

## الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

### إعداد

الطالبة/ زينب محمد محمود سيد

### إشراف

أ.د/ محمود محمد شبيب حسن

أستاذ علم النفس التربوي ورئيس قسم علم النفس الأسبق وعميد كلية التربية النوعية بقنا الأسبق- جامعة جنوب الوادي

د / زينب محمد أمين

مدرس علم النفس التربوي  
كلية التربية - جامعة أسوان

د / أحمد عبدالمنعم أحمد الغول

مدرس علم النفس  
التربوي(المتفرغ)  
كلية التربية بقنا- جامعة جنوب  
الوادي

(\* ) بحث مستل من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية تخصص علم نفس التربوي

## الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أ. د/ محمود محمد شبيب حسن د/ أحمد عبدالمنعم أحمد د/ زينب محمد أمين أ / زينب محمد محمود سيد

### المستخلص:

هدف البحث الحالي إلي دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، وللتحقق من ذلك تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها ٢١٨ تلميذا وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي، وقد تم التأكد من كفاءة المقياس بحساب الاتساق الداخلي و ذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ارتباط بيرسون وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين ( .672- .857)، وحساب صدق المقياس من خلال صدق المحكمين حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية علي ستة من أساتذة التربية وعلم النفس التربوي والصحة النفسية وكان المقياس مكون من (٤٦) عبارة، تم تعديل ستة عبارات وحذف عبارتين التي أشار إليها السادة المحكمين وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية (٤٤) عبارة، وصدق التحليل العاملي الاستكشافي الذي أسفر عن استخراج ثلاثة عوامل وهي (بعد الملاحظة، وبعد التمييز اليقظ، وبعد التصرف بوعي)، وللتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل الفا كرونباخ وتراوحت قيم معاملات الفا لأبعاد المقياس ما بين ( .427\_ .715). بثبات كلي (،726)، والذي أظهر معاملا ثباتا عاليا للمقياس.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية.

## **The Psychometric properties of Mindfulness among Preparatory School Students.**

**Zeinab Mohamed Mahmoud sayed**

**PhD Scholar at Department of Educational psychology  
Qena Faculty of Education, South Valley University**

### **Abstract:**

The aim of the present research to study The Psychometric properties of Mindfulness among Preparatory School Students, to verify this ,the scale was applied to a sample of (218) male and female students from the second year of Preparatory School. the validity of the scale was confirmed through internal consistency validity by calculating the correlation coefficients between the degree of each dimension of the scale and the total degree of the scale , the correlation coefficients ranged between(.672-.857),and Interrater agreement, the Scale was Presented in its initial form to six professors of educational psychology and mental health, the scale consisted of( 46) phrases, six phrases were modified and two phrases were delete, and thus the scale become in its final form (44) phrases, the exploratory factor analysis that resulted in the extraction of three factors they (observation, Alertness to Distinction, awareness),and to ensure the reliability of the scale It was account cronbach's alpha the values of alpha coefficients for dimension of the scale ranged between(.427-.715) with total stability(.726) which showed a high stability coefficient of the scale.

**Keywords:** Mindfulness.

## مقدمة:

شهد الأدب السيكلوجي في السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا بمفهوم اليقظة العقلية Mindfulness فهي بمثابة إدراك الشخص لمشاعره وأفكاره والوعي بها والانتباه اللحظي لما يحدث في الوقت الحاضر ومراقبته الدقيقة مع إعادة التواصل مع ذاته دون إصدار أحكام تقييمية سواء إيجابية أو سلبية.

فاليقظة العقلية مصطلح يشير إلي حالة من الوعي يتصف فيها العقل بالانتباه والإدراك مع عدم القدرة علي إصدار أحكام في الوقت الحاضر، وهذه الحالة تشمل الإدراك والانتباه للذات والآخرين والبيئة المحيطة وكذلك تدعم اتخاذ القرار، واليقظة العقلية تزيد الإدراك بما يحدث حولنا والتي تمكن الأشخاص أن يكونوا حاضرين العقل، ويلاحظوا التغيرات التي تحدث من لحظة لأخري وأيضاً يتخذوا القرارات المهمة. ويمكن تعزيز اليقظة العقلية بالعديد من الطرق مثل التدريبات التي تشمل تمارين العقل فاليقظة العقلية هي التي تجعل الشخص يتصف بالعقلانية في حياته اليومية (Park & Dhandra, 2017).

كما ذكر (Grecucci et al. (2015 أن اليقظة العقلية في الأصل مشتقة من لغة Pali لغة علم النفس البوذي ويأتي مصطلح اليقظة العقلية من مزيج من كلمتين "Sati والتي تعني الوعي ، وكلمة "Samprajanya" والتي تعني "الفهم الواضح" مما يشير إلي طريقة إدراك ما يحدث والاهتمام به وتعتبر اليقظة العقلية مصدراً للممارسات الروحية وبمعني عام " تعني الانتباه بصبر ورعاية لما يحدث " ويمكن تنميتها من خلال التأمل.

ويري (Lomas et al. (2017 أنه عادة ما يستخدم مصطلح اليقظة العقلية للإشارة إلي حالة أو صفة ذهنية وينظر إليها أيضا علي أنها شكل من أشكال التأمل الذي يمكن المرء من تنمية هذه الحالة أو الصفة، فاليقظة العقلية هي القدرة علي

التنظيم الذاتي للانتباه والوعي مع تعزيز الرقابة الطوعية علي العمليات العقلية وبالتالي زيادة الرفاهية النفسية.

كما يعرف (Grecucci et al. (2015) اليقظة العقلية كعملية نفسية علي أنها التأمل والتركيز الفريد في الموقف الذي أمام الممارس، وقد وصف الفيلسوف Husserl الوصف الافتراضي الأساسي لليقظة هو الانتباه للتجربة الحالية دون تفسير لها.

وأشار (Miller (2011 أن اليقظة العقلية عبارة عن حالة نشطة من التفكير الموجه وتتمثل في المكونين التاليين: ١- الوعي :وهو عبارة عن التركيز الموجه.

٢-المعالجة المعرفية لليقظة العقلية : وتم تفسير هذا المكون المعرفي علي أنه الملاحظة الفضولية المحايدة دون إصدار أحكام تقييمية علي المنبهات وقبولها كما هي في الوقت الحاضر.

وأوضح (Brown & Ryan (2003 أن اليقظة العقلية هي سمة من سمات الوعي وأنها تعزز الرفاهية النفسية وتم وصف الخصائص التنموية والقياسية النفسية لمقياس الوعي بالانتباه العقلي في بعدين وهما الوعي والقبول.

وينظر (Cardaciotto, et al. (2008 لليقظة علي أنها الميل إلى أن يكون المرء مدرجًا تمامًا للخبرات الداخلية والخارجية مع تقبل هذه الخبرات، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها، كما أنه وصفها بأنها نوع من ما وراء المعرفة، وقام بإعداد مقياس لليقظة العقلية تكون من بعدين رئيسيين وهما:

- (أ) السلوك الذي يتم إجراؤه، الذي نشير إليه بالوعي المستمر .
- (ب) كيف يتم إجراء هذا السلوك، والذي نشير إليه باسم القبول.

كما تعتبر اليقظة العقلية قدرة على تركيز انتباه الفرد على التجربة التي تحدث في اللحظة الحالية، والتخلص من المخاوف بشأن المستقبل والندم على الماضي وتقدم مجموعة من الفوائد لكل من الصحة البدنية والعقلية (Keng et al.,2011).

أما صابر (٢٠١٧: ٥١٩) يعرفها أنها عملية تنظيم الانتباه الواعي للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة، والانفتاح عليها بفضول وتقبل دون إصدار أحكام، ودون توحيد معها، وما يتطلبه ذلك من تنظيم ذاتي وفهم مستبصر ومرونة وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها "الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة، وملاحظتها ووصفها ، وتقبلها دون إصدار أحكام أو تقييم".

كما يعرفها عبدالرحمن (٢٠١٦: ٣٣٩) بأنها "وعي الفرد وتركيز انتباهه في هنا والان، والحضور بشكل هادئ في اللحظة الحاضرة، ومراقبة ومعايشة الخبرات فيها كما هي، ومقاومة الأحكام العقلية".

#### أبعاد اليقظة العقلية:

حدد Kang, et al. (2012) أربعة مكونات لليقظة العقلية وهي : الانتباه، والوعي، والتركيز علي الخبرة في اللحظة الحالية، والتعايش مع الخبرات والافكار دون إصدار حكم وهي تعني القبول .

ذكر Droutman, et al. (2018) أربعة أبعاد لليقظة العقلية تتمثل في : ١- التركيز علي اللحظة الحالية : وتتمثل في الاهتمام بالمحيط والأفكار والمشاعر والعواطف.

٢-عدم رد الفعل

٣-عدم إصدار حكم

٤-قبول الذات

وقام Baer et al. (2004) بإعداد مقياس لقياس مهارات اليقظة العقلية في

ضوء أربعة عوامل وهي:

١- الملاحظة وتعني الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية.

٢- الوصف.

٣- التفاعل مع الوعي.

٤- القبول : ويعني قبول الأحداث الحالية كما هي دون إصدار حكم.

وتعرف الباحثة اليقظة العقلية بأنها: هي الوعي التام باللحظة الحاضرة / الحالية

مع القدرة علي توليد أفكار جديدة تتسم بالإبداع والذي ينشأ من خلال تركيز الطالب

انتباهه عن قصد وتتمثل في الأبعاد الآتية:

-البعد الأول الملاحظة observation : تتمثل في قدرة التلميذ علي الانتباه والاهتمام

بالحاسيس والتصورات والأفكار والمشاعر بما يدور حوله أو يفعله.

-البعد الثاني التمييز اليقظ Alertness to Distinction: يتمثل في قدرة التلميذ

علي إنتاج / ابتكار أفكار جديدة تتسم بالإبداع بناء علي وعيه باللحظة الحالية.

-البعد الثالث التصرف بوعي Awareness : قدرة التلميذ علي تركيز وعيه بما يقوم

بفعله في اللحظة الحالية

-خطوات إعداد المقياس في صورته الأولية:

١-مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي والدراسات السابقة التي تناولت متغير

اليقظة العقلية.

٢-الاطلاع علي بعض المقاييس التي استهدفت قياس اليقظة العقلية ومن ذلك

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد Baer et al.(2006) تعريب وتقنين

(أ. د. عبد الرقيب أحمد البحيري ، د. فتحي عبد الرحمن الضبع، د. أحمد علي

طلب، د. عائدة أحمد العوامل)، ومقياس Baer et al., (2004) ، ومقياس Baer

(2006) et al. ومقياس (2008) Cardaciotto et al. ، ومقياس Langer (1992). وبسبب اختلاف عينة البحث عن عينة المقياس السابق ذكرها وعدم توافر بعض المقاييس الأخرى، قامت الباحثة بصياغة عبارات تقيس قدرة التلميذ علي الانتباه والقدرة علي الملاحظة والتصرف بوعي والتمييز اليقظ.

#### - وصف المقياس:

تضمن المقياس في صورته الأولية (٤٤) مفردة ويتم الإجابة عن هذه المفردات من خلال ميزان تقدير خماسي (دائما -غالبا-أحيانا -نادرا-ابدا) يقابلها درجات (٥-٤-٣-٢-١) في حالة المفردة الإيجابية والعكس في حالة المفردة السالبة (١-٢-٣-٤-٥).

#### - كفاءة المقياس:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق وثبات المقياس علي النحو التالي:

#### اولا- الاتساق الداخلي :

وهو أحد شروط كفاءة الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل مجال من مجالات الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات المقياس، وللتحقق من الصدق البنائي تم تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية المكونة من (٢١٨) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بإدارة قوص التعليمية ، ثم بعد ذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.624-0.834). كما هي موضحة في جدول ( ٨ )



## جدول (٨)

قيمة معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ارتباط بيرسون (ن=218)

البعد الثالث التصرف بوعي	البعد الثاني الملاحظة	البعد الاول التمييز اليقظ	البعد معامل الارتباط معاملات الثبات
, 624	.689	.834	

دال عند مستوي 01.

ثانيا: صدق المقياس:

### أ-صدق المحكمين Interrater agreement

(١) تم عرض القياس في صورته الأولية علي (سته من أساتذة التربية وعلم النفس التربوي والصحة النفسية وكان المقياس مكون من (٤٦) عبارة .  
(٢) تم تعديل (٦) عبارة وحذف (٢) عبارات التي أشار إليها السادة المحكمين وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية (٤٤) عبارة.

### جدول (١) العبارات التي تم تعديلها

م	البعد	اسم البعد	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١٣	الاول	الملاحظة	الاحظ كيفية تأثير مشاعري علي افكاري وسلوكي	انتبه لتأثير مشاعري علي افكاري وسلوكي
٢	الثاني	اليقظ التمييز	يتسم تفكيري بالإبداع	يتسم تفكيري بانه مختلف عن الاخرين.
٥			احاول التفكير بأساليب جديدة لعمل الاشياء	أفكر بأساليب جديدة عند عمل أي شيء
١	الثالث	التصرف بوعي	انا قادر علي الانتباه الشديد لشيء واحد لفترة طويلة من الزمن	استطيع أن انتبه لفترة طويلة لشيء واحد .
٤			قلة ما اكون منتبها للتطورات الجديدة	انتبه بصعوبة للتطورات الجديدة
٨			من السهل بالنسبة لي التركيز علي ما افعله	اركز علي ما افعله بسهولة

تم أخذ نسبة اتفاق علي العبارات ٨٣.٣٣% فأكثر

## ب- صدق التحليل العاملي:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي **Exploratory factorial Analysis** لتقييم الصدق العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية **Hotling ل Components principal** باستخدام برنامج **spss V23** وتم التدوير المائل بطريقة **promax**، وأشار بوزيان (٢٠١١) أن حجم العينة يعتبر مناسباً إذا كانت قيمة اختبار **Kaiser-Meyer-Olkin** أكبر من (0,50) وبلغت قيمته في البحث الحالي (0,694). وهي قيمة أكبر من (0,50) ويعتبر ذلك الحجم كافياً لإجراء التحليل العاملي وبلغ اختبار **Bartlett** (1596.156) عند مستوى دلالة (0,0001) كما هو موضح بجدول (٢)

### جدول (٢)

#### KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.694
Bartlett's Test of Approx. Chi-Square	1596.156
Sphericity df	595
Sig.	.000

- وقد تم الاختيار بناء علي مراعاة المعايير الثلاثة وفقاً لكل من **Guttman**, **Guilford**

-العامل الجوهرية هو ما كان له جزر كامن أكبر من الواحد الصحيح.

-مكك التشعب الجوهرية للعبارة  $0.3 \leq$

-مكك اعتماد العامل (٣) تشعبات جوهرية علي الأقل (أبو حطب و صادق، ١٩٩١) وبناء علي انتقاء العبارات ذات التشعبات التي تزيد علي (٠.٣) وتصنيفها علي العامل الذي كان تشعبها عليه أكبر فكانت نتائج التحليل العاملي علي النحو التالي:

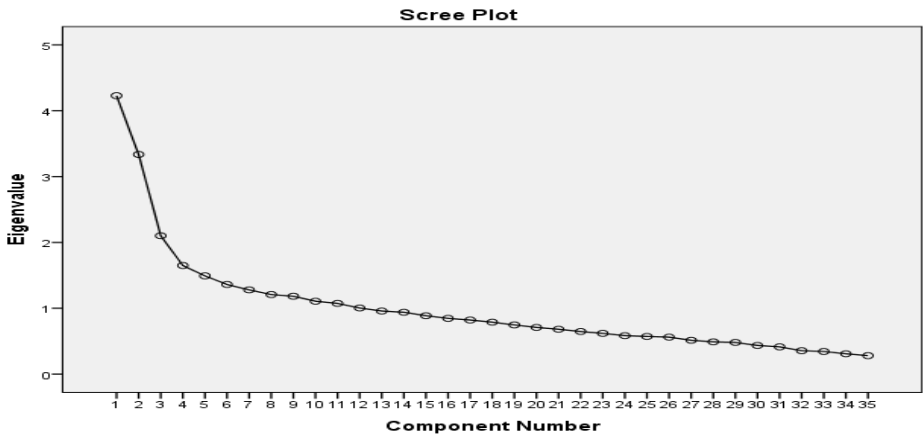
### جدول (٣)

تشبعات عبارات مقياس اليقظة العقلية بالعوامل بعد التدوير وجنورها الكامنة ونسب التباين والشيوع.

نسبة الشيوع	العبارة			م	نسبة الشيوع	العبارة			م
	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الاول			العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الاول	
.148			0.365	٢٣	.195			0.32	١
				٢٤					٢
.230			0.351	٢٥	267		.514		٣
.379	.388			٢٦					٤
.295	-.366-			٢٧					٥
.195			0.46	٢٨	.388		.605		٦
.179			0.43	٢٩	.278		.527		٧
.564	.758			٣٠					٨
.129			0.338	٣١	.287		.426		٩
				٣٢	185		.392		١٠
.449	.495			٣٣	.190			0.446	١١
.356			0.681	٣٤	.202		-.315		١٢
.325	.588			٣٥	.328		.507		١٣
.335			0.481	٣٦	.214		.359		١٤
.274			0.557	٣٧	.455		-.632		١٥
.435	.697			٣٨	.189		.450		١٦
				٣٩	.224	.350			١٧
.347			0.599	٤٠	.258			0.421	١٨
.314			0.523	٤١	.150			0.358	١٩
				٤٢	.175			0.362	٢٠
				٤٣	.253		-.491		٢١
.317	.560			٤٤	.159			0.396	٢٢
	<b>2.973</b>	<b>3.189</b>	<b>3.503</b>	الجذر الكامن					
	<b>8.495</b>	<b>9.111</b>	<b>10.010</b>	نسبة التباين					
	<b>%27.615</b>			التباين الكلي					

يتضح من الجدول السابق أن عدد العبارات المستخلصة (35) عبارة موزعة علي العوامل الثلاثة وأن العوامل الثلاثة المستخلصة من التحليل العاملي استوعبت تباين بمقدار (27.615%) من التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة .

والشكل التالي يوضح أن قيم الجذور الكامنة تتناقص تدريجيا ابتداء من العامل الأول حيث له أكبر جذر كامن وحتى العامل الثالث وله أقل جذر كامن لأن التحليل العاملي يستخرج الحد الأقصى الممكن لتباين كل عامل في كل مرة.



شكل ( ١ ) يوضح العلاقة بين العوامل والجذور الكامنة

ويبين جدول ( ٤ ) الجذور الكامنة والنسب المئوية لتباين العوامل المستخلصة من التحليل العاملي لعبارات المقياس بعد التدوير المائل.

جدول ( ٤ )

الجذر الكامن والنسب المئوية لتباين العوامل المستخلصة من التحليل

العاملي لعبارات مقياس اليقظة العقلية بعد التدوير المائل

م	ترتيب العوامل	الجذر الكامن	النسب المئوية لتباين العامل
١	الأول	3.503	10.010
٢	الثاني	3.189	9.111
٣	الثالث	2.495	8.495
			%27, 615
النسب المئوية للتباين الكلي للعوامل الثلاثة المستخلصة			

## من جدول (٤) يمكن استخلاص العوامل التالية :

### ١-العامل الأول:

تشبع هذا العامل بعدد ١٦ عبارة تراوحت تشبعاتها فيما بين 0.681\_ 0.320. ونسبة تباينه مقدارها 10.010% من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجزر الكامن لهذا العامل 3.503 .

ومعظم عبارات هذا العامل الأكبر تشبعا تدور حول (فهم ما يدور بسرعة. ملاحظة الحالة المزاجية عند التغيير، حب مشاهدة الأشياء الجديدة والمختلفة، ابتكار أفكارا جديدة، ملاحظة العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل، الاستمرارية علي دراية بالمشاعر، التصرف بأساليب مختلفة ومتنوعة في المواقف الجديدة. الاعتماد علي النفس عند اتخاذ قرارات في المواقف الجديدة، تفضيل المواقف التي تتطلب تحدي فكري، الانتباه للأصوات مثل دقات الساعة أو تغريد الطيور، حب اكتشاف كيف تعمل الأشياء. سهولة ابتداع أفكار جديدة وفعالة. الانتباه للأحاسيس مثل الريح في شعري أو الشمس علي وجهي. الانتباه لروائح الأشياء. الانتباه لتأثير المشاعر علي الأفكار والسلوك.

ملاحظة كيفية التعبير عن المشاعر من خلال الجسد..) لذلك يمكن تسمية هذا البعد بالتمييز اليقظ

### جدول (٥)

#### تشبعات العبارات علي العامل الاول لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	العبارات	التشبعات
٣٤	افهم ما يدور حولي بسرعة.	0.681
٤٠	الاحظ عندما تبدأ حالتني المزاجية في التغيير.	0.599
٣٧	أحب مشاهدة الأشياء الجديدة والمختلفة	0.557
٤١	انا لست مفكرا مبتكرا	0.523
٣٦	الاحظ العناصر البصرية في الفن او الطبيعة مثل الاشكال او الالوان او التراكيب او انماط الضوء والظل.	0.481
٢٨	أظل علي دراية بمشاعري باستمرار.	0.46
١١	اتصرف بأساليب مختلفة ومتنوعة في المواقف الجديدة.	0.446

رقم العبارة	العبارات	التشبعات
٢٩	أقرر بنفسي ماذا افعل في المواقف الجديدة.	0.43
١٨	افضل المواقف التي تتطلب تحدي فكري.	0.421
٢٢	انتبه للأصوات ، مثل دقات الساعة او تغريد الطيور .	0.396
٢٣	أود اكتشاف كيف تعمل الأشياء.	0.365
٢٠	أجد من السهولة ابتداع افكار جديدة وفعالة.	0.362
١٩	انتبه للأحاسيس مثل الريح في شعري او الشمس علي وجهي.	0.358
٢٥	انتبه لروائح الأشياء .	0.351
٣١	انتبه لتأثير مشاعري علي افكاري وسلوكي.	0.338
١	الاحظ كيف أعبر عن مشاعري من خلال جسدي.	0.32

## ٢-العامل الثاني:

تشبع هذا العامل بعدد ١١ عبارة تراوحت تشبعاتها فيما بين 0.632 -- 0.315 - ونسبة تباينه مقدارها 9.111% من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجذر الكامن لهذا العامل 3.189 ومعظم عبارات هذا العامل الأكبر تشبعا تدور حول (الانتباه للتغيرات التي تحصل بالجوار، القيام بعدة أشياء في وقت واحد. الانتباه للتغيرات التي تحصل في الجسدي مثل ما إذا كان النفس يتباطأ أو يتسارع، القدرة علي الانتباه لفترة طويلة لشيء واحد، تشتت وشرود الذهن عند فعل أي شيء بسبب أحلام اليقظة أو القلق، ملاحظة كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات علي الأفكار وانفعالات، التركيز في كل شيء أقوم به. انتبه لما إذا كانت عضلاتي متوترة أو مرتخية، التفكير بأساليب جديدة عند عمل أي شيء، الانتباه بصعوبة للتطورات الجديدة) لذلك يمكن تسمية هذا البعد بالملاحظة

### جدول (٦)

#### تشبعات العبارات علي العامل الثاني لمقياس اليقظة العقلية

رقم العبارة	العبارات	التشبعات
١٥	اعني للتغيرات التي تحصل حولي بصعوبة.	.770
٦	أقوم بعدة أشياء في وقت واحد .	.731
٧	الاحظ تغيرات في جسدي مثل ما إذا كان تنفسي يتباطأ أو يتسارع.	.581
٣	استطيع أن انتبه لفترة طويلة لشيء واحد .	.568
١٣	عندما استحم، اظل يقظا لأحاسيس الماء علي جسدي.	.563

رقم العبارة	العبارات	التشبعات
٢١	أنتشت ويشرد ذهني عند فعل اي شيء بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق.	.537
١٦	الاحظ كيف تؤثر الاطعمة والمشروبات علي افكاري وانفعالاتي.	.532
٩	اركز في كل شيء أقوم به .	.532
١٠	انتبه لما إذا كانت عضلاتي متوترة أو مرتخية.	.476
١٤	أفكر بأساليب جديدة عند عمل اي شيء.	.440
١٢	انتبه بعصوية للتطورات الجديدة .	.437

### ٣- العامل الثالث:

تشبع هذا العامل بعدد ٨ عبارات تراوحت تشبعاتها فيما بين 758\_350، ونسبة تباينه مقدارها 8.495% من نسبة التباين الكلي للمصفوفة والجزر الكامن لهذا العامل 2.973 ومعظم عبارات هذا العامل الأكبر تشبعا تدور حول (العمل بشكل آلي دون وعي، فعل الأشياء بدون تركيز/ أنتباه، التسرع في عمل الأشياء بدون أنتباه لها ، القيام بالأعمال أو المهام بشكل آلي دون وعي بها، تركيز الانتباه أثناء الدرس، التفكير بأشياء كثيرة في الوقت نفسه، ايجاد صعوبة في التركيز علي ما يحدث في اللحظة الحالية، الوعي بما يدور بالجوار ...). لذلك يمكن تسمية هذا البعد بالتصرف بوعي.

### جدول (٧)

#### تشبعات العبارات علي العامل الثالث لمقياس الطفو الاكاديمي

رقم العبارة	العبارات	التشبعات
٣٠	أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.	.758
٣٨	أفعل الأشياء بدون تركيز/ أنتباه.	.697
٣٥	أتسرع في عمل الأشياء بدون أنتباه لها .	.588
٤٤	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل آلي دون وعي بما أفعله.	.560
٣٣	أركز انتباهي أثناء الدرس.	.495
٢٦	أفكر بأشياء كثيرة في الوقت نفسه.	.388
٢٧	أجد صعوبة في التركيز علي ما يحدث في اللحظة الحالية.	.366
١٧	أنا واع لما يدور حولي .	.350

وبناءً علي ما سبق أصبح المقياس بعد التحليل العاملي في صورته النهائية (٣٥) عبارة وذلك لحذف تسع عبارات لم تنتسب علي أي عامل وهي العبارات (٢-٤-٥-٨-٢٤-٣٢-٣٩-٤٢-٤٣).

ثالثاً:- ثبات المقياس :

-معامل الفا لكرونباخ:

تم حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بعد تطبيقه علي العينة الاستطلاعية (٢١٨) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بإدارة قوص التعليمية وذلك لحساب معامل الفا لكل بعد من أبعاد المقياس وتراوحت معاملات الفا ما بين ( .715\_427). كما هي موضحة في جدول (١٠)، وهي قيم عالية تدعو إلى الثقة في ثبات الاختبار.

### جدول ( ١٠ )

معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل  $\alpha$  (ن=٢١٨)

الأبعاد	البعد الاول التمييز اليقظ	البعد الثاني الملاحظة	البعد الثالث التصرف بوعي
معامل الارتباط معاملات الثبات	.715	.427	.525

الصورة النهائية للمقياس :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٥) بندا كما بالجدول ( ١١ )

### جدول ( ١١ )

توزيع بنود مقياس اليقظة العقلية علي الأبعاد الخمسة

م	البنود المنتمية للبعد	عدد البنود في كل بعد
١	١-٣١-٢٥-١٩-٢٠-٢٣-٢٢-١٨-٢٩-١١-٢٨-٣٦-٤١-٣٧-٤٠-٣٤	١٦
٢	*١٢-١٤-١٠-٩-١٦-٢١-١٣-٣-٧-٦-١٥	١١
٣	١٧-٢٧-٢٦-٣٣-٤٤-٣٥-٣٨-٣٠	٨
	الاختبار ككل	
		٣٥

\* عبارات سالبة



## درجة المقياس :

يتم حساب درجة مقياس اليقظة العقلية من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص فيمكن معرفة الدرجة الكلية وبالتالي الدرجة الكبرى علي المقياس ١٧٥ درجة والدرجة الصغرى ٣٥ درجة.

### ملحق ( ١ ) (مقياس اليقظة العقلية)

م	العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	ألاحظ كيف أعبر عن مشاعري من خلال جسدي.					
٢	أقوم بإنتاج أفكار غير تقليدية.					
٣	أستطيع أن انتبه لفترة طويلة لشيء واحد .					
٤	الأحاسيس والمشاعر عندما تكون غير سارة أو مؤلمة تستمر معي لفترة طويلة.					
٥	أتجنب التفكير الذي يثير الجدل.					
٦	أقوم بعدة أشياء في وقت واحد .					
٧	ألاحظ تغيرات في جسدي مثل ما إذا كان تنفسي يتباطأ أو يتسارع.					
٨	يئس تفكيري بأنه مختلف عن الآخرين.					
٩	أركز في كل شيء أقوم به .					
١٠	انتبه لما إذا كانت عضلاتي متوترة أو مرتخية.					
١١	اتصرف بأساليب مختلفة ومتنوعة في المواقف الجديدة.					
١٢	انتبه بعصوبة للتطورات الجديدة .					
١٣	عندما استحم، أظل يقطا لأحاسيس الماء علي جسدي.					
١٤	أفكر بأساليب جديدة عند عمل أي شيء.					
١٥	أعي للتغيرات التي تحصل حولي بصعوبة.					
١٦	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات علي أفكارني وانفعالاتني.					
١٧	أنا واع لما يدور حولي .					
١٨	أفضل المواقف التي تتطلب تحدي فكري.					
١٩	انتبه للأحاسيس مثل الريح في شعري أو الشمس علي وجهي.					
٢٠	أجد من السهولة ابتداع أفكار جديدة وفعالة.					

م	العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
٢١	أنتشتت ويشرد ذهني عند فعل أي شيء بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق.					
٢٢	انتبه للأصوات ، مثل دقائق الساعة أو تغريد الطيور .					
٢٣	أود اكتشاف كيف تعمل الأشياء.					
٢٤	أركز علي ما أفعله بسهولة.					
٢٥	انتبه لروائح الأشياء .					
٢٦	أفكر بأشياء كثيرة في الوقت نفسه.					
٢٧	أجد صعوبة في التركيز علي ما يحدث في اللحظة الحالية.					
٢٨	أظل علي دراية بمشاعري باستمرار.					
٢٩	أقرر بنفسي ماذا أفعل في المواقف الجديدة.					
٣٠	أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.					
٣١	انتبه لتأثير مشاعري علي أفكارني وسلوكي.					
٣٢	استمتع بحل المسائل التي تحتاج أكثر من طريقة.					
٣٣	أركز انتباهي أثناء الدرس.					
٣٤	أفهم ما يدور حولي بسرعة.					
٣٥	اتسرع في عمل الأشياء بدون انتباه لها .					
٣٦	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل.					
٣٧	أحب مشاهدة الأشياء الجديدة والمختلفة.					
٣٨	أفعل الأشياء بدون تركيز / انتباه.					
٣٩	يمكنني وصف أي شيء أراه لمرة واحدة.					
٤٠	ألاحظ عندما تبدأ حالتي المزاجية في التغيير.					
٤١	أنا لست مفكرا مبتكرا					
٤٢	تجذيني الألوان الزاهية والصاخبة.					
٤٣	أركز في ادق الأشياء التي حولي.					
٤٤	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل آلي دون وعي بما أفعله.					

## المراجع:

أبو حطب؛ فؤاد ، صادق؛ وآمال ( ١٩٩١). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.  
بوزيان؛ أحمد تيغرة (٢٠١١). التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي. دار المسيرة للنشر والتوزيع.

صابر؛ هيام صادق شاهين (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدي المراهقين المكفوفين. دراسات نفسية-رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، ٢٧،(٤)، ٥٠٧-٥٦٢.

عبدالرحمن؛ فتحي الضبع(٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية- الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٦،(٩١)، ٣٢٥-٣٦٥.

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.

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:10.1016/j.cpr.2011.04.006

Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed research international*, 2015.

Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.

Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132-141.

Miller, J. L. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. *Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional papers*, 949.

Park, H.J. & Dhandra, T.K. (2017) Relation between dispositional mindfulness and impulsive buying tendency: Role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences* 105, 208–212.