Factorial Analysis of the Baer Mindfulness Scale

Dr. Nayel Odeh Alkaabnh*

(Received 2 / 7 / 2024. Accepted 5 / 8 / 2024)

□ ABSTRACT □

The current study aimed to investigate the factorial validity of the Mindfulness scale for measuring mental alertness using AMOS software. The study involved (341) male and female students from Tabuk University. Results of confirmatory factor analysis supported the scale's construct validity and its suitability for assessing Mindfulness in university students, as well as its compatibility with the Saudi environment. The researcher recommends utilizing these findings in studies focusing on measuring levels of mental alertness among students and verifying the construct validity of other psychological measures used in Arab settings.

Key words: Confirmatory factor analysis, Mindfulness, Mindfulness scale.

Copyright **:**Tishreen University journal-Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

* **Associate Professor- Measurement and Evaluation - Department of Education and Psychology, Faculty of Education and Arts, University of Tabuk, Tabuk, Saudi Arabia. nalkaabneh@ut.edu.sa**

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس بير لليقظة العقلية

د. نايل عوده الكعابنه*

(تاريخ الإيداع 2 / 7 / 2024. قبل للنشر في 5 / 8 / 2024)

□ ملخّص □

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة الصدق العاملي التوكيدي لمقياس بير لليقظة العقلية باستخدام برنامج (AMOS)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق هذه الدراسة على (341) طالباً وطالبة من جامعة تبوك، وأظهرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي جودة مطابقة البيانات للنموذج النظري للمقياس وللأبعاد المكونة له بالاعتماد على مجموعة من المؤشرات المختلفة لجودة المطابقة، وقدمت هذه الدراسة أدلة على صدق البناء للمقياس وملائمته للتطبيق في قياس اليقظة العقلية لطلبة المرحلة الجامعية، وكذلك ملائمته مع البيئة السعودية. ويوصي الباحث بالاستفادة من هذه النتيجة في مجال الدراسات والبحوث التي تهتم بقياس مستويات اليقظة العقلية عند الطلبة، وكذلك استخدام هذه الطريقة للتحقق من الصدق البنائي للمقاييس النفسية الأخرى التي تُستخدم في البيئات العربية.

الكلمات المفتاحية: التحليل العاملي التوكيدي، اليقظة العقلية، مقياس بير لليقظة العقلية.

حقوق النشر :مجلة جامعة تشرين- سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص CC BY-NC-SA 04

*أستاذ مساعد – القياس والتقويم –قسم التربية وعلم النفيس – كلية التربية والآداب- جامعة تبوك- المملكة العربية السعودية

مقدمة:

زاد الاهتمام بالدراسات النفسية التي تناولت علم النفس الإيجابي وبالمتغيرات التي تسهم في التكيف مع المواقف المختلفة والتوافق الأكاديمي للفرد، وخاصةً في البيئات التعليمية إن كان في المرحلة الدراسية الأساسية أو الثانوية أو المرحلة الجامعية، وتبرز هنا مفهوم اليقظة العقلية التي يمتلكها الفرد، التي يكون لها تأثير على جميع مجالات النمو من مرحلة الطفولة إلى المراحل المتقدمة من العمر، حيث أشارت معظم الدراسات التي تناولت هذا الجانب أن اليقظة العقلية لها ارتباطٌ موجب مع التحصيل الأكاديمي، وأن التوظيف الجيد لليقظة العقلية في مراحل التعليم المختلفة يعزز من الأداء المعرفي والمهاري للطلبة، ويساعدهم في التعامل مع الضغوط الأكاديمية، ويزيد من قدرة الطلبة على التركيز والانتباه عند تعرضهم لخبرات تعليمية جديدة (Rempel, 2012).

ويشير علماء النفس أن اليقظة العقلية يمكن للفرد أن يتعلمها وتصبح مهارة من المهارات التي يتقنها في حياته العملية، حيث تم تناول اليقظة العقلية كسمة من السمات الشخصية التي يمكن قياسها، أو كمدخل علاجي يتبعه الأخصائيين النفسيين في بعض الحالات، مما أدى إلى الزيادة في الاهتمام بدراسة اليقظة العقلية لدى جميع الفئات العمرية ضمن شرائح إجتماعية ومهنية مختلفة، وكانت نتائج هذه الدراسات لها ارتباط إيجابي بالعديد من المتغيرات والخصائص الإيجابية في شخصية الفرد مما ينعكس على التوافق البيئي والاجتماعي، وفعاليتها في كثير من الاضطرابات النفسية (Volotti et al., 2016; Khoury et al., 2013).

ولليقظة العقلية دور في التحكم بالضغوط النفسية وتخفيضها وتحسين جودة حياة الفرد، وتساعد على تعديل المزاجية وتحسين علاقته بأفكاره ومعتقداته مما يساعد في تحقيق عدة فوائد مثل خفض الألم المزمن، وأعراض الاكتئاب، والقلق والتفكير الاجتراري، وتساعد على تحسين عملية الإنتباه وتقبل الذات، والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة به، وتقبل أراء ووجهات نظر المحيطين به، والإنفتاح على تقبل المعلومات الجديدة وكذلك تساعد على تحسين الذاكرة العامة لدى الفرد والمحافظة على الجهاز المناعي له (Gantman at al., 2014).

ويؤكد اكيورك وآخرون (Akyurek et al. 2018) أن انخفاض مستويات اليقظة العقلية عند الطلبة تؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز لديهم مما يؤدي إلى عدم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم، وكذلك عدم قدرتهم على السيطرة على مواقف الغضب، واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الإرتياح، وهذا أدى إلى زيادة الإهتمام من قبل علماء النفس بتطوير مقاييس لقياس القدرة العقلية، ومن هذه المقاييس مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية The Five Affective Mindfulness Questionnaire الذي أعده بير وآخرون (Baer et al., 2006)

وتعرف اليقظة العقلية Mindfulness بأنها انتباه الفرد إلى التجارب الداخلية والخارجية التي يمر بها في اللحظة الراهنة، وهو مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Bear et al, 2006)

وكذلك عرفها كتلر (Kettler, 2013)، على أنها طريقة في التفكير تؤكد على أن يكون الفرد لديه التوافق مع البيئة التي يعيش بها وقادر على ضبط أحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو ايجابية وتقبلها كما هي، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار الأحكام عن المواقف والخبرات الجديدة بأنها جيدة، فأنه يتعامل معها بشكل واقعي ويكون قادر على التكيف مع هذه الخبرات والمواقف الحياتية الجديدة.

ويشير (Orellana et al., 2018) إلى أن اليقظة العقلية تعني الوعي بطريقة محددة نحو هدف ما في اللحظة الآنية، بحيث تتضمن تنظيم الانتباه في اللحظة الحالية والإنتقال إلى تجربة جديدة يتميز بها الفرد بالإنفتاح وتقبل الآخرين ضمن البيئة المحيطة به.

ولقد اختلف العلماء بتحديد الأبعاد المكونة لليقظة العقلية كما اختلفوا في تعريف مفهومها، فقد حدد بير وآخرون (Bear et al., 2006) خمسة أبعاد لليقظة العقلية هي:

1- الملاحظة Observation: وتعني التركيز والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية.

2- الوصف Description: تعني أن يقوم الفرد بوصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

3- التصرف بوعي Awareness with Act: يشير إلى ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع السلوكيات التلقائيه له حتى وإن كان يركز انتباهه على أشياء آخر.

4- عدم الحكم أو تقييم الخبرات الداخلية Non- Judgment: ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

5- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non- Reactive: ويعني الميل إلى تقبل للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن يؤدي ذلك إلى تتشتت أفكار الفرد، أو ينشغل بها، وعدم قدرة الفرد على التركيز في اللحظة الآنية.

مع تعدد الأطر النظرية المختلفة التي تدور حول مفهوم اليقظة العقلية، إلا أن هناك اتفاق بين علماء النفس على أهمية ودور لليقظة العقلية في تحريك الدافعية وتوجيه السلوك الإنساني بصفة عامة وفي التعلّم والانجاز الأكاديمي بصفة خاصة، وهذا ساعد الباحثين على تطوير أدوات قياس لليقظة العقلية بناءً على عدة مفاهيم، مما أدى إلى تعدد أدوات القياس لهذا المفهوم بعدد التعريفات المختلفة من قبل الباحثين، إضافةً إلى غموض تعريف مفهوم اليقظة العقلية بشكل عام. والدراسة الحالية ليست بصدد قياس اليقظة العقلية بقدر التحقق من البناء النظري لمقياس بير لليقظة العقلية، وذلك من خلال التحقق من البناء النظري لأحد المقاييس التي تقيس مفهوم اليقظة العقلية ألا وهو المقياس الذي أعده بير وآخرون (Bear et al., 2006)، وذلك من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام برمجية AMOS، والذي يمكن من خلاله قياس جودة كل بعد من أبعاد هذا المقياس للتحقق من صدق البناء له ومدى مطابقة البيانات للبناء النظري للسمة المقاسة وكذلك من أجل تقييم النموذج وقدرته على التعبير عن البيانات الفعلية المكونه له، حيث أن ذلك يتم من خلال مجموعة من المؤشرات الإحصائية للتأكد من جودة فقرات المقياس مع الأبعاد ومع المقياس ككل.

مشكلة الدراسة:

مما لا شك فيه أن هناك اتفاق بين علماء النفس على أهمية اليقظة العقلية وأثرها على الدافعية في تحريك وتوجيه السلوك الإنساني بصفة عامة وفي التعلّم والانجاز الأكاديمي بصفة خاصة، إذ يشير مفهوم اليقظة العقلية لتفسير الدرجة التي يقوم عندها الطلبة باستثمار انتباههم ومجهودهم في مختلف الاتجاهات التي قد تصل إلى الأهداف المرجوة من عملية التعليم والتعلم. وعلى الرغم من وجود الكم الكبير من الأبحاث التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية إلا انه لا يزال المفهوم والإطار النظري له غامضاً، ويحتاج إلى المزيد من البحث والتطوير، ولم تستطع تلك الدراسات تقديم

تعريف واضح لمفهوم اليقظة العقلية، وإن التعريفات التي قدمتها الدراسات السابقة تعكس التناقضات في الإطار النظري لتلك الدراسات.

وعليه فإن هذه الدراسة ستبحث في مفهوم اليقظة العقلية من خلال المصادقة على صدق البناء لمقياس اليقظة العقلية من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي لأحدى المقاييس المستخدمة لهذا الغرض، حيث تناول الباحث مقياس بير لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، والذي تم ترجمته من قبل البحيري وآخرون (2014)، والذي يُعد إحدى المقاييس الهامة التي استُخدمت وما زالت تستخدم في دراسات الباحثين في الوقت الحالي، وهذا الصورة من المقياس تناسب الفئة المستهدفة من الدراسة.

بالتحديد سعت هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما الخصائص السيكومترية لمقياس بير لليقظة العقلية؟

2- ما مدى مطابقة استجابات الطلبة للبناء النظري للمقياس؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى اختبار صلاحية مقياس بير لليقظة العقلية (Baer et al., 2006) من خلال التحليل العاملي التوكيدي للتأكد من الصدق البنائي للمقياس والتأكد من فروض البنية العاملية والتثبت من صحة المقياس وصلاحيته وملائمته للبيئة العربية والبيئة السعودية خاصةً، وكذلك التأكد من مطابقة الفقرات للمقياس من خلال مجموعة من المؤشرات الإحصائية.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من الناحية العلمية باعتباره محاولة لملء الفجوة الحالية في الأدبيات العربية من خلال التوصل إلى مقياس متكامل لتقييم اليقظة العقلية لدى الطلبة وخاصةً طلبة المرحلة الجامعية، حيث أن مفهوم اليقظة العقلية شغل كثير من الباحثين، فمعرفة العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية يساعد في أن يكون الفرد لديه التوافق مع البيئة التي يعيش بها وقادر على ضبط أحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو ايجابية وتقبلها كما هي، ويتعامل معها بشكل واقعي، ويكون قادر على التكيف مع هذه الخبرات والمواقف الجديدة (Kettler, 2013). وكما تساهم في تحسين التحصيل العلمي للطالب. وكما تسهم هذه الدراسة في إثراء البناء النظري لمعنى اليقظة العقلية الذي ما زال غامضاً رغم الكثير من الدراسات التي أجريت على المستوى العالمي والمحلي. ومن ناحية أخرى أن أغلب الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع كانت جلّ تركيزها قياس مستوى اليقظة العقلية عند فئات عمرية مختلفة من المفحوصين، لكن هذه الدراسة بحثت في الصدق البنائي لمعنى اليقظة العقلية من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برمجية AMOS، ولذا هي من الدارسات السبّاقة للتأكد من الصدق البنائي للمقاييس النفسية وخاصةً مقياس اليقظة العقلية.

الدراسات السابقة:

دراسة بروين وآخرون (2012) التي هدفت إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس بير لليقظة العقلية على عينات هولندية، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون بتطبيق النسخة الإنجليزية لمقياس بير لليقظة العقلية (Bear et al. 2006) على عينة الدراسة من (739) مستجيباً، توزعوا على عينتين فرعيتين: العينة الأولى من المتأملين، وعددها (288) مستجيباً، والعينة الثانية من غير المتأملين، وعددها (451) مستجيباً، وكان متوسط أعمار العينة (20.7) سنة.

وأشارت النتائج من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي أن معاملات الارتباطات البينية لعوامل المقياس الخمسة تراوحت بين (0.13 –0.37)، وبلغ الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.85) في عينة المتأملين، و (0.90) في عينة غير المتأملين، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وتراوحت قيم معاملات الثبات للعوامل الخمسة بين (0.71 –0.89).

دراسة كوهانا وآخرون (2013) التي هدفت إلى الكشف عن البناء العاملي لمقياس بير لليقظة العقلية الذي تم تطبيقه على عينة من الأطفال والمراهقين، والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون بتطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة مكونة من (410)، بواقع (171) طالبا و(239) طالبة من دولة البرتغال، تم اختيارهم عشوائيا من المدارس الحكومية بمدينة لشبونه، ، وتراوحت أعمار أفراد العينة (15.18).

وأشارت نتائج الدراسة أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع ببناء عاملي جيد، حيث تشبعت جميع فقرات المقياس العشرة على عامل واحد، كذلك يتمتع المقياس بمستوى مرتفع من الاتساق الداخلي، حيث كانت معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس مابين (0.34 – 0.70)، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقاييس أخرى، حيث كانت النتائج أن اليقظة العقلية لها ارتباط سالب بالاكتئاب بمقدار (0.51–)، والقلق بمقدار(0.55–)، ولها ارتباطاً إيجابياً بالمقارنة الاجتماعية بمقدار (0.38)، وهذا دليل على الصدق البنائي لمقياس اليقظة العقلية، وكذلك تم حساب ثبات المقياس من خلال إعادة تطبيق المقياس، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.46) للدرجة الكلية، وقيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.80)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة اليقظة العقلية على المقياس يعزى لجنس الطالب أو للمرحلة الدراسية التي ينتمي إليها.

دراسة ديبريون وآخرون (2014) هدفت إلى تقنين مقياس بير لليقظة العقلية وتطبيقه على فئة الأطفال والمراهقين والكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وكل من السعادة الذاتية، وجودة الحياة، وتنظيم الذات، والتنظيم المعرفي، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون بتطبيق أداة الدراسة على عينتين فرعيتين؛ العينة الأولى تكونت من (279) طفلاً تم اختيارهم من أربع مدارس للتعليم الأساسي في مناطق مختلفة في هولندا، حيت بلغ متوسط أعمارهم أحدى عشر سنة وعشرة شهور، وبلغت نسبة الذكور 50% من العينة الكلية، أما العينة الثانية بلغ عددها (650) مراهقاً تم اختيارهم من مدرستين من المدارس العليا في هولندا، حيث بلغ متوسط أعمارهم أربعة عشر سنة وثمانية شهور، وبلغت نسبة الذكور 53% من العينة الكلية.

وأشارت النتائج أن الخصائص السيكومترية للمقياس كانت جيدة، حيث كانت درجات الصدق العاملي مرتفعة، وتشبعت فقرات المقياس على عامل واحد عند كل من الاطفال والمراهقين، حيث تراوحت قيم التشبعات (0.22 – 0.7) في عينة الأطفال، و (0.4 – 0.72) في عينة المراهقين، كما أشارت النتائج ان هناك علاقات قوية بين المتغيرات التي شملتها الدراسة، وهذا يدل على الصدق البنائي للمقياس، وكذلك وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من السعادة الذاتية وتنظيم الذات الصحي، وجودة الحياة، ولوم الذات، والاجترار، والتفكير الكارثي، والإحساس بالضغوط، حيث كانت قيم الارتباط في عينة الأطفال (0.28، 0.32، 0.39، –0.31، – 0.38، – 0.38، –0.56) على الترتيب، وقيم الارتباط في عينة المراهين (0.44، 0.34، 0.55، – 0.31، – 0.43، –0.37، –0.58) على الترتيب.

دراسة البحيري وآخرون (2014) التي هدفت إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية، واستخراج بعض مؤشرات الصدق والثبات للصورة المعربة لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، بالإضافة إلى دراسة تأثير كل من الثقافة والنوع (ذكر، أنثى) في العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون بتطبيق مقياس بير لليقظة العقلية على عينة مكونة من (1200) طالباً وطالبة من عدة جامعات في ثلاثة دول عربية (مصر، السعودية، الأردن).

وأشارت النتائج إلى أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (0.41 –0.78) للعينة المصرية، وللعينة السعودية (0.45 –0.72) ، وللعينة الأردنية (0.47–0.68) وهي جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05\alpha \geq$)، مما يشير إلى ثبات عال لدى جميع العينات للأبعاد وللمقياس ككل، وبالنسبة للتحليل العاملي التوكيدي، فقد أشارت النتائج إلى أن جميع عبارات المقياس تشبعت تشبعاً جوهرياً على العامل المنتمية إليه من العوامل الخمسة، وهذا يشير إلى أن مفهوم اليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد. أما فيما يتعلق بمتغير الثقافة فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى تعدد الثقافات، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع لمتغير الجنس لصالح الإناث على بعدي الملاحظة والوصف.

دراسة الوليدي (2017) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وبيان العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ومدى التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال ارتباطها باليقظة العقلية. ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق أداة الدراسة المكونة من مقياس اليقظة العقلية من إعداد ايرسمان وروميمر (2012) Erisman & Romemer,، والذي قام الباحث بترجمته وإعداده للبيئة العربية، ومقياس السعادة النفسية تعريب أبو هاشم (2010) على عينة مكونة من (275) طالبا وطالبة، (137) طالباً و(138) طالبةً.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ببعد وأحد من أبعاد اليقظة العقلية وهو بعد الاستقلال الذاتي، لم تكن العلاقة ذات دالالة إحصائيا في الدرجة الكلية للمقياس ومع بقية الأبعاد، كما أشارت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين بالنسبة لليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى القدرة على التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية عند المستجيبين من الطالبات فقط.

دراسة جاياراجا وآخرون (2017) التي هدفت إلى فحص دور اليقظة العقلية والتسويف كمنبئين بالرفاهية النفسية. وقام الباحثون بتطبيق أداة الدراسة على عينة مكونة من (449) طالباً من طلاب الجامعات الحكومية والخاصة في ماليزيا، حيث بلغت نسبة الإناث (56.1%) من حجم العينة، وبلغت نسبة الذكور (43.9%)، وتراوحت أعمار الطلبة ضمن العينة ما بين (18–24) عاماً، وكانت نسبة الطلبة المشاركين من الجامعات الحكومية (23.3%)، مقابل (77.7%) من الجامعات الخاصة. ولتحيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون مقياس وعي الإنتباه اليقظ من إعداد (2003 Brown & Ryan,) ومقياس التسويف العام من إعداد لاي (Lay,1986) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد رايف.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) بين اليقظة العقلية والتسويف؛ فالطلبة الذين كانت استجاباتهم مرتفعة على مقياس اليقظة العقلية كانت استجاباتهم منخفضة على مقياس التسويف، كما أشارت النتائج من خلال استخدام تحليل الإنحدار المتعدد عن إسهام كل من اليقظة العقلية والتسويف في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

دراسة أكيوريك وآخرون (2018) التي هدفت إلى فحص طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وتأثيرهما على الاتجاه نحو الأشخاص من ذوي الإحتياجات الخاصة. وقام الباحثون بتطبيق أداة الدراسة على عينة مكونة من

(134) طالباً من طلاب كلية العلوم الصحية قسم العلاج المهني. واستخدم الباحثون مقياس وعي الانتباه اليقظ من إعداد(Brown & Ryan, 2003)، ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد (Eryilmaz, 2009)، ومقياس الاتجاه نحو الأشخاص من ذوي الإحتياجات الخاصة من إعداد (Yuker & Block, 1986)، وإشتملت أداة الدراسة على بعض المتغيرات الديموجرافية مثل؛ العمر والجنس والسنة الدراسية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة طردية (موجبة) بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية و تأثير كل من اليقظة العقلية والرفاهية النفسية تأثيرا إيجابيًا على اتجاه الشخص نحو الأشخاص من ذوي الإحتياجات الخاصة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات المفحوصين نحو الأشخاص من ذوي الإحتياجات الخاصة تعزى إلى الجنس والسنة الدراسية.

دراسة محمد (2020) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية الطفولة المبكرة بالجامعة، وكذلك بيان العلاقة بين اليقظة العقلية كلٍ من: قلق الاختبار ودافعية الإنجاز والمعدل التراكمي لديهن. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس دافعية الإنجاز ومقياس قلق الاختبار على عينة تكونت من (220) طالبة من طالبات الطفولة المبكرة بكلية التربية بجامعة الجوف.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعن بمستوى متوسط من اليقظة العقلية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية ودافعية الإنجاز، كما يوجد علاقة عكسية وذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة وذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمعدل التراكمي.

دراسة العايب وأبو القاسم (2023) التي هدفت إلى إبراز تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر، ولتحقيق أهداف الدراسة عام الباحثان بتطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية ومقياس الدافعية على عينة مكونة من (138) طالباً وطالبةً من طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر.

وأشارت النتائج أن مستوى الدافعية للإنجاز متوسط لدى طلبة جامعة الجزائر، كما أشارت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات اليقظة العقلية لدى الطلبة، وقد جاء هذا الفرق لصالح اليقظة العقلية المرتفعة، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الدافعية للإنجاز تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى الطلبة، وقد جاء هذا الفرق لصالح المرونة النفسية المرتفعة.

ومن خلال ما تقدم من عرض للدراسات السابقة، والتي ركزت في مجملها على البناء النظري لمفهوم اليقظة العقلية وتأكيد الصدق البنائي له، ومواءمة هذا المفهوم مع عدة ثقافات مختلفة كالثقافة العربية والامريكية والهولندية والبرتغالية وغيرها من الثقافات، ولهذا أتت هذه الدراسة للتأكيد على المفهوم النظري والبنائي لمفهوم اليقظة العقلية وملائمة أحد مقاييسها كمقياس بير لليقظة العقلية (Baer et al., 2006) للبيئة العربية وخاصةً البيئة السعودية.

منهجية الدراسة:

استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس بير لليقظة العقلية، ويعرف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه نوع من أنواع مناهج البحث العلمي الذي يهتم ببيان العلاقة بين متغيرين أو أكثر، بحيث يتم تحديد نوع العلاقة وحجمها واتجاهها (عكسية أم طردية).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة تبوك المنتظمين خلال الفصل الدراسي الثاني 1445هـ، 2024م.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (341) طالباً وطالبةً ممن استجابوا على استبانة الدراسة التي تم إرسالها لهم من خلال المنصات المعتمدة في جامعة تبوك؛ منصة نظام التعليم الإلكتروني (بلاك بورد)، ومنصة النظام الأكاديمي (نظام معلومات الطلاب)، والبريد الإلكتروني المعتمد للطلبة.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية مما يلي:

الحدود البشرية : طلبة جامعة تبوك

الحدود المكانية: المملكة العربية السعودية – جامعة تبوك.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 1445هـ، 2024م.

أداة الدراسة:

تمثلت أداة الدراسة من مقياس بير لليقظة العقلية (Bear et al., 2006) ترجمة البحيري وآخرون (2014)، وتم إعداد هذا المقياس من قبل الباحث بير وآخرون، وذلك من خلال دراسة بعنوان "استخدام طرق التقدير الذاتي لاستكشاف وجوه اليقظة العقلية"، حيث قام الباحثون بجمع فقرات المقياس بالاعتماد على خمسة مقاييس في التراث الأجنبي تقيس اليقظة العقلية، وكان مجموع فقرات تلك المقاييس (112) فقرة، حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من تلك الفقرات، ثم تم تطبيقها على عينة مكونه من (613) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعات الامريكية، تم اختيارهم من طلبة قسم علم النفس، وكان متوسط أعمارهم (20.5) سنة، وبلغت نسبة الإناث (0.70) من مجموع العينة، وباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي أسفرت النتائج عن مقياس مكون من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد؛ البعد الأول: الملاحظة ويتكون من (8) فقرات، والبعد الثاني: الوصف ويتكون من (8) فقرات، والبعد الثالث: التصرف بوعي ويتكون من (8) فقرات، والبعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية ويتكون من (8) فقرات، والبعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ويتكون من (8) فقرات. وقد تم تدريج الاستجابة على أداة الدراسة حسب مقياس ليكرت الخماسي كما يلي: (تنطبق تماما= 5، تنطبق بدرجة كبيرة= 4، تنطبق بدرجة متوسطة= 3، تنطبق بدرجة قليلة= 2، لا تنطبق إطلاقاً= 1).

الأساليب الإحصائية:

بعد تطبيق أداة الدراسة على العينة المستهدفة، واستلام الردود وفرزها، تم استخدام برنامج (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الثبات النصفية، كما تم استخدام برنامج (AMOS) لتحليل استجابات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية لمقياس بير لليقظة العقلية، واستخراج المؤشرات الإحصائية المناسبة للتحليل العاملي التوكيدي.

النتائج والمناقشة:

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول:

ما الخصائص السيكومترية لمقياس بير لليقظة العقلية؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخراج الإحصاءات الوصفية لاستجابات عينة الدراسة على فقرات المقياس، حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على كل فقرة وعلى كل بعد من أبعاد المقياس، وعلى المقياس ككل، والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلبة على أداة الدراسة

رقم الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رقم الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	رقم الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	4.14	.808	15	3.76	.979	28	3.36	1.058
2	4.09	.931	16	3.67	1.176	29	3.77	.988
3	4.11	.901	البعد الثاني	3.7452	.84084	30	3.75	.990
4	3.85	.860	17	3.64	1.030	31	3.84	1.036
5	3.82	1.042	18	3.84	1.058	32	3.77	1.055
6	4.01	1.015	19	3.84	1.094	البعد الرابع	3.7031	.75342
7	3.84	1.099	20	3.85	1.097	33	2.98	1.140
8	3.58	1.131	21	3.84	1.026	34	3.74	.983
البعد الأول	3.9300	.74822	22	3.90	1.021	35	3.74	1.042
9	4.09	.962	23	3.82	1.111	36	3.76	1.046
10	3.81	1.145	24	3.64	1.243	37	3.72	1.113
11	3.48	1.167	البعد الثالث	3.7958	.91674	38	3.75	1.116
12	3.72	.988	25	3.82	1.043	39	3.66	1.029
13	3.74	1.092	26	3.89	.988	البعد الخامس	3.62	.753
14	3.69	1.040	27	3.42	1.100	الأداة ككل	3.76	.750

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن جميع المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة على فقرات وأبعاد مقياس اليقظة العقلية جاءت إيجابية، إي أن مستويات اليقظة العقلية لديهم تراوحت بين مرتفعة الى مرتفعة جداً (تنطبق بدرجة كبيرة إلى تنطبق تماماً مرتفقة جداً)، وهذه نتيجة متوقعة كون مجتمع الدراسة من الطلبة الجامعيين. والدراسة الحالية ليست بصدد قياس مستويات اليقظة العقلية عند العينة المستهدفة، وانما التأكد من الصدق البنائي لمقياس بير لليقظة العقلية.

لتقدير ثبات مقياس اليقظة العقلية تم حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ من استجابات العينة المستجيبين، والتي أجريت عليها عملية تحليل الفقرات في هذه الدراسة، وكانت قيم معاملات الثبات كما في الجدول رقم (2).

جدول (2) قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس وللمقياس ككل.

البعد	معامل الثبات
الملاحظة	0.898
الوصف	0.911
التصرف بوعي	0.942
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.874
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.832
الأداة ككل	0.871

نلاحظ من خلال الجدول (2) أن جميع معاملات الثبات للأبعاد الرئيسية، وللأداة ككل كانت عالية وجيدة مما يجعل أداة القياس تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تحقق الأهداف التي وضعت من أجلها، وتساعد على الوصول إلى نتائج موثوق بها، ورغم اختلاف طريقة التقدير بينها وبين المقياس بصورته الأصلية إلا أنها اتفقت فيما بينها أن معاملات الثبات مرتفعة وتعتبر جيدة، وهذا تأكيد لثبات المقياس في صورته الأصلية وفي الصورة الحالية، حيث تمتع المقياس بمستوى جيد من الاتساق الداخلي بصورته الأصلية، حيث تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين (0.75– 0.91)، كما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (0.15 –0.34). وكذلك اتفقت هذه النتائج مع نتائج البحيري وآخرون (2014)، اذ تراوحت معاملات كرونباخ للمقياس ككل وأبعاده بين (0.516– 0.837)، كما تراوحت معاملات الارتباطات البينية بين العوامل بين (0.443–0.790).

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني:

ما مدى مطابقة استجابات الطلبة للبناء النظري للمقياس؟

ولغرض التعرف على مدى مطابقة البيانات المأخوذة من استجابات العينة المستهدفة على مقياس اليقظة العقلية قام الباحث بإجراء التحليل العاملي التوكيدي على البيانات، حيث استخدم الباحث نموذج الأبعاد المرتبطة للمقياس، إذ أشارت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس ارتفاعاً ملحوظاً، كما يبين الجدول (3).

جدول (3) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس.

	الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
الملاحظة	.831**	.830**	.829**	.819**
الوصف		.889**	.833**	.773**
التصرف بوعي			.877**	.833**
عدم الحكم على الخبرات الداخلية				.841**

*دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

**دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

ويظهر من خلال الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية كانت مرتفعة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\alpha \geq$)، وهذا يدل على أفضلية في استخدام نموذج العوامل المرتبطة من خلال التحليل العاملي التوكيدي.

ولقياس جودة توفيق أبعاد المقياس (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) من خلال اختبار صدق الإتساق الداخلي، والصدق التمييزي، تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي، الجدول (4) يبين ذلك.

جدول رقم (4) تقديرات معاملات نموذج التحليل العاملي التوكيدي ومستوى معنويتها

الفقرة	البعد	معامل تشبع الفقرة على البعد	اختبار T	CR الثبات المركب	AVE متوسط التباين المفسر	HTMT مؤشر الصدق التمييزي
x1	F1	.562	–	0.897	0.524	0.910
x2		.660	12.397			
x3		.799	10.766			
x4		.665	9.624			
x5		.797	10.750			
x6		.744	10.338			
x7		.845	11.102			
x8		.676	9.724			
x9	F2	.701	–	0.910	0.562	0.918
x10		.808	14.363			
x11		.833	14.799			
x12		.731	13.039			
x13		.565	10.112			
x14		.753	13.411			
x15		.776	13.811			
x16		.798	14.222			
x17	F3	.760	–	0.943	0.673	0.945
x18		.776	15.389			
x19		.841	16.928			
x20		.865	17.540			
x21		.845	17.034			

الفقرة	البعد	معامل تشبع الفقرة على البعد	اختبار T	CR الثبات المركب	AVE متوسط التباين المفسر	HTMT مؤشر الصدق التمييزي
x22		.847	17.096			
x23		.760	14.989			
x24		.859	17.390			
x25	F4	.825	–	0.914	0.639	0.919
x26		.752	20.623			
x29		.775	16.872			
x30		.772	16.762			
x31		.877	20.440			
x32		.788	17.286			
x34	F5	.809	–	0.906	0.662	0.916
x35		.843	22.810			
x36		.875	19.600			
x37		.847	18.635			
x39		.680	13.828			

Normed Chi-Square=2.598, RMR= 0.038, GFI=0.887, AGFI=0.876, NFI=0.876, RFI=0.864, IFI=0.920, TLI=0.912, CFI=0.920, RMSEA=0.069

*** دالة عند مستوى أقل من (0.001).

يتضح من الجدول (4) ما يلي:

– أن جميع معاملات الانحدار المعيارية المقدرة بنموذج القياس لعينة الدراسة، والتي تعبر عن معاملات تشبع المتغيرات المشاهدة الداخلية على العوامل الكامنة لمقياس الدراسة، أكبر من أو تساوي القيمة (0.50)، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الدراسة.

– أن جميع معاملات تحميل المتغيرات المشاهدة على العوامل الكامنة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوية أقل من (0.01)، مما يدل على أهمية المتغيرات المشاهدة في قياس المتغيرات الكامنة فيما يتعلق بأبعاد مقياس اليقظة العقلية.

– بلغت متوسط نسبة التباين المُفسر (AVE) لمقياس الدراسة (0.615)، وعلى مستوي عوامل الدراسة تتراوح تلك القيمة بين (0.64–0.60)، مما يدل على الصدق التقاربي Convergent Validity لمقياس الدراسة (Fornell & Larchker, 1981; Hair et al., 2010). وتم استثناء الفقرات (27، 28) من البعد الرابع (عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، والفقرات (33، 38) من البعد الخامس (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، نظراً لأن نسبة التباين المفسر لكل منهما أقل من (0.50)، وذلك لزيادة الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعضها البعض، والإرتقاء بكفاءة الصدق التقاربي والصدق التمييزي، وربما يكون السبب في حذف

تلك الفقرات الفهم الخاطئ من المستجيبين لها، مما أدى أن تكون الاستجابة عليها بشكل عشوائي. والملحق رقم (1) يبين المقياس بصورته النهائية بعد حذف الفقرات التي قل تشبعها على العامل عن 50%.

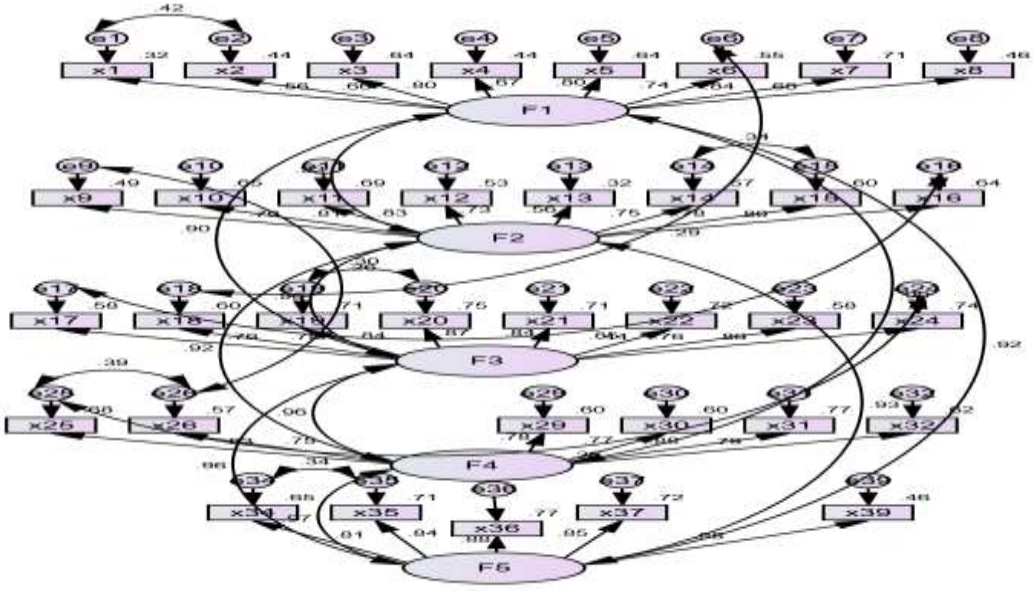
- بلغت قيم الثبات المركب Composite Reliability لعوامل الدراسة الكامنة ومؤشرات قياسها، (0.83- 0.94)، هو أحد مقاييس الإتساق الداخلي بين المتغيرات المشاهدة التي ترتبط بمتغير كامن معين، وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى لمعامل الثبات المركب (0.70)، كما أنه أكبر من قيمة متوسط نسبة التباين المُفسر، مما يؤكد على الصدق التقاربي لأبعاد أداة القياس.

- لقياس الصدق التمييزي لأداة القياس، فقد قدم كل من (Henseler et al., 2015) أسلوباً إحصائياً يعتمد على مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الكامنة، يسمى(Heterotrait–monotrait ratio of the correlations (HTMT، على ألا تزيد قيمة اختبار (HTMT) عن نقطة القطع (0.85)، (Kline, 2011) ، أو بحد أقصى (0.9)، (Teo et al. 2008)، حتى نضمن تحقق الصدق التمييزي بمقياس الدراسة، حيث تراوحت قيم ذلك المؤشر بين (0.91- 0.94)، وهي قيمة تقترب من نقطة القطع النموذجية، مما يدل على توافر الصدق التمييزي بمقياس الدراسة.

- جميع مؤشرات جودة توفيق النموذج التوكيدي تقترب من نقاط القطع النموذجية لكل من: مربع كاي المعياري (Normed Chi–Square (χ^2 ، جودة التوافق GFI، جودة التوفيق المصحح AGFI، جودة التوفيق المعياري NFI، جودة التوافق النسبي RFI، جودة التوفيق المتزايد IFI، جودة التوفيق توكر لويس TLI، جودة التوفيق المقارن CFI، مما يدل على إمكانية مطابقة النموذج الفعلي للنموذج المقدر.

- بلغت قيم الجذر التربيعي لمتوسط مربعات البواقي RMR، الجذر التربيعي لمتوسط مربع خطأ التقدير RMSEA (0.038)، (0.069)، على الترتيب، مما يدل على جودة توفيق النموذج الكلي.

ويظهر من الشكل (1) البناء النظري للمقياس الذي تم تصميمه باستخدام برنامج (AMOS).



الشكل (1) البناء النظري للمقياس وفق برنامج AMOS

ويظهر من خلال الشكل (1) العوامل الفرعية للمقياس وهي (F_1, F_2, F_3, F_4, F_5)، كما يظهر من الشكل مخطط يوضح الارتباطات والتباينات المشتركة، وكذلك الفقرات التابعة لكل بعد (X_1,.,X_{39})، باستثناء الفقرات (X_{27}, X_{28}, X_{33}, X_{38}) والأخطاء المعيارية المرتبطة بكل فقرة (e_1,….,e_{39})، بإستثناء الأخطاء المعيارية (e_{27}, e_{28}, e_{33}, e_{38}).

ومن خلال نتائج التحليل العاملي التوكيدي السابقة تبين أن المقياس ملائم لقياس اليقظة العقلية للطلبة الجامعيين في البيئة العربية وخاصةً البيئة السعودية، كما أن المقياس بصورة المطابقة للبناء النظري تكون من خمسة أبعاد و(35) فقرة، حيث توزعت الفقرات كما يلي: (8) فقرات على البعد الأول (الملاحظة)، (8) فقرات على البعد الثاني (الوصف)، 8 فقرات على البعد الثالث (التصرف بوعي)، (6) فقرات على البعد الرابع (عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، (5) فقرات على البعد الخامس (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وهو ملائم للبيئة التي طبق بها، بالإضافة إلى ذلك فإن فقرات هذا المقياس أظهرت اتساقاً داخلياً من خلال معاملات الثبات التي تم تقديرها.

التوصيات:

من خلال نتائج الدراسة فإن الباحث يوصي بالاستفادة من نتيجة هذه الدراسة من قبل الباحثين لإجراء أبحاث ذات علاقة بمقياس اليقظة العقلية، كما يوصي الباحث بضرورة استخدام هذا النوع من التحليل للتأكد من الصدق البنائي لبعض المقاييس النفسية التي تستخدم في البيئة العربية.

المراجع:

العايب، كلثوم وأبو القاسم، سعدالله. تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر. مجلة البحوث التربوية و التعليمية، 2023، 12(1)، 763-780. https://search.emarefa.net/detail/BIM-1507587

الوليدي، علي. اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 2017، 28، 41-68.

https://journals.kku.edu.sa/jes/ar/node/411

البحيري، عبدالرقيب؛ والضبع، فتحي؛ وطلب، أحمد؛ والعواملة، عايدة. الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في وضوء أثر متغيري الثقافة و النوع .مجلة الإرشاد النفسي، 2014، 39، 119-166. https://search.emarefa.net/detail/BIM-678735 .

محمد، عُلا. اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، 2020، (12)، 1-68. http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=330708

Akyurek, K., Kars, S., & Bumin, G. The determinants of occupational therapy students' attitudes mindfulness and wellbeing. Journal of Education and Learning, 2018, 7(3), 242-250. https://eric.ed.gov/?id=EJ1174376

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., &Toney, L. Using Self- Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. Assessment, 2006, 13, 27-45. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16443717/

Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G., Bogels, S. M. & Kamphuis, J. H. Psychometric properties of the five facets mindfulness questionnaire (FFMQ) in a meditating and a non-meditating sample. Assessment, 2012, 19(2), 187–197. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22589426/

Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM): Study of the Psychometric Properties of the Portuguese Version. Psicologia: Refl exãoe Crítica, 2013, 26(3), 459-468. https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978−3−030−77644−2_9−1

De Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., & Bögels, S. M. The meaning of mindfulness in children and adolescents: Further validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) in two independent samples from the Netherlands. Mindfulness. 2014, 5, 422-430. https://link.springer.com/article/10.1007/s12671−013−0196−8

Fornell, C. G., & Larcker, D. F. Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. Journal of Marketing Research, 1981, 18(1), 39–50.

Gantman, A., Gollwitzer, P. & Oettingen, G. Mindful mindlessness in goal pursuit in A. Ie., C. Ngoumen ,&E. Langer (Ede.), The Wiley Blackwell handbook of mindfulness, New York : John Wiley & Sons, Ltd., 2014, 336-257.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. Multivariate data analysis. (7th ed.). Englewood Cliffs: Prentice Hall, 2010. https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1841396

Henseler, J., & Sarstedt, M. C. M. Ringle. A new criterion for assessing discriminant validity in variance – based structural equation modeling. J. of the Acad. Mark. Sci., 2013, 43,115–135.

Jayaraja, A., Aun, T. & Ramasamy, P. Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. Journal Psikologi Malaysia, 2017, 31 (2), 29 – 36. https://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/view/274

Khoury, B., Lecomte, T., Gaudiano, P., & Paquin, K. Mindfulness Interventions for Psychosis: A Meta-Analysis. Schizophrenia Research, 2013, 150, 176-184.

Kline, R. B. Principles and practice of structural equation modeling. New York: Guilford Press, 2011.

Kettler, N. Mindfulness and cardiovascular risk in college students. The Eagle Feather, 2013, 10(5), 30-66.

Orellana – Rios, C. Radbruch, L., Kern, M., Regel, y, Anton, S. & Schmidt, S. Mindfulness and compassion –oriented practices at work reduce distress and enhance self –care of palliatives care teams: mixed – method evaluation of "on the job" program. Biomed Palliative Care, 2018, 17 (3), 1- 15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5501358/

Rempel, K. Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy, 2012, 46(3), 201-220. https://cjc−rcc.ucalgary.ca/article/view/59860/45244

Teo, T. S. H., Srivastava, S. C., & Jiang, L. Trust and electronic government success: An empirical study. Journal of Management Information Systems, 2008, 25(3), 99–132. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2753/MIS0742−1222250303

Velotti, P., Garofalo, C., Aguanno, M., Petrocchi, C., Popolo, R., Salvatore, G., Dimaggio, G. Mindfulness Moderates the Relationship between Aggression and Antisocial Personality Disorder Traits: Preliminary Investigation with an Offender Sample. Comprehensive Psychiatry, 2016, 64, 38-45. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26350275/

ملحق رقم (1)

مقياس بير وآخرون لليقظة العقلية (Baer et al., 2006)، (ترجمة البحيري وآخرون، 2014)، بعد حذف الفقرات غير المطابقة للنموذج.

الرقم	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق إطلاقاً
المحور الأول: الملاحظة						
1	عندما أمشي، ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك.					
2	عندما أغتسل، أظل واعيًا وشاعرًا بانسياب الماء على جسدي.					
3	ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري، وأحاسيسي الجسدية وانفعالاتي.					
4	أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي.					
5	انتبه للأصوات، مثل دقات الساعة، أوتغريد الطيور، أو مرور السيارات.					
6	ألاحظ روائح الأشياء وشذاها.					
7	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة، مثل: الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل.					
8	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.					
المحور الثاني : الوصف						
9	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري					
10	أعبر بسهولة عن معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بالكلام.					
11	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه.					
12	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.					
13	عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب علي وصفه.					
14	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.					
15	أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.					
16	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.					
المحور الثالث: التعرف بوعي						
17	عندما أقوم بعمل ما، يشرد ذهني وأتشتت بسهولة					
18	يتشتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.					

19	يتشتت ذهني بسهولة.					
20	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.					
21	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.					
22	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.					
23	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل آلي بدون وعي بما أفعله.					
24	أفعل الأشياء بدون تركيز.					
المحور الرابع: عدم الحكم						
25	أنتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة.					
26	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها.					
27	أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.					
28	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة، ولا ينبغي أن أشعر بها.					
29	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، فإنني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.					
30	ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.					
المحور الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات						
31	أراقب مشاعري دون أن أتعمق فيها					
32	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أتراجع عن التفكير فيها، وأعيها دون أن أدعها تتغلب علي.					
33	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.					
34	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.					
35	عندما تحضرني أفكار وصور مؤلمة، أكتفي بملاحظتها وأدعها تبتعد عني.					