ISSN: 1812-0512 (Print) 2790-346X (online)

Waist Journal for Human Sciences

Journal Homepage: https://wjfh.uowasit.edu.iq/index.php/wjfh/en

Research article

Mindfulness Among Middle School Students in Waist Governorate

Asst. Lect. Wades Jalal Salman Al-Kinani

Waist General Directorate of Education, Iraq

ARTICLE INFO

Keywords: Mindfulness – Middle School Students

***Correspondence author*:**

wadessjalal1975@gmail.com

Received: 12 **February** 2026
Revised: 24 **October** 2026
Accepted: 24 **October** 2026
Published: 25 **November** 2026

1812-0512 /© 2026 The Author(s). Published by Wasit Journal for Humanities Sciences, Wasit University. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

***Cite*:**

Al-Kinani, W. J. S. (2026). Mindfulness Among Middle School Students in Waist Governorate. *Wasit Journal for Human Sciences*, *22*(4/Pt2). https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol22.Iss4/Pt2.2142

ABSTRACT

This research aims to identify the level of mindfulness among middle school students in Wasit Governorate and to reveal differences in mindfulness according to the variables of gender (male, female) and specialization (scientific, humanities). The research population refers to all individuals, people, or things that constitute the subject of a problem. The current research population consists of (٩٩٦) male and female students. The sample was selected using stratified random sampling with proportional distribution to ensure equal opportunities for selection for all members of the study population, taking into account the percentage of individuals according to gender stratification, and to achieve independent selection, as the selection of any element of the study population does not affect the selection of other elements. The research sample consisted of (٤٠٠) male and female students selected using the random sampling method.

اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة واسط

م.م وديس جلال سلمان
المديرية العامة لتربية واسط

المُستخلص

يهدف البحث التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة واسط والكشف عن الفروق في اليقظة العقلية وفق متغير الجنس(ذكر، انثى)، التخصص (علمي، أنساني) ويقصد بمجتمع البحث هو جميع الفراد أو الاشخاص أو الاشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة، يتكون مجتمع البحث الحالي من(٩٩٦) طالبٍ وطالبة، تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب، وذلك لضمان تساوي فرص الاختيار أمام جميع أفراد مجتمع الدراسة، مع مراعاة النسبة المئوية لأعداد الأفراد بحسب طبقة الجنس، وبما يحقق استقلالية الاختيار، إذ إن اختيار أي عنصر من عناصر مجتمع الدراسة لا يؤثر في اختيار العناصر الأخرى ، اذ تكونت مجتمع البحث من (٩٩٦) من الطلبة وعينة البحث من (٤٠٠) طالبٍ وطالبةٍ تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع الاعتدالي ذات التوزيع المتناسب، إذ دلت النتائج على وجود مستوى جيد من اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية عدم وجود فروق ذات دلالة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، طلبة الإعدادية

اولا: مشكلة البحث

تواجه اليقظة العقلية تحديات متعددة تتمثل في الضغوط الدراسية، والقلق المرتبط بالامتحانات، والتغيرات الاجتماعية والتكنولوجية، الأمر الذي يجعل تنمية اليقظة العقلية ضرورة تربوية ونفسية للمساعدة في رفع مستوى التركيز والانتباه وتحقيق التوازن النفسي، اذ تُعد اليقظة العقلية من المفاهيم النفسية الحديثة التي بحاجة إلى مزيد من الدراسات النفسية ، لما لها من أثر إيجابي في تحسين الصحة النفسية والقدرة على التركيز وتنظيم الانفعالات لدى طلبة المرحلة الإعدادية بسبب ما يواجهون من ضغوط دراسية واجتماعية وانفعالية خلال مرحلة المراهقة، إذ لا بد من مساعدتهم على زيادة الوعي بالذات والتعامل الإيجابي مع المواقف اليومية ، ومعالجة مشكلات تشتت انتباه الطلبة، مع تقبل الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام عليها. وهي تعني تركيز الفرد على ما يحدث في الوقت الراهن بدلاً من الانشغال بالماضي أو القلق بشأن المستقبل. (الزيدي، ٢٠١٢، ص. ٨٣) وتتمثل مشكلة البحث في التساؤل الآتي: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة واسط؟

أهمية البحث

تُعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة في علم النفس التربوي، وقد ازداد الاهتمام بها في السنوات الأخيرة بسبب دورها في تحسين الصحة النفسية والتحصيل الدراسي والتوافق الاجتماعي لدى الطلبة. وتمثل المرحلة الإعدادية مرحلة مهمة في حياة الطالب إذ يمر فيها

بتغيرات نفسية وعقلية وانفعالية تتطلب امتلاك مهارات تساعده على مواجهة الضغوط الدراسية والحياتية وتسليط الضوء على مفهوم حديث نسبيًا في البيئة التربوية العراقية والإفادة من نتائج البحث في إعداد برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية وإسهام في تقليل القلق والتوتر الدراسي وتكمن أهمية اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في عدة جوانب، منها، اذ تُعد اليقظة العقلية من المهارات المهمة التي ينبغي تنميتها لدى طلبة المرحلة الإعدادية لما لها من دور كبير في تحقيق التوازن النفسي والنجاح الدراسي. لذلك ينبغي أن تهتم المؤسسات التربوية بإدخال برامج تدريبية تساعد الطلبة على تنمية الوعي الذهني والانتباه والتركيز. وتكمن الأهمية النظرية لليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في عدة جوانب، منها:

١- يسهم البحث في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية المتعلقة باليقظة العقلية، عن طريق توضيح مفهومها وأبعادها وأهميتها في حياة الطلبة، ولا سيما في المرحلة الإعدادية.

٢- تسليط الضوء على مرحلة المراهقة: تكتسب دراسة اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية أهمية خاصة؛ لأن هذه المرحلة تتطلب من الطالب قدرًا من الوعي بالذات، وتنظيم الانفعالات.

٣- دعم التوجهات البحثية الحديثة: ينسجم البحث مع التوجهات المعاصرة في علم النفس التربوي التي تهتم بدراسة العمليات المعرفية والانفعالية لدى الطلبة، ومنها الانتباه والوعي بالخبرة الراهنة وتنظيم الاستجابات الانفعالية، بوصفها موضوعات مهمة لفهم التكيف النفسي والاجتماعي في البيئة المدرسية.

٤- رفد المكتبة العربية والعراقية بدراسة علمية: يمكن أن يسهم البحث في توفير إطار نظري ونتائج ميدانية عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في البيئة العراقية، بما يتيح الاستفادة منها في إجراء دراسات لاحقة تتناول علاقته بمتغيرات نفسية وتربوية أخرى، مثل المرونة النفسية، والتوافق الدراسي، والتنظيم الانفعالي.

٥- توفير أساس نظري لدراسات مستقبلية: يمكن أن تمثل نتائج البحث أساسًا لدراسات لاحقة تتناول الفروق في اليقظة العقلية تبعًا لبعض المتغيرات، مثل الجنس، والصف الدراسي، والتخصص الدراسي، والبيئة الاجتماعية، فضلًا عن دراسة علاقتها بالأداء الأكاديمي والتكيف المدرسي. (إسماعيل،٢٠١٧، ص. ٧٩)

ثانيًا: الأهمية التطبيقية للبحث: ويمكن تحديد الأهمية التطبيقية للبحث في الجوانب الآتية:

١- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة: يمكن أن تساعد نتائج البحث في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والكشف عن جوانب القوة والجوانب التي قد تحتاج إلى مزيد من الاهتمام التربوي والإرشادي.

٢- إفادة المرشدين التربويين: يمكن أن يستفيد المرشدون التربويون من نتائج البحث في إعداد أنشطة تستهدف تنمية الوعي بالذات، وتحسين الانتباه، ومساعدة الطلبة على التعامل مع أفكارهم وانفعالاتهم بصورة أكثر وعيًا.

٣- تطوير الممارسات التدريسية: قد تسهم نتائج البحث في توجيه المدرسين نحو توظيف ممارسات صفية تساعد الطلبة على التركيز والانتباه، مثل تخصيص وقت قصير للتهيؤ الذهني قبل بدء الدرس، وتشجيع الإصغاء الواعي، وممارسة التأمل الذاتي المرتبط بالتعلم. (الطوطو، ٢٠١٨ ص. ٦٧)

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة واسط.

٢- الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية وفق متغير الجنس (ذكر، انثى)، التخصص (علمي، أدبي)

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بالآتي: الحدود المكانية المرحلة الإعدادية في مركز محافظة واسط الكوت، الحدود الزمانية للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، الحدود البشرية: طلبة المرحلة الاعدادية.

تحديد المصطلحات: اليقظة العقلية عرفها كل من:

١-(عزيز ،٢٠١٧)

توجيه انتباه الفرد بشكل متعمد إلى الخبرات الداخلية التي يمر بها في اللحظة الراهنة بهدف تنظيم انفعالاته وأدارتها عن طريق تمارين التأمل والتفكير (عزيز ،٢٠١٧، ص. ٩٠)

٢- عرفها (عبد الله ،٢٠١٣)

"الوعي والانتباه المقصود للحظة الراهنة دون إصدار أحكام على الخبرات والمشاعر". (عبد الله، ٢٠١٣، ص. ٦٦).

٣- (الهاشم، ٢٠١٧) اليقظة العقلية تساعد الفرد على تنظيم انفعالاته وتحسين قدرته على التكيف النفسي. (الهاشم، ٢٠١٧، ص. ٢٧).

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على أداة البحث الاستبانة لتحقيق أهداف اليقظة العقلية.

التعريف النظري: تبنت الباحثة (تعريف المالكي، ٢٠١٩) قدرة الطالب على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث في اللحظة الآنية أو الحاضر مع قبولها وعدم إصدار أحكام ذاتية بحقها. (المالكي ٢٠١٩، ص. ٣١٨)

الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة

مفهوم اليقظة العقلية:

تشير اليقظة العقلية إلى حالة من الانتباه الواعي للحظة الحالية، مع تقبل الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام عليها. وهي تعني تركيز الفرد على ما يحدث في الوقت الراهن بدلاً من الانشغال بالماضي أو القلق بشأن المستقبل. "الوعي الكامل بالخبرات الداخلية والخارجية في اللحظة الحالية بطريقة متقبلة وغير حكمية". تُعد اليقظة العقلية من المفاهيم النفسية الحديثة التي حظيت باهتمام واسع في مجال التربية وعلم النفس، لما لها من أثر إيجابي في تحسين الصحة النفسية والقدرة على التركيز وتنظيم الانفعالات. وتبرز أهمية اليقظة

العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بسبب ما يواجهونها من ضغوط دراسية واجتماعية وانفعالية خلال مرحلة المراهقة، إذ تساعدهم على زيادة الوعي بالذات والتعامل الإيجابي مع المواقف اليومية. ((Anastasi,A &Urbina 2010, p 32)

أبعاد اليقظة العقلية: تتكون اليقظة العقلية من مجموعة أبعاد، أهمها

٥- الوعي بالخبرة الداخلية ٤- الوعي بالخبرة الخارجية ٣- الانفتاح على الخبرات ٢- التصرف بوعي ١- نسبة الأفكار (الوليدي، ٢٠١٧، ص. ٧٠)

العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية:

هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة، منها:

١- البيئة الأسرية.

٢- المناخ المدرسي.

٣- الضغوط النفسية.

٤- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط.

٥- أساليب التربية والتعليم (صغبيني ٢٠١١، ص. ٧٢)

دور المدرسة في تنمية اليقظة العقلية:

يمكن للمدرسة أن تسهم في تعزيز اليقظة العقلية لدى الطلبة عن طريق:

١- توفير بيئة تعليمية هادئة وآمنة.

٢ - تدريب الطلبة على تمارين التأمل والاسترخاء.

٣- تشجيع الأنشطة التي تنمي التركيز والانتباه.

٤- دعم الإرشاد النفسي والتربوي داخل المدرسة (قباجه ،٢٠٢٣، ص. ٥٤)

الدارسات السابقة:

١ - دارسة (بغدادي وآخرون ٢٠٢٢) (اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية دراسة مقارنة في ضوء النوع).

هدف البحث التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية والتعرف على الفروق الفردية بين الذكور والإناث على عينة بلغت (٢٦١) طالب وطالبة في المرحلة الإعدادية في محافظة سويف بمتوسط حسابي قدرة (١،٠٢) وقد استخدم المنهج الوصفي لملائمة بيئة الدراسة اذ هدف البحث يتمتع تلاميذ المرحلة الإعدادية باليقظة العقلية بدرجة جيدة واستخدمت الباحثة مقياس معرب واتضحت نتائج الدراسة وجود فروق فردية لليقظة العقلية لصالح الذكور اذ بلغت القيمة الطائية المحسوبة (٦،٢٧) اعلى من القيمة التائية الجدولية (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠١) (دارسة بغدادي وآخرون، ٢٠٢٢ ،ص. ٤).

٢- دراسة الضبياني ٢٠١٩) (اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنين في الصين) هدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة ومعرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتعاطف في السلوك الإيجابي وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي كما استخدم الاستبانة كأداة لجمع وتحليل البيانات إذ بلغ حجم المجتمع (٣٢٤) طالب وطالبة وبلغ حجم العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة وفق الحقيبة الإحصائية وأسفرت النتائج أن اليقظة العقلية لدى الطلبة اليمنين كانت منخفضة ومستوى النضج الاجتماعي الإيجابي كان لصالح الذكور وأوصى الباحث بضرورة تنفيذ مجموعة من البرامج لدعم اليقظة العقلية لدى الطلبة اليمنين(**دراسة الضبياني ٢٠١٩،ص٢٤)**

٣- دراسة (القرعان وآخرون، ٢٠٢٢) القدرة التنبوية لليقظة العقلية بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش

هدفت الدراسة التعرف على القدرة التنوبية لليقظة العقلية بالاتزان الإنفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في جرش إذ تكونت عينة البحث من (٤٧٠) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية منهم(٢٧٠) طالب و (٢٠٠) طالبة ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس الاتزان الانفعالي وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وأظهرت النتائج إن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية كان متوسط ومستوى الاتزان الانفعالي كان متوسط وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى للتخصص العلمي وفي ضوء النتائج تم الخروج ببعض التوصيات ضرورة الاستفادة من متغيرات الدراسة وعمل برامج إرشادية على تحسين الاتزان الانفعالي لدى الطلبة (القرعان وآخرون، ٢٠٢٢،ص. ١٥).

جوانب الإفادة من الدراسات السابقة:

١- الاطلاع على أساليب كتابة الرسائل والبحوث بصورة عملية.

٢- التعرف على مناهج البحث التي اعتمدتها الدراسات السابقة واختيار ما يناسب متطلبات البحث الحالية.

٣- التعرف على كيفية اختيار مجتمع البحث والعينة المناسبة.

٤- التعرف على طرق وأساليب بناء أداة البحث والتحقق من صدقها وثباتها.

٥- بيان أسلوب اختيار الوسائل والأساليب الإحصائية اللازمة لعرض البيانات وتحليلها والخروج بنتائج البحث.

٦- الاطلاع على مواضيع بحثية جديدة لم يتم التطرق لها خلال الدراسة السابقة للباحثة.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

يتناول هذا الفصل وصفاً كاملاً للإجراءات التي اتبعت في البحث الحالي من منهجية البحث، ووصف المجتمع البحث، وتحديد عينته، وبناء أداتا البحث، والتحقق من صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات وفيما يأتي عرضاً كاملاً لكل هذه الإجراءات:

اولاً: منهج البحث وإجراءاته: يعد منهج البحث ذلك التنظيم الفكري المتداخل في الدراسة العلمية أو الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة (حيدر، ٢٠١٩، ص. ٩٥).

واعتمدت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي يهتم بتحديد طبيعة الظروف والممارسات والانشطة والاتجاهات السائدة والبحث عن أوصاف دقيقة للانشطة والعمليات والاشخاص وتحديد العلاقات التي توجد بين الدراسات الوصفية (دينيا ،٢٠١٩، ص٧٦).

ثانياً:مجتمع البحث: ويقصد بمجتمع البحث هو جميع الفراد أو الاشخاص أو الاشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث (الحسين ، ٢٠٢١ ،ص ٤٨) ، يتكون مجتمع البحث الحالي من(٩٩٦) طالب وطالبة، إذ بلغ عدد الذكور (٣٨٤) طالب ، بواقع (٢٣٠) علمي و (١٥٤) أدبي وبنسبة مئوية قدرها (٣٨%) وبلغت نسبة الإناث(٦١٢) طالبة بواقع (٣٢٢) من التخصص العلمي و (٢٩٠) إدبي بنسبة (٦٢%) مما يعكس مجتمعاً بحثياً متنوعاً يجمع بين حداثة الخبرة وكثافة التواجد النسوي في مختلف التخصصات العلمية والإنسانية. كما موضح في جدول (١)

توزيع مجتمع البحث لطلبة المدارس الإعدادية في مركز الكوت حسب الجنس والتخصص

مديريات تربية/ الكوت	عدد المدارس	الجنس	التخصص	العدد	المجموع
المركز	٣٩	ذكر	علمي	٢٣٠	٩٩٦
			ادبي	١٥٤	
		انثى	علمي	٣٢٢	
			ادبي	٢٩٠	
				٩٩٦	

ثالثاً:عينة البحث:

اختيار العينة أمر في غاية الأهمية لصعوبة دراسة المجتمع ككل، وجمع البيانات والمعلومات منه بصورة متكاملة وصحيحة(اسماعيل ،٢٠١٧، ص. ٧٩) تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب، وذلك لضمان تساوي فرص الاختيار أمام جميع أفراد مجتمع الدراسة، مع مراعاة النسبة المئوية لأعداد الأفراد بحسب طبقة الجنس، وبما يحقق استقلالية الاختيار، إذ إن اختيار أي عنصر من عناصر مجتمع الدراسة لا يؤثر في اختيار العناصر الأخرى(عليان وغنيم، ٢٠٠٠، ص. ١٤٣)، إذ تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية الطبقية المتناسبة من (١٨) مدرسة، حيث انقسمت العينة هيكلياً إلى (٢٠٠) ذكور و (٢٠٠) أناث، مما يعكس تمثيلاً نوعياً متفاوتاً لصالح الإناث، وتوزع أفرادها تقريباً بالتساوي بين التخصصات، بواقع (٢٠٣) للتخصص العلمي و (١٩٧) للتخصص الإنساني و كما موضح في جدول (٢) **عينة البحث لطلبة المدارس الإعدادية في مركز محافظة واسط حسب (الجنس – التخصص).**

مديريات التربية	عدد المدارس	الجنس	التخصص	العدد	المجموع
المركز	١٨	ذكر	علمي	١٠٠	٢٠٠
			أدبي	١٠٠	
		انثى	علمي	١٠٠	٢٠٠
			أدبي	١٠٠	
المجموع					٤٠٠

مقياس اليقظة العقلية:

١- **تحديد المفهوم:** اعتمدت الباحثة على تعريف (المالكي ،٢٠١٩) في بناء مقياس اليقظة العقلية وهي مجموعة من القدرات والعمليات التنظيمية التي تمكن الطلبة من مواجهة الأزمات والتحديات، والعمل على كيفية المحافظة على استقرارها المؤسسي عن طريق (الوعي بالخبرة الداخلية، الوعي بالخبرة الداخلية، الانفتاح على الخبرات، التصرف بوعي، نسبة الأفكار).

٢- **صياغة الفقرات:** اعتمدت الباحثة في صياغة الفقرات بأسلوب واضح لا يحتمل أكثر من تعبير للفقرة، وقد حصلت الباحثة على (٤٠) فقرة موزعة على خمسة مجالات بواقع (٨) فقرات لكل مجال، تم استخراج الأهمية النسبية لكل مجال من محالات المقياس وعرضها على المحكمين.

٣- **إعداد تعليمات المقياس:**

حرصت الباحثة على أن تكون تعليمات المقياس واضحة وميسرة للفهم، فقدم تعليمات توضيحية لمقياس اليقظة العقلية والتي تشرح كيفية الإجابة على بنوده قبل الشروع في تطبيقه وقد طُلب من المستجيبين الإجابة عن فقرات المقياس واختيار البديل الذي يعبر بدقة عن رأيهم الشخصي من بين البدائل المتاحة وأوضحت الباحثة أن الهدف من الإجابة هو تحقيق الأغراض البحثية العلمية، وأنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، بل تعكس وجهة نظر المستجيب فقط كما أكدت الباحثة على عدم وجوب ذكر الأسماء، وطمأنت المشاركين بأن إجاباتهم ستظل سرية ولن يطلع عليها سوى الباحثة ، مع منح الوقت الكافي لقراءة التعليمات وتثبيت البيانات المطلوبة المتعلقة بـ (الجنس، التخصص) (الضبع ، ٢٠١٣ ، ص٧٠).

٤- الخصائص القياسية (السايكومترية) لمقياس اليقظة العقلية: تعد الخصائص السايكومترية التربوية من أبرز المؤشرات التي تعكس دقة المقياس وكفاءته في قياس ما أُعد لقياسه؛ فكلما ارتفعت درجة توافر هذه الخصائص دلّ ذلك على دقة المقياس وقدرته على قياس السمة أو الحالة المستهدفة بأقل قدر ممكن من الأخطاء (Diener,, 2000, p45) ويُعد كلٌّ من الصدق والثبات من أهم الخصائص السيكومترية التي تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية ، ولذلك يُنظر إلى الصدق والثبات بوصفهما من الخصائص القياسية الأساسية التي ينبغي توافرها في المقياس كي يُعد مقياسًا صالحًا للاستخدام (الهاشم ، ٢٠١٧ ، ص ٣٨)

اولا: الصدق الظاهري: يعد الصدق من أهم خصائص الاختبارات التربوية والنفسية، إذ يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالهدف الذي يُبنى من أجله المقياس وبالقرارات التي تُتخذ استنادًا إلى درجاته، والتي تُستخدم للوصول إلى استدلالات محددة تسهم في بيان مدى دقة المقياس ، ويُقصد بالاختبار الصادق ذلك الاختبار الذي يقيس بالفعل ما وُضع لقياسه (Flook, L, 2010:p37) ، يعد هذا النوع من الصدق وسيلة للتحقق من مدى صلاحية انتماء الفقرة إلى مجالها عن طريق عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال الاختصاص بعد الانتهاء من صياغة فقراته (عبد الامير وحسين ، ٢٠٢٢ ،ص ٨٠)، بعد الانتهاء من صياغة فقراته، على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص لإبداء آرائهم العلمية بشأنه، إن عملية عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين قبل تطبيقه تعد من أفضل الأساليب المعتمدة لحساب الصدق الظاهري، إذ تم عرض فقرات المقياس على (١٤) محكّمًا من المختصين في العلوم التربوية والنفسية ، ممن يمتلكون خبرة علمية تؤهلهم للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس الخاصية المراد قياسها، بما يبعث الطمأنينة لدى الباحثة تجاه آرائهم، وقد اعتمدت الباحثة معيار اتفاق بنسبة (٨٣%) فأكثر لقبول الفقرة، استنادًا إلى ما أشار إليه (الكبيسي،٢٠١٠، ص. ٢٦٥) ، ويتحقق هذا النوع من الصدق كذلك عن طريق تقدير المحكمين لمدى ملاءمة كل فقرة للمجال الذي أُعدت من أجله.

جدول (٣) يبين النسبة المئوية و قيمة مربع كأي لتحليل استجابات المحكمين لمقياس اليقظة العقلية

الفقرات	عدد المحكمين	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	قيمة كا٢ الجدولية	قيمة كا٢ المحسوبة	مستوى الدلالة
١٤,٢,٦,٧,٩,١٠,١٣,٢٨,٣٣,٥،١٦,٢١,٢٦,٣٩	١٤	١٤	%١٠٠	١٤	٣،٨١	دالة
،٢٠,٢٩,١٨,١٢,٤,٢٤,٣٠,٣١,٢	١٤	١٣	%٩٣	١٠،٢٦	٣،٨١	دالة
،١٧,١٥,١,٣,٥,٨,١١,٢٣,٢٥,٩	١٤	١٢	%٨٥	٧،١٣	٣،٨١	دالة
٢٢,٢٤,٢٧,٤٠	١٤	١٤	%١٠٠	١٤	٣،٨١	دالة
٣٧,٣٦,٣٨	١٤	١٤	%١٠٠	١٤	٣،٨١	دالة

ب- صدق البناء :

يعد من أكثر أنواع الصدق أهمية، إذ يقوم على التحقق التجريبي من مدى توافق درجات فقرات المقياس مع البناء النفسي للسمة المراد قياسها. ويتطلب هذا النوع من الصدق توظيف مزيج من الأسلوبين المنطقي والتجريبي في تناول المتغير المدروس، كونه يرتكز أساسًا على مدى قدرة الأداة على قياس تكوين فرضي محدد، وتُعد هذه الإجراءات مؤشرات لصدق البناء لمقياس عادات التفكير المنتجة في البحث الحالي؛ إذ إن المقياس الذي تُنتخب فقراته في ضوء هذه المؤشرات يُعد مقياسًا ذا صدق بنائي. فكلما جاءت النتائج التجريبية متوافقة مع الافتراضات النظرية دلّ ذلك على تحقق صدق بناء المقياس (الضبع ،٢٠١٣، ص ٧١)

١- القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية: استعملت الباحثة اختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس، واعتمدت القيمة الإحصائية (p-value) حدًا فاصلًا للدلالة الإحصائية ، وتُعد قيمة (p-value) قيمة احتمالية تُستخدم في تفسير نتائج الإحصاء الاستدلالي، وتحديد ما إذا كان الفرق الحاصل يُعزى إلى الصدفة أم يمثل فرقًا ذا دلالة إحصائية (Kabat –Zinn, 1990:p45) ، وهي الصيغة المعتمدة (الافتراضية) في حساب الدلالة الإحصائية في برنامج SPSS، وبلغت درجة الحرية (١٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، لغرض التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية، اعتمدت الباحثة أسلوب المجموعتين الطرفيتين بوصفه أحد الأساليب الإحصائية الملائمة لهذا الغرض ، إذ جرى تطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٠٠) مستجيب، ومن ثم اتُّبعت مجموعة من الخطوات الإجرائية: تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس ترتيبًا تنازليًا، ابتداءً من أعلى درجة وصولًا إلى أدنى درجة اعتماد نسبة (٢٧٪) من الدرجات العليا ومثلها من الدرجات الدنيا لتمثل المجموعتين الطرفيتين، إذ تُعد هذه النسبة من أفضل النسب المعتمدة، لما توفره من أقصى قدر ممكن من التمايز والحجم المناسب للمجموعتين ، اذ بلغ عدد أفراد عينة التحليل الإحصائي (٤٠٠) طالب وطالبة، توزعوا بواقع (١٠٨) في المجموعة العليا و(١٠٨) في المجموعة الدنيا وللكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين،

استُخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وقد أظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس تمتعت بقوة تمييزية دالة إحصائيًا، إذ فاقت القيم التائية المحسوبة القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (٢١٤) درجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبناءً على ذلك، أُبقيت جميع الفقرات، ليصبح مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية مكوّنًا من (٤٠) فقرة

جدول (٤)

القوة التمييزية لمقياس اليقظة العقلية

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية
1.	٤,٤٠	٦,٩٣	٣,٤١	٨,٣٧	٦ ٢٥،	١, ٩٦
2.	٤,٤٦	٥,٠٣	٣,٤١	٧,٦٧	٧ ١١.	
3.	٤,٥٣	٥,٠٣	٣,٤٤	٨,٣٩	٨,٢٤٠	
4.	٤,٣٧	٤,٨٧	٣,٧	٩,٨٥	٥,٥٧٢	
5.	٤,٣٣	٥,٤٩	٣,٧	٩,٢٤	٦,٠٧٢	
6.	٤,٥٠	٥,٤٠	٣,٨	٨,٢٧	٦,٣٣١	
7.	٤,٤٦	٥,٣٩	٣,٤٤	٧,٤٣	٨,١٤	
8.	٤,٥٠	٥,٤٠	٣,٣٧	٦,٩٠	٦,٦٧	
9.	٤,٤٠	٥,٦٦	٣,٧٨	٧,٨٧	٨,٥٥	
10.	٤,٥١	٥,٠٤	٣,٨٥	٨,١٨	٧,٦٤	
11.	٤,٤٨	٥,٠٤	٣,٩٦	٨,٧٥	٦,١٩	
12.	٣٨،٤	٤,٩٢	٣,٧٨	٨,٩٨	٧,٩٦	
13.	٤,٥٣	٥,٠٣	٣,٥٦	٨,٣٩	٧,٣٧	
14.	٤,٤٨	٥,٤٠	٣,٦٣	٨,١٥	٨,٩٠	
15.	٤,٥٥	٦,٠٣	٣,٨٥	٩,٢٦	٦,٨٩	
16.	٤,٥١	٥,٠٤	٣,٥٩	٩,٤٣	٧,٥٠	
17.	٤,٦١	٤,٩٢	٣,٧٠	٨,٨٤٩	٧,٨٠١	
18.	٤,٥١	٥,٠٤	٣,٩٦	٩,١٧٦	٦,٢٤	

19.	٤,٥٧	٤,٩٩	٣,٤٤	٨,٦١	٨,٣٣	
20.	٤,٥٠	٥,٠٤	٣,٥٩	٨,٣٧	٨,٠٧٠	
21.	٤,٤٨	٥,٤٠	٣,٣٧	٦,٨٣	١٠,٧٦	
22.	٤,٤٦	٥,٠٣	٣,٤٤	٧,٤٣	٨,٣٣	
23.	٤,٤٨	٥,٤٠	٣,٤٨	٦,٩٥	٩,٧٣	
24.	٤,٤٠	٤,٩٥	٣,٩٦	٨,٠٢٣	٩,٩٥	
25.	٤,٥١	٥,٤٠	٣,٦٧	٧,٢٠	١١,٠١	
26.	٤,٤٨	٥,٠٤	٣,١١	٨,١٦٠	١٠,٤٣	
27.	٤,٥١	٥,٠٤	٣,٥٢	٩,٥٣	٩,٠٨	
28.	٤,٥٠	٥,٠٤	٣,٦٣	٦,٦٢	١٠,٦١	
29.	٤,٣٨	٤,٩٢	٣,٦٣	٧,١٧	٩,٢٣	
30.	٤,٥١	٥,٠٤	٣,٣٣	٩,٥١	٨,٠٨٦	
31.	٤,٤٤	٥,٣٧	٣,٣٣	٨,٦٨	٧,٩٩	
32.	٤,٥٥	٥,٣٧	٣,٣٠	٨,١٧	٨,٢٠	
33.	٤,٤٦	٥,٣٩٠	٣,٣٣	٧,٧٧	٨,٧٧	
34.	٤,٥٣	٥,٣٩	٣,١٩	٨,٢٧٦	٨,٨١٥	
35.	٤,٣٥	٥,٥٤	٣,٨١	٧,٨٦٦	٩,١٨٧	
36.	٤,٥٠	٥,٤٠	٣,١٥	٧,٤٥٢	٨,١٢٤	
37.	٤,٤٠	٥,٦٦	٢,٥٩	٨,٦٥٢	١٠,٥٢	
38.	٤,٣٧	٦,٢٣	٣,٤٨	٧,٢٢٦	٨,١٣٠	
39.	٤,٤٠	٧,٤٠	٤,٠٠	٨,٢٤٦	٢,٧٠٣	

40.	٤,٥١	٥,٤٠	٣,٧٠	٨,١٧٧	٧,٣٥٩	١٠٩٦

٢- معامل الاتساق الداخلي للفقرات أو علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعد صدق الفقرة دلالة على مدى كفاءتها في تمثيل المفهوم المراد قياسه، بوصف أن درجتها تسهم في تكوين الدرجة الكلية للمقياس، ويُعد الصدق التجريبي أكثر أهمية من الصدق المنطقي، لكونه يعكس درجة الارتباط بين الفقرة ومكونات السمة الأساسية التي يتناولها المقياس، كما يُعد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشرًا على مستوى الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس، إذ أن معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يُعد أحد المؤشرات المهمة لصدق المقياس، ذلك أن الدرجة الكلية تمثل محكًا آنيًا للقياس عن طريق ارتباطها بدرجات الأفراد على فقراته وبناءً على ذلك، فإن ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية يعكس مدى إسهامها في قياس المفهوم الذي صُمم المقياس لقياسه (الكبيسي،٢٠٠٧،ص ٢٦٧)

كما في جدول (٥) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

رقم الفقرة	المجال الأول :الوعي بالخبرة الداخلية	رقم الفقرة	المجال الثاني : الوعي بالخبرة الخارجية	رقم الفقرة	المجال الثالث: الانفتاح على الخبرات	رقم الفقرة	مجال الرابع: التصرف بوعي	رقم الفقرة	المجال الخامس :نسبة الأفكار
١	٠,٤٤	٩	٠,٦٥٥	٢٠	٠,٦٥٥	٢٥	٠,٥٠٠	٣٦	٠,٦٥٣
٢	٠,٣٣٤	١٠	٠,٥٧٦	٢١	٠,٥٧٦	٢٦	٠,٦٣٧	٣٧	٠,٦٧٣
٣	٠,٣٧٦	١١	٠,٦٣٤	٢٢	٠,٦٣٤	٢٧	٠,٥٧٩	٣٨	٠,٥٧٠
٤	٠,٣٨٧	١٢	٠,٦٢٤	٢٣	٠,٦٢٤	٢٨	٠,٦١٧	٣٩	٠،٤٩٨
٥	٠,٤٧٣	١٣	٠,٦٥٠	٢٤	٠,٦٥٠	٢٩	٠,٤٥٦	٤٠	٠,٦٣٢
٦	٠,٤٤٠	١٤	٠,٦٥٣	٢٥	٠,٦٥٣	٣٠	٠,٥١٠		
٧	٠,٥٠٦	١٥	٠,٦٧٣	٢٦	٠,٦٧٣	٣١	٠,٥٤٩		
٨	٠,٤٣٩	١٦	٠,٥٧٠	٢٧	٠,٥٧٠	٣٢	٠،٤٨٧		
٩	٠،٤٣٦	١٧	٠،٥٨٦	٢٨	٥،٤٥٨	٣٣	٠,٤٩٠		
١٠	٠,٥٤٤	١٨	٠,٦٣٢	٢٩	٠,٦٣٢	٣٤	٠,٥٨٢		
١١	٠،٤٨٥	١٩	٠,٦٥٠	٣٠	٠,٦٥٠	٣٥	٠،٥١٢		

الجدولية البالغة (٠،١٣٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) حيث أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيًا.

٣- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه مؤشرًا من مؤشرات صدق البناء، إذ إن مفهوم الصدق وفق هذا الأسلوب يقترب من مفهوم التجانس الداخلي بين فقرات المقياس في قياس السمة أو الخاصية لدى الأفراد (Kashdan, T. B ,2004, p87) ، لقد استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون الاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له، وقد تم مقارنة قيمة معامل الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٠'١٣٩) ، وبذلك ظهر أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) ، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال (قيم معامل ارتباط درجة الفقرات بالدرجة الكلية)

رقم الفقرة	المجال الأول :الوعي بالخبرة الداخلية	رقم الفقرة	المجال الثاني : الوعي بالخبرة الخارجية	رقم الفقرة	المجال الثالث: الانفتاح على الخبرات	رقم الفقرة	مجال الرابع: التصرف بوعي	رقم الفقرة	المجال الخامس :نسبة الأفكار
١	٠,٦٧٧	٩	٠,٥٢١	١٧	٠,٧٧٤	٢٥	٠,٧٥١	٣٣	٠,٦٩٧
٢	٠,٦٦٨	١٠	٠,٧٢٤	١٨	٠,٧١٣	٢٦	٠,٧٣٧	٣٤	٠,٨٠٤
٣	٠,٦٧٩	١١	٠,٧١١	١٩	٠,٧٢٣	٢٧	٠,٧٤٣	٣٥	٠,٧٣٨
٤	٠,٧٠٠	١٢	٠,٧٣٤	٢٠	٠,٧٢٨	٢٨	٠,٧٢٧	٣٦	٠,٧٥٠
٥	٠,٧١٠	١٣	٠,٦٩٣	٢١	٠,٧٥٣	٢٩	٠,٧٦٩	٣٧	٠,٧٠٥
٦	٠,٦٩٩	١٤	٠,٦٩٩	٢٢	٠,٧٨٢	٣٠	٠,٧٥٥	٣٨	٠,٧٦٧
٧	٠,٦٦٤	١٥	٠,٧٣٢	٢٣	٠,٧٤٨	٣١	٠,٧٢٥	٣٩	٠,٦٤٣
٨	٠,٥٨٣	١٦	٠,٧٠٥	٢٤	٠,٨٠٥	٣٢	٠,٧٩٤	٤٠	٠,٧٧٥

٤- عِلاقةُ المَجالات ببَعضها البَعض:

تحديد علاقة ارتباط درجات المجالات بالدرجة الكلية للمقياس إجراءً أساسياً للكشف عن مدى تجانس مجالات السلوك المراد قياسه (Langer, E. J, 1989: p26). ولتحقيق ذلك، استُخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقات الارتباطية بين المجالات، كما جرى التحقق من دلالة معاملات الارتباط عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٣٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيًا، وهو ما يوضحه جدول (٧) يوضح علاقة درجة المجال بالمجال

المجالات	الوعي بالخبرة الداخلية	الوعي بالخبرة الخارجية	الانفتاح على الخبرات	التصرف بوعي	نسبة الأفكار
	١	٠,٣٤	٠,٥٢	٠,٤٢٨	٠,٣٢٣
		١	٠,٦٢	٠,٥٤٧	٠,٣٦٩
			١	٠,٤٦٣	٠,٥٢٧
				١	٠,٣٩٧
					١

ثانيا : الثبات: أن طريقة حساب الثبات تعد من الخصائص الأساسية للمقياس الجيد، إذ تعكس مدى اتساق فقراته في قياس ما وُضع لقياسه بدرجة مقبولة من الدقة ، ويُعد المقياس ثابتًا عندما يُظهر نتائج متقاربة عند إعادة تطبيقه في ظروف متشابهة، سواء ما يتعلق بالأداة نفسها أم بالمستجيبين، وذلك عند تكرار القياس، إذ يعد ثبات الاختبار أحد الشروط الأساسية الواجب توافرها في أدوات القياس، ويُقصد بثبات المقياس قدرته على إعطاء نتائج متقاربة عند قياسه أحد مظاهر السلوك في حال استخدامه أكثر من مرة، أو عند تطبيقه بطرائق مختلفة، ما دام القياس قد أُجري في ظروف متشابهة، تتعدد الأساليب الإحصائية المستخدمة في تقدير ثبات المقاييس، وقد اعتمدت الباحثة في هذا البحث مؤشرين للثبات، هما ثبات الاتساق الخارجي الذي يُعرف بطريقة إعادة الاختبار، ويُقصد به قدرة المقياس على إعطاء نتائج مستقرة ومتقاربة عند إعادة تطبيقه عبر فترات زمنية مختلفة، وثبات الاتساق الداخلي الذي يتم التحقق منه عن طريق مدى تجانس فقرات المقياس في قياس المفهوم نفسه خلال التطبيق الواحد ، فأن من شروط المقياس الجيد اتصافه بثبات عالٍ (الكبيسي، ٢٠٠٧، ص. ٣٣)

أ – طريقة الاختبار_ إعادة الاختبار (معامل الاستقرار–الاتساق الخارجي):

تُعد هذه الطريقة من الأساليب المعتمدة في تقدير ثبات المقياس، إذ تكشف عن درجة استقرار نتائج الاختبار عند تطبيقه على عينة من الأفراد في أكثر من مرة عن طريق فترة زمنية محددة، الأمر الذي يسهم في التحقق من ثبات القياس عبر الزمن، ويُحدَّد الفاصل الزمني بين التطبيقين عادةً بأسبوعين أو ثلاثة أسابيع، إذ يتيح هذا المدى الزمني إمكانية الكشف عن معامل استقرار النتائج بصورة دقيقة (جابر ، ١٩٨٣ ، ص ٢٩) ، اذ تمت إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات التي بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة في المدارس الإعدادية، والذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية متناسبة، وقد تم التحقق من هذه الخطوة عبر توزيع استبانات المقياس على أفراد العينة مرة ثانية، مع تحديد الفاصل الزمني بين التطبيقين بـ(١٤) يومًا، ويُحسب معامل الثبات في هذه الطريقة عن طريق تطبيق المقياس مرتين على نفس العينة، وقد

حسب ثبات المقياس باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) اذ بلغ (٠,٨٩) و هو مؤشر ثبات جيد. **ب – معامل إلفا كرونباخ الاتساق الداخلي:**

للتحقق من ثبات الأداة، استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ، والتي تُعد من أكثر الطرائق شيوعًا في تقدير الثبات لما تتميز به من إمكانية الاعتماد على نتائجها، ويقيس هذا الأسلوب درجة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، أي مدى قوة الارتباط بين الفقرات في قياس المفهوم نفسه ، إذ تُعد كل فقرة بمثابة أداة مستقلة بحد ذاتها، فإن معامل الثبات يدل على درجة اتساق أداء الأفراد، الأمر الذي يعكس مستوى التجانس بين فقرات الأداة ، و بناء على ذلك لجأت الباحثة إلى اعتماد معادلة ألفا كرونباخ لتقدير ثبات الأداة، وذلك بعد تطبيقها على عينة إعادة الاختبار نفسها في التطبيق الأول، والتي بلغت (٢٠٠) طالب في المدارس الإعدادية، وقد أسفرت نتائج التحليل عن بلوغ قيمة معامل الثبات (٠,٩٤) ، الأمر الذي يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي،)، كما يتضح في الجدول(٨)

جدول (٨) يوضح ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي إعادة الاختبار ومعادلة الفا – كرونباخ

المقياس	معامل الثبات	
	إعادة الاختبار	ألفا كرونباخ
	٠,٨٩	٠,٩٤

تصحيح المقياس:

يقصد بتصحيح المقياس تحديد الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عن كل فقرة من فقرات المقياس، ثم جمع درجات الاستجابات جميعها لاستخراج الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية المكوَّن من (٤٠) فقرة وقد خُصص لكل فقرة خمسة بدائل للإجابة هي: (تنطبق عليه غالباً)، (تنطبق عليه أحياناً)، (نادراً ما تنطبق عليه)، (لا تنطبق عليه مطلقاً)، وقوبلت هذه البدائل بسلم تقدير خماسي تتدرج درجاته من (٤– ١) على التوالي ، وبموجب ذلك تُحسب الدرجة الكلية لكل مفحوص عن طريق الجمع الجبري لدرجات استجاباته على فقرات مقياس اليقظة العقلية، إذ بلغت أعلى قيمة ممكنة للمقياس (٢٠٠) درجة، في حين كانت أدنى درجة للمقياس (٤٠) درجة، أما الوسط الفرضي (النظري) فقد بلغ (١٢٠) درجة، أما الوسائل الإحصائية المستخدمة في الحث هي:

اولاً: معامل ارتباط بيرسون لعينة واحدة (Pearson Correlation Coefficient)، وقد استُخدم لتحقيق ما يأتي:

أ. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه، وبين المجالات فيما بينها، وكذلك العلاقة بين الفقرة والدرجة الكلية، وبين المجالات والمجموع الكلي عن طريق (الاتساق الداخلي) لمقياس اليقظة العقلية

ت. استخراج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار لكل من مقياس اليقظة العقلية.

ثانياً: الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples T–Test)، وقد استُخدم للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للمقياس اليقظة العقلية.

عرض النتائج وتفسيرها: يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة في هذا البحث وتفسيرها ومناقشتها على وفق أهدافها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ثم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج.

الهدف الأول: التعرف على درجة اليقظة العقلية لدى طلبة المدارس الإعدادية:

بعد إجراء اختبار لقياس اليقظة العقلية على مجموعة من الطلبة وجمع المعلومات المتعلقة بها، تمت معالجة هذه المعلومات باستخدام برنامج SPSS الخاص بالإحصاء الاجتماعي للتعرف على ما إذا كان هناك فرق ملحوظ في مستوى اليقظة العقلية بين طلبة المدارس الإعدادية ، تم فحص الأهمية الإحصائية للفارق بين المتوسط الحسابي اليقظة العقلية والذي بلغ (١٥٠،٢٧٢) دجة والانحراف معياري مقداره (٩،٢١١) درجة، من خلال استعمال اختبار"**T**" لعينة واحدة توصلنا إلى أن الفروقات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) ، اذ كانت القيمة الثانية المحسوبة (٦٥،٧٢) درجة وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية والتي كانت (١،٩٦) درجة ومع درجة حرية بلغت (٣٩٩) درجة، مما يشير إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً ، كما في الجدول (٩):

جدول (٩) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس درجة اليقظة العقلية للعينة الكلية

المتغير	العيتة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	٤٠٠	١٥٠،٢٧	٩،٢١٢	١٢٠	٣٩٩	٦٥،٧٢	١،٩٦	٠،٠٥

وهذا يدل على أن طلبة المدارس الإعدادية يتتبعون الأحداث والتغيرات داخل المدرسة وخارجها بهدف الوقاية من الأزمات، ويشجعون على التعاون بينهم في المدرسة لرصد التحديات بشكل جماعي، وترى الباحثة استناداً إلى آراء الطلبة، أن هذه النتيجة يمكن تفسيرها بأن الطلبة لديهم القدرة على أداء المهام والواجبات المنوطة لهم بمرونة لضمان تجاوز المشكلات بفاعلية وكذلك تعزيز القدرة والتكيف مع التغيرات الطارئة.

الهدف الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير اليقظة العقلية تبعـــاً لمتغيـــرات أ- الجنس (ذكور، إناث)، ب - التخصص (علمي، أدبي)،

الجنس (ذكور – إناث):

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي من الذكور بلغ (١٥٠،٥٥) درجة بانحراف معياري قدره (٥،٣٨) درجة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (١٥٠،٧٤) درجة وبانحراف معياري مقداره (٤٩ ،٥) درجة. وللتحقق من دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية **تبعًا** لمتغير الجنس، تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ بلغت القيمة الطائية المحسوبة (٦٥،٧٢) درجة، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المدارس الإعدادية، ويمكن تفسير ذلك بأن الطلبة قادرون على تحمل المسؤولية الفردية والجماعية بطريقة إيجابية بينهم، كما هو موضح في الجدول (١٠)

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الجنس لمقياس درجة اليقظة العقلية

المتغير	العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند ٠،٠٥
اليقظة العقلية	الذكور	٢٠٠	١٥٠،٥٥	٥،٣٨	١٢٠	٣٩٨	٦٥،٧٢	١،٩٦	دالة
	الإناث	٢٠٠	١٥٠،٧٤	٥،٤٩					

وترى الباحثة أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية، يمكن تفسيره بأن الطلبة يشجعون على التعاون فيما بينهم لتحقيق الأهداف المشتركة للمدرسة وكذلك يشجعون تبادل الأفكار والمقترحات لتعزيز المشاركة الفعّالة.

التخصص (علمي ـ أدبي):

استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي للطلبة ذوي التخصص العلمي البالغ (١٥٠،١٣٢) درجة بانحراف معياري قدره (٥،٠٩٨) درجة، في حين بلغ المتوسط الحسابي للطلبة ذوي التخصص الادبي (١٥١،١٤٧) درجة بانحراف معياري (٥،٤٧٠) درجة ، وللتحقق من دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية وفق متغير التخصص، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت القيمة التائية المحسوبة (١،٩١) درجة، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) ، وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والإنسانية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المدارس الإعدادية، مما يعكس تساوي مستوى اليقظة العقلية بين الطلبة بغض النظر عن التخصص، كما هو مبين في الجدول (١١)

جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير التخصص (العلمي –الإنساني) لمقياس مستوى اليقظة العقلية

المتغير	العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند ٠،٠٥
اليقظة العقلية	العلمي	٢٠٠	١٥٠،٥٥	٥،١٢٨	١٢٠	٣٩٩	٦٥،٧٢	١،٩٦	غير دالة
	الادبي	٢٠٠	١٥٠،٧٤	٥،٤٩					

الاستنتاجات: استنتجت الباحثة من خلال النتائج الآتي:

١– تمتع طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية.

٢– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الجنس الذكور والإناث تعزى لمتغير اليقظة العقلية.

٣– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص علمي، أنساني

التوصيات: توصي الباحثة بالآتي:

١- إدخال برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية داخل المدارس.

٢- تفعيل دور المرشد التربوي في دعم الصحة النفسية للطلبة.

٣- إقامة ورش عمل للمعلمين حول تنمية الانتباه والتركيز.

٤- تشجيع الأنشطة الرياضية والفنية التي تساعد على الاسترخاء النفسي.

٥- توعية الأسرة بأهمية الدعم النفسي للمراهقين.

المقترحات: تقترح الباحثة بالآتي:

١- إجراء دراسات مشابهة على طلبة المرحلة المتوسطة.

٢- دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي.

٣- دراسة أثر وسائل التواصل الاجتماعي على اليقظة العقلية.

المصادر والمراجع

القرآن الكريم

إسماعيل، هالة خيري ،٢٠١٧، **المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الإعدادية**، جامعة عين شمس، القاهرة، مجلة الإرشاد النفسي

البحيري، عبد الرقيب ،٢٠١٤، اليقظة **العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنين في الصين** المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث مجلة العلم التربوية والنفسية.

جابر، عبد الحميد، (١٩٨٣): **التقويم التربوي والقياس النفسي**، مكتبة النهضة للنشر والتوزيع القاهرة مصر.

جابر، عبد الحميد، وكاظم، أحمد خيري، (١٩٨٣)، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة.

دنيا نمعوض ،٢٠١٩، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلة تطوير الأداء الجامعي، مصر.

الهاشم، أماني ،٢٠١٧، درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بسلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين.، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الشرق الأوسط، جامعة.

الهاشم، أماني ،٢٠٢٠، **درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية في عمان**، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، الاردن

الوليدي، علي، ٢٠١٧، **اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد**، مجلة الملك خالد للعلوم النفسية.

الزيدي مروة (٢٠١٢) **الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.

حيدر، معن إبراهيم ،٢٠١٩، اليقظة **العقلية والمعتقدات المعرفية**، دار كالكامش للطباعة والنشر، بغداد، العراق

حمد، رويحة، سعد الدين، ٢٠١٦، **درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية في عمان**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الشرق الأوسط

الطوطو، رانية موفق، ٢٠١٨) **اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق**، مجلة جامعة البعث، مجلد ٤٠ العدد ٤

الكبيسي، عبد الواحد، حميد، ٢٠٠٧، **القياس والتقويم تجديدات ومناقشات**، عمان، الاردن، دار جرير للنشر والتوزيع..

المالكي، ماجد احمد ،٢٠١٩ **اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلبة المتفوقين في المرحلة الثانوية، جامعة** أسيوط، كلية التربية.

السيد، الحسين، بن حسن ،٢٠٢١، الأبعاد **الخمسة لليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية**، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والتعليم، مصر، القاهرة

العاسمي، رياض، ٢٠٢١، **اليقظة العقلية أساسها وتطبيقاتها في الإرشاد والعلاج النفسي**. مجلة العلوم التربوية، جامعة الملك فهد، العربية السعودية.

عبد الله، أحلام، ٢٠١٣، **اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة**، مجلة الأستاذ، كلية التربية – ابن رشد، بغداد، العراق.

عزيز، ٧شادية إبراهيم ،٢٠١٧، **اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة**، جامعة القادسية، كلية التربية

عبد الأمير، محمد وحسين، فاضل، ٢٠٢٢، **اليقظة العقلية وعلاقتها بالتحصيل مادة التاريخ لدى طلبة الصف الرابع الإعدادي**، مجلة نسق، بغداد، العراق.

قباجه، سوسن جمال ،٢٠٢٣، **اليقظة العقلية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الطلبة الموهوبين في تربية الخليل**، مؤسسة العربية للبحث والنشر، فلسطين ٢١– صبغيني، طوني، ٢٠١١، **تطور اليقظة في الحياة اليومية**، مجلة الإسكندرية، منشورة في مجلة ونستر العدد الثالث

النعيمي، مهند محمد عبد الستار، ٢٠١٤، **القياس النفسي في التربية وعلم النفس**، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق

Anastasia &Urbina (2010): Psychological, PHI Learning private limited, New Delhi.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10

Diner, E. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposalfor a National Index. American Psychologist, 55(1), 34-43

26- Flook, L. (2010): Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school Children, Journal of Applied School Psychology(2010) 26: 1

Kabat -Zinn (1990): Full catastrophe living:Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dilacerate

Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). Personality and individual differences, 36(5), 1225-1232

Langer, E. J. (1989): Mindfulness. New-York: Addison-Wesle.MA:Addison Wesley