

الخصائص السيكومترية مقياس اليقظة العقلية

إعداد

الطالبة/ زينب محمد حسن

إشراف

د/ مدحت الطاف عباس
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
رئيس قسم علم النفس كلية الآداب
جامعة أسوان

أ.د/ خيري أحمد حسين
أستاذ الصحة النفسية
وعميد كلية التربية - جامعة أسوان

(*) بحث مستل من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص الصحة النفسية

الخصائص السيكومترية مقياس اليقظة العقلية

أ.د/ خيري أحمد حسين أ.د/ مدحت الطاف عباس أ/ زينب محمد حسن

الهدف من المقياس قياس اليقظة العقلية لدى التلاميذ، وبطرق غير مألوفة لدى الطلاب، كما تم إعداد هذا المقياس بغرض توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية بصفة عامه والبيئة المصرية بصفة خاصة، بحيث تتناسب تلاميذ المرحلة الإعدادية الذين يظهرون ارتفاع في الشرود الذهني، كما يهدف هذا المقياس إلى تقييم فعالية برنامج هيلب وبوب الذي يهدف إلى تنمية اليقظة العقلية، وكانت مراحل إعداد هذا المقياس كما يلي:

مراحل إعداد المقياس:

المرحلة الأولى: تضمنت استقراء التراث السيكولوجي والإطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية والمقاييس التي تناولت دراسة اليقظة العقلية والمرحلة الإعدادية بصفة خاصة بهدف الوقوف على أداة تتمتع بصدق وثبات وموضوعية تفيد الباحثة في قياس الظاهرة موضوع الدراسة.

ومن هذه الدراسات:

دراسة (2010) Christopher & gilbert، دراسة (2011) Asheur & Sigman، دراسة احلام مهدى عبد الله (٢٠١٣)، دراسة Jeremy Dean (٢٠١٤)، دراسة اسمهان عباس يونس (٢٠١٥)، لكن بالنظر إلى الدراسات السابقة وجدت الباحثة الآتي :

١. عدم ملاءمة الدراسات السابقة لهدف وبيئة وثقافة وعينة الدراسة الحالية.
٢. لمست الباحثة بعض القصور في جوانب ومجالات هذه الدراسات.

المرحلة الثانية : تحديد شكل ومحتوى ومكونات المقياس، وذلك من خلال مراجعة المقاييس والاختبارات العربية والأجنبية والتعرف على محتوياتها من مفردات ومكونات، وقد كان من ضمن تلك المقاييس والاختبارات (مقياس فرايبورج لليقظة العقلية The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) أعدده (Buchheld, Grossman, & Walach,2001)، مقياس وعى الانتباه اليقظ The Mindful Attention A wareness

(*) بحث مستل من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية تخصص صحة نفسية

Toronto (MAAS) Scal أعده (Brown & Ryan,2003)، مقياس تورنتو لليقظة العقلية
 Mindfulness Scal أعده (Lau et al,2006)، مقياس اليقظة العقلية المعرفى الانفعالى
 المعدل (Feldman Cognitive and Affective Mndfulness Sci. Revised أعده
 Philadelphia Mindfulness Scal ، مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية et al, 2007)
 (PHLMS) أعده (Cardaciotto et al,2008)، استبيان اليقظة العقلية
 Midfulness Questionnaie (MQ) أعده (Chadwick, et al, 2008).

وقد لاحظت الباحثة أن جميع الاختبارات والمقاييس لا تتناسب مع أهداف الدراسة الحالية لأنها تطبق على عينات ومراحل عمرية مختلفة عن العينة التي تجرى عليها الدراسة الحالية، ولهذا فقد تطلب الأمر إعداد مقياس لقياس اليقظة العقلية يتماشى مع أهداف الدراسة الحالية ولا تتكرر الباحثة فى هذا المجال مدى استفادتها من الاختبارات السالفة الذكر وقد استرشدت بها فى تكوينها للمقياس الحالى، كما قد تم الاستعانة ببعض عبارات هذه المقاييس وذلك بعد صياغتها صياغة عربية بسيطة وسهلة لتناسب عينة هذه الدراسة.

المرحلة الثالثة : تحديد بدائل الاستجابة على المقياس، وتعتبر هذه المرحلة ذات أهمية كبرى لما لها من أثر كبير فى النتائج فيما بعد ، وقد وضعت الباحثة العبارات فى صورة متصل متدرج من حيث الشدة لموضوع العبارة حيث وضعت ثلاث درجات لمستويات الشدة تبدأ بـ "أوافق" و"أحياناً" و"لا أوافق"، وأعطت الباحثة الاستجابة على البدائل السابقة الدرجات (أوافق = ٣ درجات، أحياناً = ٢ درجة، لا أوافق = ١ درجة) للعبارات الإيجابية، كما أعطت الباحثة الاستجابة على البدائل السابقة الدرجات (أوافق = ١ درجات، أحياناً = ٢ درجة، لا أوافق = ٣ درجة) للعبارات السلبية. وبناء على ما سبق قامت الباحثة بإعداد مقياس ملائم لهذا الغرض من حيث الهدف والعينة، تم تحديد مكونات المقياس الذى قامت الباحثة بتعديل بعض مسمياتها بعد إجراء التحليل العاملى للمقياس وبناءً على رؤيتها فى تعريف اليقظة العقلية، ويتكون المقياس فى صورته الأولى من أربعة أبعاد هى **الملاحظة (Observation)**، **الوصف (Description)**، **التصرف بوعى (Act with awareness)**، **الانفتاح على الجديد (Opening to living)**.

لصورة الأولية للمقياس: قامت الباحثة بإعداد صورة أولية للمقياس وصاغت الباحثة عبارات المقياس في صورته الأولية مراعية قدر الإمكان الشروط السيكومترية التي تحكم بناء المقاييس النفسية، وكما راعت في صياغة العبارات أن تكون ألفاظها تتسم بالسهولة والوضوح، وأن تعبر عن فكرة واحدة، وأن تصف العبارة موقف واضح، وقد وصل عدد عبارات المقياس في صورته الأولية إلى (٤٨) عبارة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- الصدق الظاهري للمقياس (صدق المحكمين): قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠) من السادة المحكمين (ملحق ١) (*)، من السادة المتخصصين في مجال الصحة النفسية للتحقق من صلاحية العبارات ومدى انتماء كل عبارة للبعد ودقتها وسلامتها اللغوية، والتوازن بين الاختيارات، وتم إجراء التقدير الكمي والكيفي لمفردات المقياس كما يلي:

أولاً: التقدير الكمي لمفردات المقياس: وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة باستخدام المعادلة التالية:

ويتم حساب حد الدلالة عند (٠.٠٥) = (ع خ × ١.٩٦)، ثم مقارنة حد الدلالة عند (٠.٠٥) مع ب نسبة عدم الموافقة، فإذا كانت ب < حد الدلالة عند (٠.٠٥) تحذف العبارة أو تعدل، وإذا كانت ب ≥ حد الدلالة عند (٠.٠٥) تبقى العبارة كما هي. (فؤاد البهي السيد، ٢٠٠٦، ٣٩٠-٣٩١).

تم تعديل العبارات (٩، ١١، ٢٤، ٤٥، ٤٨)؛ حيث أن نسبة عدم الموافقة أكبر من حد الدلالة عند (٠.٠٥).

التقدير الكيفي لمفردات المقياس:

قامت الباحثة بعمل التقدير الكيفي لمفردات مقياس اليقظة العقلية، حيث رأى المحكمون ضرورة تعديل بعض العبارات حتى تتناسب البعد المقاس، ويوضح جدول (٥) أهم التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمين كما يلي:

جدول (٥) التقدير الكيفي لمفردات مقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	قبل التعديل	بعد التعديل
٩	أستطيع سماع آراء الآخرين بتفهم	أفهم آراء الآخرين عند مناقشتهم
١١	انا على علم بعواقب تصرفاتي الخاطئة	أعى تصرفاتي الخاطئة عند عملها
٢٤	أحب أن أجرب كل ما هو جديد	يجزبني تجريب كل ما هو جديد
٤٥	أكره الكذب ودائماً ما أحب الصراحة فى تعاملاتي	أكره الكذب وأحب الصراحة فى تعاملاتي
٤٨	أحاول الاستفادة من آراء أساتذتي لحل مشكلاتي	أستفيد من آراء أساتذتي في حل مشكلاتي

٢-الصدق العاملى للمقياس:

هدف التحليل العاملى الذى أجرى على هذا المقياس إلى معرفة المكونات الأساسية له، ومحاولة التوصل إلى أفضل توزيع للعبارات على العوامل المستخلصة، وقد تم تطبيق المقياس فى صورته الأولى على استطلاعية قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة، ثم أجرت الباحثة التحليل العاملى باستخدام طريقة الفاريماكس لـ Kiser لإجراء التدوير المتعامد لعوامل مصفوفة المكونات الأساسية للحصول على درجة عالية فى مستوى التلخيص والتجريد، كما أن هذه العملية تقتضى التخلص من الكثير من التفاصيل غير الأساسية، وقد أسفر التحليل العاملى عن تشبع المقياس بأربعة عوامل ذات دلالة، وقد أخذت الباحثة مستوى الدلالة الذى يزيد عن (٠.٣) " حيث ذكر Gilford أن التشبع الدال هو ما يصل إلى (٠.٣) (صفوت فرج، ١٩٨٠: ١٥١) "، وهكذا أصبحت عبارات المقياس (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد

(عوامل) بعد التدوير استوعبت نسبة تباين قدرها (٣٤.٧٦%) من نسبة التباين الكلى للمقياس، وذلك بعد حذف العبارات التى لم تتشبع، وهى الأبعاد التى استخرجت من العوامل التى تتسم بالاستقرار وعدم التغيير ويحتوى كل بعد على عشر عبارات،

التباين، وتتوه الباحثة إلى أنه تم حجب التشبعات غير الدالة والتي قيمتها أقل من ٠.٣ وفقاً لمحك جيلفورد، علماً بأن أثرها واضح في الجذور الكامنة ونسبة التباين العاملي، ويتضح من التحليل العاملي تشبع العبارات وبذلك أصبح العدد النهائي للعبارات التي تضمنها المقياس هو أربعين (٤٠) عبارة.

تسمية العوامل:

أنتج التحليل العاملي للعبارات الأربعين الموزعة على أربعة أبعاد، وتتبع كل أثنى عشر عبارة تشبعاً جوهرياً على النحو الآتي:

جدول (٧)

التشبعات الجوهرية على العامل الأول بعد التدوير المتعامد

رقم العبارة	مضمون العبارة	مقدار التشبع
١	لا أمانع في تغيير فكري إن ثبت أنه خاطئ.	٠.٥٦
٥	لا أميل إلى التصلب برأىي.	٠.٣١
٩	أسأفهم آراء الآخرين عند مناقشتهم.	٠.٣٦
١٣	أجتهد دائماً في خلق حلول بديلة للمشكلات	٠.٦٢
١٧	قادرٌ على الحوار والمناقشة العلمية.	٠.٥٩
٢١	تتمتع مناقشاتي بالمرونة، وتتميز لغتي في الحوار بالأخذ والعطاء.	٠.٧٦
٢٥	قراراتي قابلة للتعديل والتغيير إذا اقتنعت بذلك.	٠.٦٢
٢٩	أسعى إلى معرفة الجديد من المعلومات الموافق والمخالف	٠.٦٢
٣٣	لرأىي.	٠.٥٤
٣٧	تفكيري واقعي يتناسب مع الظروف من حولي.	٠.٦٧
	قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة.	

يتضح من الجدول السابق أن العامل الأول لمقياس اليقظة العقلية تشبع عليه عشرة عبارات استوعبت نسبة تباين قدرها ١٢.٤٦% وتشير البنود مجتمعة في هذا البعد إلى الانتباه

بتركيز وملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية، مثل (الاحساسات والمعارف والانفعالات والاشكال والروائح) وقد اقترحت الباحثة تسمية هذا العامل الملاحظة (Observation).

جدول (٨) التشبعات الجوهرية على العامل الثاني بعد التدوير المتعامد

رقم العبارة	مضمون العبارة	مقدار التشبع
٢	أستطيع إدراك نفسي (ذاتي) بشكل إيجابي.	٠.٥٨
٦	أسعى دائما" إلى تحويل سلبياتي إلى إيجابيات.	٠.٥٤
١٠	لا أرغب في إعطاء الآخرين تصور كاذب عن نفسي.	٠.٦٧
١٤	أشعر بالرضا الدائم عن نفسي.	٠.٧١
١٨	لا أخجل من نفسي أو ظروفى أبدا".	٠.٦٣
٢٢	أسعى للخروج من مشاكل حياتى بشكل منطقى.	٠.٤٧
٢٦	أصمم على النجاح فى حياتى وتجنب الفشل.	٠.٥٤
٣٠	أقدر على تحويل سلبياتي إلى إيجابيات.	٠.٥٣
٣٤	أستفيد من أخطائى فى حل مشكلاتي.	٠.٤٩
٣٨	أركز في أداء واجباتى الدراسية.	٠.٥٥

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثاني تشبع عليه عشر عبارات استوعبت نسبة تباين قدرها ١٠.٠٤% وتعكس البنود مجتمعة فى هذا البعد التعبير بشكل لفظى عن الخبرات الداخلية وعن نفسه ، ولذا اقترحت الباحثة تسمية هذا العامل الوصف (Description).

جدول (٩) التشبعات الجوهرية على العامل الثالث بعد التدوير المتعامد

رقم العبارة	مضمون العبارة	مقدار التشبع
٣	ينشغل تفكيري بما أقوم به من عمل.	٠.٤٨
٧	أعى بكل أفكار ومشاعر الآخرين.	٠.٤٧
١١	أعى تصرفاتي الخاطئة عند عملها.	٠.٥٨
١٥	أنظر دائما" إلى كوب الماء الملى وليس الفارغ.	٠.٥٦
١٩	أكون واعيا بأفكاري ومشاعري.	٠.٤٤
٢٣	أعمل بشكل تلقائي وبدون وعي لمعظم ما أقوم به.	٠.٦٨
٢٧	اندفع دائما للقيام بأنشطة مختلفة دون التركيز فيها.	٠.٦٧
٣١	أركز انتباهي لكل ما أريد أن أحققه.	٠.٤٤
٣٥	أحاول الانتباه اثناء شرح الدروس.	٠.٤٥
٣٩	أحب القيام بأكثر من عمل فى وقت واحد.	٠.٤٤

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثالث تشبع لعشر عبارات استوعبت نسبة تباين قدرها ٦.٨٥% وتعكس البنود مجتمعة فى هذا البعد إلى التعامل بوعى مركز مع الحاضر والمستقبل ، ولذا اقترحت الباحثة تسميته التصرف بوعى (Act with awareness).

جدول (١٠) التشبعات الجوهرية على العامل الرابع بعد التدوير المتعامد

رقم العبارة	مضمون العبارة	مقدار التشبع
٤	أحب الاستطلاع عن كل جديد.	٠.٦٧
٨	أحاول أن ابتكر حلول للمشكلات.	٠.٦٨
١٢	انفذ كلام الآخرين دون التفكير فيه .	٠.٤٠
١٦	يجزبنى تعلم الأشياء التي تثر انتباهي.	٠.٤٨
٢٠	لدى حب استطلاع لمعرفة ما يدور حولى باستمرار.	٠.٤٤
٢٤	يجزبنى تجريب كل ما هو جديد.	٠.٣٥

رقم العبارة	مضمون العبارة	مقدار التشبع
٢٨	أميل إلى المغامرة في كل مواقف حياتي.	٠.٦٧
٣٢	يقلقني كل جديد يحدث في حياتي.	٠.٤١
٣٦	أبتكر أفكار غير نمطية.	٠.٦٨
٤٠	أكره الروتين وأسعى دائما للخروج منه بأفكار جديدة إيجابية.	٠.٤٩

يتضح من الجدول السابق أن العامل الرابع تشبع بعشر عبارات استوعبت نسبة تباين قدرها ٦.١٧% وتعكس البنود مجتمعة في هذا البعد ويعنى مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله بها ومحاولة تعلمها، ولذا اقترحت الباحثة تسمية هذا العامل الانفتاح على الجديد (Opening to living).

وهكذا يتضح من التحليل العاُملى أن مقياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية قد اشتمل على أربعة أبعاد وهى:

١. الملاحظة.

٢. الوصف.

٣. التصرف بوعى.

٤. الانفتاح على الجديد.

وهذا يوضحه الجدول الآتى:

جدول (١١)

أبعاد اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية وعدد عبارات كل بعد وأرقام العبارات فى المقياس

م	البعد	عدد العبارات	رقم العبارة
١	الملاحظة	١٠	١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣-٣٧

رقم العبارة	عدد العبارات	البعد	م
٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢ ٣٨-٣٤	١٠	الوصف	٢
٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣ ٣٩-٣٥	١٠	التصرف بوعى	٣
٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤ ٤٠-٣٦	١٠	الانفتاح على الجديد	٤
	٤٠ عبارة	٤ أبعاد	المجموع

وهذه المجالات متسقة مع ما عرضته الباحثة فى الإطار النظرى للدراسة.
ثبات المقياس:

١- استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية بالاستعانة بمعادلة سبيرمان - براون حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) تلميذ وتلميذه من طلاب الفرقة الاولى والثالثة (ن=٢٠٠)، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

جدول رقم (١٢) معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون	معامل الارتباط قبل التصحيح	الأبعاد
**٠.٨١	٠.٦٧	الملاحظة
**٠.٧٩	٠.٦٥	الوصف
**٠.٧٨	٠.٦٤	التصرف بوعى
**٠.٧٥	٠.٦٢	الانفتاح على الجديد
**٠.٨١	٠.٦٧	الدرجة الكلية

(**) دالة عند ٠.٠١

ويتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط للأبعاد (الملاحظة، والوصف، التصرف بوعي، الانفتاح على الجديد) والدرجة الكلية دالة، وهي قيم موجبة ومرتفعة ودالة على ثبات المقياس.

٢- طريقة ألفا - كرونباخ :

كما قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ على عينة قوامها (٢٠٠) تلميذ وتلميذه من طلاب الاولى والثالثة (ن=٢٠٠)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨١) وهي قيمة مرتفعة وموجبة وتشير إلى ثبات المقياس.

الصورة النهائية للمقياس وتصحيحه :

احتوى المقياس في صورته النهائية على (٤٠) عبارة ، ويتم تحويل الاستجابات إلى مقادير كمية حيث يتم إعطاء موافق (٣) درجات وإلى حد ما (درجتان)، وغير موافق (درجة واحدة)، وعلى هذا تكون الدرجة الكلية للمقياس هي (١٢٠) درجة، وهي أعلى درجة من الممكن أن يحصل عليها مفحوص، وتعبّر عن ارتفاع اليقظة العقلية لديه، والدرجة (٤٠) هي أقل درجة من الممكن أن يحصل عليها مفحوص.

المراجع

- أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٢). الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة العقلية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، *أطروحة دكتوراه*، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- أحمد حميد خلف (٢٠١٩). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة. *مجلة الجامعة العراقية*، مجلد (٤٤)، العدد (٣).
- اسمهان عباس يونس (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة واسط.
- اياذ طالب محمود (٢٠١٣). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.

- خالد بن محمد الواليدى (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، العدد (٢٨).
- رجاء محمود أبو علام (٢٠٠٧). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربية. ط٦. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- سعد أنور بطرس السندي (٢٠١٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. *رسالة ماجستير*، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- شادية إبراهيم عزيز وسندس داخل قاسم ودعاء علاوي كريم (٢٠١٧). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة القادسية.
- طوني صغيني (٢٠١١). *تطوير اليقظة العقلية في الحياة اليومية*. مجلة الإسكندرية الإلكترونية ٤١٥، المقال مترجم عن مقال بالإنكليزية لطوني صغيني، منشور في مجلة ميستيرا، العدد الثالث، آذار.
- عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، دراسة ميدانية علي عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة مركز الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٣٩، ١٦٨-١٢٠.
- عبد الله الزبيدي، ومروة شهيد صادق (٢٠١٢). الاستقرار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير*، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- على حسين مظلوم، وسلام محمد على. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية*، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، المجلد ٢٥، العدد الثالث.
- على بن محمد الواليدى (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، العدد ٢٨.

مروة شهيد طارق الزبيدي (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة

المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير*، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.

نجلاء بنت عبد الخالد ناجوانى (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الاساسى فى

ضوء بعض المتغيرات فى محافظة مسقط. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، جامعة السلطان

قابوس ، مجلد ١٣ عدد ٢.

نهلة نجم الدين مختار أحمد (٢٠١٦). الذكاء الثلاثى الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى

طلبة الإعدادية. *مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية*، جامعة بغداد.

Advait, A. (2012). Effect of mindfulness awareness meditation on quality of life(Master thesis). *Available from ProQuest Dissertations and Theses database*. (UMI No. 1517568).

Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 12.

Aldahadha, B. (2013). The effects of Muslim praying meditation and transcendental meditation programs on mindfulness amon the university of Nizwa students. *College Student Journal*, 47(4), 668-676.

Davis& Hayes, (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research, *American Psychological Association*, Vol. 48, No. 2, 198 –208.

Franco, C, Manas, L. Calgas, A & Gallego, J. (2011). Exploring the effects of mindfulness program for students of secondary school. *International Journal of Knowledge Society Research*, C, (1), 14-28.

Forward, A. (2012) *The role of mindfulness in education from an element teacher`s Perspective*. MAI 50 (06).

Gackebach, J., & Bown, J. (2011). *Mindfulness and video game play: A preliminary inquiry*. *Mindfulness*, 2(2), 114-122.

Jeremy Dean; 2014, mindfulness :6 steps to Better Memory, Verbal Reasoning and improved, Concentration *psyblog*: eanuary, p14;

Journal of Social Issues, 56

Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., Job, R. (2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness ***Bio Med Research Internationa*** Vo.2015, Article ID 670724,9 pages.

Greenhouse, P. (2015). ***The Impact of Trait Mindfulness upon Self-Control in Children, Doctorate in Education Psychology***, Cardiff University.

Hindman, R. K. (2013). A comparison of mindfulness-based programs for stress in university students (***Unpublished doctoral dissertation***). Catholic University of America.

Hon, Z. (2013). Can mindfulness practice benefit executive function and improve academic performance (***Unpublished master thesis***). University of Ottawa. <http://cadres.pepperdine.edu/ccar/define.html>.

Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools Programme: Non- randomised controlled feasibility study. ***The British Journal of Psychiatry***, 203(2), 126- 131.

Jeremy Dean, (2014). Mindfulness: 6 Steps to Better Memory, Verbal Reasoning and Improved, Concentration by ***Psyblog. Journal of Social Issues***, (56), January, P 14.

Marina Cunha and Maria Jacinta Paiva. (2012). Text Anxiety in in Adolescent, The Role of Self-Criticism and Acceptance and Mindfulness Skills, ***The Spanish Journal of Psychology*** Vol.15. No.2. 533

Masuda, A. & Tully, E. (2012). The role of Mindfulness and Psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general Psychological distress in a nonclinical college Sample.

Journal of evidence Based complementary & Alternative Medicine, 17 (1), 66-71.

Van Aalderen, J. R., Donders, A. R. T., Giommi, F., Spinhoven, P., Barendregt, Van Berkel, J., Boot, C. R., Proper, K. I., Bongers, P. M., & -der Beek, A. J. (2014). Effectiveness of a worksite mindfulness based multi-component intervention on lifestyle van behaviors *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *11(1)*, 9.

Tran, U. S., Gluck, T. M., & Investigating the five-facet Nader, I. W. (2013). mindfulness questionnaire (FFMQ): Construction of a short form and evidence of a two-factor higher structure of order Singh, D., Suhas, A. V., Naveen, K. V., & H. R. Nagendra, (2014). Measures of mindfulness and anxiety in OM meditators and non-meditators A cross-sectional study. *International Journal of Medicine and Public Health*, *4(1)*.

Rizer, C., Fagan, M., Kilmon, C & Rath, L. (2016). The role of perceived stress and health Beliefs on college students' intentions to practice Mindfulness meditation. *American Journal of health education* *47*, (1), 24-31.

Masuda, A. & Tully, E. (2012). The role of Mindfulness and Psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general Psychological distress in a nonclinical college Sample *Journal of evidence Based complementary & Alternative Medicine*, *17* (1), 66-71.

Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B.L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and Preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth *Journal of Child Abnormal Psychology*, *38(7)*, 985-99.

Marina Cunha and Maria Jacinta Paiva. (2012). Text Anxiety in in ,Adolescent The Role of Self-Criticism and Acceptance and Mindfulness Skills, *The Spanish Journal of Psychology* s Vol.15. No.2. 533.