذت اليقظة الذهنية على اهتمام التربويين نظرا لأهميتها في عملية التعلم اذ اشارت لانجر (Langr) في هذا الصدد ان اليقظة الذهنية مفيدة في البيئة الدراسية لأنها تساعد الطالب على رفع مستوى التحصيل الدراسي فهي طريقة فعالة لتركيز الانتباه نحو الاستجابة للمهام التي يمكن ان تكون عبارة عن تذكر او تجعل الطالب منتبه بشكل جيد عند مناقشة موضوع ما اذ انها تنبيه بسيط لاستخدام العقل بكفاءة (8 : 2000 , Langr) .

تعد اليقظة الذهنية من اهم المتغيرات التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية اذ تساعد اليقظة الذهنية على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية وتعزز المرونة الذهنية لدى الطلاب وتبرز ما يمتلكون من قدرات وامكانيات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضائقة التي تواجه الطلبة في الحياة الجامعية والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه الى حياتهم العملية (بلبل , 2019 : 3) .

مبادئ اليقظة الذهنية : تتمثل هذه المبادئ بما يلي :-

- 1- عدم التسرع في الحكم على النفس وعلى الآخرين .
- 2- بث الصبر بالنفس والآخرين .
- 3- الاستمتاع بجمال وحدثة كل لحظة .
- 4- الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة .
- 5- الاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء الاخطاء .
- 6- قبول الاشياء على حقيقتها كما هي وليس كما يصورها الآخرون (Bermay : 2009 , 4) .

النظريات التي فسرت اليقظة الذهنية :

1- انموذج بيير وآخرون (Baer et al , 2006) :

صاحب هذا النموذج بيير وآخرون (Baer et al , 2006) ولقد تم تعريف اليقظة الذهنية من خلال هذا النموذج بانها التركيز على الخبرات الحاضرة اكثر من الانشغال بالخبرات الماضية او الاحداث المستقبلية ومواجهة الاحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون اصدار احكام .

تتألف اليقظة الذهنية من خلال وجهة بيير (Bear) من خمسة ابعاد وهي كالآتي :-

- 1- الملاحظة : ويقصد بها الانتباه الى ما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الانفعالات والاحساسات والمعارف ... الخ .
- 2- الوصف : ويقصد بها وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات .

- 3- التصرف بوعي : ويقصد به انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما وان اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وان كان يركز انتباهه على شيء اخر .

4- عدم الحكم على الخبرات الداخلية : ويقصد به عدم اصدار احكام تقييمية على الافكار والمشاعر الداخلية

5- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية : اي توارد الافكار والمشاعر دون ان يتشبت تفكير الفرد او ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية (Baer, et al, 2006 : 28) .

2- النموذج (Langer , 1989) :

صاحب هذا النموذج هو (Langer , 1989) ولقد تم تعريف اليقظة الذهنية من خلال هذا النموذج بانها مجال مرن للقدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على القدرات العقلية والحسية للشخص دون اصدار احكام .

وحسب النموذج (Langer , 1989) عن اليقظة الذهنية توجد اربعة ابعاد وهي :

1- التمييز اليقظ : ويشير هذا البعد الى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة , فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج افكارا جديدة وابداعا متواصلا للإبداع .

2- الانفتاح على الجديد : وهو احساس الفرد ومعرفته بالمشيريات الجديدة والتفاعل معها وهو بهذا المعنى لا يعني المخاطرة , ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحا على الطرق الجديدة يكون في نفس الوقت على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لان سلوكه اليقظ يجعله يقيم الافكار بشكل جيد وفي الوقت المناسب .

3- التوجه نحو الحاضر : ويشير الى تركيز الانتباه في موقف معين ويفضل الاختبارات الانتقائية عند اداء المهام المختلفة .

4- الوعي بوجهات النظر المختلفة : ويشير الى القدرة على النظر للموقف بروى مختلفة دون التوقف عند رأي محدد بما يمكنه من الوعي التام للموقف مع اتخاذ الرأي المناسب (Langer , 1989 : 46) .

وقد تبني الباحثان النموذج (Langer , 1989) واعتمدوا عليه في بناء مقياس اليقظة الذهنية وذلك لتبني الباحثان نموذج لانجر في بناء مقياس اليقظة الذهنية .

دراسات سابقة :

1- دراسة شمبولية (2019) :

(اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة) .

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة تبعا لكل من الفئة (متفوقين – عاديين) ونوع الجنس (ذكور – اناث) لدى عينة تكونت من (200) من الطلبة الجامعيين وقد استخدمت الباحثة محك التفوق في التحصيل الدراسي باعتباره من اهم محكات اختيار المتفوقين وباستخدام الاساليب الاحصائية البارامترية مثل المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبارات للتحقق من صحة الفروض , اليقظة الذهنية تبعا للفئة (متفوقين – عاديين) بينما وجدت فروق دالة احصائيا فيما يخص الجنس (ذكور – اناث) (شمبولية , 2019 : 4) .

2- دراسة نصار (2020) :

(الفروق في اليقظة الذهنية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بجامعة السادات) .
هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق اليقظة الذهنية والتفكير التأملي لدى طلاب كلية التربية بجامعة السادات مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء وفقا للتخصص والنوع , وتكونت عينة البحث من (530) طالب وطالبة من كلية التربية بالسادات , وقد استخدم الباحث مقياس اليقظة الذهنية ومقياس التفكير التأملي وبعد التأكد من الخصائص السايكومترية للأدوات تم تطبيقها وتحليل نتائجها , وقد اشارت النتائج الى هناك فروقا في اليقظة الذهنية والتفكير التأملي بين مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء لصالح منخفضي القابلية للاستهواء , في حين تبين عدم وجود فروق بين الطلاب وفقا للتخصص (علمي – ادبي) والنوع (ذكور – اناث) في القابلية للاستهواء , وتبين ان افراد العينة من ذوي التخصصات العلمية لديهم مستوى مرتفع في كل من اليقظة الذهنية والتفكير التأملي عن زملائهم في التخصصات الادبية , في حين تبين عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في اليقظة الذهنية والتفكير التأملي (نصار , 2020 : 709) .

❖ منهجية البحث واجراءاته :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي قام بها الباحثان من جانب منهجية البحث ، وتحديد مجتمع البحث ، واختيار عينة البحث ، وأدوات البحث والوسائل الإحصائية المستعملة لمعالجة بيانات البحث وصولاً إلى النتائج .

❖ مجتمع البحث (Research Population)

هو مصطلح علمي يراد به جميع العناصر، أو كل من يمكن أن تعمم عليه نتائج البحث سواء أكان كتباً ، أو مباني مدرسية ، أو مجموعة أفراد وغيرها ، وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث (العساف، 2006:91) .

ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى ولكلا الجنسين (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني) / الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (4229) طالب وطالبة والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1) 1مجتمع البحث موزع حسب الاقسام العلمية والجنس (ذكور – اناث)

ت	التخصص	القسم	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
1	الانساني	اللغة العربية	152	413	565
2		الارشاد التربوي	202	344	546
3		التاريخ	92	150	242
4		اللغة الانكليزية	298	498	796
5		الجغرافية	96	221	317
6		المجموع	840	1626	2466
7	العلمي	علوم	142	474	616
8		رياضيات	258	337	595
9		الرياضة	168	93	261
10		حاسبات	153	138	291
	المجموع		721	1042	1763
	المجموع الكلي		1561	2668	4229

❖ عينة البحث (Research Sample)

يقصد بعينة البحث مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الاصيلي (دشلي، 2016 : 130) وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية التطبيقية بالاسلوب المتناسب وقد بلغت عينة البحث (400) طالب وطالبة وبواقع (148) ذكور و (252) اناث في حين بلغ عدد الطلبة في التخصص الانساني (233) طالبا وطالبة , فضلا عن (167) في التخصص العلمي والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2) عينة البحث موزعة حسب الكلية والجنس والتخصص

ت	التخصص	القسم	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
1	الانساني	اللغة العربية	14	39	53
2		الارشاد التربوي	20	32	52
3		التاريخ	9	14	23
4		اللغة الانكليزية	28	47	75
5		الجغرافية	10	20	30

1 تم الحصول على البيانات اعلاه من كلية التربية الاساسية شعبة الدراسات والتخطيط والمتابعة بموجب كتابهم المرقم 929 في 2024/12/29 .

6		المجموع	81	152	233
7		علوم	13	45	58
8		رياضيات	24	32	56
9	العلمي	الرياضة	16	9	25
10		حاسبات	14	14	28
		المجموع	67	100	167
		المجموع الكلي	148	252	400

❖ اداة البحث (Research Tool)

لتحقيق اهداف البحث الحالي وقياس متغيرات البحث تطلب وجود اداة لقياس اليقظة الذهنية , وبعد اطلاع الباحثان على الادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي لم يجد الباحثان بحدود ما توفر لديهم من ادبيات اداة مناسبة لقياس اليقظة الذهنية لعينة بحثهم وفيما يلي اجراءات اعداد اداة البحث :-

مقياس اليقظة الذهنية :

قام الباحثان ببناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية وفق الخطوات الاتية :

1- تحديد نظرية اليقظة الذهنية :

اعتمد الباحثان انموذج (Langer , 1989) في بناء مقياس اليقظة الذهنية الذي تم تعريفه بانه (مجال من القدرة العقلية غير مرتبط بوجهة نظر خاصة يسمح برؤية جيدة ومنفتحة على القدرات العقلية والحسية للشخص دون اصدار احكام) وحدد Langer اربع ابعاد , البعد الاول (التمييز اليقظ) وعدد فقراته (8) فقرة , البعد الثاني (الانفتاح على الجديد) وعدد فقراته (8) فقرة , البعد الثالث (التوجه نحو الحاضر) وعدد فقراته (8) فقرة , البعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المختلفة) وعدد فقراته (8) فقرة .

2- صياغة فقرات المقياس :

بعد تحديد مفهوم اليقظة الذهنية من قبل (Langer , 1989) وابعاد هذه اليقظة الذهنية , قام الباحثان بصياغة فقرات المقياس مع مراعاة النقاط التالية :

أ- ان تثير الفقرة المجيب لكي تدفعه الى الاجابة بصورة صحيحة .

ب- ان تحمل الفقرة معنى واحد واضح فقط .

ت- ان تبعد الفقرة عن التعبير اللغوي المعقد (الزوبعي واخرون , 1987 : 68) .

صلاحية الفقرات

بعد ان تم تحديد ابعاد المقياس وتحديد فقراته , قام الباحثان بعرض مقياس اليقظة الذهنية بصيغته الاولى على مجموعة من المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وذلك لأبداء ملاحظاتهم على المقياس فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات , وقد اعتمد الباحثان على نسبة اتفاق (80%) لبقاء الفقرة او حذفها وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق اكثر من (80%) اذ قام الباحثان بتعديل الصياغات والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3) اراء المحكمين في صلاحية فقرات المقياس

الفقرات	الموافقين	غير الموافقين		النسبة المئوية
		الحذف	التعديل	
1-2-3-4-5-7-8-9-10-11-12-13-15-16-17-18-19-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-32	16	-	4	80%
6-14-20-31	16	-	4	80%

4- عينة وضوح الفقرات و التعليمات :

تم التحقق من مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس بصيغته الأولية ، والكشف عن الفقرات غير الواضحة ، وفهم المستجيبين لها ، وحساب الوقت المستغرق للإجابة عنها ، وتعرّف الصعوبات التي يمكن أن تحدث في أثناء تطبيق المقياس وملاحظة الصياغة اللغوية للفقرات ، لذلك قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (60) طالبًا وطالبة من مجتمع البحث

(اليقظة الذهنية)

اسم الكلية		ذكور	اناث	المجموع
التربية الاساسية	اللغة الانكليزية	15	15	30
التربية الاساسية	رياضيات	15	15	30
المجموع		30	30	60

وقد قام الباحثان بتعريف الطلبة بأن الهدف الأساس من تطبيق المقياس هو البحث العلمي ، وأوضح لهم كيفية الإجابة عنه ، وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس قام الباحثان بتسجيل الزمن المستغرق للإجابة لكل فرد ، وتسجيل الملاحظات ، وتبين أن فقرات المقياس وتعليماته وطريقة الإجابة كانت مفهومة وواضحة لدى جميع أفراد العينة ، وكان متوسط الوقت المستغرق للإجابة (10 – 12) دقيقة بمتوسط (11) دقيقة .

5- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس (اليقظة الذهنية) :

تعد عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من العمليات الأساسية في بناء المقاييس (Anastasi,1988:192) . إذ تستهدف الكشف عن الخصائص السايكومترية التي تعتمد بدرجة كبيرة على خصائص فقراته ، فضلاً عن ذلك فإن هذا الإجراء ضروري للتمييز بين الأفراد في السمة المقاسة (الأمام وآخرون ، 1990 : 114) . وفيما يأتي إجراءات التحقق منها :

أ- اختيار عينة التحليل الاحصائي :

تشير معظم أدبيات القياس النفسي إلى أن حجم العينة المناسب في عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس هو أن يقع بين (400) و (500) فرد , يتم اختيارهم بدقة من المجتمع الأصلي (214 : 1971, Soon) , وعلى وفق ذلك اختار الباحث عينة تكونت من (400) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية الاساسية والجدول (5) يوضح ذلك .

الجدول (5)

عينة التحليل الاحصائي موزعة حسب الكلية والجنس والتخصص

ت	التخصص	القسم	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
1	الانساني	اللغة العربية	14	39	53
2		الارشاد التربوي	20	32	52
3		التاريخ	9	14	23
4		اللغة الانكليزية	28	47	75
5		الجغرافية	10	20	30
6		المجموع	81	152	233
7	العلمي	علوم	13	45	58
8		رياضيات	24	32	56
9		الرياضة	16	9	25
10		حاسبات	14	14	28
	المجموع		67	100	167
	المجموع الكلي		148	252	400

ب- القوة التمييزية لفقرات مقياس (اليقظة الذهنية) :

تم أيجاد القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين ، اذ تم استخراج الدرجات الكلية لأفراد عينة التحليل الاحصائي ، ورتبت الدرجات ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة على مقياس البحث الحالي ، ثم تم اعتماد نسبة (27%) من افراد عينة المجموعة العليا ونسبة (27%) من افراد عينة المجموعة الدنيا (Anastasia,1976:192) ، فاصبح عددهم (108) طالباً وطالبة في المجموعة العليا ، و(108) طالباً وطالبة في المجموعة الدنيا ، وبعد استخدام الاختبار التائي (-t test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (32) فقرة لمقياس اليقظة الذهنية اذ ان القيمة التائية المحسوبة تدل على القوة التمييزية للفقرة ، وقد تبين ان جميع فقرات المقياس مميزة اذ كانت القيمة التائية المحسوبة لفقرات أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) درجة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) والجدول (6) يوضح ذلك .

الجدول (6)

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة المحسوبة	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4,486	0,883	3,956	1,241	3,604	دالة
2	2,994	1,384	1,518	0,901	9,262	دالة
3	3,220	1,413	1,694	1,131	8,877	دالة
4	4,334	0,931	3,787	1,353	3,630	دالة
5	3,815	1,155	2,009	0,990	12,266	دالة
6	3,547	1,171	1,944	1,022	10,649	دالة
7	4,362	0,942	3,268	1,311	7,066	دالة
8	3,638	1,089	1,981	1,023	11,528	دالة
9	3,356	1,429	1,583	1,094	10,208	دالة
10	3,629	1,272	1,888	1,086	10,774	دالة
11	3,731	1,115	1,972	0,942	12,523	دالة
12	4,009	1,080	2,898	1,274	6,908	دالة
13	3,500	1,356	1,601	1,028	11,612	دالة
14	3,169	1,356	1,768	1,058	8,452	دالة
15	4,166	1,139	3,166	1,467	5,362	دالة
16	3,898	1,175	2,537	1,233	8,301	دالة
17	3,694	1,171	1,870	1,144	11,573	دالة
18	4,037	0,966	3,074	1,330	6,087	دالة
19	3,629	1,286	1,990	1,241	9,524	دالة
20	2,018	1,159	3,638	1,248	10,361	دالة
21	1,953	1,138	3,213	1,466	9,183	دالة
22	3,657	1,103	2,694	1,383	5,654	دالة
23	1,620	1,047	3,898	0,966	7,204	دالة
24	3,518	1,155	1,740	1,062	11,769	دالة
25	3,731	1,115	1,972	0,941	12,521	دالة
26	4,009	1,080	2,898	1,274	6,909	دالة
27	2,592	1,215	2,213	1,127	2,379	دالة
28	4,055	0,915	2,990	1,349	6,784	دالة
29	2,047	0,943	1,658	0,846	3,169	دالة
30	4,102	1,058	3,602	0,956	3,632	دالة
31	3,074	1,476	2,139	1,374	4,868	دالة
32	3,416	1,216	4,019	0,934	4,766	دالة

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يقصد بها إيجاد معامل الارتباط بين الأداء على كل فقرة من فقرات الاختبار والأداء على الاختبار بأكمله , وتعد هذه الطريقة من أدق الوسائل المستخدمة في حساب الإتساق الداخلي للمقياس (الكبيسي , 2010 : 46) .
وقد أعتمد الباحثان في التحليل الاحصائي للفقرات على إيجاد معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس , فبعد أن تم تصحيح استجابات أفراد العينة تم إيجاد معامل الارتباط بين درجات افراد العينة ودرجاتهم الكلية على المقياس , وتم حساب معامل ارتباط بيرسون (Person) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على المقياس , وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بالقيمة الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٣٩٨) تبين أن جميع الفقرات ذات علاقة دالة احصائيا بالمجال وبالدرجة الكلية للمقياس , وهي دلالة على ان فقرات القياس تتسق فيما بينها في قياس اليقظة الذهنية والجدول (7) يوضح ذلك .

الجدول (7)

يوضح علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0.346	17	0.441
2	0.265	18	0.589
3	0.429	19	0.554
4	0.623	20	0.512
5	0.407	21	0.577
6	0.497	22	0.607
7	0.398	23	0.631
8	0.313	24	0.441
9	0.504	25	0.623
10	0.631	26	0.407
11	0.323	27	0.497
12	0.602	28	0.258
13	0.406	29	0.313
14	0.588	30	0.504
15	0.142	31	0.202
16	0.554	32	0.417

❖ علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه :

يستخدم هذا المؤشر للتأكد من ان فقرات المقياس تسير في نفس المسار الذي يسير فيه المجال , وباستعمال معامل ارتباط بيرسون تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس اليقظة الذهنية اذ كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائيا كونها أكبر من القيمة الجدولية

البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) والجدول (8) يوضح ذلك .

الجدول (8)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه لمقياس اليقظة الذهنية

المجال الاول	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المجال الثاني	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المجال الثالث	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المجال الرابع	رقم الفقرة	معامل الارتباط
التميز اليقظ	1	0,142	الانفتاح على الجديد	9	248,0	التوجه نحو الحاضر	17	501,0	الوعي بوجهات النظر المختلفة	25	535,0
	2	0,507		10	158,0		18	364,0		26	407,0
	3	563,0		11	0,478		19	0,245		27	349,0
	4	178,0		12	393,0		20	0,256		28	391,0
	5	440,0		13	0,389		21	399,0		29	0,404
	6	427,0		14	0,312		22	416,0		30	0,386
	7	411,0		15	0,424		23	367,0		31	421,0
	8	0,314		16	331,0		24	326,0		32	292,0

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)= (0.098)

❖ علاقة الدرجة الكلية للمجال بالمجالات الاخرى :

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لإيجاد معاملات الارتباط بين درجة المجال ودرجة المجالات الأخرى والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية ، وجد الباحثان ان معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الحرجة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.098) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) والجدول (9) يوضح ذلك .

الجدول (9)

مصفوفة الارتباطات لمكونات مقياس اليقظة الذهنية

المجال	اليقظة الذهنية	الاول	الثاني	الثالث	الرابع
اليقظة الذهنية	1	.760	.820	.768	0580
الاول	.760	1	.460	.388	0456
الثاني	.820	.460	1	.414	0390
الثالث	.768	.388	.414	1	0540
الرابع	0580	0456	0390	0540	1

الخصائص السايكومترية لمقياس اليقظة الذهنية :

اولا : الصدق (Validity)

يقصد بصدق المقياس أن يقيس المقياس ما وضع من أجله , بحيث يعطي صورة كاملة وواضحة لمقدرة الطالب على الخاصية المراد قياسها (العبسي , 2010 : 210) وقد اتبع الباحثان نوعين من الصدق هما

1- الصدق الظاهري (Face Validity) :

يقوم هذا النوع من الصدق على معرفة مدى تمثيل المقياس للسلوك الذي يقيسه فإن كانت فقراته مظهرها ترتبط بالسمة المراد قياسها فهذا يعني بأن المقياس صادقاً ظاهرياً (عبد الهادي، 2001 : 360) .
ولتحقيق الصدق الظاهري لمقياس الليقطة الذهنية ، تم عرض فقرات المقياس مع وضع تعريف نظري للليقطة الذهنية وبدائل الإجابة على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس لمعرفة مدى وضوح الفقرات ومدى مناسبتها للسمة ومدى ملائمة البدائل وحصلت جميع الفقرات على نسبة الاتفاق 80% وأكثر انظر جدول (3) .

2- صدق البناء (Construct Validity) :

ويقصد بصدق البناء ما يمكن ان نقرر بموجبه ان الأداة تقيس بناء نظرياً محدداً أو خاصية معينة إذ يعد تجانس الفقرات وقدرتها على التمييز ومعاملات ارتباطها بالدرجة الكلية مؤشرات لصدق البناء (Reynolds et al , 2010 : 97) .
ويؤكد (Kaplan & Saccuzzo, 2013) ان صدق البناء يمثل المدى الذي يمكن ان نقرر بموجبه ان المقياس يقيس سمة معينة أو تكويناً فرضياً محدداً Kaplan & Saccuzzo, 2013: 148) .

وتم التحقق من صدق البناء بأجراء تحليل الفقرات من خلال القوة التمييزية ، وارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط الفقرة بالمجال وارتباط المجال مع المجالات الأخرى وبالمجموع الكلي (الاتساق الداخلي) ، ويمتلك المقياس الذي تنتخب فقراته في ضوء هذه المؤشرات صدقاً بنائياً .

ثانياً : الثبات (Reliability) :

يقصد بالثبات هو حصول الفرد على الدرجات نفسها إذا طبقت عليه الأداة نفسها وتحت الظروف نفسها , فهو يشر إلى مقدار التباين أو التقارب بين درجات الأفراد إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وتحت ظروف متشابهة (مراد وسليمان , 2002 : 359) .

1- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

ويعد من أبسط الطرق المتبعة للحصول على معامل الثبات ، حيث يتم في هذه الطريقة تطبيق المقياس مرتين على افراد العينة نفسها، تحت ظروف متشابهة قدر الامكان وبفاصل زمني مناسب ، للتأكد من استقرار المقياس عبر الزمن (Anastasia, 1976: 110).

وللتحقق من ثبات المقياس قام الباحثان بتطبيق المقياس على (60) طالب وطالبة ومن ثم إعادة تطبيق المقياس بعد مرور فترة زمنية مدتها (14) يوم من التطبيق الاول على نفس العينة وتم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الاول والثاني ، وقد بلغ معامل الثبات (0,88) وتعد قيمة معامل الثبات جيدة ، (عيسوي, 1985: 58) .

2- طريقة تحليل التباين الفا كرونباخ للاتساق الداخلي (Cornbach Alpha) :

تعتمد الطرق التي تتصل بالاتساق الداخلي لحساب معامل الثبات على الاتساق في أداء الأفراد على الاختبار من فقرة لأخرى , وبالتالي هي ليست بحاجة إلى تطبيق الاختبار أكثر من مرة أو تقسيمه إلى نصفين متكافئين , وإنما يقسم الاختبار إلى عدد كبير من الأجزاء بحيث يتكون كل جزء من فقرة واحدة من فقرات الاختبار وكلما زاد الاتساق بين هذه الفقرات زاد ثبات الاختبار ككل , (أسماعيل , 2004 : 79) .

ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قام الباحثان بتطبيق القانون على العينة بأكملها (400) حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0,81) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه (علام , 2000 : 119) .

الصيغة النهائية لمقياس اليقظة الذهنية :

بلغ مجموع فقرات المقياس بصورته النهائية (32) فقرة وتضمن المقياس أربعة مجالات وهي (التمييز اليقظ , الانفتاح على الجديد , التوجه نحو الحاضر , الوعي بوجهات النظر المختلفة) وقد وضع للمقياس خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائما , تنطبق علي غالبا , تنطبق علي احيانا , تنطبق علي نادرا , لا تنطبق علي ابدا) تتوزع درجاتها (1-2-3-4-5) للفقرات الايجابية وبالعكس (1-2-3-4-5) للفقرات السلبية (عكس اتجاه المفهوم) , وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس والتحليل الاحصائي للفقرات وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (96) وتم استخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس لمعرفة مدى قرب توزيع درجات العينة من التوزيع الطبيعي الذي يعد معيارا للحكم على تمثيل العينة للمجتمع الذي تنتمي اليه ومن ثم امكانية تعميم النتائج , لذلك تم استخراج المؤشرات الاحصائية لمقياس اليقظة الذهنية على عينة البحث البالغة (400) طالبا وطالبة ,

الوسائل الاحصائية (Statistical Means) :

استخدم الباحثان في معالجة بيانات البحث الحالي عدة وسائل احصائية وذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) , والوسائل الاحصائية المستخدمة هي :-

1- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين : لمعرفة القوة التمييزية لمقياس اليقظة الذهنية .

2- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة : لمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لأفراد عينة البحث على مقياس اليقظة الذهنية .

3- معادلة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي (Alfa Cronbach) : استخدمت لمعرفة الثبات .

4- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) : استخدم في إيجاد ما يأتي : أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس . ب- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال . ج- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس . د- معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار .

النتائج ومناقشتها وتفسيرها

تعرف اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى :

لتحقيق هذا الهدف جرى تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على عينة البحث الحالي البالغ عددهم (400) طالب وطالبة إذ حصلوا على متوسط حسابي قدره (120,72) درجة و بانحراف معياري قدره (11,131) ، في حين بلغ المتوسط الفرضي (96) درجة , ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية جرى استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ أظهرت نتائج الاختبار التائي أنَّ القيمة التائية المحسوبة (55,19) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) مما يدل على وجود اليقظة الذهنية لدى طلبة كلية التربية الاساسية والجدول (11) يوضح ذلك

الجدول (11)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس اليقظة الذهنية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
اليقظة العقلية	400	120,72	11,131	96	55,19	1,96	0,05
إحصائيًا	دالة						

اشارت نتائج البحث الى وجود اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة :

اذ يرى الباحثان بان هذه النتيجة طبيعية وذلك لان الطلبة يعيشون مرحلة مهمة في حياتهم من اجل اثبات الذات وتحقيق مستقبلهم وكذلك فان افراد العينة في مرحلة الشباب لذلك فمن الطبيعي ان يكون مستوى اليقظة الذهنية لديهم مرتفعاً .
اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (شمبولية , 2019) ودراسة (نصار , 2020) , والتي اشارت الى وجود اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ويمكن تفسير هذه النتيجة بحسب نموذج (Langer , 1989) الذي يرى بان اليقظة الذهنية مفيدة في البيئة الدراسية لأنها تساعد الطالب على رفع مستوى التحصيل الدراسي فهي طريقة فعالة لتركيز الانتباه نحو الاستجابة للمهام التي يمكن ان تكون عبارة عن تذكر او تجعل الطالب منتبه بشكل جيد عند مناقشة موضوع ما اذ انها تنبيه بسيط لاستخدام العقل بكفاءة .

الهدف الثاني : الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة الذهنية تبعا لمتغيري

الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني)

أ- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) إذ بلغت القيمة الزائفة المحسوبة (0,849) وهي اصغر من القيمة الزائفة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) مما يعني أنَّ العلاقة الارتباطية لا تتأثر بالجنس (ذكور - اناث) ، ويرجع السبب كون طلبة الجامعة يتعرضون الى نفس الابعاء الدراسية وابعاء اجتماعية متباينة ينتج عنها القلق حيال المستقبل

وضغوط نفسية تؤثر على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلاب من كلا الجنسين على حد سواء باختلاف التخصص والجنس , والجدول (12) يوضح ذلك

الجدول (12)

العدد	العلاقة	العدد	معامل الارتباط	القيمة الزائفة		مستوى دلالة (0,05)
				المحسوبة	الجدولية	
400	الذكور	148	0,647	0,849	1,96	غير دالة إحصائياً
	الإناث	252	0,695			

ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني) , إذ بلغت القيمة الزائفة المحسوبة (1,11) وهي أصغر من القيمة الزائفة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) , مما يعني أنَّ العلاقة الارتباطية لا تتأثر بالتخصص (علمي - إنساني) , والجدول (13) يوضح ذلك .

الجدول (13)

العدد	العلاقة	العدد	معامل الارتباط	القيمة الزائفة		مستوى دلالة (0,05)
				المحسوبة	الجدولية	
400	العلمي	167	0,591	1,11	1,96	غير دالة إحصائياً
	الإنساني	233	0,689			

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان من خلال تحليل البيانات ومناقشتها استنتج ما يلي :

- 1- ان طلبة كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى يتمتعون باليقظة الذهنية لانها ترتبط بالصفات الشخصية للفرد وامكانياته التي تتأثر بالوعي العقلي .
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة الذهنية وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني) لانهم في مرحلة عمرية متقاربة وغالباً ما يكونون على وعي ودراية باهدافهم فكلما زاد وعيهم بذلك ازدادت درجة يقظتهم الذهنية من اجل تحديد الاهداف التي يستطيعون تحقيقها في المستقبل .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها , يوصي الباحثان بالاتي :

- 1- توجيه شعب ووحدات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي الى اعداد برامج خاصة باليقظة الذهنية من اجل تنميتها لدى طلبة الجامعة .
- 2- تضمين المقررات الجامعية المبادئ الاساسية التي تساعد طلبة الجامعة على اكتساب الممارسات المرتبطة بتحسين اليقظة الذهنية لديهم مما ينعكس ايجاباً على التوافق مع البيئة المحيطة بهم .

المقترحات :

- 1- استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بهذا البحث فإن الباحثان يقترحان ما يأتي :
- 1- إجراء دراسات أخرى تتناول اليقظة الذهنية وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة .
- 2- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المماثلة للبحث الحالي على عينات أخرى تشمل الجامعات العراقية كافة .

المصادر

المصادر العربية

1. بلبل , يسرا شعبان (2019) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الاكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق , المجلة التربوية , العدد الثامن والستون , ديسمبر 2019.
2. الاعظمي , ليلي عبد الرزاق , وعبد الرزاق , بان عدنان (2015) : تطور القابلية للاستهواء لدى المراهقين , مجلة العلوم التربوية والنفسية , المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية , العدد 113 , 84-119.
3. رمضان , احمد ثابت (2021) : نموذج سببي لمنبئات الصمود الاكاديمي في علاقته باليقظة الذهنية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة , جامعة القاهرة , كلية الدراسات العليا للتربية , المجلد 29 , العدد 1.
4. مطلق , فاطمة عباس (2019) : تأثير اليقظة الذهنية في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة .
5. شمولية , هالة محمد (2019) : اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة , مجلة كلية التربية , جامعة بنها , كلية التربية , المجلد 30 , العدد 119 .
6. نصار , عصام جمعة (2020) : الفروق في اليقظة الذهنية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بجامعة السادات , مجلد جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية , المجلد الرابع عشر , الجزء الثالث , يوليو 2020 .
7. العساف , صالح بن حمد (2006) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية , ط4 , مكتبة العبيكان , الرياض .
8. دشلي , كمال (2016) : منهجية البحث العلمي , مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية , جامعة حماة , القاهرة .
9. الزوبعي , عبد الجليل , وبكر , محمد الياس , والناني , ابراهيم عبد الحسن (1987) : الاختبارات والمقاييس النفسية دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل .
10. الأمام , مصطفى محمود والعجيلي , صباح حسين وعبد الرحمن , أنور حسين (1990) : التقويم والقياس . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد .
11. الكبيسي , وهيب مجيد (2010) : القياس النفسي بين التنظير والتطبيق , ط 1 , بيروت , العالمية المتحدة .

12. العبسي , محمد مصطفى (2010) : التقويم الواقعي في العملية التدريسية , دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان .
13. النبهان , موسى (2013) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية , دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان, الأردن .
14. عبد الهادي , نبيل (2001) : المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي , ط 1 , دار وائل للطباعة والنشر وتوزيع , الأردن .
15. أسماعيل , بشرى (2004) : المرجع في القياس النفسي , ط 1 , مكتبة الأنجلو المصرية , القاهرة , مصر .
16. مراد, صلاح أحمد, و سليمان, أمين علي (2002) : الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية, دار الكتاب الحديث .
17. علام , صلاح الدين (2000) : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة , ط 1 , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر .
18. عيسوي, عبد الرحمن (1985) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية , دار المعارف الجامعة , بيروت .

المصادر الاجنبية :

1. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10.
2. Zahra, S. T. & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students. Pakistan Journal of Psychology, 48 (2), 21-32.
3. Mark, W.& Danny, P. (2011). Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world Paperback. London: Spiritual Meditation, UK.
4. Ketteler, K. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student. The Eagle Feather, 10 (5), 30-66 .
5. Langer, E. (1989). Minfffulness. New York: Addison Wesley publishing .
6. Bernay, R. (2009).Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs. Double Blind Peer Reviewed Proceedings of the Making Inclusive Education, Sept. 28-30, Wellington .
7. Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-based stress

- reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 9(4), 297-307.
9. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyers, J. & Toney, L. (2006). Using self- report assessment methods to explore factes of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
 10. Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of*
 11. *social Issues*, 56 (2), 1-9.
 12. Anastasi , A. (1988). **Psychology testing** (6th ed). New York: Macmillan.
 13. Anastasi, A . (1976) . *Psychological Testing* , New York and London: Macmillan , Fourth edition.
 14. Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2013). *Psychological assessment and theory: Creating and using psychological tests*. Wadsworth Cengage Learning .
 15. Reynolds, C. R., Livingston, R. B., Willson, V. L., & Willson, V. (2010). Measurement and assessment in education. Upper Saddle River: *Pearson Education International*.
 16. Soon,H. S. (1971) : **Gathering Analyzing tet Items**. In Robert L. Thorndik, Educational measurement, 2nd ed, Washington , American council on Education .