HNSJ Humanities & Natural Sciences Journal
ISSN: (e) 2709-0833
www.hnjournal.net

مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية
مجلة علمية محكمة (التصنيف: NSP)
معامل التأثير العربي للعام 2024 = 0.44

عنوان البحث

اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا والاخريات

نوف بنت عبد الرحمن محمد الهويريني[1]، أ. د. فاطمة بنت سحاب جلوي الرشيدي[2]

[1] باحثة، المملكة العربية السعودية.

[2] جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية. بريد الكتروني: frshiedie@qu.edu.sa

HNSJ, 2025, 6(1); https://doi.org/10.53796/hnsj61/25

المعرف العلمي العربي للأبحاث: arsri.org/10000/61/25

تاريخ الاستقبال: 2024/12/07م تاريخ القبول: 2024/12/15م تاريخ النشر: 2025/01/01م

المستخلص

هدف البحث الحالي التعرف على الفروق بين طالبات جامعة القصيم المتفوقين عقليا و الاخريات في اليقظة الذهنية، وتكونت عينة الدراسة من (365) طالبة من طالبات جامعة القصيم، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، طبق عليهم مجموعة من الأدوات مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bear et al, 2006) ترجمة (عبد الرقيب البحيري وآخرون، 2014), ومقياس (المصفوفات المتتابعة لرافن) ترجمة وتقنين: إبراهيم مصطفى حماد، 2008):, و توصلت نتائج البحث إلى ان طالبات جامعة القصيم يتمتعن بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية , كذلك توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا و الاخريات فى اليقظة الذهنية لصالح المتفوقات عقليا.

الكلمات المفتاحية: التفوق العقلي -اليقظة الذهنية -طالبات جامعة القصيم

RESEARCH TITLE

MINFULNESS AMONG MENTALLY GIFTED FEMALE STUDENTS AT QASSIM UNIVERSITY AND OTHERS

Abstract

The aimed of the current research is to identify the differences between mentally gifted female students at Qassim University and other on Minfulness. The study sample consisted of (365) female students from Qassim University. The study used Comparative descriptive method and applying, set of tools: (Bear et al, 2006), and), and the scale of (Raven`s Progressive Matrices Scale) The results of the research concluded that Qassim University students have a high level of mindfulness. The study also found that there are differences between mentally gifted female students at Qassim University and other on mindfulness for mentally gifted.

Key Words: mentally gifted - mindfulness- and students at Qassim University.

المقدمة:

يعد الشخص المتفوق هو الشخص الذي لديه القدرة على إظهار مستوى استثنائي من الأداء في مجال واحد أو أكثر من مجالات التعبير؛ لأن بعض هذه القدرات عامة جدًا ويمكن أن تؤثر على نطاق واسع من حياة الشخص، مثل: المهارات القيادية أو القدرة على التفكير الإبداعي. وبعضها في مواهب محددة جدًا ولا تظهر إلا في ظروف معينة، مثل: الكفاءة الخاصة في الرياضيات أو العلوم أو الموسيقا(Daniels, 2010)

وقد استخدم مصطلح gifdness أو gifted للتعبير عن التفوق والمتفوقين في النصف الثاني من القرن العشرين. وذكر نزولي Renzulli (1978) أن التفوق هو حصيلة التفاعل بين ثلاث من الخصائص الآتية: أو لاً: قدرة عقلية عامة فوق المتوسط. ثانيًا: مستوى عال من الالتزام في أداء مهمة ما. ثالثًا: مستوى عال من الإبداع. فالطفل الموهوب أو المتفوق من وجهة نظر رونزلي هو الذي يتمتع بمستوى قدرة عقلية عامة تظهر على شكل أداء عال في اختبارات الذكاء (أبوزيد ومصطفى، 2012، ص71).

وغالبا ما يتم الاعتماد على نسبة الذكاء في تحديد التفوق، حيث يمكن التحدث عن الشخص المتفوق أو الموهوب عندما يحصل الشخص على درجة ذكاء أعلى من 130درجة والتي يصل إليها 2% من السكان. ومع ذلك، فإن الذكاء وحده ليس المكون الوحيد للتفوق أو الموهبة، كما اقترح دلفي(2008) Delphi model في نموذجه الذي يمكن من خلاله وصف gifdness المتفوق بأنه شخص سريع التفكير وذكي(يفكر) وقادر على التعامل مع الأمور المعقدة، وأيضا مستقل، وفضولي بطبيعته أي (الرغبة) وفي الوقت نفسه شخص حساس (مدرك) وأيضا شخص عاطفي (يشعر) ويتميز بالقدرة على الإبداع الممتع (القيام به) في اختراع الأشياء.

وقد اشارت العديد من الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية لدى الطلاب المتفوقين إلى تمتعهم بدرجة مرتفعة من اليقظة الذهنية كدراسة (أبو عوف, 2019والمالكي 2019, النسور 2021) إلا أن هذه الدراسات تناولت التفوق من الجانب الأكاديمي، حيث تم تحديد عينة المتفوقين اعتمادا على التقديرات التراكمية لهم.

وتعتبر اليقظة الذهنية متغيراً مهماً للتعليم الإيجابي والفعال، حيث إنها تسهم في تطوير عمل الدماغ، وتنشيط عمل النصف الأيمن من المخ للمشاركة في الخبرة وتيسير التعلم، كما أن التعليم الإيجابي يجعل اليقظة الذهنية تعمل على تكوين الرفاهية والسعادة النفسية والإحساس بجودة الحياة لدى الطالب، إضافة إلى خفض الشعور بالضيق النفسي (Siegel, 2007).

فهي تجعل الطلاب أكثر وعياً ببيئتهم بشكل كامل ويظهرون انتباهاً ورغبة في أداء المهام وتحسين الذاكرة، ويكونون أكثر إبداعاً، وأكثر حماساً في التعليم، وأكثر بحثاً عن معينات التعلم (السيد، 2017).

ويعرف Kabat–Zinn (2010) اليقظة الذهنية بأنها المحافظة على الوعي والتفاصيل التي نمر بها لحظة بلحظة بأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية والبيئة المحيطة بنا من خلال منظور ذي تعزيز معتدل.

وقد أشار Salzburg (2015) إلى أن اليقظة الذهنية لا تقتصر على معرفة أن تسمع أو ترى شيئاً ما أو أن تشعر بشعور معين، بل هي أكثر من ذلك. إن الأمر يتعلق بفعل ذلك بطريقة معينة تتسم بالتوازن والصبر ورباطة الجأش وبلا حكم، وتعد اليقظة الذهنية عملية انتباه بطريقة تخلق مجالاً للتعقل والإدراك.

وتشير دراسة Blackburn (2020) إلى أن طلاب الجامعات قد يكونون أكثر عرضة للمشتتات التي تزيد من التوتر، بالتالي من الصعب أن يكون الأداء الأكاديمي لهم جيدا. لذلك فإن اليقظة الذهنية تعزز الوعي الذاتي والانتباه إلى اللحظة الحالية، مما يقلل من التوتر والقلق، ويؤدى إلى الرفاه النفسي العام.

مشكلة الدراسة:

لاحظت الباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وجود دراسات تناولت اليقظة الذهنية و علاقتها بمتغيرات متعددة لدى العاديين أو المتفوقين و لاحظت الباحثة وجود ندرة في الدراسات التي تناولت الفروق بين المتفوقات والعاديات في اليقظة الذهنية – تحديدا في الدراسات العربية– لذلك يسعى البحث الحالي إلى دراسة الفروق بين المتفوقات و العاديات من طالبات جامعة القصيم في اليقظة الذهنية تتحدد مشكلة الدراسات في الإجابة على الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا؟
2. هل تختلف اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا عن العاديات؟

أهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا.
2. التعرف على اختلاف اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا عن العاديات.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية في تسليط الضوء على متغيرات مهمة في مجال علم النفس وتحديدا التفوق العقلي وما يمتاز به المتفوقون عقليا صفات وقدراتهم قد تساعدهم في تنمية قدراتهم وتفوقهم.
- أهمية عينة البحث من الطلاب بمرحلة التعليم الجامعي والتي تمثل فئة كبيرة ومهمة في المجتمع، وتحتاج في هذه المرحلة إلى المساعدة والتوجيه؛ لمواجهة الضغوط الحياتية بشكل عام والأكاديمية بشكل خاص.
- إثراء التراث الأدبي النظري في مجال علم النفس بمعلومات عن العلاقة بين متغيرات الدراسة (اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا والعاديات) لما لها من تأثير بالغ في حياة الطالب الجامعي ونجاحه الأكاديمي.

الأهمية التطبيقية:

- قد تفيد نتائج الدراسة المتوقعة الباحثين الجدد في مجال علم النفس لتقديم برامج واستراتيجيات تساعد في تنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الجامعية بما يساعد في رفع مستوى التفوق الدراسي.
- قد تفيد الدراسة الحالية المعلمين والعاملين في المجالات التعليمية في اكتشاف قدرات الطلاب المتفوقين عقليا في البيئة التعليمية والعمل على رعايتها وتطويرها.
- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في معرفة أهمية الفروق في اليقظة الذهنية كنقطة انطلاق للمزيد من البحوث والدراسات التي تهتم بالطلبة المتفوقين والعاديين.
- قد تسهم نتائج الدراسة المتوقعة، في لفت أنظار القائمين على تخطيط المناهج التعليمية، ومطوري برامج التعليم الجامعي إلى توظيف استراتيجيات تدريسية فعالة التي لتنمية اليقظة الذهنية المتفوقون عقلياً.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: ستقتصر الدراسة الحالية على دراسة (اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا والعاديات)
- الحدود الزمانية: سيتم –بإذن الله– دراسة البحث وتطبيقه لعام 1445هـ – 2023م.
- الحدود المكانية: جامعة القصيم والكليات التابعة لها.
- الحدود البشرية: عينة من طالبات جامعة القصيم.

مصطلحات الدراسة:

المتفوقون عقلياً: Intellectual gifted:

هم أولئك الأشخاص الذين لديهم قدرة عقلية مرتفعة تقدر بـ 120 أو أكثر على أحد مقاييس الذكاء، ويحتاج هؤلاء الأشخاص إلى بعض الخدمات والبرامج التي تختلف عما يقدم للآخرين. (Kerr&Wells,2009, p.392)

التفوق العقلي :giftdness:

- يقاس التفوق العقلي عادةً باختبارات الذكاء الفردي أو الجماعي (IQ)، في حين يتم تقييم التفوق الأكاديمي من خلال الدرجات أو اختبارات الإنجاز الموحدة.(F. Gagne,2001)
- هو التقاء سمات القدرة فوق المتوسطة، والالتزام بالمهام، والإبداع في مجال معين من المسلك. (Renzulli, 2009, p387)

تحدد الباحثة التفوق العقلي إجرائيا: بناء على الدراجات التي تحصل عليها الطالبات بالاستجابة على المصفوفات المتتابعة لرافن– والتقدير التراكمي للطالبات.

اليقظة الذهنية :Mindfulness

يعرف kabat–zinn (2003) اليقظة الذهنية بأنها "التنظيم الذاتي الواعي الذي يظهر من خلاله الانتباه المقصود للحظة الحالية، من غير إصدار أحكام على التجارب المنكشفة لحظة بلحظة".

كما عرفها Davis and Hayes (2011) بأنها "وعي لحظة بلحظة بتجربة الفرد دون إصدار حكم، وبمعنى أنه ينظر لليقظة على أنها حالة وليست سمة، في حين قد يتم إنماؤها من خلال الممارسات أو أنشطة معينة".

وتحدد الباحثة اليقظة الذهنية إجرائيا: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اليقظة الذهنية المستخدم في الدراسة.

ويرى كل من Bear, et al. (2006) أن اليقظة الذهنية تتكون من خمسة أبعاد وهي:

1– الملاحظة Observation: تشير إلى مراقبة الفرد وانتباهه لخبراته الداخلية والخارجية مثل: المشاعر الداخلية والمعارف، والانفعالات والروائح والأصوات.

2– الوصف Description: يعرف بأنه وصف الفرد للخبرات الداخلية والأحاسيس التي يشعر بها مع قدرته على التعبير عنها من خلال الكلمات.

3– التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة Acting with awareness in the present moment: يشير إلى التركيز الكامل في النشاط الحالي للفرد أو التركيز مع الوعي على شيء واحد في كل مرة.

4- عدم الحكم على الخبرات الداخلية Non judging of inner, of experiences

يشير إلى القبول، أو السماح أو عدم إصدار الأحكام أو عدم التقييم بشأن تجربة اللحظة الحالية والقبول دون إصدار حكم يتم بالامتناع عن إطلاق تسميات تقييمية مثل: جيد، سيء، صح أو خطأ أو جدير بالاهتمام، لا قيمة له. السماح للواقع بأن يكون كما هو دون محاولات لتجنبه أو الهروب منه أو تغييره.

5- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non- reactivity to inner experience: يشير إلى متابعة الفرد للأفكار والإدراكات والمشاعر دون التفاعل معها والانشغال بها وفقد التركيز على الموقف الراهن. (Bear, et,2009,194-200)

الإطار النظرى للبحث

اليقظة الذهنية

قد تناول العلماء اليقظة الذهنية باعتبارها حالة وسمة وعملية، حيث عرفت باليقظة العقلية باعتبارها حالة على أنها: " حالة عقلية من الانتباه والتركيز الواعي على التجربة الحالية، بجوانبها المختلفة (الحسية، والعقلية، والانفعالية) دون إصدار أحكام مسبقة عليها" (Bernier et al, 2009).

أبعاد اليقظة الذهنية:

تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين الذين تناولوا مفهوم اليقظة الذهنية حول ما يتعلق بمكوناتها أو أبعادها وفقا لتوجهاتهم النظرية، فوفق ما يراه (Kabat-Zinn,1990) فإن اليقظة العقلية بناء نفسي معقد ليس له تعريف عملي مقبول بين المتخصصين في مجال علم النفس؛ لنشأته الدينية والفلسفية، ويمكن النظر لليقظة الذهنية على أنها القدرة على الانتباه عن قصد في الوقت الحاضر مع إرجاء او تأجيل الحكم. ويري أنها تتضمن ثلاثة أبعاد هي، القصد أو النية Intention، والانتباه Attention والاتجاه .Attitude وهذه الأبعاد مترابطة مع بعضها وغير منفصلة، كما أنها تحدث معا في وقت واحد، حيث يلعب القصد دورًا في الوعي باللحظة الحالية والانتباه للأحاسيس والمشاعر الداخلية وكذلك الظروف الخارجية، بينما يعكس الاتجاه الفضول والتقبل والانفتاح على الخبرة.

كما أكدت (Langer, 1997) على أن اليقظة الذهنية هي بناء يتكون من خمسة عناصر هي: الانفتاح على الجدة Openness to novelty، والتمييز القائم على اليقظة alertness to distinction، والحساسية تجاه السياقات المختلفة sensitivity to differing contexts، والوعي الضمني بمنظورات متعددة implicit perspectives awareness of multiple، والتوجه إلى الحاضر .orientation to the present

في حين صنف (Bear et al, 2006) اليقظة الذهنية إلى خمسة أبعاد، بني عليه مقياس عُرف عليه مقياس عُرف واشتهر باسم باستبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية Five Facet Mindfulness Questionnaire هي: الملاحظة Observing، الوصفDescribing، التصرف بوعي Acting with Awareness، عدم الحكم علي الخبرة الداخلية Nonjudging of inner experience، عدم التجاوب مع الخبرة الداخلية Non-reactivity inner experience، وهو التصنيف الذي أخذت به في الدراسة الحالية لقدرته على قياس اليقظة العقلية من جميع الجوانب وبصورة تكاملية

الدراسات السابقة

أعد الوليدي (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوي اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في درجة اليقظة العقلية تبعًا لمتغير الجنس، والعلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية. وبلغ قوام العينة (275)

طالبًا وطالبة، واستخدم مقياس من إعداد إيرسمان ورومير (2012)، واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوي متوسط من اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة، ووجود فروق دالية إحصائيًا بين الجنسين في مستوي اليقظة العقلية؛ لصالح الإناث، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية.

هدفت دراسة (جمعة، راندا. 2019). إلى دراسة النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية، ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين، أكاديميا، وتكو العينة من 20 طالب وطالبة، وقد تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية وفاعلية الذات، والتوافق النفسي من إعداد الباحثة. وقد كشفت النتائج أن: هناك علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) والتوافق النفسي والفعالية الذاتية بين الطلاب والطالبات (التميز الأكاديمي) على المستوى الثانوي. تشير النتائج أيضا إلى أن المعدلات الحسابية في اليقظة العقلية وفقا لمتغيرات الجنس كانت (84.54 للذكور، 85.81 للإناث)، والمستوى الأكاديمي (60.94 لغير المتفوقين، 109.41 للتفوق)، مما يشير إلى وجود درجة عالية من اليقظة العقلية للتميز الأكاديمي. ومع ذلك، لم يكن هناك تأثير كبير بين الجنسين على مقياس اليقظة العقلية. كان هناك أيضا تأثير معتد به إحصائيا لتفاعل المتغيرات بين الجنسين والمتغيرات الأكاديمية في تأثيرها المشترك على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى الأهمية (0.05).

هدفت دراسة (الفريح، 2020) إلى التعرف على درجة وشكل العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ووجهة الضبط لدى الطلبة الموهوبين ومدى تأثير كل من متغيري الجنس والصف الدراسي والمستوى الاقتصادي عليهما، والتعرف على أبرز أساليب مواجهة الضغوط التي يتبناها الطلاب الموهوبون ذوو وجهة الضبط الداخلية والخارجية، وتكونت عينة الدراسة من ١٦٢من الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة، منهم (110) من الذكور، و(52) من الإناث، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحث)، ومقياس كيرتز وتريس لوجهة الضبط (ترجمة وتعريب الباحث). وأظهرت النتائج: أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط شيوعا لدى الطلبة الموهوبين هي على الترتيب إعادة التقييم الإيجابي لمصادر الضغوط، وتنمية الكفاءة الذاتية وتعلم المهارات، والالتفات إلى أنشطة أخرى، والمواجهة الفعالة، التروي (التريث الموجة)، وعدم الانشغال الذهني، والتنفيس الانفعالي، والانسحاب المعرفي السلوكي، والانغماس في الأنشطة الأكاديمية، وتبني استراتيجيات تجنب الفشل، الإنكار، ثم خفض الأهداف، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين جميع أبعاد أساليب مواجهة الضغوط ووجهة الضبط ماعدا التنفيس الانفعالي والانشغال الذهني، والانغماس في الأنشطة الأكاديمية، وأظهرت النتائج أيضا أنه توجد فروق دالة إحصائيا في جميع أبعاد أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الموهوبين ترجع لاختلاف وجهة الضبط (داخلي، خارجي)، وكانت الفروق لصالح الضبط الداخلي ماعدا التنفيس الانفعالي، عدم الانشغال الذهني، الانغماس في الأنشطة الأكاديمية، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الموهوبين ترجع لاختلاف الجنس، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في جميع أبعاد أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الموهوبين ترجع لاختلاف الصف الدراسي ماعدا تنمية الكفاءة الذاتية وتعلم المهارات، خفض الأهداف، الإنكار، حيث يقل استخدامها لدى طلاب الصف الثالث عن طلاب الصفين الأول والثاني، أخيرا أشارت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في وجهة الضبط لدى الطلبة الموهوبين تعزى لمتغيري الجنس والصف الدراسي.

هدفت دراسة (wheeler.2020). الارتباط بين مستويات اليقظة الذهنية وتقدير الذات، والحافز الأكاديمي، والضغط الأكاديمي المتصور، والضغط المدرك بين طلاب الجامعيين. على عينة مكونة 46 طالبا وتم استخدام مقياس التحفيز (AMS-C28)، مقياس الاكتئاب التابع لمركز الدراسات الوبائية (CESD)، مقياس الوعي اليقظ والانتباه (MAAS)، التصورات الأكاديمية ومقياس الإجهاد (PAS)، مقياس الإجهاد المدرك (PSS)، مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ونموذج حالة جرد القلق من سمات الحالة Y-1 و(STAI) Y-2. وجدت نتائج الدراسة: أن هناك علاقة بين مستويات اليقظة

والإجهاد المتصور وكذلك مستويات اليقظة واحترام الذات. لم تسفر الدراسة عن أي علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات اليقظة والدافع الأكاديمي ولا مستويات اليقظة والضغوط الأكاديمية المتصورة. هناك لم يكن أيضًا أي علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد المتصور والأكاديمي المتصور ضغط. من حيث البحث، كشفت الدراسة الحالية أن مزيدًا من الفهم لـ الدافع الأكاديمي والضغوط الأكاديمية المتصورة وكيفية ارتباطها باليقظة.

التعليق على الدراسة السابقة

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة وبحدود اطلاع الباحثة يمكن ملاحظة الآتي:

نظرا لندرة الدراسات التي تناولت الفروق بين المتفوقات عقليا و الاخريات في اليقظة الذهنية قد توصلت الباحثة لمتغيرات متقاربة.

1. من حيث الهدف استفادت الباحثة من دراسة (Black burn Tida,2020) و(محمود وزايد، 2021) ,دراسة (عطية، 2018) ودراسة (أبوعوف، 2019) ودراسة (شاهين، وأخرين 2021) حيث استخدمت الدراسات سابقة الذكر اليقظة الذهنية كمتغير مستقل، وكذلك دراسة (الفريح , 2020).
2. من حيث الأدوات استفادت الباحثة من دراسة (عطية،2018) في مقياس اليقظة الذهنية للعوامل الخمسة Bear et AL,2006)) و كذلك (محمود وزايد، 2021).
3. من حيث العينة استفادت الباحثة من دراسة (محمود وزايد،2021) في تحديد أهمية عينة الدراسة الحالية المتمثلة في طلاب المرحلة الجامعية بينما اعتمدت دراسة ودراسة (الفريح، 2020) في التطبيق على عينة في مراحل تعليمية مختلفة.

فروض الدراسة:

1-توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة الذهنية لدى طالبات جامعة القصيم المتفوقات عقليا والمتوسط الفرضي للمجتمع.

2- توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات درجات المتفوقات عقليا والعاديات في اليقظة الذهنية.

منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي المقارن وذلك للتحقق من الهدف الرئيسي للدراسة وهو التعرف على الفروق بين جامعة القصيم المتفوقات عقليا والأخريات في اليقظة الذهنية.

مجتمع وعينة الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة من طالبات جامعة القصيم؛ حيث أُجريت الدراسة على عينة من طالبات جامعة القصيم، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

أ- عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة:

هدفت هذه العينة إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة (الاتساق الداخلي-الصدق- الثبات)، وتكونت من (120) طالبةً، وتم اختيارهنَّ بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة.

ب-عينة الدراسة الأساسية:

اختيرت عينة الدراسة الأساسية بطريقة عمدية(مقصودة) من طالبات الجامعة؛ حيث طُبِقت أدوات الدراسة علي عينة مكونة(365) طالبةً، ممن تراوح معدلهنَّ التراكمي ما بين (2: 5)، وقد تم تحديد عينة الدراسة الحالية من

الطالبات المتفوقات عقليًا والعاديات من خلال تطبيق اختبار المصفوفة المتتابعة "لرافن"؛ حيث تم استخراج الدرجات المئينية المقابلة للدرجة الخام لكل طالبة في اختبار الذكاء" لرافن"، وتحديد فئة الطالبات المتفوقات عقليًا وهنَّ الطالبات اللاتي حصلنَّ علي درجة تقع في المئيني ما بين (90–94) في اختبار الذكاء، وقد بلغ عددهنَّ(146) طالبةً، أما الطالبات اللاتي حصلنَّ علي درجات تقع في المئيني ما بين (50–74) في اختبار الذكاء تم تصنيفهنَّ في فئة الطالبات العاديات وقد بلغ عددهن(159) طالبةً. وذلك بعد استبعاد (60) طالبةً؛ لعدم استكمال بياناتهنَّ علي مقاييس الدراسة الحالية، ولم يلتزمنَّ بتعليمات الإجابة عليها، وكذلك اللاتي لم يصلنَّ الدرجة المطلوبة علي اختبار المصفوفات المتتابعة "لرافن". وبذلك فقد أصبحت عينة الدراسة الأساسية في صورتها النهائية (305) طالبةً. ويوضح جدول(1) توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة في صورتها النهائية

جدول(1) توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية

	العينة الأولية	الطالبات المستبعدات	عينة الدراسة الأساسية (بصورتها النهائية)	
			الطالبات المتفوقات عقليًا	الطالبات العاديات
المجموع	365	60	146	159
			305	

أدوات الدراسة

(1) المصفوفات المتتابعة الملونة لرافن: إعداد رافن (ترجمة وتقنين: براهيم مصطفى حماد، 2008):

تم استخدام مقياس المصفوفات المتتابعة الملونة في قياس القدرة العقلية لدي عينة الدراسة. ويهدف هذا المقياس إلي قياس القدرة على استنباط العلاقات والارتباطات، أي معرفة الجزء الناقص من الأشكال، وتتكون المصفوفات المتتابعة الملونة من (36) بندًا موزعة علي ثلاثة أقسام هي: أ، أب، ب، يشمل كل منها (12) بندًا، وقد أعدت لكي تقيس بشكل تفصيلي العمليات العقلية من عمر 5,5 إلي 68,4 سنة وقد استخدمت الألوان لكي أجعل المقياس أكثر تشويقًا ووضوحًا.

وبخصوص الخصائص السيكومترية للاختبار، فتم حساب معاملات ثبات هذا المقياس في كثير من البحوث التي أجريت لتقدير ثبات المصفوفات المتتابعة، فقد قام براهيم حماد (2008) بحساب ثبات هذا المقياس وكان معامل الثبات مقداره (0.62 – 0.91)، وتراوح معامل الصدق بين (0.55 – 0.82).

وقد تم اختيار وتفضيل مقياس المصفوفات المتتابعة الملونة دون غيره للأسباب الآتية:

- أنه مقياس غير لفظي، لا يعتمد على اللغة ولا الثقافة في الإجابة عن بنوده وبالتالي يمكن تطبيقه علي أفراد عينة الدراسة.
- أنه يمتد إلى مرحلة زمنية من 5,5 –68,4، وبالتالي يشمل العمر الزمني لعينة الدراسة.
- صلاحيته للتطبيق بشكل فردي وبشكل جماعي، مما يسهل تطبيقه.
- أن هذا المقياس يقيس القدرة العامة للتفكير المرتب والقدرة العقلية التي تعبر عن قدرة الأطفال على إصدار أحكام سريعة.

الخصائص السيكومترية لاختبار المصفوفة المتتابعة لرافن

فقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لاختبار المصفوفة المتتابعة لرافن في الدراسة الحالية من خلال:

أولًا: الاتساق الداخلي Internal Consistency:

أ- حساب معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكليّة للاختبار:

تمّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (36)عبارةً، حسب ارتباط كل عبارةٍ بالدرجة الكليّة للمقياس كما يعرضها جدول(2):

جدول(2) معاملاتُ الارتباط لعبارات اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن مع الدرجة الكليّة (ن=120)

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
1	0,537**	10	0.457**	19	0.512**	28	0.631**
2	0,616**	11	0.522**	20	0.416**	29	0.501**
3	0.631**	12	0.430**	21	0.640**	30	0.299**
4	0.499**	13	0.268**	22	0.359**	31	0.517**
5	0.497**	14	0.677**	23	0.530**	32	0.507**
6	0.536**	15	0.662**	24	0.626**	33	0.658**
7	0.788**	16	0.644**	25	0.471**	34	0.450**
8	0.665**	17	0.637**	26	0.661**	35	0,233**
9	0,537**	18	0.609**	27	0.655**	36	0.407**

**القيمة دالة عند مستوى (0,01)

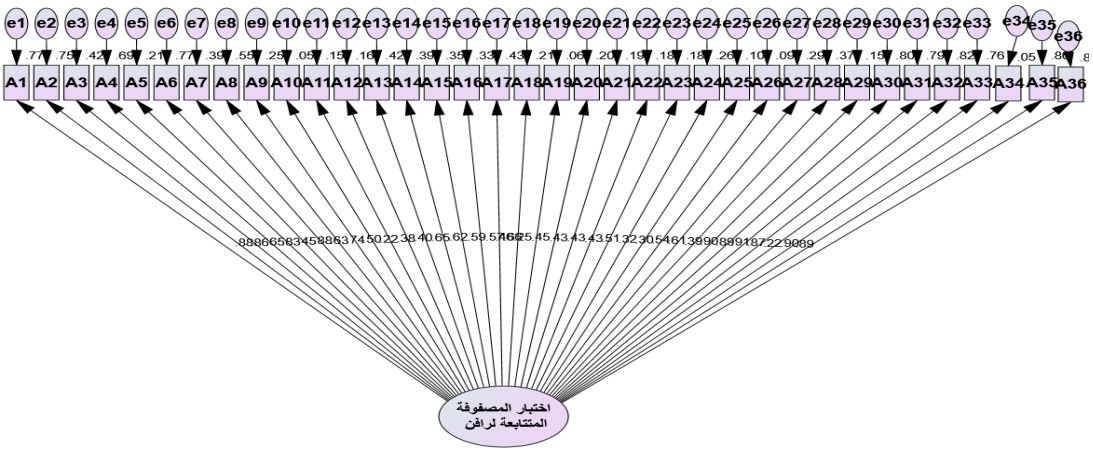
يتضح من جدول(2) دلالة معاملات الارتباط بين جميع بنود المقياس والدرجة الكليّة له، وقد تراوحت هذه المعاملات ما بين(0,233-0,788)، وقد جاءت جميع المعاملات دالةً عند مستوى دلالة(0,01) ، وهو ما يشير إلى اتساق عبارات اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن

ثانيًا: الصّدقvalidity :

تم التحقق من صدق اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن من خلال:

صدق التّحليل العاملي التّوكيدي Confirmatory Factor Analysis:

كما تمَّ التحقق من صدق اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن في الدراسة الحالية من خلال التّحليل العاملي التّوكيدي بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بعينة الدراسة للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، والبالغ عددهم (120) طالبةً، بواسطة برنامج AMOS.V.24؛ حَيثُ تمّ افتراض أنَّ اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن أحادية العامل، ويتوزع عليه (36) عاملًا مشاهدًا. ويوضح شكل(1) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لاختبار المصفوفة المتتابعة لرافن:



شكل(1) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لاختبار المصفوفة المتتابعة لرافن

ويوضح الجدول التالي مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المصفوفات المتتابعة

جدول (3) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لاختبار المصفوفة المتتابعة لرافن (ن=120)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية (X^2/DF)	2,569	من 0- 3
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,907	
مؤشر المطابقة التّزايدي(IFI)	0,895	
مؤشر حسن المطابقة المقارن(CFI)	0,910	من0,90- 1
مؤشر توكر-لويس(TLI)	0,921	
جذر متوسطات مربع الخطأ التقريبي(RMSEA)	0,076	من 0- 0,08
مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج الحالي(EVCL)	5,639	
مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج المشبع (EVCL)	10,342	أن تكون قيمته للنموذج
مؤشر محك المعلومات للنموذج الحالي(AIC)	1404,000	الحالي أقل من قيمته
مؤشر محك المعلومات للنموذج المشبع(AIC)	2575,067	للنموذج المشبع

يتضح من جدول(3) أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لاختبار المصفوفة المتتابعة لرافن قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدي المثالي لها؛ مما يشير إلي تمتع المقياس بدرجة صدقٍ عاليةٍ، مما يسمح بتطبيقه علي عينة الدراسة الأساسية بدرجةٍ عاليةٍ من الموثوقية.

ويوضح جدول (4) قيم التشبعات المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري المرتبط بها، والنسبة الحرجة ومستوي الدلالة لعوامل اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن:

جدول (4) قيم التشبعات المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري المرتبط بها والنسبة الحرجة ومستوي الدلالة لعوامل اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن(ن=120)

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبعات غير المعيارية	التشبعات المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوي الدلالة
	العامل(1)	0.973	0.879			0,01
	العامل(2)	0,984	0,864	0.095	**10.358	0,01
	العامل(3)	1.017	0.647	0.081	**12.556	0,01
	العامل(4)	0,941	0.828	0.097	**10.066	0,01
	العامل(5)	1.254	0.453	0.069	**18,174	0,01
	العامل(6)	0,948	0.875	0,099	**9,576	0,01
	العامل(7)	0,855	0,626	0,087	**9,828	0,01
	العامل(8)	0,950	0,743	0,103	**9,223	0,01
	العامل(9)	0,625	0,497	0,067	**9,328	0,01
	العامل(10)	0,987	0,226	0,071	**13,901	0,01
	العامل(11)	1.198	0.383	0,074	**16,189	0,01
	العامل(12)	0,628	0.401	0,066	**9,515	0,01
	العامل(13)	0,912	0,650	0,070	**13,029	0,01
	العامل(14)	1.236	0,623	0,099	**12.072	0,01
	العامل(15)	0,613	0.591	0,073	**8,397	0,01
	العامل(16)	0,812	0.573	0,082	**9,902	0,01
	العامل(17)	0,920	0.655	0,102	**9,019	0,01
	العامل(18)	0,626	0.460	0,074	**8.459	0,01
	العامل(19)	0,745	0.350	0,066	**11,288	0,01
	العامل(20)	0,657	0.446	0,082	**8,012	0,01
	العامل(21)	0,825	0,431	0,073	**11,301	0,01
	العامل(22)	0,635	0,428	0,065	**9,769	0,01
	العامل(23)	1.146	0.428	0,084	**13,642	0,01

العامل(24)	0,854	0,513	0,085	**10,045	0,01
العامل(25)	1.135	0.319	0,079	**14,367	0,01
العامل(26)	0,887	0,303	0,100	**8,870	0,01
العامل(27)	0,847	0,538	0,081	**10.457	0,01
العامل(28)	0,861	0,606	0,097	**8,876	0,01
العامل(29)	0,745	0,386	0,071	**10,493	0,01
العامل(30)	1.130	0,895	0,072	**15,694	0,01
العامل(31)	0,983	0,887	0.084	**11,702	0,01
العامل(32)	0,917	0,905	0.079	**11,608	0,01
العامل(33)	0,932	0,874	0,099	**9,414	0,01
العامل(34)	0,973	0,217	0,063	**15,444	0,01
العامل(35)	0,912	0,897	0,071	**12,845	0,01
العامل(36)	1.017	0,894	0,069	**14,739	0,01

** القيمة دالة عند مستوي(0,01)

يتضح من جدول(4) أن قيم التشبعات المعيارية لكل العوامل المشاهدة أكبر من (0,3)، وأن قيم النسبة الحرجة جميعها أعلي من (1,96)؛ مما يعني أنها دالة إحصائيًا عند مستوي(0,01)، ومن ثم فقد تطابقت مع نموذج التحليل العاملي التوكيدي؛ مما يؤكد صدق اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن.

ثالثًا: الثّبات Reliability:

تمّ التّحقق من ثبات اختبار المصفوفة المتتابعة لرافن عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات أوميجا، فجاءت النّتائج كما بجدول (5):

جدول (5) معاملاتُ ثبات مقياس المتصوفات المتتابعة لرافن بطريقةِ معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميجا(ن=120)

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميجا
الدرجة الكلية لاختبار المصفوفة المتتابعة لرافن	0,892	0,896

يتضح من جدول (5) أنَّ معاملات الثبات المستخرجة باستخدامِ معامل ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميجا؛ جاءت مرتفعة الثبات؛ وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنَّ الاختبار الحالي تتوفر له مؤشراتٌ عاليّةٌ على ثباته، الأمر الّذي يسمح بتطبيقه لتشخيص عينة الدراسة الحالية.

(2) مقياس اليقظة الذهنية (إعداد: Bear, et al 2006) ترجمة (عبد الرقيب البحيري وآخرون، 2014).أعد بير Bear et al. (2006) النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وذلك في دراسة بعنوان استخدام طرائق التقدير الذاتي لاستكشاف وجوه اليقظة العقلية، وقد كان الهدف من هذه الدراسة تطوير مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، تكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالبا من طلاب الجامعة، تم اختيارهم من دارسي علم النفس، ومتوسط أعمارهم الزمنية (٢٠) عاما، وبلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (٧٠)، وتم استخدام التحليل العاملي الذي أسفرت نتائجه عن أن البناء العاملي للمقياس يتكون من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة عوامل، وهي:

(أ) الملاحظة: يتكون من (٨) فقرات، وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات، والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات، والروائح.

(ب) الوصف: يتكون من (٨) فقرات، وتعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها، من خلال الكلمات.

(ج) التصرف بوعي: يتكون من (٨) فقرات، وتعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

(د) عدم الحكم على خبرات داخلية: يتكون من (٨) فقرات، وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

(هـ) عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يتكون من (٧) فقرات، وتعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

طريقة تصحيح مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية.

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت بين تنطبق تماما – لا تنطبق تماما حيث تحصل الإجابة تنطبق تماما على خمس درجات بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تماما على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

وقام عبد الرقيب البحيري وآخرون (2014) بتعريب جميع فقرات المقياس والبالغة (٣٩) فقرة، إذ تمت ترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية بواسطة القائمين على تقنين المقياس في البيئة العربية، وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على ثلاث متخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعته في ضوء ذلك أعيدت صياغة بعض العبارات، عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي العبارات المقياس، ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف الحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ملائمة العبارات للهدف من المقياس، في ضوء ما سبق تم التوصل إلى الصورة الأولية للمقياس، وتم تطبيق المقياس على عينة الدراسة، التي تكونت من (١٢٠٠) طالب وطالبة في البيئات العربية الثلاثة المصرية السعودية الأردنية بواقع (٤٠٠) لكل بيئة عربية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب جامعتي أسيوط وسوهاج لمصر، وجامعة الملك خالد بالسعودية، والجامعة الأردنية بالأردن، ثم تم حساب الاتساق الدخل وكانت جميعها دالة عند (٠.٠٠١) ، كما تم حساب معاملات الثبات للمقياس الحالي بطريقة ألفا كرونباخ إذ تراوحت قيم ألفا بين (٠,٧٥، ٠.٩١) وكانت جميعها دالة عند (٠.٠١) ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات البحيري وآخرون، ٢٠١٤، ١٤٠-١٥٥)

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية

فقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية في الدراسة الحالية من خلال:

أولًا: الاتساق الداخلي:Internal Consistency

أ- حساب معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكليّة للمقياس:

تمّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (39) عبارةً، حسب ارتباط كل عبارةٍ بالدرجة الكليّة للمقياس كما يعرضها جدول (6):

جدول (6) معاملاتُ الارتباط لعبارات مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكليّة (ن=120)

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
1	**0,645	14	**0.724	27	**0.568
2	**0.428	15	**0.624	28	**0.728
3	**0.501	16	**0.694	29	**0.718
4	**0.564	17	**0.504	30	**0.717
5	**0.612	18	**0.577	31	**0.563
6	**0.527	19	**0.631	32	**0,553
7	**0.442	20	**0,696	33	**0.684
8	**0.698	21	**0,690	34	**0.757
9	**0,673	22	**0.723	35	**0,610
10	**0.588	23	**0.797	36	**0,298
11	**0,653	24	**0.661	37	**0.315
12	**0,721	25	**0,652	38	**0.309
13	**0,666	26	**0.588	39	**0.263

**القيمة دالة عند مستوى(0,01)

يتضح من جدول (6) دلالة معاملات الارتباط بين جميع بنود المقياس والدرجة الكليّة له، وقد تراوحت هذه المعاملات ما بين (0,263-0,797)، وقد جاءت جميع المعاملات دالةً عند مستوى دلالة (0,01) ، وهو ما يشير إلى اتساق عبارات المقياس عند المرحلة الأولى من مراحل الاتساق الداخلي.

ب-معاملاتُ الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكليّة للبعد الّذي تنتمي إليه:

تمّ حساب معامل الارتباط بين كل عبارةٍ من عبارات المقياس البالغ عددها(39) عبارةً، وبين الدرجة الكليّة للبعد الّذي تنتمي إليه وعددها(5) أبعاد، ويبين جدول(3) نتائج ذلك:

جدول (7) معاملات ارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكليّة للبعد الذي تنتمي إليه (ن=120)

البعد	م	معاملات الارتباط	البعد	م	معاملات الارتباط	البعد	م	معاملات الارتباط
الملاحظة	1	**0.592	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	27	**0,684	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	14	**0.773
	6	**0.596		32	**0.601		17	**0.611
	11	**0.685		37	**0.423		25	**0.768
	15	**0.655		5	**0.693		30	**0.747
	20	**0.714		8	**0.735		35	**0.610
	26	**0.633		13	**0.769		39	**0.302
	31	**0.677		18	**0,654		4	**0.652
	36	**0.405		23	**0.828		9	**0.731
الوصف	2	**0.497		28	**0.791		19	**0.729
	7	**0,569		34	**0.835		21	**0.732
	12	**0.718		38	**0.405		24	**0.714
	16	**0.709	عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	3	**0.615		29	**0.880
	22	**0.736		10	**0.568		33	**0.784

** القيمة دالة عند مستوى (0,01)

يتبين من جدول (7) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس بالدرجة الكليّة للبعد الّذي تنتمي إليه قد جاءت دالةً، وقد تراوحت ما بين (0,302- 0,880)، وجاءت دالة عند مستوي (0,01)، وهو ما يشير إلى اتساق عبارات المقياس عند المرحلة الثّانيّة من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا بدوره يبين اتساق عبارات كل بعدٍ في قياس اليقظة الذهنية.

ج- حساب مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس وبعضها البعض وبين الدرجة الكليّة للمقياس.

تمّ حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكليّة لكل بعد من أبعاد المقياس البالغ عددها (5) أبعاد وبعضها البعض من جهة، ثم بينها وبين الدرجة الكليّة للمقياس من جهة أخرى، ويبين جدول(8) نتائج هذا الإجراء:

جدول(8) مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد مقياس اليقظة الذهنية وبعضها البعض وبين الدرجة الكلية (ن=120)

الأبعاد	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الدرجة الكلية
الملاحظة	-	**0.714	**645.	**0.621	**0.618	**0.846
الوصف		-	**0.659	**0.746	**0.719	**0.905
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة			-	**0.697	**0.741	**0.897
عدم الحكم علي الخبرات الداخلية				-	**0.643	**0.899
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية					-	**0.902

** القيمة دالة عند مستوي (0,01)

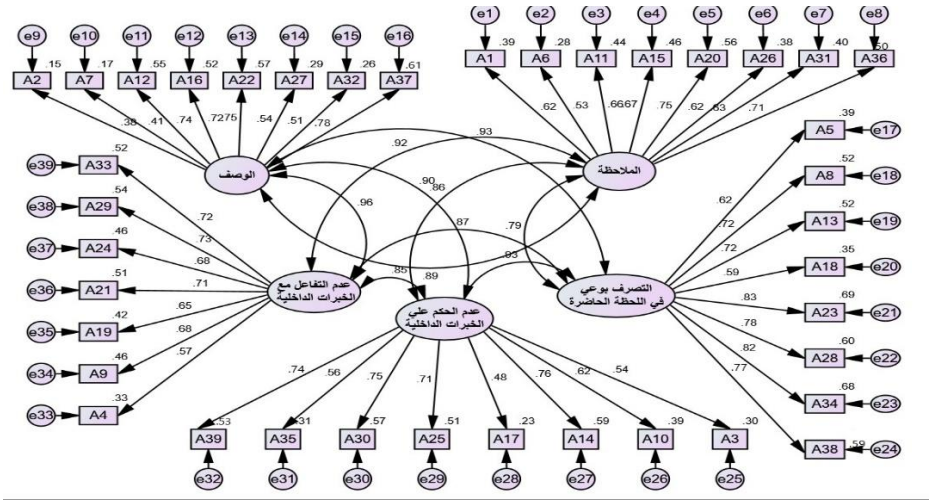
يتبين من جدول (8) أنَّ جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد المقياس وبعضها البعض من جهة، وبين الدرجة الكليّة للمقياس ككل من جهة أخرى قد جاءت دالة عند مستوي (0.01)وهو ما يشير إلى اتساق أبعاد المقياس عند المرحلة الثّالثة من مراحل الاتساق الداخلي.

ثانيًا: الصّدقvalidity :

تم التحقق من صدق مقياس اليقظة الذهنية من خلال:

صدق التّحليل العاملي التّوكيدي: Confirmatory Factor Analysis

كما تمَّ التحقق من صدق مقياس اليقظة الذهنية في الدراسة الحالية من خلال التّحليل العاملي التّوكيدي بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بعينة الدراسة للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، والبالغ عددهم (120) طالبةً، بواسطة برنامج AMOS.V.24؛ حَيثُ تمّ افتراض أنَّ العوامل الكامنة للمقياس تشتمل على (5) عواملٍ، يتوزع عليهم(39) عاملًا من العوامل المشاهدة، العامل الأول: الملاحظة ويتوزع عليه(8) عوامل مشاهدة، والعامل الثاني: الوصف ويتوزع عليه(8)عوامل مشاهدة، والعامل الثالث: التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة ويتوزع عليه(8) عوامل مشاهدة، والعامل الرابع: عدم الحكم علي الخبرات الداخلية ويتوزع عليه(8)عوامل مشاهدة، والعامل الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ويتوزع عليه(7)عوامل مشاهدة ويوضح شكل(1) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية:



شكل(2) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية

ويوضح الجدول التالي مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية:

جدول (9) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية (ن=120)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية (X^2/DF)	2,229	من 0- 3
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,917	
مؤشر المطابقة التّزايدي(IFI)	0,910	
مؤشر حسن المطابقة المقارن(CFI)	0,922	من0,90- 1
مؤشر توكر-لويس(TLI)	0,931	
جذر متوسطات مربع الخطأ التقريبي(RMSEA)	0,061	من 0- 0,08
مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج الحالي(EVCL)	6,044	
مؤشر الصدق الزائف المقترح للنموذج المشبع (EVCL)	9,182	أن تكون قيمته للنموذج الحالي أقل من قيمته للنموذج المشبع
مؤشر محك المعلومات للنموذج الحالي(AIC)	1638,000	
مؤشر محك المعلومات للنموذج المشبع(AIC)	2488,396	

يتضح من جدول (9) أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة الذهنية قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدي المثالي لها؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدقٍ عاليةٍ، مما يسمح بتطبيقه علي عينة الدراسة الأساسية بدرجةٍ عاليةٍ من الموثوقية.

جدول (10) قيم التشبعات المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري المرتبط بها والنسبة الحرجة ومستوي الدلالة لعوامل مقياس اليقظة الذهنية(ن=120)

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبعات غير المعيارية	التشبعات المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوي الدلالة
الملاحظة	العامل(1)	1.000	0,621			0,01
	العامل(6)	0,864	0,531	0,118	**7.329	0,01
	العامل(11)	1.198	0,660	0,136	**8.797	0,01
	العامل(15)	1.146	0,671	0,129	**8.899	0,01
	العامل(20)	1.310	0,751	0,136	**9.636	0,01
	العامل(26)	0,925	0,620	0,111	**8.328	0,01
	العامل(31)	0,877	0,629	0,104	**8.420	0,01
	العامل(36)	0,940	0,712	0,130	**7.231	0,01
الوصف	العامل(2)	1.000	0,384			0,01
	العامل(7)	1.080	0,412	0,231	**4.678	0,01
	العامل(12)	2.540	0,742	0,427	**5.950	0,01
	العامل(16)	2.478	0,723	0,420	**5.907	0,01
	العامل(22)	2.663	0,753	0,446	**5.973	0,01
	العامل(27)	1.668	0,539	0,313	**5.331	0,01
	العامل(32)	1.393	0,512	0,267	**5.215	0,01
	العامل(37)	0,935	0,783	0,269	**3.474	0,01
التصرف بوعي في اللحظة الحالية	العامل(5)	1.000	0,624			0,01
	العامل(8)	1.224	0,719	0,127	**9.611	0,01
	العامل(13)	1.314	0,722	0,136	**9.648	0,01
	العامل(18)	1.199	0,589	0,146	**8.199	0,01
	العامل(23)	1.721	0,829	0,161	**10.675	0,01
	العامل(28)	1.539	0,778	0,151	**10.196	0,01
	العامل(34)	1.668	0,822	0,157	**10.616	0,01
	العامل(38)	0,965	0,773	0,138	**6.993	0,01
عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	العامل(3)	1.000	0,544			0,01
	العامل(10)	1.346	0,622	0,178	**7.569	0,01
	العامل(14)	2.044	0,760	0,239	**8.559	0,01

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشبعات غير المعيارية	التشبعات المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوي الدلالة
	العامل(17)	1.127	0,476	0,180	**6.272	0,01
	العامل(25)	1.649	0,714	0,200	**8.236	0,01
	العامل(30)	1.802	0,754	0,212	**8.489	0,01
	العامل(35)	1.321	0,560	0,187	**7.056	0,01
	العامل(39)	0,866	0,701	0,146	**5.932	0,01
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	العامل(4)	1.000	0,572			0,01
	العامل(9)	1.353	0,680	0,161	**8.421	0,01
	العامل(19)	1.264	0,647	0,155	**8.143	0,01
	العامل(21)	1.268	0,712	0,146	**8.675	0,01
	العامل(24)	1.243	0,679	0,148	**8.416	0,01
	العامل(29)	1.411	0,732	0,160	**8.836	0,01
	العامل(33)	1.402	0,719	0,161	**8.734	0,01

** القيمة دالة عند مستوي(0,01)

يتضح من جدول(10) أن قيم التشبعات المعيارية لكل العوامل المشاهدة أكبر من (0,3)، وأن قيم النسبة الحرجة جميعها أعلي من (1,96)؛ مما يعني أنها دالة إحصائيًا عند مستوي(0,01)، ومن ثم فقد تطابقت مع نموذج التحليل العاملي التوكيدي؛ مما يؤكد صدق مقياس اليقظة الذهنية.

ثالثًا: الثّبات Reliability:

تمّ التّحقق من ثبات مقياس اليقظة الذهنية عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات أوميجا، لكل بعدٍ من أبعاد المقياس وللدرجة الكليّة له، فجاءت النّتائج كما بجدول (11):

جدول (11) معاملاتُ ثبات مقياس اليقظة الذهنية بطريقةِ معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميجا(ن=120)

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميجا
الملاحظة	0,792	0,816
الوصف	0,767	0,751
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	0,859	0,868
عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	0,798	0,806
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0,856	0,855
الدرجة الكلية	0,918	0,921

يتضح من جدول (11) أنَّ معاملات الثبات المستخرجة باستخدامِ معامل ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميجا؛ جاءت مرتفعة الثبات؛ وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنَّ المقياس الحالي تتوفر له مؤشراتٌ عاليّةٌ على ثباته، الأمر الّذي يسمح بتطبيقه على عينةِ الدراسة الأساسيّة بدرجةٍ عاليّةٍ من الموثوقية.

نتائج الدراسة

نتائج الفرض الأول:

نص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي علي مقياس اليقظة الذهنية لدى طالبات الجامعة المتفوقات عقليًا ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسط الفرضي من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (5-4-3-2-1) يكون مجموعهم (15) وعددهم (5) وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (3)، فعدد عبارات البعد الأول (8) عبارات ,فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له(24)، و عدد عبارات البعد الثاني(8) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له (24)، و عدد عبارات البعد الثالث (8) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له(24)، و عدد عبارات البعد الرابع(8) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له(24)، و عدد عبارات البعد الخامس (7) عبارات، فبذلك يصبح المتوسط الفرضي له(21)، وعدد عبارات المقياس ككل (39) عبارة، فبذلك يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس (117)، ويوضح جدول (12) نتائج ذلك.

جدول(12) نتائج اختبار"ت" للعينة الواحدة للفروق بين درجة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي علي مقياس اليقظة الذهنية لدى طالبات الجامعة المتفوقات عقليًا (ن=146)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة"ت"	المستوي
الملاحظة	33.0274	5.13399	24	77.731**	مرتفع
الوصف	33.3562	4.77745	24	84.364**	مرتفع
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	32.5616	5.95150	24	66.108**	مرتفع
عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	33.5137	4.50783	24	89.832**	مرتفع
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	29.1164	4.68381	21	75.113**	مرتفع
الدرجة الكلية	161.5753	22.78167	117	85.697**	مرتفع

** القيمة دالة عند مستوي (0,01)

يتضح من جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الأعلى، وهو المتوسط الحسابي في (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) لمقياس اليقظة الذهنية؛ مما يعني ارتفاع مستوي اليقظة الذهنية لدي طالبات الجامعة المتفوقات عقليًا. وبذلك تتحقق صحة هذا الفرض.

وقد ثبت صحة هذا الفرض كما اشارت النتائج المعروضة سابقا وترجع الباحثة صحة هذا الفرض لطبيعة الطلاب المتفوقين الذين بدرجة عالية من الوعي والقدرة على التفكير السليم والذكاء المرتفع وتركيز الانتباه والادراك السليم، حيث تشمل اليقظة الذهنية على عنصرين رئيسيين: الوعي والقبول. الوعي هو المعرفة والقدرة على تركيز الانتباه على العمليات والتجارب الداخلية للفرد، مثل تجربة اللحظة الحالية. القبول هو القدرة على ملاحظة وقبول – بدلاً من الحكم أو تجنب – تلك التيارات الفكرية. (psychology today staff).

ويشير Siegel (2014) إلى أن اليقظة الذهنية بمعناها العام تتعلق بإدراك الحياة لا بعيشها بشكل تلقائي والقدرة على إدراك كل ما هو جديد في تجاربنا اليومية، فبدلا من أن نعيش بتلقائية وبلا تعقل، تساعدنا اليقظة الذهنية على أن

نكون منتبهين ومدركين من خلال انعكاس ذلك على التفكير بأننا قادرون على اتخاذ القرارات مما يجعل التغير ممكنا.

ويعرفان (Brawan&Ryan.2003). اليقظة، على أنها تجعلنا نركز على المهمة المطروحة في الوقت الحالي، وإن انتباهنا ليس مرتبطا بالماضي أو المستقبل، ونحن لا نحكم أو نرفض ما يحدث في الوقت الراهن إلا عندما نكون يقظين. (نحن موجودون). أن هذا النوع من التركيز يولد الطاقة والمنطقية والسعادة ولحسن الحظ أن هذه المهارة يمكن أن ينميها أي شخص

وقد اشارت العديد من الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية لدى الطلاب المتفوقين إلى تمتعهم بدرجة مرتفعة من اليقظة الذهنية كدراسة (أبو عوف, 2019و المالكي 2019, النسور 2021) إلا أن هذه الدراسات تناولت التفوق من الجانب الأكاديمي، حيث تم تحديد عينة المتفوقين اعتمادا على التقديرات التراكمية لهم.

نتائج الفرض الثانى:

نص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتفوقات عقليًا والعاديات في اليقظة الذهنية"

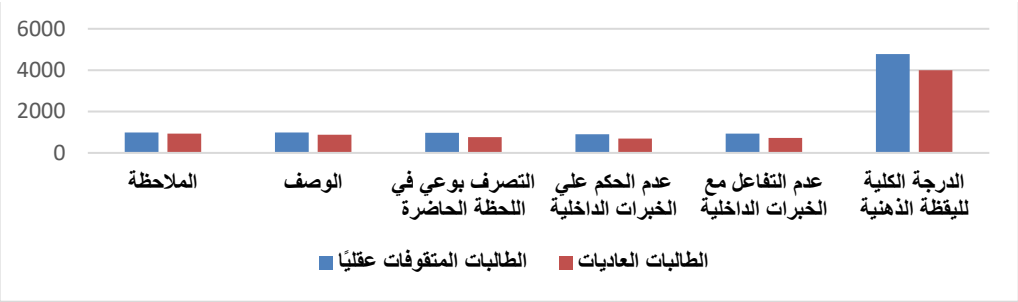
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات المتفوقات عقليًا والعاديات في اليقظة الذهنية، ويعرض جدول (13) نتائج ذلك:

جدول (13) نتائج اختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطات بين متوسطات درجات الطالبات المتفوقات عقليًا والعاديات في اليقظة الذهنية (ن=305)

اليقظة الذهنية	الطالبات				قيمة" ت"	مستوي الدلالة	
	المتفوقات عقليًا (ن= 146)		العاديات (ن= 159)				
	م	ع	م	ع			
الملاحظة	34.3836	3.56082	32.3145	4.84982	4.270**	0.001	دال إحصائيًا
الوصف	33.3562	4.77745	31.4214	5.41141	3.316**	0.001	دال إحصائيًا
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	32.5616	5.95150	30.8805	6.35288	2.386*	0.018	دال إحصائيًا
عدم الحكم علي الخبرات الداخلية	33.5137	4.50783	32.3208	5.32646	2.117*	0.035	دال إحصائيًا
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	29.1164	4.68381	27.8428	5.35397	2.215*	0.027	دال إحصائيًا
الدرجة الكلية	161.5753	22.78167	154.7799	24.42417	2.514*	0.012	دال إحصائيًا

** القيمة دالة عند مستوي(0,01) * القيمة دالة عند مستوي(0,05) يتضح من نتائج جدول(13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0,01)، و(0,05) في متوسطات درجات المتفوقات عقليًا

والعاديات في اليقظة الذهنية في (الدرجة الكلية وجميع الأبعاد الفرعية) وذلك لصالح الطالبات المتفوقات عقليًا. وبذلك تتحقق صحة هذا الفرض. ويوضح الشكل البياني التالي الفروق في متوسطات درجات طالبات الجامعة المتفوقات عقليًا والعاديات علي مقياس اليقظة الذهنية:



شكل(3) الفروق في متوسطات درجات طالبات الجامعة المتفوقات عقليًا والعاديات علي مقياس اليقظة الذهنية

وقد اشارت نتائج الدراسة الى صحة هذا الفرض وبمعنى ثبت بالفعل وجود فروق بين المتفوقات عقليا والاخريات لصالح المتفوقات في اليقظة الذهنية مما يشير الى تمتع الطالبات المتفوقات بدرجة مرتفعة من اليقظة الذهنية.

وتفسر الباحثة ذلك الى الخصائص التي يتميز بها طلاب المرحلة الجامعة من التركيز على المستقبل والانتباه بشكل واعى لمستقبلهم سواء كانوا متفوقين عقليا او عاديات فهم في مرحلة عمرية مليئة بالتطلع للمستقبل والتخطيط له.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (النسور، 2021) التي أسفرت عن وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية ومستوى متوسط من الذكاء الاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية تفسر ما مقداره (61%) في الذكاء الاجتماعي، دراسة (المالكي،2019) التي أسفرت عن أن درجة اليقظة الذهنية لدى الطلبة المتفوقين كانت (مرتفعة)، فيما كانت درجة التفكير التحليلي لدى الطلبة المتفوقين (متوسطة)، كذلك وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة الذهنية والتفكير التحليلي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية وفق متغير الجنس لصالح الذكور، فيما لم تكن الفروق في هذا المتغير دالة وفق متغير الصف الدراسي، وبالمثل لم تكن الفروق دالة إحصائيا بين الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية للتفكير التحليلي وفق متغيري النوع والصف الدراسي، دراسة (شمبولية، 2019) التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في اليقظة الذهنية بين طلبة الجامعة المتفوقين والعاديين، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية بينهم لنوع الجنس ذكورا وإناثا لصالح الذكور لصالح الفرقة الرابعة، دراسة (عطية،2018) التي أسفرت نتائجها عن وجود تأثير دال إحصائيا للفرقة الدراسية الثانية والثالثة والرابعة في الصمود الأكاديمي بحجم تأثير كبير لصالح الفرق الدراسية الرابعة. يوجد تأثير دال إحصائيا للفرق الدراسية الثانية والثالثة والرابعة في بعدي الملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية كأبعاد لليقظة الذهنية بحجم تأثير متوسط لصالح الفرقة الدراسية الرابعة، ووجد تأثير دال إحصائيا للتفاعل بين الفرقة والتخصص في درجة استراتيجية التوجه نحو التجنب الانفعال لصالح الفرقة الثالثة في التخصص العلمي. كما وجد تأثير دال إحصائيا للفرق الدراسية الثاني والثالثة والرابعة في استراتيجية التوجه نحو حل المشكلات بحجم تأثير كبير لصالح الفرقة الرابعة. كما أشارت النتائج إلى إسهام بعدي لملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية كأبعاد لليقظة العقلية، واستراتيجيتي التوجه نحو حل المشكلات والتفكير الإيجابي كاستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب المتفوقين دراسيًا تنبؤا دالا إحصائيا، دراسة (أبو عوف، وأخرين، 2019) التي أسفرت عن درجة اليقظة الذهنية لدى الطلبة المتفوقين كانت مرتفعة، فيما كانت درجة أسلوب التفكير التحليلي لديهم متوسطة، أيضا وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين كل من اليقظة الذهنية وأسلوب التفكير التحليلي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لليقظة الذهنية وفق متغير النوع لصالح الذكور، فيما لم تكن

الفروق في هذا المتغير دالة وفق متغير الصف الدراسي، فيما كانت الفروق غير دالة إحصائيا بين الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لأسلوب التفكير التحليلي وفق متغير النوع، ودالة وفق ما تغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات العلمية، دراسة (أسماء عرفان، نشوة البصير.2022) التي أسفرت عن أنه يوجد نمذجة بنائيه للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والضغوط الأكاديمية المدركة والإخفاقات المعرفية لدى طلاب الجامعة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (المالكي،2019)، دراسة (شمبولية، 2019)، دراسة (عطية، 2018)، دراسة (أبو عوف، واخرين، 2019) في وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

توصيات البحث

تُوصي الباحثة استنادًا إلى ما كشف عنه البحث الحالي بما يلي:

1) الاهتمام بالتدريب على اليقظة الذهنية لطلاب المرحلة الجامعة لما لها من أهمية في مواجهة الضغوط الاكاديمية لطلاب الجامعة الاهتمام بتقديم الدعم الاجتماعي والمادي بكافة أشكاله لطلاب المرحلة الجامعية المتفوقات حتى يتمكنوا من صقل مواهبهم وقدراتهم العقلية

المراجع:

أبو عوف، طلعت محمد محمد، محمود، محمد عبد العظيم محمد، وعبداله، عبد الرسول عبد الباقي عبد اللطيف. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسيا. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، 43، 113 – 167.

أبوزيد، خضر مخيمر، مصطفى، على أحمد سيد (2012). الموهبة والابداع. دار الزهراء.

جمعة، راندا محمود، القطاوي، سحر منصور أحمد، وزيدان، أحمد سعيد. (2019). النموذج السببي للعلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى التوافق النفسي وفاعلية الذات لدى (الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين اكاديميا) بالمرحلة الثانوية. مستقبل التربية العربية، مج26، ع123، 255 – 324.

السيد، أحمد رجب محمد. (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة. مجلة الإرشاد النفسي، ع65، 189 – 235.

شمبوليه، هالة محمد كمال. (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين والمتفوقين في ضوء النوع والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية، 30(119)، 1-28.

عطية، عائشة علي رف الله. (2018). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدي الطلاب المتفوقين دراسيًا بكلية التربية- جامعة الفيوم .المجلة المصرية للدراسات النفسية، 28(100)، 347-418.

الفريح، نايف بن فهد. (2020). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بوجهة الضبط الأكاديمية لدى الطلبة الموهوبين .مجلة العلوم التربوية، 25.

المالكي، ماجد أحمد. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، 35(10)، 309 – 351.

النسور، الحارث مصطفى، والهواري، لمياء صالح محمد. (2021). درجة اسهام اليقظة العقلية بالذكاء الاجتماعي لدى الطلبة المتفوقين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز. مجلة التربية بالمنصورة، 191(5)، 617 – 644.

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., Walsh, E., & Lykins, E. L. B. (2009). Assessment of mindfulness. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 153–168). Springer Science + Business Media.

Blackburn, Tida. (2020). "The Relationship Between Mindfulness, Academic Stress, and Attention". All Graduate Theses and Dissertations: 7940.

Daniels, M.J. McCollin, (2010). in International Encyclopedia of Education (Third Edition). Pages 870-875

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy (Chicago, Ill.), 48(2), 198–208.

Gagne, F., (2001). In International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, Pages 6218-6222

https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition

K, Z. Jon (2010). What Is Mindfulness? Berkeley University

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.

Kerr, B. (Ed.). (2009). Encyclopedia of giftedness, creativity, and talent. P. 387 (Vol. 1). Sage.

Salzburg, s (2015)." what dose mindfulness really mean anyway?". On being.org blog2015.April.

Wheeler, L. (2020). The Association Among Mindfulness Levels and Self-esteem, Academic Motivation, Perceived Academic Stress, and Perceived Stress Among College Students of Color (Doctoral dissertation, North Carolina Central University).