

الخصائص السيكومترية للصورة العربية  
لمقياس اليقظة الذهنية (MAAS)

إعداد

د/ رباب رشاد عبد الغني

أستاذ القياس والتقويم المساعد - كلية التربية - جامعة أم القرى

أ/ نورة ضيف الله العامري

معيدة بقسم التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة الباحة

أ/ صفية سلمان الفيحي

أخصائية نفسية وباحثة ماجستير - جامعة أم القرى



## الخصائص السيكومترية للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية (MAAS)

د/ رباب رشاد عبد الغني وأ/ نورة ضيف الله العامري وأ/ صفية سلمان الفيقي\*

### المستخلص:

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

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة الذهنية - مقياس اليقظة الذهنية- الخصائص السيكومترية.

\* د/ رباب رشاد عبد الغني: أستاذ القياس والتقييم المساعد - كلية التربية - جامعة أم القرى.

أ/ نورة ضيف الله العامري: معيدة بقسم التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة الباحة.

أ/ صفية سلمان الفيقي: أخصائية نفسية وباحثة ماجستير - جامعة أم القرى.

---

## The psychometric properties of the Arabic version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

### Abstract

This study aimed to investigate the psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) on a sample of university students in the Kingdom of Saudi Arabia and to examine the level of Mindful Attention Awareness among the study sample. A descriptive methodology was used to examine the psychometric properties of the scale. The study was conducted on a sample of (565) male and female students, consisting of (92) male and (473) female students in the Kingdom of Saudi Arabia during the academic year 1443 AH. The study developed the Arabic version of the MAAS and examined its validity and reliability. The results found that the MAAS has high validity and reliability evidence. The study also found that students had moderate mindful attention awareness. The study recommends expanding the application of the MAAS to university students in Saudi Arabia and developing mindful attention awareness among university students.

**Keywords:** the Mindful Attention Awareness, the Mindful Attention Awareness Scale- psychometric properties.

## أولاً- التعريف بالدراسة:

### ١. المدخل إلى الدراسة:

استمد مفهوم اليقظة الذهنية شعبيته من الجذور المفاهيمية للتقاليد البوذية القديمة قبل حوالي ٢٥ قرناً، حينما قدمها بوذا ليعبر عن حالة الوعي والانتباه التي تمر خلال اللحظة العابرة قبل تصور الشيء والتعرف عليه. وتُعتبر هذه اللحظة قصيرة جداً، لذلك يجب على الفرد المحافظة عليها واتباع الخبرة اللحظية بالوعي الصافي. بالإضافة إلى الأصول البوذية لليقظة الذهنية البوذية، تظهر اليقظة الذهنية أيضاً في الممارسات التأملية والتعاليم الروحية والدينية للعديد من الديانات.

لقد فرض مفهوم اليقظة الذهنية نفسه بقوة على ساحة علم النفس المعاصر، وشهد الاهتمام باليقظة الذهنية تزايداً خلال العشرين عاماً الماضية، وبخاصة بعد ادراجها في جميع جوانب الحياة كالصحة الذهنية والجسدية وضبط النفس والذكاء الانفعالي. واستحوذت اليقظة الذهنية على اهتمام الباحثين والمعالجين الذين أجروا دراسات حول دور التأمل واليقظة الذهنية في الممارسات العلاجية لكثير من الأمراض النفسية (ناجواني، ٢٠١٩).

وتعتبراليقظة الذهنية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات الذهنية الإيجابية، وتلعب دوراً فعالاً في صحة الفرد النفسية، حيث تجعله قادراً على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين. إن الفرد اليقظ عقلياً يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع تجاوز الأمور السلبية في حياته، مما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن حياته (السيد، ٢٠١٨).

وفي المجال التربوي، استأثرت اليقظة الذهنية باهتماماً بالغاً نظراً لأهميتها في عملية التعلم. فهي تؤثر على العديد من المهارات ذات الصلة بالتعليم، مثل القدرة على التركيز والتميز العلمي في شتى مجالات المعرفة (السيد، ٢٠١٨). كما تساهم اليقظة الذهنية في توفير حالة هدوء واستقرار للطلاب الجامعيين، مما يؤثر إيجابياً على قوة الملاحظة ورؤية الأشياء بوضوح، وبالتالي قوة الخلق والابداع (بولفحة وبوبلال، ٢٠٢٠؛ عزيز وآخرون، ٢٠١٧).

وتساعد اليقظة الذهنية الطالب الجامعي على امتلاك العديد من المهارات والقدرات لتوسيع الرؤية وزيادة الفرص، وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، وتنبه الى ما فيه من الإمكانيات على اظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة من الروتين والجمود الذي يذهب اليها الفكر الجامد الذي يتسم بالثبات والسلوك الآلي، فاليقظة الذهنية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجباً حيوية التحولات التي تحصل في العالم (الهاشم، ٢٠١٧).

وقد حظيت اليقظة الذهنية باهتمام العديد من الباحثين على المستوى العالمي، فقاموا بالعديد من الدراسات والبحوث، إلا أن اليقظة الذهنية لم تحظى بنفس الاهتمام على المستوى العربي (ناجواني، ٢٠١٩).

ومن هذا المنطلق يسعى البحث الحالي إلى استكشاف الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية، كما يهدف البحث إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعات في المملكة العربية السعودية حيث يسهم في تقديم فهم أعمق لليقظة الذهنية في البيئة العربية، مما يفتح آفاقاً جديدة للأبحاث العلمية وتطوير العمل الإرشادي والتربوي للطلاب الجامعيين في المملكة العربية السعودية. ولتحقيق أهداف الدراسة يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

**ما الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية؟**

## ٢. أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين هما الجانب العلمي حيث يتمحور حول التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية وصلاحية استخدامه في المملكة العربية السعودية. بالتحديد، هدف الباحثون إلى تطوير نسخة معربة من المقياس وفحص صدقه وثباته لضمان صلاحية استخدامه في البيئة العربية.

أما فيما يتعلق بالجانب العملي لأهمية الدراسة، فيتمثل في تطبيق نتائج الدراسة على طلاب وطالبات الجامعات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي. وبالإضافة لذلك يمكن استخدام نتائج الدراسة في الدراسات والبحوث العلمية ذات الصلة للكشف عن تأثير اليقظة الذهنية على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلاب الجامعيين في المملكة العربية السعودية.

## ٣. أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية.
- ٢- التحقق من مؤشرات الصدق للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
- ٣- التحقق من مؤشرات الثبات للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
- ٤- الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات السعودية.

## ٤. تساؤلات الدراسة:

يتمثل التساؤل الرئيس للدراسة الحالية في ما يلي:

**ما الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية؟** ويتفرع منه الأسئلة التالية:

- ١- ما مؤشرات الصدق للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات السعودية؟

٢- ما مؤشرات الثبات للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات السعودية؟

٣- ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات السعودية؟

### ٥. مفاهيم الدراسة:

اشتملت هذه الدراسة على عددا من المفاهيم تتمثل في:

#### ١.٥. الخصائص السيكومترية:

يقصد بالخصائص السيكومترية مجموعة الخصائص التي يجب أن يتمتع بها المقياس لضمان دقته وموثوقيته في قياس السمات المراد دراستها. وتشمل هذه الخصائص رسم خطة شاملة وواضحة ومحددة لجميع خطوات المقياس وإجراءاته وطريقة تطبيقه، وتفسير درجاته وتحديد المطلوب من الفرد، والشروط المحيطة به أثناء تطبيق المقياس، بالإضافة إلى وجود معايير لتفسير النتائج (جهيده، ٢٠٢١). بينما يقصد بالخصائص السيكومترية اجرائياً في هذه الدراسة: التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية الذي قدمه براون وريان (٢٠٠٣) من خلال التحقق من:

#### ١.١.٥ الصدق:

يعد الصدق معيار أساسي لجودة المقاييس النفسية، ويتمثل الصدق في قدرة المقياس على قياس المتغير الذي صمم لقياسه بدقة وبدون إدخال أخطاء في القياس. يجب أن تكون عبارات المقياس واضحة ومفهومة للمستخدمين، وأن يقيس السمة المراد دراستها بدقة وبشمولية (عبد الرحمن، ١٩٩٨).

#### ٢.١.٥ الثبات:

الثبات هو مفهوم يشير إلى مدى استقرار المقياس وخلوه من الأخطاء غير المنتظمة التي قد تؤثر على دقة القياس. يجب أن يعكس المقياس الجوانب الحقيقية للسمة المراد قياسها في مختلف الظروف والمواقف (علام، ٢٠١٠).

#### ٢.٥ مفهوم اليقظة الذهنية:

تعرف اليقظة الذهنية بأنها: "حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي (Lanqur, 2002, p.214) عملية فعالة لابنتكار أشياء جديدة".

بينما يعرفها فيلدون بأنها: "حالة تتضمن التغليف المعرفي بشكل ثقافي، عاطفي، نفسي، وروحي" (Fielden, 2005, p.1).

### ٣.٥. مقياس اليقظة الذهنية:

هو مقياس لمستوى اليقظة الذهنية الذي قدمه براون وريان، و يقيس ميل الفرد للدخول في حالة من اليقظة الذهنية من خلال تكرار الفرد لتجربة معينة مرتبطة بالذهن وانعدام التعقل. (Brown & Ryan, 2003)

وتتحدد اليقظة الذهنية اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية المستخدم في الدراسة الحالية.

### ثانياً- اليقظة الذهنية (مراجعة نظرية):

#### ١.٢ مفهوم اليقظة الذهنية وأهميتها:

تُعرف اليقظة الذهنية بأنها حالة نفسية تُعكّر التركيز على اللحظة الحاضرة بدون إصدار أحكام تقييمية، وتقبل جميع خبرات الحياة الإيجابية والسلبية (الحربي، ٢٠٢١، ص. ٧). ويرتبط اكتساب اليقظة الذهنية بالعديد من الفوائد الإيجابية للأفراد، حيث يمنع الفرد من التصرف بطريقة تلقائية ويحرره من أنماط التفكير العشوائي والأفكار المشوهة. تُساعد اليقظة الذهنية أيضاً في إبطال دور الطيار الآلي في العقل، حيث يتصرف الفرد بشكل آلي دون وعي بما يفعله. وبالإضافة إلى ذلك، تُعزّز اليقظة الذهنية شعور الفرد بقدرته على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز استجاباته الكيفية لمواجهة الضغوط وتحسين شعوره بالانفتاح على الخبرات الجديدة والإحساس بها. وعلاوة على ذلك، تُسهم اليقظة الذهنية في اختيار السلوكيات التي تتماشى مع احتياجات الفرد وقيمه ومصالحه، وتساعد على التخلص من مركزية الأفكار واعتبارها أحداثاً عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع، وهذا ينعكس إيجاباً على زيادة استبصار الفرد لمواقف الحياة (سليمون وسودان، ٢٠٢٠، ص. ٣٢).

ويتمتع الأفراد ذوو الفكر اليقظ بعدة خصائص، وفقاً لعزيرين وآخرين (٢٠١٧):

١. الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات: حيث يلاحظ الفرد أفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها، مما يؤدي إلى انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبي.
٢. التغيير المعرفي الإيجابي: حيث يدرك الفرد ان الافكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيء لا تمثل سوى أفكاراً، وليست انعكاساً حقيقياً للموقف، وأن هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوى ادارة ذاته بصورة واعية.
٣. تفعيل عمليات ادارة الذات: حيث يتمتع الفرد بوعي تام بانفعالاته وعملياته المعرفية وما وراء المعرفة التي يمكن له استخدامها في ادارة انفعالاته.



٤. التقبل: تجعل اليقظة الذهنية الفرد متقبلاً لوضعه الراهن حتى وان كان يتعرض للضغط الانفعالي والالام النفسي، فهو يواجه الموقف بدلاً من تجنبه، و يساعده ذلك على حماية نفسه من حدوث يقظه القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات.

### ٢.٢ مقومات اليقظة الذهنية:

لليقظة الذهنية عدة مقومات منها (بولفغه و بوبلال، ٢٠٢٠، ص. ٢٢):

- أ. **وضوح الوعي:** يشير إلى تسجيل المحفزات المادية والعقلية، وحركة الحواس، والتواصل المباشر مع الواقع.
- ب. **المرونة في الوعي والانتباه:** وتعني القدرة على تغيير حالات الذهن بتغيير المواقف وعدم التمسك بالمألوف.
- ج. **الاستمرارية في الوعي والانتباه:** وتمثل صفات للوعي والانتباه غير معهودة عند معظم الأشخاص.

ويرى اليايما وعلي (٢٠٢١) أن اليقظة الذهنية تشمل ما يلي:

١. **تنظيم الذات:** حيث تساعد الفرد على التحكم بأفكاره وعواطفه وتصرفاته.
٢. **إدارة الذات:** حيث توفر للفرد مهارات لتحقيق أهدافه من خلال أنماط سلوكية متنوعة.
٣. **المرونة:** تتضمن اليقظة الذهنية جوانب الفرد الانفعالية والمعرفية والسلوكية.
٤. **التعريض:** تساعد اليقظة الذهنية الفرد على تفادي الأخطاء أو العجز عن طريق التكيف والتفوق في جوانب أخرى.

### ٣.٢ خصائص اليقظة الذهنية:

تتمتع اليقظة الذهنية بعدد من الخصائص، ويذكر الهاشم (٢٠١٧، ص. ١٧) بعضاً منها على النحو التالي:

١. **تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة:** وتعد هذه الخاصية مؤشراً مهماً للسلوك اليقظ، حيث تمنح الفرد خيارات متعددة لأداء المهام بشكل أفضل وأكثر كفاءة.
٢. **تعديل السلوك التلقائي وتحسينه:** تساعد اليقظة الذهنية الأفراد على تعديل سلوكهم الطبيعي وتحسينه لتحقيق نتائج أفضل وأكثر فاعلية.
٣. **تقبل الأفكار الجديدة:** تعزز اليقظة الذهنية قدرة الأفراد على فهم واستيعاب الأفكار الجديدة والمعرفة، مما يعزز التعلم والتطوير الشخصي.
٤. **التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة:** تساعد اليقظة الذهنية الأفراد على التركيز على العملية نفسها بدلاً من التركيز الحصري على النتائج. وهذا يساعدهم على التفكير بشكل إيجابي وتحديد الخطوات اللازمة لتحقيق النجاح.

## ٤.٢ نظريات اليقظة الذهنية:

تناولت النظريات مفهوم اليقظة الذهنية من عدة جوانب ومن هذه النظريات (بولفحه و بوبلال، ٢٠٢٠، ص. ٢٦-٢٧):

### نظرية لانجر:

تعتبر لانجر أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة بدون فقدان السيطرة، والتركيز على العملية بدلاً من النتيجة. بالإضافة إلى ذلك، أشارت لانجر إلى إمكانية تحسين الذاكرة القصيرة والطويلة من خلال المتغيرات السياقية وتعزيز المعالجة الشعورية للمعلومات. نظرية لانجر تستند إلى البحوث المتعلقة بالسلوك وتعتبر السلوك جزءاً من الحياة اليومية بشكل شامل (Finke, et al., 1996).

### نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية):

ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تدير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية. فالأشخاص المتيقظين ذهنياً للخبرات الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنغمسين في الأفكار المشتتة. يسهل الوعي التحقق من علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، مما يساعد الفرد على تنظيم سلوكه لتحقيق رضا حاجاته. نظرية التصميم الذاتي تتناول جوانب مختلفة من الحياة الاجتماعية وتركز على قدرة الفرد على اتخاذ القرارات والتصرف بحرية وفقاً لاحتياجاته الشخصية دون (Carver & Scheier, 2012) تأثير من الآخرين.

### ثالثاً - مقياس اليقظة الذهنية MASS في الأدبيات العلمية:

تناول المقياس اليقظة الذهنية باعتبارها سمة تختلف بين الأشخاص وداخلهم على حد سواء، ويصف المقياس اليقظة الذهنية بأنها شكل مميز من الوعي والاهتمام المرتبط بعدد من مؤشرات الرفاهية، وبعبارة بسيطة، اليقظة الذهنية هي تجربة ما يحدث بشكل علني، إذ تشمل الانتباه الذي يركز على الذات بالإضافة إلى وعياً بسلوك الفرد والخبرة، والمحفزات المختلفة التي يتم مواجهتها كجزء من الواقع. (Brown & Ryan, 2003)

ويركز مقياس اليقظة الذهنية على وجود أو عدم الاهتمام والوعي بما يحدث في الوقت الحاضر بدلاً من سمات أخرى مثل القبول أو الثقة أو التعاطف أو الامتتان. وقد تم إنشاء المقياس بطريقة تجعله خالياً من المواقف والتحيز والظواهر النفسية الأخرى، وذلك بهدف التركيز على تجربة اليقظة الذهنية بشكل عام في ظروف يومية محددة. كما يتضمن المقياس الاختلافات في الوعي والاهتمام بالأفعال والتواصل بين الأشخاص والأفكار والعواطف والحالات الجسدية. (Brown & Ryan, 2003)

ويهدف مقياس اليقظة الذهنية إلى قياس تكرار الخبرة الموصوفة في كل عبارة باستخدام مقياس ليكرت السداسي الذي يتراوح من ١ (دائماً) إلى ٦ (أبداً). يتم تحديد متوسط الدرجات لجميع العبارات (عن طريق تلخيص الدرجات لجميع العبارات الخمسة عشر وقسمة الإجمالي على ١٥)، وتعكس الدرجات المرتفعة تمتع الأفراد بمستوى يقظة مرتفع.

وقد قدمت الدراسات السابقة أدلة قوية على كفاية وصلاحيّة مقياس اليقظة الذهنية من خلال تحليل العامل الاستكشافي وتحليل العامل التوكيدي. وقد اثبتت النتائج أن المقياس يعتبر أداة موثوقة وصالحة للاستخدام لدى الطلاب الجامعيين. ومن بين الدراسات التي تناولت الخصائص السيكمترية للمقياس دراسة ماكيلوب واندرسون (٢٠٠٧)، حيث هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكمترية لدى طلبة الجامعة. وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في أدائهم على المقياس، كما لم تجد الدراسة اختلافاً في الأداء بناء على خبرة التأمل. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المقياس صالح للكشف عن مستويات اليقظة الذهنية.

(MacKillop & Anderson, 200)

بينما قام كلاً من برجاس وقارا (٢٠١٤) بتطوير مقياس اليقظة الذهنية للنسخة الإسبانية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٠٠) مريض يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية، و(١٠٠) فرد من العاديين، وعينة من (٥٧) من طلبة الجامعة. وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجات اتساق داخلي مرتفعة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعات الثلاث على المقياس لصالح مجموعة الأفراد العاديين ثم الطلبة، في حين حصل الأفراد في مجموعة المرضى على أقل الدرجات مقارنة بالمجموعتين الأخرى. (Barajas & Garra, 2014)

كذلك أجرت دراسة ايغستين وآخرون (٢٠١٥) تحليلاً للخصائص السيكمترية للمقياس لدى عينة من طلاب جامعيين باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي. ولم تجد الدراسة فروق في الاستجابة على مفردات المقياس بين الأفراد ذوي مستويات اليقظة الذهنية المرتفعة والمنخفضة. (Augustine et al., 2015)

بينما هدفت دراسة باروس وآخرون (٢٠١٥) إلى تقييم مقياس اليقظة العقلية في نسخته البرازيلية لدى عينة مكونة من (٣٩٥) فرداً، وتم تقسيم العينة إلى مجموعات مختلفة تشمل مدخنين، وغير مدخنين، وطلاب جامعيين، ومتأملين. وقد تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي، الذي أكد على أن المقياس أحادي البعد، كما تم حساب الاتساق الداخلي، بين عبارات المقياس وأشار إلى قيم مرتفعة: معامل ألفا (٠,٦٧) وإعادة الاختبار (٠,٨٠). بينما

أظهرت نتائج الصدق التلازمي قيمةً منخفضة بعد حساب معامل الارتباط بين المقياس ومقياس الرفاهية النفسية. (Barros et al, 2015)

وجاءت دراسة لوبيز وآخرون (٢٠١٥) لتعرف الخصائص السيكومترية للنسخة المكسيكية من مقياس اليقظة الذهنية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي. وتكونت العينة من (٦٢٢) مكسيكيًا وقد أظهرت النتائج أن المقياس أداة موثوقة وصالحة للاستخدام.

(López et al., 2015)

كما أجرى كوتز ونل (٢٠١٦) دراسة بهدف تقييم الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية لدى عينة من جنوب إفريقيا. وتكونت عينة الدراسة من (٤٩٧) من طلاب وطالبات الجامعة، وقد أكدت النتائج على تمتع المقياس بصدق وثبات مقبول. كما وجدت الدراسة علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة الذهنية وكل من الاحتراق الوظيفي والاندماج في العمل.

(Kotzé & Nel, 2016)

من خلال استعراض الدراسات السابقة تبين للباحثات، توفر عدد من الدراسات التي تدعم على نطاق واسع استخدام مقياس اليقظة الذهنية كمقياس جيد للكشف عن مستويات اليقظة الذهنية بين الطلاب الجامعيين.

وبالتالي هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية النسخة العربية، وتحديد مدى موثوقيته وصلاحيته للاستخدام مع طلاب الجامعات في المملكة العربية السعودية.

### ثالثاً- إجراءات الدراسة المنهجية:

#### ١-٣ منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس. حيث يُعتبر المنهج الوصفي منهجاً بحثياً يهدف إلى وصف وتحليل الظواهر والمتغيرات بدقة ودون التدخل فيها. ويسعى هذا المنهج إلى تقديم وصف شامل للموضوع دون التركيز على العلاقات السببية أو التوصل إلى نتائج عامة قابلة للتعميم. وباستخدام المنهج الوصفي في الدراسة تم توضيح خصائص مقياس اليقظة الذهنية بشكل دقيق، بما يمكن من تحديد مدى صلاحيته وفعاليته في استخدامه مع طلبة الجامعات في المملكة العربية السعودية.

#### ٢-٣ مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في طلاب وطالبات جامعات المملكة العربية السعودية متمثلة في جامعتي أم القرى والباحة المنتظمين في العام الدراسي ١٤٤٣هـ. وتم اختيار العينة بطريقة

قصدية من الجامعتين وبلغ عدد المشاركين (٥٦٨) طالباً وطالبة منهم (٩٢) طالباً و(٤٧٦) طالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٣٥) عاماً.

### ٣.٣ خطوات الدراسة الميدانية

في هذا الجزء من الدراسة، تم تطوير النسخة العربية من المقياس، حيث تتألف هذه النسخة من نفس عدد العبارات الموجودة في النسخة الأجنبية وهي ١٥ عبارة. وأمام كل عبارة ٦ اختيارات هي: (أبداً، نادراً جداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً). يتم تقييم هذه الاختيارات بالدرجات (٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي. وتم تنفيذ خطوات تطوير المقياس كما يلي:

١. البحث عن عدم وجود نسخة مترجمة الى اللغة العربية للمقياس.
٢. طلب الاذن من مؤلف المقياس الأصلي لترجمته واستخدامه.
٣. ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية الى اللغة العربية.
٤. ترجمة المقياس من اللغة العربية الى اللغة الإنجليزية (ترجمة عكسية)، وتم عرض الترجمة على مختصين آخرين لمقارنتها مع النسخة الأصل باللغة الإنجليزية، للتأكد من عدم وجود اختلاف في المعنى المقصود من كل فقرة بين الأصل والنسخة المترجمة.
٥. عرض المقياس المترجم على مختصين بعلم النفس والمقياس لإبداء الملاحظات حول سلامة الترجمة ومدى ملائمة فقرات المقياس للبيئة السعودية.
٦. تم اعداد المقياس في صورته النهائية وتطبيقه على عينة الدراسة.
٧. التأكد من صلاحية المقياس من خلال حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

### رابعاً- عرض نتائج الدراسة:

#### ١.٤ الإجابة على تساؤلات الدراسة:

السؤال الأول "ما مؤشرات الصدق للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات السعودية؟"

للإجابة على السؤال الأول تم التأكد من صدق التكوين الفرضي لمقياس اليقظة الذهنية باستخدام مؤشر صدق الاتساق الداخلي والمتمثل في معامل الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (١) قيم معامل ارتباط استجابات عينة الدراسة على عبارات مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للمقياس.

| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|
| ١           | *.٥٢           | ٦           | *.٤٧           | ١١          | *.٤٥           |
| ٢           | *.٥٥           | ٧           | *.٦٩           | ١٢          | *.٥٩           |
| ٣           | *.٦٠           | ٨           | *.٧٢           | ١٣          | *.٤٢           |

| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|
| ٤           | *٠.٤٥          | ٩           | *٠.٤٧          | ١٤          | *٠.٧٣          |
| ٥           | *٠.٥١          | ١٠          | *٠.٦٤          | ١٥          | *٠.٦٠          |

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

وأشارت النتائج إلى تمتع جميع عبارات مقياس اليقظة الذهنية بأدلة صدق مقبولة لقياس مستويات اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعات المملكة العربية السعودية، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) بين درجة استجابة الطلبة على عبارات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٤٢-٠.٧٣).

كما تم إجراء تحليل العامل الواحد باستخدام طريقة التحليل العاملي التوكيدي (Principal Component Analysis). وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي أن جميع البنود تشبع العامل بمعاملات موجبة وأعلى من ٠.٥، ما يُشير إلى أن جميع البنود تساهم بشكل جيد في تفسير اليقظة الذهنية وتحقق هدف المقياس. ومع ذلك، لوحظ أن العبارة السادسة كان لها معامل حمل أقل من المقياس المقبول عموماً، حيث كانت قيمة معامل الحمل تساوي ٠.٣٠٢. قد يُشير ذلك إلى أن هذه البند قد لا يكون مساهماً بشكل كافٍ في قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات السعودية. وفي هذا الصدد، يُمكن اعتبار إجراء مزيد من الدراسات والتحليلات الإحصائية لتقييم صلاحية ودقة هذه البند والتفكير في تعديله أو استبداله ببند آخر أكثر قدرة على تحقيق صدق المقياس.

بناءً على النتائج، يمكن استنتاج أن المقياس يعد أداة موثوقة وصحيحة لقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات السعودية.

**السؤال الثاني "ما مؤشرات الثبات للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات السعودية؟"**

للإجابة على السؤال الثاني للدراسة اعتمدت الباحثات على طريقتين لحساب معامل معامل ألفا كرونباخ، ومعامل جتمان للتجزئة النصفية كما في الجدول التالي (٢):

| عبارات المقياس | معامل ألفا كرونباخ | معامل جتمان للتجزئة النصفية |
|----------------|--------------------|-----------------------------|
| ١٥             | ٠.٨٥               | ٠.٧٩                        |

وقد أشارت النتائج إلى تمتع مقياس اليقظة الذهنية بدرجة عالية من الثبات لقياس مستويات اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعات المملكة العربية السعودية، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس (٠.٨٥)، بينما بلغت قيمة معامل جتمان للتجزئة النصفية (٠.٧٩)،

ويتضح من قيم معاملات الثبات والتي تقترب من الواحد إلى تمتع مقياس اليقظة الذهنية بدرجة عالية من الثبات.

وتستنتج الباحثات من نتائج الصدق والثبات إلى موثوقية المقياس وإمكانية الاعتماد عليه لقياس مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعات المملكة العربية السعودية.

**السؤال الثالث: "ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات السعودية على مقياس اليقظة الذهنية؟"**

للإجابة على السؤال الثالث للدراسة قامت الباحثات بحساب التكرارات والنسب المئوية لكل عبارة من عبارات المقياس، حيث يوضح جدول (٣) مستويات اليقظة الذهنية لعينة الدراسة من طلبة الجامعات السعودية.

جدول (٣) نتائج استجابات المشاركين على مقياس اليقظة الذهنية

| العبارة   | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | نادراً جداً | أبداً | المتوسط الانحراف الحسابي المعياري المتوسط | تفسير   |
|---|--------|--------|---------|--------|-------------|-------|---|---------|
| ١- قد أشعر ببعض المشاعر ولا أكون مدركاً لها إلا بعد مرور بعض الوقت.               | ٨١     | ١٤٥    | ٢٠٧     | ٧٥     | ٢٩          | ٣١    | ٢.٨٦                                      | أحياناً |
| العدد النسبة  | ١٤.٣%  | ٢٥.٥%  | ٣٦.٤%   | ١٣.٢%  | ٥.١%        | ٥.٥%  |   |         |
| ٢- أفوم بتكسير أو سكب الأشياء بسبب الإهمال أو عدم الانتباه أو التفكير في شيء آخر. | ٤٣     | ٦٢     | ١٢٤     | ١١٥    | ٩٥          | ١٢٩   | ٣.٩٦                                      | نادراً  |
| العدد النسبة  | ٧.٦%   | ١٠.٩%  | ٢١.٨%   | ٢٠.٢%  | ١٦.٧%       | ٢٢.٧% |   |         |
| ٣- أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.                              | ٨١     | ١٢٩    | ١٦٤     | ٧٥     | ٦٤          | ٥٥    | ٣.١٤                                      | أحياناً |
| العدد النسبة  | ١٤.٣%  | ٢٢.٧%  | ٢٨.٩%   | ١٣.٢%  | ١١.٣%       | ٩.٧%  |   |         |
| ٤- أميل إلى المشي بسرعة للوصول إلى وجهتي دون الالتفات إلى ما أمر به طول الطريق.   | ١٢١    | ١٣٧    | ١٣٦     | ٧٤     | ٤٤          | ٥٦    | ٢.٩١                                      | أحياناً |
| العدد النسبة  | ٢١.٣%  | ٢٤.١%  | ٢٣.٩%   | ١٣.٠%  | ٧.٧%        | ٩.٩%  |   |         |
| ٥- لا ألاحظ مشاعر التوتر الجسدي أو عدم الراحة حتى يلفت الأمر انتباهي حقاً.        | ٨٨     | ١٠٠    | ١٥٤     | ٧٩     | ٥٨          | ٨٩    | ٣.٣٣                                      | أحياناً |
| العدد النسبة  | ١٥.٥%  | ١٧.٦%  | ٢٧.١%   | ١٣.٩%  | ١٠.٢%       | ١٥.٧% |   |         |
| ٦- أنسى اسم أي شخص تقريباً بمجرد إخباري به للمرة                                  | ٧٢     | ١٠٨    | ١٣٦     | ٩٠     | ٧٨          | ٨٤    | ٣.٤٣                                      | أحياناً |
| العدد النسبة  | ١٢.٧%  | ١٩.٠%  | ٢٣.٩%   | ١٥.٨%  | ١٣.٧%       | ١٤.٨% |   |         |

| العبارة  | دائماً       | غالباً | أحياناً | نادراً | نادراً جداً | أبداً | المتوسط الانحراف<br>الحسابي المعياري المتوسط | تفسير        |      |
|--|--------------|--------|---------|--------|-------------|-------|--|--------------|------|
| الأولى.  |              |        |         |        |             |       |  |              |      |
| ٧- يبدو أنني " أعمل تلقائياً " دون وعي كبير مني بما أفعله.                                   | ٦٤           | ١٠٧    | ١٤٩     | ٨٢     | ٦٤          | ١٠٢   | ٣.٤٩   | ١.٦٢ أحياناً |      |
|  | النسبة %١١.٣ | %١٨.٨  | %٢٦.٢   | %١٤.٤  | %١١.٣       | %١٨.٠ |  |              |      |
| ٨- أقوم بعمل الأنشطة دون أن أكون منتبهاً لها حقاً.   | ٥١           | ٩٩     | ١٤٥     | ٩٢     | ٦٥          | ١١٦   | ٣.٦٥   | ١.٦ نادراً   |      |
|  | النسبة %٩.٠  | %١٧.٤  | %٢٥.٥   | %١٦.٢  | %١١.٤       | %٢٠.٤ |  |              |      |
| ٩- أركز بشدة على الهدف الذي أريد تحقيقه لدرجة أنني أفقد الاتصال بما أفعله للوصول لهذا الهدف. | ١٠٠          | ٩٣     | ١٦٣     | ٩٣     | ٥١          | ٦٨    | ٣.١٩   | ١.٥٦ أحياناً |      |
|  | النسبة %١٧.٦ | %١٦.٤  | %٢٨.٧   | %١٦.٤  | %٩.٠        | %١٢.٠ |  |              |      |
| ١٠- أقوم بالوظائف أو المهام تلقائياً، دون أن أكون على دراية بما أفعله.                       | ٥٤           | ٦٩     | ١٤٨     | ٨٨     | ٦٦          | ١٤٣   | ٣.٨٣   | ١.٦٤ نادراً  |      |
|  | النسبة %٩.٥  | %١٢.١  | %٢٦.١   | %١٥.٥  | %١١.٦       | %٢٥.٢ |  |              |      |
| ١١- أستمتع للأشخاص بأذن واحدة بينما أفعل شيئاً آخر في نفس الوقت.                             | ٨٥           | ١١٩    | ١٤٣     | ٨٠     | ٦٣          | ٧٨    | ٣.٢٧   | ١.٦ أحياناً  |      |
|  | النسبة %١٥.٠ | %٢١.٠  | %٢٥.٢   | %١٤.١  | %١١.١       | %١٣.٧ |  |              |      |
| ١٢- أذهب للأماكن كالطيار الآلي ثم أتساءل لماذا ذهبت إلى هناك.                                | ٦٣           | ٦٧     | ١٢٨     | ٨٧     | ٦٣          | ١٦٠   | ٣.٨٨   | ١.٧١ نادراً  |      |
|  | النسبة %١١.١ | %١١.٨  | %٢٢.٥   | %١٥.٣  | %١١.١       | %٢٨.٢ |  |              |      |
| ١٣- أجد نفسي منشغلاً بالمستقبل أو الماضي.  | ٢٤٥          | ١٢٥    | ١٠٨     | ٤٠     | ٢٣          | ٢٧    | ٢.٢١   | ١.٤١ غالباً  |      |
|  | النسبة %٤٣.١ | %٢٢.٠  | %١٩.٠   | %٧.٠   | %٤.٠        | %٤.٨  |  |              |      |
| ١٤- أجد نفسي أقوم بأشياء دون أن أنتبه.   | ٧٠           | ٩٦     | ١٥٧     | ٨٩     | ٦٣          | ٩٣    | ٣.٤٥   | ١.٥٩ أحياناً |      |
|  | النسبة %١٢.٣ | %١٦.٩  | %٢٧.٦   | %١٥.٧  | %١١.١       | %١٦.٤ |  |              |      |
| ١٥- أتناول وجبة خفيفة دون أن أدرك أنني أكل.  | ٦٥           | ٥٢     | ٨٨      | ٨٣     | ٨٢          | ١٩٨   | ٤.١٦   | ١.٧٥ نادراً  |      |
|  | النسبة %١١.٤ | %٩.٢   | %١٥.٥   | %١٤.٦  | %١٤.٤       | %٣٤.٩ |  |              |      |
| الدرجة الكلية  |              |        |         |        |             |       |  | ٣.٣٨         | ٠.٨٩ |

وتشير النتائج بشكل عام إلى ان مستوى اليقظة الذهنية كان متوسطاً لدى الطلبة عينة الدراسة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستجابات الطلبة على مقياس اليقظة الذهنية (٣.٣٨) بانحراف معياري بلغت قيمته (٠.٨٩)، أما بالنسبة لاستجابات الطلبة على العبارات



المختلفة لمقياس اليقظة الذهنية فقد تراوح المتوسط الحسابي بين (٢.٢١ - ٤.١٦) بانحراف معياري تراوحت قيمته بين (١.٢٨ - ١.٧٥)، حيث حصلت العبارة رقم (١٣) "أجد نفسي منشغلاً بالمستقبل أو الماضي" على أقل قيمة للمتوسط الحسابي (٢.٢١) بانحراف معياري (١.٤١) فيما حصلت العبارة رقم (١٥) "أتناول وجبة خفيفة دون أن أدرك أنني أكل" على أعلى قيمة للمتوسط الحسابي (٤.٢٦) بانحراف معياري (١.٧٥).

#### ٢.٤ مناقشة نتائج الدراسة:

تتمثل أبرز النتائج التي توصلت لها الدراسة في التالي:

- جميع عبارات مقياس اليقظة الذهنية جاءت بأدلة صدق مقبولة لقياس مستويات اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعات المملكة العربية السعودية، وهذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة كلاً من برجاس وقارا (Barajas & Garra, 2014) ودراسة كوتز ونل (Kotzé & Nel, 2016) بحيث توصلت الدراستان الى تمتع المقياس بأدلة صدق مقبولة، بينما تختلف هذه النتيجة مع ما قد أشارت إليه دراسة باروس وآخرون (Barros et al, 2015) حيث جاءت نتائج الصدق التلازمي منخفضة بعد حساب معامل الارتباط بين المقياس ومقياس الرفاهية النفسية.
- جميع عبارات مقياس اليقظة الذهنية جاءت بأدلة ثبات عالية لقياس مستويات اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعات المملكة العربية السعودية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة برجاس وقارا (Barajas & Garra, 2014) ودراسة باروس وآخرون (Barros et al, 2015)، ودراسة كوتز ونل (Kotzé & Nel, 2016) بحيث توصلت الدراسات الى تمتع المقياس بأدلة ثبات مقبولة.
- مستوى اليقظة الذهنية كان متوسطاً لدى الطلبة عينة الدراسة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستجابات الطلبة على مقياس اليقظة الذهنية (٣.٣٨) بانحراف معياري بلغت قيمته (٠.٨٩).

#### ٣.٤ توصيات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها فإن الدراسة الحالية توصي بما يلي:
- توسيع الدراسة على فئات مختلفة: يُمكن إجراء المزيد من الدراسات وتوسيع نطاق مقياس اليقظة الذهنية ليشمل مختلف الفئات السكانية في المملكة العربية السعودية، مثل الطلاب

من مناطق مختلفة، والطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، والطلاب ذوي الخلفيات الثقافية المتنوعة.

- توعية طلاب الجامعات بأهمية اليقظة الذهنية: يُمكن تنظيم ورش عمل وبرامج تثقيفية تستهدف طلاب الجامعات لزيادة وعيهم بأهمية اليقظة الذهنية وتأثيرها على حياتهم الأكاديمية والشخصية.
- التركيز على التدريب والتنمية الشخصية: يُمكن أن تتضمن التوصيات توجيه الجامعات لتنظيم برامج تدريبية تهدف إلى تعزيز اليقظة الذهنية لدى الطلاب، مثل تمارين التأمل والتركيز والاسترخاء.
- دراسة العوامل المؤثرة على اليقظة الذهنية: يمكن إجراء بحوث لفهم العوامل التي تؤثر على مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلاب، مثل التغذية والنوم وممارسة النشاط البدني والاستخدام المفرط للتقنية، ومن ثم اقتراح برامج لتحسينها.
- دمج اليقظة الذهنية في البرامج التعليمية: يمكن دمج مفاهيم اليقظة الذهنية في مناهج الجامعات والبرامج التعليمية لتعزيزها كجزء من تجربة التعلم الشاملة للطلاب.

## المراجع

الحري، نوار. (٢٠٢١). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٨ (٦٨)، ٣١-١.

DOI:10.52839/0111-000-0680-001

الهاشم، أماني. (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم [أطروحة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط]. كلية العلوم التربوية.

[https://meu.edu.jo/libraryTheses/5a1528dabb1e3\\_1.pdf](https://meu.edu.jo/libraryTheses/5a1528dabb1e3_1.pdf)

بولفعة، عائشة، و بوبلال، رانيا. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة [أطروحة ماجستير، جامعة قاصدي مرياح ورقلة]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

<http://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/handle/123456789/25187>

جهيده، سباعي. (٢٠٢١). تقنين مقياس التعامل مع السلوك التمرري لمجدي محمد الدسوقي على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بالمسيلة [أطروحة ماجستير، جامعة محمد بو مضياف بالمسيلة]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

<http://dspace.univ-8080/xmlui/handle/123456789/25845msila.dz>

سليمون، ريم، و سودان، فداء. (٢٠٢٠). الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الاكاديمي دراسة ميدانية على عينة من طلبة كليتي التربية والصيدلة بجامعة طرطوس. المجلة التربوية الالكترونية السورية، (١)، ٤٥-٢٤.

[http://sem.edu.sy/files/0114491021\\_o\\_225.pdf](http://sem.edu.sy/files/0114491021_o_225.pdf)

عزيز، شادية، وقاسم، سندس، و كريم، دعاء. (٢٠١٧). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة [أطروحة ماجستير غير منشورة]. جامعة القادسية.

عبد الرحمن، سعد. (١٩٩٨). القياس النفسي النظرية والتطبيق (ط. ٣). دار الفكر العربي. عودة، أحمد، ومكاوي، فتحي. (١٩٩٢). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية (ط. ٢). مكتبة الكتاني.

علام، صلاح الدين. (٢٠١٠). القياس والتقويم في العملية التدريسية. دار المسيرة. ناجواني، نجلاء. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٣ (٢)، ٢٢٠-٢٣٤.

DOI:jeps.vol13iss2pp220-234/10.24200

- Augustine, O., Dorian, A., Courtney, L., Stacey, F., & Sean, M. (2015). The Mindful Attention Awareness Scale: Further Examination of Dimensionality, Reliability, and Concurrent Validity Estimates. *Journal of Personality Assessment*, 98 (2), 189-199. DOI:10.1080/00223891.2015.1095761
- Barajas, S., & Garra, L. (2014). Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish sample. *Clínica y salud*, 25( 1), 49-56.
- Barros, V. V. D., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. D., & Ronzani, T. M. (2015). Validity evidence of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28, 87-95.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848. DOI:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Finke, R. A., Ward, T. B., & Smith, S. M. (1996). *Creative cognition: Theory, research, and applications*. MIT press
- Kotzé, M., & Nel, P. (2016). The psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) as measures of mindfulness and their relationship with burnout and work engagement. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42( 1), 1-11.
- Langer, E (2002). *Mindful learning*, current directions in psychological science, Vol :pp.220-223 .

- 
- López, E., Hernández, M., Méndez, L., Gutiérrez, J., Araujo, D., Nuñez, A., Cervantes, L., Nava, S., Bautista, L., & Hölzel, B. (2015). Psychometric properties of the mexican version of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Psychologia. Avances de la disciplina*, 9(2), 13-27. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297233780001>
- MacKillop, J., & Anderson, E. (2007). Further Psychometric Validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathol Behavioral Assessment*, 29 (4), 289–293. DOI:10.1007/s10862-007-9045-1