اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة

د.أحمد إسماعيل عبود ساندي نصرت فرنسيس
جامعة بغداد - كلية التربية للبنات - قسم العلوم التربوية والنفسية

المستخلص

تعد **اليقظة الذهنية** Mindfulness عملية لرسم الاحداث النشطة وخلق اصناف إجتماعية جديدة ، التي تترك الافراد منفتحين الى الحداثة وحساسين الى السياق، وعلى النقيض من ذلك عندما يتصرف الافراد بأقل انتباه ، عليهم ان يتحددوا أكثر على الفئات والاحداث الماضية ونتيجة لذلك فأن الافراد الاقل حرصاً يصبحون غافلين عن السمات المبتكرة للحالة.

وتحددت مشكلة الدراسة الحالية بالسؤال عن **(طبيعة العلاقة الإرتباطية المحتملة بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم ضمن إطار ديموغرافي معين لدى شريحة اجتماعية هامة ممثلة بطلبة الجامعة)** إذ لم تتفق التنظيرات والدراسات السابقة على طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين ، ولا توجد دراسة محلية -على حد علم الباحثة- تصدّت لهذا الموضوع الحيوي لدى هذه الشريحة الشبابية الواسعة والهامة في المجتمع .

وقد تحددت أهداف الدراسة بالاتي:

1.قياس اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة وتقويم دلالتها الاحصائية .

2.قياس اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة على وفق متغيري النوع(ذكر-انثى) والتخصص الدراسي(علمي-انساني) وتقويم دلالتيهما الاحصائيتين .

3.تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم لدى عينة الدراسة وتقويم دلالتها الاحصائية.

تألفت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة تم اختيارهم بالاسلوب الطبقي العشوائي من ثماني كليات في جامعة بغداد ، اربع كليات في الاختصاص العلمي وأربع كليات في الاختصاص الانساني ، وتحقيقاً لأهداف الدراسة تم إعداد مقياس اليقظة الذهنية في ضوء المقاييس والادبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذا المتغير وتم التحقق من صلاحية فقرات المقياس الحالي عندما قامت الباحثة بعرض فقراته وبدائله على لجنة من المحكمين، استبعدت منه فقرة واحدة، واقترحت اجراء تعديلات لغوية على بعض فقراته وصادقت على بدائل الاستجابة فيه. وبعد تحليل الفقرات بأسلوبي المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تم قبول فقراته ال(25)، التي حصلت على معامل ثبات قدره (0.71) بطريقة التجزئة النصفية Split-Half وعلى (0.82) بطريقة معامل الفا الاتساق الداخلي Coefficient Alfa ،

وفيما يأتي خلاصة بنتائج الدراسة :

1.أن عينة الدراسة الحالية تتمتع باليقظة الذهنية.

2.لا يوجد فروق في اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري النوع(ذكر-انثى) والتخصص الدراسي(علمي-انساني).

3.هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم أي كلما زاد تنظيم الذات للتعلم زادت اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

هذا وانتهت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات.

Mindfulness and Its Relation to Self Regulated Learning Among University Students

Dr. Ahmed Ismael Abood Sandy Nasrat Francis
University of Baghdad – College of Education for Women – Educational & Psychological Sciences Dept.

Abstract

Mindfulness is considered a process to draw an image of the active event and to creat new social varieties which leaves the individuals open to modernity and to be sensitive towards the context. in contrast, when individuals act with less attention, they need to be more determined concerning the varieties and events of the past . and as a result , they become unaware of the characteristics that creat the individual condition .The problem of the current study is represented in asking about the nature of the possible relationship between mindfulness and self-regulated learning within specific demographic frame of an important

social category represented in university students where no previous researches nor theories have agreed on the nature of the relationship between those 2 variables. and no local study-as far as the researcher concerned-has tackled this vital topic within this wide and important class of the society which is the youth .

***The objectives of the study is as the following**:*

1- Measuring mindfulness in the study in a sample and to enhance its statistical significance.

2- Measuring mindfulness according to the variables of gender (male-female) and academical disciplines (humanities-sciences) and to enhance their statistical significance.

3 - to identify the nature of the relationship between mindfulness and self-regulated learning in the study sample and to enhance its statistical significance.

The study sample is consisted of 400 male and female student selected randomly from 8 colleges in University of Baghdad,4 humanities colleges and 4 sciences colleges.and in order to achieve the objectives of the study,a measurement tool for mindfulness has been prepared in light of the measurements,literary references and previous studies that addressed this variable.and after analyzing the paragraphs using the 2 extreme groups method and the relation of the paragraph degree with the total degree of the measurement tool,all of its 25 paragraphs have been approved which scored stability factor average of (0,71) according to the split-half method and (0,82) according to Cronbach alfa method.and for the second variable,self-regulated learning,the researcher used the self-regulated learning measurement tool which was prepared by Al-Suraifi in 2008.which contains 39 paragraphs in its final form.and its stability was extracted by split-half method with average of (0,85) and Cronbach alfa method (0,93).

And heres the summary of the study outcomes :

1-the current study sample have mindfulness

2-there are no differences in mindfulness among university students in terms of the variable of gender (male-female) and academical disciplines (humanities-sciences) and the reaction between them .

*3- there is a positive relationship between mindfulness and self-regulated learning in which as self-regulated learning increases,mindfulness increases within univer*sity students **.**

And the study concluded with a number of conclusions and recommendations and proposals.

الفصل الأول

أولاً: مشكلة الدراسة

لقد أصبح تعدد المهام (أي تنفيذ اعمال متنوعة في آنٍ واحد) Multitasking من اهم وسائل حياة الانسان اليوم، إذ غدا الناس يتحدثون بهواتفهم النقالة في اثناء تنقلاتهم في وسائل النقل وينظرون الى التلفاز وهم يكتبون رسالة بالبريد الالكتروني،ولكن الناس وفي اثناء لهاثهم لتنفيذ المهام الفردية غالباً ما يفقدون تواصلهم مع اللحظة الراهنة وبذلك فأنهم يتخلون نهائياً عن كونهم مخلوقات يقظة وواعية لما ينفذونه وما يشعرون به.

ففي المجتمعات سريعة الوتيرة نادراً ما يقوم الافراد بأي عمل مستعملين انتباههم الكامل، فجزء من وعيهم مشغول دائماً بعبء ما من الماضي او المستقبل سواء أكان ذلك مشكلة في العمل او فاتورة يجب ان يسددوها غداً، فاليقظة هي الممارسة البسيطة التي نحرر فيها وعينا من هذه الأعباء ونأخذه بالكامل لعيش اللحظة ونستطيع ان نستمتع بها كما هي، ولكي نستطيع ان نتعامل مع ما هو امامنا بأكثر فاعلية ممكنة ونستطيع التواصل مع البعد اللانهائي من كينونتنا.

فحينما يخضع الافراد الى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفتقر الى اليقظة الذهنية فأنهم غالباً ما يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التواصل الى تميزات جديدة وان يعاودوا التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة (Langer,1992,P.229).

ان المشكلة الاكاديمية للدراسة الحالية تنبع عن تعددية الاحتمالات التي تنطوي عليها النظريات والدراسات التي تصدت لطبيعة هذين المتغيرين، فنوع المتغيرات الديموغرافية وطبيعة العينات والخلفية الثقافية للمجتمعات، تؤدي كلها دوراً في تحديد تلك المسارات المحتملة، ولأن مسعى اكاديمياً سابقاً لم يتحقق في العراق لدراسة طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة الحالية، فان الدراسة الحالية تتلمس ضرورة المبادرة بتقديم تفسير نظري قائم على إجراءات ميدانية موضوعية ينبع من خصوصية شخصية الطالب الجامعي العراقي بوصفه فرداً له روابط نشوئية ووظيفية مع باقي فئات المجتمع، وان توظف

الدراسة متغيري "النوع" و"التخصص" للتعامل مع المشكلة الحالية التي يمكن صياغتها بالسؤال الآتي " **ما طبيعة العلاقة الارتباطية المحتملة بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم ضمن اطار ديمو غرافي معين ممثلاً بطلبة الجامعة؟".**

ثانياً: أهمية الدراسة

تمثل البيئة الاطار المعقد الذي يعيش فيه الانسان إذ انه يؤثر فيها ويتأثر بها محاولاً توفير حاجاته ومتطلباته الضرورية وذلك من خلال السلوكيات التي يقوم بها يومياً مستدعياً في الوقت ذاته درجة من التيقظ الذهني والانتباه للمواقف التي يتعرض لها،إذ أن التعلم الجامعي وسيلة توفر لشريحة الطلبة الابداع والابتكار لكل ما هو جديد بالرغم من تعرضهم لبعض الصعوبات التي قد تفوق احياناً امكاناتهم وقدراتهم مما يشكل ضعفاً شديداً على الطالب لكونه مطالباً بتحقيق قدر كافٍ من الوعي والانتباه من اجل تحقيق النجاح في الدراسة وتحقيق طموحه الشخصي.

ويتوقف سلوكنا على كيفية ادراكنا وانتباهنا لما يحيط بنا من أشياء وأشخاص ونظم اجتماعية، ونحن نتعامل مع المثيرات الموجودة في البيئة كما نفهمها وندركها وليس كما هي عليه في الواقع، وعلى هذا فأن أسلوب ادراكنا للناس والاشياء من حولنا يحدد سلوكنا تجاههم، وحواسنا هي وسيلة للانتباه الى المثيرات من حولنا(ناصر،2003، ص40).

ان التساؤل الأكثر أهمية في هذا الصدد يتمحور حول (**ماذا يعمل الافراد دون ان يكونوا يقظين ذهنياً؟).** من هذا التساؤل النفسي الاجتماعي انطلقت Langer بصياغة نظريتها (اليقظة الذهنية) في بداية السبعينيات من القرن العشرين ووفقاً لـ Langer فان اليقظة الذهنية هي عملية لرسم الاحداث النشطة وخلق أصناف اجتماعية جديدة، تترك الافراد منفتحين الى الحداثة وحساسين الى السياق،وعلى النقيض من ذلك عندما يتصرف الافراد بأقل انتباه، عليهم ان يركزوا اكثر على الفئات والاحداث الماضية، ونتيجة لذلك فان الأفراد الأقل حرصاً يصبحون غافلين عن السمات المبتكرة للحالة، إذ أن Langer اكدت في صياغتها لليقظة الذهنية ادراك العمليات التي توضح كيف تمكن الناس من المدخلات العملية لخلق فئات جديدة لمنظورات اجتماعية (الزبيدي، 2012، ص10-11).

فاليقظة الذهنية Mindfulness عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها احدى المتطلبات الرئيسة لكثير من العمليات العقلية كالتذكر والادراك والتعلم، وقد يواجه صعوبة في عملية التذكر مما ينجم عنه الوقوع في الكثير من الأخطاء، سواء على صعيد عملية التفكير ام على صعيد السلوك وتنفيذه، فالفرد الذي يتمتع بذاكرة نشطة يتمتع بيقظة ذهنية عالية، إذ أن اليقظة الذهنية يمكن أن تتحدد بدرجة انتباه الفرد،فحينما يكون الفرد يقظاً يلجأ الى النظرة السريعة لإبراز الجوانب الهامة والاسئلة البارزة للمثير وذلك لا يحدث في الغالب حينما يكون غير متيقظ للمثيرات ومصدرها (عويز ، 2014، ص14).

وقد درس كل من (Robert& Sternberg)، بدقة مفهوم اليقظة الذهنية وتوصلا الى ان هناك ثلاثة مفاهيم لليقظة الذهنية هي:-

1- ينبغي ان تكون اليقظة الذهنية قدرة ادراكية وان الافراد تختلف قدراتهم على التفكير بطريقة مختلفة، وكذلك تختلف قدرة الافراد على التذكر.
2- ان اليقظة الذهنية سمة (رمزية) شخصية، ولذلك فهي تصرف مستمر.
3- ان اليقظة الذهنية هي أسلوب ادراكي وهي التي تمثل الطريقة المفضلة في التفكير (الزبيدي، 2012، ص14).

وكشفت دراسة (عبدالله،2012) التي طبقت على عينة من طلبة جامعة ديالى أن طلبة الجامعة لديهم شعور باليقظة الذهنية كما كشفت عن وجود فرق ذي دلالة إحصائية على وفق متغير النوع (ذكور-اناث) ولمصلحة الذكور، وكذلك كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وبعض الوظائف المعرفية منها (الادراك البصري، الذاكرة البصرية، القدرة البصرية التركيبية، والعلاقات المكانية) (عبدالله، 2012،ص158-159).

واظهرت دراسة (الزبيدي،2012) التي تم اجراؤها على طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغيري النوع (ذكور-اناث) والتخصص (علمي-انساني) ان هناك علاقة ارتباطية بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية، أي كلما كان الشخص مستقراً نفسياً كان يقظاً ذهنياً، كما أظهرت ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم شعور باليقظة الذهنية (الزبيدي،2012، ص64-49).

وتوصلت دراسة (عويز،2014) الى ان اليقظة الذهنية لا تؤثر في الذاكرة الخاطئة وان النوع لا يؤثر في الذاكرة الخاطئة، وان التفاعل بين اليقظة الذهنية والنوع لا يؤثر في الذاكرة الخاطئة (عويز،2014، ص39- 84).

ومن مجموع الإشارات المجملة في مبحث الأهمية، وما طرح في مبحث المشكلة،**يمكن ان نستنتج ان أهمية الدراسة الحالية تنبثق من بعدين:**

(1)أهمية كل متغير من متغيريه الاثنين، و(2) أهمية مشكلة الدراسة فضلاً عن ان هذين المتغيرين هما محوران هامان لكل من التنظيرات والدراسات، الا انها لم تصل الى مرحلة تقديم رؤية دقيقة وصريحة للعلاقة التفاعلية بين هذين المتغيرين، وتصدي الدراسة الحالية لذلك يعطيها ريادة معرفية يجعل من دراسة هذين المتغيرين مدخلاً لتقديم كشف معرفي هام.

ان دراسة هذين المتغيرين وفحصهما ميدانياً لم تضطلع بها أي دراسة عراقية سابقة لحد الان –على حد علم الباحثة- لذلك فان الدراسة الحالية تتلمس ضرورة المبادرة المستندة في ذلك الى إجراءات ميدانية موضوعية ضمن اطار ديموغرافي معين ممثلاً بطلبة الجامعة.

ثالثاً: اهداف الدراسة

1- قياس اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة وتقويم دلالتها الإحصائية.
2- قياس اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة على وفق متغيري النوع (ذكر-انثى) والتخصص الدراسي (علمي-إنساني) وتقويم دلالتهما الإحصائية.

3- تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم لدى عينة الدراسة وتقويم دلالتها الإحصائية.
رابعا: حدود الدراسة
- يقتصر تعميم نتائج الدراسة الحالية على طلبة جامعة بغداد من كلا النوعين،والملتحقين بالدراسات الأولية الصباحية ولكلا التخصصين.
- تتحدد الدراسة الحالية في المتغيرات الاتية:

أ- متغيران نفسيان هما: ((اليقظة الذهنية))، و ((التنظيم الذاتي للتعلم)).
ب- متغيران ديموغرافيان هما: ((التخصص الدراسي))، و((النوع)).
خامساً: تحديد متغيرات الدراسة
اليقظة الذهنية Mindfulness عرفها كل من:
- **Kabat Zinn,1994**

"دفع الانتباه بأسلوب تلقائي نحو غرض في اللحظة الحاضرة"
(السندي، 2010،ص18).
- **Langer,2002**

"حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء مختلفة جديدة" (Langer,2002,P.214).
- التعريف النظري للدراسة الحالي.

سوف تستعين الدراسة الحالية بتعريف Langer,2002 تعريفاً نظرياً قياساً وتفسيراً.
- **التعريف الاجرائي**

" الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عن اجابته عن مقياس اليقظة الذهنية الذي تم اعداده في الدراسة الحالية"

ألفصل ألثاني
أطر نظرية وأساليب قياس
المبحث الأول
اليقظة الذهنيةMindfulness
يتناول هذا المبحث النظريات والنماذج التي حاولت تفسير اليقظة الذهنية وسيتم عرضها كالاتي:
- **نظرية لانجر Langer Theory**

كتبت Ellen Langer الأستاذة الجامعية بجامعة هارفرد كتاباً يشرح كيف يحاول الانسان ان يطور فناً خاصاً يعيش اللحظة عنوانه Mindfulnessوهو مصطلح اخترعته لتلك الحالة النشطة في مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه (صبغيني،2011،ص24) وقد طورت Langer وزملاؤها نظرية اليقظة الذهنية على مدى السنوات المنصرمة ، وقد توصلت من خلال نتائج الدراسات والأبحاث مع زملاؤها الى فهم كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد وكيف تختلف اليقظة الذهنية عن مفاهيم أخرى والتمييز بينهما وبين هذه المفاهيم مثل التوقع Expectancyوالمسميات Labels والادوارRoles فضلا عن العادة Habit والتثبيت الوظيفي Function والتلقائية Automatic فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة الذهنية لكنه يختلف عنها في السلوك (Langer,1992,P.299).

وترى Langer ان اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق والتأكيد على النتيجة وبعبارة أخرى اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة مما يؤدي الى ردود تلقائية التي تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات، وتفترض نظرية اليقظة الذهنية ان جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واعٍ (Mindful) للإيداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج دراسة (Langer&Beck,1979) انه بأماكننا تحسين الذاكرة بعيدة الأمد وقصيرة الأمد من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقداراً من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية وهي ترى ان التفريق بين الذهن والجسد Mind&body هو واحد من الايداعات المعرفية السابقة لأوانها وتقترع ان الناس من خلال ايمانهم بالحدود **(القيود)** الطبيعية للجسد والذهن لانهم يقيدون بحدة امكاناتهم الكامنة بأدائهم المتقيد بصورة ذاتية لاشعورية فالتأثيرات العميقة لانعدام اليقظة الذهنية تتغلغل كل جوانب الحياة بما في ذلك الأداء المعرفي وطول العمر، وان هؤلاء الافراد يبدأون بتحطيم الابداعات المعرفية السابقة لأوانهم التي تكبحهم (Langer,2002,P.211).

وتتألف اليقظة الذهنية وفق مفهوم Langerمن أربعة ابعاد هي:
1- التمييز اليقظAlertness to Distinction
2- الانفتاح على الجديدOpenness to Novelty
3- التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present
4- الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives

خصائص الأشخاص المتيقظين ذهنياً:

حدد Kabat&Zinn,1990 عددا من خصائص الأشخاص المتيقظين ذهنياً يمكن اجمالها بالاتي:

1- اللاحكم Non Judging : هي الملاحظة على اللحظة باللحظة الحاضرة من غير تقويم او تصنيف.

2- القبول Acceptance: تفتح الشخص لرؤية وتصرف الأشياء كما هي في اللحظة الراهنة والموافقة او القبول لا تعني السلبية، بل انها تعني فهم الحاضر ليكون الشخص اكثر فعالية في الاستجابة.

3- الصبر Patience : السماح للأشياء بالظهور للعيان وقتها.

4- الانفتاح Openness: هو رؤية الشخص للأشياء كما لو انه راها لأول مرة.

5- التعاطف Empathy: فهم مواقف الاخرين في اللحظة الراهنة وفقا لمنظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم.

6- الكرم Generosity: التعاطي في اللحظة الراهنة ضمن سياق من الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد او المردود(Kabat&Zinn,1990,P.14).

اليقظة الذهنية: أساليب قياس

حدد Cronbach,1957 ان علم النفس العلمي يختص بمنهجين من مناهج البحث هما:

((التجريبي)) Experimental الذي يهتم بالقوانين العامة، و**((الارتباطي))** Correlational الذي يهتم بالفروق الفردية، وأوضح ان كليهما أساس في تحقيق فهم صحيح للسلوك، بل ان أحدهما لا يمكن ان يوجد دون الاخر، فالفروق الفردية تتفاعل في كل الحالات تقريباً مع النماذج التجريبية والموقفية لتقديم نتائج تختلف بين الافراد حسب شخصياتهم وقدراتهم ودافعياتهم (Cronbach,1957,P.671).

ومن مراجعة الدراسة الحالية لأدبيات اليقظة الذهنية اتضح ان الأسلوب السيكومتري **(القياس النفسي)** اكثر شيوعاً في الدراسات السابقة، وقد يكون السبب في ذلك ان الأسلوب السيكومتري يميل الى التركيز على المحتوى Content، اذ ترتبط درجات اليقظة الذهنية بدرجات أخرى لمتغيرات أخرى.

وسوف يتم عرض مقاييس اليقظة الذهنية وكالاتي:

اسم الباحث: السندي

اسم الدراسة: اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة.

العينة: موظفي الدولة.

مكان وسنة الدراسة: بغداد/2010.

وصف المقياس: يتضمن المقياس (21) فقرة موزعة على ثلاثة بدائل وهي (تنطبق على، تنطبق علي بدرجة ما، لا تنطبق علي).

الصدق: الصدق الظاهري.

الثبات:

1- إعادة الاختبار (Test-Retest) 0.81

2- التجزئة النصفية (الاتساق الداخلي) 0.85

3- معامل الفا – كرونباخ للاتساق الداخلي 0.80

من امثلة فقرات المقياس:

1- افضل التحقق من الأشياء

2- اقدم العديد من المساهمات (السندي، 2010، ص108-116).

اسم الباحثة: الزبيدي

اسم الدراسة: الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

العينة: طلبة المرحلة الإعدادية

مكان وسنة الدراسة: ديالى/2012

وصف المقياس: يتضمن المقياس (20) فقرة موزعة على ثلاثة بدائل وهي (تنطبق على، تنطبق علي بدرجة ما، لا تنطبق علي).

الصدق: الصدق الظاهري.

الثبات:

1- إعادة الاختبار 0.81

2- معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي 0.579

من امثلة فقرات المقياس:

1- انا انشغل في اغلب الأشياء التي أقوم بها.

2- انا مبدع جداً (الزبيدي، 2012،ص 83-94).

الفصل ألثـــالث

إجراءات الدراســـة

- مجتمع الدراسة
- عينات الدراسة
- أداتا الدراسة

- مقياس اليقظة الذهنية
- مقياس التنظيم الذاتي للتعلم

- تطبيق أداتا الدراسة على عينة نتائج الدراسة
- ألوسائل الأحصائية

أولا)) منهج الدراسة

وجدت الباحثة إن المنهج الوصفي الإرتباطي **Correlational Descriptive Method** هو المنهج الملائم لتلبية متطلبات الدراسة الحالية فهو يقوم على **(وصف)** الظاهرة أو المتغير كما هو في الواقع ، وصفاً دقيقاً من خلال جمع البيانات وتفسيرها (فان دالين،1986،ص250).

وهو يتعامل مع مدى وجود وإتجاه وقوة **(العلاقة)** بين المتغير الأساس وجملة من المتغيرات النفسية الأخرى ، ويرتكز المنهج الوصفي على نظرية القياس الكلاسيكي **Classical Measurement Theory** التي تقوم على أربعة مسلمات ، هي:

- إن أداء الأنسان يمكن قياسه وتقديره ، بمعنى إمكانية تحويله من النوع إلى الكم .
- إن أداء الإنسان ، إنما هو دالة خصائصه ، بمعنى إن كل أداء أو سلوك إنما يصدر عن خاصية واحدة أو مجموعة خصائص يتميز بها الفرد عن غيره من الأفراد.
- إن الخاصية والأداء والعلاقة بينهما تختلف من فرد إلى آخر ، بمعنى أن مانقيسه في الحقيقة هو الفروق الفردية ، فعملية القياس في هذا الإطار نسبية وليست مطلقة.
- إن كل درجة عن مقياس ما إنما تتكون من الدرجة الحقيقية **True Score** ودرجة الخطأ **Error Score**(عبد الرحمن،1984،ص81-87)

ثانياً)) مجتمع الدراسة

شمل مجتمع الدراسة الحالية طلبة جامعة بغداد (ذكوراً وأناثاً) والملتحقين بالدراسات الأولية الصباحية للعام الدراسي 2016/2015م وللتخصصين العلمي والإنساني اللذان تحتويهما هذهِ الجامعة.

ويضم مجتمع الدراسة هذا (24) كلية إنسانية وعلمية ، بواقع (9) كلية ذات تخصص إنساني يبلغ مجموع طلبتها (20780) طالباً وطالبة ، و(15) كلية ذات تخصص علمي مجموع طلبتها (24501)طالب وطالبة . ويوضح جدول (2) أدناه أسماء هذهِ الكليات وأعداد الطلبة فيها موزعين على وفق متغيري النوع والتخصص:

جدول (2) أسماء كليات جامعة بغداد وأعداد طلبتها في الدراسات الأولية الصباحية موزعين وفق النوع والتخصص للعام الدراسي 2016/2015م

ت	إسم الكلية	ألتخصص	ألنوع		ألمجموع
			ذكور	أناث	
1	التربية / إبن الرشد	إنساني	1598	2238	3836
2	اللغات	إنساني	1360	1744	3104
3	الآداب	إنساني	1603	2338	3941
4	الإعلام	إنساني	529	283	812
5	التربية للبنات	إنساني	ـــــ	4163	4163
6	العلوم السياسية	إنساني	501	690	1191
7	الفنون الجميلة	إنساني	631	528	1159
8	العلوم الإسلامية	إنساني	802	961	1763
9	القانون	إنساني	242	569	811
10	التربية الرياضية	علمي	772	288	1060
11	التربية الرياضية للبنات	علمي	ـــــ	370	370
12	الإدارة والاقتصاد	علمي	2753	1857	4610
13	الطب	علمي	670	1042	1712
14	الطب البيطري	علمي	420	383	803
15	العلوم	علمي	887	1838	2725
16	التربية / إبن الهيثم	علمي	1262	1392	2654

17	التمريض	علمي	175	421	596
18	الزراعة	علمي	1501	1310	2811
19	العلوم للبنات	علمي	ـــــ	1304	1304
20	الهندسة	علمي	1180	1476	2656
21	الصيدلة	علمي	325	722	1047
22	طب الأسنان	علمي	283	647	930
23	طب الكندي	علمي	261	417	678
24	الهندسة/خوارزمي	علمي	119	426	545
المجمـــوع الكلـــي			17874	27407	45281

ثالثاً)) عينات الدراسة

1.عينة نتائج الدراسة

هي العينة التي يجري تطبيق ادوات الدراسة بصورتها النهائية عليها ، لأستخراج النتائج المحققة لأهداف الدراسة ، مما يتطلب تقديم وصف لحجمها ونوعها ، وعلى النحو الآتي :

- **حجم العينة :**

يتم تحديد حجم العينة في الغالب بأتباع أحد الاسلوبين الآتيين :

-الاسلوب الاول : ويعتمد فيه على رأي الآخرين وخبرتهم .

-الاسلوب الثاني : ويقوم فيه الباحث بتحديد حجم العينة بأتباع بعض القواعد الاحتمالية.(عودة والخليلي ، 1988،ص177) وقد جرى في الغالب في الكثير من الدراسات الارتباطية المشابهة للدراسة الحالية ان يعتمد على رأي الاحصائيين الثقاة من ذوي الخبرة والدراية (اي الاسلوب الاول). فقد اشار Henrysson,1971 الى ان العينة لكي تكون ممثلة للمجتمع ،فيجب ان يسحب على الاقل (400) فردا من ذلك المجتمع .(Henrysson,1971, P.132) وعلى اساس ذلك تألفت عينة الدراسة الحالية في البدء من (415)طالبا وطالبة ، وزعت عليهم الاستمارات الخاصة بمقياسي الدراسة ، وبعد ان استبعدت (15) استمارة بسبب ظهور اخطاء في طريقة الاجابة عن المقاييس او بسبب نقص في الاجابة عن بعض الفقرات ، اصبح العدد النهائي لافراد عينة نتائج الدراسة (400)طالباً او طالبة .

- **نوع العينة :**

اختيرت عينة نتائج الدراسة باسلوب "المعاينة العشوائية الطبقية "Stratified random sampling" اذ ان مجتمع الدراسة الحالية يمكن تقسيمه طبقيا على اساس التخصص (انساني-علمي) والنوع (ذكر-انثى)ففي مثل هذه الحالات ((يراعى استعمال هذا الاسلوب اذا ما اريد للفئات الفرعية الهامة ان تكون ممثلة بنسبة معينة في العينة)) (Good win,1995,p.455) .

ولإختيار العينة العشوائية الطبقية ، يتطلب من الباحث ما ياتي :

أ- ان يحدد الفئات المختلفة في المجتمع الاصلي .

ب- ان يحدد عدد الافراد ف كل فئة .

ت- ان يختار من كل فئة عينة عشوائية بسيطة تمثلها مراعياً في ذلك نسبة ثابتة من كل فئة (ملحم ، 2000 ، ص 128).

وعلى هدى هذه الخطوات ، تم تحديد عينة نتائج الدراسة الحالية على اساس التوزيع المتساوي للفئات وعلى النحو الآتي :

أ- أختيرت (4) كليات عشوائياً من فئة الكليات الإنسانية ، و(4) كليات أخرى عشوائياً من فئة الكليات العلمية ، وبذلك تم تقسيم العينة إلى فئتين على أساس التخصص .

ب- أختير عشوائياً عدد متساوٍ تقريباً من الطلبة الذكور والأناث من كل كلية من الكليات الثمانية أعلاه ، وبذلك تم تقسيم العينة إلى فئتين على أساس النوع .

وجدول (3) أدناه يوضح توزيع أفراد عينة نتائج الدراسة حسب النوع والتخصص :

جدول (3) عينة نتائج الدراسة موزعة وفق النوع والتخصص

ت	الكليـــة	التخصص	النوع		المجموع
			ذكور	اناث	
1	التربية للبنات	إنساني	ـــ	47	47
2	الآداب	إنساني	54	ـــ	54
3	العلوم السياسية	إنساني	36		36
4	اللغات	إنساني	29	29	58
5	العلوم بنات	علمي		42	42
6	الزراعة	علمي	26	28	54
7	العلوم	علمي	26	27	53
8	الهندسة	علمي	29	27	56
المجموع			200	200	400

2.عينات الدراسة الأخرى

تطلبت إجراءات الدراسة الإستعانة بعدد من العينات ، ويحدد جدول(4) أنواع هذه العينات ، وعدد افرادها والهدف من الإستعانة بها ، والمصدر الذي سحبت منه :

جدول (4) العينات التي استعين بها في إجراءات أعداد أداتا الدراسة الحالية

ت	نوع العينة	عدد أفرادها	الهدف من الإستعانة بها	المصدر الذي سحبت منه
1	عشوائية	20	للتأكد من وضوح الفقرات والتعليمات لكل من مقياسي "اليقظة الذهنية" و "التنظيم الذاتي للتعلم".	قسم العلوم التربوية والنفسية(الدراسة الصباحية الاولية) كلية التربية للبنات- جامعة بغداد
2	عشوائية طبقية	400	أ- للحصول على نتائج الدراسة (حسب ماأشير إليه في جدول (2) أعلاه. ب-تحليل فقرات كل من مقياسي "اليقظة الذهنية" و"التنظيم الذاتي للتعلم". ت-حساب معامل ألفا للثبات لكل من مقياسي "اليقظة الذهنية" و "التنظيم الذاتي للتعلم". ث- حساب معامل الثبات لكل من مقياسي "اليقظة الذهنية" و "التنظيم الذاتي للتعلم" بطريقة التجزئة النصفية.	مجتمع الدراسة

رابعا)) أداة الدراسة

مقياس اليقظة الذهنية

بعد اطلاع الباحثة على مقياس اجنبي ومقياس محلي والنصوص النظرية في المبحث الاول من الفصل الثاني توصلت الى توصيتين سيتم الاستناد اليهما في تنظيم اجراءات الفصل الحالي الخاصة بقياس اليقظة الذهنية ، وقد نصت هاتان التوصيتان على ما ياتي :

أ.ان الدراسة الحالية ترجح امكانية استعمال مقياس احادي البعد لليقظة الذهنية .

ب.ان الدراسة الحالية سوف تستعين بالاسلوب النظري في قياس متغير الدراسة الحالية ولتحويل هاتين التوصيتين الى خطوة اجرائية فعلية تسهم في تحقيق اهداف الدراسة الحالية ، فلا بد من الاستعانة بمقياس سابق ، او اعداد مقياس جديد ، ووفق ما تقتضية الضرورة ،وقد وجدت الباحثة ان الاستعانة بمقياس اجنبي غير ملائم في الدراسة الحالية بسبب المبررات الاتية:

أ.ان بعض فقراته تتضمن نواحي تفصيليه يختص بها المجتمع الذي اعد المقياس لاجله حصرا ، وبالتالي فنها تعد غريبة وقليلة الاهمية للمجتمع العراقي .

ب.ان هذه المقاييس تعاني نسبيا من مشكلة التشبع بالعامل الثقافي .

وتأسيسا على ما تقدم ارتأت الباحثة ان تقوم باعداد مقياس لليقظة الذهنية ، يقوم في مضمونه النفسي على التعريف النظري الذي استعانت به في الدراسة الحالية ، كما ينسجم في اسلوب اعداده مع التوصيتين المشار اليهما مسبقا ، وينسجم في الوقت ذاته مع متطلبات البيئة العراقية ، وقد استعمل اسلوب التقديرات المجتمعة الذي اقترحته Likert في اعداد المقياس الحالي .

وقد مر إعداد المقياس بالخطوات الاتية :

أ-انتقاء الفقرات وصياغتها : تم انتقاء الفقرات وصياغتها ، من مصدرين :

*مصدر مباشر (اي دراسات سابقة) ويتمثل ببعض الفقرات الواردة في مقياس اجنبي متخصص بالظاهرة المدروسة .

*مصدر غير مباشر (اي الدراسة الحالية) قامت هنا الباحثة نفسها بصياغة بعض الفقرات ، مستندة في ذلك الى الاتي :

- نصوص نظرية والتي استعانت بها الدراسة الحالية اطارا نظريا لها .
- بعض الادبيات التي شرحت وناقشت هذه النظرية، ونتائج الدراسات التي انبثقت عنها .

وباجتماع المصدرين المباشر وغير المباشر، تم انتقاء وصياغة (26) فقرة.

ب-صلاحية الفقرات

للتحقق من مدى صلاحية الفقرات المقترحة لاعداد المقياس الحالي ، والبالغ عددها (26) فقرة . قامت الباحثة بعرضها على (9) محكمين[3] ، من المختصين في العلوم التربوية والنفسية ، في استبانة اعدت لهذا الغرض [الملحق (1)] . ويوضح جدول (5) ادناه مصدر كل الفقرة وردت في هذه الاستبانة .

جدول (5) مصادر فقرات مقياس اليقظة الذهنيةعند عرضه بصيغته الاولية على السادة المحكمين

ارقام الفقرات	عددها	مصدرها
1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،19،20،26	13	Langer,2009
11،12،13،14،15،16،17،18،21،22،23،24،25	13	الدراسة الحالية
المجموع	26	

وبعد أن استرجعت إستمارات الإستبانة من السادة المحكمين ، حللت آراؤهم بشأن صلاحية فقرات المقياس، فتم استبقاء الفقرات التي نالت موافقة ثمانية محكمين فأكثر، واستبعدت الفقرات التي نالت موافقة سبعة محكمين فقط ، فأقل، وهذا يعني إن معيار صلاحية الفقرة هو حصولها على موافقة ثمانية محكمين على الأقل من المحكمين التسعة، بمعنى إن الحد الأقصى المسموح به لرفض الفقرة بحيث لا تستبعد من المقياس الحالي هو رفضها من محكم واحد فقط، أما إذا أتفق محكمان فأكثر على رفضها، تستبعد عندئذٍ من المقياس، ومن الواضح إنه معيار متشدد يستهدف الإبقاء على الفقرات التي تنال سبة عالية من الاتفاق بين المحكمين على قبولها. وبموجب هذا الاجراء تم استبعاد الفقرة (6) من المقياس، وبذلك أصبحت فقرات المقياس (25)

كما أخذت الباحثة بكافة التعديلات اللغوية التي اقترحها بعض السادة المحكمين ،فأعادت صياغة بعض الفقرات طبقاً لهذه المقترحات ، وبذلك أصبحت جميع فقرات المقياس البالغة (25) فقرة مستوفية لمتطلبات الصدق الظاهري المتوخى من هذا الإجراء. أما عن بدائل الاستجابة عن المقياس، فقد أبدى جميع المحكمين موافقتهم على عددها ومضمونها وأوزانها.

- **تحديد أوزان البدائل**

أعتمدت البدائل الخمسة التي سبق أن وافق عليها المحكمون بالإجماع وهي: ((موافق جداً -موافق – محايد – غير موافق – غير موافق إطلاقاً)) . وتحقق هذه البدائل الخمسة أحد شروط إعداد المقاييس بطريقة Likert، (Albrech et al, 1980,p.200) وتتدرج هذه البدائل في أوزانها وفق إتجاه الفقرات ، إذ أعطيت (5) درجات للبديل ((موافق جداً)) ، و(4) درجات للبديل ((موافق))،و(3) درجات للبديل ((محايد))، ودرجتان للبديل ((غير موافق))،ودرجة واحدة للبديل ((غير موافق إطلاقاً)) ويستنتج من توزيع الأوزان هذه إن إزدياد درجة المستجيب عن المقياس يعني إزدياد اليقظة الذهنية لديه .

- **إعداد تعليمات المقياس**

تم تدوين الصيغة الأولية للتعليمات المرفقة بإستمارة المقياس [الملحق(2)] ،والتي تقدم للمستجيبين نبذة عن اهمية الدراسة الحالية دون الإشارة إلى عنوانه أو أهدافه ((لأن ذلك قد يؤدي إلى أن يجيب الافراد عنه بالإتجاه المرغوب فيه اجتماعياً))(الزوبعي وآخران ،1981، ص70).

وتضمنت التعليمات مثالاً لكيفية الإجابة، فضلاً عن توجيه المستجيب إلى ضرورة قراءة الفقرات بدقة وهدوء والإجابة عنها بصدق وأمانة، وعدم ترك فقرة دون إجابة، وأن جميع الإجابات مقبولة فلا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن وقت الإجابة غير محدد، ولا ضرورة لذكر الأسم، كما طلب من المستجيب أن يقوم بتدوين بعض المعلومات الخاصة به والمتعلقة بمتغير الدراسة وتنظيم إجراءاته.

- **عنية وضوح الفقرات والتعليمات**

للتأكد من وضوح فقدان المقياس وتعليماته، قامت الباحثة بتطبيق المقياس بصيغته الأولية على عينة عشوائية مؤلفة من(20) طالبة من قسم العلوم التربوية والنفسية (الدراسات الأولية الصباحية) –كلية التربية للبنات – جامعة بغداد – فتبين إن تعليمات المقياس وفقراته مفهومة وواضحة .

تحليل الفقرات Items Analysis

تعتمد جودة الإختبار إلى أقصى حد على الفقرات التي يتألف منها ، فمن الضروري في أحسن التطبيقات أن تحلل كل فقرة ، كي تستبقى تلك الفقرات التي تلائم الغايات والأسس المنطقية التي أعدت من أجلها الأداة ، ولذلك يعد تحليل الفقرات جزءاً مكملاً لكل ثبات الإختبار وصدقه (Freeman , 1962 ,p.112) ومن بين الأساليب المستعملة في تحليل الفقرات ، حساب صعوبة الفقرة Item difficulty ، وقابليتها على التمييز Discriminability ، وإرتباطها بالدرجة الكلية للأختبار Correlation .(Kaplan & Saccuzzo , 1982 , p.144-147)

ولأن المقياس الحالي لا يختص بقياس أقصى الأداء ، بل يقيس الأداء النمطي ،فهو لا يستدعي إذن حساب صعوبة فقراته ، بل يقتصر تحليل الفقرات فيه على حساب القوة التمييزية لكل فقرة ، وإرتباط درجتها بالدرجة الكلية للمقياس ، وعلى النحو الآتي :

((إن نسبة (27%) تحقق أفضل حل وسط بين هدفين متعارضين ومرغوبين في آن معاً،هما:

1- الحصول على أقصى حجم ممكن للمجموعتين المتطرفتين

2- الحصول على أقصى تباين للمجموعتين المتطرفتين)).

ولإستخراج القوة التمييزية للفقرة في الدراسة الحالية، اتبعت الخطوات الآتية :

- إختيار عينة للتحليل من مجتمع الدراسة ، مؤلفة من(400) فرداً ، نصفهم ذكور ونصفهم الآخر أناث ، بالأسلوب العشوائي الالطبقي من ثماني كليات ، نصفها إنساني التخصص ونصفها الآخر علمي التخصص ، ويلبي حجم العينة هذا الشرط الذي وصفه Nunnally,1967 لتحديد حجم عينة التحليل ، والقائل إن الحد الأدنى المسموح به هو (5) أفراد لكل فقرة (Nunnally , 1967 ,p.256) .
- تطبيق المقياس [الملحق(2)] على العينة أعلاه ، ثم تحديد الدرجة الكلية للمقياس في كل إستمارة من إستمارات المستجيبين .
- ترتيب الإستمارات تنازلياً وفق درجاتها الكلية ، من أعلى درجة الى أوطأ درجة ، ثم تعيين (27%) من الإستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(27%) من الإستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، وقد بلغ عدد أفراد كل من المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا (119) فرداً .
- إستخراج الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات المستجيبين في كل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقياس ،ثم تعرف القوة التمييزية لكل فقرة بأستعمال "الإختبار التائي لعينتين مستقلتين" لمقارنة الأوساط الحسابية للمجموعتين المتطرفتين عن كل فقرة .

وقد تبين إن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (0,05) . وجدول (6) يوضح ذلك :

جدول(6) القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية بإسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا ن=108		المجموعة الدنيا ن=108		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4,63	0,573	4,08	0,763	5,949	دالـــــــة*
2	4,31	0,679	3,82	0,863	4,646	دالـــــــة*
3	4,13	0,918	3,22	1,171	6,338	دالـــــــة*
4	3,30	1,209	2,33	0,976	6,438	دالـــــــة*
5	4,33	0,785	3,62	1,048	5,659	دالـــــــة*
6	4,01	0,962	3,36	1,080	4,656	دالـــــــة*
7	4,53	0,603	3,89	0,980	5,772	دالـــــــة*
8	3,44	1,299	2,53	1,115	5,565	دالـــــــة*
9	4,30	0,701	3,69	1,000	5,124	دالـــــــة*
10	2,74	1,187	2,31	1,157	2,670	دالـــــــة*
11	3,20	1,182	2,66	1,177	3,403	دالـــــــة*
12	4,27	0,982	3,58	0,987	5,114	دالـــــــة*
13	4,26	1,062	3,45	1,307	4,971	دالـــــــة*
14	4,35	0,846	3,40	0,966	7,717	دالـــــــة*
15	3,59	1,014	2,97	1,139	4,226	دالـــــــة*
16	2,57	1,232	2,02	1,136	3,446	دالـــــــة*
17	3,98	1,127	3,38	1,351	3,554	دالـــــــة*
18	4,15	1,031	3,29	1,094	5,954	دالـــــــة*
19	4,61	0,593	3,75	0,929	8,121	دالـــــــة*
20	4,35	0,812	3,45	1,171	6,548	دالـــــــة*
21	4,35	0,789	3,31	1,000	8,538	دالـــــــة*
22	4,36	0,932	3,57	1,087	5,713	دالـــــــة*
23	3,13	1,224	2,41	1,200	4,380	دالـــــــة*
24	3,46	1,271	2,78	1,233	4,021	دالـــــــة*
25	4,45	0,689	3,56	1,178	6,768	دالـــــــة*

- **درجة الحرية =ن1+ن2-2=214**
- **القيمة التائية الجدولية للاختبار عند مستوى دلالة (0,05) =1,96**
- **تدل العلامة (*) إن الفقرة مميزة عند مستوى دلالة (0,05)**

- إسلوب حساب إرتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

يقصد به إيجاد معامل الإرتباط بين الأداء عن كل فقرة والأداء على الاختبار بأكمله (Kaplan&Saccuzzo, 1982, p.147) . وقد استعين بـ "معامل إرتباط بيرسون" لإستخراج العلاقة الإرتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس . فتبين أن جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية إرتباطاً ذو دلالة إحصائية عندمستوى دلالة (0,05). وجدول (7) يوضح ذلك

جدول (7) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

الفقرة	قيمة معامل الارتباط	النتيجة
1	0,322	دالة *
2	0,281	دالة *
3	0,326	دالة *
4	0,308	دالة *
5	0,295	دالة *
6	0,305	دالة *
7	0,333	دالة *
8	0,301	دالة *
9	0,281	دالة *
10	0,206	دالة *
11	0,240	دالة *
12	0,309	دالة *
13	0,293	دالة *
14	0,396	دالة *
15	0,207	دالة *
16	0,217	دالة *
17	0,315	دالة *
18	0,306	دالة *
19	0,400	دالة *
20	0,355	دالة *
21	0,441	دالة *
22	0,222	دالة *
23	0,269	دالة *
24	0,243	دالة *
25	0,328	دالة *

- **درجة الحرية=ن-2=398**
- **قيمة معامل الارتباط للاختبار عند مستوى دلالة (0,05) =0,094**

تدل العلامة(*)ان معامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية دال احصائياً عند مستوى دلالة (0,05)

صدق المقياس

ترى Anastasi, 1988 إن إيجاد صدق Validity إختبار معين ، يعني الأهتمام بما يقيسه ذلك الأختبار ، ومدى كفايته في تحقيق ذلك (Anastasi,1988,p.139). ويحدد Nunnally,1970 أن المقياس يعد صادقاً إذا كان يقيس ماأعد لقياسه (Nunnally,1970,P.133).

ويعد الصدق الخاصية الأكثر أهمية لأي اختبار (Graham&Lilly,1984,p.39) . وسيتم التحقق من مؤشرات صدق المقياس الحالي وعلى النحو الآتي :

- الصدق الظاهري Face validity

يشير مصطلح الصدق الظاهري إلى موقف بسيط يكون فيه صدق المقياس واضحاً بحد ذاته بواسطة التعريف Definition (Lewin ,1979,p.78) وهذا يعني إن الاختبار يحتوي على فقرات يبدو انها على صلة بالمتغير المقاس ، وإن محتوى الإختبار يتصل بالغاية التي وضع من أجلها ، فهو تصور إجرائي للصدق ، يستند إلى حكم ذاتي (Freeman , 1962 , p.90)

وقد تحقق هذا الاجراء في الفقرة (ب) والخاصة بالتحقق من صلاحية فقرات المقياس الحالي عندما قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس وبدائله ومجالاته على لجنة من المحكمين ، أستبعدت منه فقرة واحدة ، وأقترحت إجراء تعديلات لغوية على بعض فقراته ، وصادقت على بدائل الإستجابة فيه.

مؤشرات ثبات المقياس

يقصد بالثبات Reliability مدى الإتساق consistency ، والتكرارية repeatability في قياسات الظاهرة ذاتها ، والقياسات العالية الثبات تتضمن مقدارا اقل من خطأ القياس (Goodwin,1995,p.455).

أما ثبات الاختبار بمفهومه الواسع ، فيبين المدى الذي تعزى فيه الفروق الفردية في درجات الاختبار الى الفروق الحقيقية في الخصائص المقاسة ، كما يبين المدى الذى تعزى فيه الفروق الى اخطاء المصادفة chance errors (Anastasi,1988,p.109).

وتوجد طرائق متنوعة لتقدير الثبات ، منها طريقة "ألاختبار-إعادة الاختبار "Test Retest ، وطريقة الصور المتماثلة Parallel forms ، وطريقة الاتساق الداخلي Internal consistency ،وطريقة تحليل التباين Anqlysisofvariance (Graham& Lilly, 1984,p.32-35)

وللكشف عن مؤشرات ثبات المقياس الحالي ، تمت الاستعانة بطريقتين ، وعلى النحو الاتي :

- **طريقة التجزئة النصفية Split-Half**

تتضمن طريقة التجزئة النصفية ، تجزئة المقياس إلى نصفين ، إذ يتألف النصف الأول من الفقرات الفردية ، فيما يتألف النصف الثاني من الفقرات الزوجية ، ثم يتم حساب معامل الإرتباط بين الجزئين (Goodwin , 1995 , p.254) .

وعند استعمال معامل إرتباط بيرسون بين درجات الجزئين الفردي والزوجي للمقياس الحالي بعد تطبيقه بصيغته النهائية على عينة عشوائية طبقية مؤلفة من(400) طالب وطالبة تبين أنه يساوي (0,55) ثم صحح هذا المعامل بـ "معامل سبيرمان براون" للأجزاء المتساوية ، ليصبح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0,71).

- **طريقة "الاتساق الداخلي"**

تتوخى طرائق الاتساق الداخلي جميعها تعرف المدى الذي تقيس فيه فقرات الاختبار الخاصية ذاتها.

فعندما لا تقيس هذه الفقرات الخاصية ذاتها، لايكون الاختبار متسقا داخليا (Kaplan & sqccuzo, 1982, p.82-103)

ويعد "معامل الفا" المعادلة الاساسية في استعمال الثبات القائم على الاتساق الداخلي (Nunnally, 1970, p.126).

يقيس هذا المعامل مدى جودة الفقرات في قياسها لمتغير واحد ، وهو دالة لكل فقرات المقياس ولدرجته الكلية في آن معا ، وتعامل في هذه الطريقة كل فقرة كما لو انها اختبار كامل ، اذ يقدر ثبات الدرجة الكلية للاختبار من خلال تعرف ثبات كل فقرة منفردة ، فبدلا من تقسيم الاختبار الى جزئين فقط كما في طريقة التجزئة النصفية ،فان طريقة معامل الفا تقسم الاختبار الى اجزاء مساوية لعدد فقراته ، وبذلك فان الثبات بهذه الطريقة هو متوسط كل الثباتات الممكنة بطريقة التجزئة النصفية ، اذ يسمح بالحصول على تقيدر كفوء للثبات من خلال تطبيق واحد للاختبار(Graham&lilly,1984,p.34) .

وفي الدراسة الحالية ، تبين بعد تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة عشوائية طبقية من طلبة مجتمع الدراسة ، مؤلفة من (٤٠٠) فردا نصفهم ذكور ونصفهم الاخر اناث ، ينتمون الى (٨) كليات نصفها انساني التخصص ونصفها الاخر علمي التخصص ، ان معامل الفا بلغ (٠,٧٦) .

وعند مقارنة الثبات المستخرج في الدراسة الحالية باستعمال معامل الفا ومقارنته بمعاملات الثبات الاخرى كدراسة السندي ٢٠١٠ التي بلغ معامل ثباتها(٠,٨٠) ودراسة عويز ٢٠١٢ التي بلغ معامل ثباتها (٠,٨٢) نجد ان هناك تقاربا ملحوظا مما يوفر الاسناد العلمي للدراسة الحالية.

الوسائل الاحصائية

فيما يأتي وسائل الاحصاء الوصفي والأستدلالي ، التي استعملت في اجراءات الدراسة الحالية والحصول على نتائجها ، علما ان مستوى الدلالة الذي رافق استعمال كافه وسائل الأحصاء الأستدلالي كان (0,05) :

1.معامل ارتباط بيرسون Pearson's R (Good win,1995,p.407) استعمل في حساب :

- ارتباط كل فقره بالدرجة الكلية لمقياسها، لكل من مقياسي "اليقظة الذهنية" ، و "التنظيم الذاتي للتعلم".
- معامل الثبات بطريقة "الاختبار - اعادة الاختبار"، لكل من مقياسي "اليقظة الذهنية" ، و "التنظيم الذاتي للتعلم".
- العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم .

2.معامل ألفا للثبات coefficient alpha (Nunnally,1970,p.551) لحساب الاتساق الداخلي لكل من مقياسي اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم .

3.الأختبار التائي لعينة واحدة T_Test for a single sample (leonard,1976,p.239) استعمل في تقويم :

- دلالة الفرق بين الوسط الحسابي لعينة نتائج الدراسة والوسط الفرضي لمقياس اليقظة الذهنية.
- دلالة الفرق بين الوسط الحسابي لعينة نتائج الدراسة ، والوسط الفرضي لمقياس التنظيم الذاتي للتعلم .

4.الأختبار التائي لعينتين مستقلتين Good T_Test for independent groups win,1995,p.413) استعمل في حساب :

- القوى التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية.
- القوى التمييزية لفقرات مقياس التنظيم الذاتي للتعلم.

5. معادلة سبيرمان – براون للأجزاء المتساوية Equal-Length spwarman Brownلتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم .

6. تحليل التباين الثنائي 2-WAY ANONA (GOODWIN,1995,P.418) لتقويم دلالة الفروق بين :

- اليقظة الذهنية وفق متغيري النوع والتخصص
- التنظيم الذاتي للتعلم وفق متغيري النوع والتخصص

ألفصـــل ألرابع
مُخرجات الدراسة

- نتائج الدراسة
- مناقشة النتائج وتفسيرها
- توصيات
- مقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية وفق اهدافها المحددة في الفصل الأول ومناقشة هذه النتائج وفق الدراسات السابقة وتفسيرها وفق النظرية التي تمت الاستعانة بها ومن ثم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات استناداً الى نتائج الدراسة وكالآتي:

1- تحدد الهدف الاول في هذه الدراسة ب(قياس اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة وتقويم دلالتها الاحصائية)

وبإستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة T-Test for asingle sample بلغ الوسط الحسابي (89.55) وبإنحراف معياري قدره (7.579) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة (38.381) بالقيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) يظهر ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من الجدولية وهذا يعني ان عينة الدراسة الحالية لديها شعور باليقظة الذهنية وجدول(10) يوضح ذلك:

جدول(10) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة عن مقياس اليقظة الذهنية

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الوسط الفرضي	النتيجة
400	89.55	7.579	38.381	1.96	399	75	دالـــة

***القيمة التائية الجدولية للاختبار عند درجة حرية 399 ومستوى دلالة (0.05) =1.96**

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية الخاصة بهذا الهدف مع نتيجة دراسة كل من (السندي،2010) و(الزبيدي،2012) و (عبدالله،2012) و (محمد،2015)

ويمكن تفسير النتيجة الحالية بأن اليقظة الذهنية تعني أساساً تركيز الانتباه على حياتنا في كل لحظة، إذ أنها تعلم الطلبة كيفية التركيز والانتباه والوعي بالأحداث الجارية، كما وتعني القدرة على النظر للأشياء بطرق جديدة ومدروسة. ومن المبررات التي تجعل الطالب منتبهاً واعياً هو دافعيته واهتمامه لموضوع ما فنراه منتبهاً لكل ما له صلة بذلك الموضوع. أو ربما يكون سبب انتباهه ويقظته الذهنية هو الخوف من الفشل الدراسي أو لشعوره بالمسؤولية لكل مايدور حوله من أحداث ومجريات تتطلب منه التيقظ الذهني، وجدول (11) يوضح الخصائص الاحصائية لمقياس اليقظة الذهنية:

جدول(11) الخصائص الاحصائية لمقياس اليقظة الذهنية

الوسيط	89.00
التباين	57.447
التفلطح	0.037
الالتواء	0.273
المدى	45

2- تحدد الهدف الثاني ب(قياس اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة على وفق متغيري النوع(ذكر - انثى) والتخصص الدراسي(علمي - انساني) وتقويم دلالتهما الاحصائية)

للتحقق من الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للنوع (ذكور - اناث) والتخصص الدراسي (علمي - انساني) وبإستعمال تحليل التباين الثنائي Tow Way Anova Analysis للتعرف على الفروق في المتوسط. وقد اظهرت النتائج ان القيمة الفائية المحسوبة للنوع والتخصص والتفاعل بينهما في اليقظة الذهنية غير دالة احصائياً، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (0.135 ، 0.68 ، 0.036) على التوالي وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية(3.84) عند درجة حرية 399/1 . وجدول (12)و(13) يوضحان ذلك:

جدول(12) بعض المواصفات الاحصائية لدرجات مقياس اليقظة الذهنية على وفق متغيري النوع والتخصص

المواصفات الاحصائية لليقظة الذهنية				
النوع	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكر	علمي	89.38	7.421	81
	انساني	89.87	7.266	119
	المجموع	89.68	7.314	200
انثى	علمي	88.95	8.075	82
	انساني	89.74	7.711	118
	المجموع	89.42	7.852	200
المجموع	علمي	89.17	7.736	163
	انساني	89.81	7.475	237
	المجموع	89.55	7.579	400

جدول(13) نتائج تحليل التباين لدرجات اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيري النوع والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات ss	درجة الحرية DF	متوسط المربعات MS	القيمة الفائية F	الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة 0.05
النوع	7.794	1	7.794	0.135	غير دال احصائياً
التخصص	39.390	1	39.390	0.682	غير دال احصائياً
*النوع والتخصص	2.099	1	2.099	0.036	غير دال احصائياً
الخطأ	22872.906	396	57.760	–	———
الكلي	22921.190	399	–	–	———

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق في اليقظة الذنية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع والتخصص والتفاعل بينهما، إذ ان الفروق لم تصل الى حد الدلالة الاحصائية.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة(عيد،2004) التي اشارت الى عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية وفق متغير التخصص، ودراسة(محمد،2015) التي اشارت الى عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية بين طلبة الجامعة من ذوي السيطرة الدماغية للجانب الايمن والايسر وفق متغير النوع.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة(عيد،2004) التي اشارت الى وجود فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات الخام للطلاب والطالبات بجامعة الكويت ودراسة(Langer & Burpee, 2005) التي اشارت الى ان هنالك فرقاً دالاً احصائياً بين الافراد المتزوجين وفق متغير النوع إذ ان الاناث المتزوجات يتمتعن بيقظة ذهنية أعلى مما لدى الذكور، ودراسة(عبد الله،2012)التي اشارت الى وجود فرق ذو دلالة احصائية لدى عينة طلبة جامعة ديالى وفق متغير النوع ولمصلحة الذكور.

ويعود السبب في عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري النوع والتخصص والتفاعل بينهما، الى تشابه البيئات الاجتماعية والثقافية التي يعيشها كلا النوعين من الذكور الاناث ولكلا الاختصاصين العلمي والأنساني،أو قد يكون بسبب تشابه الخبرات التي مروا بها سابقاً والتي تجعلهم أكثر يقظة ووعي بالاحداث التي قد يتعرضوا لها.

3- تحدد الهدف ب(تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم لدى عينة الدراسة وتقويم دلالتها الاحصائية)

اشارت المعالجة الاحصائية بخصوص هذا الهدف الى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذنية والتنظيم الذاتي للتعلم ، إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين (0.301) وهذه القيمة دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) بمقارنة القيمة التائية المحسوبة (6.297) بالقيمة التائية الجدولية (1.96) وعليه فأن الارتباط بين المتغيرين هو ارتباط موجب ذو دلالة احصائية، أي كلما زاد تنظيم الذات للتعلم زادت اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وجدول(20) يوضح ذلك:

جدول(20) العلاقة بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم

عدد افراد العينة	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	معامل ارتباط بيرسون	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
400	6.297	1.96	0.301	398	0.05	دالـــة

وترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية لان الشخص المنظم ذاتياً في التعلم هو الذي يكون يقظاً ذهنياً وواعياً للأحداث فهو يستحضر في ذهنه النتائج التي تترتب على افعاله جميعها ويكون مدركاً لها لأنه انسان واعٍ بذاته قادر على توازن فكرهِ فيعيش اللحظة ويتعامل بيقظة وحرية تامة مع ما يتعرض له من احداث جارية. وبذلك فهو يستطيع ان يبني سلوكه وتصرفاته وفقاً لخطة يضعها هو بذاتهِ على اساس مايتوقعه من نجاحٍ وتوفيق لأعماله في المستقبل البعيد لأنه يمتلك القدرة

على مواجهة مايطرأ عليه من احداثٍ في المستقبل وهو مسؤول عن قراراته التي يتخذها ، وكنتيجة لذلك التنظيم يصبح منفتح على كل ماهو جديد وواعٍ ومدرك للتغيرات التي يواجهها وهو يقظ فيحاول التصرف بطرق مختلفة وبذلك فأن الاشخاص المنتظمين ذاتياً هم أكثر يقظة من الاشخاص غير المنتظمين ، ولهذا دلت نتائج الدراسة الحالية على أن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتي للتعلم ، أي كلما كان الشخص مستقراً نفسياً كان يقظاً ذهنياً.

- **توصيات**

إستناداً الى النتائج التي توصلت اليهـا الدراسـة الحاليـة توصي الباحثة بما يأتي:

1- توجيه وزارتي التربية والتعليم العالي على تدريب المرشدين والمرشدات من ذوي الاختصاص على تصميم برامج تعليميـة ـ تعلميـة تسـاعد على تنمية اليقظة الذهنيـة لدى الطلبـة
2- تدريب اعضاء الهيئات التعليمية والتدريسية على استعمال برامج تعليمية ـ تعلمية لمساعدة الطلبة على تنظيم ذواتهـم في التعليـم
3- عقد الدورات والبرامـج التدريبيـة للطلبة عامـةً لتعريفهم بالتنظيم الذاتـي للتعلـم واليقظة الذهنية لما لهما من تأثير بالتحصيـل الدراسي
4- تنمية الشعور العالي بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى الذكور إذ اظهرت النتائج في الدراسـة الحالية، تفّوق الانـاث على الذكور في التنظيم الذاتي للتعلـم .
5- استثمار قدُرات وطاقات الأفراد المنظمين ذاتيـاً من اسـاتذة مختصيـن في علم النفس لتطوير هذه القدرة وتوظيفهـا في اماكن ذات مسـتويات مناسـبة لها لتكنولوجيـا المعلومـات والبرمجيـات

- **مقترحات**

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسه الحالية ، تقترح الباحثة الآتي :

1-إجراء دراسة تستهدف الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينات اخرى مثل الموظفين والعمال والفنانين.
2-إجراء دراسة تستهدف طبيعة العلاقه بين اليقظة وبعض المتغيرات كالعجز المتعلم ، القلق ، اتخاذ القرار ، كشف الذات ، الفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعه .
3-إجراء دراسة تستهدف تعرف طبيعة الفروق بين الذكور والاناث في اليقظة الذهنية لدى فئات عمرية متباينة .
4-إجراء دراسة مماثـله تتناول التنظيم الذاتي للتعلم وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة.
5-إجراء دراسة تستهدف الكشف عن التنظيم الذاتي للتعلم لدى عينات اخرى .
6-إجراء دراسة مقارنه بين طلبة المراحل الدراسية المختلفة في التنظيم الذاتي للتعلـم .
7-استعمال مقياس اليقظة الذهنية الذي تم اعداده في الدراسة الحالية ، في دراسات وبحوث مستقبلية مكملة للدراسة الحالية .

المصادر

أ.المصادر العربية

- الزبيدي، مروة شهيد صادق (2012) **الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية،** جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية . رسالة ماجستير غير منشورة.
- الزوبعي، عبد الجليل، محمد الياس بكر وإبراهيم الكناني (1981) **الاختبارات والمقاييس النفسية،** جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- السندي، سعد انور بطرس (2010) **اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة**: جامعة بغداد، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة.
- صبغيني، طوني (2011) **تطوير اليقظة في الحياة اليومية،** مجلة الإسكندرية الالكترونية 415، المقال مترجم عن مقال بالإنكليزية لطوني صبغيني، مجلة ميستيرا، العدد الثالث، اذار 2011.
- عبد الله، أحلام مهدي (2012) **الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة**. بغداد، كلية التربية (ابن رشد) أطروحة دكتوراه غير منشورة.
- عويز، حمزة هاتف عبد (2014) **تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة**. بغداد: جامعة بغداد، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة.
- عبد الرحمن، سعد (1984) **القياس النفسي،** الكويت: مكتبة الفلاح.
- عودة، احمد سليمان، والخليلي، خليلي يوسف (1988) **الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية،** عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- فان دالين، ويدبولد (1986) **مناهج البحث في التربية وعلم النفس،** ت:محمد نبيل، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ملحم، سامي (2001) **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس،** عمان: دار المسيرة.

- ناصر، كريمة كوكز خضر (2003) **اثر برنامج مهارات الادراك والابداع في تنمية التفكير الإبداعي بحسب مستويات الذكاء والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية**. بغداد: جامعة بغداد، كلية التربية (ابن رشد) أطروحة دكتوراه غير منشورة.

ب.المصادر الاجنبية

- *Anastasi. A, (1988)* ***Psychological Testing****, New York: McMillan Publishing Company.*
- *Albrech. S.L & Thomas. D.L & Chadwich. B.A, (1980)* ***Social Psychology****, New Jersey: Prentice-Hall. Inc.*
- *Langer (2002)* ***Well-Bing: Mindfulness Positive Evaluation***
- ***———*** *(1992)* ***Matters of Mind: Mindfulness, Mindfulness in Perspective, Consciousness and Cognition****, Vol:1,pp.289-305.*
- *Leonard. W.M, (1976),* ***Basic Social Statistics,*** *New York West Publishing Company.*
- *Kabat-Zinn, (1990)* ***Full Catastrophe Living, using the Wisdom of Your Body and Mind of Face Stress, Pain, Illness,*** *New York, Delacourt.*
- *Cronbch. L, (1957)* ***The Tow Disciplines of Scientific Psychology,*** *American Psychologist, 12,P. 671-689.*
- *Henrysson. S, (1971)* ***Gathering Analyzing and Using Date on Test Items****, In R.L. Thorndike (Ed) Educational Measurement, Washington. D.C: American Councillon Education, PP.130-159.*
- *Goodwin. C.J, (1995)* ***Research in Psychology: Method and Design,*** *New York John Wiley and Sons, Inc.*
- *Freeman. F.S, (1962)* ***Theory and Practice of Psychological Testing,*** *New York: Holt Rinehart & Winston.*
- *Kaplan. R.M & Saccuzzo. D.P, (1982)* ***Psychological Testing: Principles, Application and Issues****, California, Book Cole Publishing Company.*
- *Nunnally. J.C, (1970)* ***Introduction to Psychological Measurement,*** *New York: McGraw-Hill book Company.*
- *Graham. J.R & Lilly. R.S, (1984)* ***Psychological Testing,*** *New York, John Wiley and Sons, Inc.*
- *Lewin. M, (1979)* ***Understanding Psychological Research,*** *New York John Wiley and Sons, Inc.*