

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

أ. طارق مفضي عبيد العنزي¹، أ.د. محمد رزق الله الزهراني²، هشام محمد إبراهيم مخيمر³

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية

استلام البحث: 08/01/2023 مراجعة البحث: 28/03/2023 قبول البحث: 31/03/2023

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تحديد مستوى درجة صدق مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، وتحديد درجة الثبات في مقياس اليقظة العقلية، والتحقق من وجود اختلافات أو فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستعان الباحث بمقياس اليقظة العقلية من إعداد (محمد علي صلحات)، وكانت عينة الدراسة مكونة من عدد (400) طالب من طلبة مرحلة الثانوية بمدينة تبوك، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن مقياس الدراسة يتمتع بصدق وثبات عالي ويلبي الهدف الذي وضع من أجله ويمكن استخدامه بشكل مباشر مع عينة الدراسة، لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي، لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك بالنسبة لمتغير التخصص، وذلك لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات اليقظة العقلية و محاورها (الملاحظة، التصرف بالوعي، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والخارجية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك تعزى للتخصص، وكذلك لوحظ ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، وخلصت الدراسة لمجموعة من التوصيات كان من أبرزها ما يلي: توظيف مهارات اليقظة العقلية في التعليم الثانوي لتسهم في زيادة قدرة الطلبة على التفكير العقلي المبني على أسس علمية، والعمل على تطبيق ما تم تعلمه في المواقف المختلفة من أجل تحسين قدراتهم العقلية، ضرورة العمل على تقديم الإرشادات النفسية خاصة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتعميمها لوقاية الطلبة من الضغط النفسي.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية - مقياس - اليقظة العقلية - طلاب المرحلة الثانوية - مدينة تبوك

Psychometric properties of the mental alertness scale among secondary school students in Tabuk city

Abstract: The study aimed to identify the degree of validity of the mental alertness scale among secondary school students in the city of Tabuk, in addition to determining the degree of stability in the mental alertness scale, and to verify the presence of statistically significant differences among secondary school students in Tabuk city. To achieve the objectives of the study, the study relied on the analytical descriptive approach, and the use of the Mental Vigilance Scale prepared by (Mohammed Ali Salahat), where the study targeted (400) high school students in Tabuk city, and the study reached the following results: The study scale has high validity and stability and achieves the goal for which it was set and can be used directly with the study sample. There are no statistically significant differences in the degrees of mental alertness scale among secondary school students in Tabuk city with respect to the educational level variable. There are no statistically significant differences in the degrees of mental alertness and its axes (observation, behaviour with awareness, lack of interaction with internal and external experiences) among secondary school students in Tabuk city for specialization. An increase in the level of mental alertness among secondary school students in Tabuk city. The study reached a set of recommendations as follows: Employing mental alertness skills in secondary education to contribute to increasing student ability to think mentally based on scientific grounds, working to apply what has been learned in different situations to improve their mental abilities. The need to work on providing psychological counselling, especially for secondary school students, and circulating them to protect students from psychological pressure.

Keywords: Psychometric properties - mental alertness scale - high school students - Tabuk city

المقدمة

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماماً شعبياً وأكاديمياً بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية، وأثر تطبيقاتها في المجالات العلاجية، والتربوية، والصحة النفسية، والمشكلات السلوكية، وذلك من خلال فك العلاقة الارتباطية بين الأفكار التلقائية وأنماط السلوك التي تُكسب الفرد نمطاً إيجابياً وتحكمها سلوكياً ذاتياً متزناً في الحياة اليومية. (عبدالله، 2013م، نوري، 2012م) حيث يتعامل الفرد مع المثيرات من حوله بانتباه ووعي من خلال مراقبة أفكاره وانفعالاته ومشاعره والتعايش معه لحظة بلحظة والانفتاح على الخبرات الجديدة والتواصل معها، والذي يسهم في التنظيم السلوكي الذاتي للفرد، وإكسابه القدرة على إتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابات المختلفة. (eldar,2010;stoops,2005)

وفي السنوات الأخيرة برز مفهوم اليقظة العقلية بقوة في مجالي علم النفس والطب النفسي، وعندما نتتبع تعريفات العلماء مفهوم اليقظة العقلية والكيفية التي نظروا إليها من خلالها، ومن خلالها قاموا باقتراح خصائصه ومكوناته، ونرى أنهم تأثروا بنهجين مختلفين إزاء هذا المفهوم، لكنهما مرتبطان ومتكاملان، وهما:

النهج التأملي لليقظة العقلية المستمد من التقاليد التأملية والثقافية .

النهج الاجتماعي المعرفي لليقظة العقلية ويتضمن الانفتاح.

ونظراً لأهمية اليقظة العقلية، فسوف يتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على شريحة مهمة في المجتمع، وهم طلاب المرحلة الثانوية؛ لذلك نريد معرفة جانب اليقظة العقلية لديهم، ومدى فاعليته ذاتياً في محيطهم الخارجي.

مشكلة الدراسة:

من منطلق اهتمام البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية بدراسة اليقظة العقلية، إذ لاحظ الباحث في ضوء اطلاعه المتواضع عدم وجود دراسة سابقة تناولت الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك .

وفي ضوء ما سبق، فإن مشكلة الدراسة الحالية تتمحور في محاولة الإجابة عن السؤال التالي:

ما الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك ؟ وينبثق من هذا التساؤل عدة تساؤلات هي:

1. ما دلالة فاعلية الفقرات لمقياس اليقظة العقلية ؟
2. ما دلالة الثبات لمقياس اليقظة العقلية ؟
3. ما دلالات الصدق لمقياس اليقظة العقلية ؟
4. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب للصف الأول والثاني والثالث الثانوي على مقياس اليقظة العقلية ؟
5. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك ؟
6. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب للتخصص (علمي ، أدبي ، تجاري ، غير ذلك) على مقياس اليقظة العقلية ؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

حيث تتمثل الأهمية النظرية لموضوع البحث بالتالي:

1. تستمد الدراسة أهميتها إلى توجيه الأنظار إلى شريحة مهمة من المجتمع، وهم طلاب المرحلة الثانوية والتي تتراوح أعمارهم من (16-18) سنة، والتي تحتاج إلى الاهتمام من قبل المتخصصين لها .
2. استكشاف درجة اليقظة العقلية لديهم، وتحسين وزيادة مستواها الذي يمكن أن ينعكس عليهم بالإيجابية .

3. تمثل قيمة علمية مضافة إلى المؤسسات التعليمية والبحثية في هذا التخصص .

الأهمية التطبيقية:

1. معرفة نتائج الصدق والثبات لمقياس اليقظة العقلية لدى الفئة العمرية المستهدفة، وهي (16-18) سنة، مما يساعد في معرفة مستوى اليقظة العقلية .
2. استفادة مؤسسات الدولة التعليمية من نماذج الدراسة والمقياس المطبق فيها .
3. قد تساعد النتائج التي توصل إليها الباحث في إعداد برامج تساعد في تنمية وزيادة اليقظة العقلية المستهدفة، وهي طلاب المرحلة الثانوية .

أهداف الدراسة:

يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تحقيق الأهداف التالية:

1. تحديد مستوى درجة صدق مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك .
2. تحديد درجة الثبات في مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك .
3. تحديد دلالات الصدق لمقياس اليقظة العقلية.
4. التحقق من وجود اختلافات أو فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك والتي تعزي إلى الصف الدراسي أو الأقسام العلمية.
5. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك.
6. معرفة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب للتخصص (علمي ، أدبي ، تجاري ، غير ذلك) على مقياس اليقظة العقلية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

- الحدود الموضوعية:** وتتحدد في الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك.
- الحدود البشرية:** سوف يتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية على طلاب المرحلة الثانوية للبنين التابعة لإدارة التعليم العام بمدينة تبوك .
- الحدود الزمانية:** ستقتصر الدراسة على فئة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك للطلبة الملتحقين في الفصل الأول (1443هـ).

التعريفات الإجرائية والاصطلاحية:

1. الخصائص السيكمترية:

يمكن تعريف الخصائص السيكمترية بأنها دلائل أو مؤشرات إحصائية عن مدى جودة المقياس وفقراته إذ توجد خصائص سيكمترية للفقرات، وهي تمييز الفقرة واتساقها الداخلي أي صدقها وتوجد خصائص سيكمترية للمقياس، وهي صدقه وثباته وحساسيته، وشكل التوزيع التكراري للدرجات. (علام، 2000:226)

2. المرحلة الثانوية:

وهي عبارة عن نظام تعليمي يلتحق به الطالب بعد مرحلة المتوسطة وينقسم إلى نوعين هما :

- **الفصلي:** نظام تعليم ثانوي يعتمد على التعلم الفصلي (المستويات الدراسية) يهيئ المتعلم للحياة والتعلم الأكاديمي، ويتكون من ستة فصول دراسية تدرس في ثلاث سنوات تكون فيها الخطة الدراسية ثابتة في جميع المدارس، حيث يدرس فيها الطالب ما لا يزيد عن أربعة عشر مقررًا في الفصل الدراسي الواحد .

3. اليقظة العقلية:

وهو عبارة عن تركيز الانتباه بطريقة محددة، ونحو هدف محدد، وفي اللحظة الحالية، وبدون إصدار حكم.

الإطار النظري

الخصائص السيكمترية:

هي عبارة عن مجموعة مؤشرات تعبر عن إمكانية الثقة في نتائج الاختبار واستقرار نتائجه واتساقها، كما أنها تعبر عن الأسس التي يعتمد عليها الاختبار في تفسير نتائجه. (الأشرف، 2017: 31)

الخصائص السيكومترية للمقاييس النفسية

للوصول إلى مقياس يتميز بخصائص سيكومترية مرتفعة، فيتوجب الاهتمام بالتالي:

خطوات تقنين الاختبارات:

يتوجب على الباحثين القيام بعمل تقنين للاختبارات قبل تطبيقها على بيانات مختلفة، وذلك للوصول إلى المعايير المناسبة للبيئة الجديدة، ومن أهم الخطوات ما يلي (شبيب، 2015م: 11):

- تحديد الغرض من الاختبار: يجب على الباحث تحديد الهدف المراد الوصول إليه من الاختبار ليستطيع تحديد الأبعاد المناسبة له من المقياس.
- تحديد مجتمع التقنين: تحدي أهم خصائص وسمات المجتمع الديموغرافية، أي يتوجب تحديد الخصائص الشخصية والجغرافية والوظيفية اللازم قياسها في عينة الدراسة.
- اختيار العينة: يتوجب على الباحث تحديد نوع العينة؛ هل هي احتمالية أم غير احتمالية؟، وتحديد حجم العينة، ويجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع تمثيلاً دقيقاً.
- التخطيط الجيد والمسبق لتطبيق الاختبار: بمعنى وضع خطة مسبقاً تشمل جميع الأدوات البحثية والمستلزمات وقوائم العينة وأماكنها.
- تجريب الاختبار: أي اختيار عينة تجريبية وتسجيل الملاحظات، وذلك لتحديد مدى ملائمة الفقرات، وأي الفقرات بحاجة لتعديل أو حذف أو ترتيب.
- تطبيق الاختبار: يحدد الباحث هل سيقوم بالتطبيق لوحدة أم مجموعة؟، وأن تكون الفرص متكافئة لكل المستقي منهم.
- تحليل النتائج: إيجاد الخصائص السيكومترية المرتبطة بالاختبار، والتي يمكن التعبير عنها بدلالات رقمية وحسب النظرية الكلاسيكية للقياس تعني الصدق والثبات للاختبار.

الصدق:

يعرف الصدق إجرائياً بأنه حساب معاملات صدق المقياس بالطرق التالية: الصدق التمييزي، صدق الاتساق الداخلي بمعامل الارتباط "بيرسون"، الصدق التلازمي بمعامل الارتباط "بيرسون"، الصدق البنائي بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي. (أحمد، نصرات، 2018م: 35) ويمكن حصر الأدلة الخاصة بالصدق فيما يلي: (جميلة، ومحمد، 2017م: 213)

- أدلة تتعلق بصدق المحتوى: يطلق عليه الصدق المنطقي، وهناك هدفين ينبغي الوصول إليهما لتحقيق صدق المحتوى؛ أن تكون الخاصية المقاسة بدقة في مجموعة من البنود، وأن تقيس البنود ما وضعت لقياسه.
- أدلة تتعلق بصدق المحك: يطلق عليه الصدق الواقعي أو العملي، أو التجريبي، ويشمل مجموعة الإجراءات التي يتم من خلالها حساب الارتباط بين درجات الاختبار ودرجات محك خارجي مستقل.
- أدلة تتعلق بصدق التكوين (الصدق الفرضي): يوجد ثلاث خطوات للحصول على أدلة لصدق التكوين وهي: تعريف المتغير المراد قياسه بدقة، يجب أن تكون الفروض التي تم وضعها على أساس النظرية الخاصة بالمتغير المراد قياسه، فروض توضح إمكانية التمييز بين من لديهم الكثير من المتغير المراد قياسه، ومن لديهم القليل من المتغير.
- أدلة الصدق التمييزي: قدرة الأداة على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، وغالباً ما تستخدم اختبارات الفروق للتأكد منه.

الثبات:

يعرف الثبات إجرائياً بأنه حساب معاملات ثبات المقياس بالطرق التالية: ثبات الاتساق الداخلي بمعامل "ألفا كرونباخ"، ثبات إعادة التطبيق (الاستقرار عبر الزمن) بمعامل الارتباط "بيرسون" (أحمد، نصرات، 2018م: 35).

حيث أنه إذا ما تم تطبيق المقياس على الشخص أكثر من مرة، فإنه يسجل نفس النتائج في كل مرة (مجيد، 2013م: 120) ويمكن النظر إلى ثبات الاختبار من ثلاثة جوانب، وهي (حسن، 2006م: 5):

- الحصول على نفس النتائج مهما أعدنا تطبيق الاختبار.
- أن يكون التباين الحقيقي أكبر ما يمكن بالنسبة للتباين العام أو تباين الخطأ أقل ما يمكن.
- وجود العلاقة القانونية بين مفردات الاختبار.

مفهوم اليقظة العقلية:

تعددت مفاهيم وتعريفات اليقظة العقلية من قبل الباحثين والمختصين التي تعبر عن وجهات نظرهم حول مكونات اليقظة العقلية وفق التوجهات النظرية؛ فالبعض وصفها على أنها مفهوم نفسي، وآخرون اعتبرها تركيز الانتباه، ومفهوم متعدد الأبعاد، ومن خلال الجدول التالي سيتم توضيح تلك المفاهيم على النحو التالي:

المفهوم الاصطلاحي لليقظة العقلية:

تعددت وتنوعت مفاهيم اليقظة العقلية بوصفها مفهومًا نفسيًا، حيث عرفت بأنها: الوعي بطريقة محددة وتنظيم الانتباه نحو غرض ما في اللحظة الحالية، والتوجه نحو تجربة تتميز بالانفتاح والقبول وحب الفضول (Orellane-Rios et al, 2018, 9)، كما تتضمن عنصرين رئيسيين الأول: تنظيم الذات للانتباه للخبرة الحالية بطريقة مباشرة، والثاني: اعتماد توجه معين يتميز بالانفتاح والنقل، وعدم الحكم نحو الخبرة الحالية (Toole, et al, 2017, 2). وعرفت دراسة (winning & Boag, 2015, 492) بأنها حالة يستدل عليها من خلال عدم التسرع في إصدار الأحكام وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية، وملاحظة ورصد الأفكار والمشاعر والاحاسيس دون تقييمها.

مقومات اليقظة العقلية والنماذج المفسرة لها:

1. مقومات اليقظة العقلية:

يشير الباحثون إلى أن مفهوم اليقظة العقلية يتضمن عددًا من المقومات أهمها: (علاق، 2020: 133).

- وضوح الوعي: وهو تسجيل المحفزات الجسمية المادية، وحركة الحواس، وأنشطة العقل، والاتصال المباشر مع الواقع.
- المرونة في الوعي والانتباه: وهي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المألوف، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة.
- الاستمرارية في الوعي للانتباه أو الاستقرار: وهي صفات الوعي والانتباه، وهي غير معهودة عند معظم الناس.

2. النماذج المفسرة لليقظة العقلية:

تعددت النماذج التي فسرت اليقظة العقلية، فحددت (Langer, 1989) أربعة أبعاد لليقظة العقلية، وهي أيضًا خلصت دراسة علاق (2020: 135) إلى أن اليقظة العقلية تتضمن أربعة أبعاد:

الانتباه والملاحظة الآتية:

ويعني قدرة الطالب على الملاحظة الدقيقة المستمرة، وتركيز الانتباه المنظم، والمقصود لكل ما يحدث في اللحظة الآتية التي يعيشها بكل تفاصيلها، وأبعادها، ومكوناتها، وأحداثها الراهنة.

الانفتاح على الجديد:

وهي ميل الفرد إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، ويتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول، وحب الاستطلاع، والتجريب، والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحديًا عقليًا، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها، وفي الوقت نفسه هم يولون اهتمامهم في المهمة التي من متناول أيديهم، والانفتاح على الجديد لا يعني المخاطرة، ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحًا على الطرق الجدية يكون في ذات الوقت على وعي بمواقف السلوك، مما يجعله لا يخاطر؛ لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم المواقف بشكل جيد، وفي الوقت المناسب (المعموري، وهادي، 2018: 231).

التمييز اليقظ:

وتعني قدرة الطالب على تطوير أفكار جديدة، وإبداعية وطريقة في النظر إلى الأشياء، والتي تتميز بدرجة تطور الفرد للأفكار الجديدة، وطريقة النظر إلى الأشياء، أفكار أو أشياء جديدة. بمعنى أن اليقظة الذهنية هي: الابتكار المستمر للأفكار الجديدة، وعندما يكون الانتباه هو محور عملية التعلم القائمة على تحفيز العقل على تلقي معلومات جديدة بطرق غير نمطية أو محددة، فإنه سيحسن تفكير الفرد والتأكد من اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما، وكذلك أن التحفيز يساهم في تحسين عملية التذكر.

الوعي بوجهات النظر المختلفة:

والتي تشير إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة دون التوقف عند رأي أو التمسك بوجهة نظر واحدة، مما يتيح للفرد أن يكون على دراية كاملة بالموقف أثناء أخذ الرأي المناسب. كل هذا الرضا يتم بطريقة مفتوحة، مما يؤدي في النهاية إلى فكرة أكثر منطقية. تمكن معالجة المعلومات الأفراد من تطبيق المعلومات بطرق جديدة وضمن سياقات بديلة. (Sternberg, 2000, 24)، ويعني قدرة الطالب على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي معين مما يمكنه من الوعي التام للموقف مع اتخاذ الرأي المناسب (عطا، 2021: 317).

خصائص اليقظة العقلية ومبادئها:**1. خصائص اليقظة العقلية**

وضح براون وريان وكريسويل (Brown, Ryan, Creswell, 2007) أن أهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل في ما يلي:

أ. وضوح الوعي:

ويعد وضوح الوعي الخاصية الأساسية، والأهم بالنسبة إلى اليقظة العقلية، حيث تتضمن اليقظة العقلية الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد، والعوامل الخارجية المحيطة به وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره، ومشاعره، وسلوكياته.

ب. المرونة في الانتباه:

والمرونة تعد أيضًا من الخصائص المهمة بالنسبة إلى اليقظة العقلية، والتي يقصد بها، القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعًا لتغير المواقف والأحداث، وعدم التصلب، وعدم التقيد بالاستجابات المألوفة، أي القدرة على تنويع، وتعدد الاستجابات، وعدم التقيد باستجابات نوع واحد أو فئة واحدة.

ت. الوعي بال اللحظة الآنية:

غالبًا ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة، إما بذكرات الماضي، وأحداثه وخبراته، أو تلك المتعلقة بالمستقبل، والتخطيط له، متغافلا عن الوقت الحاضر، في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية، وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.

ث. الوعي غير التمييزي أو غير المفاهيمي:

ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية، أي الاتصال بالعالم الواقعي، والعيش فيه كما هو، وبشكل مباشر، حيث تمتاز اليقظة العقلية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو اجترار الخبرات، والأحداث الماضية، بل على العكس تمامًا، فهي تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي، عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر.

ج. الاستمرار في الوعي والانتباه:

تعد قدرة الأفراد على الوعي والانتباه متفاوتة، علاوة على قدرتهم على الاستمرار فيهما، فهي نادرة، وعابرة عند البعض، ومتكررة ومستمرة عند البعض الآخر، وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية لدى الأفراد على الاستمرار في حالو الوعي، والانتباه.

ح. حالة تجريبية نحو الحقيقة:

اليقظة العقلية بطبيعتها، حالة تجريبية، حيث يتم من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة، بطريقة ماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين، للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر.

مبادئ اليقظة العقلية:

ذكر بيرني (Bernay, 2009) عدة مبادئ لليقظة الذهنية تعد بمثابة ممارسات، إذا قام الأفراد بالمشاركة فيها ستبني مقدراتهم الفردية، ويقل الضغط لديه، وهذه المبادئ هي: التحلي بالصبر، الثقة بالنفس وبالمشاعر الخاصة، التأني في إصدار الحكم على الذات والآخرين، وكذلك المواقف حين وقوعها، الاستمتاع بجمال كل لحظة تمر، تقبل الأشياء والأحداث والمواقف كما هي: وليس كما يتصورها الآخرون، التحلي عن الخبرات والمواقف المرهقة التي يتعرض لها ونسيانها، الاهتمام بما هو صحيح فقط.

النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

فيما يلي عرض لبعض النظريات التي فسرت اليقظة الذهنية وفقاً لأسس علمية ومنهجية:

1. نظرية اليقظة للانجر (Langer)

قامت لانجر (Langer, 1989) وزملاؤها بتطوير نظرية لليقظة الذهنية استناداً إلى الأبحاث والدراسات التي تناولت السلوك البشري بوصفه طريقة يتم بواسطتها مواجهة الحياة بشكل عام، وتم التوصل من خلال هذه النظرية إلى فهم الكيفية التي تعمل بها اليقظة الذهنية لدى الفرد، وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى؟ مثل التوقع، والأدوار، والعادة، والتثبيت الوظيفي والتلقائية، وكيف يتم التمييز بينها وبين تلك المفاهيم، ولقد اختلفت اليقظة الذهنية عن تلك المفاهيم؛ لأن تكوينها يتطلب أن تكون هناك معالجة للموضوعات بشكل أوسع من المفاهيم الأخرى.

2. نظرية التنظيم الذاتي:

تنسب هذه النظرية إلى إدوارد وريتشارد راين (Edward Deci & Richard Ryan, 1985)، وقد افترضت هذه النظرية أن الوعي المنفتح للفرد يمكن أن يكون له قيمة كبيرة في تسيير اختيار الأنماط السلوكية التي ينسجم مع احتياجات الفرد وقيمه واهتماماته، وبالمقابل، فإن المعالجة التلقائية المسيطر عليها، غالباً ما تقف أمام رؤى الخيارات بشكل أكثر من أن تكون أكثر انسجاماً مع القيم والاحتياجات، وفي ضوء هذه النظرية قد تقوم اليقظة الذهنية بتسيير عمل الذاكرة عن طريق النشاط ذاتي التنظيم وتعمل على إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية (Hodings & Knee, 2002) وترى هذه النظرية أن الأفراد المتيقظين ذهنياً للخبرة الحسية، عادة ما يكونوا أكثر ذاكرة من أولئك الأفراد الذين يمارسون عملاً مشتتاً للذهن، وتعمل نظرية التنظيم الذاتي على تطوير وظائف الفرد الشخصية ضمن إطار السياقات الاجتماعية، وتتمركز هذه النظرية على درجة اختيار الفرد أو تقريره للسلوك الإنساني الذي يحدده بنفسه، إن الاختلافات القائمة بين الأفراد في هذا المجال تؤدي بهم إلى أن يقوموا بعدد من الممارسات ذات المستوى العالي من الانتباه والوعي لعملية الاختيار دون أن يكون هناك تدخل من الآخرين.

3. نظرية تقرير المصير:

افترضت هذه النظرية أن للوعي المنفتح قيمة كبيرة في تسيير اختيار السلوك الذي ينسجم مع احتياجات الفرد واهتماماته وقيمه (Deci & Ryan, 1985)، وأكدت النظرية أن الحاجة إلى اليقظة الذهنية غالباً ما تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي لديه في مستوى منخفض لإعادة بناء الاتصال بين عناصر الأنظمة المتعددة مثل: العقل والجسم والفكر والسلوك (Schuarts, 1984).

4. نظرية الوعي الذاتي التأملي:

افترضت هذه النظرية أن الأفراد يكونوا يقظين لحالاتهم الداخلية والسلوك الذي يصدر عنهم لتحقيق أهدافهم، وأكدت هذه النظرية على أن اليقظة الذهنية تعمل على توجيه الأنظمة نحو تجربة عقلية وجسمية وانفعالية، والذي يعد أمراً أساسياً في تطوير المعرفة الذاتية، وأن الفارق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يكمن في نوعية الانتباه وطبيعته، ويمثل الوعي مقدرتين رئيسيتين: هما التمكن والسيطرة، كما أكدت على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة، وإن الإنسان الواعي يحدد التنبيهات التي يراقبها تبعاً لاهتماماته وأهدافه، من أجل أن يؤدي الوعي والانتباه معاً دورهما في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه، وهذه النظرية تؤكد أهمية انتباه الفرد للتنبيهات الداخلية والخارجية؛ لأنها تمثل قاعدة لردود الأفعال حديثة النشأة (Brown & Ryan, 2003).

الدراسات السابقة

1. دراسة (حبشي، 2018م) بعنوان: الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية: مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة ، حيث هدفت الدراسة إلى: مقارنة تقديرات القدرة وجودة مطابقة النماذج الأحادية البعد ومتعددة الأبعاد لنظرية الاستجابة للمفردة للبيانات التي جمعها، وتكونت عينة الدراسة من عدد (564) طالبًا من طلاب كلية التربية في جامعة الإسكندرية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن نماذج الدراسة إلى أن نماذج نظرية الاستجابة للمفردة أحادية البعد ومتعددة الأبعاد أعطت نتائج أبعد بكثير من النتائج التي تعطي بواسطة نظرية القياس التقليدية.
2. دراسة (Lilija, et al, 2013)، بعنوان: Five Facets Mindfulness Questionnaire–Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. ، حيث هدفت الدراسة إلى تطوير نسخة سويدية من مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية وقياس خصائصه السيكمترية، وتم تطبيق النسخة السويدية من مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية بعد إجراء ترجمتها، وتكونت عينة الدراسة من عدد (498) مفردة، ممن ينتمون لمجتمع الجامعة (296 أنثى، 197 من الذكور، و5 لم يحددوا جنسهم)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن القياس في النسخة السويدية يتمتع باتساق داخل مرتفع، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.
3. دراسة (Yeung, 2013)، بعنوان: Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health. Discovery – SS ، حيث هدفت الدراسة إلى: الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والقلق والاكتئاب والرضا عن الحياة، ومعرفة الفروق الجنسية في اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من عدد (111) طالبًا جامعيًا بهونغ كونج، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-23) عام، وتم استخدام الأدوات الآتية: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس القلق والاكتئاب، ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وعلاقة سالبة بينهما، وبين القلق والاكتئاب؛ بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية.
4. دراسة (Bervoets, 2013)، بعنوان: Exploring the relationships between flow, mindfulness, & self-talk : a correlational study ، حيث هدفت الدراسة إلى: معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق وحديث الذات، وأيضًا الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من عدد (212) من الأفراد الرياضيين منهم، (85) إناث، (127 من الذكور)، وكانت متوسط الأعمار الزمنية (29.33) عام، وتم استخدام الأدوات التالية: العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس حديث الذات، ومقياس التدفق، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية .
5. دراسة (Sturgess, 2012)، بعنوان: Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures ، حيث هدفت الدراسة إلى: الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر الزمني على سمة اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من عدد (407) من الأفراد (31% ذكور، 69% إناث) ، وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن الإناث حصلن على مستويات مرتفعة في اليقظة العقلية مقارنة بالذكور، وأن الأفراد أكبر سنًا لديهم يقظة عقلية أعلى من الأفراد متوسطي العمر.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلالهما معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة وتحليل بياناتها، والعلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، حيث يُعرف المنهج الوصفي التحليلي بأنه المنهج الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيرًا كافيًا (درويش، 2018م، 66).

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية للبنين التابعة لإدارة التعليم العام بمدينة تبوك، والذي بلغ عددهم حوالي (9991) طالب سعودي الجنسية وفقاً للسجلات الرسمية حسب آخر إحصائية لوزارة التعليم بمدينة تبوك.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (400) طالب من طلاب المرحلة الثانوية للبنين التابعة لإدارة التعليم العام بمدينة تبوك، تم اختيار العينة تبعاً لقانون ريتشارد جيجر، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وفيما يلي الوصف الإحصائي للمتغيرات الديموغرافية:

جدول (1) توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديمغرافية (ن=400)

المتغيرات	التصنيف	التكرار	النسبة %
فرع التخصص	أدبي	99	34.5%
	علمي	188	65.5%
	المجموع	287	100.0%
الصف الدراسي	أول ثانوي	113	30.0%
	ثاني ثانوي	145	38.5%
	ثالث ثانوي	119	31.6%
	المجموع	377	100.0%

أداة الدراسة:

في مجال استعراض الدراسات المتاحة والمقاييس التي تطرقت إلى أدوات الدراسة تبين أنَّ هناك قلة في الدراسات العربية عامة تناولت متغيرات الدراسة مع العينة، وندرته في البيئة السعودية خاصة حسب علم الباحث، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة فقد قام الباحث ببناء أدوات الدراسة التالية، وهي:

مقياس اليقظة العقلية:

يهدف المقياس إلى التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، وتضمن المقياس في صورته النهائية (27) فقرة، تركز على فقرات اليقظة العقلية، وينقسم إلى خمسة محاور (المراقبة، الوصف، العمل بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية)، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ بالإجابة الأولى غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة، ويتم الإجابة علي واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

ثبات أداة الدراسة:

أما ثبات أداة الدراسة فيعني التأكد من أنَّ الإجابة ستكون واحدة تقريباً لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم، وقد أجرى الباحث خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين هما: معامل "ألفا كرونباخ"، وطريقة "التجزئة النصفية"، والتي يتم فيها إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين معدل الأسئلة الفردية الرتبة، ومعدل الأسئلة الزوجية الرتبة لكل بُعد، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معادلة ارتباط "سبيرمان براون" للتصحيح (Spearman-Brown Coefficient)، وفيما يلي نتائج الثبات باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ" والتجزئة النصفية.

جدول (2) يوضح نتائج الثبات باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ" والتجزئة النصفية "لمقياس اليقظة العقلية"

أبعاد المقياس		التجزئة النصفية
المراقبة	معامل الارتباط	سبيرمان براون
	0.62	0.67

0.87	0.77	الوصف
0.81	0.67	العمل بوعي
0.70	0.64	عدم الحكم على الخبرة الداخلية
0.68	0.60	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
0.82	0.70	اليقظة العقلية

يتضح من الجدول السابق أنَّ قيمة معامل الثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية تساوي (0.81)، وهذا يدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وكما يتضح أنَّ قيمة معامل الارتباط المعدل (سيبرمان براون) (Spearman Brown) للمقياس (0.82)، وهي قيمة مرتفعة، وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية، كما هي في الملحق (3) قابلة للتوزيع، ويكون الباحث قد تأكد من صدق مقياس الدراسة وثباته؛ مما يجعله على ثقة تامة بصحة المقياس، وصلاحيته لتحليل النتائج، والإجابة عن أسئلة الدراسة.

صدق أداة الدراسة:

صدق الأدوات الإحصائية يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه، كما يقصد بالصدق " شمول الأداة الإحصائية لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية ثانية، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (عبيدات وآخرون، 2001، 179)، وقد قام الباحث بتقنين العبارات، وذلك للتأكد من صدقها، واختبار الصدق والثبات لها وعرض مفتاح التصحيح الخاص بها.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض المقياس على عدد (6) من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعات المملكة العربية السعودية، وقد استجاب الباحث لأراء السادة المحكمين، أنظر الملحق رقم (1) ملحق بأسماء المحكمين، وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية ليم تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

صدق الاتساق البنائي لمقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من صدق الاتساق البنائي تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط المحاور بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي مدى ارتباط المحاور بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (3) يوضح معامل الارتباط بين كل محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس

مقياس اليقظة العقلية		
البعد	معامل بيرسون	الدالة الإحصائية
المراقبة	0.59	**0.001
الوصف	0.67	**0.001
العمل بوعي	0.69	**0.001
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	0.76	**0.001
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	0.70	**0.001

** دالة إحصائية عند 0.01 * دالة إحصائية عند 0.05 † غير دالة إحصائية

تبين من خلال الجدول السابق بأنَّ محاور مقياس اليقظة العقلية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.59 - 0.76)، وهذا يدل على أنَّ المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي، وصادق لما وضع له، ويمكن استخدامه في الدراسة.

نتائج الدراسة

نتيجة التساؤل الأول ومناقشته : ما دلالة فاعلية الفقرات لمقياس اليقظة العقلية ؟

صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمحور التي تتبع له، ويوضح الجدول التالي مدى ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمحور:

جدول (4) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل بيرسون	الدلالة الإحصائية	الفقرة	معامل بيرسون	الدلالة الإحصائية	الفقرة	معامل بيرسون	الدلالة الإحصائية
1	0.45	**0.001	10	0.26	*0.013	19	0.52	**0.001
2	0.52	**0.001	11	0.23	*0.033	20	0.49	**0.001
3	0.45	**0.001	12	0.50	**0.001	21	0.47	**0.001
4	0.40	**0.001	13	0.47	**0.001	22	0.35	**0.001
5	0.46	**0.001	14	0.45	**0.001	23	0.42	**0.001
6	0.50	**0.001	15	0.46	**0.001	24	0.31	**0.003
7	0.38	**0.001	16	0.57	**0.001	25	0.57	**0.001
8	0.53	**0.001	17	0.54	**0.001	26	0.42	**0.001
9	0.24	*0.028	18	0.44	**0.001	27	0.48	**0.001

** دالة إحصائية عند 0.01 * دالة إحصائية عند 0.05 ** غير دالة إحصائية

تبين من خلال الجدول السابق بأن فقرات مقياس اليقظة العقلية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.38 - 0.76)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي، وصادق لما وضع له، ويمكن استخدامه في الدراسة.

نتيجة التساؤل الثاني ومناقشته: ما دلالة الثبات لمقياس اليقظة العقلية ؟

ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

أجرى الباحث خطوات الثبات على العينة الكلية للدراسة بطريقة "معامل" ألفا كرونباخ:

جدول (5) يوضح نتائج الثبات باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ"

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ
المراقبة	5	0.68
الوصف	6	0.86
العمل بوعي	6	0.83
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	4	0.74
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	6	0.66
اليقظة العقلية	27	0.81

يُتضح من الجدول السابق أنَّ قيمة معامل الثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية تساوي (0.82)، وهي قيمة مرتفعة.

ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

أجرى الباحث خطوات الثبات على العينة الكلية للدراسة بطريقة "التجزئة النصفية"، والتي يتم فيها إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين معدل الأسئلة الفردية الرتبة، ومعدل الأسئلة الزوجية الرتبة لكل بُعد، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معادلة ارتباط "سبيرمان براون" للتصحيح (Spearman-Brown Coefficient)، وفيما يلي نتائج الثبات باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية".

جدول (6) يوضح نتائج الثبات باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية" لمقياس اليقظة العقلية

أبعاد المقياس		التجزئة النصفية
المراقبة	معامل الارتباط	سبيرمان براون
0.67	0.62	
0.87	0.77	
0.81	0.67	
0.70	0.64	
0.68	0.60	
0.82	0.70	

يُتضح من الجدول السابق أنَّ قيمة معامل الارتباط المعدل (سبيرمان براون) (Spearman Brown) للمقياس (0.76)، وهي قيمة مرتفعة.

ثبات المقياس بطريقة كودر ريتشاردسون 21:

أجرى الباحث خطوات الثبات على العينة الكلية للدراسة بطريقة "كودر ريتشاردسون 21":

جدول (7) يوضح نتائج الثبات باستخدام طريقة "كودر ريتشاردسون 21":

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	كودر ريتشاردسون 21
المراقبة	5	0.66
الوصف	6	0.69
العمل بوعي	6	0.76
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	4	0.67
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	6	0.62
اليقظة العقلية	27	0.79

يتضح من جدول (13) أن قيمة ثبات المقياس قد بلغت (0.79) بطريقة كودر ريتشاردسون 21، وتراوح قيم معاملات الثبات للأبعاد من (0.62-0.76)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

1. ما معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة إعادة التطبيق؟

للإجابة عن سؤال الدراسة تم استخراج معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق، حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الدراسة من ثم بعد ثلاثة أسابيع قام الباحث بإعادة التطبيق، ومن ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، وهو معامل الثبات بإعادة التطبيق، وجدول (8) يبين ذلك:

جدول (8) معامل الثبات بطريقة كودر لمقياس اليقظة العقلية

المقياس	الثبات بطريقة إعادة التطبيق	الدالة الإحصائية
المراقبة	0.96	**0.001
الوصف	0.88	**0.001
العمل بوعي	0.87	**0.001
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	0.87	**0.001
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	0.79	**0.001
اليقظة العقلية	0.91	**0.001

يتضح من جدول (8) أن قيمة ثبات المقياس قد بلغت (0.91) بطريقة إعادة التطبيق، وتراوح قيم معاملات الثبات للأبعاد من (0.79-0.96)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

نتيجة التساؤل الثالث ومناقشته: ما دلالات الصدق لمقياس اليقظة العقلية ؟
صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات، وبعد توزيع الدرجات تم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (25%) من الدرجات وأقل (25%) من الدرجات، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (9) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "ت" للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين

متوسطي مرتفعي ومنخفضي الدرجات لمقياس اليقظة العقلية

المقياس	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
المراقبة	أدنى قيمة	100	3.3	0.8	-11.07	**0.001
	أعلى قيمة	100	4.3	0.5		
الوصف	أدنى قيمة	100	2.8	0.6	-14.42	**0.001
	أعلى قيمة	100	4.0	0.6		
العمل بوعي	أدنى قيمة	100	2.1	0.7	-15.53	**0.001
	أعلى قيمة	100	3.7	0.7		
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	أدنى قيمة	100	2.5	0.8	-14.83	**0.001
	أعلى قيمة	100	4.1	0.6		
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	أدنى قيمة	100	3.0	0.8	-10.81	**0.001
	أعلى قيمة	100	4.1	0.7		
اليقظة العقلية	أدنى قيمة	100	2.8	0.4	-26.24	**0.001

		أعلى قيمة	100	4.0	0.3	
--	--	-----------	-----	-----	-----	--

تبين من الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات اليقظة العقلية وأبعادها الخمسة (المراقبة، الوصف، العمل بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) بالنسبة لمستوى اليقظة العقلية (مرتفعي الدرجات، منخفضي الدرجات) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، وهذا يدل على أن المقياس يميز بين الطلبة ذوي الدرجات المنخفضة والدرجات المرتفعة من اليقظة العقلية، ومما يعني بأن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عال، وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة.

صدق الاتساق البنائي لمقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من صدق الاتساق البنائي تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط المحاور بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي مدى ارتباط المحاور بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (10) يوضح معامل الارتباط بين كل محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس

مقياس اليقظة العقلية		
البعد	معامل بيرسون	الدلالة الإحصائية
المراقبة	0.58	**0.001
الوصف	0.69	**0.001
العمل بوعي	0.71	**0.001
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	0.72	**0.001
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	0.61	**0.001

** دالة إحصائية عند 0.01 * دالة إحصائية عند 0.05 ** دالة إحصائية عند 0.001

تبين من خلال الجدول السابق بأن محاور مقياس اليقظة العقلية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.58 - 0.72)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي.

نتيجة التساؤل الرابع ومناقشته:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب ترجع للصف الدراسي (الأول الثانوي - الثاني الثانوي - الثالث الثانوي) على مقياس اليقظة العقلية ؟

لإيجاد الفروق بين درجات الطلاب ترجع للصف الدراسي (الأول الثانوي - الثاني الثانوي - الثالث الثانوي) على مقياس اليقظة العقلية، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، النتائج موضحة من خلال الجداول التالية:

جدول (11) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروق بين درجات الطلاب ترجع للصف الدراسي (الأول الثانوي - الثاني الثانوي - الثالث الثانوي) على مقياس اليقظة العقلية

البعد	التصنيف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
المراقبة	أول ثانوي	113	3.7	0.8	1.83	// 0.161
	ثاني ثانوي	145	3.9	0.7		
	ثالث ثانوي	119	3.8	0.8		

//0.471	0.75	0.7	3.2	113	أول ثانوي	الوصف
		0.8	3.2	145	ثاني ثانوي	
		0.7	3.3	119	ثالث ثانوي	
//0.879	0.13	0.9	3.1	113	أول ثانوي	العمل بوعي
		0.9	3.1	145	ثاني ثانوي	
		1.0	3.1	119	ثالث ثانوي	
//0.652	0.43	0.9	3.3	113	أول ثانوي	عدم الحكم على الخبرة الداخلية
		0.9	3.4	145	ثاني ثانوي	
		0.9	3.4	119	ثالث ثانوي	
//0.786	0.24	0.8	3.6	113	أول ثانوي	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
		0.8	3.5	145	ثاني ثانوي	
		0.7	3.5	119	ثالث ثانوي	
//0.628	0.47	0.3	3.4	113	أول ثانوي	اليقظة العقلية
		0.4	3.4	145	ثاني ثانوي	
		0.4	3.4	119	ثالث ثانوي	

// غير دال احصائيا

* دال احصائيا عند 0.05

** دال احصائيا عند 0.01

لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha > 0.05$) في درجات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك ترجع للصف الدراسي (أول ثانوي، ثاني ثانوي، ثالث ثانوي)، مما يعني طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك من المراحل الثلاث لديهم مستوى متقارب من اليقظة العقلية، كذلك بالنسبة للأبعاد الخمسة، فقد تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha > 0.05$) في درجات أبعاد اليقظة العقلية (المراقبة، الوصف، العمل بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك ترجع للصف الدراسي (أول ثانوي، ثاني ثانوي، ثالث ثانوي)، مما يعني طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك من المراحل الثلاث لديهم مستوى متقارب من أبعاد اليقظة العقلية، يعزو الباحث هذه النتيجة إلى عينة الدراسة بأنهم يتميزون بالانفتاح وحب الفضول، وأيضاً عدم التسرع في إصدار الأحكام، وبالتالي الميل إلى حب الاكتشاف والتجريب للأفكار الجديدة بطرق غير مألوفة، والبعد عن التفكير بالطرق التقليدية، وهذا يؤدي إلى قدرة الطلبة على تطوير أفكارهم بطرق أكثر إبداعية، حيث أن اليقظة تعمل على الحد من القلق، وتحسين الذاكرة، وهذا من شأنه يقلل التوتر النفسي، ويعدل الحالة المزاجية. ويرى الباحث بأن هذه النتيجة توافقت مع نتيجة دراسة (السيد، 2018م) التي خلصت إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، وكذلك اتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (الوليد، 2017م) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، واختلفت مع نتيجة دراسة (عبد الحميد، 2018م) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

نتيجة التساؤل الخامس ومناقشته: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك؟

للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، قام الباحث بحساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي لدرجات مقياس اليقظة العقلية، والنتائج موضحة فيما يلي:

جدول رقم (12) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
---------	-----------------	-------------------	--------------

اليقظة العقلية	3.40	0.4	67.9%
----------------	------	-----	-------

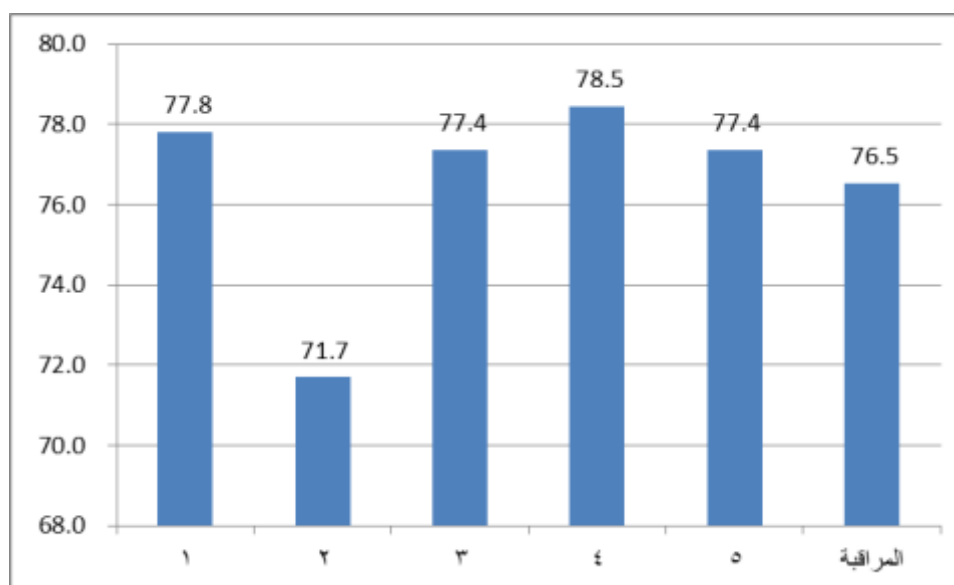
بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية 3.40 درجة بانحراف معياري 0.4، وبلغ الوزن النسبي 67.9% لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، مما يدل على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك. ويعزو الباحث هذه النتائج المرتفعة التي أشارت إليها المقاييس الخمسة لمحاور اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك بأنهم يتميزون بالانفتاح وحب الفضول، وأيضاً عدم التسرع في إصدار الأحكام، وبالتالي الميل إلى حب الاكتشاف والتجريب للأفكار الجديدة بطرق غير مألوفة، والبعد عن التفكير بالطرق التقليدية، وهذا يؤدي إلى قدرة الطلبة على تطوير أفكارهم بطرق أكثر إبداعية، حيث أن اليقظة تعمل على الحد من القلق، وتحسين الذاكرة، وهذا من شأنه يقلل التوتر النفسي، ويعدل الحالة المزاجية، وبالتالي اتفقت مع دراسة (الخماسة، 2018م) التي توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية جاء بدرجة مرتفعة، واتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (عبد الحميد، 2018م) ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، واختلفت مع دراسة (السيد، 2018م) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية اختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة (علي، 2020م) والتي خلصت إلى وجود مستوى من اليقظة العقلية.

البعد الأول/ المراقبة:

جدول رقم (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات بعد المراقبة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

العدد	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	عندما أمشي، ألاحظ بوعي حركة جسمي.	3.89	1.2	77.8	2
2	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على انفعالاتي.	3.59	1.2	71.7	5
3	أنتبه للأصوات، كدقات الساعة وتغريد الطيور وأصوات السيارات.	3.87	1.1	77.4	4
4	أنتبه إلى الكيفية التي تؤثر بها انفعالاتي في أفكاري وسلوكاتي.	3.92	1.1	78.5	1
5	أدرك تدفق الماء على جسمي.	3.87	1.1	77.4	3
	المراقبة	3.83	0.8	76.5	

في الجدول السابق يتضح أنه بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لبعد (المراقبة) 3.83 درجة بانحراف معياري 0.8 وبلغ الوزن النسبي 76.5%، مما يدل على موافقة مرتفعة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك على فقرات المراقبة، مما يعني أن مستوى المراقبة مرتفعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى رغبة طلاب المرحلة الثانوية إلى التحسن في ممارسة الأعمال، والتطور دون النظر، والانشغال بالخبرات الماضية والإهتمام بالأحداث المستقبلية، وبالتالي اتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (الطوطو، 2018م) التي خلصت إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي، بالإضافة إلى اتفاق نتيجة الدراسة مع دراسة (Hj Ramli, Alavi, Mehrinezhad & Ahmadi, 2018) التي توصلت إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي، واتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (shalini, etal, 2013) التي توصلت إلى أن عادات الأكل السيئة أقل لدى الطلاب الذين يمارسون اليقظة.



شكل رقم (1) الأوزان النسبية لفقرات بعد المراقبة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

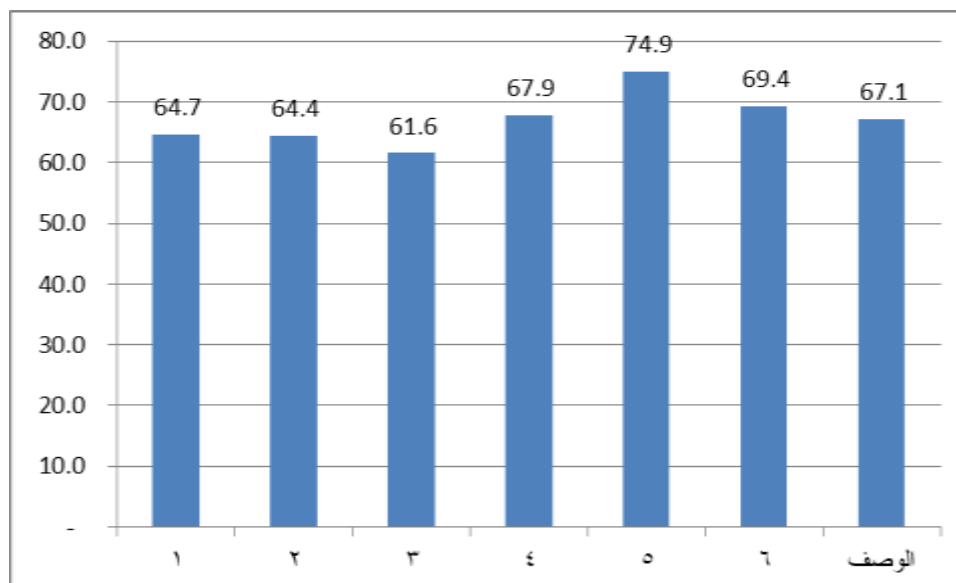
البعد الثاني/ الوصف:

جدول رقم (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات بعد الوصف لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

العدد	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	يصعب علي أن أجد الألفاظ التي تصف ما أفكر به.	3.24	1.3	64.7	4
2	يصعب علي أن أجد الألفاظ التي تصف ما أشعر به.	3.22	1.3	64.4	5
3	من الصعب علي التعبير لفظيًا عما أشعر به في جسدي.	3.08	1.6	61.6	6
4	حتى عندما أشعر بالضيق بشكل كبير، أستطيع أن أجد طريقة للتعبير عن ذلك لفظيًا.	3.39	1.2	67.9	3
5	أميل بشكل طبيعي لصياغة خبراتي بكلمات واضحة.	3.75	1.1	74.9	1
6	أستطيع وصف شعوري في أي لحظة بشكل مفصل.	3.47	1.2	69.4	2
-	الوصف	3.36	0.7	67.1	-

في الجدول السابق يتضح أنه:

بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لبعـد (الوصف) 3.36 درجة بانحراف معياري 0.7 وبلغ الوزن النسبي 67.1%، مما يدل على موافقة متوسطة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك على فقرات الوصف، مما يعني أنَّ مستوى الوصف متوسط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى قدرة الفرد على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات لمواجهة الأفكار والأحداث من خلال التركيز على طلبات الانتباه الواعي إلى اللحظة الحالية أثناء حدوثها، والتركيز على الاستجابة لمشاعر الفرد وأفكاره دون تقييم أو أحكام، وبالتالي اتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة (Mesmer-Magnus, 2017) التي خلصت إلى أنَّ اليقظة العقلية تفيد بشكل كبير الأفراد الأصحاء، والأشخاص الذين يعانون مشاكل جسدية.



شكل رقم (2) الأوزان النسبية لفقرات بعد الوصف لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

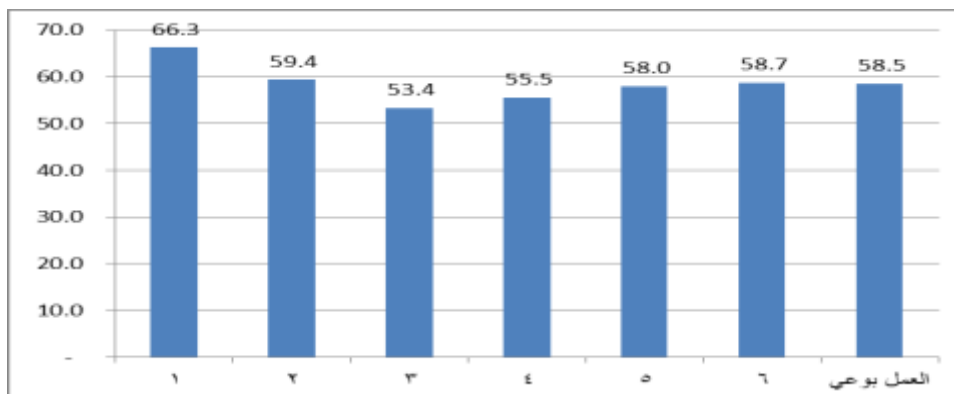
البعد الثالث/ العمل بوعي:

جدول رقم (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات بعد العمل بوعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

العدد	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	يسرح ذهني عندما أفعل الأشياء، وأتشتت بسهولة.	3.31	1.3	66.3	1
2	تجعلني أحلام اليقظة لا أنتبه لما أفعله.	2.97	1.3	59.4	2
3	أتصرف بتلقائية دون وعي كبير بما أقوم به.	2.67	1.3	53.4	6
4	أندفع نحو الأنشطة دون أن أكون منتبهاً حقاً.	2.78	1.2	55.5	5
5	أجد نفسي أقوم بأشياء بدون تركيز.	2.90	1.4	58.0	4
6	يصعب علي الاستمرار في التركيز على ما يحدث حالياً.	2.94	1.3	58.7	3
العمل بوعي		2.93	0.9	58.5	-

في الجدول السابق يتضح أنه: بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لبعـد (العمل بوعي) 2.93 درجة بانحراف معياري 0.9 وبلغ الوزن النسبي 58.5%، مما يدل على موافقة متوسطة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك على فقرات العمل بوعي، مما يعني أنَّ مستوى

العمل بوعي متوسطة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، ويرى الباحث أن هذه النتيجة اختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة (Dallas, 2020) التي خلصت وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية، وأظهر التدخل من خلال اليقظة العقلية أثر فعال في الحد من الضغوط المدركة والتكيف معها ونقص في الانهاك وتعزيز المرونة والكفاءة الذاتية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى اندفاع الطالب نحو الأنشطة دون أن يكون منتبهاً وزيادة وانشغاله بأحلام اليقظة بصفته يمر بمرحلة المراهقة تجعله ينشغل بتفكيره في أمور شخصية، وبالتالي ضعف الصلابة النفسية وضعف القدرة على التعامل مع مشاكلهم، وبالتالي ضعف الصحة البدنية. حيث اتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (علي، 2020)، التي توصلت إلى وجود مستوى من اليقظة وهذا ما توصلت إليه دراستنا، وتوافقت معها في ارتباطها سلبياً بين اليقظة العقلية والضغط المهنية مما يجعله يتصرف بدون وعي. اختلفت نتيجة الدراسة (السيد، 2018م) التي توصلت إلى اسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة وبالتالي يصعب على عينة الدراسة التصرف بتلاقية وبكامل الوعي.



شكل رقم (3) الأوزان النسبية لفقرات بعد العمل بوعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

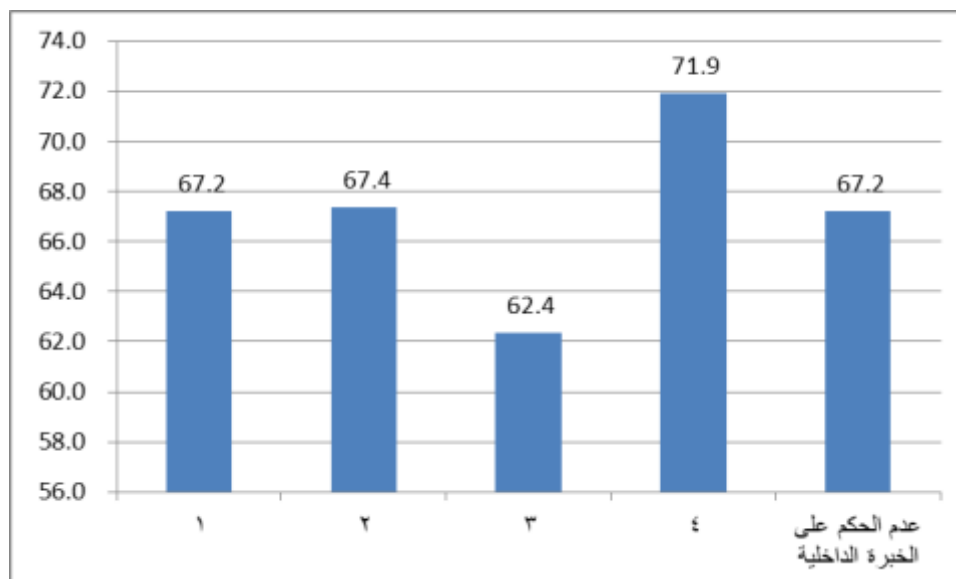
البعد الرابع/ عدم الحكم على الخبرة الداخلية:

جدول رقم (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات بعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

العدد	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	تحدثني نفسي لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها.	3.36	1.3	67.2	3
2	اعتقد أن بعض أفكار غير مناسبة وينبغي أن لا أفكر هكذا.	3.37	1.3	67.4	2
3	أعتقد أن ردود انفعالي غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.	3.12	1.3	62.4	4
4	عندما أتذكر أفكاراً أو صور مؤلمة، أكون على وعي بالفكرة أو الصورة دون أن تسيطر علي.	3.60	1.3	71.9	1
-	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	3.36	0.9	67.2	-

في الجدول السابق يتضح أن:

بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لبعدها (عدم الحكم على الخبرة الداخلية) 3.36 درجة بانحراف معياري 0.9 وبلغ الوزن النسبي 67.2%، مما يدل على موافقة متوسطة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك على فقرات عدم الحكم على الخبرة الداخلية، مما يعني أن مستوى عدم الحكم على الخبرة الداخلية متوسطة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، ويرى الباحث أن هذه النتيجة اختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة (محمد، 2019) التي خلصت إلى أنه لا يوجد تأثير لكل من النوع ومستوى الخبرة على اليقظة العقلية.



شكل رقم (4) الأوزان النسبية لفقرات بعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

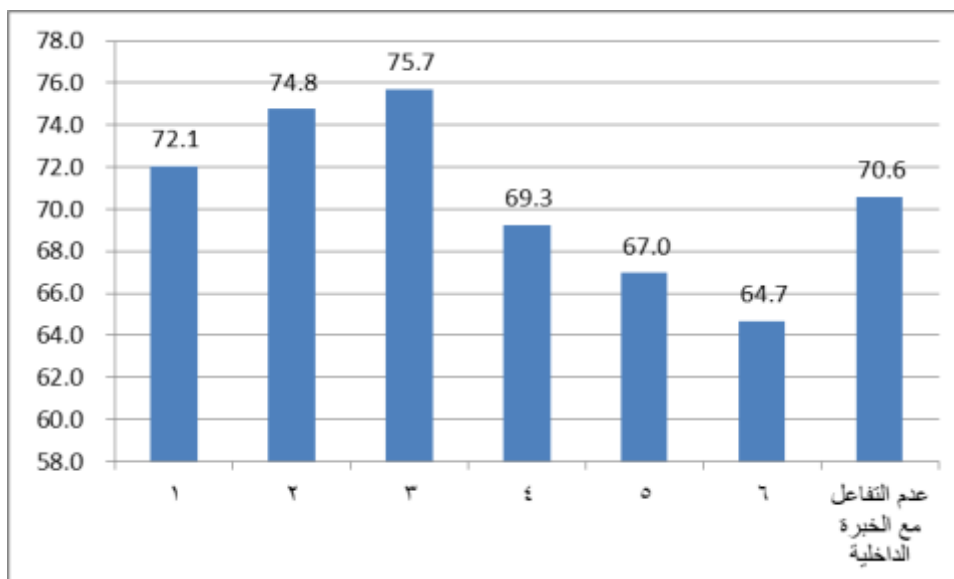
البعد الخامس/ عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية:

جدول رقم (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لفقرات بعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

العدد	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أراقب مشاعري دون أن أنغمس فيها.	3.60	1.2	72.1	3
2	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم على نفسي بأنها جيدة أو سيئة، اعتماداً على الفكرة أو الصورة.	3.74	1.1	74.8	2
3	في المواقف الصعبة، أتوقف وأفكر ملياً قبل أن أقوم برد فعل فوري.	3.79	1.2	75.7	1
4	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.	3.46	1.2	69.2	4
5	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أستطيع ملاحظتها دون التفاعل معها.	3.35	1.2	67.0	6
6	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، ألاحظها فقط وأدعها تذهب.	3.23	1.4	64.7	5

–	70.6	0.8	3.53	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
---	------	-----	------	--------------------------------

في الجدول السابق يتضح أنه بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لبعده (عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) 3.53 درجة بانحراف معياري 0.8 وبلغ الوزن النسبي 70.6%، مما يدل على موافقة مرتفعة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك على فقرات عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، مما يعني أن مستوى عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية مرتفعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، ويرى الباحث أن هذه النتيجة اختلفت مع نتيجة دراسة (الخميسة، 2018م) التي خلصت إلى أن مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية جاءت بدرجة مرتفعة، واختلفت مع دراسة (عبد الحميد، 2018م) التي خلصت إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وكذلك اختلفت مع دراسة (السيد، 2018م) التي خلصت إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة والرضا عن الحياة لدى المراهقين، و(الطوطو، 2018م)، التي توصلت وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي، لدى طلبة الجامعة، ودراسة (الوليدي، 2017) وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بُعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية، وهو الاستقلال الذاتي؛ واختلفت مع دراسة (Lilija, et al, 2013) التي أظهرت أن العمر الزمني يعد العامل الأفضل للتنبؤ باليقظة العقلية.



شكل رقم (5) الأوزان النسبية لفقرات بعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك

نتيجة التساؤل السادس ومناقشته: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب ترجع للتخصص (علمي، أدبي) على مقياس اليقظة العقلية؟

لإيجاد الفروق بين درجات الطلاب للصف على مقياس اليقظة العقلية ترجع للتخصص (أدبي، علمي)، تم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة (independent sample t test)، النتائج موضحة من خلال الجداول التالية:

جدول (18) يوضح نتائج اختبار ت للعينات المستقلة لإيجاد الفروق بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ترجع

للتخصص

أبعاد المقياس	التصنيف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار F	مستوى الدلالة
---------------	---------	-------	-----------------	-------------------	-----------------	---------------

//0.542	0.61	0.8	3.8	99	أدبي	المراقبة
		0.8	3.9	188	علمي	
//0.459	0.78	0.7	3.4	99	أدبي	الوصف
		0.7	3.4	188	علمي	
**0.008	4.92	0.9	3.1	99	أدبي	العمل بوعي
		1.0	2.8	188	علمي	
//0.253	1.38	0.9	3.5	99	أدبي	عدم الحكم على الخبرة الداخلية
		0.9	3.4	188	علمي	
//0.150	1.91	0.9	3.6	99	أدبي	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
		0.8	3.5	188	علمي	
//0.051	3.02	0.6	3.5	99	أدبي	اليقظة العقلية
		0.5	3.4	188	علمي	

// غير دال إحصائيًا

* دال إحصائيًا عند 0.05

** دال إحصائيًا عند 0.01

لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha > 0.05$) في درجات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك ترجع للتخصص (أدبي، علمي)، مما يعني طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك باختلاف تخصصهم لديهم مستوى متقارب من اليقظة العقلية، ويرى الباحث بأن هذه النتيجة اختلفت مع نتيجة الدراسة مع دراسة (علي، 2020م) التي بينت أنه لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع إلى كل من: النوع وطبيعة التخصص والدرجة.

كذلك بالنسبة للأبعاد الخمسة فقد تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha > 0.05$) في درجات أبعاد اليقظة العقلية (المراقبة، الوصف، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك بالنسبة لمتغير التخصص (أدبي، علمي)، مما يعني طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك باختلاف تخصصهم لديهم مستوى متقارب من أبعاد اليقظة العقلية، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلاب يتمتعون بنفس التعليم ونفس التجارب ونفس المجتمع، وبالتالي أن مستوياتهم متقاربة من اليقظة العقلية، لأن اليقظة العقلية تكتسب بالتجارب والدورات العلمية والندوات، وأن هذه الفئة غالبًا لم تتلقى هذه الدورات والتجارب.

بالنسبة لبعد العمل بوعي: تبين وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha < 0.01$) في درجات العمل بوعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك ترجع للتخصص (أدبي، علمي)، وقد تبين أن طلبة التخصص الأدبي مستوى العمل بوعي لديهم أعلى من مستوى طلبة التخصص العلمي، وتلك الفروق ذات دلالة إحصائية، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن طلبة الفرع الأدبي يكونون أكثر احتكاكًا بالأمور الحياتية وأكثر خبرة وتجربة من طلاب الفرع العلمي الذين ينشغلون، ويركزون تمام التركيز في دراستهم، في حين أن طلبة الفرع الأدبي يكونون أقل اهتمامًا بالدراسة من طلبة الفرع العلمي، بالتالي يكتسبون وعيهم من خلال ممارستهم العملية بجانب العلمية، حيث يرى الباحث بأن هذه النتيجة اتفقت مع نتيجة دراسة (الطوطو، 2018) التي أوضحت بوجود علاقة دالة إحصائية بين كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملية، وأيضًا وجود فروق دالة إحصائية في متغير اليقظة العقلية بين طلبة الكليات الأدبية وطلبة الكليات التطبيقية لصالح الكليات الأدبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير التفكير التأملية بين طلبة الكليات الأدبية وطلبة الكليات التطبيقية، واختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة (عطا، 2021م) التي أوضحت إسهام اليقظة العقلية والعبء المعرفي الأساسي والدخيل والنوع والتخصص في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلبة بكلية التربية بأنه تنبؤًا دالًا إحصائيًا.

نتائج الدراسة:

بناءً على تحليل البيانات واختبار ومناقشة أسئلة الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. بأن فقرات مقياس اليقظة العقلية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.31-0.82)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي، وصادق لما وضع له.
2. أن قيمة معامل الثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية تساوي (0.81)، وهي قيمة مرتفعة.
3. تبين أن محاور مقياس اليقظة العقلية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.59 - 0.76)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي، وصادق لما وضع له، ويمكن استخدامه في الدراسة.
4. لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha > 0.05$) في متوسط درجات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك ترجع للتخصص (أدبي، علمي)، مما يعني طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، باختلاف تخصصهم لديهم مستوى متقارب من اليقظة العقلية.
5. بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية 3.40 درجة بانحراف معياري 0.4، وبلغ الوزن النسبي 67.9% لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، مما يدل على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك.
6. تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha > 0.05$) في درجات اليقظة العقلية و محاورها (الملاحظة، الوصف، التصرف بالوعي، الوعي بوجهات النظر المتعددة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والخارجية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك ترجع للصف الدراسي.
7. تبين عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($\alpha > 0.05$) في متوسطات درجات اليقظة العقلية و محاورها (المراقبة، الوصف، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك ترجع للتخصص.
8. تبين أن طلاب المرحلة الثانوية تخصص أدبي لديهم مستوى الوعي بوجهات النظر المتعددة أعلى من الطلبة الذين تخصصهم علمي.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحث مما يلي:

1. يجب إعداد برامج تدريبية لدى طلبة الثانوية تهدف إلى التعرف على اليقظة العقلية، والعمل على رفع مستواها.
2. ضرورة العمل على تقديم الارشادات النفسية خاصة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتعميمها لوقاية الطلبة من الضغط النفسي.
3. عقد ورش عمل، وندوات للطلبة عن أهمية اليقظة العقلية، والعمل على اكتسابهم المهارات المتنوعة.
4. ضرورة تدريب أعضاء هيئة التدريس والمرشدين في المدارس الثانوية على تطوير وتنمية مهارات اليقظة العقلية، وذلك من أجل مساعدة الطلبة لتخطي الضغوط النفسية.
5. توظيف مهارات اليقظة العقلية في التعليم الثانوي لتسهم في زيادة قدرة الطلبة على التفكير العقلي، والمبني على أسس علمية، والعمل على تطبيق ما تم تعلمه في المواقف المختلفة من أجل تحسين التحصيل الدراسي لديهم.

المراجع باللغة العربية

1. أحمد، جلول، ونصرت، السعيد (2018م). الخصائص السيكمترية للصورة معربة لمقياس الذكاء العاطفي لسكوت لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، مجلد (1)، العدد (1)، ص 32-44.
2. الأشراف، فطيمة، (2017م)، استخراج الخصائص السيكمترية لمقياس التحول في القيم الشخصية على عينة من التلاميذ في البيئة الجزائرية، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد 35، ص 28-42.
3. جميلة، زيدان، ومحمد، بوجردة (2017م). الخصائص السيكمترية لأدوات القياس النفسي والتربوي والاجتماعي، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، العدد (1)، ص 209-215.

4. حبشي، محمد، (2018م)، الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية: مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 28، عدد99، ص 17-76.
5. حسن، السيد (2006م). الخصائص السيكمترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، ص 1-40.
6. درويش، محمود (2018م)، "مناهج البحث في العلوم الإنسانية " .
7. شبيب، هناء (2015م). الخصائص السيكمترية لمقياس التسوية الأكاديمي وأسبابه دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين، سوريا.
8. عبيدات، ذوقان، عدس، عبد الرحمن، عبد الحق، كايد (2001م)، " البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه "، عمان دار الفكر العربي ٢٠٠١
9. عطا، سالي،(2021م)، الاسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالتسوية الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، مجلد 6، عدد22، 299-371.
10. علاق، مباركة (2020م)، اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية، أعمال الملتقى الوطني: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر: الأبعاد والتحديات، مجلد 1، 133-142.
11. علام، صلاح الدين، (م2000)، تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، الطبعة الثالثة، القاهرة، دار الفكر العربي.
12. المعموري، علي حسين، وهادي، سلام محمد، (2018م)، اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، 25، 3، 229-247.

المراجع الأجنبية

1. Bernay, Ross, S, (2014), Mindfulness and the beginning teacher, Australian Journal of Teacher Education), Edith Cowan University research online, Western Australia, Perth, Western Australia.
2. Bervoets, Joachim, (2013). Exploring the relationships between flow, mindfulness, & self-talk : a correlational study, Opinnäytteet Pro gradu –tutkielmat, University of Jyväskylä,
3. Brown, K. W. Ryan. R. M. (2003). "Mindfulness and its role in psychological wellbeing", Journal of Personality and Social Psychology, 84 (4), 822 – 848.
4. Brown, K. W. Ryan. R. M. (2007). "Mindfulness and its role in psychological wellbeing", Journal of Personality and Social Psychology, 84 (4), 822 – 848.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum
6. Josefine L. Lilja Annika Frodi-Lundgren Jan Johansson Hanse Torbjörn Josefsson Lars-Gunnar Lundh Camilla Sköld, (2013)Five Facets Mindfulness Questionnaire—Reliability and Factor Structure: A Swedish Version.
7. Langer, E. J. (0989). Mindfulness. New-York: Addison-Wesley
8. Orellana, Rios, (2018), Mindfulness and compassion oriented practices at work reduce distress and enhance self care of palliative care teams: a mixed evaluation of y on job, program, biomed palliative care, 17.3.1-15.
9. Schuarts, G. E. (1984). Psychology of health: A new synthesis, In B. I. Hammonds & C. J. Scheier (Eds.), Master lecture series, Vol.3, Psychology and health (p. 149 – 193) American Psychological Association, <https://doi.org/10.1037/10082-004>.
10. Sturgess, M. (2012).Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures Unpublished Master Thesis, Victoria University of Wellington.
11. Toole, Furlong, M, (2017), Preschool and school- based mindfulness
12. Winning, A, Boag, (2015), Does brief mindfulness training in crease empathy? The role of personality, Personality and Individual Differences, 86, 492-498.
13. Yeung, S. (2013).Mindfulness, Negative Cognition and Mental Health. Discovery – SS Student E-Journal , 2, 49-67.

