



## **الخصائص السيكومترية لقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع**

### **إعداد**

**أ/ أحمد فرج عبد النبي مجاهد**

باحث ماجستير بكلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة

**د/ ممدوح محمود مصطفى بدوي**

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة

**د/ رضا عبد الحميد متولي**

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة

## الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

### لدى المراهقين ضعاف السمع

أحمد فرج عبد النبي مجاهد ، ممدوح محمود مصطفى بدوي ، رضا عبد الحميد متولي.

قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة الأزهر.

البريد الإلكتروني: Farag0445@gmil.com

المستخلص:

استهدف البحث الحالي إعداد أداة لقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع، والتعرف على خصائصها السيكومترية (الصدق، والاتساق الداخلي، والثبات)، وتكونت عينة البحث من ١٠٠ من المراهقين ضعاف السمع، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأشارت النتائج إلى أن المقياس الذي تم إعداده لقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع يتمتع بدلالات صدق مرتفعة؛ فقد تم التحقق من الصدق العاملي للمقياس، بعد إجراء التحليل العاملي الذي أسفر عن ثلاثة عوامل لليقظة العقلية هي (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي) بجذور كامنة لها على الترتيب: ١٠,٨٢٩ ، ٨,٢٢٣ ، ٦,١٩٢ ونسب تباين لها على الترتيب: ٣٠,٠٨١% ، ٢٢,٨٤٢% ، ١٧,٢٠٠%. كما تم التحقق من الصدق التلازمي للمقياس؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ١٠٠ من المراهقين ضعاف السمع على مقياس اليقظة العقلية المعد للدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية إعداد Bear et al., 2006 تعريب عبد الرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤)، وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠,٧٨٥. كما أظهرت النتائج أيضاً تمتع المقياس بالاتساق الداخلي؛ حيث وجد ارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. كما توصلت النتائج إلى تمتع المقياس بمؤشرات ثبات عالية؛ حيث بلغت قيمة الثبات للدرجة الكلية للمقياس باستخدام ألفا كرونباخ ٠,٨١٦. وباستخدام إعادة تطبيق الاختبار ٠,٧٩٢؛ مما يعد مؤشراً علي تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مناسبة تسمح باستخدامه لقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع.

**الكلمات المفتاحية:** الخصائص السيكومترية – اليقظة العقلية – المراهقين ضعاف السمع.



---

## The Psychometric Properties of Mindfulness scale for Hard of Hearing Adolescents

**Ahmed Farag Abdul-Nabi Mogahed, Mamdouh Mahmoud  
Mostafa Badawi, Reda Abdul-Hameed Metwaalli.**

Mental Health Department, Faculty of Education, Al-Azhar  
University, Egypt.  
Email: Farag0445@gmil.com

### ABSTRACT

The current study aimed at preparing a tool for assessing mindfulness among hard of hearing adolescents as well as identifying its psychometric properties (validity – reliability – internal consistency). The sample comprised (100) hard of hearing adolescents. The descriptive method was utilized. Results indicated that the scale has high validity indicators. Factorial validity was calculated. The factor analysis yielded three factors: (observation, description, and conscious action). Their latent roots were 10.829, 8.223, and 6.192, respectively. Variation ratio values were 30.081%, 22.824%, and 17.200%, respectively. In addition, concurrent validity was assessed. The correlation coefficient was calculated between the scores of (100) hard of hearing adolescents on the prepared scale for the current study and their scores on the mindfulness scale of (Bear et al., 2006), translated by (Al-Beheiri et al., 2014). The correlation coefficient was (0.785). Additionally, the scale has good internal consistency, as there was a significant correlation ( $\alpha = 0.01$ ) between each item and the related subscale total score. The scale also has high reliability indicators, as Cronbach's alpha for its total score was 0.816, whereas test – retest reliability coefficient was 0.792. Thus, the scale has appropriate psychometric properties qualifying it to be administered for assessing mindfulness among hard of hearing adolescents.

**Key Words:** psychometric properties - mindfulness - hearing-impaired adolescents.

## المقدمة:

تعد حاسة السمع من أهم الحواس اللازمة للإنسان في كافة أوجه حياته، وتحديدًا علي مستوى بنيته الشخصية وتأثيرها علي النمو النفسي له، وفقدان هذه الحاسة يعيق حياة الفرد عامة والمراهق بصفة خاصة، فالمراهق الذي يولد أصمًا يكون منذ ولادته منعزلاً عن الوسط الذي يعيش فيه، إذ تحرمة الإعاقة السمعية من الاكتساب الطبيعي للمنبهات الحسية الضرورية، وتجعله يعيش في فراغ صامت طوال حياته، كما تجعله يشعر بشيء ما يقف حاجزاً في طريق نموه، ويعيق التعبير عن نفسه، كما يجد صعوبة كبيرة في ربط العلاقة بين ذاته والمحيطين به، وكل هذا قد يؤدي به إلى التهميش الذي يبدأ منذ الطفولة المبكرة ويمتد إلى نهاية العمر (عادل عبدالله، ٢٠٠٤) (١).

ويعمل علم النفس الإيجابي على تعزيز الجوانب النفسية بالشكل الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية في مجموعة متنوعة من المجالات وخاصة المجالات المرتبطة ببيئة التعلم، وتعد الغاية الرئيسة من هذا العلم هي تدعيم العوامل التي تركز على الصحة والنماء والفضائل بدلاً من الانشغال بجوانب الضعف والقصور، ويندرج تحت مظلة هذا العلم العديد من المصطلحات والمفاهيم، ومن أبرز هذه المفاهيم مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness، الذي أصبح معروفاً ومنتشراً سياقات عديدة، إلا أن معنى اليقظة العقلية لايزال يخضع لتغيرات كثيرة، تبعاً لاختلاف الباحثين ومجالات اهتمامهم (Gazzola, 2016).

وتذكر هالة مقلد (٢٠٢٠) أنه تولد لدى الفرد حالة من التناغم والتوافق النفسي عندما يحدث لديه إدراك لمشاعره وأفكاره ووعيه بها وانتباهه للحظي للأحداث الراهنة ومراقبته لها وإعادة تواصله مع ذاته دون إصدار أحكام تقييمية؛ حيث تعتبر كل الأفكار والأحداث بالنسبة له موضع ملاحظة.

ويشير مفهوم اليقظة العقلية إلى التركيز والانتباه وعدم التسرع في إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، وإنما التعايش والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة، والاعتراف بالمشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة (Christopher & Gilbert 2010).

ويحتاج المراهق ضعيف السمع إلى اليقظة العقلية؛ فكما يرى (Akyurek, Kars 2018) و Bumin & أن انخفاض مستوى اليقظة يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشاكل أو إنتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح.

ويرى الفرحتي محمود (٢٠١٧) أن الأفراد الذين يتسمون باليقظة العقلية يبدون انتباهاً وإبداعاً وحماساً أكبر أثناء أداء المهام، وتحسن ذاكرتهم، أما من يتسمون بضعف اليقظة يؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية.

<sup>١</sup> تم اتباع نظام توثيق (APA 6) مع مراعاة الثقافة العربية أثناء التوثيق وذلك على النحو التالي:  
١ - تقديم بيانات المرجع في متن البحث حسب الترتيب التالي: (الاسم واللقب للمؤلف العربي، واللقب للمؤلف الأجنبي، ثم سنة النشر، ثم رقم الصفحة).

٢ - تقديم البيانات كاملة وفقاً للترتيب الهجائي لأسماء المؤلفين والباحثين وذلك في قائمة المراجع.

ويذكر عبد العزيز سليم (٢٠١٨) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الخبرات السلبية وتجاوزها، وأن الاهتمام باليقظة العقلية يساهم في تحسين مستوى أدائهم الأكاديمي واندماجهم داخل البيئة الدراسية، وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات الأكاديمية والضغوط، وتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديهم.

وقد قال الله تعالى في سورة الحاقة الآية ١٢ "لَنَجْعَلَنَّهَا لَكُمْ تَذْكِرَةً وَتَعْمَى أذن واعية"، وهو ما يشير إلى أن الإحساسات الصوتية التي يسمعها الإنسان بأذنيه تصل إلى مستويات الوعي العليا وتساعد في يقظته العقلية أحسن من تلك التي تصله عن طريق الحواس الأخرى (أمل حامدي، ٢٠٢١).

وفي ضوء ذلك يسعى البحث الحالي إلى إعداد أداة لقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع؛ يمكن من خلالها تشخيص هذا المتغير لدى هذه الفئة.

### مشكلة البحث

شهدت السنوات الماضية اهتماماً واسعاً بمفهوم اليقظة العقلية، ويتضح ذلك من خلال زيادة أعداد البحوث من عام إلى آخر. ففي عام ١٩٩٠ كان عدد تقارير البحوث أقل من ٨٠ بحثاً، بينما أظهر البحث البسيط على شبكة الإنترنت في عام ٢٠٢٠ وجود أكثر من ٢٠٠٠٠ تقرير علمي للسنة الحالية وحدها متضمن اليقظة العقلية تم دراسته في مجالات فرعية متعددة لعلم النفس الحديث، مع إعطاء اهتمام خاص بواسطة المجالات التطبيقية (Brown & Ryan, 2020). وعلى مستوى البحوث العربية، فقد قام الباحثون بعمل مسح على قواعد البيانات المتوافرة على بنك المعرفة المصري وتوصل إلى وجود عدد كبير من الدراسات العربية التي اهتمت بدراسة اليقظة العقلية كمتغير رئيس أو متغير تابع دون أن يجد دراسة واحدة أعدت مقياس لليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع؛ مما يشير إلى نقطة مهمة تتعلق بحاجة البيئة العربية إلى إعداد أداة لقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع والتحقق من خصائصها السيكومترية.

وتتعدد وجهات نظر الباحثين حول مكونات اليقظة العقلية؛ حيث يذكر (Ivtzan & Hart, 2016) أن اليقظة تتكون من أربعة أبعاد، هي:

- المشاركة Engagement: الوعي بالتغيرات التي تحدث في البيئة.
- البحث عن الحداثة Seeking novelty: الانفتاح على البيئة.
- إنتاج الجودة Novelty producing: بناء معاني جديدة.
- المرونة Flexibility تبني وجهات نظر متعددة.

كما قدم (Droutman, et al. (2018 نموذجاً لليقظة العقلية مكوناً من أربعة أبعاد هي؛ التركيز على اللحظة الحالية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم إصدار أحكام، وتقبل الذات.

وكذلك ترى عفاف البديوي (٢٠١٨) أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة أبعاد، هي الملاحظة هادفة، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

كما توضح نرمين محمد (٢٠١٩) أن اليقظة العقلية تتضمن أربعة أبعاد:

- التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن ويشير إلى احتفاظ الطالب بانتباهه وتنظيمه لفترات طويلة، والتركيز على ما يقوم به مع استطاعته توجيه تركيزه من موضوع إلى آخر.
- الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة وتعنى إدراك الطالب وانشغاله بالخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها والاستفادة منها وتقبلها، وإيجاد العلاقات بين الأحداث التي يمر بها.
- الانفتاح على وجهات النظر المتعددة: وتعني تقبل الطالب للخبرات والتجارب التي يمر بها، وتقبله وجهات النظر والأساليب المختلفة واستعداده للاستفادة منها.
- مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام وتشير إلى تقبل الطالب للأحداث والأفكار التي تواجهه بدون إصدار أحكام تقييمية عليها.
- ويشير (Iwaniec 2017) إلى أن التنوع والاهتمام المتواصل لعلم النفس باليقظة العقلية أثمر عن وجود مقاييس عديدة تعتمد التقرير الذاتي حاولت أن فهم وقياس هذا المفهوم.
- وقد توصل (Baer et al 2006) إلى أن البناء العامي للمقاييس الموجودة لليقظة العقلية - التي تشمل مقياس الوعي الانتباه، اليقظة العقلية، واستبيان اليقظة العقلية، ومقياس اليقظة العقلية المعرفي والوجداني وقائمة مهارات اليقظة العقلية - أظهر وجود خمسة رئيسة لليقظة العقلية، هي:

- عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية،
- ملاحظة الأفكار والمشاعر.
- التركيز والوعي. بوعي التركيز
- الوصف والتسمية.
- عدم الحكم على الخبرة.

يتضح مما سبق حاجة البيئة العربية إلى إعداد أداة لقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع والتحقق من خصائصها السيكومترية؛ لذا كان من الأهمية بناء مقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع. ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي: ما الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع؟ ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما إمكانية التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع؟
- ٢- ما إمكانية التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع؟
- ٣- ما إمكانية التحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع؟

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الخصائص السيكمومترية (الصدق، والاتساق الداخلي، والثبات) لمقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع.

### أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث:

- من الناحية النظرية: يقدم البحث إطاراً نظرياً لليقظة العقلية، وبعض الدراسات والبحوث التي أجريت فيهما في البيئة العربية والأجنبية، مما قد يسهم في إثراء التراث النفسي لهذا المتغير، بالإضافة إلى تناول فئة المراهقين ضعاف السمع.
- ومن الناحية التطبيقية: يقدم البحث مقياساً لليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع يمكن أن يطبقه ويستخدمه العديد من الباحثين والأخصائيين النفسيين والإكلينيكين فيما بعد.

### مصطلحات البحث:

بعد الاطلاع على الأدبيات الخاصة باليقظة العقلية، تم تعريفها إجرائياً بأنها: قدرة المراهق ضعيف السمع على الانتباه للأحداث والخبرات الداخلية والخارجية، ووصفها والتعبير عنها بوضوح، والتصرف بشكل سليم يتناسب مع الموقف، وتتضمن ثلاثة أبعاد، وهي:

- ١- الملاحظة: قدرة المراهق ضعيف السمع على الانتباه للأحداث والمواقف والخبرات الداخلية والخارجية، مثل: الأفكار والانفعالات والسلوكيات والمشاهد والأصوات والروائح من حوله.
- ٢- الوصف: قدرة المراهق ضعيف السمع على التعبير بوضوح عن أفكاره ومشاعره والخبرات التي يواجهها، وتسمية الظواهر التي يلاحظها.
- ٣- التصرف بوعي: قدرة المراهق ضعيف السمع على أن يسلك بشكل سليم بما يتناسب مع الموقف وفي ضوء المبادئ والمعايير التي يقيم سلوكه من خلالها.

### حدود البحث:

- الحد الموضوعي: يتمثل في إعداد مقياس لليقظة العقلية.
- الحدود البشرية: تتمثل في المراهقين ضعاف السمع.
- الحدود المكانية: تشمل بعض مراكز رعاية الصم وضعاف السمع بمحافظة القاهرة والجيزة.
- الحدود الزمانية: تتمثل في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.

### الإطار النظري للبحث:

#### • تعريف اليقظة العقلية:

يعرف (Brown, Ryan (2003 اليقظة العقلية بأنها إيلاء الاهتمام والانتباه الكامل للحاضر وللخبرات التي تحدث للفرد في اللحظة الحالية وقبولها، مع عدم إصدار حكم عليها.

ويري (Semple & Lee, 2008) أن اليقظة العقلية مجموعة مهارات تعتمد علي الجانب المعرفي والسلوكي يكتسبها الأشخاص المتدربين من خلال التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم، كما أن تركيزهم على إكمال المهام فيما بعد وربما التغلب على التسويف والتعامل مع العادات السلبية وغير الصحية التي اعتادوا عليها.

كما يُعرفها (Hill & Updegraff, 2012) فاليقظة العقلية ترجع إلى مدى ملاحظة الفرد لوعيه لحظة بلحظة من حيث أين هو، ووعيه بأفكاره والتدفق النفسي لديه فالسعي لتحقيق الأهداف الناجحة في جوانب الحياة يتطلب وجود اليقظة العقلية.

ويشير (Lyvers, et al., 2014) أن اليقظة العقلية هي أحد التدخلات الإيجابية التي تساعد الفرد على التعايش مع الأفكار والمشاعر وخفض حدة الشعور بالعجز الناجم عن التنمر لدي الطفل ضحية التنمر المدرسي، وتنظيم انفعالاته بصورة أفضل وتحسين حالته المزاجية وتقليل الفجوة بين الهدف والاستجابة، وتعبيره عن انفعالاته بشكل جيد، ومن ثم الشعور بالارتياح النفسي والحد من الاستعانة باليات الدفاع والإنكار بهدف حماية الذات.

في حين يعرفها كل من (Maria Garcia et al., 2019) بأنها الوعي التام بالتجربة التي يمر بها الفرد في الوقت الراهن مع تقييمها كما هي دون إصدار أحكام.

وأشار فيصل الربيع (٢٠١٩، ٨٣) إلى اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي الحسي، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحا على كل ما هو جديد.

وعرف محمد شاهين، وعادل ريان (٢٠١٩، ٦) اليقظة العقلية بأنها حالة عقلية تنشأ عن تركيز الانتباه المقصود على الخبرات الحالية والأحداث الجارية، بهدف التخلص من الشرود الذهني دون إصدار أحكام.

وتوصل عبد الله العصيمي، وجابر الهبيدة (٢٠٢٠، ٥) إلى اليقظة العقلية بأنها ميل الفرد إلى الإبقاء على مشاعره بصورة متوازنة، وكذلك الميل إلى الأخذ بوجهة النظر المتوازنة في المواقف المؤلمة أو المزعجة أو التي يشعر فيها بمشاعر الفشل وخيبة الأمل، واستخدام حب الاستطلاع أو الفضول والانفتاح كطريقة في الوصول للمشاعر المتوازنة.

وعرف أحمد بهنساوي (٢٠٢٢، ٢٢) اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي النفسي الحاضر، المتسمة بالملاحظة التفصيلية للمنمات الداخلية والخارجية عند ظهورها، والمعتمدة على الممارسات وطريقة معالجة سمات الشخصية التي تعزز هذا الوعي المنشأة من خلال الانتباه القصدي الحاضر في اللحظة، لتساعد الفرد على الحفاظ على ممارسة عدم الحكم بوعي عالي لأفكاره أو عواطفه أو تجاربه لحظة بلحظة.

- من خلال تناول التعريفات السابقة يتضح أن معظم التعريفات تتفق في أن اليقظة العقلية تعمل علي التدخلات الإيجابية والانتباه المتعمد للخبرات وتقبلها دون إصدار أحكام عليها.

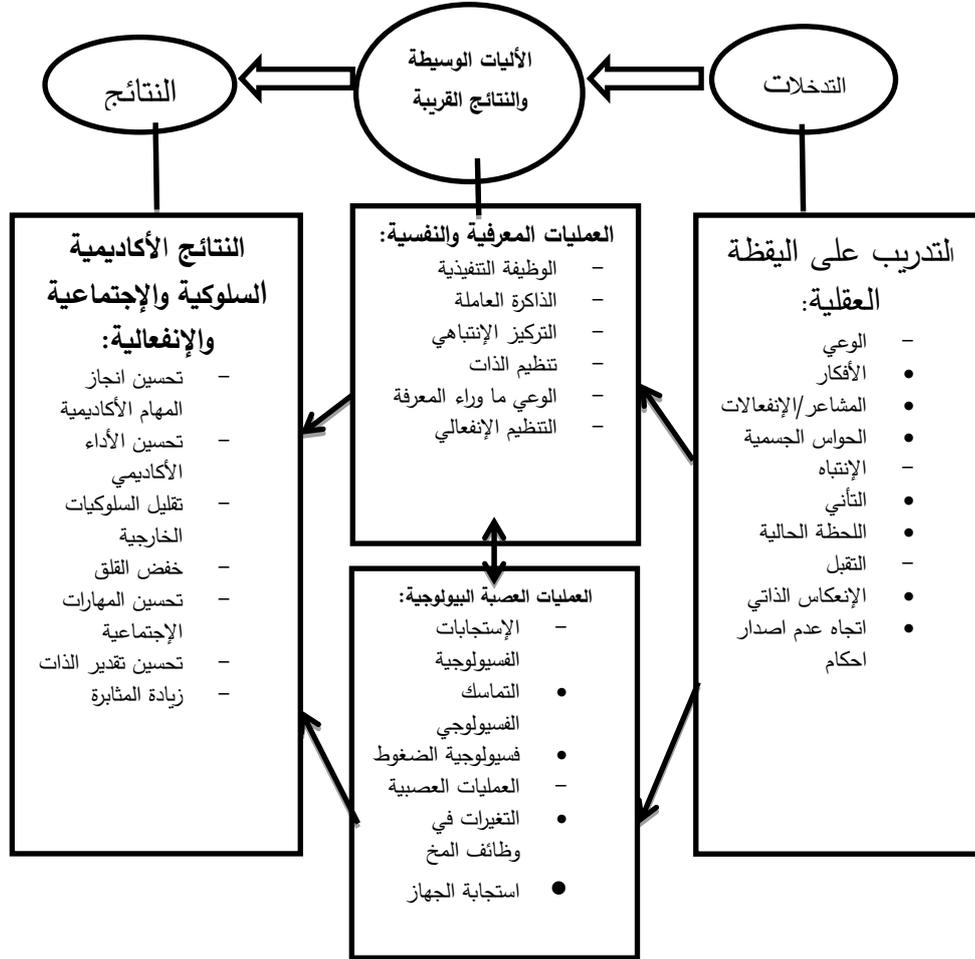
- وفي ضوء ما سبق يمكن القول بأن اليقظة العقلية تتضمن الوعي الحالي للفرد بالخبرات التي يمر بها، والمراقبة المستمرة لها والتركيز عليها بدلاً من الانشغال بالخبرات السابقة، ويرى الباحثون أن اليقظة العقلية لدى المراهق ضعيف السمع تتمثل في:

قدرته على الانتباه للأحداث والخبرات الداخلية والخارجية، ووصفها والتعبير عنها بوضوح، والتصرف بشكل سليم يتناسب مع الموقف.

• النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

١- نموذج ماينارد وآخرين:

افترض ماينارد وآخرون (Maynard, et al (2015,10-12) أن اليقظة العقلية تعمل على تحسين تنظيم الذات الانفعالية، والوظائف المعرفية التي تتضمن الوظيفة التنفيذية، والذاكرة العاملة كما تؤثر على الاستجابات الفسيولوجية التي تحسن السلوك والانجاز الاكاديمي، ويمكن توضيح النتائج التي تؤدها اليقظة العقلية والتي تظهر في شكل (١) كما يلي:



شكل (١) تأثير اليقظة العقلية في كل من العمليات المعرفية والنفسية التي تتضمن الوظائف التنفيذية وتنظيم الذات نموذج ماينارد وآخرين في اليقظة العقلية (Maynard, et al., 2015)

يوضح الشكل السابق تأثير اليقظة العقلية في كل من العمليات المعرفية والنفسية التي تتضمن الوظائف التنفيذية وتنظيم الذات والوعي ما وراء المعرفي والعمليات العصبية والبيولوجية التي تتضمن الاستجابات الفسيولوجية والعصبية، وهذه التأثيرات تعمل على تحسين النتائج الأكاديمية والسلوكية والاجتماعية والانفعالية، ومن ثم تظهر أهمية هذا النموذج في الدراسة الحالية، حيث تسهم اليقظة العقلية في تحسين تنظيم الذات الذي يتضمن الذاكرة العاملة وتحسين الانتباه وتنظيم الانفعال، إلى جانب بعض التغيرات الفسيولوجية والتغيرات في وظائف المخ، ولأشك أن القصور في هذه الجوانب سواء القصور في الذاكرة العاملة والانتباه والتنظيم الانفعالي ووظائف المخ، تعد من الخصائص المميزة للمراهقين ضعاف السمع، مما يمكن الاستفادة من هذا النموذج في الدراسة الحالية.

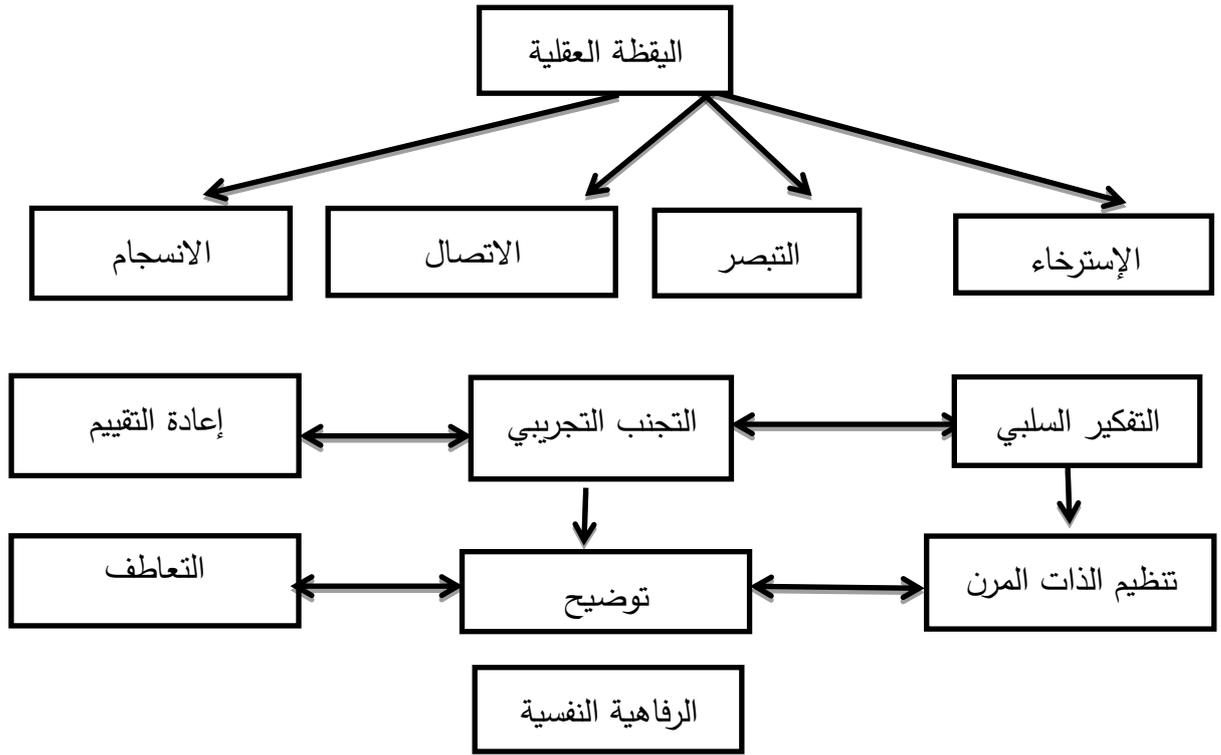
ويري (Ivtzan & Hart (2016 أن نظرية لانجر ١٩٩٨ في اليقظة العقلية تعد إحدى محددات التوافق بكل أشكاله، وأن تدني اليقظة العقلية لدى الأفراد يؤثر بشكل سلبي على جميع جوانب الحياة لديهم، ولأسيما المتعلقة بأدائهم المعرفي، كما يمكن أن تساعد اليقظة العقلية على تطوير الذاكرة بعيدة وقصيرة المدى، عن طريق المتغيرات الضرورية في المعالجة الحسية للمعلومات، على اعتبار أن اليقظة العقلية تتيح كل ما هو جديد للمعلومات وتساعد على تصنيفها ووضع بدائل لها.

## ٢- نموذج (RICH) لليقظة العقلية:

وضع هذا النموذج (Nice (2011 لتوضيح العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال والرفاهية النفسية وبين أن اليقظة العقلية لها أربعة تأثيرات مباشرة وهي:

- الاسترخاء Relaxation: ويعكس استرخاء العقل والجسم نتيجة لإطلاق سراح الأفكار، والمظاهر العقلية الأخرى، والاسترخاء له تأثير مباشر على قبول الموقف، وتقبل الواقع كما هو.
  - التبصر insight: وهو التبصر في مختلف العمليات العقلية التلقائية مثل الأفكار والمشاعر.... الخ.
  - التواصل مع الواقع (C) Contacts with reality وهو الانفتاح والتقبل والذي يؤدي إلى كون الفرد في اتصال كامل مع ما يحدث في الوقت الحالي، سواء داخليا في النظام العقلي والجسمي للفرد، أو خارجيا مع البيئة.
  - التناغم Harmony: ويتضمن شعورا بالتصور الإيجابي لما يحدث في اللحظة الحالية، والتناغم يكون بين مختلف الانظمة الفرعية للنظام العقلي للفرد، وبين النظام العقلي ككل والبيئة الخارجية، وهذا أيضا يكون له تأثير مباشر نحو التقبل والانفتاح لليقظة العقلية.
- وهذه التأثيرات المباشرة لليقظة العقلية تكون مترابطة معاً، وتؤدي إلى تأثيرات أخرى تظهر في جوانب معرفية، وتعد عوامل هامة تدعم من الرفاهية النفسية وتقلل من خطورة الأمراض النفسية بشكل عام وهي:
- تقليل التفكير السلبي المتكرر: Perseverative thinking وهو التفكير غير التكييفي المتكرر، ويتضمن الاجترار والقلق، ويعد من الميكانيزمات الهامة التي تساعد في حدوث مختلف الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق.

- تقليل التجنب التجريبي: Avoidance وهو من الميكانزمات التي تشارك في حدوث الاضطرابات النفسية من خلال خبرات الفشل للمحاولات غير الناجحة، لتجنب الجوانب غير السارة للحياة، وتقليل المشاركة في الانشطة التي تعتبر ذات قيمة.
  - إعادة التقييم: Reappraisal ويمكن لليقظة العقلية أن تتضمن كلا من إعادة التقييم وهو رؤية الفرد للموقف من وجهات نظر مختلفة، وترك التقييمات غير الضرورية للموقف.
- ونتيجة للعوامل السابقة ومن أبرزها التخلي عن الأفكار غير الضرورية وسلوكيات التجنب وإعادة التقييم يزداد تنظيم الذات المرن لدى الفرد، ويتضمن تنظيم الذات كل أنماط تنظيم الذات السلوكي والمعرفي والانفعالي، كما تتضح القيم لدى الفرد، ويظهر التعاطف لديه نتيجة للعوامل السابقة وأبرزها التبصر في عمليات النفسية للفرد والآخرين، وعدم إصدار أحكام، والتقبل والتواصل مع ما يحدث في اللحظة الحالية، وهذه العوامل جميعها تكون مرتبطة مع بعضها البعض وتؤدي في النهاية إلى الرفاهية النفسية للفرد ويمكن توضيح هذا النموذج في شكل (٢).



شكل (٢) يوضح العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الذات والرفاهية النفسية وفقاً لنموذج (Nyklicek, 2011) لليقظة العقلية (RICH)

يتضح من شكل (٢) أن العلاقة بين اليقظة العقلية وتنظيم الذات والرفاهية النفسية، حيث تعمل اليقظة العقلية على الاسترخاء والتبصر والاتصال بالواقع والتصور الإيجابي لما يحدث في اللحظة الحالية، وهذه الجوانب تؤثر في الجوانب المعرفية للفرد، حيث تقلل من التفكير السلبي وتجنب الموقف والتقييمات السلبية، وتجعل الفرد يتفاعل مع الخبرة الحالية وقيمها بشكل إيجابي، وبالتالي ينعكس ذلك على زيادة عملية التنظيم الذاتي لدى الفرد بأبعاده الثلاث المعرفي والانفعالي والسلوكي.

### ٣- نموذج براون (Browen, 2011) لتفسير اليقظة العقلية:

تناول نموذج (Browen 2011) تفسير اليقظة العقلية بوصفها تتكون من مكونين هما: المكون الأول ويرتبط بحالة الوعي كما هو في اللحظة الحالية مع الشعور الواعي بالهدف بينما يرتبط المكون الثاني بالمعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات التي يحصل عليها الفرد.

### ٤- نظرية شاييرو وآخرين:

فقد افترض شاييرو وآخرون (Shapiro, et al (2006) أن مكونات اليقظة العقلية المقصد، والانتباه، والسلوك، تحدث في وقت واحد وتؤدي إلى عملية اليقظة العقلية، وهذه العمليات تمكن الفرد من الانفتاح على الخبرات دون إصدار أحكام، مما يعمل على تغير كبير في وجهات النظر لدى الفرد وهو ما يمكن تسميته بإعادة الإدراك، فمن خلال عملية اليقظة العقلية يكون الفرد قادرًا على التحرر من محتويات الوعي مثل الأفكار، ويرى خبراته الحالية لحظة بلحظة بدرجة كبيرة.

وتري هذه النظرية أن اليقظة العقلية تعمل على تحسين تنظيم الذات، وتزيد من المرونة السلوكية والمعرفية والانفعالية، فمن خلال عملية إعادة الإدراك يكون الفرد قادرًا على ملاحظة التغيرات الداخلية والخارجية، والتي ربما تساعده على التحكم في سلوكه، وتصبح استجابات الفرد مبنية على معلومات معينة، وليست مجرد استجابات تلقائي (White, 2014).

كما أوضح (Shapiro, et al. (2006) أن المقصد يؤدي إلى الانتباه دون إصدار أحكام، والذي يؤدي بدوره إلى تنظيم الذات، ويؤدي في النهاية بالفرد إلى قدر كبير من الترتيب والرفاهية فمن خلال عملية إعادة الإدراك يصبح الفرد قادرًا على استخدام المعلومات المتاحة له لحظة بلحظة، ويتحرر من مشاعر القلق والخوف، ويتمكن من ادراك انفعالاته، وتنظيم ذاته بالطريقة التي تزيد من صحته ورفاهيته، فمن خلال المقصد يصل إلى الانتباه والاتجاه نحو الموقف المعين في اللحظة الحالية، واستخدام أفضل مهارات المواجهة التكيفية.

كما أن اليقظة العقلية قد تزيد من المرونة المعرفية والسلوكية والانفعالية، فعندما يكون الفرد قادرًا على رؤية الموقف الحالي والتفاعلات الداخلية المصاحبة له بشكل واضح، فإنه يصبح قادرًا على الاستجابة بقدر أكبر من الحرية، حيث تعمل عملية إعادة الإدراك على رؤية الفرد للموقف الحالي كما هو والاستجابة وفقا لذلك بدلًا من الأفكار المسبقة والانفعالات والسلوكيات الناتجة عن التجارب السابقة، وبالتالي تزيد من قدرته على ملاحظة التغيرات الداخلية باستمرار، ومن ثم تعمل على رؤية أكثر وضوحًا للمحتوى العقلي الانفعالي، وهو ما يؤدي بدوره إلى قدر أكبر من المرونة المعرفية والسلوكية والبعد عن الاستجابات التلقائية (Shapiro, et al., 2006).

ويبدو من هذه النظرية أنها بينت دور اليقظة العقلية في علاقتها بتنظيم الذات، فمن خلال المقصد يصل الفرد إلى الانتباه والذي يؤدي به إلى إعادة الإدراك والوعي بالتغيرات الداخلية

والخارجية في الموقف الحالي، ومحاولة تنظيم سلوكه وفقاً لذلك، كما يصل الفرد إلى حالة من المرونة المعرفية والسلوكية، مما يؤدي إلى استجابات تكيفية مقصودة بدلاً من الاستجابات التلقائية.

يتبين مما سبق عرضه من بعض النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية اتفاقها على أهمية اليقظة العقلية في التأثير على النواحي النفسية والاجتماعية والمعرفية للفرد، فضلاً عن تحديدها لمكونات اليقظة العقلية، كما اتفقت نظرية شاييرو وآخرين مع نموذج (RICH) في تأثير اليقظة العقلية على تنظيم الذات بجوانبه الثلاث المعرفية والانفعالية والسلوكية (Shapiro, et al, 2006, Nyklicek, 2016)، كما حدد نموذج براون (Browen, 2011) مكونات اليقظة العقلية، بينما أضاف نموذج ماينارد وآخرين تأثير اليقظة العقلية في كل من العمليات النفسية والمعرفية التي تتضمن تنظيم الذات والوظائف التنفيذية، ومن ثم فإن هذا النموذج يعتبر أشمل من النماذج والنظريات الأخرى. وعليه فإن الباحثين قد استفادوا من نموذج ماينارد وآخرين نظراً لأهميته للدراسة الحالية التي تقوم على دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدي المراهقين ضعاف السمع فيمكن الاستفادة منه في بناء المقياس، فضلاً عن توضيحه لتأثيرات اليقظة العقلية لدي المراهقين ضعاف السمع.

#### • أبعاد اليقظة العقلية:

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية على النحو التالي:

- أوضح بيشوب وآخرون (Bishop, et al (2004) بعدين لليقظة العقلية الأول يشير إلى التنظيم الذاتي للانتباه نحو تجربة الفرد المباشرة، والثاني التوجه نحو التجربة (الخبرة) ويتضمن الالتزام بالفضول والانفتاح وقبول التوجه نحو اللحظة الحالية (Akin and Akin, 2015b, 38).
  - وركز شاييرو وآخرون (Shapiro, et al (2016, 109-110) على الأبعاد الأساسية لليقظة العقلية، وهي النية Intention، والانتباه Attention الموقف Attitude، ويقصد بالنية أن اليقظة العقلية تتطلب توجيهها غرضياً موجهاً للانتباه وعدم ترك الذهن مشتتاً بينما يقصد بالانتباه أن الذهن يكون منشغلاً تماماً باللحظة الراهنة رغم ما يأتي إليه من أفكار ماضية أو تصورات مستقبلية، ويقصد بالموقف أن اليقظة العقلية لا تصدر أحكاماً من أي نوع على نتائج اللحظة الراهنة بكل ما تحتويه من مشاعر وأحاسيس وانفعالات ولكنها تراقب حتى ينتهي الحدث.
  - وقدم باير وآخرون (Baer et al (2006) خمسة أبعاد هي المراقبة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم المسبق، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.
- بينما حددها كلاً من من (Carmody & Baer (2020) و (McCloskey (2018) في خمسة أبعاد رئيسة هي:
- الملاحظة: وتعني قدرة الفرد على التركيز والانتباه والتحليل الجيد لكل ما يحيط به من معارف حسية ومعرفية.

- الوصف: ويعني قدرة الفرد على توضيح جوانب المعرفة بشيء من الدقة والتركيز.
- التصرف بوعي: ويعني قدرة الفرد على التركيز والانتباه فيما يقومون به من أنشطة ومشاريع.
- الحضور المتكامل: وتعني إدراك الزمن والمكان والكينونة الذاتية والتناغم بينهم.
- التأهب والاستعداد: وتعني الاستعداد الدائم للفعل والنشاط في أي وقت وبكل كفاءة.

وفي ضوء ما تم عرضه من الأبعاد لليقظة العقلية نجد أن معظم الآراء اتفقت على أن اليقظة العقلية هو بناء نفسي متعدد الأبعاد، وقد استقر الباحث في الدراسة الحالية على ثلاثة أبعاد هي:

- الملاحظة: قدرة المراهق ضعيف السمع على الانتباه للأحداث والمواقف والخبرات الداخلية والخارجية، مثل: الأفكار والانفعالات والسلوكيات والمشاهد والأصوات والروائح من حوله.
  - الوصف: قدرة المراهق ضعيف السمع على التعبير بوضوح عن أفكاره ومشاعره والخبرات التي يواجهها، وتسمية الظواهر التي يلاحظها.
  - التصرف بوعي: قدرة المراهق ضعيف السمع على أن يسلك بشكل سليم بما يتناسب مع الموقف وفي ضوء المبادئ والمعايير التي يقيم سلوكه من خلالها.
- اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع:

يعد الاهتمام بدوي الاحتياجات الخاصة من مؤشرات تقدم المجتمعات، ويتمثل ذلك الاهتمام بتوفير الخدمات النفسية والاجتماعية والأكاديمية والصحية لتنمية قدراتهم ومهاراتهم في مواجهة المشكلات التي يعانون منها والمتبطة بكل من شدة الإعاقة وطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها، ويأتي على مقدمة الفئات الخاصة الاهتمام بالمعاقين سمعياً "ضعاف السمع" في مرحلة المراهقة، نظراً لما يعانونه من ضغوط متعددة، مما يتطلب من الجميع مساعدتهم في حل المشكلات التي يتعرضون لها، وتخفيف حدة الضغوط، وإكسابهم الجوانب الإيجابية في شخصياتهم والتي من بينها اليقظة العقلية، لما فيها من تأثيرات إيجابية مباشرة على حياتهم ومستقبلهم وتحقيق النمو السوي.

ويتميز الفرد الذي يتمتع باليقظة العقلية بالمرونة والانتباه أمام المعلومات التي يحصل عليها واستخدام التفكير في الأحداث الحياتية اليومية حيث توصلت دراسة Cardaciotto, et. Al. (2008) إلى ارتباط اليقظة العقلية بالسعادة وجودة الحياة، فاليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على تنظيم الانفعال (Wiggins, 2012)، (ماجدة العديني، ٢٠١٩)، والسعادة الدراسية (فتحي الضبع، ٢٠١٩)، والمرونة النفسية (هالة إسماعيل، ٢٠١٧؛ والذكاء الوجداني (سوزان عرفة، ٢٠٢٢).

ويحتاج المراهقون ضعاف السمع لليقظة العقلية؛ حيث يرى Hayes (2020) أن القيمة النفسية لليقظة العقلية ترجع لكونها تُشعر الفرد بالوجود الواعي الملاحظ القادر على تنفيذ المهام وقتما طلب منه ذلك ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

- تسمح اليقظة العقلية للفرد بالرؤية الواقعية للأشياء من خلال أنها لا تضيف شيئاً إلى الإدراك ولا تشوّهه فهو مجرد انتباه وملاحظة فقط.
- تذكر الفرد بواجباته حيث تضع انتباه الفرد حاضراً واعياً وإن حدث وتبدل تركيز هذا الشخص عن الموضوع المراد التركيز فيه، فإن ملكة اليقظة العقلية سرعان ما ترجعه إلى

ذلك، وهو ما يتم عن طريق فنية التأمل، حيث أنها تحرر الفرد من أنماط التفكير التي تكون عالقة، مما تسمح له بالتراجع عن عملية التفكير وتحرير نفسه منها ومن ثم يعود انتباهه إلي تركيزه الصحيح.

- اليقظة العقلية تزيد من معرفة الفرد بعمق الاشياء والظواهر الطبيعية حتى أنها تصل إلى ما يعرف بقلب الحقيقة.

- كما أن هناك أهمية لتناول متغير اليقظة العقلية، لدى المراهقين ضعاف السمع، حيث توصلت بعض الدراسات الي أهمية التدريب علي اليقظة العقلية لدي الأطفال الصم، كما جاء في دراسة (Forrest (2015) وفي دراسة (Dehnabi et al. (2017) حاول تقصي أثر التدريب القائم علي اليقظة العقلية للخفض الضغوط في خفض القلق الاجتماعي للصم، ورمى عادل الصادق وأسامة أحمد (٢٠١٩) إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالي لدي المراهقين الصم، وهدفت إسرائ عبد المقصود حسنين (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي لدى عينة من الأطفال ضعاف السمع.

- اتفقت دراسة كل من، (Forrest (2015) ودراسة عادل الصادق وأسامة أحمد (٢٠١٩) ودراسة (Heydari Darani & Manshai (2022) علي أهمية التدريب علي اليقظة العقلية ، ومدى تأثيرها علي المعاقين سمعياً.

- وقد توصلت دراسة (Forrest (2015) ودراسة (Dehnabi et al. (2017) ودراسة عادل الصادق وأسامة أحمد (٢٠١٩) إلي فعالية البرنامج القائم على اليقظة العقلية لدي ضعاف السمع.

- وفي النهاية يمكننا القول أن المراهق ضعيف السمع يستطيع أن يكون يقظاً ويحقق نتائج ماهرة كما نلاحظ العديد من النماذج الناجحة منهم ولكن ذلك لا يمكنه أن يتحقق إلا بالاستفادة القصوى من قدراتهم العقلية من جهة ومن جهة أخرى بتعويض نقص حاسة السمع عن طريق الاستعانة بالمعين السمعي المناسب لما لحاسة السمع من أهمية بالغة في التعلم واكتساب اللغة والاندماج في المجتمع وفي التدبير والوعي واليقظة كما وردت في القرآن الكريم، ومن هذا المنطلق يجب تسليط الضوء على أفراد هذه الفئة بتوفير المعينات السمعية ذات الجودة المرتفعة بالمجان أو حتى بمبالغ رمزية ونؤكد على الحرص الشديد على الكشف المبكر وخاصة الكشف بعد الولادة وفي العامين الأول والثاني للطفل فالكشف المبكر يمكن من تدارك الوضع بشكل أمثل.

#### دراسات سابقة:

هناك العديد من الدراسات والأبحاث التي تناولت فحص الخصائص السيكومترية اليقظة العقلية، منها ما يلي:

هدفت دراسة محمد حسين (٢٠١٨) إلى مقارنة الخصائص السيكومترية لاستبيان اليقظة العقلية Mindfulness الذي يتكون من ٣٩ عبارة تقس خمسة جوانب الملاحظة والوصف والفعل بوعي بدلاً من الفعل الآلي وعدم التسرع في إصدار الأحكام وعدم التفاعل مع الأفكار والمشاعر والأحاسيس والذي أعده Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006 وذلك بتطبيقه

على عينة مكونة من ٥٦٤ طالباً من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية من الأقسام العلمية والأدبية وبالفرقتين الثانية والرابعة وبالديبلوم العام في التربية ، كما يهدف البحث إلى مقارنة تقديرات القدرة وجودة مطابقة النماذج الأحادية البعد ومتعددة الأبعاد لنظرية الاستجابة للمفردة للبيانات التي تم جمعها، وقد تم مناقشة النتائج في ضوء طبيعة مفهوم اليقظة العقلية وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة هذا المفهوم.

وسعت دراسة نصرة جلجل وآخرين (٢٠٢٢) إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتكونت عينة البحث من (١١٠) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم في الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية، (٥٨) ذكور و (٥٢) إناث، تراوح عمرهم الزمني (١٠-١١) عاماً بمتوسط عمري (١٠,٥٠) عاماً وانحراف معياري قدره (٠,٢٩٤)؛ واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحثين)؛ وأسفرت النتائج عن تمتع مقياس اليقظة العقلية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بخصائص سيكومترية جيدة لمقياس اليقظة العقلية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية.

بينما أشارت دراسة أحمد سلامة وآخرين (٢٠٢٢) إلى بناء مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، والتحقق من الخصائص السيكومترية له، وقسم الباحث المقياس إلى أربعة أبعاد هي: أولاً: الوعي، ثانياً: التقبل بدون إصدار أحكام، ثالثاً: الوصف ، رابعاً: الانفتاح على الجديد و تكونت عينة البحث من (١٠٠) أباً وأماً من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد المقيدين بمدارس التربية الفكرية والمراكز الخاصة بتأهيلهم بمحافظة البحيرة، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يتمتع بخصائص سيكومترية مرتفعة من حيث الصدق والثبات بعد تطبيقه على عينة البحث من والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

في حين سعت دراسة فاطمة الغانمي (٢٠٢٣) إلى إعداد مقياس لليقظة العقلية، والتحقق من خصائصه السيكومترية، وبلغ حجم العينة (٢٤٩) مفحوص من الجنسين، تراوحت أعمارهم بين ١٨ (-٦٠) سنة، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢١) عبارة مشتملة على ثلاثة أبعاد وهي الوعي المراقبة الذاتية المرونة، كما أسفرت النتائج عن تمتع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات والاتساق الداخلي. كما أسفرت نتائج التحليل الاستكشافي العاملي عن أن قيم الاحتمالات في أغلب العبارات كانت مرتفعة مما تشير إلى درجة عالية من صدق المقياس.

وتوصلت دراسة طارق العنزي، محمد الزهراني، هشام مخيمر (٢٠٢٣) إلى التعرف على تحديد مستوى درجة صدق مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، وتحديد درجة الثبات في مقياس اليقظة العقلية، والتحقق من وجود اختلافات أو فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستعان الباحث بمقياس اليقظة العقلية من اعداد ( محمد علي صلحات)، وكانت عينة الدراسة مكونة من عدد (٤٠٠) طالب من طلبة مرحلة الثانوية بمدينة تبوك، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن مقياس الدراسة يتمتع بصدق وثبات عالي ويلي الهدف الذي وضع من أجله ويمكن استخدامه بشكل مباشر مع عينة الدراسة، كما لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي، ولوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات

دلالة إحصائية في درجات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك بالنسبة لمتغير التخصص، كذلك لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات اليقظة العقلية و محاورها (الملاحظة، التصرف بالوعي، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والخارجية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك تعزى للتخصص، وكذلك لوحظ ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك، وخلصت الدراسة لمجموعة من التوصيات كان من أبرزها ما يلي: توظيف مهارات اليقظة العقلية في التعليم الثانوي لتسهم في زيادة قدرة الطلبة على التفكير العقلي المبني على أسس علمية، والعمل على تطبيق ما تم تعلمه في المواقف المختلفة من أجل تحسين قدراتهم العقلية، ضرورة العمل على تقديم الإرشادات النفسية خاصة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتعميمها لوقاية الطلبة من الضغط النفسي.

كما أشارت دراسة رباب عبدالغني (٢٠٢٣) إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية The Mindful(MAAS) Scale Attention Awareness علي عينة من طلبة الجامعة في المملكة العربية السعودية، والكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغ عددهم (٥٦٥) طالب وطالبة، بواقع (٩٢) طالباً، و (٤٧٣) طالبة من طلبة جامعتي أم القرى والباحة في المملكة العربية السعودية خلال العام الدراسي ١٤٤٣هـ، وتم اعداد مقياس اليقظة الذهنية باللغة العربية، كما تم التأكد من صدقه وثباته، وتوصلت الدراسة إلى أن مقياس اليقظة الذهنية يتمتع بأدلة صدق وثبات مرتفعة كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية متوسط لدى عينة الدراسة، وتوصي الدراسة بتوسيع نطاق تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على طلبة الجامعات بالمملكة العربية السعودية والسعي إلى تنمية اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات.

#### تعليق على الدراسات السابقة:

أشارت نتائج الدراسات والأبحاث السابقة في مجملها إلى:

- اختلاف وجهات نظر الباحثين الذين اعدوا مقاييس اليقظة العقلية في تحديد أبعاد اليقظة العقلية، فمنهم من عدده مكون من خمسة أبعاد، ومنهم من أشار أن له أربعة أبعاد، في حين ذكر البعض أنه متغير ذو ثلاثة أبعاد، بينما يرى البعض أن اليقظة العقلية متغير أحادي البعد، كما جاء في دراسة (Brown & Ryan, 2003) ودراسة (Greco et al, 2011).
- تنوعت أساليب التحقق من الخصائص السيكومترية التي استخدمها الباحثون الذين أعدوا مقاييساً لليقظة العقلية، فمنهم من تحقق من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، ومنهم من تحقق من الصدق والثبات ولم يتحقق من خاصية الاتساق الداخلي، كما تنوعت الطرق المستخدمة للتحقق من الصدق، فمنهم من استخدم صدق المحكمين فقط، ومنهم من استخدم أكثر من طريقة كصدق المحكمين وصدق التحليل العاملي والصدق المرتبط بالمحك، كما تنوعت الطرق المستخدمة لحساب ثبات المقياس، فمنهم من استخدم طريقة إعادة الاختبار فقط، ومنهم من استخدم طريقة ألفا كرونباخ فقط، ومنهم من استخدم أكثر من طريقة كطريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ معاً.

وبناء على ما سبق يمكن للبحث الاستفادة من الدراسات والأبحاث السابقة في عدة نقاط، أهمها:

- تحديد متغير اليقظة العقلية؛ نظراً لأهميته في حياة الأفراد وتأثيره على العديد من الجوانب النفسية لدى الأفراد.
- تحديد تعريف اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع، وصياغة فقرات المقياس بناء على ما تم الاطلاع عليه من المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات والأبحاث السابقة.
- تحديد بعض الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث.

### فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث كما يلي:

١. يمكن التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع.
٢. يمكن التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع.
٣. يمكن التحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع.

### إجراءات البحث:

- منهج البحث: هو المنهج الوصفي للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس.
- المشاركون في البحث: تمثلت عينة البحث في ١٠٠ من المراهقين ضعاف السمع المترددين على مراكز رعاية الصم وضعاف السمع بمحافظة القاهرة والجيزة.
- أداة البحث: مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين):

يهدف إلى قياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع، وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية، ومنها: (Greco, et al., 2011؛ نصره جلد وأخرين، ٢٠٢٢؛ رباب عبدالغني، ٢٠٢٣).
- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس اليقظة العقلية، ومنها المقاييس التي أعدها كل من: (عبد الرقيب البحيري وآخرين، ٢٠١٤؛ أحمد سلامة وآخرين، ٢٠٢٢؛ نصره جلد وأخرين، ٢٠٢٢).
- في ضوء ما سبق قام الباحثون بتعريف اليقظة العقلية بأنها "قدرة المراهق ضعيف السمع على الانتباه للأحداث والخبرات الداخلية والخارجية، ووصفها والتعبير عنها بوضوح، والتصرف بشكل سليم يتناسب مع الموقف"، ثم قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات بلغ عددها ٣٦ عبارة، تغطي هذا التعريف، وبعض عبارات المقياس سالبة وهي العبارات أرقام (٤، ٨، ١٧، ١٨، ٢١، ٣٦)، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: درجة واحدة، أحياناً: درجتان، لا: ثلاث درجات)، وبقيّة عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة).

## نتائج البحث:

### أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "يمكن التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب ما يلي:

#### أ- الصدق العاملي:

قام الباحثون بإجراء التحليل العاملي لمقياس اليقظة العقلية، وذلك بعد تطبيقه على ١٠٠ من المراهقين ضعاف السمع يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وقد أخذ الباحثون بمحك كايزر لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات، وهو اعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠,٣٠). فأكثر تشعبات دالة، ويوضح جدول (١) نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس اليقظة العقلية.

#### جدول ١

نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس اليقظة العقلية (ن= ١٠٠)

العوامل				
العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الشيوع
١			*٠,٦٤٧	٠,٥٦٢
٢		*٠,٥٤١		٠,٣٩٨
٣	*٠,٦١٥			٠,٥٠٤
٤		*٠,٦٠٢		٠,٥١٣
٥			*٠,٧٦٩	٠,٦٥٧
٦	*٠,٧٢٤			٠,٦٣٢
٧		*٠,٦٦٧		٠,٥٢٧
٨				٠,٠٦١
٩	*٠,٧٣٣			٠,٦٤٩
١٠			*٠,٦١٣	٠,٤٩٥
١١			*٠,٥١٨	٠,٤٣١
١٢	*٠,٨١١			٠,٧٣١
١٣			*٠,٥٨٨	٠,٤٢٣

العوامل				
العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الشيوع
١٤	*.٠,٦٥٢			٠,٥٥٧
١٥		*.٠,٧١٢		٠,٦٠٨
١٦			*.٠,٤٣٥	٠,٣٢٥
١٧				٠,٠٩٥
١٨		*.٠,٦٠٧		٠,٤٩٤
١٩	*.٠,٧٤١			٠,٦٠١
٢٠			*.٠,٤٣٩	٠,٣٢٥
٢١				٠,١٢٥
٢٢			*.٠,٤٧٦	٠,٣٤٢
٢٣	*.٠,٧١٨			٠,٦٢٥
٢٤	*.٠,٨٠٢			٠,٧١٦
٢٥		*.٠,٧١٧		٠,٦٢٠
٢٦			*.٠,٥٩٩	٠,٤٤٧
٢٧		*.٠,٥٤٢		٠,٤٠٥
٢٨		*.٠,٧٥٥		٠,٦٤٠
٢٩	*.٠,٦٥٢			٠,٥٠٣
٣٠			*.٠,٥٤٤	٠,٤٠٥
٣١		*.٠,٦٢١		٠,٥٢١
٣٢	*.٠,٧٤١			٠,٦٥٨
٣٣			*.٠,٦٢٧	٠,٥٥٧
٣٤	*.٠,٦٩٩			٠,٦١٨
٣٥			*.٠,٤١٦	٠,٣٦٤
٣٦		*.٠,٧٢٢		٠,٦٠٦
الجذور الكامنة	١٠,٨٢٩	٨,٢٢٣	٦,١٩٢	
نسب التباين %	٣٠,٠٨١	٢٢,٨٤٢	١٧,٢٠٠	

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- أن التحليل العاملي أسفر عن ثلاثة عوامل لمقياس اليقظة العقلية، بجذور كامنة لها على الترتيب: ١٠,٨٢٩ ، ٨,٢٢٣ ، ٥,٢٧١ ، ٦,١٩٢ ، ٦,١٩٢ ونسب تباين لها على الترتيب: ٣٠,٠٨١% ، ٢٢,٨٤٢% ، ١٧,٢٠٠%.
- أن العبارات أرقام (٨, ١٧, ٢١) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠,٣) على أيٍّ من العوامل الخمسة؛ ومن ثم تم حذفها.
- أن هناك ١١ عبارة تشبعت على العامل الأول، وهي أرقام (٣, ٦, ٩, ١٢, ١٤, ١٩, ٢٣, ٢٤, ٢٩, ٣٢, ٣٤)، ويبين مضمونها قدرة المراهق ضعيف السمع على الانتباه للأحداث والمواقف والخبرات الداخلية والخارجية، مثل: الأفكار والانفعالات والسلوكيات والمشاهد والأصوات والروائح من حوله؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الملاحظة". كما أن هناك ١٠ عبارات تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (٢, ٤, ٧, ١٥, ١٨, ٢٥, ٢٧, ٢٨, ٣١, ٣٦)، ويكشف محتواها عن قدرة المراهق ضعيف السمع على التعبير بوضوح عن أفكاره ومشاعره والخبرات التي يواجهها، وتسمية الظواهر التي يلاحظها؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الوصف". كما أن هناك ١٢ عبارة تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (١, ٥, ١٠, ١١, ١٣, ١٦, ٢٠, ٢٢, ٢٦, ٣٠, ٣٣, ٣٥)، ويكشف محتواها عن قدرة المراهق ضعيف السمع على أن يسلك بشكل سليم بما يتناسب مع الموقف وفي ضوء المبادئ والمعايير التي يقيم سلوكه من خلالها؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "التصرف بوعي".

#### ب- الصدق التلازمي:

كما اعتمد الباحثون أيضاً في حساب صدق المقياس على الصدق التلازمي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ١٠٠ من المراهقين ضعاف السمع على مقياس اليقظة العقلية المعد للدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية إعداد Bear et al., 2006 تعريب عبد الرقيب البحيري وآخرين (٢٠١٤)، وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠,٧٨٥، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي.

#### ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "يمكن التحقق من الاتساق الداخلي اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه من مقياس اليقظة العقلية، وذلك بعد تطبيق المقياس على ١٠٠ من المراهقين ضعاف السمع، ويوضح جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه.

جدول ٢

معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس اليقظة العقلية  
(ن= ١٠٠)

التصرف بوعي		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٢٩	١	**٠,٦٤٤	٢	**٠,٦٧٠	٣
**٠,٦١٦	٥	**٠,٥٨١	٤	**٠,٥١٦	٦
**٠,٥٦٥	١٠	**٠,٦٠٤	٧	**٠,٦٥١	٩
**٠,٦٤١	١١	**٠,٥٩٧	١٥	**٠,٤٥٦	١٢
**٠,٤٩٩	١٣	**٠,٧٢١	١٨	**٠,٥٧٣	١٤
**٠,٦٤٥	١٦	**٠,٥٦٣	٢٥	**٠,٤٦٦	١٩
**٠,٦٦٢	٢٠	**٠,٦١٢	٢٧	**٠,٦٤٧	٢٣
**٠,٥٧٤	٢٢	**٠,٥٦٨	٢٨	**٠,٧٢٢	٢٤
**٠,٤٧٢	٢٦	**٠,٦٠١	٣١	**٠,٧٦١	٢٩
**٠,٤٥٤	٣٠	**٠,٤٨٩	٣٦	**٠,٦٨٩	٣٢
**٠,٥٦١	٣٣			**٠,٥٠٩	٣٤
**٠,٥٤٩	٣٥				

\*\* : دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية في علاقتها ببعضها البعض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (٣) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول ٣

مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له (ن = ١٠٠)

أبعاد المقياس	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي
الوصف	**٠,٦٤٥		
التصرف بوعي	**٠,٦٧٣	**٠,٦٢٦	
الدرجة الكلية	**٠,٨١٩	**٠,٧٧٨	**٠,٧٨٤

\*\* : دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له تراوحت بين ٠,٨١٩ ، ٠,٦٢٦٥٦٤ ، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "يمكن التحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحثون بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول، ويوضح جدول (٤) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له.

جدول (٤)

قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق الاختبار لأبعاد مقياس

اليقظة العقلية والدرجة الكلية (ن = ١٠٠)

المقياس الثبات	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	الدرجة الكلية
ألفا كرونباخ	٠,٦٦٨	٠,٧٠٦	٠,٧٥١	٠,٨١٦
إعادة الاختبار	٠,٦٣٥	٠,٦٧٤	٠,٧٠٥	٠,٧٩٢

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين ٠,٦٦٨ ، ٠,٨١٦ ، وباستخدام إعادة تطبيق الاختبار تراوحت بين ٠,٦٣٥ ، ٠,٧٩٢ ، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

يتبين مما سبق أن مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية يتكون من ٣٣ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: الملاحظة ١١ عبارات، وهي أرقام (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١)، الوصف ١٠ عبارات، وهي أرقام (٢، ٥، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩)، التصرف بوعي ١٢ عبارات، وهي أرقام (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٢، ٣٣)، وبعض عبارات المقياس سالبة وهي العبارات أرقام (٥، ١٤، ٢٩)، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: درجة واحدة، أحياناً: درجتان، لا: ثلاث درجات)، وبقية عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة)؛ ومن ثم فإن أعلى درجة على المقياس =  $3 \times 33 = 99$  درجة، وأدنى درجة على المقياس =  $1 \times 33 = 33$  درجة.

## مناقشة وتفسير نتائج البحث:

- أشارت نتائج البحث إلى كفاءة مقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع المُعد في البحث الحالي؛ حيث إنه يتمتع بخصائص سيكومترية عالية الجودة، وإلي أن المقياس يتضمن (٣٦) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد، هي: (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي).
  - و يتضح ذلك من خلال جدول (٤) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين ٠,٦٦٨ ، ٠,٨١٦ ، وباستخدام إعادة تطبيق الاختبار تراوحت بين ٠,٦٣٥ ، ٠,٧٩٢ ، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام هذا المقياس.
  - تتفق هذه الدراسة مع بعض أبعاد الدراسات السابقة بينما تختلف مع بعض وجهات النظر الأخرى في تحديد أبعاد اليقظة العقلية، فمنهم من عدده مكون من خمسة أبعاد، ومنهم من أشار أن له أربعة أبعاد، في حين ذكر البعض أنه متغير ذو ثلاثة أبعاد، بينما يرى البعض أن اليقظة العقلية متغير أحادي البعد، كما جاء في دراسة (Brown & Ryan, 2003) ودراسة (Greco et al, 2011).
  - تنوعت أساليب التحقق من الخصائص السيكومترية التي استخدمها الباحثون الذين أعدوا مقاييساً لليقظة العقلية، فمنهم من تحقق من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، ومنهم من تحقق من الصدق والثبات ولم يتحقق من خاصية الاتساق الداخلي، كما تنوعت الطرق المستخدمة للتحقق من الصدق، فمنهم من استخدم صدق المحكمين فقط، ومنهم من استخدم أكثر من طريقة كصدق المحكمين وصدق التحليل العاملي والصدق المرتبط بالمحك، كما تنوعت الطرق المستخدمة لحساب ثبات المقياس، فمنهم من استخدم طريقة إعادة الاختبار فقط، ومنهم من استخدم طريقة ألفا كرونباخ فقط، ومنهم من استخدم أكثر من طريقة كطريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ معاً.
- ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن هذه الأبعاد في مجملها تمثل اليقظة العقلية لدى المراهقين ضعاف السمع؛ حيث إن المراهقين ضعاف السمع من الأهمية أن يمتلكوا القدرة على التواصل الفعال ويستطيعوا إقامة مناقشات مع أقرانهم واحترامهم وتبادل الخبرات وطلب المساعدة، واحترام الآخرين والتصرف بوعي في المواقف المتنوعة لكي يتبادلوا الخبرات والمعلومات التي يمكن أن تساعدهم على التفوق الدراسي وبناء علاقات جيدة وصدقات عميقة تساعدهم على التوافق الاجتماعي، كما أن امتلاك المراهقين ضعاف السمع لقدرة الفهم الجيد للآخرين تجعلهم أكثر قدرة على تقبل الأفراد الذين يتعاملون معهم والتنبؤ بسلوكياتهم وردود أفعالهم، ومن خلال ذلك يمكن أن يستطيع المراهقين ضعاف السمع تجنب السلوكيات التي تزعج الآخرين والقيام بالسلوكيات المقبولة اجتماعياً، والشعور بالانتماء لجماعات اجتماعية أكثر تماسكاً.
- كما أن المشاركة الوجدانية تساعد المراهقين ضعاف السمع على التعاطف مع الآخرين، ومشاركتهم في مواقف الحزن والفرح والمرح والمناسبات الاجتماعية، وهذا بدوره يمكن أن يؤثر على كونهم محبوبين من قبل الآخرين وكون الآخرين مصدرًا للدعم ووجود مشاركة وجدانية متبادلة بين الأفراد، وتوفر المساندة الاجتماعية للطرفين، وتوفر هذا يمكن أن يساعد المراهقين ضعاف



السمع على مواجهة الضغوط المختلفة التي يواجهونها، كما أن السلوك الإيجابي الذي يظهر من المراهقين ضعاف السمع ك(التسامح، والاعتذار، والتعاون، والمساعدة، والمشاركة التطوعية) يمكن أن يجعلهم أكثر قدرة على التفهم مع الآخرين وتحقق المودة والألفة بينهم ويساعدهم على تخطي بعض المشكلات وإنجاز أعمال أكثر عن طريق التعاون في وقت أقل، كما أن التأثير في الآخرين بما يتضمنه من القدرة على إقناع الآخرين وحل المشكلات والتصرف كقدوة يمكن أن يجعل المراهقين ضعاف السمع موثوقاً فهم من قبل الآخرين، ويحصلون على التقدير الاجتماعي، ويشعرون بالكفاءة الاجتماعية للقيام بأدوارهم على الوجه المقبول اجتماعياً.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- أحمد شعبان عبد المنعم سلامة، عبد النعيم عرفة محمود، أحمد عبد الفتاح حسين. (٢٠٢٢). بناء مقياس اليقظة العقلية لدى والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٩ (٥)، ١٢٥ - ١٥٠.*
- أحمد فكرى بهنساوى. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتهوؤ الأكاديمي لدي طلاب الجامعة. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة بنى سويف، ٧٨، ٧٣-١٢.*
- إسراء عبد المقصود حسنين. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى عينة من الأطفال ضعاف السمع. *مجلة دراسات الطفولة بجامعة عين شمس، ٢٤ (٩٠)، ٣١-٤٤.*
- أمل حامدي، وزاهية دياب. (٢٠٢١). دور المعينات السمعية في تحسين مستوى اليقظة العقلية للمتمدرس ضعيف السمع. *المجلة العلمية للتربية الخاصة، ٣ (١)، ١٧ - ٢٦.*
- رباب رشاد حسين عبدالغني، نورة ضيف الله العامري، وصفية سلمان الفيافي. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية للصورة العربية المقياس اليقظة الذهنية. *العلوم التربوية، ٣١ (٢)، ١٤٣ - ١٦٣.*
- سوزان محمد عرفة. (٢٠٢٢). الدور الوسيط لليقظة العقلية، الاجترار، والمحنة الأكاديمية، في العلاقة بالذكاء الوجداني كسمة والسلوكيات الإشكالية عبر الإنترنت لدي طلاب الصف الأول الثانوي. *مجلة التربية، جامعة الأزهر، ٤١ (١٩٤)، ٣٧١-٤٠٦.*
- طارق مفضي عبيد العنزي، محمد رزق الله الزهراني، هشام محمد إبراهيم مخيمر. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك. *مجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية، ٣ (١)، ١٣٦-١٦٠.*
- عادل عبدالله محمد. (٢٠٠٤). *الإعاقات الحسية - سلسلة ذوي الاحتياجات الخاصة*. دار الرشاد.
- عادل محمد الصادق وأسامة عطا أحمد. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنمية التمييز الانفعالية لدى المراهقين الصم. *مجلة التربية الخاصة - كلية علوم الإعاقاة والتأهيل بجامعة الزقازيق، ٢٨، ٢٢٤-٢٨٧.*
- عبد الرقيب أحمد البحيري، فتحي عبد الرحمن الضبيع، أحمد علي طلب، عائدة أحمد العواملة. (٢٠١٤). الصورة العربية المقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٩، ١١٩-١٦٦.*
- عبد العزيز إبراهيم سليم. (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة كلية التربية جامعة دمنهور ١ (٢)، ٣٣٣-٤٤٠.*

- عبد الله سليمان سعود العصيمي، وجابر مبارك الهبيدة. (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة بجامعة عين شمس*، ١٧(٢٣)، ٢٠-١.
- عفاف سعيد البديوي. (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الانسانية بالدقهلية. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، ١٧٨(٢)، ١٥٧-٢٣٤.
- فاطمة حمدي نافع الغانمي، أسماء عمر الكربي، خلود عبدا الله عبدلي، هناء محمود عوقلي، وفنون السريجي. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٣٣، ٣٣٢-٣١٣.
- فتحي عبدالرحمن الضبع. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٩(٩١)، ٣٢٥-٣٩٥.
- الفرحاتي السيد محمود. (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية*، ٤، ١٢-١٢٥.
- فيصل الربيع. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٥(١)، ١٧٩-٩٧.
- ماجدة محمد العديني. (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الإنفعال لدى طلاب الجامعة، *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٥(١١)، ١٣١-١٨٤.
- محمد عبد الفتاح شاهين، عادل عطية ريان. (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني، جامعة القدس المفتوحة*، ١٤(٨)، ١٣-١.
- محمد محمد حبشي حسين. (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨(٩٩)، ١٧-٧٦.
- نرمين عوني محمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية. *مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية، جامعة المنوفية*، ٢٤(٧٠)، ٤٧-١.

نصرة محمد عبد الحميد جلجل، كوثر قطب محمد أبو قورة، والسيد عبد المحسن العيسوي.  
(٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية لدى التلاميذ ذوي  
صعوبات التعلم. *مجلة كلية التربية، ١٠٦، ١٢٦ - ٩٧.*

هالة خير سناري إسماعيل. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية  
التربية. كلية التربية: دراسة تثنوية. *مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠، ٢٨٧-٣٣٥.*

هالة كمال الدين حسن مقلد. (٢٠٢٠). اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمبتنات بالتفكير  
الإبداعي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١ (١٢٣)، ٤٢-١.*

ثانياً: المراجع العربية المترجمة إلى الإنجليزية

Abdul-Ghani, R. R., Al-Amiri, N. D., & Al-Faifi, S. S. (2023).  
Psychometric properties of the Arabic version of mindfulness  
scale "MAAS". *Educational Sciences, 31(2)*, 143-163

Al Rabie, F. (2019). Emotional intelligence in relation to mindfulness  
among Yarmouk University students. *Jordanian Journal of  
Educational Sciences, 15(1)*, 179-97.

Al-Anzi, T. M., Al-Zahrani, M. R., & Mukhaimer, H. M. (2023)  
Psychometric properties of the mindfulness scale among  
secondary school students in Tabuk. *Middle East Journal of  
Educational and Psychological Sciences, 3(1)*, 136-160

Al-Badawi, A. S. (2018). Predicting moral thinking through  
mindfulness and psychological security among female students  
at the faculty of Humanities Studies in Dakahlia. *Journal of the  
Faculty of Education, Al-Azhar University, 178(2)*, 157-234.

Al-Buhairi, A. A., Al-Dabaa, F. A., Telab, A. A., Al-Awamelah, A. A.  
(2014). The Arabic version of the five facets of mindfulness  
questionnaire: a field study on a sample of university students  
according to both variables of culture and gender. *Journal of  
Psychological Counseling, Ain Shams University, 39*, 119-166.

Al-Dabaa, F. A. (2019). Mindfulness in relation to academic happiness  
among a sample of primary school students. *Egyptian Journal  
of Psychological Studies, 29(91)*, 325-395.

Al-Ghanmi, F. H., Al-Karbi, A. O., Abdali, K. A., Awqali, H. M., Al-  
Sarihi, F. (2023). Psychometric properties of the mindfulness  
scale. *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*  
33, 332-313.

Al-Odaini, M. M. (2019). The effectiveness of a cognitive-behavioral  
program based on mindfulness in improving emotion  
regulation among university students. *Scientific Journal of the  
Faculty of Education, Assiut University, 35(11)*, 131-184.

Al-Osaimi, A. S., & Al-Hubaida, G. M. (2020). Measuring self-  
compassion level in relation to the psychological, emotional,  
and social thriving among university students. *Journal of  
Childhood Studies, Ain Shams University, 87 (23)*, 1-20.



- Al-Sadiq, A. M., & Ahmed, O. A. (2019). The effectiveness of a program based on mindfulness in developing emotional discrimination among deaf adolescents. *Journal of Special Education - Faculty of Disability and Rehabilitation Sciences at Zagazig University*, 28, 224-287.
- Arafa, S. M. (2022). The mediating role of mindfulness, rumination, and academic adversity in the relationship between trait emotional intelligence and problematic online behaviors among first year secondary school students. *Journal of Education, Al-Azhar University*, 41(194), 371-406.
- Bahansawi, A. F. (2020). mindfulness in relation to academic promotion among university students. *Educational Journal, Faculty of Education, Beni Suef University*, 78, 12-73.
- Hamidi, A., & Diab, D. (2021). The role of hearing aids in improving the level of mindfulness among the hearing-impaired learner. *Scientific Journal of Special Education*, 3(1), 17-76.
- Hassanein, E. A. (2021). Mindfulness in relation to psychological flow among a sample of hard of hearing children. *Journal of Childhood Studies, Ain Shams University*, 24(90), 31-44.
- Hussein, M. M. (2018). Psychometric properties of the mindfulness scale: A comparison between traditional measurement theory and both single and multiple models of single response theory. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 28(99), 17-76.
- Ismail, H. K. (2017). Psychological flexibility in relation to mindfulness among Faculty of Education students: predictive study. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 287-335.
- Jeljel, M. A., Abu Qura, K. Q., Al-Issawi, A. A. (2022). Psychometric properties of the mindfulness scale for students with learning disabilities. *Faculty of Education Journal*, 106, 126-97.
- Mahmoud, A. M. (2017). The effectiveness of training science and mathematics teachers on inclusive education for active thinking in a social context (ATSC) and thinking maps in developing reasoning abilities, mindfulness, learning motivation, and cognitive levels for the TIMSS test. *International Journal of Educational and Psychological Sciences, Arab Academy for Humanities and Applied Sciences*, 4, 12-125.
- Maqalad, H. K. (2020). Mindfulness and cognitive flexibility as predictors of creative thinking among university students. *Journal of the Faculty of Education, Benha University*, 31(123), 1-42.
- Muhammad, A. A. (2004). *Sensory Disabilities - Special Needs Series*. Dar Al-Rashad.

- Muhammad, A. M. (2019) Mindfulness and cognitive distortions as predictors of test wiseness among students of the Faculty of Education, Alexandria University. *Journal of the Service Center for Research Consultations, Faculty of Arts, Menoufia University*, 24(70), 1-47.
- Salama, A. S., Mahmoud, A. A., & Hussein, A. A. (2022). Preparing a measure of mindfulness among parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Education, Faculty of Education, Al-Azhar University*, 19(5), 125-150.
- Salim, A. I. (2018) A structural model of the relationships between mindfulness positive thinking, and academic buoyancy among students of the Faculty of Education, Damanhour University. *Journal of the Faculty of Education, Damanhour University*, 1(2), 333-440.
- Shaheen, M. A., & Rayan, A. A. (2019). The level of mindfulness among students of the Faculty of Educational Sciences at Al-Quds Open University in relation to problem-solving skills. *Palestinian Journal of Open and E-Learning, Al-Quds Open University*, 14(8), 1-13.

#### المراجع الأجنبية

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 31(3), 802-807.
- Akyurek, G., Kars, S., & Bumin, G. (2018). The determinants of occupational therapy students' attitudes: mindfulness and well-being. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 242-250.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). Mindful attention awareness scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.



- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2020). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., et al. (2011). Out of the armchair and into the streets: Measuring mindfulness advances knowledge and improves interventions: Reply to Grossman. *Psychological Assessment*, 23(4), 1041- 1046.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Christopher, M. S., & Gilbert, B. D. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*, 29, 10-23.
- Dehnabi, A., Radsepehr, H., & Foushtanghi, K. (2017). The effect of mindfulness-based stress reduction on social anxiety of the deaf. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 10(5), 1248.
- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the adolescent and adult mindfulness scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.
- Faraji, M., Talepasand, S., & Boogar, I. R. (2019). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for child on bullying behaviors among children. *International Archives of Health Sciences*, 6(1), 52-57.
- Forrest, A. (2015). *Mindfulness Techniques: A Workbook and DVD for Deaf Children* (Doctoral dissertation). Alliant International University.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological assessment*, 23(3), 606.
- Hart, R. et al. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online Positive Mindfulness Program. *Mindfulness*, 7(6), 1396-1407
- Hayes J. A. (2020). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related Research. *American Psychological Association*, 57(3), 369-387.

- Heydari Darani, Z. & Manshai, R. (2022). The Effectiveness of Mindfulness Child Based on the well-being psychiatric, Anxiety disorder and happiness of Hard of hearing children. *Journal of Child Mental Health*, 6(4), 144-155
- Hill, C. L., Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1) 81-90.
- Ivtzan, I., & Hart, R. (2016). Mindfulness scholarship and interventions: A review. *Mindfulness and performance*, 3-28.
- Iwaniec, M. (2017). *An Exploration of the relationship among trait mindfulness, Executive Function, and Alcohol Use* (Unpublished dissertation). Indiana University of Pennsylvania.
- Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A., & Samios, C. (2014). Trait mindfulness in relation to emotional self-regulation and executive function. *Mindfulness*, 5, 619-625.
- Maynard, B. R., Solis, M. R., Miller, V., & Brendel, K. E. (2015). *Mindfulness-based interventions for improving academic achievement, behavior and socio-emotional functioning of primary and secondary students: A systematic review*. The Campbell Collaboration.
- McCloskey, L. E. (2020). Mindfulness as an intervention for improving academic success among students with executive functioning disorders. *Procedia Journal Social and Behavioral Sciences*, 183, 333-367.
- Semple, R. J., & Lee, J. (2008). Treating anxiety with mindfulness: Mindfulness-based cognitive therapy for children. *Acceptance and mindfulness interventions for children, adolescents and families*, 63-87.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S., de Sousa, S., & Jazaieri, H. (2016). Mindfulness, mental health, and positive psychology. In *Mindfulness in positive psychology* (pp. 108-125). Routledge.
- White, N. (2014). *Mechanisms of mindfulness: Evaluating theories and proposing a model* (Unpublished doctoral Dissertation). Victoria University of Wellington.
- Wiggins, K. T. (2012). *Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction* (Doctoral dissertation). The University of New Mexico.