Remove Watermark
Wondershare PDFelement

Iraqi Association for Education Psychological Studies
Nasaq journal
specialized certified scientific journal
ISSN : 2312_0150

الجمعية العراقية للدراسات التربوية والنفسية
مجلة نسق
علمية مُحكمة متخصصة

العدد: ٣٣٦٠

التاريخ: ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٢

الى/ الباحثة. نجلاء ناصر زاير ، أ.م.د. أحمد عبد الكاظم جوني
جامعة القادسية ـ كلية الآداب

م/ قبول نشر

تهديكم هيأة تحرير مجلة نسق اطيب التحيات، ونود اعلامكم أن بحثكم الموسوم:

وعي الانتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية

تقرر قبول نشره في مجلتنا وسينشر في الأعداد القادمة.
مع الامتنان

الأستاذ الدكتور
حيدر زامل كاظم
رئيس التحرير
٢٠٢٢ / ٧ / ٢٤

العنوان : العراق – بغداد
Tel. : 07702556294 – 07704373503
Email: Nasaq_journal@yahoo.com
facebook : الجمعية العراقية للدراسات التربوية والنفسية
Iraqi Association for Educational and Psychological Studies

Remove Watermark Wondershare PDFelement

وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية

أ.م. د. احمد عبد الكاظم جوني نجلاء ناصر زاير

جامعة القادسية / كلية الآداب جامعة القادسية / كلية الآداب

Awareness of Attentive Attention among Al-Qadisiyah University students

Asst. Prof. Dr.. Ahmed Abdel Kadhim Johnny Najlaa Nasser Zayer

University of Al-Qadisiyah / College of Arts University of Al-Qadisiyah / College of Arts

As.Pr.Dr.Ahmed Abdulkadhim Johni , college Arts, university Al –Qadisiyah , Ahmed.johni@qu.edu.iq

المستخلص

شغل مفهوم وعي الإنتباه اليقظ أهتمام الباحثين في المجالات النفسية والتربوية نظراً لأهميته في عملية التعلم بوصفه مفهوم يساعد المتعلم على زيادة مستوى التحصيل الدراسي ؛ و طريقة فعالة في التركيز والإنتباه نحو الإستجابة للمهام التي تتطلب التذكر و التخطيط لتجربة ما أو مناقشة موضوع ما، حيث أشارت الدراسات التي تناولت مفهوم وعي الإنتباه اليقظ إلى أنه يتشكل منذ الطفولة كما يكون للتعلم الاجتماعي والأكاديمي دور مهم في تنميته وتطويره ، غير ان المهم بالنسبة للمتعلمين في ذلك هو الوعي والمعرفة بأن الإنتباه اليقظ يساعدهم على ان يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم للأحداث فيتعلمون ان الأفكار والمشاعر جوانب للخبرة فيتوجهون من خلال وعيهم بها ولا ينظرون على انها حقيقة ثابتة على سبيل المثال ، شعور أحد الطلبة بالإستياء في الوقت الحالي لموقف ما بدلاً من ان يعيش حالة من القلق والإكتئاب (Schwartz,2018:101) . ومن خلال ذلك سعى الباحثان الى التعرف على وعي الانتباه اليقظ من خلال الهدفين المتمثلين بتعرف :

١- وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية .

٢- دلالة الفروق الإحصائية في وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي .

ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس لقياس وعي الانتباه اليقظ على وفق نموذج براون وريان (٢٠٠٣)، تألف بصورته النهائية من (٢٢) فقرة بعد التحقق من صدقه وثباته وتحليل فقراته إحصائياً على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية المتعددة المراحل ، ومن ثم

Remove Watermark Wondershare PDFelement

إستخراج نتائج بحثهما عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لمعالجة البيانات إحصائياً عن طريق الحاسبة الإلكترونية وباستعمال مجموعة من الوسائل الإحصائية منها (الإختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل إرتباط بيرسون) ، توصل البحث لجملة من النتائج ، أهمها :

١. ان طلبة الجامعة لديهم وعي إنتباه يقظ .

٢. لاتوجد فروق دالة احصائياً بين (الذكور والاناث) في وعي الانتباه اليقظ بينما توجد فروق بين الطلبة في التخصصين (العلمي ، الإنساني) على مقياس وعي الإنتباه اليقظ يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، ولصالح التخصص العلمي .

وبناءً على النتائج التي خرج بها البحث وضع الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية : وعي الانتباه اليقظ ، الطالب الجامعي

- **مشكلة البحث :**

مع التسليم أنه في ظل التطور المعرفي و التكنولوجي السريع الذي شهده العالم و رافق العملية التعليمية أصبح الكثير من الطلبة في مختلف المراحل الدراسية ومنها المرحلة الجامعية يجدون صعوبة في تركيز الإنتباه و التذكر مما أنعكس سلباً على مستوى تحصيلهم الدراسي ، وهذا ما أكدته لانجر(Langer 1992)عندما أشارت إلى ان سلوك الطلبة بطريقة تفتقر إلى الإنتباه اليقظ والوعي به يجعلهم غالباً غير قادرين على الإنفتاح على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التفكير الإيجابي حول تلك الخبرات و بالتالي الإنكماش على الافكار القديمة (Langer, 1992:229) . كما ان لإنتشار مشتتات الإنتباه في هذا العصر أثره في فقدان بعض الطلبة القدرة على التواصل مع الواقع الذي يعيشون فيه ومع الأخرين مما يجعلهم غير قادرين على التغلب على أية مشكلة أو موقف مُشكل يعترضهم ؛ وهذا قد يؤثر على شخصيتهم وقدرتهم على إتخاذ القرار فيما يتعلق بالخبرات الجديدة(السندي ،٢٠١٠: ٢١٤) ، وهذا ما اكدته نتائج دراسة لانجر ومولديفيان(٢٠٠٠) في ان الطلبة الذين يفتقرون إلى القدرة على الإنتباه يتصفون بضعف القدرة على التذكر والاندماج في أكثر من عمل واحد ؛ ويتصفون بالشرود الذهني وهذا ما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية في الإستجابة للمتغيرات الجديدة في بيئتهم وبالتالي قلة التفاعل بشكل مرن و إيجابي مع كل شيء يدور حوله ، وهنا يظهر الضعف في الإستفادة من الخبرات والتعلم (Molldeveana 2000: 4 & Langer) . لذا جاء هذا البحث كمحاولة علمية للإجابة عن التساؤل الآتي: ماهية وجود وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة الجامعة والفروق الاحصائية للمتغير حسب (الجنس ، التخصص) ؟

Remove Watermark Wondershare PDFelement

- **أهمية البحث :**

يُعد الطالب الجامعي مرتكز أساس في بناء المجتمع بصورة عامة والجامعة بصورة خاصة كونه يشكل محورها ويتفاعل مع توجيهاتها التربوية والعلمية ليشكل الطاقة الخلاقة والأداة المساهمة في تطويرها اذ ان تنمية عمليات المتعلمين العقلية اساساً لبناء الحضارات ، وهدفاً رئيساً من أهداف التعليم و ضرورة للتوافق مع التطورات التكنولوجية والمعرفية في هذا العصر (أبوعوف وآخرون ،٢٠١٩ :٤).

عليه ؛ أصبحت تنمية العمليات العقلية وتعزيز السلوك الإيجابي ضرورة اجتماعية وتربوية تفرضها حاجات المجتمع في التقدم على وفق أسس علمية رصينة لمواكبة تلك التطورات لذا اصبح على الجامعة تفعيل البرامج النظرية والتطبيقية لتنمية تلك العمليات كونها المؤسسة الأكثر أهمية في التطوير ورفد المجتمع بكفاءات علمية يتم الاعتماد عليها في التنمية البشرية ، في ظل تأثير التطور أهتم الباحثون في مجال علم النفس المعرفي و التربوي بمفهوم وعي الإنتباه اليقظ كونه من المتغيرات المهمة التي لها إرتباط مباشر بالعملية التعليمية ؛ فهو عامل ضروري في زيادة وعي وإنتباه الطلبة نحو العملية التعليمية ، إضافة إلى الدور الذي يمارسه كمعزز للمرونة العقلية وبالتالي إكتساب الطلبة لخبرات جديدة تزيد من إمكانياتهم في مواجهة المواقف الجيدة ومن ناحية أخرى نقل ما تعلموه من خبرات إلى حياتهم العملية (بوزان ،٢٠٠٢ :١٣). أشارت الدراسات التي تناولت مفهوم وعي الإنتباه اليقظ إلى أنه يتشكل منذ الطفولة كما يكون للتعلم الاجتماعي والأكاديمي دور مهم في تنميته وتطويره ، غير ان المهم بالنسبة للمتعلمين في ذلك هو الوعي والمعرفة بأن الإنتباه اليقظ يساعدهم على ان يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم للأحداث فيتعلمون ان الأفكار والمشاعر جوانب للخبرة فيتوجهون من خلال وعيهم بها ولا ينظرون على انها حقيقة ثابتة على سبيل المثال ، شعور أحد الطلبة بالإستياء في الوقت الحالي لموقف ما بدلاً من ان يعيش حالة من القلق والإكتئاب (Schwartz,2018:101) . يرى كل من Brown & Ryan (2003) ان أهمية وعي الإنتباه اليقظ تتمثل بنوعية هذا الوعي والإنتباه التي تتميز بالوضوح للخبرة الحالية التي يخبرها الفرد ، وبالتالي تقف على عكس منظور عدم التركيز والاهتمام أو الإستيقاظ للحدث في لحظته الآنية التي باتت عادة مزمنة عند الكثير من الأفراد (Brown & Ryan:2003:43) .

Remove Watermark Wondershare PDFelement

فيما أشار باحثون آخرون أن وعي الإنتباه اليقظ يحظى بالكثير من الفوائد الذهنية والجسمية عند الأفراد ، ففي هذا الصدد تُشير بعض الادلة العلمية إلى فاعلية هذا الوعي بالإنتباه في تحسين الاداء المعرفي والوعي الإنفعالي وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية ، وهذا مايفسر لنا وقوع بعض الأفراد في الحوادث والصعوبات أثناء العمل ، وتجنب البعض الأخر مثل ذلك (Bear,2003 : 88). من جانب آخر ، أكدت تارا (1972) Tara على أهمية أستعمال الوعي بالإنتباه اليقظ كطريقة لعلاج الكثير من الإضطرابات العقلية ؛ فهو يعمل على تغيير حالة الشعور وأنه يعمل تغيراً كمياً في الوظائف المعرفية (Tara,1972: 76) ، وهذا ما أكدته نتائج دراسة ميس Mace(2008) التي أشارت إلى ان لوعي الإنتباه اليقظ الكثير من المميزات والفوائد ، فهو يساعد على شعور الفرد بمعنى الحياة، كما يحسن الشعور بالصلابة النفسية ، و يسهل الإنفتاح على الخبرات الجديدة والإحساس بها كما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط من خلال إدراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله (Bajaj & Panda,2015: 346) .

- **أهداف البحثِ :** يستهدف البحث الحالي التعرف على :
  ١. وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية .
  ٢. دلالة الفروق الإحصائية في وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة جامعة القادسية على وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي .
- **حدود البحث :** يتحدد البحث بطلبة جامعة القادسية / الدراسات الأولية – الصباحية / للعام الدراسي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢ ، لكلا التخصصين (العلمي و الإنساني)، و من الذكور والإناث .
- **تحديد المصطلحات : وعي الانتباه اليقظ Mindful Attention Awareness** : عرفة كلا من :

Brown & Ryan (2003) " حـالة عقلية نشطة تتميز بإدراك ووعي الفرد لخبراته الآنية (الداخلية و الخارجية) ، وقدرته على ملاحظة ووصف وتقبل ما تحمله هذه الخبرات من معنى ، دون التقيد بالأحكام المسبقة عليها" (Brown et al.,2007:212).

Bishop et al. (2004) " مهارة نشطة يتم تطويرها عن طريق مجموعة ممارسات التأمل المركزة و التحليل القائم على البصيرة " (Bishop et al. , 2004:431) .

Remove Watermark Wondershare PDFelement

- **خلفية نظرية :**

وعي الإنتباه اليقظ Mindful Attention Awareness: موضوع الوعي له تاريخ طويل في علم النفس منذ ان طرح واطسون (١٩١٣) قوله المشهور **(لقد حان الوقت لكي يطرح علم النفس كل إشارة عن الوعي)** ، حتى طرح سولسو(٢٠٠٠) رأيه المتمثل بأنه من الضروري مناقشة موضوع الوعي في سياق الإنتباه لأنه يساهم في البعد المشترك للمعالجة المحدودة أي قدر محدود فقط من المعلومات في كل مرة لأنه بوجه عام يكون بمقدورنا ان نكون واعين بشيء واحد في كل مرة (سولسو ، ٢٠٠٠ : ٢٢٠).

يعد وعي الانتباه اليقظ احد موضوعات علم نفس المعرفي المهمة لأنها تعد وسيلة رئيسة لاتصال الفرد بالبيئة والتعرف عليها ، و مقدمة ضرورية لبقية العمليات المعرفية الاخرى ، إضافة إلى ان هذا الوعي مهارة نتخذها في عملية تركيز واعي لمثير ما او اشياء المحيطة بنا واختيارها بيقظة واضحة بمعنى يعمل على توجيه سلوك الفرد نحو عناصر البيئة بهدف ادراكها ومحاولة التكيف معها (السلطاني ،٢٠١٦ :٢)

- **نظرية تقرير المصير :**

في بدايات الثمانينات من القرن العشرين طور كل من علماء النفس إدوارد ديسي و ريتشارد ريان نظريتهما في الدافعية والتي أكدا فيها على ان جميع البشر كائنات نشطة في التفاعل مع بيئتها ، حيث يسعى البشر جميعاً للتغلب على التحديات وخلق تجارب جديدة ، فكل الأفراد في المجتمعات المختلفة لديهم حاجات تشكل اساس الدافع الذاتي وتكامل الشخصية حيث يبحث الأفراد عن معنى للحياة ويشكل إكتشاف معنى الحياة هذا رغبة مميزة عند الفرد يجعله يحدد هدفاً لحياته مما يعزز إدراكه لنفسه ومحيطه والسعي وراء تحقيق ذلك الهدف (Ryan& Deci ,2000: 60). فقد ركزت هذه النظرية على الفرد وإنجازاته الشخصية للكفاءة الذاتية وتحقيق الذات حتى أخذت تقوم على مبدء رئيس يتمثل بضرورة ان يكون الفرد مدركاً لدوافعه الداخلية أو الاصيلة في إتخاذ قراراته (السندي ،2010 : ٣١) – بمعنى– ان هذه النظرية ركزت على دور الدوافع الداخلية بدلاً من الدوافع الخارجية ، وبينت ان الأفراد قادرون على تقرير مصيرهم عندما تتم تلبية حاجاتهم لـ الكفاءة**(Competence)** ، التواصل **(Connection)** والاستقلالية.**(Autonomy)** ، وعليه أن الأفراد تدفعهم ثلاثة حاجات نفسية أساسية ، هي :

Remove Watermark Wondershare PDFelement

- **الاستقلالية** : يحتاج الأفراد للشعور بالسيطرة على سلوكهم الفردي وأهدافهم الشخصية .
- **الكفاءة** :يحتاج الأفراد إلى إتقان المهام وتعلّم مهارات مختلفة ، عندما يشعرون بأنهم يمتلكون المهارات المطلوبة للنجاح ، فإنهم على الأرجح يتجهون إلى القيام بالأفعال التي ستساعدهم على تحقيق أهدافهم.
- **الروابط والتواصل** : يحتاج الأفراد إلى تجربة الإحساس بالانتماء والتعلق بالآخرين (١٩٨٥:٨٤٩ Ryan & Deci,) .

في عام (٢٠٠٠) وجد كل من إدوارد ديسي و ريتشارد ريان ان الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير إختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجات الفرد وقيمه واهتماماته ، حيث وجدا ان الحاجة إلى وعي الإنتباه اليقظ تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر اي نظام مثل ، العقل والجسم والفكر والسلوك (Ryan & Deci,2004: 256)) .

كما أشارا فيما بعد إلى ان ممارسة ان وعي الإنتباه اليقظ قد تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الحاجات النفسية الاساسية ، حيث انه على وفق هذه النظرية فان الأفراد الواعين والمتيقظين عقلياً من الخبرات الحسية يكونون اكثر تذكراً من الأفراد المنخرطين في اعمال يشوبها تشتت الإنتباه ، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات في هذا الصدد التي بينت نتائجها ان الافراد اليقظين عقلياً لديهم شعور بالحيوية اثناء ادائهم للعمليات المعرفية (Brown&Ryan,2007:٢١٠). تُشير الادبيات السابقة في هذا المجال إلى أن كل من إدوارد ديسي و ريتشارد ريان حددا أهم خصائص وعي الإنتباه اليقظ بثلاثة خصائص ، هي:

أ. **وضوح الوعي** : يُعد أول واهم ما يحدث في وعي الانتباه اليقظ فهو حالة تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية و أنشطة العقل و الاتصال المباشر مع الواقع ، ويعمل مع الإنتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي وأهمية حاسمة لنوعية العمل(Brown&Ryan,2007:٢١٢) .

ب. **المرونة في الوعي والإنتباه:** المرونة سمة أساسية من سمات وعي الإنتباه اليقظ ، تتمثل بالقدرة على تغيير الحالة العقلية بتغير الموقف وعدم الجمود على المألوف ، وهذا يعني القدرة على تقديم افكار جديدة حول إستجابات لا تنتمي لفئة واحدة او موضوع واحد ، فالفرد يمكن ان يكون على صورة واضحة من الإنتباه إلى كل ما هو ظاهر(السندي ،2010 : ٣٣).

Remove Watermark Wondershare PDFelement

ج. **الإستقرار او الاستمرارية في الوعي والإنتباه :** تتمثل هذه الخاصية بالقدرة الكامنة للكائن البشري ، إلا انها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي عند الأفراد فقد تكون نادرة أو عابرة أو مستمرة أو متكررة (Brown & Ryan,2007:213) .

- **مجتمع البحث وعينته :** يُعد تحديد مجتمع البحث إطاراً مرجعياً لإختيار عينة ممثلة له (ملحم ،٢٠٠٢: ٢٤٧) ، بهذا يتحدد مجتمع البحث بطلبة الدراسات الأولية/ الصباحية / في جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢١ – ٢٠٢٢ من الذكور والإناث وفي كلا التخصصين العلمي والإنساني البالغ عددهم (١٩٩١٦) طالب وطالبة ، وبواقع (٨٧٩٨) من الذكور و (١١١١٨) من الإناث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المتعددة المراحل وذلك بإختيار عينة من (٦) كليات بواقع (٣) كليات علمية و(٣) كليات إنسانية من اصل (١٨) كلية في جامعة القادسية أُختير منها(٤٠٠) طالب وطالبة ؛ ويُعد هذا الحجم مناسباً في بناء المقاييس النفسية (الزوبعي وآخرون ،١٩٨١: ٧٣) وبنسبة (٢%) من مجتمع البحث ، موزعين بواقع (١٧٦) من الذكور و(٢٢٤) من الإناث ، وقد بلغت نسبة الذكور (٤٤%) ، فيما بلغت نسبة الإناث (٥٦%) ، منهم (١٥٢) من التخصص العلمي و(٢٤٨) من التخصص الإنساني ، وقد بلغت نسبة التخصص العلمي (٣٨%) فيما بلغت نسبة التخصص الانساني (٦٢%) من عينة البحث ، وجدول (١) يُبين ذلك.

جدول(١) عينة البحث موزعة على وفق متغيري الجنس (الذكور، والإناث) والتخصص(علمي ، إنساني)

التخصص	الكلية	الجنس			المجموع
		ذكور	المجموع	إناث	المجموع
علمي	الهندسة	١٦	٦٩	١٧	٨٣	١٥٢
	العلوم	١١		٢٥		
	الإدارة والاقتصاد	٤٢		٤١		
إنساني	القانون	١٨	١٠٧	١٥	١٤١	٢٤٨
	التربية	٧٢		١٠٦		
	الآداب	١٧		٢٠		
المجموع الكلي		١٧٦		٢٢٤		٤٠٠

Remove Watermark Wondershare PDFelement

- **أداة البحث :** من اجل قياس (وعي الإنتباه اليقظ) لدى طلبة جامعة القادسية تم بناء مقياس لقياس وعي الإنتباه اليقظ ، والعرض الآتي يبين إجراءات المقياس .

١. **تحديد المفهوم :** تم تحديد المفهوم نظرياً عن طريق تبني تعريف براون وريان(٢٠٠٣) اللذان عرفا وعي الإنتباه اليقظ على أنه "حالة عقلية نشطة تتميز بإدراك ووعي الفرد لما يخبره أنياً ، وقدرته على ملاحظة ووصف وتقبل ما تحمله هذه الخبرات من معنى ، دون التقيد بالأحكام المسبقة عليها " (Brown et al.,2007:212).

٢. **جمع الفقرات :** بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت وعي الإنتباه اليقظ تمكن الباحثان من الحصول على المقياسين الآتيين :

– مقياس براون وريان (٢٠٠٣) : صمم هذا المقياس لقياس وعي الإنتباه اليقظ ، ويطلق عليه إختصاراً (MAAS) ويتكون من (١٥) فقرة ، تتم الإجابة على فقراته وفق تدرج إجابة خماسي ، لم يتبنى الباحثان هذا المقياس إذ تبين لهما بعد ترجمة المقياس ان الكثير من فقراته كانت غير مناسبة وغير مفهومة لثقافة مجتمع البحث المستهدف .

– مقياس تورنتو (٢٠٠٦) : صمم هذا المقياس لقياس وعي الإنتباه اليقظ وتكون من (١٣) فقرة ، تتم الإجابة على فقراته وفق تدرج إجابة خماسي ، لم يتبنى الباحثان هذا المقياس إذ تبين لهما بعد ترجمة المقياس ان الكثير من فقراته كانت غير مناسبة وغير مفهومة لثقافة مجتمع البحث المستهدف ،إضافة إلى ان بعضها غير مناسب للتعريف المُتبنى .

ان عدم وجود مقياس مناسب من المقاييس التي تم الإطلاع عليها تم تحديد الإجراءات المناسبة لبناء مقياس لغرض قياس المتغير المذكور آنفاً من خلال الإفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بالإضافة إلى أفكار وآراء الاستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في مجال علم النفس ، وعليه قد تم صياغة (٢٤) فقرة لقياس وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة الجامعة يتم الإجابة عنها وفق تدرج إجابة خماسي .

٣. **تصحيح المقياس :** من إجل تعرف درجات طلبة الجامعة على مقياس وعي الإنتباه اليقظ أعتمد أسلوب (ليكرت) أسلوباً علمياً لوضع بدائل الإجابة عن فقرات المقياس حيث يُعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب مرونة في حساب الدرجات على المقاييس النفسية وأقلها جهداً (العيسوي ، ١٩٨٥: ٣٩١) ، وعليه

Remove Watermark Wondershare PDFelement

تم صياغة بدائل الإجابة عن المقياس بالعبارات الآتية: (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً) وعندما يختار الطالب البديل الأكثر انطباقاً عليه يمنح الأوزان (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي في حالة الفقرات الإيجابية والأوزان(٥,٤,٣,٢,١) على التوالي في حالة الفقرات العكسية .

٤. إعداد تعليمات مقياس وعي الإنتباه اليقظ : من أجل ضمان إجابة الطلبة على جميع فقرات المقياس بموضوعية ، حرص الباحثان على صياغة فقرات المقياس صياغة لغوية واضحة ومفهومة ، ثم طلبا من الطلبة الإجابة على فقرات المقياس بكل مصداقية ووضوح وانه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيهم ولا داعي لذكر الاسم وان إجابتهم لا يطلع عليها احد سواهما وذلك ليطمئن الطالب على سرية إجابته .

٥. صلاحية فقرات المقياس: يُعد عرض المقياس وفقراته على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال البحث المُراد إنجازه من الوسائل المهمة في القياس النفسي(الزوبعي ،١٩٨١: ٣٤) ، ولأجل تحقيق ذلك عُرض المقياس بصورته الأولية المكون من(٢٤) فقرة على (١٥) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس متضمناً الهدف من البحث والتعريف النظري المُتبنى لإبداء أرائهم فيما يخص:

- صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله.
- ملائمة بدائل الإجابة .
- إجراء ما يرونه مناسباً من (إعادة صياغة أو حذف أو إضافة) ،وباعتماداً نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء المحكمين لغرض قبول الفقرة أو رفضها تم الإبقاء على الـ(٢٤) فقرة جميعها كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة ، وجدول(٢) يُبين ذلك .

جدول(٢) آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ

أرقام الفقرات	العدد	الموافقون		المعارضون	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
١-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢١-٢٢-٢٣-٢٤	٢٢	١٥	١٠٠%	صفر	صفر%
٢-٢٠	٢	١٣	٨٦.٦٦٦%	١٣.٣٣٣%	٢%

بهذا الإجراء بقيَ مقياس وعي الإنتباه اليقظ المُعد للتحليل الإحصائي مكوناً من (٢٤) فقرة

Remove Watermark Wondershare PDFelement

٦.**وضوح التعليمات والفقرات :** يُشير المختصون في مجال القياس النفسي بهذا المجال إلى ضرورة معرفة مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (فرج، ١٩٨٠: ١٩٦) ، و من أجل ضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراتهِ طُبّق المقياس على عينة إستطلاعية بلغت (٣٠) طالب وطالبة موزعين على وفق متغيري الجنس ، وتمت الإجابة بحضور الباحثان بعد ان طلبا منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة عنها وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة ، وتبين من هذا التطبيق أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديلها ، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (٩- 12) دقيقة .

٧.**التحليل الإحصائي لفقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ :** يُعد التحليل الإحصائي من الشروط الاساسية في عملية بناء المقاييس النفسية كونه يكشف عن الفقرات ذات الخصائص الجيدة وإستبعاد الفقرات غير المناسبة إذ ان دقة ووضوح المقياس يعتمد الى حد كبير على دقة ووضوح فقراته(ربيع ،١٩٩٤: ١٤) ، ويُشير المختصون في مجال القياس النفسي إلى أسلوبين شائعين في عملية التحليل الإحصائي يتمثلان بأسلوب المجموعتين الطرفيتين (الإتساق الخارجي) وأسلوب إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية (الإتساق الداخلي) .

أ. **المجموعتان الطرفيتان (الإتساق الخارجي) :** يشير جيزل (١٩٨١) إلى أهمية الإبقاء على الفقرات ذات القوة التميزية في الصورة النهائية للمقياس وإستبعاد الفقرات غير المميزة إو تعديلها كون القوة التمييزية للفقرات أمراً مهماً في عملية التحليل الإحصائي والتأكد ان كل فقرة في المقياس لها القدرة على إظهار الفروق الفردية بين الأفراد في السمة المراد قياسها (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٨٥) .

لإجراء التحليل بهذا الأسلوب طُبق مقياس وعي الإنتباه اليقظ على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ؛ ومن ثم تصحيح إجابات الطلبة وفق طريقة التصحيح آنفة الذكر ، و جمع الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات الطلبة وترتيبها تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة (الزوبعي واخرون ، ١٩٨١: ٧٤) وإختيار نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وكانت (١٠٨) وسميت بالمجموعة العليا وتراوحت درجاتها بين (١١٠- ٨٧) ونسبة (٢٧%) من الإستمارات الحاصلة على أقل الدرجات وكانت (١٠٨) استمارة أيضاً وسميت بالمجموعة الدنيا وتراوحت درجاتها بين (٧٥- ٤١) ، وذلك للحصول على مجموعتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين (ابو لبدة ، ٢٠٠٣ :٣٤١).

Remove Watermark Wondershare PDFelement

وباستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لإختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ، وجد ان القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١.٩٦)عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) ماعدا الفقرتين (٦,٤) وجدول (٣) يُبين ذلك. كما يعد ايجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية محكاً لقياس وعي الانتباه اليقظ من خلال إرتباطها بدرجة الأفراد على فقرات المقياس ، ومعامل الارتباط هنا يشير الى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس ،ويعد هذا الأسلوب من ادق الوسائل المعتمدة في حساب الأتساق الداخلي لفقرات المقياس (العيسوي ، ١٩٨٥ : ٩٥) وبأستعمال معامل إرتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، تبين ان معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لدلالة معامل الإرتباط البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) ، بإستثناء الفقرة (٤) وجدول (٣) يُبين ذلك .

جدول (٣)

القوة التمييزية والعلاقة الارتباطية لفقرات مقياس وعي الإنتباه اليقظ

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (0.05)
	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
1	٢.٣٨٨	١.٢٣٦	١.٨٣٣	١.١٠٦	٣.٤٧٩	٠.٢٠٨	دالة
2	٣.٣٧٠	١.٢٧٩	٢.٣٥١	١.٢٠٩	٦.٠١١	٠.٢٩٢	دالة
3	٢.٦٨٥	١.٢٢٠	٢.٢٣١	١.١٠٧	٢.٨٦٢	٠.٢٥٥	دالة
4	٢.٤٨١	١.٣٢١	٢.٢٥٩	١.٢١٨	١.٢٨٥	٠.٠١٦	غير دالة
5	٣.٢٣١	١.٣٤٣	٢.٥٤٦	١.٢٩٩	٣.٨٠٩	٠.٢٢٠	دالة
6	٢.٥٣٧	١.٢٩٢	٢.٥٢٧	١.٢٢٦	٠.٠٥٤	٠.٠٩٩	غير دالة
7	٢.٨٩٨	١.٢٨٢	٢.٥٤٦	١.١١٣	٢.١٥٣	٠.٤٠٧	دالة
8	١.٢٩٣	٣.١٦٦	١.٢٢٣	٣.٧١٣	٣.١٨٩	٠.٥٣٣	دالة
9	٤.٣٢٤	٠.٨٧٣	٣.٢٤٠	١.٢٣٧	٧.٤٣٤	٠.٤٤٦	دالة
10	٤.٦١١	٠.٦٣٨	٣.٢٥٠	١.٢٤٦	١٠.٠٩٩	٠.٢٤٧	دالة
11	٤.٢٩٦	٠.٩٠٩	٣.٠٦٤	١.٢٥٥	٨.٢٥٧	٠.٥٥٢	دالة
12	٤.٥٨٣	٠.٧١٢	٣.١١١	١.٢٣٢	١٠.٧٤٦	٠.٤٥٤	دالة

Remove Watermark Wondershare PDFelement

13	٤.٤٢٥	٠.٨٤٥	٣.١٨٥	١.١٥٣	٩.٠١٩	٠.٣٢٥	دالة
14	٣.٨٥١	١.٠٩٢	٣.٠٤٦	١.٢١٠	٥.١٣٥	٠.٤٢٧	دالة
15	٤.٣٤٢	١.٠٢٤	٣.٠٨٣	١.٢٢٣	٨.١٩٩	٠.٤٣٤	دالة
16	٤.٢٣١	١.٠٢٨	٢.٩٨١	١.٢٣٠	٨.١٠٠	٠.٤٣٠	دالة
17	٤.٠١٨	١.٠١٣	٢.٩٢٥	١.١٣٣	٧.٤٦٨	٠.٤٢٢	دالة
18	٣.٩٩٠	١.٠٢٧	٢.٨٥١	١.٢٠٦	٧.٤٧٠	٠.٥١٣	دالة
19	٤.٣٥١	٠.٨٧٨	٢.٩٦٣	١.٢٥٢	٩.٤٣٤	٠.٥٠٢	دالة
20	٤.٢٥٩	٠.٨٢٤	٢.٨٣٣	١.١٦٤	١٠.٣٨٨	٠.٤٣٣	دالة
21	٤.١٧٥	١.٠٤٨	٢.٨٦١	١.٢٢٦	٨.٤٦٨	٠.٥٩٦	دالة
22	٤.٦٩٤	٠.٦٤٧	٣.٠٢٧	١.١٠٦	١٣.٥١١	٠.٥٤٤	دالة
23	٤.٤٩٠	٠.٧٢٩	٣.٠٦٤	١.١٨٦	١٠.٦٤٠	٠.٤٨٠	دالة
24	٤.٧١٣	٠.٥٨٠	٣.٣٤٢	١.٣٤٧	٩.٧٠٥	٠.٤٠٦	دالة

من خلال اجراء اسلوبي التحليل الاحصائي المذكورين انفاً بقي مقياس وعي الانتباه اليقظ مكون من (٢٢) فقرة

٨. الخصائص القياسية (السايكومترية) لمقياس وعي الإنتباه اليقظ :

أ . **الصدق Validity:** تؤكد ادبيات القياس النفسي على ان الصدق مفهوماً يُشير اساساً إلى ما إذا كان المقياس يقيس فعلاً ما أعد لقياسه أو يقيس شيئاً آخر (فرج ،١٩٨٠ : ٢٧٦-٢٧٧) – بمعنى– ان الصدق يرتبط مباشرة بالغرض او الاستعمال الخاص الذي صمم المقياس من إجله (مخائيل ،٢٠١٦:١٦٣) وتحقق الصدق لمقياس وعي الإنتباه اليقظ من خلال المؤشرات الآتية :

– **الصدق الظاهري Face Validity :** تعد أبسط طريقة لإستخراج الصدق الظاهري هو عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والاخذ بآرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها (الغريب ،١٩٨٥: ٦٧٩) .

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والاخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وملائمتها لعينة البحث .

– **صدق البناء Construct Validity :** من أكثر انواع الصدق أهمية ويقصد به ان يقيس المقياس سمة معينة دون غيرها ، أي ان يعكس محتوى الشيء الذي نريد قياسه وكلما كان المتغير المقاس

Remove Watermark Wondershare PDFelement

محدداً بصورة نظرية جيدة كلما كان إستخراج هذا الصدق أكثر سهولة (مايرز ،١٩٩٠ : ١١٥) ، وقد تحقق صدق البناء لمقياس وعي الإنتباه اليقظ من خلال مؤشرات الصدق الآتية :

- المجموعتان الطرفيتان .
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

ب . الثبات Relibility : يُعد ثبات المقياس خاصية أخرى من خصائص المقاييس النفسية الجيدة التي يجب التحقق منها للتأكد من صلاحية المقياس قبل تطبيقه واعتماده ، ويُراد بالثبات مدى دقة قياس المقياس للصفة التي يقيسها ، فالمقياس يكون ثابتاً اذا قاس الصفة بدقة (عبد الرحمن ،١٩٨٥ : ٩٤). تم التحقق من ثبات مقياس وعي الإنتباه اليقظ بطريقتين ، هما :

- **الإختبار – إعادة الإختبار Test – Retest:**

يطلق على معامل الثبات وفق هذه الطريقة بمعامل الإستقرار ، ولحسابه يتطلب إجراء تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه على عينة الثبات نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وبعدها يتم حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين لمعرفة مدى الإتساق الداخلي بين فقرات الخاصية المراد قياسها (Ebel & Frisbie,١٩٩٠: ٢٥١) . من أجل إستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق مقياس وعي الإنتباه اليقظ على عينة مكونة من(٤٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية إختبروا بطريقة عشوائية من كليتين ثم إعادة تطبيق المقياس على الطلبة أنفسهم بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول ، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة في التطبيقين ظهر معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٦) وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الطلبة على المقياس عبر الزمن إذ يُشير عدد من الباحثين إلى أنَّ معامل الثبات يُعد جيداً اذا كان مربعه (٠.٥٠) فأكثر.

جدول (٤) عينة الثبات موزعة على وفق متغير الجنس

الكلية	الجنس		المجموع
	ذكور	إناث	
الإدارة والاقتصاد	١٠	١٠	٢٠
الآداب	١٠	١٠	٢٠
المجموع	٢٠	٢٠	٤٠

Remove Watermark Wondershare PDFelement

– **ألفا – كرونباخ Cronbach – Alpha :** تُبين هذه الطريقة مدى إتساق فقرات المقياس داخلياً ، فهي تقيس التجانس بين الفقرات وتعتمد على اتساق إداء الفرد من فقرة الى أخرى وحساب الثبات بهذه الطريقة يدل على ثبات درجات المقياس(عودة ، ١٩٨٨: ٣٥٤). وتحقق الثبات بهذه الطريقة عن طريق تطبيق معادلة ألفا كرونباخ لجميع درجات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ، وبلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠.٧٩) ، وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً إذ يُشير عدد من الباحثين إلى أنَّ معامل الثبات يُعد جيداً اذا كان مربعه (٠.٥٠) فأكثر.

٩.**المقياس بصورته النهائية :** أصبح مقياس وعي الإنتباه اليقظ بصورته النهائية يتكون من (٢٢) فقرة لذا فأن اعلى درجة محتملة للطالب(١١٠) درجة وإدنى درجة (٢٢) درجة بوسط فرضي (٦٦) ، وعليه كلما كانت درجة الطالب أكبر من الوسط الفرضي دل ذلك على وعي الإنتباه اليقظ ، وكلما كانت أقل من الوسط الفرضي دل ذلك على إنخفاض وعي الإنتباه اليقظ .

١٠. **المؤشرات الإحصائية لمقياس وعي الإنتباه اليقظ :** أوضحت أدبيات القياس النفسي ان المؤشرات الإحصائية التي يجب ان يتصف بها اي مقياس تتمثل في تعرف طبيعة التوزيع الإعتدالي الذي يمكن التعرف عليه من خلال مؤشرين أساسيين هما الوسط الحسابي والإنحراف المعياري ؛ وأنه كلما قلت درجة الإنحراف المعياري وأقتربت من الصفر دل ذلك على وجود نوع من التجانس بين قيم درجات التوزيع (البياتي واثناسيوس ،١٩٧٧: ١٦٧) عليه تم إستخراج بعض المؤشرات الإحصائية للمقياس ، وجدول (٥) يُبين ذلك . ووجد ان الدرجات وتكراراتها تقترب من التوزيع الاعتدالي مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس وشكل (١) يوضح ذلك.

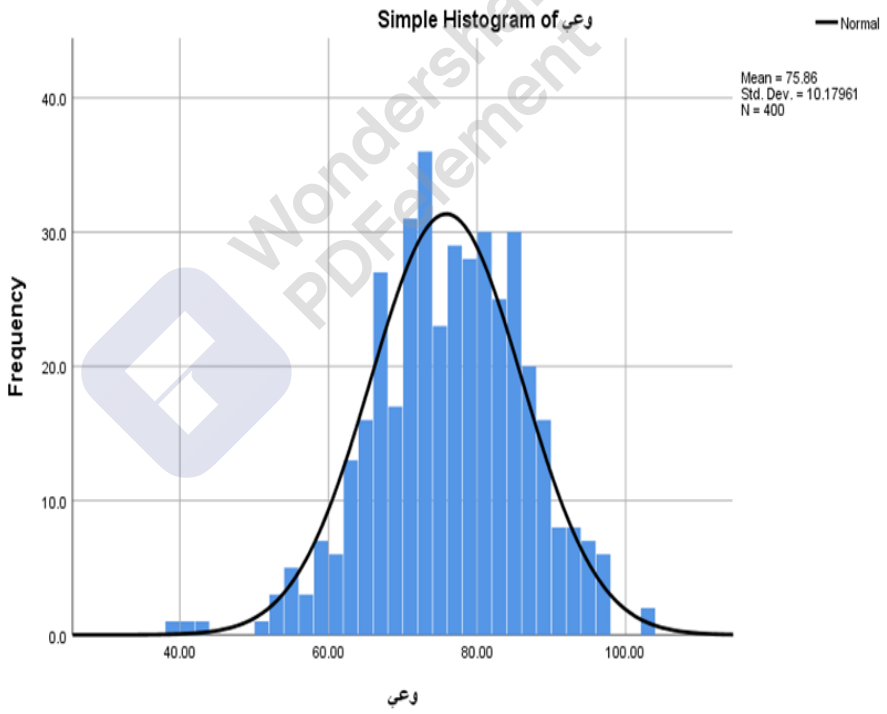
جدول (٥)

المؤشرات الإحصائية لمقياس وعي الإنتباه اليقظ

ت	المؤشرات الإحصائية	القيم
١	الوسط الفرضي	٦٦.٠٠٠
٢	الوسيط	٧٦.٠٠٠
٣	أعلى درجة	١٠٣.٠٠٠
٤	أدنى درجة	٣٩.٠٠٠

Remove Watermark Wondershare PDFelement

٥	المدى	٦٤.٠٠٠
٦	التفرطح	٠.٣٨١
٧	الالتواء	- ٠.٣١١
٨	الوسط الحسابي	٧٥.٨٦٠
٩	الإنحراف المعياري	١٠.١٧٩
١٠	التباين	١٠٣.٦١٢
١١	المنوال	٧٦.٠٠



شكل (١) توزيع درجات الطلبة على مقياس وعي الإنتباه اليقظ

Remove Watermark Wondershare PDFelement

- **عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها:**

الهدف الاول: تعرف وعي الإنتباه اليقظ لدى طلبة الجامعة .

أظهرت المعالجات الإحصائية إلى أن الوسط الحسابي لدرجات طلبة الجامعة على مقياس وعي الإنتباه اليقظ بلغ (75.860) و بإنحراف معياري قدره (10.179) فيما بلغ الوسط الفرضي[1] (٦٦) وعند مقايسة الوسط الحسابي لعينة البحث بالوسط الفرضي للمقياس ، وإختبار الفرق بينهما باستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة (19.372) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (399) ، مما يُشير إلى ان طلبة الجامعة لديهم وعي إنتباه يقظ ، و جدول (٦) يُبين ذلك.

جدول(٦)

دلالة الفرق بين الوسطين الحسابي و الفرضي على مقياس وعي الإنتباه اليقظ

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
400	75.860	10.179	٦٦	399	19.372	1.96	دالة

قد تعود هذه النتيجة على وفق النظرية المُتبناة في ان مفهوم وعي الإنتباه اليقظ إلى أنه يتشكل منذ الطفولة كما يكون للتعلم الاجتماعي و الأكاديمي دور مهم في تنميته وتطويره وعليه يرى الباحثان ان طلبة الجامعة قد أكتسبوا هذا النوع من الإنتباه من أجل تجنب الفشل الدراسي ومن جانب أخر وعيهم بالدور الذي يمارسونه كمعزز للمرونة العقلية وبالتالي إكتساب الطلبة لخبرات جديدة تزيد من إمكانياتهم في مواجهة المواقف الجيدة ومن ناحية أخرى نقل ما تعلموه من خبرات إلى حياتهم العملية.

الهدف الثاني: دلالة الفروق الإحصائية في وعي الإنتباه اليقظ على وفق متغيري الجنس (ذكور، إناث) و التخصص الدراسي(علمي ،إنساني) .

تم اختيار الفرضية الصفرية الآتية: ليست هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة(0.05) لدى طلبة الجامعة في وعي الإنتباه اليقظ على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي.

---

[1] الوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل/عددها × عدد الفقرات.

Remove Watermark Wondershare PDFelement

لغرض تعرف دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس وعي الإنتباه اليقظ على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي أستعمل الباحثان تحليل التباين الثنائي عند مستوى دلالة (0.05) وجدول (٧) يُبين ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق في وعي الإنتباه اليقظ على وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي

مصدر التباين	مجموعة المربعات S-S	درجة الحرية D-F	متوسط المربعات M-S	القيمة الفائية F	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة S-g
الجنس	60.528	1	60.528	0.595	3.84	0.05
التخصص	1055.988	1	1055.988	10.387		
تفاعل (الجنس x التخصص)	24.816	1	24.816	0.244		
الخطأ	40258.156	396	101.662			
الكلي	2343242.000	400				

تبين النتائج في جدول(٧) ما يأتي:

أ-**الفرق على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث)** : أن الفرق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس وعي الإنتباه اليقظ لا يرقى الى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة(0.595) بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للذكور(76.011) بإنحراف معياري (10.626) الذي لا يختلف كثيراً عن الوسط الحسابي للإناث البالغ (75.741) بانحراف معياري (9.836) ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الطلبة من الذكور والإناث يعيشون ضمن مناخ أكاديمي متشابه وبالتالي ان هذا التشابه يجعلهم متساون في بالنظر إلى ضرورة الوعي بالإنتباه لأهميته في تحسين الاداء المعرفي والوعي الإنفعالي وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية لديهم .

Remove Watermark Wondershare PDFelement

ب-الفرق على وفق التخصص الدراسي: أن الفرق بين الطلبة في التخصصين (العلمي ، الإنساني) على مقياس وعي الإنتباه اليقظ يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، ولصالح التخصص العلمي عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (10.387) بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يُشير إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة إذ بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص العلمي (77.263) بإنحراف معياري (9.716) فيما بلغ الوسط الحسابي للطلبة في التخصص الإنساني (74.073) بإنحراف معياري (10.499) ويرى الباحثان ان مثل هذه النتيجة يمكن ان تعود إلى طبيعة المواد الدراسية وطرائق التدريس في التخصصات العلمية التي تتطلب الإنتباه والدقة والاستدلال .

ج-تفاعل الجنس والتخصص الدراسي: أن الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في كلا التخصصين العلمي والإنساني لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية عندما نقارن الفائية المحسوبة البالغة(0.244) بالقيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك لم يظهر تفاعلاً للجنس والتخصص الدراسي في التأثير بوعي الإنتباه اليقظ .

- **التوصيات:**

في ضوء ما توصل اليه البحث من نتائج يوصي الباحثان بالآتي :

١. الاهتمام بالدروس التطبيقية (العملية) فضلاً عن الدروس النظرية التي من شأنها ان تزيد من قدرة الطلبة في وعي الإنتباه اليقظ .
٢. إيلاء الاهتمام بالسفرات العلمية من أجل زيادة إطلاع الطلبة على ما موجود في البيئات الفيزياوية والاجتماعية ومطالبة الطلبة بكتابة تقاريرعما لاحظوه .

- **المقترحات:**

يقترح الباحثان إجراء البحوث التي أستقرأتها خلال إنجاز بحثهما :

١. علاقة وعي الإنتباه اليقظ بعادات العقل لدى الطلبة في مراحل دراسية مختلفة .
٢. إجراء بحث مماثل للبحث الحالي لدى أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعة .
٣. علاقة وعي الإنتباه اليقظ بمتغيرات أخرى مثل (أسلوب حل المشكلات ، الأسلوب المعرفي الفراسي – الحرفي) .

Remove Watermark Wondershare PDFelement

- **المصادر**

- ابو عوف ،طلعت محمد واخرون (٢٠١٩) : اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسيا ، بحث منشور ، **مجلة كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس** (١-٤٩) .
- أبو لبدة ، سبع (٢٠٠٣) : **مبادى القياس النفسي والتقييم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي** ، ط١، جمعية عمال المطابع ، عمان.
- آنا ، مايرز (١٩٩٠): **علم النفس التجريبي** ، ترجمة خليل البياتي، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، العراق.
- بوزان ، توني (٢٠٠٢) : **الاستخدام الاقصى لطاقات الدماغ العقلية** ، ط٢، ترجمة الهام الخوري ، دار الحصاد للطباعة والنشر والتوزيع ، دمشق ، سوريا.
- البياتي ، عبد الجبار توفيق واثناسيوس ، زكريا (١٩٧٧) : الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، العراق.
- ربيع ، محمد شحاته (١٩٩٤) : **قياس الشخصية** ، القاهرة ، دار المعرفة .
- الزوبعي ، عبد الجليل و الكناني ، ابراهيم (١٩٨١) : **الاختبارات والمقاييس النفسية** ، جامعة الموصل ، العراق.
- السلطاني ، حوراء عباس كرماش (٢٠١٦) ، مفهوم الانتباه وانواعه ، **(بحث منشور)** ، جامعة بابل ، كلية التربية الاساسية .
- السندي ، بطرس انور سعد (٢٠١٠) : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، **رسالة ماجستير (منشورة)**، جامعة بغداد ، كلية الآداب .
- عبد الرحمن ، سعد (١٩٩٨) : **القياس النفسي** –النظرية والتطبيق ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر.
- عودة ، احمد سليمان (١٩٩٨) : **القياس والتقويم في العملية التدريسية** ، جامعة اليرموك ، الاردن.
- العيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٨٥) : **القياس والتجريب في علم نفس التربية** ،دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر.
- الغريب ، رمزية (١٩٨٥) : **التقويم والقياس النفسي والتربوي** ، مكتبة الانجلوالمصرية ، القاهرة ، مصر .
- فرج ، صفوت (١٩٨٠): **القياس النفسي**، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ميخائيل ، انطانيوس (٢٠١٦) : **القياس والتقويم في التربية الحديثة** ، الناشر جامعة دمشق.
- Bajaj ,B & Panda ,N.(2015):**Mediaing role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well being** . Personality And Individual Differences.
- Brown, W., & Ryan, M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness & its role in psychological well-being. **Journal of Personality & Social sychology, 84,** 822– 848**.**
-

Remove Watermark Wondershare PDFelement

- Brown, K.& Ryan, R. (2007) :Minfulness. theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological Inquiry, 14,** 71–76

- Bishop, S. B., Lau, M., Shapiro, (2004) **:** Mindfulness: A Proposed Operational Definition. Clinical Psychology**:** Science And Practice, **Psychological Educational Journal 11,** 230–241.
- Baer, A. (2003): Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual & empirical review. Clinical Psychology: **Science &Practice, Psychological Educational Journal 10,** 125-143**.**

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985) **: Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.** New York, NY: Plenum.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000) : The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the **se**lf-determination of behavior. **Psychological Inquiry, 11,** 227-268**.**

- Deci, E. L &Ryan, R. (٢٠٠٤) : Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the rganization of behavior Handbook of personality: Theory and research . **Psychological Educational Journal،The Guilford Press(**pp. 654–678**).**

- Ebel, R . L ., & F risbie, D . A . (١٩٩٠) : **Essentials of Educational Measurement**، ٥ thed**.** Englewood Cliffs, N.J :Prentice-Hall.

- Langer, E. (1992):**Minffulness.** New York: Addison Wesley publishing.

- Schwartz, A. (2018) :Mindfulness in applied psychology: Building resilience in coaching. The Coaching sychologist**, Journal Of Clinical Psychology**, **14 (2),** 98-104.
- Solso, Robert (2000): **Cognitive Psychology**, 2nd edition, translated by Al-Sabwa et al., Anglo-Egyptian Library.

-Tara , Victor , Kiyomi, Yamada ,(١٩٧٢) **:** The Impact Of Mindful wareness Practices On College Student Health Well-Being, And Capacity For Learning : **Apilot Study, California state university**.

Remove Watermark
Wondershare PDFelement
Wondershare PDFelement