

**Building the Scale of Mindfulness among the students of the
university of Mosul**

Muhammad Muzahim

محمد مزاحم محمد الحساوي

Muhammad Al-Hassaw

Dr. Ahmed Younis Al-Bajari

د. أحمد يونس البجاري

Professor

أستاذ

**University of Mosul - College
of Education for Human
Science- Department of
Educational and Psychological
Sciences**

جامعة الموصل - كلية التربية للعلوم

الانسانية - قسم العلوم التربوية والنفسية

alhsawymhmd159@gmail.com

تاريخ القبول

تاريخ الاستلام

٢٠٢٢/٩/١٥

٢٠٢٢/٧/٢٨

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، جامعة الموصل، طلبة

Keywords: Mindfulness, University of Mosul, students

المخلص

يهدف البحث التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل . والفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل وفقا لمتغيري: نوع الجنس (ذكور-اناث). والتخصص (علمي . انساني). ولتحقيق اهداف البحث اختار الباحث عينة طبقية عشوائية متساوية من طلبة كليات جامعة الموصل حيث تألفت عينة البحث الاساسية من (٥٦٠) طالباً وطالبة بواقع (٢٨٠) طالباً و(٢٨٠) طالبة اختيروا بالطريقة العشوائية من كليات جامعة الموصل للسنة الدراسية (٢٠٢١-٢٠٢٢).

ولتحقيق اهداف البحث فقد قام الباحث ببناء مقياس اليقظة الذهنية الذي يتكون من (٤٥) فقرة ذات خمسة بدائل (تطبق علي بدرجة كبيرة جدا. تتطبق علي بدرجة كبيرة. تتطبق علي بدرجة متوسطة. تتطبق علي بدرجة قليلة. لا تتطبق علي). وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري والتمييزي ومن الاتساق الداخلي للمقياس ومن ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار اذ بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠,٨٥).

عولجت البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) والتي تضمنت مجموعة من الوسائل الاحصائية منها (الاختبار التائي لعينة واحدة. والاختبار التائي لعينتين مستقلتين. ومعامل ارتباط بيرسون. والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط. وتحليل التباين الاحادي).

توصل الباحث الى النتائج الآتية :

- ١- تتميز عينة البحث بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية.
- ٢- ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير (الجنس) (ذكور/إناث) ولصالح الإناث
- ٣- ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير (التخصص) (علمي/إنساني) ولصالح التخصص العلمي .

وفي ضوء النتائج خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات أهمها:

١. إقامة الجامعة دورات تربية وتعليمية لتوعية الطلبة بمفهوم الاستئثار الفائقة بأنماطها الخمسة وما لها من اثر في نمو الطلبة معرفياً وعقلياً وتطوير شخصياتهم بكافة جوانبها .
٢. تفعيل الجدار الحر في الجامعة وكتابة نشرات تحتوى على مواضيع تستثير دافعية الطلبة في البحث والاستكشاف للمستجدات العلمية .

والمقترحات

١. إجراء دراسة تتناول اليقظة الذهنية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل (العبء المعرفي. والتقويم المعرفي) لمرحل دراسية أخرى مثل (طلبة الإعدادية. وطلبة المتوسطة).

Abstract

The research aims to identify the level of mental alertness among students of the University of Mosul. and the differences in the level of mental alertness among students of the University of Mosul. according to the two variables: gender (male-female). and specialization (scientific. human). and to achieve the objectives of the research. the researcher chose an equal stratified random sample of students The faculties of the University of Mosul. where the basic research sample consisted of (560) male and female students. with (280) male and (280) female students chosen randomly from the faculties of the University of Mosul for the academic year (2021-2022).

To achieve the objectives of the research. the researcher built the Mindfulness Scale. which consists of (45) items with five alternatives (applies to me to a very large degree. applies to me to a large extent. applies to me to a moderate degree. applies to me to a small degree. does not apply to me). The researcher verified the apparent and discriminatory honesty. the internal consistency of the scale. and the scale's stability by re-testing. as the Pearson correlation coefficient was (0.85).

The data were treated statistically using the statistical package for social sciences (SPSS). which included a set of statistical methods. including (one-sample t-test. two independent samples t-test. Pearson's correlation coefficient. t-test for the significance of the correlation coefficient. and one-way analysis of variance).

The researcher reached the following results:

1 -The research sample is characterized by a medium level of mental alertness.

2 -The high level of mental alertness according to the variable (gender) (male/female) and in favor of females

3- The high level of mental alertness according to the variable (specialization) (scientific / human) and in favor of scientific specialization.

In light of the results. the researcher came up with a number of recommendations and suggestions. the most important of which are:

1 .The university organizes educational and educational courses to educate students about the concept of super arousal in its five types and what impact they have on students' cognitive and mental development and the development of their personalities in all its aspects.

2 .Activating the free wall at the university and writing pamphlets containing topics that motivate students to research and explore scientific developments.

and suggestions

1. Conducting a study dealing with mental alertness and its relationship to other variables such as (cognitive burden. and cognitive assessment) for other stages of study such as (preparatory students and intermediate students).

مشكلة البحث

تتسارع الاحداث في العالم وتتغير كل ساعة مما تؤدي الى زيادة الضغوط على الافراد بشكل مستمر يصعب التكيف مع هذه التغيرات فيواجه افراد المجتمع الكثير من الصعوبات والتحديات التي تقلل من قدرة الطلبة والذين هم جزء من المجتمع على التركيز والادراك فالأصل ان يبقى الذهن يقظا والعقل منفتحاً لاستقبال أي من المثيرات بحيث تدرك الامور كما يجب في سياقها وفي وقتها (ناصر. ٢٠١٧: ٣٦٥) .

اصبح عالمنا اليوم اكثر تعقيدا وعن طريق حواسنا ندرك المثيرات من حولنا وما يعانيه مجتمعا من ضغوط متنوعة على المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي .كل ذلك يوتر على افراد المجتمع وتحتل شريحة الجامعة جزء كبير من هذا المجتمع وهم ليسوا بمعزل عن هذه المتغيرات .وما تسببه من اضطرابات انفعالية وسلوكية تفرضها عليهم البيئة الاجتماعية . فالطالب الجامعي الذي يفتقر الى اليقظة الذهنية . ومالها من دور فعال في التعامل مع مثيرات البيئة من حوله والاستجابة لها ولا يتمتعون بسلوك يقظ ذهنيا ولا يستثمرون بيئتهم . اذا إن غياب اليقظة الذهنية يولد نظرة احادية الاتجاه وغير متواصلة مع احداث ومثيرات وتغيرات المجتمع مما يؤدي الى الجمود وعدم تقبل اراء وافكار جديدة . وهم بحاجة الى معرفة انفعالاتهم ووصف مشاعرهم وحاجاتهم من اجل تحقيق اهدافهم الحياتية . لأنها تتضمن وعيهم بمشاكلهم وتأثيرها على جوانبهم المعرفية . (صالح. ٢٠١٩: ٢١٩)

يساعد انتباه الأفراد على انتقاء المثيرات المناسبة من البيئة الخارجية، و غالبا ما يوجه انتباهه بشكل مباشر للمثيرات الجديدة وغير العادية التي هي من خصائص الأفراد الذين يمتازون بيقظة ذهنية، ويكونوا واعين بالبيئة التي يعملون فيها، وأنهم يعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني. (الهاشم. ٢٠١٧: ٦)

اليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي التي تتيح للفرد الانتباه إلى السياق العام للموقف وخلق تصورات جديدة من ردود الأفعال للتعامل مع الموقف اذ تساهم في رفع مستوى الوعي للفرد بانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية وتجعل الفرد يتسم بالمرونة في البيئة من امكانيات مختلفة اذ نجد أن الممارسات العملية لليقظة الذهنية وتركيز انتباه الفرد على كل ما يدور حوله في الوقت نفسه ليسمح له بالتحقق من واقعه دون الوقوع في الأحكام . (النجار. ٢٠٢٠: ٣)

اهمية البحث

لقد ازداد الاهتمام باليقظة الذهنية وتعزيزها بهدوء في السنوات الأخيرة . تزايدت الأبحاث النفسية والطبية حول هذا الموضوع بشكل كبير خلال العشرين عاما الماضية ، مع زيادة عدد الدراسات المتعلقة بالذهن . (Brown. Ryan.2007:27)

ان الأشخاص ذوو المستويات العالية من اليقظة يمتلكون صفات التعاطف والقبول مع أنفسهم والآخرين ولديهم مهارات شخصية متقدمة ويتواصلون بشكل أكثر فعالية مع الآخرين ويتمتعون بنمط حياة أفضل مقارنة بالأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة. (الضبياني، ٢٠٢١: ١١)

واليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي، والتي تتيح للفرد الانتباه إلى السياق العام للموقف وخلق تصورات جديدة من ردود الأفعال للتعامل مع الموقف الحالي (ناصر، ٢٠١٧: ٣٥٦) هذا النوع من الاهتمام يكون أكثر وضوحاً وقبولاً لواقع اللحظة الحالية إنه يوقظنا على حقيقة أن حياتنا تكشف في لحظات فقط. إذا لم تكن حاضرين بشكل كامل في العديد من تلك اللحظات ، فقد لا نفقد فقط ما هو الأكثر قيمة في حياتنا ولكننا نفشل أيضاً في إدراك ثراء وعمق إمكانياتنا للنمو والتحول. (Zinn .23.2001) حيث تساهم اليقظة الذهنية في رفع مستوى الوعي للفرد الانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية (824 Ryan&Brown.2003) وتجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة من امكانيات مختلفة نجد إن الممارسات العملية لليقظة الذهنية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدور حوله في الوقت نفسه ليسمح للشخص بالتحقق من واقعه دون الوقوع في الأحكام. (Baer et al.2006: 28)

والسماح لتجارينا بالظهور من لحظة إلى أخرى وقبولها كما لا يعتمدون على افكار الماضي محاولة الذهاب إلى أي مكان أو الشعور بشيء خاص ،بل تتضمن السماح لأنفسنا بأن نكون حيث أصبحنا بالفعل أكثر دراية بتجارينا الحالية لحظة بعد لحظة. (Zinn.2015:129) تشير اليقظة إلى أن العقل يهتم تماما بما يحدث ، وما تفعله ، والفضاء الذي تتحرك من خلاله. باستثناء الحقيقة المزعجة المتمثلة في أننا غالبا ما ننحرف عن المسألة المطروحة ونبتعد عن الواقع ، وسرعان ما ننخرط في أفكار مهووسة حول شيء حدث للتو أو قلقون بشأن المستقبل فإن اليقظة موجود هناك لإعادتنا إلى حيث نحن وما نفعله ونشعر به (2020. Wolf:2)

وتتجلى أهمية البحث الحالي في يأتي:-

اولا: الاهمية النظرية:- يكتسب البحث الأهمية النظرية من خلال:-

١. أهمية الشريحة العمرية التي يدرسها البحث. لان الاهتمام بهذه الفئة العمرية يعد مؤشرا على تقدم المجتمع .لأنهم قادة المستقبل.
٢. الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل .

ثانياً: الأهمية التطبيقية :-

يكتسب البحث أهميته التطبيقية من خلال :-

١. يعد إضافة للمكتبة في جامعة الموصل بصورة عامة وكلية التربية بصورة خاصة والذي سيسهم في زيادة الحصيلة المعرفية ويكون ركيزة علمية للباحثين والدارسين.
٢. تطوير العملية التعليمية والتربوية. والتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل.
٣. توفير أداة حديثة تتمتع بالصدق والثبات لقياس اليقظة الذهنية . اذ تتيح المجال أمام الباحثين في إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية.

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث الحالي التعرف على:

١. مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة .
٢. الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري:
أ. نوع الجنس (ذكور / إناث) ب. التخصص (علمي / انساني)

رابعاً: حدود البحث : تقتصر حدود البحث على:-

- الحدود المكانية: الكليات التابعة (لجامعة الموصل) .
- الحدود الزمانية: العام الدراسي. (٢٠٢١-٢٠٢٢)
- الحدود البشرية : طلبة المرحلة (الثالث) .
- الحدود المعرفية(اليقظة الذهنية) .

خامساً: تحديد المصطلحات :

اليقظة الذهنية: Mindfulness

وقد عرفها كل من

١. لنجر (2000. Langer)

"حالة المرنة في العقل تتمثل في الانفتاح لجديد ، وهي عملية من النشاط التمييزي لا ابتكار الجديد". (Langer . 2000: 125)

٢. بروان وريان (2003 . Ryan & Brown)

"حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر ، هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي" (Ryan & Brown . 2003 :822).

التعريف النظري

تبني الباحث تعريف لنجر (2000. Langer).

اليقظة الذهنية اجرائياً : "بانها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابته على فقرات مقياس اليقظة الذهنية المعتمد لأغراض الدراسة الحالية "

اطار نظري ودراسات سابقة

اليقظة الذهنية (Mindfulness)

تمت ترجمة مصطلح "اليقظة" لأول مرة بواسطة توماس ويليام ري س دافيز في عام ١٨٨١، المشتق من المصطلح البوذي "سات ي" أو "سمرت ي"، وحاول العديد من المؤلفين تعريفه بناءً على قراءات وتفسيرات النصوص البوذية (Martinez ..298.2017). وقد مارس التأمل لآلاف السنين كجزء من التقاليد القديمة والثقافات والعادات في جميع أنحاء العالم غالباً ما يرتبط التأمل إما بالروحانية أو الدين أو كليهما. البوذية والهندوسية والمسيحية واليهودية والإسلام، ومعظم الأديان الأخرى لديها عناصر التأمل كجزء من ممارساتها الدينية. ولكن هذا لا يعني أن التأمل يستخدم فقط جنباً إلى جنب مع الدين. كثير من الناس ممارسة التأمل بشكل مستقل، خارج الدين، كجزء من معتقداتهم الخاصة. تتعلق الممارسة التأملية بأى شيء "يُدرّب انتباه العقل" مما يؤدي إلى حالة من الذهن والهدوء والرحمة.

(Curreri.2018: 3)

وفي خمسينيات القرن الماضي بدأت مراكز البحوث تجري أبحاث معمقة عن هذا المفهوم حتى تم في نهاية المطاف صياغة الإطار النظري لليقظة العقلية كعلم على يد عدد من العلماء؛ أبرزهم إيلين النجر Langer Ellen وجون كابات زين. وفي سبعينات القرن الماضي تم الاعتراف بها في علم الطب الحديث، وأصبح يُطلق عليها "العلاج المعرفي القائم على اليقظة" حيث سارعت العديد من الجامعات إلى إنشاء مراكز لتدريب اليقظة الذهنية وأبرزها جامعة ماساتشوستس . وجامعة اوكسفورد، وأنشئت أيضاً مجالات علمية عالمية متخصصة تعنى بنشر أبحاث اليقظة الذهنية . Mindfulness (الضبياني . ٢٠٢١: ١٤) اليقظة سلسلة متصلة نشطة ومشاركة وغير تفاعلية للعمليات التي تركز الاهتمام على التجربة الفورية المستمرة للفرد .بهدف تخفيف لمعاناة والسعادة المتزايدة.(5:2013. TEODORCZUK) اليقظة هي القدرة البشرية الأساسية على أن تكون حاضرة بشكل كامل ، وتدرك أين نحن وماذا نعمل ، وليس رد الفعل المفرط أو الغارق في ما يحدث من حولنا. اليقظة هي صفة يمتلكها كل إنسان بالفعل ، إنها ليست شيئاً عليك استحضاره ، عليك فقط أن تتعلم كيفية الوصول إليه.

حددت لانجر (Langer. 2000) اربعة ابعاد لليقظة الذهنية وهي:-

- ١ - التمييز اليقظ : أي تطوير أفكار جديدة ، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يتمتعون باليقظة الذهنية .

٢- **الانفتاح على الجديد** : أي ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة غير مألوفة .

٣- **التوجه نحو الحاضر** : أي تركيز الانتباه في موقف معين ، ويفضلون الاختيارات الانتقالية عند أداء العمل .

٤- **الوعي بوجهات النظر** : برؤى مختلفة دون التوقف عند رأى ، مما يساعده ويمكنه من الوعي التام للموقف لاتخاذ القرار المناسب . (عبد الرحمان.٢٠٢٠:١٢٨)

النظريات التي تناولت اليقظة الذهنية :

١- **نظرية لانجر (Langer theory)**

أكد لانجر نظرية اليقظة الذهنية استناداً إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك فهو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة . (النجار . ٢٠٢٠: ٣٣) . واليقظة العقلية حالة خاصة من الوعي ينطوي على الانتباه بطريقة مميزة وهادفة إلى اللحظة الراهنة من دون إصدار حكم وإشعار المناطق المحيطة بأشياء جديدة دون الوقوع في بؤرة التقييم والمقارنة، أو أي من المعالجات المعرفية الأخرى ذات الصلة بالذات (سليمون.٢٠٢٠:٢٩) . إن القيمة الكيفية لجلب الوعي للتأثير في الاستجابة المبنية على الخبرة الشخصية . استخدمت مصطلح «اليقظة» لوصف أساليب الفرد المتيقظ ذهنياً ذات سلوكاً قادراً على تعديل السلوك التلقائي والأخذ بوجهات النظر الجديدة (عبدالله. ٢٠١٨:٢٣٨) . يرى لانجر أن اليقظة الذهنية عملية نشطة تهتم بملاحظة الأشياء الجديدة الخاصة بالموقف الحالي والآخرين والشخص ذاته والاستجابة بمرونة فالفرد يكون مرناً عندما يدرك أن كل شيء يتغير بشكل مستمر ويتكيف تبعاً لذلك . (عبد المطلب . ٢٠٢٠ : ١٥٩). تبني الباحث نظرية لانجر

٢- **نظرية الوعي الذاتي التأملية Relective self – awareness Theory**

في عام ١٩٧٢ ، طور دوفال وويكلوند فكرة الوعي الذاتي التأملية . وأكدوا أنه في أي لحظة معينة ، يمكن للشخص أن يكون مركزاً على نفسه أو يركز على الآخرين . علاوة على ذلك ، اعتقدوا أن التركيز الداخلي ينطوي على مقارنة الذات بالمعايير . تتشأ هذه المعايير من التفاعلات مع البيئة الخارجية . بمجرد استيعابه ، قد يقوم الفرد بإجراء تعديلات على أفكاره وسلوكياته . كلما كان الشخص أكثر تركيزاً على الذات ، كلما أصبح الشخص أكثر وعياً بذاته . (Miller.2022:2)

ويشير الوعي الذاتي التأملية ان الافراد يكونون يقظين لسلوكهم وحالاتهم الداخلية من اجل الاستمرار في تحقيق اهدافهم وتؤكد على ان اليقظة الذهنية توجه الفرد نحو تجربة انفعالية وجسمية وعقلية ويسهم ذلك في تطوير المعرفة الذاتية . (الدليمي .٢٠٢١:٢٢)

دراسات سابقة

أ. دراسات عربية: اليقظة الذهنية

١- دراسة الخفاجي (٢٠٠٨)

اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

يهدف البحث التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

تم إجراء البحث على عينة من طلاب جامعة البصرة (ذكور وإناث) بحسب مواصفة الدراسة (بشرية ، علمية) خلال العام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧. تم تبني نظرية التنظيم الذاتي. وقد أجريت الدراسة على (٤٠٠) مبحوث وعينة تطبيقية قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة. أظهرت النتائج

١- عينة البحث لديها درجة متوسطة من اليقظة الذهنية. (الخفاجي . ٢٠٠٨ :٢).

٢- دراسة عبدالله (٢٠١٣)

اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

هدف البحث الحالي التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (الجنس والتخصص). (وتحقيقاً للأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية ، اعتماداً على نظرية) الين لانجر (في اليقظة الذهنية والإبعاد التي حددها هي) التمييز اليقظ ،الافتتاح على الجديد ، التوجه نحو الحاضر ، الوعي بوجهات النظر المتعددة عينة البحث البالغ عددها (٥٠٠) طالب وطالبة (وتم حساب الصدق الظاهري وحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار إذ بلغ(٩٠٠٠) وتكون المقياس بصورته النهائية من (٦٣) فقرة صالحة لقياس اليقظة الذهنية ، وطبق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (٥٩٩) طالب وطالبة ، وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة وتحميل التباين التائي واختبار شيفين ، توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :ان مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة ، توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس)اناث ، ذكور (ولصالح الذكور، ولأ توجد فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير التخصص) علمي ، انساني (، ويوجد فروق دالة احصائياً تبعاً لتفاعل الجنس والتخصص) (عبدالله . ٢٠١٣ :٢)

ب- الدراسات الاجنبية :

١- دراسة رحمان (Rehman.2018)

العلاقة بين اليقظة والمشاركة الدراسة بين طلاب الجامعة

بحث الدراسة في العلاقة بين اليقظة الذهنية والمشاركة الدراسية بين طلاب الجامعة. تم أخذ عينة هادفة من ٥١ طالبا منهم (١٨) ذكور، (٣٣) إناث تتراوح أعمارهم بين ٢١-٢٨ سنة. تم استخدام مقياس الوعي بالانتباه . والانتباه (Brown & Ryan) (MAAS، 2003) ومقياس مشاركة الطلاب في (Schaufeli، Utrecht، Salanova، & González-Romá، Bakker، 2002) لقياس اليقظة والمشاركة الدراسية على التوالي. توصلت الدراسة الى النتائج الاتية.

١. وجود علاقة إيجابية معنوية بين اليقظة والمشاركة في الدراسة.
٢. لم يظهر المشاركون أي اختلاف في المتغيرات المذكورة أعلاه فيما يتعلق بالمتغيرات الديموغرافية المختلفة (Rehman.2018) .

منهجية وإجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الاجراءات المتبعة بغية تحقيق أهداف البحث والتي تتمثل بتحديد مجتمع البحث واختيار العينة والادوات وتطبيقها والوسائل الاحصائية التي تم استخدامها في معالجة البيانات. وفيما يأتي عرض تفصيلي لتلك الاجراءات:

أولاً: مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث طلبة جامعة الموصل والبالغ عددهم (٤٤٠٢٨) طالباً وطالبة موزعين على (٢٤) كلية علمية وإنسانية ، وانسجاماً مع حدود البحث فقد بلغ عدد طلبة الصف الثالث (١١٠٢٠) طالباً وطالبة وبواقع (٥٣٨٣) طالباً و(٥٦٣٧) طالبة وكما مبين في الجدول رقم (١).

الجدول (١)

توزيع مجتمع البحث حسب الكليات والجنس

ت	الكلية	ذكور	اناث	المجموع	ت	الكلية	ذكور	اناث	المجموع
١	الطب	٢٠٣	٢٩٩	٤٧٢	١٣	التربية الاساسية	١١٣١	٧٣٧	١٨٦٨
٢	الهندسة	٤٧٢	١٦٥	٦٣٧	١٤	التمريض	٤٨	١٩٦	٢١٧
٣	العلوم	١٤٨	٢٨٦	٤٣٤	١٥	الفنون الجميلة	٣١	٣٧	٦٨
٤	الزراعة والغابات	٦٤	٨٢	١٤٦	١٦	علوم الحاسوب والرياضيات	١٥٣	٢٧٦	٤٢٩
٥	الآداب	٣١٩	٣١٢	٦٣١	١٧	العلوم الاسلامية	١٦٢	١١٢	٢٧٤
٦	الادارة والاقتصاد	٥١٤	٢٩٠	٨٠٤	١٨	العلوم السياسية	٥٠	١٧	٦٧
٧	التربية للعلوم الصرفة	٧٤٤	٦٣٥	١٣٧٩	١٩	علوم البيئة وتقنياتها	٣٣	٣٤	٦٧
٨	الطب البيطري	٥٢	٣٢	٨٤	٢٠	التربية للنبات	٠	١١٠١	١١٠١
٩	التربية البدنية وعلوم الرياضة	١٢٦	٦٦	١٩٢	٢١	الاثار	٧	٢٨	
١٠	طب الاسنان	١٢٠	١٨٧	٣٠٧	٢٢	هندسة النفط والتعدين	١١٥	٢٠	١٣٥
١١	الحقوق	٢٨٧	١٠٠	٣٨٧	٢٣	التربية للعلوم الانسانية	٤٢٨	٣٦٢	٧٨٤
١٢	الصيدلة	١٤٨	٢٤٣	٣٩١	٢٤	العلوم السياحية	٢٨	٢٠	٤٨
المجموع الكلي ١١٠٢٠									

عينة تطبيق البحث الاساسية:

يقصد بالعينة: "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصلي او الأنموذج الذي يجري الباحث

مجمل ومحور عملة عليية. (محجوب ٢٠٠٥، ١٥٠)

من أجل الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث قام الباحث بالخطوات الآتية :

أ- اختيار عينة عشوائية طبقية متساوية من (٨) كليات بواقع (٤) كليات للتخصص

العلمي (كلية العلوم للرياضيات والحاسوب، كلية التربية للعلوم الانسانية، الزراعة . كلية التربية البدنية والرياضة)

كليات لمخصص الإنساني (التربية للعلوم الإنسانية، التربية الأساسية، الآداب. الحقوق)

بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل محمد مزاحم و أ.د. أحمد يونس

من مجموع (٢٤) كلية من كليات جامعة الموصل.

ب- اختيار عينة مكونة من (٥٦٠) طالباً وطالبة من الكليات المذكورة بواقع (٢٨٠) طالباً و(٢٨٠) طالبة ، وقد تم اختيار عينة قوامها (٧٠) من الذكور والاناث .

ج- تم اختيار العينة عشوائياً وفق قائمة مسبقة تبين الكليات وفق التخصص (علمي- انساني) وبين الأقسام لكل كلية .

ث- تم تطبيق أداة البحث (مقياس اليقظة الذهنية) على العينة بنفس الوقت معاً، أي أن المستجيب نفسه أجاب على الأداة الأولى. وكما موضح في الجدول (٢) .

الجدول (٢)

توزيع أفراد عينة البحث على وفق الكليات والتخصص والنوع

التخصص	الكلية	ذكور	اناث	المجموع
العلمي	التربية للعلوم الصرفة	٣٥	٣٥	٧٠
	كلية العلوم الرياضيات والحاسبات	٣٥	٣٥	٧٠
	الزراعة	٣٥	٣٥	٧٠
	التربية الرياضية	٣٥	٣٥	٧٠
الانساني	التربية للعلوم الانسانية	٣٥	٣٥	٧٠
	كلية التربية الاساسية	٣٥	٣٥	٧٠
	الحقوق	٣٥	٣٥	٧٠
	الآداب	٣٥	٣٥	٧٠
	المجموع	٢٨٠	٢٨٠	٥٦٠

أداة البحث:

مقياس اليقظة الذهنية :

بما ان البحث الحالي يهدف الى قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة لذا توجب بناء

اختبار اليقظة الذهنية قام الباحث بالإجراءات الآتي:

أ- الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوعات مختلفة من اليقظة الذهنية للإفادة من كيفية صياغة الفقرات بشكل يتناسب مع عينة البحث كدراسة (عبدالله ٢٠١٣). ودراسة (مخامرة. ٢٠٢١) ودراسة (عبد المطلب ٢٠٢٠) .

ب- استشارة عدد من المختصين في العلوم التربوية والنفسية في إعداد فقرات الاختبار .

ج- صياغة فقرات مقياس اليقظة الذهنية بصيغته الأولية اذ بلغت (٦٠) فقرة، موزعة على اربعة مواقف بالتساوي.

أعد الباحث اختبار اليقظة الذهنية بما يتناسب مع التعريف النظري لليقظة الذهنية وقد تبني الباحث تعريف اليقظة الذهنية لانجر (Langer .٢٠٠٠). وهو حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح لجديد ، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس اليقظة الذهنية وفقاً للمجالات التي حددها لانجر وهي (التميز اليقظ . الانفتاح على الجديد . التوجه نحو الحاضر . الوعي بوجهات النظر). وبعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة باليقظة الذهنية. ويضم اختبار اليقظة الذهنية (٦٠) موقفاً (فقرة) خاصة باليقظة الذهنية تم صياغتها على شكل (مواقف) سلوكية يتبعها خمسة بدائل اختيار أحد البدائل الخمسة وهي: (تطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً ،تطبق عليّ بدرجة كبيرة، تتطبق عليّ بدرجة متوسطة، تتطبق عليّ بدرجة قليلة ، تتطبق عليّ بدرجة قليلة جداً)،وبالأوزان (١،٢،٣،٤،٥) لل فقرات الايجابية (١،٢،٣،٤،٥) لل فقرات السلبية .

وقد استخراج الباحث الخصائص السيكو مترية لمقياس اليقظة الذهنية كالآتي:

١:الصدق

يقصد بالصدق ان يقيس المقياس الخاصية التي وضع من اجلها (كراجة، ١٩٩٧:١٤١).

أ- الصدق الظاهري :

ويعرف الصدق الظاهري بأنه (مظهر أولي من مظاهر صدق المحتوى يتم التوصل إليه من خلال عرض الأداة على مجموعة من المحكمين وذلك لتفحص أداة القياس ظاهرياً والخروج باستنتاج أن الاختبار يقيس ما وضع لقياسه) (ابوديار، ٢٠١٣: ٢٩).

ولأجل التأكد من الصدق الظاهري للاختبار تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٢١)، من أجل إبداء آراءهم حول صلاحية الفقرات ومناسبتها للموقف الذي تنتمي إليه فضلاً عن اقتراحاتهم لتعديل الفقرات غير المناسبة منها وبعد الاخذ بملاحظاتهم وآرائهم قبلت الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثراً. وقد تم حذف الفقرات (٣ . ٧ . ١١ . ١٥ . ٢١ . ٢٢ . ٢٩ . ٣٤ . ٤٠ . ٤٧) إذ أشار بلوم انه عندما يتفق الخبراء بنسبة مقبول وبفضل أن تكون هذه النسبة (٧٥%) وأكثر يعد المقياس صادقاً (الحمزة، ٢٠١٩ ص٤٩).

ب -القوة التمييزية لمقياس اليقظة الذهنية:

ولغرض حساب قوة تمييز الفقرات لمقياس اليقظة الذهنية تم اجراء الخطوات الاتية:

- تم سحب عينة عشوائية من خارج العينة الاساسية بواقع (٤٠٠) طالب وطالبة.
- طبق مقياس اليقظة الذهنية على عينة التمييز وبعدها تم تصحيح المقياس وحسبت الدرجة الكلية لكل طالب وطالبة. ثم تم ترتيب الدرجات من أعلى درجة الى اقل درجة وتم تحديد

بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل محمد مزاحم و أ.د. أحمد يونس

نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا والتي كان عدد أفرادها (١٠٨) طالب وطالبة. وتحديد نسبة (٢٧%) من الدرجات الدنيا التي تمثل (١٠٨) طالب وطالبة. على اعتبار ان معامل التمييز يكون أكثر استقرارا في حالة اعتماد هذه النسبة (النهان، ٢٠٠٤: ١٩٦). طبق يوم الاثنين بتاريخ (٢٧/١٢/٢٠٢١).

- وبعد تعيين المجموعتين (العليا والدنيا) تم حساب القوة التمييزية للفقرة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. وباستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). تم التحقق من دلالة الفروق بين درجات المجموعتين (العليا والدنيا) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة تتراوح بين (٠,٤٠٦ - ١٢,٦٢١) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية وبالباغلة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٩٨) تبين أن جميع فقرات مقياس اليقظة الذهنية كانت مميزة ما عدا الموقف (الفقرة) رقم (١١,١٦,١٧,٢٥,٣٣) ، وعليه أصبح عدد مواقف (فقرات) مقياس اليقظة الذهنية (٤٥) موقفاً. وجدول رقم (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية

ت	المجموعة العليا (١٠٨) ١		المجموعة الدنيا (١٠٨) ٢	
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
١	0.67672	3.9537	1.03567	4.589
٢	1.14064	2.6481	1.24040	6.681
٣	0.71641	2.9537	1.24092	4.164
٤	0.93821	2.6759	1.17472	10.049
٥	0.81840	3.1296	1.02394	6.460
٦	0.95317	3.1019	1.15151	7.853
٧	0.95521	3.3241	0.94551	6.372
٨	0.91424	2.8889	1.13840	7.052
٩	1.13608	2.9630	1.14325	4.836
١٠	0.91840	2.8704	1.31200	6.790
١١	1.07406	3.5463	1.26332	0.464
١٢	1.05749	2.8796	1.14155	6.307
١٣	0.97618	3.4352	1.03466	3.991
١٤	1.05946	2.5556	1.34882	7.462

	المجموعة الدنيا (١٠٨) ٢		المجموعة العليا (١٠٨) ١		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
6.430	1.33606	2.8333	1.08464	3.8981	١٥
1.808	1.02496	3.4259	1.08212	3.685	١٦
1.717	0.93890	3.1574	1.03971	3.3889	١٧
12.621	1.13942	2.3056	0.83141	4.0185	١٨
2.922	0.88539	2.8981	1.22915	3.3241	١٩
5.999	0.91807	3.1296	1.02951	3.9259	٢٠
4.742	1.13699	3.3426	0.98073	4.0278	٢١
2.997	0.77891	3.8056	0.93890	4.1574	٢٢
6.906	1.18166	2.9259	1.12321	4.0093	٢٣
3.632	0.84335	3.2130	1.05590	3.6852	٢٤
0.772	0.94812	3.8704	0.99022	3.9722	٢٥
6.080	1.20602	2.8519	0.97511	3.7593	٢٦
2.501	0.98847	3.0648	1.07760	3.4167	٢٧
7.417	0.99475	3.1019	0.85299	4.0370	٢٨
3.930	0.80942	3.2870	0.91840	3.7500	٢٩
6.575	1.29898	2.9352	0.95099	3.9537	٣٠
5.211	0.87715	3.1574	1.21160	3.9074	٣١
7.867	0.96333	2.6852	0.92179	3.6944	٣٢
0.708	0.92033	3.6481	0.99879	3.7407	٣٣
9.112	1.23074	2.5926	1.18824	4.0926	٣٤
3.402	1.10350	3.1852	0.92889	3.6574	٣٥
4.272	1.31461	2.9722	1.02458	3.6574	٣٦
12.024	1.39821	2.6296	0.72839	4.4537	٣٧
11.621	1.22312	2.4074	0.86603	4.0833	٣٨

بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل محمد مزاحم و أ.د. أحمد يونس

	المجموعة الدنيا (١٠٨) ٢		المجموعة العليا (١٠٨) ١		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
11.042	1.22184	2.2407	1.15571	4.0278	٣٩
9.083	1.29310	2.4722	0.99475	3.8981	٤٠
4.272	1.31461	2.9722	1.02458	3.6574	٣٦
12.024	1.39821	2.6296	0.72839	4.4537	٣٧
11.621	1.22312	2.4074	0.86603	4.0833	٣٨
11.042	1.22184	2.2407	1.15571	4.0278	٣٩
9.083	1.29310	2.4722	0.99475	3.8981	٤٠
6.255	0.99358	3.1481	1.07180	4.0278	٤١
6.784	1.13046	3.2593	0.75893	4.1481	٤٢
5.818	1.35688	2.8333	1.26116	3.8704	٤٣
5.498	1.14250	2.9444	0.97989	3.7407	٤٤
6.164	1.02153	3.3241	0.74512	4.0741	٤٥
5.245	1.38665	3.2407	0.96225	4.0926	٤٦
12.234	1.38837	2.5833	0.73970	4.4352	٤٧
12.290	1.28935	2.3981	0.83219	4.2130	٤٨
11.642	1.19564	2.5185	0.95317	4.2315	٤٩
9.167	1.60118	2.8426	0.81118	4.4259	٥٠

٢- الثبات:

تم حساب الثبات لمقياس اليقظة الذهنية :

أ- اعادة الاختبار

اعتمد الباحث في استخراج ثبات مقياس اليقظة الذهنية على طريقة إعادة الاختبار يسمى معامل الثبات النتائج من هذه الطريقة بمعامل الاستقرار إي استقرار نتائج الاختبار خلال الفترة بين التطبيق الاول والثاني للاختبار اذ ان هذه النوع في الحقيقة هو معامل

الارتباط بين مجموعتي الدرجات الاختبار في التطبيقين وذلك بإعطاء نفس مجموعة الافراد الاختبار نفسة مرتين الاختبار (مجيد، ٢٠١٤: ٨٠).

ولغرض أيجاد الثبات تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (٣٠) طالب وطالبة. ومن ثم أُعيد تطبيق المقياس عليهم بعد مرور (١٤) يوماً على التطبيق الاول. بدأ التطبيق يوم الثلاثاء بتاريخ (٢٠٢٢/٠١/٩) م ثم اعيد التطبيق يوم الاثنين بتاريخ (٢٠٢٢/٠١/٢٣) م وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني . وكان معامل الارتباط (٠,٨٥)

رابعاً- تطبيق أداة البحث :

بعد تحديد عينة البحث الاساسية والبالغة (٥٦٠) طالباً وطالبة. وبعد التحقق من الصدق الظاهري والذاتي والقوة التمييزية ومعامل الثبات لأداة البحث (اليقظة الذهنية) بصيغتها النهائية ومن اجل تحقيق اهداف البحث لحالي قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التطبيق النهائية البالغة (٥٦٠) طالباً وطالبة وبالأسلوب الطبقي العشوائي على مجتمع طلبة جامعة الموصل يوم الاثنين بتاريخ (٢٠٢٢/٣/٧) الى (٢٠٢٢/٣/١٥)

قام الباحث بتطبيق المقياس بصورتها النهائية على أفراد العينة وحرصاً على توضيح الهدف العلمي من البحث وضرورة أن تكون الاجابة دقيقة وصادقة علماً بان اجاباتهم سرية ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي و بدون ذكر الاسم. وانه لا توجد اجابة صحيحة وخاطئة بل ان جميع الاجابات صحيحة ما دامت تعبر عن وجهه نظر الفرد نفسه.

خامساً : تصحيح أداة البحث:

- أداة اليقظة الذهنية :

يتكون مقياس اليقظة الذهنية من (٤٥) فقرة امام كل فقرة خمس بدائل. وهي: (تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً ،تتطبق عليّ بدرجة كبيرة، تتطبق عليّ بدرجة متوسطة، تتطبق عليّ بدرجة قليلة ، تتطبق عليّ بدرجة قليلة جداً)،وبالأوزان (١,٢,٣,٤,٥) للفرقات الايجابية و(١,٢,٣,٤,٥) للفرقات السلبية (١/٥/١٠/١٥/٣٥). وأعلى درجة للمقياس (٢٢٥) واقل درجة (٤٥) والوسط الفرضي للمقياس (١٣٥).

الهدف الاول : التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

لغرض تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة البحث البالغ عددهم (٥٦٠) طالباً وطالبة . ويمتوسط الحسابي (١٥٢,٧٦٢) وبانحراف معياري (٢٥,٩٥١) وعند مقارنة المتوسط المتحقق مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ

بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الموصل محمد مزاحم و أ.د. أحمد يونس

(١٣٥) درجة تبين أن المتوسط الحسابي للعينة أكبر من المتوسط الفرضي وهذا يعني أن أفراد عينة البحث لديهم يقظة ذهنية.

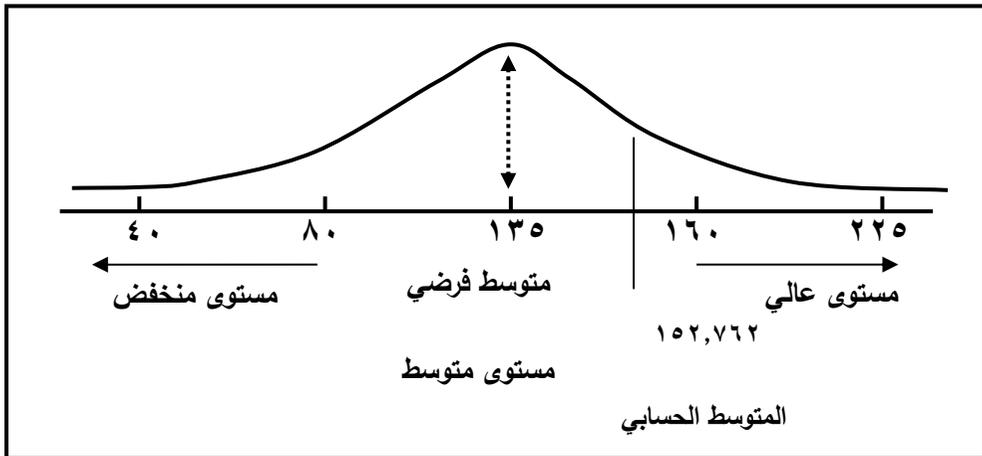
ولغرض التعرف الى دلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين المتوسط المتحقق والمتوسط الافتراضي طبق الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة (one sample t-test) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٦,١٩٧) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية وبالباغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٥٩) تبين أن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية ولصالح المتوسط الحسابي لدرجات العينة. والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤)

نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لقياس مستوى اليقظة الذهنية

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط المتحقق	العدد
	الجدولية	المحسوبة				
دال احصائيا عند مستوى (٠,٠٥)	١,٩٦	١٦,١٩٧	٢٥,٩٥١	١٣٥	١٥٢,٧٦٢	٥٦٠

يعزو الباحث النتيجة وفق النظرية المعتمدة في البحث وهي نظرية اليقظة الذهنية لـ (الن لانجر) بان اليقظة الذهنية تعني تركيز الانتباه على حياتنا في هذه اللحظة ليكونوا واعين بعالمنا الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما وهذه القدرة على تركيز الانتباه تكون طبيعية ومتأصلة بإمكانيتنا الإنسانية المتاحة وتكون حاضرة في الذهن لتكون وسيلة فاعلة للحد من التوتر وتحسين المرونة العقلية .



الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري:

أ. نوع الجنس (ذكر - أنثى)

لغرض تحقيق هذا الهدف طبق الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Tow samples Independent T-Test) إذ بلغ عدد الذكور (٢٨٠) طالباً. وبمتوسط درجاتهم (١٤٣,٤١٠) وانحراف معياري (٢٥,٣٤٣) أما عدد الإناث فقد بلغ (٢٨٠) طالبة. وبمتوسط حسابي (١٥٧,٣٦٤) وانحراف معياري (٢٤,٩٨٥) وقد أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٦,٥٤٨) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية وبالغلة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٥٨) تبين أن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية وقد أسفرت هذه النتيجة ان الفرق دال إحصائياً في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) مما يدل على انه يوجد فرق بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية ولصالح الاناث والجدول (٥) يبين ذلك

الجدول (٥)

نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور/ إناث)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	قيمة الجدولية	قيمة المحسوبة				
يوجد فرق دال احصائياً عن مستوى (٠,٠٥) ولصالح الاناث	١,٩٦	٦,٥٤٨	٢٥,٤٤٣	١٤٣,٤١٠	٢٨٠	ذكور
			٢٤,٩٨٥	١٥٧,٣٦٤	٢٨٠	إناث

يعزي الباحث النتيجة الى ان الاناث اكثر قدرة على الانتباه بصورة مباشرة للمثيرات الجديدة وغير العادية والتي هي من خصائص المتعلمين الذين يمتازون بيقظة ذهنية، وانهم يتصفن بيقظة ذهنية اعلى من الذكور من خلال ابتكارهن مناخاً متاحاً لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهن فيها واتباع المرونة في ممارستها وعادة ما يتصفن الاناث بروية المعلومات من اكثر من منظور واحد مما يسمح لهن القدرة على الانتاج الجديد في كل موقف.

ب. نوع التخصص (علمي / إنساني)

لغرض تحقيق هذا الهدف طبق الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Tow samples Independent T-Test) إذ بلغ عدد العلمي (٢٨٠) طالباً وطالبة. وبمتوسط الحسابي (١٥٦,١٣٢) وانحراف معياري (٢٣,٩٧٤)، أما عدد التخصص الانساني فقد بلغ (٢٨٠) طالباً وطالبة. وبمتوسط حسابي (١٤٨,٤١٧) وانحراف معياري (٢٦,٧٢٧) وقد أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣,٥٩٥) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية

المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية وقد أسفرت هذه النتيجة وجود فرقٍ دالٍ إحصائياً في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير نوع التخصص (علمي/إنساني) مما يدل على انه يوجد فرق بين العلمي والانساني في اليقظة الذهنية ولصالح التخصص العلمي. والجدول (٦) يبين ذلك .

الجدول (٦)

نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى اليقظة الذهنية

تبعاً لمتغير نوع التخصص (علمي / انساني)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص
	قيمة الجدولية	قيمة المحسوبة				
يوجد فرق دال احصائياً عن مستوى (٠,٠٥) ولصالح العلمي	١,٩٦	٣,٥٩٥	٢٣,٩٧٤	١٥٦,١٣٢	٢٨٠	علمي
			٢٦,٧٢٧	١٤٨,٤١٧	٢٨٠	انساني

يفسر الباحث هذه النتيجة بانها تتفق مع وجهة نظر لانجر في ان الذين يتمتعون باليقظة الذهنية ينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بالتطورات المتماشية مع متطلبات العصر، وبطرق مثالية على المهمة التي في متناول أيديهم ويرى الباحث ان طبيعة المقررات التي يدرسها الطلبة في التخصصات العلمية هم اكثر انتباه وتركيز على أكثر من عمل في ان واحد الوعي باللحظة الحاضرة و يستطيعوا استيعاب تلك المقررات مما يجعلهم يقظين ذهنياً أكثر من طلبة التخصصات الإنسانية.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً: الاستنتاجات

١. تتميز عينة البحث بمستوى متوسط من اليقظة الذهنية.
٢. ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير (الجنس) (ذكور/إناث) ولصالح الإناث.
٣. ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير (التخصص) (علمي/إنساني) ولصالح التخصص العلمي .

ثانياً: التوصيات

١. استخدام استراتيجيات اليقظة الذهنية من قبل التدريسين وتشجيع الطلبة على حل المشكلات التي تواجههم بكل يقظة وانتباه.
٢. عقد دورات تدريبية في الجامعة حول اليقظة الذهنية لإبراز مدى تأثيرها في الابتكار والأبداع العلمي.
٣. تطوير المناهج الأكاديمية وإشباعها بالأنشطة التي تنتشر اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وتمكنهم من المشاركة الفعلية في إنتاج المعرفة العلمية .
٤. الاستفادة من أداة البحث من قبل الاختصاصيين التربويين لغرض الكشف عن اليقظة الذهنية وتعزيزها لدى طلبة الجامعة .

ثالثاً: المقترحات

١. اليقظة الذهنية وعلاقتها بالعبء المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
٢. اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتقويم المعرفي لدى طلبة جامعة الموصل .

ثبت المصادر

أولاً: المصادر العربية

- ❖ ابو ديار . مسعد (٢٠١٢) القياس والتشخيص لذوي صعوبات التعلم . ط.١. الكويت مركز تقويم وتعليم الطفل .
- ❖ الخفاجي . رائد ادريس محمود وعبدالله . مجيد حميد العتابي (٢٠١٥): الوسائل الاحصائية في البحوث التربوية والنفسية (مفهومها . اهميتها . تطبيقاتها باستخدام الحقيبة الاحصائية spss) .. دار دجلة للنشر والتوزيع . الاردن .
- ❖ الدليمي . ايهم عبد الحميد عبدالله (٢٠٢١) اليقظة الذهنية وعلاقتها بالحيوية الذاتية والتوجه الرياضي لدى طلاب ثانوية المتميزين في مركز مدينة الموصل . جامعة الموصل . اطروحة دكتوراة غير منشورة .
- ❖ سليمون . ريم ميهوب . فداء محمود سودان (٢٠٢٠) الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس . المجلة التربوية الإلكترونية السورية . العدد واحد . شهر (١٢) ٢٠٢٠ .
- ❖ الضياني . عامر محمد (٢٠٢١) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية . جامعة شاندونج نورمال - الصين .
- ❖ عبد المطلب . السيد الفاضلي . ايناس محمد صفوت (٢٠٢٠) اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص واسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري لدى طلبة جامعة الزقابق . المجلة التربوية . العدد التاسع والتسعون .
- ❖ عبد المطلب . السيد الفاضلي . ايناس محمد صفوت (٢٠٢٠) اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص واسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري لدى طلبة جامعة الزقازيق . المجلة التربوية . العدد التاسع والتسعون .
- ❖ عبدالله . احلام مهدي (٢٠١٣) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة . مجلة الاستاد . العدد ٢٠٥ . المجلد الثاني .
- ❖ عبدالله . احمد عمرو . اسلام عيد رفاعي (٢٠١٨) القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري . مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية .
- ❖ كراجة . عبد القادر كراجة (١٩٩٧) القياس والتقويم في علم النفس . جامعة ال البيت . الطبعة الاولى . دار البيزوري لعلمية للنشر والتوزيع . عمان .

- ❖ مجيد. سوسن شاكر (٢٠١٤) الاختبارات النفسية (نماذج) الطبعة الثانية دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان .
- ❖ محجوب . وجيه (٢٠٠٥) اصول البحث العلمي ومناهجه كتاب منهجي . ط٢ . دار المناهج . عمان .
- ❖ ناصر. سلوى سعيد (٢٠١٧) القدرة التنويرية لليقظة على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي .كلية الاقتصاد المنزلي جامعه المنوفية .
- ❖ النجار. جودت عاطف جودت (٢٠٢٠) استراتيجيات المواجهة واليقظة الذهنية كمميزات بالتوجه نحو الحياة لدى الأشخاص . دولة فلسطين . جامعة الأقصى . غز.

ثانياً: المصادر الاجنبية

- ❖ Baer. Et. al (2008) **Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness.**
- ❖ Brown. W.. & Ryan. M. (2003). **The benefits of being present: Mindfulness & its role in psychological well-being. Journal of Personality & Social Psychology. 84. 822– 848.**
- ❖ Curreri. Allen(2018) **A Brief History of Mindfulness**
- ❖ Langer .& Molldeveana . M.(2000) : **The construct of Mindfulness . Journal of Social Issues . (56).**
- ❖ M. Torres-Sanchez (2017) **Mindfulness: process. skill or strategy. A behavioral-analytic and functional-contextualistic analysis 2017 volume 28 I número 2 I 298-303 .**
- ❖ Martinez.Amanda M. Munoz .Andrea L . Monroy-Cifuentes. **Laura**
- ❖ Miller. Kori(2022) **Using Self-Awareness Theory and Skills in Psychology.**
- ❖ Teodorczuk. krysia.(2013) **mindfulness and academic achievement in south african university students** Supervisor: Prof. Tharina Guse Date of Submission: 23 October 2013.
- ❖ Wolf. About Christiane(2020) **What is Mindfulness Adobe Stock/stournsaeh.**
- ❖ Zinn. Jon Kabat (2015) **Mindfulness en la vida cotidiana. Buenos Aires. Argentina.**