

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

إعداد

/ رانيا عماد أحمد عقل

معيدة بقسم العلوم النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الفيوم

مستخلص البحث :

يهدف هذا البحث الى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة ، وتكون مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية من (٢٩) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي (التصرف بوعي - الوصف - التمييز اليقظ). وتمثلت العينة الاستطلاعية على عدد (١٢٠) من معلمي التربية الخاصة من العاملين وذلك لحساب الكفاءة السيكومترية للمقياس المستخدم في الدراسة ، و بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة الأساسية قامت الباحثة بتحديد عينة الدراسة الأساسية. وتمثلت في عدد (٦٠) من معلمي التربية الخاصة في مدارس محافظة الفيوم، وقد تحقق للمقياس الخصائص السيكومترية على النحو التالي: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق المنطقي، والصدق العاملي لمقياس اليقظة العقلية ، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وأوضحت النتائج أن بنود مقياس اليقظة العقلية تمتعت بنسب صدق واتفاق بين المحكمين تراوحت بين ٠,٦٣٦، إلى ١ حسب معامل لاوشي وبين ٨١,٨ إلى ١٠٠ حسب معامل الاتفاق وتم حذف خمس عبارات ومن ثم أصبحت الصورة النهائية للمقياس (٢٩) عبارة ، و معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ، وأشارت أيضاً إلي ارتفاع معامل ثبات الفا كرونباخ على مقياس اليقظة العقلية مما يشير الى الثقة لاستخدامه.

كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية ، الخصائص السيكومترية ، معلمي التربية الخاصة .

Psychometric properties of the mental alertness scale

search Abstract:

This research aims to verify the psychometric properties of the mental alertness scale for special education teachers. The mental alertness scale in its final form consists of (29) statements distributed over three dimensions, which are (acting consciously - description - attentive discrimination). The original sample consisted of a number of (120) special education teachers working for the psychometrics to measure the study used, and after participating in reaping the psychometric profits of the basic research tool, I decided to establish the basic study. It was represented by a number of (60) special education teachers in schools. Fayoum Governorate. The psychometric measurement of profit was verified as follows: The validity of the scale was verified. Validity and factorial validation were used to measure careful attention. The internal consistency of the measurement was also verified. The results showed that the items of the mental alertness scale enjoyed rates of validity and agreement among the arbitrators, ranging from 0.636 to 1 according to the Laushy coefficient and from 81.8 to 100 according to the agreement coefficient. Five phrases were deleted, and then the final form of the scale became (29) phrases, and the correlation coefficient was significant at the level of 0.01. It also indicated a high Cronbach's alpha reliability coefficient on the mental alertness scale, which indicates confidence in its use.

Keywords: mental alertness, psychometric properties, special education teachers.

مقدمة :

تعد مهنة التدريس واحدة من أكثر المهن ذات أهمية كبيرة في المجتمع وفي نظام التدريس و يعد المعلم العنصر الأساسي في عملية التعلم وتعزيز الصحة النفسية والجسدية لدي الأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة ويؤثر أيضاً في حياتهم اليومية بشكل كبير ويعتبر المعلم نموذج وقدوة يقتدي به من جانب الأطفال ، ومن جهة أخرى قد ظهر أهمية الدور الذي تلعبه المدرسة في تشكيل النمو في مرحلة الطفولة والمراهقة وتعمل المدرسة علي تعزيز الصحة العامة والصحة النفسية بوجه خاص .

ويعد معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المعلمين الذين يواجهون صعوبات في تحسين اليقظة العقلية ، والمرونة النفسية ، و جودة الحياة المهنية لديهم بسبب ما يواجهونهم من ضغوط في حياتهم المهنية ، وأن هذه الصعوبات تتعكس علي الأطفال بوجهاً عام .

ولأن المدرسة تعتبر من المؤسسات الأولى التي تعد الطفل ولذلك فإن المعلم والمجتمع يحتاجون إلي الاهتمام بالجوانب الإيجابية لرفع كفاءة المعلم في العمل للحصول على نتائج مرضية سواء للفرد ذاته أو المجتمع لمصلحة العمل، مثل اليقظة العقلية فهي مهمة فى الحياة اليومية. وهناك اهتمام متزايد بالفوائد النفسية لليقظة العقلية ويعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الأكثر انتشاراً منذ وقت قريب وتعتبر من المفاهيم الحديثة أيضاً والتي تنتمي لعلم النفس الإيجابي ، والتي أجريت فيها عدد من الدراسات العربية والأجنبية للبحث والتقصي والتجريب والتدريب نظراً لأهميتها لدى جميع الأفراد ، فهي تمنح الفرد من أن يتحرر من الأفكار المشوهة و تمنعه من التفكير أو التصرف بطريقة تلقائية ، بالإضافة إلى أنها تعمل على تنقية الانفعالات والأحاسيس ، كما أنها تعزز الصحة البدنية والعقلية والنفسية للطلاب (علا عبد الرحمن ، ٢٠٢٠) .

مشكلة البحث :

تظهر مشكلة الدراسة بالنسبة للباحثة من خلال أرض الواقع وعملها كمعيدة بكلية التربية للطفولة المبكرة ، وملاحظتها لمعلمي التربية الخاصة خلال إشرافها في

التدريب الميداني بحيث لاحظت أن معلمي التربية الخاصة يفتقرون لصفات وخصائص اليقظة العقلية مما يترتب عليه عدم اكتساب المرونة النفسية وبالتالي عدم التحلي بجودة الحياه المهنية وأيضاً انعدام اليقظة العقلية يولد نظره أحادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة ، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (أسهان عباس ، ٢٠١٥ :ص ٢) ، والفرد في حاجة إلى تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية وصفا مناسباً ، مما ينفعه في تحقيق أهدافه الحياتية ، وهذا ما تقوم به اليقظة العقلية لأنها تتضمن وعي الفرد بمشاكله بشكل أساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية (نجاح حاتم ، ٢٠١٥ :ص ٢) وهذا من شأنه أن يؤثر علي تعليم الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة ،لذا دعت الحاجة إلى قياس تلك السمة من خلال إعداد مقياس اليقظة العقلية متعدد الأبعاد عند معلمي التربية الخاصة

ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في معرفة ما إذا كان مقياس اليقظة العقلية يتصف بالخصائص السيكومترية التي تؤهله للتطبيق في بيئتنا العربية وملائم لمعلمي التربية الخاصة .

ونظراً لقلّة الأدوات والمقاييس في البيئة العربية التي تهتم بمقياس اليقظة العقلية لمعلمي التربية الخاصة ، فقد تبلورت مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيسي التالي :

ما مدي توافر أداة تهدف إلي قياس اليقظة العقلية لدي معلمي التربية الخاصة ؟

أهداف البحث :

- ١- تصميم أداة مقننة يمكن استخدامها لقياس اليقظة العقلية لدي معلمي التربية الخاصة .
- ٢- التعرف علي الخصائص السيكومترية للأداة المقننة (مقياس اليقظة العقلية) لمعلمي التربية الخاصة من حيث صدقة وثباته .

أهمية البحث :

- تكمن الأهمية في أن مقياس اليقظة العقلية سيعيد إضافة علمية لمجال الفئات الخاصة.
- قلة الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية لدي معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .
- أهمية تنمية متغير اليقظة العقلية لدي معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- إثراء المكتبة العربية حيث تعد من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس .
- تتبثق أهمية البحث من أهمية الفئة التي يستهدفها وهم معلمي التربية الخاصة حيث تعتبر هذه الفئة من الفئات التي بدأ يتزايد الاهتمام بها ودراساتها وزاد انتشارها .
- توفير أداة لقياس اليقظة العقلية لدي معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .

مصطلحات البحث :

عرف (Hassed, 2016) اليقظة العقلية من المنظور التطبيقي كونها مجموعة من التطبيقات مرتبطة بالعملية التعليمية ، وتهتم بتعزيز الصحة النفسية وكذلك عملية التعلم والأداء ، كما تعمل على تحسين عملية التواصل بين الأفراد.

وعرفها أيضاً (Benada & Chowdhry ، 2017) بأنها تماسك الوعي بالمشاعر والأفكار والإحساس الجسدي ، والإحاطة بالبيئة لحظة بلحظة.

ويعرفها (Mishra ، ٢٠١٧) بأنها تقبل الخبرة الداخلية ، دون إصدار أحكام عليها ، سواء حيدة أو سيئة ، ويعد الوعي والانتباه بالخبرة الراهنة صفتين مهمتين لليقظة العقلية.

ويعرفها (عبد الرحمن ، ومحمد السيد ، ٢٠١٧) بأنها القدرة على الملاحظة ، والوصف ، والتعامل مع الوعي ، وعدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية ، وعدم إصدار ردود أفعال .

ويعرفها أيضاً (هاله خير، ٢٠١٧) بأنها ابتكار مستمر لأفكار جديدة ، والانفتاح على المعلومات الجديدة ، والوعي بأكثر من منظور واحد .

وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً :

بأنها" الدرجة التي يحصل عليها معلمي التربية الخاصة علي المقياس المعد لذلك"

ومن خلال كل ما سبق تعرف الباحثة اليقظة العقلية بأنها:

قدرة معلمي التربية الخاصة على التركيز في اللحظة الحالية والتعامل بوعي في الوقت الحاضر ، وملاحظة الخبرات والأحداث الخارجية والمحيطه به والقدرة على الوصف الدقيق لما يشعر من قدرات وأفكار ومشاعر داخلية ، والقدرة على التمييز والتفريق بين الأشياء والصواب والخطأ، دون إصدار احكام تقييمية عليها، والقدرة علي مواجهة ضغوط الحياة بصورة إيجابية مما يؤدي إلي تحسين الأداء الوظيفي للفرد.

الإطار النظري :

فوائد اليقظة العقلية :

أشار كلاً من (Davis & Hayes , 2011 , p .202) و(هاله خير، ٢٠١٩: ص

٢٨٢، ٢٨١) إلى عدد من الفوائد لليقظة العقلية ومنها:

- ١- تحسين الإدراك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات .
- ٢ -زيادة مستوى الوعي لدى الأفراد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية.
- ٣- تجعل الفرد أكثر توافقاً اجتماعياً.
- ٤- زيادة القدرة علي التأمل في الواقع وإدراك كل ما يحيط بالفرد .
- ٥-زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات .

خصائص اليقظة العقلية:

أشار (أماني عبد الله ٢٠١٧ ، ص ١٦-١٧) و(هاله خير ،٢٠١٩، ص٢٨٢)

إلى مجموعة من الخصائص لليقظة العقلية ومنها:

١- **التعاطف** : وتعنى أن يتسم الفرد بمشاعر من خلالها يمكنه تفهم مواقف ومشاعر الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وردود أفعالهم .

٢- **الموافقة** : وتعنى رؤية الفرد للأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة لفهمه بحيث يكون الفرد أكثر فاعلية في الاستجابة .

٣- **التفتح** : وتعنى أن يرى الفرد الأشياء من حوله لو أنه رآها لأول مرة فيتولد لديه احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الأخيرة.

مكونات وأبعاد اليقظة العقلية: كثرت النماذج والافتراضات التي فسرت مكونات أو أبعاد مفهوم اليقظة العقلية ما بين البناء أحادي البعد ، والبناء متعدد الأبعاد والمكونات . فعلى سبيل المثال افترض (Browen,2011)

مكونين لليقظة العقلية، الأول : يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف. أما الآخر : فيشير إلى المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات.

وأيضاً قد أشار كانج وآخرون (Kang et al,2012) إلى أربعة مكونات لليقظة العقلية، هي: الانتباه، والوعي، والتركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام. وهناك العديد من وجهات النظر التي قدمها الباحثون حول مكونات اليقظة العقلية

الإجراءات المنهجية للبحث:**عينة البحث :**

تمثلت العينة الاستطلاعية على عدد (١٢٠) من معلمي التربية الخاصة من العاملين وذلك لحساب الكفاءة السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة ، و بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات الأساسية قامت الباحثة بتحديد عينة الدراسة الأساسية.و تمثلت عينة الدراسة الأساسية في عدد (٦٠) من معلمي التربية الخاصة في مدارس محافظة الفيوم .

خطوات تصميم المقياس :

- ١- الاطلاع علي بعض المراجع للتعرف علي كيفية بدء المقياس و إعدادة.
- ٢- الاطلاع علي الدراسات السابقة والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة والاستفادة منها في إعداد المقياس ومنها دراسة (Hasker,2010) ، (Miller,2011) ،(kang , et al,(2012) ، ودراسة (Browen,2011) ، (Shapiro , Carlson , Astin & Freedman,2006)

والمقاييس التي تم الإطلاع عليها :

- مقياس اليقظة العقلية (Brown , & Rayan ، ٢٠٠٣) .
- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ترجمة البحيري والضبع وطلب والعوامل (٢٠١٤) .
- بطارية كنتاكي لليقظة العقلية لبير وغريغوري وكستين (٢٠٠٤) .
- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية لباير وآخرون (Baeret . ، ٢٠٠٦) .
- (al
- لاستنيان (لانجر لليقظة العقلية).

وأستفادات الباحثة من هذه المقاييس في:

(معرفة كيفية إعداد المقياس-صياغة عبارات المقياس- تحديد طريقة بناء المقياس)

وقد راعت الباحثة أثناء إعداد المقياس ما يلي :

وضوح صياغة الأهداف - مدي ملائمة الصياغة اللغوية لاسئلة المقياس - مدي ملائمة الابعاد الرئيسية - مدي مناسبة المفردات لكل بعد)

٣- تم إعداد الصورة المبدئية للمقياس والذي يحتوي علي ٣٣ عبارة مقسم علي ٣ أبعاد مختلفة ويشتمل البعد الأول علي (التصرف بوعي) وشمل علي (١١) عبارة ويشمل البعد الثاني علي (الوصف) وشمل علي (١٠) عبارات و يشمل البعد الثالث علي (التمييز اليقظ) وشمل علي (١٢) عبارة .

٤- ثم عرض الصورة الاولية للمقياس علي السادة المحكمين والخبراء والمختصين في مجال الطفولة وعلم النفس والصحة النفسية وذلك بهدف ابداء الرأي:

- حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة لانتناسب مع الهدف.

- التأكد من تحقيق المقياس للهدف المراد قياسه.

- التأكد من مناسبة العبارات من حيث الوضوح والصياغة.

وطرح المحكمون ملاحظات عامة علي المقياس وهي:

❖ تعديل بعض عبارات المقياس

❖ إبدال بعض العبارات التي يشملها المقياس

❖ تصحيح صياغة بعض العبارات

وبعد إجراء التعديلات أصبح المقياس جاهز في صورته النهائية، أسماء السادة المحكمين والخبراء وعددهم ١١ محكم ، و إعداد المقياس في صورته النهائية ، واعتبار العبارات ملائمة إذا حصلت علي نسبة إتفاق ٩٠% فأكثر .

زمن تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتحديد (٢٠) دقيقة لكل معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة وذلك كمتوسط زمني في ضوء التجربة الاستطلاعية

مقياس اليقظة العقلية :

[أ] مبررات تصميم المقياس: هناك العديد من الأسباب التي دعت الباحثة إلى تصميم المقياس نظراً لقلة المقاييس التي تناولت اليقظة العقلية-في حدود علم الباحثة- ولا شك أن المرور بمراحل وإعداد تصميم مقياس من شأنه أن يثرى الدراسة الحالي ويكسب الباحثة مهارات القياس. ومن ثم فقد تصدت الباحثة لإعداد مقياس خاص بالدراسة الحالية.

[ب] هدف المقياس: تم إعداد مقياس اليقظة العقلية من قبل الباحثة لكي يستخدم مع معلمات الظل العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الفروق في اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة المهنية، ولقد لجأت الباحثة إلى إعداد ذلك المقياس نظراً لندرة المقاييس التي تتناول اليقظة العقلية التي تناسب عينة الدراسة الحالية (في حدود علم الباحثة).

[ج] اجراءات إعداد وتصميم المقياس: تتكون عملية إعداد وتصميم المقياس المصمم للدراسة الحالية من (٦) خطوات كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها وتمهد للخطوة التي تليها، حتى تترايط جميع الخطوات ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية، ويمكن من خلال الشكل التالي توضيح تلك الخطوات:

خطوات الدراسة الاجرائية:**الخطوة الأولى: مراجعة الإطار النظري والمقاييس السابقة:**

اطلعت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والآراء والنظريات المتعلقة بموضوع الدراسة ومقاييس واختبارات التي

تناولت اليقظة العقلية من أجل التعرف على طرق والأدوات المستخدمة في قياس اليقظة العقلية والاستفادة من المقاييس العامة في صياغة العبارات التي تناسب كل بعد من الأبعاد وذلك وفقاً للخطوات التالية:

- قامت الباحثة بالاطلاع على التراث النظري المتناول لمفهوم اليقظة العقلية لتحديد المفهوم الإجرائي له ولأبعاده الفرعية.
- تحليل النظريات والتعريفات التي تناولت اليقظة العقلية.
- كما قامت الباحثة بالاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية والمرتبطة بها. وكذا الاستفادة من المعلومات الموجودة على شبكة الإنترنت عن اليقظة العقلية كما قامت الباحثة بالاستفادة من بعض الاختبارات والمقاييس العربية والأجنبية التي أتاحت للباحثة وتناولت اليقظة العقلية، أو التي تضمنت بنود أو عبارات قد تسهم في بناء مقياس الدراسة الحالية.

الخطوة الثانية: الأسس الفلسفية والنفسية لتصميم المقاييس:

راعت الباحثة طبيعة عينة الدراسة، كما راعت طبيعة مفهوم اليقظة العقلية وضرورة مراعاة شمولية المقياس لعباراته المختلفة كما حاولت أن يكون المقياس بسيط في محتواه. كما راعت أن يكون عدد العبارات وطول المقياس ودقة عباراته، وسعت الباحثة في صياغة العبارات في صورتها الأولية أن تكون سهلة، وواضحة، وقصيرة، ولا تحمل أكثر من معنى وأن تقيس ما وضعت لقياسه دون غموض وأن تعبر عن وجهات النظر المختلفة، وأن تكون الاستجابة مفيدة وقصيرة.

الخطوة الثالثة: صياغة أبعاد وبنود المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على المقاييس السابقة والإطار النظري واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع المعلمات، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة بنود المقياس وفقاً لمكونات اليقظة العقلية تحليل نتائج المصادر السابقة حيث تم التوصل إلى مكونات اليقظة العقلية الأكثر شيوعاً بين هذه المصادر ثم قامت الباحثة بتحديد

التعريف الإجرائي لمفهوم اليقظة العقلية، وما تتضمنه من مكونات، وتحليل المكونات إلى مجموعة من البنود وصياغتها بشكل يتسم بالبساطة والوضوح بما يتناسب مع طبيعة العينة موضوع الدراسة.

الخطوة الرابعة: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، بمعنى أن يقيس الاختبار الأهداف الذي صُمِّمَ من أجلها وأنه متى تم تطبيقه على نفس الأفراد يظهر مستواهم الحقيقي تقريباً. وقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتأكد من صدق مقياس اليقظة العقلية منها. وذلك على النحو التالي:

الصدق الظاهري: يهدف الصدق الظاهري إلى الحكم على مدى تمثيل المقياس للميدان الذي يقيسه. أي أن فكرة الصدق المنطقي تقوم في جوهرها على اختيار مفردات المقياس بالطريقة التطبيقية العشوائية التي تمثل ميدان القياس تمثيلاً صحيحاً، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس اليقظة العقلية ووضع مفردات مناسبة لقياس كل مكون على حده من خلال حساب المتوسط والوزن النسبي لكل مكون، ويندرج تحت هذا النوع من الصدق ما يسمى صدق المحكمين، وذلك لتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للبعد الذي وُضعت لقياسه، تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية وعددهم ١١ محكم، حيث تم تقديم المقياس مسبقاً بتعليمات توضح لهم ماهية بعض اليقظة العقلية وسبب استخدام المقياس، طبيعة العينة، وطُلب من كل منهم توضيح ما يلي:

١- مدى انتماء كل مفردة للبعد الذي تنتمي إليه

٢- تحديد اتجاه قياس كل مفردة للبعد الذي وضعت أسفله.

٣- مدى اتفاق بنود المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله.

٤- مدى مناسبة العبارة لطبيعة العينة.

- ٥- الحكم على مدى دقة صياغة العبارات ومدى ملاءمتها للمقياس.
- ٦- إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.
- ٧- تغطية وشمول المقياس لقياس كل الأبعاد اللازمة.
- ٨- وضوح التعليمات الخاصة بالاختبار.
- وقد تم اجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون لمفردات المقياس ومن هذه العبارات التي تم تعديلها ما يلي :

جدول (١)

التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون لمفردات المقياس.

العبرة بعد التعديل	العبرة قبل التعديل
أثق بأن أفكاري عن الحياه جيدة.	أثق بأن أفكاري عن التدريس جيدة
أنتبه لجميع الأطفال عند القيام بالنشاط	أجلس مع الأطفال في النشاط دون أن أكون منتبه لهم
استغل الأحداث الطبيعية من حولي في شرح النشاط	ألاحظ الاحداث الطبيعية من حولي وأستغلها في شرح الأنشطة.
أودي مهامى العملية دون تركيز	أودي مهامى التدريسية دون تركيز
تؤثر عليا الضوضاء أثناء قيامى بالعمل	انشغل بالضوضاء الخارجية اثناء قيامى بالنشاط داخل الفصل
اضع أهداف تعليمية مناسبة للأطفال	أحاول أن أميز بين الأهداف التعليمية الموضوعه

وتم حساب نسب اتفاق السادة المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس، واستخدام معادلة "لاوشي" لحساب نسبة صدق المحتوى لكل مفردة من مفردات المقياس، وبناءً على معادلة لاوشي تعتبر المفردات التي تساوي أو تقل عن (٠,٦٢) غير مقبولة. وتتص معادلة لأوشي لحساب نسبة صدق المحتوى لكل مفردة من مفردات كالاتي:

$$\text{صدق المحتوى (CVR) للاوشي} = \frac{\text{صدق المحتوى (CVR) للاوشي} \times \text{ن و} - \text{ن/ن}}{\text{ن/ن}}$$

ن و: عدد المحكمين الذين وافقوا.

ن: عدد المحكمين ككل.

كما قامت بحساب نسبة اتفاق المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس وذلك باستخدام المعادلة الآتية:

عدد مرات الاتفاق $\times 100$

نسبه الاتفاق =

عدد مرات الاتفاق + عدد مرات الاختلاف

ويوضح الجدول التالي نسب اتفاق السادة المحكمين ومعامل صدق لاوشي على كل مفردة من مفردات مقياس اليقظة العقلية كالتالي:

جدول (٢)

النسب المئوية للتحكيم على مقياس اليقظة العقلية (ن=١١)

م	معامل لاوشى	نسبة الاتفاق	القرار	م	معامل لاوشى	نسبة الاتفاق	القرار	م	معامل لاوشى	نسبة الاتفاق	القرار
١	١	%١٠٠	تقبل	٢٥	١	%١٠٠	تقبل	١٣	١	%١٠٠	تقبل
٢	٠,٨١٨	%٩٠,٩	تقبل	٢٦	٠,٨١٨	%٩٠,٩	تقبل	١٤	٠,٨١٨	%٩٠,٩	تقبل
٣	١	%١٠٠	تقبل	٢٧	١	%١٠٠	تقبل	١٥	١	%١٠٠	تقبل
٤	٠,٨١٨	%٩٠,٩	تقبل	٢٨	٠,٨١٨	%٩٠,٩	تقبل	١٦	٠,٨١٨	%٩٠,٩	تقبل
٥	١	%١٠٠	تقبل	٢٩	٠,٤٥	%٧٢,٧	لا تقبل	١٧	٠,٤٥	%٧٢,٧	تقبل
٦	٠,٤٥	%٧٢,٧	لا تقبل	٣٠	١	%١٠٠	تقبل	١٨	١	%١٠٠	تقبل
٧	١	%١٠٠	تقبل	٣١	٠,٤٥	%٧٢,٧	لا تقبل	١٩	١	%١٠٠	تقبل
٨	٠,٦٣٦	%٨١,٨	تقبل	٣٢	١	%١٠٠	تقبل	٢٠	٠,٦٣٦	%٨١,٨	تقبل
٩	١	%١٠٠	تقبل	٣٣	٠,٤٥	%٧٢,٧	لا تقبل	٢١	٠,٤٥	%٧٢,٧	تقبل
١٠	١	%١٠٠	تقبل		١	%١٠٠	تقبل	٢٢	١	%١٠٠	تقبل
١١	٠,٤٥	%٧٢,٧	لا تقبل		٠,٨١٨	%٩٠,٩	تقبل	٢٣	٠,٨١٨	%٩٠,٩	تقبل
١٢	١	%١٠٠	تقبل		١	%١٠٠	تقبل	٢٤	١	%١٠٠	تقبل

وبناءً على الجدول السابق تبين أن بنود مقياس اليقظة العقلية تمتعت بنسب صدق واتفاق بين المحكمين تراوحت بين ٠,٦٣٦ إلى ١ حسب معامل لاوشى وبين ٨١,٨

إلى ١٠٠ حسب معامل الاتفاق وتم حذف خمس عبارات ومن ثم أصبحت الصورة النهائية للمقياس (٢٩) عبارة.

الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ $0,000038$ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Meyer-Oklin-Kaiser (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة $0,930$ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو $0,50$ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتلليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوي $0,01$. ويعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية (PCA) Principal components analysis وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود أربعة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه $71,519\%$ من التباين الكلي في أداء المعلمات علي مقياس اليقظة العقلية.

جدول رقم (٣)

يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس اليقظة العقلية.
تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس اليقظة العقلية

قيم الشبوع	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي			العبارات
	الثالث	الثاني	الأول	
٠,٩٥٨			٠,٩٧٠	٩
٠,٩٥٧			٠,٩٦٩	٧
٠,٩٣٤			٠,٩٥٥	١
٠,٩٠٣			٠,٩٤٤	٨
٠,٩٠٢			٠,٩٣٨	١٠
٠,٧٢٢			٠,٨٤٥	٣
٠,٧٦٤			٠,٨٤٤	٢
٠,٦٩٤			٠,٨٣٢	٤
٠,٧٠٢			٠,٨٢٩	٦
٠,٦٦٦			٠,٨٠٤	٥
٠,٩٦٨		٠,٩٧٧		٢١
٠,٩٦٨		٠,٩٧٦		٢٦
٠,٧٤٦		٠,٨٥١		٢٧
٠,٦٣٦		٠,٧٩٦		١٩
٠,٦٤٣		٠,٧٩٤		٢٠
٠,٦٠٧		٠,٧٦٤		٢٨
٠,٥٥٣		٠,٧٤١		٢٢
٠,٥٧١		٠,٧٣٩		٢٣
٠,٥٦٤		٠,٦٩٢		٢٤
٠,٤٠٧		٠,٦٢٩		٢٥
٠,٣٦٥		٠,٥٥٦		٢٩
٠,٧٤٠	٠,٨٦٠			١٤
٠,٧٤٥	٠,٨٥٥			١٣
٠,٧٢٦	٠,٨٢٨			١٢
٠,٦٨٦	٠,٨٢١			١٨
٠,٦٧٩	٠,٨١٦			١٥
٠,٧٠٨	٠,٨٠٢			١٦
٠,٦٤٤	٠,٧٨٧			١١
٠,٥٨٣	٠,٧٥٧			١٧
الاجمالي	٥,٥٢٢	٦,٩٨٠	٨,٢٣٩	الجذر الكامن
٧١,٥١٩	١٩,٠٤٠	٢٤,٠٦٨	٢٨,٤١	نسبة التباين

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي: -

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- العامل الأول قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٨,٢٣٩) بنسبة تباين (٢٨,٤١%). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التصرف بوعي

- العامل الثاني قد تشبعت به (١١) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٦,٩٨٠) بنسبة تباين (٢٤,٠٦٨%). وجميع هذه العبارات تنتمي الوصف.

- العامل الثالث قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٥,٥٢٢) بنسبة تباين (١٩,٠٤٠%). وجميعها تنتمي لبعد التمييز اليقظ.

وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين ٧١,٥١٩% وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس.

وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

- الاتساق الداخلي للعبارات: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في جدول (٤).

جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٠٠)

التصرف بوعي		الوصف	
الدرجة الكلية للبعد		الدرجة الكلية للبعد	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٨٤١	١	**٠,٦٠٥
٢	**٠,٨٩٦	٢	**٠,٧٠٦
٣	**٠,٧١٠	٣	**٠,٤٦٣
٤	**٠,٦٠٧	٤	**٠,٦٣٦
٥	**٠,٧٦٦	٥	**٠,٧٦٦
٦	**٠,٩٣٩	٦	**٠,٦٨٧
٧	**٠,٩٦٢	٧	**٠,٥٠٦
٨	**٠,٩٥٢	٨	**٠,٨٧٥
٩	**٠,٩١١		
١٠	**٠,٦٨٧		
التمييز البقظ			
الدرجة الكلية للبعد		الدرجة الكلية للمقياس	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٨٩٣	١	**٠,٩١٣
٢	**٠,٨١٣	٢	**٠,٨١١
٣	**٠,٧١٧	٣	**٠,٦٢٥
٤	**٠,٨٨٦	٤	**٠,٨٧٧
٥	**٠,٨٩١	٥	**٠,٨٩٦
٦	**٠,٨٥٧	٦	**٠,٧٦٥
٧	**٠,٨٦٧	٧	**٠,٨٤٦
٨	**٠,٤٨٥	٨	**٠,٦١٤
٩	**٠,٤٥٤	٩	**٠,٥١٣
١٠	**٠,٤٧٨	١٠	**٠,٤٢١
١١	**٠,٥١٧	١١	**٠,٥٠١

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٠٠ $\geq ٠,٢٥٤$ وعند مستوى

$\geq ٠,٠٥ = ٠,١٩٥$

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

(٢) الاتساق الداخلي للأبعاد:

وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الخمس للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الخمس بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (٥) التالي:

جدول (٥)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٠٠)

الأبعاد	التصرف بوعي	الوصف	التمييز اليقظ
التصرف بوعي	-	-	-
الوصف	**٠,٧٦٧	-	-
التمييز اليقظ	**٠,٧٥٢	**٠,٨١٦	-
الدرجة الكلية	**٠,٧٩١	**٠,٨٠٥	**٠,٧٦٥

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٠٠ $\geq ٠,٢٥٤$ وعند مستوى

$$٠,١٩٥ \geq ٠,٠٥$$

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.

ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني شهر، والنتائج كما هي مبينة في جدول (٦).

جدول (٦)

يوضح معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة الفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق

$$n=100$$

أبعاد المقياس	معامل الفا	طريقة إعادة التطبيق
التصرف بوعي	٠,٧٦١	٠,٧٥٤
الوصف	٠,٧٨٨	٠,٧٦٣
التمييز اليقظ	٠,٧٨٩	٠,٧٤٣
الدرجة الكلية	٠,٨٤٠	٠,٨٢٨

يتضح من الجدول السابق (٦) ارتفاع معامل ثبات الفا كرونباخ على مقياس اليقظة العقلية مما يشير الى الثقة لاستخدامه.

ثبات ألفا كرونباخ للمفردات: تم حساب ثبات المفردات باستخدام معامل ألفا لـ كرونباخ Cronbach's Alpha لكل مفردة وذلك لتحديد العبارات التي تؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للبعد إن وجدت لحذفها، وفي كل مرة يتم حذف درجة إحدى المفردات من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة.

جدول (٧)

يوضح معاملات ثبات مفردات مقياس اليقظة العقلية (ن=١٠٠)

التصريف بوعي		الوصف		التمييز اليقظ	
م	معامل الثبات بعد حذف المفردة	م	معامل الثبات بعد حذف المفردة	م	معامل الثبات بعد حذف المفردة
١	٠,٧٥٣	١	٠,٧٦٦	١	٠,٧٧٣
٢	٠,٧٤٥	٢	٠,٧٦٤	٢	٠,٧٧٤
٣	٠,٧٣٧	٣	٠,٧٦٣	٣	٠,٧٧٥
٤	٠,٧٣٤	٤	٠,٧٤٤	٤	٠,٧٧٢
٥	٠,٧١٦	٥	٠,٧٥٦	٥	٠,٧٦٣
٦	٠,٧٤٥	٦	٠,٧٦٧	٦	٠,٧٧٤
٧	٠,٧٣٩	٧	٠,٧٦٣	٧	٠,٧٦٥
٨	٠,٧٦٠	٨	٠,٧٤٥	٨	٠,٧٧٤
٩	٠,٧٥٨	٩	٠,٧٦٨	٩	٠,٧٧٦
١٠	٠,٧٤٨			١٠	٠,٧٣٩
				١١	٠,٧٦٢

يتضح من الجدول السابق رقم (٧) أن معامل ألفا للمقياس في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، أي أن جميع العبارات ثابتة أو تسهم في رفع الثبات الكلي للمقياس، حيث أن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل ثبات ألفا الكلي للبعد الذي تنتمي إليه المفردة وأن استبعاد العبارات يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي حيث تراوحت معامل ثبات مفردات الأبعاد أقل من معاملات ثبات البعد الذي تنتمي إليه.

رابعاً: تحديد تعليمات المقياس، وزمن الإجابة، وطريقة التصحيح، وتفسير الدرجات:

١- تعليمات المقياس: يعتمد مقياس اليقظة العقلية على التطبيق الفردي لكل فرد من أفراد العينة، وتوضح الباحثة المهمة المطلوبة، وتقوم بالتصحيح وفقاً لمستويات ثلاثة.

٢- طريقة التصحيح: تتطلب الإجابة علي بنود المقياس الاختيار من بدائل خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، نادراً) وتكون التقديرات عليها بالترتيب: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) عندما يكون اتجاه العبارات إيجابي، بينما تكون التقديرات بالترتيب (١، ٢، ٣، ٤، ٥) عندما يكون اتجاه العبارات سلبى ، وتقدر الدرجة على مقياس اليقظة العقلية وفقاً لميزان التصحيح الخماسي وفقاً للجدول التالي

جدول (٨) يوضح طريقة التصحيح الخاصة بمقياس اليقظة العقلية

مقياس اليقظة العقلية			الأبعاد الرئيسية للمقياس
الدرجة العظمى	الدرجة الصغرى	عدد العبارات	
٥٠	١٠	١٠	التصرف بوعى
٤٠	٨	٨	الوصف
٥٥	١١	١١	التمييز اليقظ
١٤٥	٢٩	٢٩	الدرجة الكلية

٣- تفسير درجات المقياس: تفسر درجات مقياس اليقظة العقلية كما يلي: حيث تعتبر الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض في مستوى اليقظة العقلية، بينما تعتبر الدرجة المرتفعة؛ وهي تعبر عن ارتفاع اليقظة العقلية.

المراجع :

- ١) عبد الرحمن ، محمد السيد والطالي ، إيمان محمد (٢٠١٧) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق : دراسة عبر ثقافية مقارنة . مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازين ، ٧٩ ، ٥-٤٠ .
- ٢) هاله خير إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية .جامعه عين شمس :مركز الإرشاد النفسي ،مجله الارشاد النفسي.
- ٣) علا عبد الرحمن محمد (٢٠٢٠) . اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة ، مجلة دراسات في الطفولة والتربية ، جامعة أسيوط ، (١٢) ، ١-٦٨ .
- ٤) نجاح حاتم البياتي (٢٠١٥) . التنظيم العاطفي والهوية الأخلاقية وعلاقتها بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الابتدائية . رسالة دكتوراه ، كلية التربية- جامعة بغداد .
- ٥) اسمهان عباس يونس (٢٠١٥) . اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية . رسالة ماجستير ، كلية التربية- جامعة واسط بالعراق .
- ٦) أماني عبدالله عقله (٢٠١٧) . درجة توافر اليقظة العقلية لدي مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم . رسالة ماجستير غير منشورة : جامعة الشرق الأوسط .

- 7) Benada , N. & Chowdhry , R. (2017) . A co relational study of happiness , resilience and mindfulness among nursing student . Indian journal of positive psychology , 8 (2) , 105-107.

- 8) Brown , P. (2011) . Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia Unpublished PhD . Dissertation University of Montana Missoula.
- 9) Hassed , C. (2016) . Mindful learning : Why attention matters in education " , International Journal of School Educational Psychology , 4 (1) , 52-60.
- 10) Hasker , S. M. (2010) .Evaluation of the mind fulness – acceptance commitment (mac) approach for enhancing athletic performance . Un published doctoral dissertation , Indiana university of Pennsylvania.
- 11) Mishra , M. (2017) . Mindfulness and well – being . Indian journal of health and wellbeing , & 10) , 1121-1123 .
- 12) Davis , D.M. & Hayes , J.A. (2011) . What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research , Psychotherapy , 48 (2) , 198-208
- 13) Miller , J. L. M. (2011) . Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia . (Order No. 3457423 , University of Montana) . ProQuest Dissertations and Theses , 224.
- 14) Kang , Y. , Gruber , J. , & Gray , J. R. (2012) .Mindfulness and de – automatization . Emotion Review , 5 (2) , 192-201.
- 15) Shapiro , S. L. , Carlson , L. E. , Astin , J. A. , & Freedman , B. (2006) . Mechanisms of mindfulness . Journal of Clinical Psychology , 62 (3) , 373-386.

- 16) Browen , P. (2011) . Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia Unpublished PhD .
Dissertation University of Montana Missoula .
- 17) Kang , Y. , Gruber , J. , & Gray , J. R. (2012)
.Mindfulness and de – automatization . Emotion Review , 5
(2) , 192–201.
- 18) Kathirasan , K . (2017) .Mindfulness in 8 Days
Marshall Cavendish.