

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل لدى عينة من طلاب بعض الجامعات المصرية

د / أحمد محمد عبد الوهاب حسن

ملخص البحث:

يتناول البحث الراهن مصطلح الدراية بالانتباه المتعقل كسمة شخصية شغلت إهتمام الباحثين في الثقافات الغربية المختلفة في الآونة الأخيرة؛ وذلك بإعتباره مفهوم دقيق ضمن مكونات التعقل، لذا كان الهدف للبحث الراهن هو إعداد أداة صالحة للتطبيق تكون قادرة على تقييم هذا المكون لدى الجنسين من طلاب بعض الجامعات؛ مما يسهم مستقبلاً في تصميم برامج تحسين الصحة النفسية والجسدية. تم استخدام المنهج الوصفي، وقام الباحث بترجمة مقياس الدراية بالانتباه المتعقل اعداد "كيرك وراين براون" و"ريتشارد ريان" (٢٠٠٣)، وتم تطبيقه على عينة من طلاب الجامعة والتي بلغت (٩٦٢) طالباً وطالبة، وجميعهم من سكان الحضر، وغير متزوجون، حيث تراوح المدى العمري للعينة بين (١٨: ٢٥) عاماً، وهي عينة ميسرة غير احتمالية. كما بلغ عدد مجموعة الذكور (٤٣٣) طالباً، في حين كان عدد مجموعة الإناث (٥٢٩) طالبة.

وتم تقسيم العينة الكلية الى ثلاث عينات فرعية مستقلة، حيث بلغ عدد افراد العينة الاولى (٥٣٤) طالباً وطالبة وخصصت لاجراءات التحليل العاملي الاستكشافي، أما العينة الثانية فقد بلغ عدد أفرادها (٢٧٠) طالباً وطالبة وتم تخصيصها لإجراءات التحليل العاملي التوكيدي، وأخيرا العينة الاستطلاعية فقد بلغت (١٥٨) طالب وطالبة.

وتوصلت النتائج الى تمتع مقياس الدراية بالانتباه المتعقل بمستوى صدق مرتفع وذلك بعد ان تم حساب خمس معاملات صدق هي: الصدق التلازمي، وصدق الارتباط بمحك خارجي، وصدق التكوين، والصدق العاملي (الاستكشافي والتوكيدي)، واخيرا صدق المضمون. وفي النهاية أشارت النتائج إلى أن المقياس له درجة مرتفعة من الثبات تقيد بصلاحيته للاستخدام.

الكلمات المفتاحية: الدراية بالانتباه المتعقل، الكفاءة السيكومترية، علم النفس

الإيجابي، علم النفس المعرفي، التحليل العاملي، طلاب الجامعة

الخصائص السيكومترية لقياس الدراية بالانتباه المتعقل لدى عينة من طلاب بعض الجامعات المصرية

د / أحمد محمد عبد الوهاب حسن^١

مقدمة

يعد أهم ما يميز إدراك الإنسان عن باقي الكائنات الحية هو ظهور وظيفة إضافية، وهي الوعي بالوعي^٢ أو ما نسميه "الدراية بالذات"^٣ (سويف، ٢٠٠٠، ص ٥١ - ٥٠). والدراية وفق النظرية المعرفية تعني فهم الفرد لإدراكه وتفكيره؛ وعليه فالدراية هي القدرة على اكتساب فهم دقيق وعميق للذات ولهذا فمنذ ظهور مفهوم الدراية بالانتباه المتعقل في علم النفس الايجابي فإن كثير من الباحثين حاولوا إيجاد فوائد وتطبيقات له في علم النفس الاكلينيكي خاصة في الوقاية النفسية^٣ والعلاج النفسي؛ ويظهر مفهوم الدراية بالانتباه المتعقل عندما يتبنى الفرد موقفاً متقبلاً له ويقرر التفكير فيه بصراحة، وبوضوح؛ خاصة في المشاعر السلبية التي يمر بها؛ بدون الهروب أو التجنب أو محاولة تدميرها وقمعها.

وتعد الدراية أحد اهم وظائف الجهاز العصبي التي أشار لها "واطسون" فهي عبارة عن انتباه انتقائي لإحساساتنا، وإدراكاتنا، وذكرياتنا، ومشاعرنا؛ إضافة إلى إنتقاء الأحداث الموجودة بالبيئة المحيطة؛ والدراية باللمحة بها العديد من المحتويات مثل الكلمات التي تقرأها مثلاً، وكذلك الأصوات، والألوان، والأفكار، والمشاعر، والذكريات التي تكون لديك في تلك اللحظة وغيرها؛ وفي المقابل نجد أن انخفاض الدراية يرتبط بالأداء الروتيني؛ فعندما يقوم الطبيب النفسي بكتابة روصة الأدوية وفي نفس الوقت يقول "مطلوب منك أن تأخذ هذه الأدوية ثلاث

١ - مدرس العلوم السلوكية بالمعهد العالي للعلوم الإدارية بأوسيم - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ومعالج نفسي معتمد من وزارة الصحة المصرية. Ahmedelwekil88@gmail.com

² - Self Awareness

* يتم توثيق المراجع في البحث الحالي وفق اصدار (APA7)

³ - Psychological Prevention

الخصائص السيكومترية لقياس الدراية بالانتباه المتعقل

مرات يومياً بعد الطعام" هنا نجد أن انتباه الطبيب يكون منخفض لهذه الرموز أو قد لا يوجد لديه انتباه لها.

ولا مناص من القول بأن جوهر الدراية بالانتباه المتعقل هو تعزيز أداء إنتباه الفرد بشكل فعال؛ خاصة في المرحلة الأولى من ممارسة التعقل. وهذا ما يحدث في التدريب على التأمل حيث يركز المتدرب على الإهتمام باللحظة الحالية والدراية بها (Tang, Posner, 2009). ويرى الباحث ان المفهوم محل البحث تعد مكون من مكونات التعقل، وهي خطوة أساسية للوصول إلى التأمل المتعقل. ولقد برهنت البحوث على أنه مجرد ممارسة التعقل فإنه يتضمن الخروج من دوامة الأفكار الآلية السلبية، ويحدث هذا عند البدء بممارسة الدراية بالانتباه المتعقل للخبرة الراهنة بدون حكم. كما أن زيادة صفة التعقل يجعلها تتوسط نتائج العلاج، وتؤدي إلى الإسترخاء وتحسين إدارة الذات (Barros et al., 2015).

وإنطلاقاً مما سلف فقد أظهرت دراسة "تانج" (٢٠٠٧) أنه بعد خمسة أيام من التدريب التكاملية بين الجسد والعقل القائم على ممارسة التأمل، تبين أن المشاركين كانوا أكثر كفاءة في إدارة الإنتباه مقارنة بالمشاركين المتلقون تدريباً على الاسترخاء (Tang et al, 2007). وفي دراسة "لوتز" (٢٠٠٨) أظهرت أن التدريب المكثف لمدة ثلاثة أشهر بواقع عشرة ساعات باليوم على التعقل يؤدي الى تحسن كبير واستقرار لمستوى الانتباه لدى المتدربين مقارنة بالتحسن الذي نتج من التدريب على التعقل للمبتدئين وذلك بواقع ساعة واحدة يومياً (Lutz et al. 2008). وعلى هذا فإن الباحث يرى ان الدراية بالانتباه المتعقل هي إحدى سمات الشخصية التي يمكن تمييزها وتطويرها؛ وقد اتسق هذا مع نتائج بحث "بريفكزينسكي" و"الويس" (٢٠٠٧) باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي والذي أظهر أن مناطق الدماغ المرتبطة بالانتباه كانت نشطة جداً لدى العينة من المتدربين -على التعقل والتأمل- على عكس عينة من تدريبات الاسترخاء (Brefczynski-Lewis et al., 2007).

مشكلة البحث:

يوصى المعالجون النفسيون بممارسة الإنتباه المتعقل والإهتمام بالحاضر واللحظة الراهنة؛ لتحسين الصحة النفسية والجسدية، وهذا ما يحدث في العلاج التكميلي لمرضى السكر والذي يزيد من الوعي بنمط الحياة؛ وهذا كما في العلاج المعرفي السلوكي القائم على التعقل (kahl, Winter, Schweiger, 2012). ويظهر هذا في برامج علاج اضطراب القلق العام،

وإختلال الوظائف الجنسية النفسي، والألم المزمن، وانتكاسات الإكتئاب والقلق المعمم (Lin et al., 2019; Koszycki et al., 2010; Schroevers et al., 2015). في حين أن التدريب على ممارسة الدراية بالانتباه المتعلق تعمل على تقليل الانتكاسات الاكتئابية والوقاية من الاكتئاب (Michalak et al., 2008) وكذا تقليل الآثار البيولوجية الناتجة من التعرض للضغوط الحياتية (Brown, Duck, Jimmieson, 2014)، وإرتباطه بالصحة الفسيولوجية (O'Loughlin, Zuckerman, 2008). كما توجد برامج علاجية مصممة خصيصاً لمنع الانتكاس الاكتئابي لدى الأفراد المصابين بالاكتئاب سابقاً وفق العلاج الجدلي السلوكي (Linehan, Kehrer, 1993). ويستخدم التعقل في علاج اضطراب الشخصية الحدية والوقاية من الانتكاسة (Marlatt, Kristeller, 1999). وهذه البرامج مصممة لإستهداف الانتكاسات لدى الأفراد الذين يعانون من تعاطي المخدرات بأسلوب القبول والالتزام، وهذا الأسلوب لا يستند تحديداً إلى تكنيك التأمل الواعي العميق، ولكنه يستخدم العديد من استراتيجياته لمجموعة واسعة من الأفراد والتي من بينها استراتيجية الدراية بالانتباه المتعلق (Hayes, Strosahl, Wilson, 1999). وفي هذا الإطار نجد إن أحد أهم مبررات إجراء البحث الراهن هو واقع الإسهام البالغ للدراية بالانتباه المتعلق في مكافحة بعض الاضطرابات النفسية.

وتجدر الإشارة انه خلال السنوات السابقة قد تم تناول المفهوم محل البحث باعتباره إما حالة أو صفة شخصية. لكن كل هذه المقاييس اختلفت في محتواها وفي بنيتها العملية (Baer, 2011; Sauer & Baer, 2010). ومن بين تلك المقاييس يأتي مقياس الدراية بالانتباه المتعلق إعداد "برون وريان" (Brown & Ryan, 2003)، وكذلك مقياس "قرايبورغ للتعقل" (Buchheld et al., 2006)، ومقياس "كنتاكي" لمهارات التعقل (Baer, Smith & Allen, 2004) واستبيان العوامل الخمسة للتعقل (Baer et al., 2006)، ومقياس الخصائص المعرفية والانفعالية المنقحة للتعقل (Feldman et al., 2005)، واستبيان "فيلاديلفيا" للتعقل (Herbert, Cardaciotto, 2005)، ومقياس "تورانتو" للتعقل (Lau et al., 2006; Davis, Lau & Cairns, 2009) وجميع تلك الأدوات تقيم مكونات وابعاد مختلفة للتعقل، ومنها ما يصلح للعينات الاكلينيكية ومنها ما يصلح للاسوياء؛ إضافة إلى أنها اختلفت فيما بينها من حيث المفهوم نفسه ومكوناته وأبعاده، في حين أن مقياس "براون وريان" (٢٠٠٣) رغم مميزاته العديدة فقد كان هناك محدودية في

الخصائص السيكمترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

استخدامه في البحوث النفسية العربية عامة أو المصرية خاصة؛ مما كان هذا أحد أهم المبررات التي دفعت الباحث إلى إجراء البحث الراهن بهدف ترجمته وتعريبه. كما تم ترجمة استبيان الدراية بالانتباه المتعقل إعداد "كيرك وراين براون" و"ريتشارد ريان" (٢٠٠٣) والتحقق من صحته بلغات مختلفة تصل إلى أكثر من (١٥) لغة، فوجد النسخة الايطالية (Veneziani, Voci, 2014)، والاسبانية (Barajas & Garra, 2014; Soler et al., 2012)، والنسخة التركية (Catak, 2012)، والنسخة الصينية (Deng et al., 2012)، والنسخة اليونانية للمقياس (Mantzios, Wilson, Giannou, 2013)، والنسخة الفرنسية (Jermann et al., 2009)، والنسخة الاستونية (Seema, Quaglia, Brown, Sircova, 2014)، والنسخة الدنماركية (de-Bruin et al., 2011)، والنسخة الإيرانية (Ghanbari et al., 2022; Ghorbani, Watson, 2009)، والنسخة الاسبانية (Araya-Weathington, 2009)، والنسخة السويدية (Hansen et al., 2009)، والنسخة الباكستانية (Ajamal, Vargas et al., 2009)، والنسخة الصينية (Black et al., 2012)، والنسخة الباكستانية (Ajamal, batool, 2020)، والنسخة الايرانية (Poorebrahim et al., 2021)، وأخيرا النسخة الارجنطينية (Eidman, Behrends, Seif, 2022).

وفي واقع الأمر قام "خوري" (٢٠١٣) بإجراء بحث التحليل البعدي لمفهوم الدراية بالانتباه المتعقل تبين أن (٤٥%) فقط من أصل (٢٠٩) دراسة تناولت قياس التعقل (Khoury et al., 2013) والتي تم تقييمها بالاعتماد على أدوات التقرير الذاتي؛ وكانت أهم أداة تم الإعتماد عليها هي مقياس الدراية بالانتباه المتعقل (MAAS) أعداد "براون وريان"، ثم يأتي في المقام الثاني استبيان اليقظة الخماسي الأوجه، واستبيان كنتاكي لمهارات اليقظة، وغيرها قليلة الاستخدام (Baer, 2015). كما قام "سوير" (٢٠١٣) وآخرون بتحديد (١١) مقياس تقرير ذاتي مصمم لتقدير التعقل في التراث الاجنبي، وبفحصهم تبين ان عشرة مقاييس منهم يقدرّون الدراية بالانتباه المتعقل وكان هذا باستثناء مقياس "تورونتو" الذي يقيم الدراية بالانتباه المتعقل باعتبارها حالة اليقظة الذهنية (Sauer et al., 2013).

وهناك محدودية في البحوث التي تتناول فحص الدراية بالانتباه المتعقل (Johnson, Wiebe, Morera, 2013). والدليل على هذا انه في يونيو (٢٠١٥) أصدرت "اسكوبس" تقرير يفيد بأن عدد المقالات المنشورة التي إعتمدت على مقياس الدراية بالانتباه المتعقل بلغ عددها (٢٦٧٩) دراسة (Goh, Marais, Ireland, 2015, P.2). في حين أن أغلب البحوث تدعم فكرة

أن الدراية بالانتباه المتعلق تعتبر سمة بشرية متأصلة لدى البشر لكن لها فروق نسبية بين الافراد (Brown, Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005; Germer, Siegel, Fulton, 2005). ولا توجد اختلافات ثقافية في درجة الانتباه المتعلق (Johnson, Wiebe, Morera, 2013) وهذا يؤكد كلاً (Cavanagh, et al., 2014) من حيث أن الإنتباه المتعلق هو سمة بشرية فطرية تخضع لمبدأ الفروق الفردية، وقابلة للتوجيه والتدريب والتنمية، وترتبط بشكل إيجابي بالأداء النفسي والصحة العقلية. والتساؤل مطروح في بحوث الانتاج النفسي حول احتمالية وجود مكونات متعددة للمفهوم محل البحث أم لا؟ بمعنى آخر هل توجد اختلافات ثقافية في نتائج التحليل العملي التوكيدي للدراية بالانتباه المتعلق؟ وهذا يعد من المبررات الهامة لإجراء البحث الراهن.

وعلى الرغم مما سبق ذكره نجد أن "براون" وآخرون (٢٠٠٧) يؤكدون على أنه بمراجعة مقاييس التقرير الذاتي الموجودة في التراث النظري النفسي للتعقل تبين وجود مشكلة تتعلق برؤية الباحثين لمفهوم التعقل نفسه؛ حيث أن المقاييس المتاحة تختلف فيما بينها إختلافاً واضحاً من حيث المحتوى والهيكل، ولكن هذا الاختلاف ليس هو المشكلة لكنه يعكس عدم وجود إتفاق واضح في معنى وبناء مفهوم التعقل (Brown, Ryan, Creswell, 2007, P.77). وهذا ما نجده أيضاً في البحوث العربية والتي تناولت التعقل وخلطت بينه وبين اليقظة الذهنية والتأمل وهذا يعد أحد أهم المبررات الخاصة بإجراء البحث الراهن والذي يركز على التفرقة بين المفاهيم المختلفة المتداخلة في تلك المنطقة البحثية الحديثة.

وفضلاً عن ذلك نجد أن هناك تداخل بين مفهوم الوعي Consciousness ومفهوم الدراية Awareness ولهذا يلاحظ أنه في التراث النفسي السابق فإن الباحثين يستخدمون كلمة الوعي للترجمة اللغوية لكل منهما وهذا غير دقيق (Fromm, 1965; Vanechoutte, 2000) ويضيف كلاً من (Carden, Jones, Passmore, 2021) أنه بالبحث بين البحوث والدراسات العلمية المنشورة والتي تناولت الوعي والدراية تبين وجود (٢١٣٨٢٢) دراسة تناولت مفهوم الدراية بالذات، وفي المقابل وجدت (١٢٣٦٥٣) دراسة تناولت مفهوم الوعي بالذات، مقابل (١٠٤٨١٥) دراسة تناولت مفهوم المعرفة بالذات؛ مما يدل على قدر كبير من الخلط بين ثلاثة مفاهيم (هي الوعي والدراية والمعرفة) لدى بعض الباحثين، وهذا يعد من مبررات إجراء البحث الراهن. ووفقاً لما سبق نصيغ تساؤلات البحث الراهن على النحو التالي:

- (١) هل توجد مؤشرات صدق مقبولة لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل لدى عينة البحث الراهن؟
(٢) هل توجد مؤشرات ثبات مقبولة لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل لدى عينة البحث الراهن؟
- أهداف البحث:** تمثل هدف البحث الراهن في إعداد أداة صالحة للاستخدام تكون قادرة على تقييم المفهوم محل البحث لدى الجنسين من طلاب بعض الجامعات؛ لذا فقد قام الباحث بترجمة النسخة الأصلية من مقياس الدراية بالانتباه المتعقل إعداد (Brown & Ryan, 2003) بما يتناسب مع طبيعة البيئة المصرية بصفة خاصة.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية البحث الراهن في الإثراء النظري العربي لمفهوم الدراية بالانتباه المتعقل وهو مفهوم حديث نسبياً في تخصص علم النفس الايجابي، بالإضافة إلى الإسهام النظري في توضيح الفروق بين هذا المفهوم وغيره من المفاهيم الأخرى المتداخلة معه، وكذلك التفرقة بين الوعي والدراية. وأخيراً توصية الباحثين الى ضرورة تصميم برامج التدخل النفسي لمواجهة مشكلات المراهقة واضطرابات الشخصية البينية لدى طلاب الجامعة. وهناك العديد من الدراسات التي اثبتت ان مقياس الدراية بالانتباه المتعقل له العديد من الاسهامات في مجال تنمية وتطوير الانتباه (Cheyne, Carriere, Smilek, 2006)، وتنمية قدرات الفرد في إصدار الأحكام واتخاذ القرارات (Lakey et al., 2007).

الأهمية التطبيقية: كما تأتي الأهمية التطبيقية في إعداد مقياس عربي لتقييم الدراية بالانتباه المتعقل، وذلك لمحدودية تلك الأدوات في التراث النظري السابق، وحتى يتمكن الباحثون من الإعتماد عليه في بحوث لاحقة. وتوجيه أنظار الباحثين إلى ضرورة التعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات القياس النفسي والمصممة في بيئات ثقافية مختلفة عن بيئة البحث ثم إجراء البحوث الامبريقية عبر الثقافية في موضوعاتهم البحثية.

الإطار النظري لمفاهيم البحث

مفهوم الدراية بالانتباه المتعقل

يعد مفهوم الدراية بالانتباه المتعقل أحد سمات الشخصية التي تدعم مهارات ما وراء المعرفة لدى الفرد، وهي أهم أبعاد مفهوم التعقل والذي تم ترجمته إلى الانجليزية من اللغة "البالية" وهي لغة من اللغات الهندية الآرية الوسطى، ومن المعروف أيضاً أنها لغة العديد من

الكتب المقدسة البوذية؛ حيث يأتي من كلمة (Sati) والتي تترجم إلى الاهتمام والوعي الكامل (Suchow, Alvarez, 2017; Moscoso & Lengacher, 2015; Oblitas-Guadalupe et al., 2019). مما يعني إعادة توجيه انتباهنا وإدراكنا لتجربة اللحظة الحالية بطريقة لطيفة، دون إصدار أى حكم نقدي.

كما أن الدراية بالانتباه المتعقل هي أحد أبعاد التعقل كمفهوم عام، وهي بُعد وعي الفرد بالانتباه خلال التجارب اليومية. ولقد ركز كل من "براون وريان" (٢٠٠٣) على جانب الانتباه الواعي المتمركز حول التعقل، وتم افتراض أن الانتباه والوعي للحاضر هو جانب جوهري ومركزي من العمل التجريبي للتعقل. علاوة على ذلك فإن "بيشوب" وآخرون (٢٠٠٤) أكدوا على أهمية التفرقة بين جانبيين أساسيين أولهما عناصر بناء التعقل مثل الانتباه للحظة الحالية، وثانيهما نتائج ممارسة التعقل مثل التعاطف أو القبول (Jermann et al., 2009, P.507).

تعريف الدراية بالانتباه المتعقل

لقد زادت دراسات وبحوث التعقل في مجال البحث النفسي والطب النفسي بشكل كبير خلال العشرين عاماً الماضية (Jermann et al., 2009, P.506) وتم إقتراح العديد من التعريفات حول مفهوم الدراية بالانتباه المتعقل (Brown, Ryan & Creswell, 2007). فعلى سبيل المثال تم تعريفها باعتبارها قدرة ذاتية التنظيم، وتم تعريفها باعتبارها مهارة. وعلى خلاف ما سبق نجد ان المشتغلين بالعلاج النفسي عند استخدامهم البرامج العلاجية القائمة على التعقل يتعاملون معها على اعتبارها القصد والتعمد بالتركيز على اللحظة الحالية بدون اصدار أي احكام (Kabat-Zinn, 1994, P.4).

وعلاوة على ماسبق نجد أن هناك قلق لدى الباحثين يحيط مفهوم الدراية بالانتباه المتعقل، لكنه من المؤكد أن استخدام التعقل Mindfulness فإنه يشير إلى سمة شبه ثابتة بالشخصية، كما في مكون الدراية بالانتباه المتعقل؛ في حين أن النصوص البوذية التقليدية تصف التعقل بأنه عملية (Grossman, Van Dam, 2011). وهذا ما أدى إلى أن الباحثين حصروها في أنها عملية أو سمة شخصية أو مهارة يمكن تنميتها؛ لكن في كل الأحيان فإن كلها مفاهيم لا تتفصل عن بعضها البعض (Goh, Marais, Ireland, 2015, P.1).

وتتطوي وجهة النظر الخاصة بكل من (Linehan, Heard, 1994; Bishop et al., 2004) في أنها مهارة عادية إضافة الى أنها من مهارات ما وراء المعرفة.

وأيد هذا كل من (Barros et al., 2015) حيث أكدوا على أنها مهارة الفرد التي تمكنه من توسيع المساحة بين الاستثارة والاستجابة، وعليه يتمكن الفرد من ان يكون تصرفه أكثر وعياً، وبناءً عليها يستطيع إيقاف أنماط السلوك غير المرغوب فيها مما يساهم في تحسين رفاهية الحياة. ويتفق هذا المعنى مع ما قدمه العالم (Neff, 2016) في أن الانتباه المتعقل هو الرؤية والمعرفة الواضحة لما يحدث في اللحظة الحالية عندما نوجه انتباهنا بطريقة مقصودة بفضول وتعاطف ولكن بدون انتقاد؛ مما يخلق حالة من اكتساب الوعي المبني على الشفقة مع الذات. وعليه فإن الدراية بالانتباه المتعقل تتعلق بتبني حالة عقلية بتقبل دون تحيز والتي خلالها يلاحظ الفرد الأفكار والمشاعر كما هي.

وفي المقابل نجد أن فريق آخر من الباحثين قد أكدوا على أنها سمة شخصية لدى الافراد، وهذا النوع من التعريفات يتبناه الباحث حيث برهن كل من (Brown & Ryan, 2003) على أن الدراية بالانتباه المتعقل سمة بالشخصية، وافترضوا انه يمكن قياس عدم الانتباه للحظة الحالية في الحياة اليومية لدى الاشخاص الذين ليس لديهم اي خبرة في التأمل. وهذا ما أكدته تعريف (Kabat-Zinn, 1990) للدراية بالانتباه المتعقل بأنها: الإنتباه المقصود بطريقة واسلوب معين في اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام.

وعلى ما سبق فهي الوعي الذي ينشأ من خلال جلب عملية انتباه كاملة لخبرة واحدة تحدث في اللحظة الراهنة بشكل متعمد بدون حكم وتقبل (Kabat-Zinn, 1994). وهذا يؤيده تعريف كل من (Marlatt, Kristeller, 1999; Brown & Ryan, 2003) في أنها التركيز على قوة الانتباه والوعي باللحظة الراهنة، والدفع المستدام والمستمر للانتباه في الخبرات والتجارب الداخلية والخارجية والتي تتطلب امتلاك الفرد لبعض صفات الشخصية مثل الفضول والتقبل والفتح العقلي. ولهذا يمكن اعتبار الدراية بالانتباه المتعقل بهذا الشكل سمة شخصية تدعم قدرة بشرية طبيعية يمكن تنميتها وتطويرها من خلال التدريب على الممارسات التأملية الرصينة (Baer et al., 2008; Bishop et al., 2004).

ويتفق (Baer et al., 2006) مع ما سبق في أن الدراية بالانتباه المتعقل هي سمة من سمات وخصال الشخصية، وأنه يوجد فروق في الانتباه المتعقل ترجع للنوع، مع تأكيده على ارتباطها بالرفاهية النفسية. كما يؤيد (Eidman et al., 2022) التعريف السابق حيث يعرف الدراية بالانتباه المتعقل بأنها "قدرة الفرد على أن يكون منتبه ومدرك للحظة الحالية في

المواقف اليومية". ويعرف (Germer et al., 2015) الدراية بالانتباه المتعقل بأنها "الوعي بالموقف الحاضر مع القبول. فهي الوعي باللحظة الحالية وتختبر من خلال الانتباه عن قصد في الوقت الحاضر وبدون إصدار أحكام (Kabat-zinn, 1994, p.4). ويتفق كل من (Bishop et al., 2004; Brown, Cordon, 2009; Grossman, 2011) على أن تعريف الدراية بالانتباه المتعقل أنها تتكون من التنظيم الذاتي للانتباه للخبرات اللحظية مع الحفاظ على درجة من الفضول المعرفي والتفتح والتقبل بدون إصدار أحكام.

تعريف الباحث لمفهوم الدراية بالانتباه المتعقل بأنها: "أحدى سمات الشخصية الفطرية التي تظهر في قدرة الفرد على الإدراك الواع بالانتباه المتعمد للحظة الحالية، والمعرفة بأفكاره، وانفعالاته، وحالته الجسدية؛ بدون إصدار أحكام".

وأخيراً نجد أن فريقاً ثالثاً يأصل لتعريف الدراية بالانتباه المتعقل بإعتبارها عملية حيث يشار إليها بإعتبارها حالة ذهنية متممة يمكن تنميتها من خلال ممارسة التأمل المتعقل والتي تمتد جذورها إلى التقاليد الروحية الشرقية (Bishop et al., 2004; Shapiro, et al., 2006).

ويتفق مع هذا النوع من التعريفات تعريف كل من (Siegel, Germer, Olendzki, 2009) حيث عرفوها بأنها طريقة بسيطة للحصول على خطوة ايجابية تجاه التنمية الشخصية، وربط الذات بالحاضر، وبالتجارب التي تهدف الى تخفيف الألم. ووفقاً لكل من (Germer, Siegel, fulton, 2015) فإن الدراية بالانتباه المتعقل تعتبر فرصة للبقاء على قيد الحياة بشكل كامل وواعي. كما يمكن اعتبارها انها خطوة ووسيلة تسمح للأفراد بالتكيف وإدارة المواقف المهددة الضاغطة (Wilson, Weiss, Shook, 2020).

الغفلة العقلية Mindlessness

على الرغم من أن الإنتباه والوعي من السمات الثابتة للأداء الطبيعي، فإن كل من (Brown, Ryan, 2003, P.823) يؤكدوا على أن الدراية بالانتباه المتعقل تعد درجة من درجات جودة الوعي والتي تتميز بالوضوح والحيوية أثناء المرور باللحظة الراهنة، وبالتالي فهي تناقض وتكافح الاندفاعية وتقلل الأداء الإعتيادي المتعلم التي تكون غالبية على سلوك للعديد من الأفراد، وعلى هذا فإن الغفلة يمكن تعريفها بأنها "الغياب النسبي لجودة الانتباه المتعقل"، وهذا يعني ان الوعي المقيد بطريقة معينة (مثل إجتراح أحداث الماضي والقلق من

الخصائص السيكومترية لقياس الدراية بالانتباه المتعقل

(المستقبل) وهذا يعني ان تلك الطرق يسحب الوعي بعيدا عن التجربة الحالية (Lawlor et al., 2014, P.730).

وخلاصة القول أن الغفلة والوعي المقيد يحدث أيضاً في حالة تقسيم الانتباه بين مهام متعددة مثل التحدث إلى الهاتف أثناء قيادة السيارة أو مشاهدة التلفاز وكذلك في الإنشغال بالمخاوف التي تحد من التركيز على اللحظة الحالية أو عن طريق مقاومة فكرة معينة أو عاطفة ما أو شيء متصور، وهذا يتضمن الإنخراط في سلوك خارج عن الوعي والانتباه للحظة الراهنة، بشكل قهري (Kabat-Zinn, 1990; segal, Williams, Teasdale, 2002). أما بخصوص دور الدراية بالانتباه المتعقل في الصحة النفسية فنجد أنها تسمح لنا بأن نكون أقل سلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، فهي ترتبط بتقليل جميع مستويات المعاناة والكرب النفسي، وتزيد من الشعور بالرفاهية النفسية من خلال تجاربنا الذاتية الايجابية والسلبية أثناء المرور بالخبرات اليومية العادية (Karaoglu, Yalcin, 2020, P. 512). ويؤكد كل من (Langer, Ngnoumen, 2018) أن ممارسة الافراد للدراية بالانتباه المتعقل يُكسبهم مستوى مرتفع من التركيز والهدوء والاستقرار، بحيث يوجهون تركيزهم إلى ما يحدث في الوقت الحالي بطريقة مقبولة دون حكم. ويتمكن الفرد من خلال الاعتماد على الدراية بالانتباه المتعقل من زيادة التنظيم الذاتي بمجرد تسجيله للملاحظات على سلوكياته وانفعالاته (Deniz, Erus, Buyukcebeci, 2017). بالإضافة إلى ذلك فقد كانت الدراية بالانتباه المتعقل مرتبطة ارتباطاً وثيقاً ببعض جوانب الشخصية (مثل الانبساط والتركيز والوفاء) والتي تساعد في إدارة المواقف والتجارب الضاغطة (Hepburn, carroll, McCuaig, 2021). وفي المقابل فالأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من الدراية بالانتباه المتعقل سيمتلكون درجة منخفضة من إدراك الذات، والوعي بما يجري في عالمهم الداخلي ومحيطهم وتجاربهم (Brown & Ryan, 2003).

كما تزداد الحاجة إلى الدراية بالانتباه المتعقل في مواجهة ضغوط الحياة عند قيام الأفراد باستحضار المواقف الايجابية أو السلبية من الماضي أو الحاضر أو المستقبل سواء بقصد أو بدون قصد، فيقوم الانتباه المتعقل بدور حائط الصد ضد الضغوط، ولكن في ذات الوقت نجد أن إجتراح تلك الأفكار يساعد الأفراد جزئياً على تنظيم أنفسهم (Karaoglu, Yalcin, 2020). ويؤدي الانتباه المتعقل إلى قدرة أعلى للفرد في تبني الموضوعية تجاه

تجاربه الخاصة (الداخلية والخارجية على حد سواء) وعليه فإن الدراية بالانتباه المتعقل تسمح للفرد بالتخلص من أفكاره وانفعالاته السلبية من خلال ملاحظاتها (Brown & Rayan, 2003).

كما أنه عند فحص نتائج البحوث والدراسات في هذا الجانب، والتي تناولت الدراية بالانتباه المتعقل لدى الراشدين نجد أنها مرتبطة بشكل ايجابي بمؤشرات الرفاهية، مثل التفاؤل والتأثير الايجابي والتنظيم الذاتي، وترتبط سلباً بمؤشرات سوء التوافق مثل الاكتئاب والقلق. وإتفقت نتائج بعض البحوث في ان الدراية بالانتباه المتعقل إنما هي درجة من درجات الوعي والانتباه، لأنها تعتمد على الوعي بأفكار الفرد وأفعاله في الوقت الحاضر (Lawlor et al., 2014). وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Khoury et al., 2013) حيث تبين أن الدراية بالانتباه المتعقل ترتبط ايجابياً بالأداء النفسي والعقلي والصحة العقلية، وأنها مرتبطة عكسياً بالأداء السلبي وعلم النفس المرضي؛ كما ترتبط ايجابياً بالتنظيم الذاتي والعلاقات الشخصية. وتأتي بحوث الدراية بالانتباه المتعقل لتثبت العلاقة العكسية بين شروذ الذهن أو الغفلة العقلية والصحة النفسية، ولقد تم التواصل إلى أن التعقل يزيد الرفاهية النفسية، ويقلل المعاناة النفسية، ويحسن التنظيم الذاتي، ويعدل السلوك (Poorebrahim et al., 2021). كما يؤيد ما سبق نتائج دراسة كلٍ من (Hepburn, Carroll, McCuaig, 2021) حيث تبين أن الدراية بالانتباه المتعقل ترتبط بانخفاض مستويات الاكتئاب والتعب والتوتر والإرتباك؛ فهي حالة معرفية وعامل قوى في التنبؤ بمستويات التوتر والضغط النفسي.

وتماشياً مع ما سبق فإنه وفقاً لفرض التخزين المؤقت للضغط النفسي، فإن التعقل يلعب دوراً مهماً في العمل كقوة حاجزة ضد التأثيرات السلبية الناتجة عن التعرض للضغوط والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد في سياق حياته اليومية (Bergin & Pakenham., 2016). وتماشياً مع ما تم ذكره نجد أن دراسة (Bellosta-Batalla et al., 2020) قد توصلت إلى أن جسم الإنسان يفرز هرمون "الأوكسيتوسين" (وهو المسؤول عن الشعور بالحب والرضا والثقة والنشاط الجنسي) أثناء التفاعلات الاجتماعية الايجابية مما يقلل من شعور الفرد بالضغوط، كما تبين أنه هرمون مرتبط أيضاً بالتأمل القائم على الانتباه المتعقل. وتأكيداً على هذا نجد ان العالم (Fredrickson, 2001; Fredrickson, 2002) قد توصل إلى أنه بهذه الطريقة يمكن أن تكون المشاعر الإيجابية الناتجة من التأمل القائم على الانتباه المتعقل بمثابة

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

مضاد حيوي ضد التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للانسان نتيجة المشاعر السلبية والضغط الحياتية. كما أن المشاعر الايجابية الناتجة من الانتباه المتعقل تدعم فرصة الفرد في تنمية القدرات الاجتماعية والمعرفية والجسدية والصحة النفسية (Fredrickson, 2003; Ruini, 2017).

وتؤكد "كابات زين" على مدى السنوات القليلة الماضية تم دمج التعقل في العديد من برامج العلاج النفسي لفئات سكانية مختلفة، مثل الحد من الاجهاد القائم على التعقل. والتي تم تطويرها للأشخاص الذين يعانون من مجموعات واسعة من الالام المزمنة والاضطرابات المرتبطة بالتوتر. كما تم تطوير برامج علاجية للأشخاص الذين يعانون من مجموعة واسعة من الألم المزمن والاضطرابات المرتبطة بالتوتر والعلاج المعرفي القائم على التعقل (Segal, Williams, Teasdale, 2002). وبإجراء العديد من البحوث على الاسلوب العلاجي المسمى بالحد من أثر الضغوط القائم على التعقل والذي يهدف الى تخفيف المعاناة والألم المزمن والاضطرابات المرتبطة بالتوتر، ظهرت برامج أخرى مثل العلاج المعرفي القائم على التعقل، وبرامج الوقاية من الانتكاسات القائم على التعقل مما أدى إلى إنشاء مجموعة متنوعة من التدخلات لمختلف الاضطرابات الاخرى. ولقد برهنت البحوث على أنه مجرد ممارسة الدراية بالانتباه المتعقل فإنه يتضمن الخروج من دوامة الأفكار الآلية السلبية. كما أن زيادة صفة التعقل فإنها تتوسط نتائج العلاج، وتؤدي الى الاسترخاء وتحسين ادارة الذات (Baer, 2015; Barros et al., 2003). والحد من الأعراض عبر مجموعة واسعة من السكان والاضطرابات (Robins & Chapman, 2004). وهذا بدوره يؤدي الى رفاهية الحياة (Holzel et al., 2011; Shapiro, et al., 2008).

الدراية بالانتباه المتعقل بين الحالة والسمة الشخصية

قام (Brown, Ryan, 2003) بالبحث في الانتباه المتعقل باعتبارها سمة شخصية فطرية تخضع لمبدأ الفروق الفردية وتتأثر بالنوع وعبر الوقت. وتوصلت نتائج بحوثهم إلى أن الدراية بالانتباه المتعقل ترتبط ايجابياً بالمتغيرات النفسية الايجابية مثل التفاؤل، والتأثير الايجابي، وتحقيق الذات، بينما إنها ترتبط عكسياً بمؤشرات الاضطراب النفسي والانفعالي مثل التأثير السلبي، والاكتئاب، والقلق، وإجترار الاحزان. كما وجدوا أن الدراية بالانتباه المتعقل ترتبط ايجابياً بالاحتياجات الأساسية الثلاثة التي حددتها نظرية تقرير المصير والتي تقارب

الدوافع والاحتياجات الشخصية للبشر، وتحصر الاحتياجات النفسية الفطرية في الاستقلالية والحاجة الى الانتماء والكفاءة. وهذا ما توصلت له دراسات كل من (Deci, Ryan, 1985; Ryan, Deci, 2000; Lawlor et al., 2014, P.731) حيث تبين أن تلبية تلك الاحتياجات الثلاثة مرتبط بزيادة التحفيز الذاتي والصحة العقلية الجيدة؛ وعدم تلبية تلك الاحتياجات مرتبط بتناقص الحافز والرفاهية والازدهار النفسي.

وبشكل عام تؤكد نتائج البحوث أن الدراية بالانتباه المتعلق مرتبطة بالوعي الذاتي، ولديها قدرة تنبؤية بالتنظيم الذاتي، والمشاعر الايجابية؛ وبهذا الصدد فقد قام كل من (Brown, 2003) بمحاولة التمييز بين الحالة والسمة في مفهوم الدراية بالانتباه المتعلق، وافترضوا أنه في حالة السمة الشخصية فإنها متغير تنبؤي بنشاط الثقة بالنفس أثناء مواقف الحياة اليومية، في حين أنها كحالة فإنها مرتبطة بالتجربة الايجابية اللحظية وتأثيرها على الفرد. لكن يؤكد (Lawlor et al., 2014) أنه سواء كان الانتباه المتعلق حالة او سمة شخصية فإن هذا لا يغير من الامر شيء فكلاهما له آثار مفيدة على الازدهار والرفاهية النفسية والانفعالية والتنظيم الذاتي.

المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الدراية بالانتباه المتعلق

بعد أن سبق وتم الإشارة الى أن الدراية بالانتباه المتعلق تعتبر قدرة شخصية لدى جميع الافراد، وأنها أحد أهم أبعاد مفهوم التعقل وعليه فإن التعقل أعم وأشمل من الدراية بالانتباه المتعلق، في حين أن الدراية بالانتباه المتعلق تعد خطوة أساسية لممارسة التعقل والتأمل التعقلي (Poorebrahim et al., 2021; Eldman, Rodriguez, Behrends, 2022).

وفي المقابل نجد أن الدراية بالانتباه المتعلق كأحد عوامل التعقل وتختلف بالتبعية عن اليقظة العقلية (التي تستخدم بالتبادل في البحوث العربية على غير الحقيقة مع مفهوم التعقل)؛ بل إن اليقظة العقلية تعد عامل رئيسي من عوامل التعقل، وكذلك الدراية بالانتباه المتعلق يعد عامل من عوامل التعقل مستقل عن اليقظة العقلية التي تعتبر نقطة البدء التي ينطلق منها التعقل الحقيقي ثم ينتقل الفرد بعدها الى الدراية بالانتباه المتعلق (سليمان، ٢٠٢١). وعليه فإن اليقظة العقلية تسبق الدراية بالانتباه المتعلق في ممارسة التعقل والتأمل. أما مفهوم التأمل؛ يشير الى ممارسات تهدف الى تنظيم الذات والجسم والعقل، مع تركيز الفرد لإنتباهه على شيء محدد؛ ويستغرق ذلك فترة زمنية طويلة ويتم في وقت ومكان محدد. وهذا على خلاف

الخصائص السيكومترية لقياس الدراية بالانتباه المتعقل

الدراية بالانتباه المتعقل التي تمارس خلال مواقف الحياة اليومية بشكل بسيط ومستمر دون التقيد بالوقت والمكان (Moore, Malinowski, 2009).

وجدير بالذكر أن التعقل يعد شكلاً من أشكال التأمل؛ ويمارس كل من التعقل والتأمل من أجل الحصول على السكينة والتغلب على الانفعالات السلبية والالام الجسمية والتخفيف من ضغوط الحياة؛ كما يتداخل مفهوم التأمل المتعقل مع مفهوم التعقل. ويعد التأمل التعقلي أحد أشكال التأمل (صالح، ٢٠١٨). إضافة إلى أن التعقل هو مفهوم متطور لإدارة العقل، إذ يعطي الفرد الفرصة لتطوير عمليات عقلية كالتركيز والرحمة والوعي والحماس لتقليل المعاناة (المرشدي، رضوان، ٢٠٢٣) وعليه فإن التأمل أعم وأشمل من التعقل.

أما فيما يخص كلٍ من مفهوم الوعي Consciousness ، مقابل مفهوم الدراية Awareness ؛ نجد أنه يوضح كلٍ من (Rosenthal, 2015, P. 175 – 160; Kotchoubey, 2018) أن مفهوم الوعي يستخدم لوصف حالات ثلاثة أولها وصف شخص بأنه مستيقظ ومتجاوب مع المثيرات الحسية؛ وهنا يبدو أن افتقار الوعي يعني كون الفرد نائم أو مخدر أو في غيبوبة، وغيرها من الحالات المرتبطة بالجانب البيولوجي. وثانيها حالة وصف شخص بأنه مدرك لشيء ما؛ وهناك طريقتين يدرك بها الكائن الحي للأشياء إما من خلال استشعار الشيء بحواسه الخمسة أو من خلال عقله إذا كان لديه فكرة سابقة عن هذا الشيء نتيجة المعرفة المباشرة في البيئة وتلك الحالة تسمى الوعي المتعدي Transitive Consciousness ؛ وثالثاً حالة الوعي State Consciousness من زاوية نفسية والتي تصف العقل بأنه مدرك ويشعر ويفكر بطريقة تضاد حالة اللاوعي، وعلى هذا فنحن ندرك الأشياء المختلفة بفضل وجود تصوراتنا عنها أو أفكارنا حولها والتي تكون إما واعية أو غير واعية؛ وكون الفرد واعياً ببيولوجياً هذا لا يعني أنه في حالة وعي عقلي بنفس اللحظة. حيث يحدث الكثير من التفكير دون أن نكون على وعي به، وهذا يؤكد فكرة وجود حالات وعي للفرد لا تتعدى كونها حالات وعي ظاهري بيولوجي فقط وليس عقلي. ويتضمن الوعي العقلي ما يسمى بالوعي النوعي والذي يعتبر الطريق الوحيد لاكتساب المعرفة.

لذا فإن الباحث يتناول مفهوم الدراية وليس مفهوم الوعي؛ لأن الوعي أعم وأشمل من الدراية التي تبعد عن اللاوعي الخاص بالتحليل النفسي، ويؤكد هذا (Naccache, Lionel, 2018) أن الوعي يشمل جميع حالات الحياة من النوم إلى أقصى حالات الحذر، وتركيز

الانتباه، واليقظة. ويضيف (Gross 1992) أنه عندما يقوم الفرد بممارسة الدراية فإنه يفعل ما هو مطلوب منه بشكل متأن ومتعمد، ولكن عندما يقوم ببعض الاعمال بشكل آلي أو بدون تفكير مسبق مثل قيادة السيارة فهو هنا يتصرف بدون دراية (منصور، ٢٠٠١، ص ١٥ - ١٧).

ويؤيد (سويف، ٢٠٠٠، ص ٥٠) تصور الباحث عندما أكد على أن كلمة "الوعي" هي الترجمة العربية الأقرب للصواب للمفهوم "Consciousness" بالانجليزية. كما أشار إلى أن لسان العرب فيه ما يأتي تحت مادة وعى، ويقصد بها حفظ القلب للشيء، ووعي الشيء والحديث يعنيه وعياً وأوعاه: أى حفظه وفهمه وقلبه، فهو واع، وفلان أوعى من فلان أى أحفظ وأفهم.

ولتوضيح ذلك نجد مفهوم "الدراية" فى قاموس "أكسفورد" هي المعرفة بشيء معين؛ وفيها يعرف الفرد ويدرك ويهتم بمعرفة كل شيء عن الموضوع ذو الأهمية له بشكل مقصود؛ ويمكن قياس الدراية بأساليب التقرير الذاتي بهدف تقدير ما يعرفه الأفراد وما لا يعرفونه؛ وهذه المقاييس يمكن أن تصمم على أساس تقدير أقصى أداء للفرد أو تقدير الأداء النموذجي. والدراية بمعناها العام هي الإدراك باهتمام وانتباه مع ان تشعر بالأحداث والأشياء والأنماط الحسية، وفي هذا المستوى من الوعي يمكن التأكد من المعلومات الحسية فقط وليس شرطاً أن تكون مفهومة، فمن يمتلك أى معرفة لابد أن يمتلك دراية، ولكن مجرد الدراية لا يشمل فهم المعرفة، وعليه فإن الدراية تعتبر حالة أو نوع من الوعي بشيء ما لذا فالمعرفة أعم وأشمل من الدراية؛ والتراث النفسي قد وضع الدراية في إطار أنها تصورات ذاتية، لذلك نجد الدراية بالجسد أو الدراية بالانفعالات أو الدراية بالذات وغيرها، وبالتالي فهي موجه تجاه الذات بشكل فردي؛ وهنا فهي تدل على الإدراك الفردي الذاتي، وهذا لا يتطلب معارف كثيرة (Abdul Gafoor, 2012; Carden, Jones, Passmore, 2021).

وبناء على ما سبق فإن الباحث قد تبنى مفهوم الدراية لأنه يتسق مع الإطار النظرى للتعقل كمتغير يشمل تقبل المشاعر والمواقف كما هي دون الحكم عليها، وليس شرطاً أن تكون مفهومة للفرد، وتتم بشكل مقصود ومتعمد، ولا تتطلب معرفة سابقة بالتأمل أو بأي معرفة أخرى. وتجدر الإشارة الى اختلاف مفهوم الدراية عن مفهوم المعرفة من حيث إرتباطه

الخصائص السيكومترية لقياس الدراية بالانتباه المتعقل

بالسلوكيات ذات الجوانب الوجدانية، في حين أن "جيمس" قد أكد أن الوعي هو الوظيفة التنفيذية للمعرفة (منصور، ٢٠٠١، ص ١٥ - ١٧).

كما أن الدراية وفق النظرية المعرفية تعني فهم الفرد لإدراكه وتفكيره؛ وعليه فالدراية هي القدرة على اكتساب فهم دقيق وعميق للذات (Papaleontiou-Louca, 2003). وبنهاية الفهم والادراك يتمكن الفرد من معالجة كل ما يجري في جسده وعقله (Vanechoutte, 2000). وفي المقابل نجد ان الدراية تشمل ادراك الفرد لمشاعره وتأثيره في مشاعر الآخرين (Beck et al., 2004)، ويؤكد "فيلز" و"فاير" (٢٠١٩) أن كل فرد لديه القدرة على ممارسة الدراية بما يهتم به، ومع ذلك فهذه القدرة لا يستخدمها الجميع؛ ويضيف "ريتشارد" (٢٠١٩) أن مفهوم الدراية هو مفهوم ديناميكي ومتغير باستمرار ولا يحقق التشبع أبداً (Carden, Jones, Passmor, 2021). لذا فإن الدراية بالنسبة للبحث الراهن تعتبر هي المفهوم الانسب وليس الوعي فهي تتفق مع تصور الباحث للتعقل من أنه سمة شخصية توجد لدى جموع البشر ولكن بنسب مختلفة وتخضع لمبدأ الفروق الفردية.

النماذج النظرية المفسرة للدراية بالانتباه المتعقل

- نموذج (Kabat-Zinn, 2003): يركز على ثلاث عمليات، هي القصد والانتباه والتوجه، وهذه العمليات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد بحيث يكون التعقل هو العملية التي تحدث لحظة بلحظة. كما حددت "زن" سبعة عوامل هي الركائز الأساسية التي يتمتع بها الفرد ذو التعقل المرتفع، وهي عدم اصدار احكام، والصبر، والفترة، والثقة، وتأكيد الفعل، وعدم السعي لمعرفة النتيجة والقبول والتخلي.
- نموذج (Shapiro et al., 2006, P.380): وهذا النموذج يؤكد على أن التعقل به ثلاث مكونات متشابكة تحدث في وقت واحد، ومستمدة من تعريف "كابات" للتعقل، المكون الاول هو الانتباه ويعني قدرة الفرد على تركيز ذهنه ووعيه على شيء ما لفترة طويلة، ومنع أي مدركات أخرى تدخل الى حيز انتباه الفرد؛ والثاني الغرض او القصد من ممارسة التعقل حيث ان المقصد مرتبط بالنتيجة المرجوة؛ والمكون الثالث هو الاتجاه وهو المكون الوجداني في ممارسة التعقل مثل الصبر والتقبل حيث يركز الفرد على عدم تقييم او تفسير خبراته وممارسة التقبل وان يتبنى موقف المراقب لذاته فقط.

- نموذج "لانجر": ويرى أن هناك أربعة أبعاد للتعقل هي اليقظة للتمييز أى تطوير الفرد لأفكاره الجديدة، والانفتاح على الجديد وحب الاستطلاع، والتوجه نحو الحاضر واللحظة الحالية، والوعى بوجهات النظر المتعددة (عبد الله، ٢٠١٣، ص ٩٣؛ مرسى، ٢٠١٩؛ Langer, 2000). وفيما يلي يعرض الباحث الدراسات السابقة التي تمكن من التوصل لها.

الدراسات السابقة

في اطار موضوع البحث الراهن تأتي دراسة كلٍ من (eidman et al., 2022) بعنوان "الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل لدى طلاب الجامعات الارجنطينية". حيث تم التطبيق على (٨٩٥) طالب جامعة ارجنطيني، بمتوسط حسابي للعمر (٢٦,٣٢) عام، حيث كان عدد أفراد مجموعة الذكور (٤٠٨)، ومجموعة الاناث (٤٨٣)، وجميعهم ملتحقين بكليات العلوم القانونية والسياسية، وكلية العلوم الاقتصادية، وكلية العلوم الصحية. وأظهرت النتائج وجود درجة مقبولة من الثبات والصدق للمقياس على عينة طلاب الجامعة، وأن للمقياس عامل واحد وهو الانتباه.

كما كانت النسخة الفارسية لاستبيان الدراية بالانتباه المتعقل محل اهتمام أيضا كما في دراسة (poorebrahim et al., 2021) وقد هدفت الى اختبار صلاحية استخدام استبيان الدراية بالانتباه المتعقل (النسخة الفارسية). واجريت الدراسة على نزلاء سجن مقاطعة "جيلان" والذي يسمى "سجن لاكان" وخلال فترة الدراسة كان العدد الكلي لنزلاء السجن (٣٢٠٠) سجين وجميعهم من الذكور؛ واستهدفت الدراسة السجناء الذين يتعاطون المخدرات، وبلغ عدد العينة (٦٠٠) سجين من اجمالي (١٤٠٠) سجين متعاطي للمخدرات، وتم اختيار العينة بشكل عشوائي، كانت المشاركة في الدراسة تطوعية وتم مراعاة تجهيل الاسماء. وبلغ متوسط أعمار العينة (٣٩,٤٤) سنة، وتم تطبيق أدوات الدراسة وهي مقياس الدراية بالانتباه المتعقل النسخة الفارسية، ومقياس شدة الارق، واستبيان الصحة العامة، وتم إجراء التحليل العاملي وتحليل "راش" وتم تطبيق مقياس الرفاهة النفسية. وأظهرت النتائج وجود عامل عام للنسخة الفارسية من استبيان الدراية بالانتباه المتعقل وأن جميع بنود المقياس تتلائم مع بنية المقياس، وتبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية مع الرفاهية النفسية.

وتأتي دراسة كلٍ من (Ruiz et al., 2016) وهدفت هذه الدراسة إلى تحليل البنية العاملية والخصائص السيكومترية للنسخة الإسبانية في عينة كولومبية مكونة من (٧٦٢) طالباً جامعياً،

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

بالفئة العمرية (١٨ - ٦٣) عام بمتوسط حسابي (٢١,١٦) وهم من طلاب سبع جامعات في بوغوتا (جامعتان حكوميتان وخمس جامعات خاصة). وكان ستة وأربعون في المائة من العينة كانوا يدرسون علم النفس، والقانون، والهندسة، والفلسفة، والاتصالات، وإدارة الأعمال، والطب، واللاهوت. وخضع (٢٦%) من العينة الكلية للعلاج النفسي في الماضي؛ و(٤,٣%) من أفراد العينة الكلية يخضعون بالفعل للعلاج النفسي، كما أن (٢,٩%) من أفراد العينة يتعاطون مواد كيميائية ذات تأثير عقلي. وجاءت النتائج تؤكد وجود اتساق داخلي مقبول، والاستبيان له درجة جيدة من الثبات والصدق كما أن له عامل واحد؛ وتبين وجود علاقات ارتباطية بين الدراية بالانتباه المتعقل والمتغيرات الانفعالية والافكار السلبية التلقائية وغياب المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

ودراسة كل من (Lawlor et al., 2014) والتي هدفت إلى تقنين المقياس الاصلي الدراية بالانتباه المتعقل (MAAS) اعداد "براون وريان" (٢٠٠٣) بحيث يصبح صالح للتطبيق على الاطفال بكندا ويسمي (MAAS-C). كما بلغت عينة الدراسة (٢٨٦) طفل بمتوسط حسابي للعمر (١١,٤٣)، وكانوا من الملتحقين بالصف الرابع الابتدائي الى السابع الابتدائي في ست مدارس عامة، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين وفقاً للنوع حيث بلغت مجموعة الاناث (١٤٠) طالبة، ومجموعة الذكور (١٤٦) طالب؛ ومثلت العينة مجموعة متنوعة من الطلاب ب ١٤ لغة مختلفة؛ وكان غالبية المشاركين (٥٨%) يتحدثون اللغة الإنجليزية كلغة أولى تعلموها، وجاءت اللغة الصينية التالية في المرتبة الثانية (٢٣%). وما تبقى من العينة يتحدثون ١٢ لغة أخرى (على سبيل المثال، الصربية الكرواتية، الفلبينية، الأوكرانية، اليابانية، الفرنسية، الفيتنامية، الروسية، الإسبانية، الكورية، البولندية، الإيطالية). كما تم تطبيق مجموعة من المقاييس التي تُقيم مجموعة من أبعاد الرفاهية، والتأقّل، والتأثير الإيجابي والسلبي، والفعالية المدرسية، والاستقلالية والدعم في الفصول الدراسية، والاكتئاب، والقلق. وبينت النتائج ان نسخة الاطفال محل التقنين لها درجة جيدة من الخصائص السيكومترية، وأنه على درجة إتساق مرتفعة وللمقياس عامل عام. كما تبين وجود علاقة ارتباطية بين الدراية بالانتباه المتعقل والرفاهية النفسية واضطرابات المزاج، والرفاهية العاطفية، ورفاهية الحياة؛ وكانت هذه النتائج متوافقة مع نتائج البحوث والدراسات السابقة للنسخة الاصلية.

اما دراسة كل من (veneziani & voci, 2014) كانت بعنوان "التقنين الايطالي لمقياس الدراية بالانتباه المتعل وعلاقته بالفروق بين الجنسين وجودة الحياة" وإحتوت الدراسة من داخلها على دراستين أولهما تم على عينة أجمالي عددها (٤٥٦) من الجنسين، ولقد إنقسمت إلى مجموعتين فرعيتين: كان إجمالي عدد المجموعة الفرعية الاولى (٢٠٠) من الذكور والاناث، حيث كان عدد الاناث (١١٠) وعدد الذكور (٩٠). أما المجموعة الفرعية الثانية فكانت مكونة من (٢٥٦) حيث كان عدد الاناث (١٠٨) وعدد الذكور (١٤٨). بمتوسط حسابي لعمر العينة الكلية (٣٣,٩٣) وإنحراف معياري (١٢,٦)؛ وكان افراد العينة متنوعين في المهن التي يعملون بها فمنهم اصحاب مؤهلات عليا وكانوا بنسبة (٢٦,٤%) ويعملون أعمال يدويين أو عمال مكاتب، وبنسبة (١٩,٣%) من العينة الكلية كانوا من تجار التجزئة والموظفين في الشركات العامة او الخاصة او المعلمين في المدارس الابتدائية، ومنهم (٢٩,٣%) كانوا طلاب، و(٠,٧%) كانوا متقاعدين او عاطلين عن العمل او من ربات البيوت. وتوصلت نتائج الدراسة الاولى إلى أن النسخة الايطالية لمقياس الدراية بالانتباه المتعل لها خصائص سيكومترية جيدة وان الاداء عليها لا يتأثر بنوع المفحوص، علاوة على ذلك فان نتائج التحليل العاملي التوكيدي أكدت على وجود عامل عام.

أما الدراسة الثانية فتمت على عينة العدد الاجمالي لها (٢١١) مفحوص مقسمة الى (١٠٦) من الذكور و(١٠٥) من الاناث، وقد أكدت النتائج على البنية بعامل عام لمفهوم الدراية بالانتباه المتعل. كما أظهرت النتائج أنه لا علاقة للدراية بالانتباه المتعل بالوعي الذاتي، كما أنها ترتبط سلبا بالاجترار النفسي، وترتبط ايجابيا ببعدين للشخصية هما الاستقرار العاطفي وبعد الضمير. وأخيراً أظهرت النتائج أن النسخة الايطالية مرتبطة بشكل ايجابي بالرفاهية النفسية والتي تم قياسها بواسطة استبيان الصحة العامة، وترتبط سلبا بالضيق الشخصي الناتج من المواقف اليومية الضاغطة.

كما كانت دراسة كل من (seema et al., 2014) بعنوان "المقياس الإستوني للدراية بالانتباه المتعل: تقييم اليقظة بدون صيغة المضارع اللغوي المميز" واجريت الدراسة على عينة من الطلاب البالغين الاستونيين. وتمثلت عينة الدراسة في (٧٠٣) طالباً من مدن مختلفة في إستونيا، منهم (٣٧٦) فرد بنسبة (٥٣,٥%) من العينة الكلية حصلوا على تعليم عالي على مستوى البكالوريا، و(٢٢١) فرد بنسبة (٣١,٤%) من العينة الكلية قد حصلوا على تعليم

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

عالي مهني (على سبيل المثال، مساعد قانوني)، و(٩٥) فرد بنسبة (١٣,٥%) من العينة الكلية لهم تعليم مهني (على سبيل المثال، سكرتير)؛ و(١١) فرد بنسبة (١,٦%) من العينة الكلية لم يبلغوا عن مستواهم التعليمي، وأظهرت النتائج إمتلاك النسخة الاستونية لدرجة جيدة من الخصائص السيكومترية واتساق داخلي قوي حيث تبين أن البنية العاملية للاستبيان لها عامل عام، كما إمتلك الاستبيان القدرة على التمييز بين الجنسين من حيث النوع ومستوى التعليم. كما تبين وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الدراية بالانتباه المتعقل بالرفاهية النفسية وتقدير الذات، وترتبط عكسياً بالوعي الذاتي العام والقلق الاجتماعي.

ودراسة كل من (Johnson, wiebe, morera, 2013) بعنوان "النسخة الإسبانية من مقياس الدراية بالانتباه المتعقل (MAAS): قياس الخصائص السيكومترية" ولقد تم ترجمة الاستبيان الى اللغة الاسبانية، ثم تم تطبيقه على عينة امريكية لفحص الخصائص السيكومترية للاستبيان، وبلغت عينة الدراسة (٦٠٩) طالباً جامعياً منهم (٣٢٥) طالب ناطق باللغتين الأمريكية والإسبانية منتمين لمؤسسة ذات أغلبية من أصل أسباني، وتم إجراء التحليل العاملي التوكيدي متعدد المجموعات. وأكدت النتائج صلاحية الاستبيان للتطبيق، وأنه يتميز بخصائص سيكومترية جيدة، كما أن للمقياس عامل واحد عام، كما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في الدراية بالانتباه المتعقل ترجع إلى اللغة؛ وتبين أن الإستبيان صالح للتطبيق عبر اللغات المختلفة.

أما دراسة كل من (mantzios, Wilson, giannou, 2013) والتي هدفت الى تقنين أداتين هما استبيان التعاطف الذاتي واستبيان الدراية بالانتباه المتعقل النسخة اليونانية. وبلغت عينة الدراسة (١٣٦٤) طالب جامعي بمتوسط حسابي (٢٨,٨٩) وقسمت الدراسة الى أربع دراسات. وتم إجراء تحليل العوامل الاستكشافية، وكذلك الاتساق الداخلي وتحليلات الاختبار - إعادة الاختبار. وأكدت نتائج الدراسات الأربع أن النسخ المترجمة معادلة للنسخة الأصلية، ويتطبيق تحليلات العوامل تبين ان النسخة اليونانية لها عوامل مماثلة للإصدارات الإنجليزية، كما تبين صلاحية بناء استبيان الدراية بالانتباه المتعقل، وأنه يشابه النسختين الإنجليزية لذلك تم قبول كلا الاستبيانين كأدوات صالحة وموثوقة لتقييم التعاطف الذاتي واليقظة لدى السكان الناطقين باليونانية.

ثم جاءت دراسة أخرى من إعداد (Catak, 2012) هدفت الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكمومترية للإستبيان على عينة من الأتراك الأسوياء وكذلك استكشاف العلاقة بين الإنتباه المتعل، والرفاهية النفسية، والتجنب التجريبي، وإعادة التقييم المعرفي، والاندفاع، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) مشارك وتم ترجمة الاستبيان الى اللغة التركية وتم تطبيق استبيان الصحة العامة واستبيان تنظيم العاطفة ومقياس (MMPI). ثم بعد مرور فاصل زمني مدته ثلاث أسابيع تم اعادة التطبيق على نفس العينة، وتم تطبيق ألفا كرونباك للاتساق الداخلي، وتطبيق معامل ارتباط بيرسون، ثم تطبيق التحليل العاملي للتحقق من الهيكل الداخلي. وكانت النتائج تؤكد إمتلاك إستبيان الدراية بالانتباه المتعل (MAAS) خصائص سيكمومترية جيدة، كما تبين أن الدراية بالانتباه المتعل لها عامل واحد، وتبين وجود ارتباط بين التعل والرفاهية النفسية والتجنب التجريبي والاندفاع، كما تبين أن النسخة التركية هي أداة تقييم متسقة داخليا وصالحة للتطبيق على الأتراك.

وجاءت دراسة كل من (deng et al., 2012) بعنوان "الخصائص السيكمومترية للترجمة الصينية لمقياس الدراية بالانتباه المتعل" وهدفت الدراسة الى فحص الخصائص السيكمومترية للنسخة الصينية من إستبيان الدراية بالانتباه المتعل. وبلغت عينة الدراسة (٢٦٣) طالبا جامعيا صينيا، فكانت عينة الذكور (٢٠٧) طالب وبلغت عينة الاناث (٥٦) طالبة. وكانت أدوات الدراسة هي إستبيان الدراية بالانتباه المتعل، وجدول التأثير الايجابي والسلبي، والنسخة المختصرة من جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية. وبفاصل زمني عشرون يوم تم إعادة التطبيق، ثم تم إجراء التحليلات الاحصائية اللازمة مثل التحليل العاملي، وألفا كرونباك، ومعاملات الارتباط والقسم النصفية. وكانت النتائج تؤكد على أن استبيان الدراية بالانتباه المتعل له عامل عام؛ وأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بالتأثير السلبي في حين تبين وجود علاقة ارتباطية ايجابية مع التأثير الايجابي وجودة الحياة. كما تبين أن النسخة الصينية لإستبيان الدراية بالانتباه المتعل لها درجة مقبولة من الخصائص السيكمومترية التي تجعلها صالحة للتطبيق.

وإتساقا مع الدراسات السابقة تأتي دراسة كل من (de bruin et al., 2011) بعنوان "الدراية بالانتباه المتعل للمراهقين: الخصائص السيكمومترية لدي عينة هولندية" حيث بلغت عينة الدراسة (٧١٧) في المدى العمري (١١ - ١٧) عام. كما تم تطبيق استبيان الدراية بالانتباه

الخصائص السيكمترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

المتعقل نسخة المراهقين. وتم إجراء التحليل العاملي التوكيدي وتبين أن الاستبيان له عامل واحد، وله إتساق داخلي مرتفع. وتبين وجود إرتباطات عكسية بين الدراية بالانتباه المتعقل والضغط النفسية، واستراتيجيات تنظيم الإنفاعلات مثل الإجتراح والتفكير الكارثي. علاوة على ما سبق فقد كانت الدراية بالانتباه المتعقل مرتبطة إيجابياً بالسعادة، والتنظيم الذاتي الصحي، وجودة الحياة.

ودراسة كل من (Jermann et al., 2009) والتي هدفت إلى فحص الكفاءة السيكمترية للنسخة الفرنسية لإستبيان الدراية بالانتباه المتعقل ثم هدفت الدراسة الى فحص علاقتها باستراتيجيات تنظيم الانفاعلات وأعراض الأكتئاب باستخدام تحليل المسار. ولقد إنقسمت تلك الدراسة الى دراستين، حيث كانت عينة الدراسة الأولى مكونة من (١٩٠) مشارك مقسمين إلى (٩٤) ذكر و(٩٦) أنثى وشملت العينة الطلاب حيث كانت نسبتهم (٥٨%) من العينة الكلية؛ والباقي كانوا من الخريجين. وتراوح أعمار العينة ما بين (١٨ - ٣٤) سنة بمتوسط عمري (٢٤,٤٦) سنة وكان متوسط عمر الطلاب (١٥,٠٩) سنة وكان أغلب أفراد العينة من القوقاز. أما بخصوص عينة الدراسة الثانية فقد تكونت من (٢٤٠) فرد من بينهم (١١٣) أنثى و(١٢٧) ذكر وشملت العينة نسبة (٣٦%) من طلاب التعليم الثانوي والباقيين كانوا من المجتمع وتراوح أعمار العينة من (٢٠: ٥٠) عام بمتوسط حسابي (٢٩,٦٣) عام، وكانوا ايضا من القوقاز. وجاءت النتائج مؤيدة لما عليه نسخة الاستبيان الانجليزية الاصلية؛ فقد تبين أن النسخة الفرنسية لها عامل واحد، وإن لها بنية متماسكة وصالح للاستخدام في البحوث القادمة، علاوة على ذلك تبين وجود علاقة سلبية بين الدراية بالانتباه المتعقل وشدة اعراض الاكتئاب. وفي الإتجاه غير المباشر نجد أن الدراية بالانتباه المتعقل تتوسط العلاقة بين الاستراتيجيات اللاتكيفية المعرفية الانفعالية مثل لوم الذات واستراتيجيات تنظيم الانفاعلات المعرفية مثل اعادة التقييم الايجابي.

وأخيرا دراسة كل من (Hansen et al., 2009) بعنوان "قياس التعقل: دراسات تجريبية على النسخة السويدية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل واستبيان كنتاكي لمهارات التعقل" تبين وجود علاقة ارتباطية بين الدراية بالانتباه المتعقل والرفاهية والضيق الانفعالي؛ كما تبين أنه يوجد فروق في نتائج استبيان الدراية بالانتباه المتعقل مقارنة بنتائج استبيان كنتاكي للتعقل. وكانت هذه الفروق ترجع إلى أن كلاهما يقيسان مزيج من نوعين متعارضين من العمليات

فالاول يقيس الملاحظة الذاتية الصحية فهو يقيس التركيز الذاتي التجريبي. أما الآخر فيهتم بالاجترار غير الصحي أو التركيز الذاتي التحليلي.

وبناء على ما جاء في عرض الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث كالتالي:

(١) توجد مؤشرات صدق مقبولة لمقياس الدراية بالانتباه المتعلل لدى عينة البحث الراهن.

(٢) توجد مؤشرات ثبات مقبولة لمقياس الدراية بالانتباه المتعلل لدى عينة البحث الراهن.

المنهج والجراءات

يستخدم البحث الراهن المنهج الوصفي الذي يسعى إلى وصف المتغيرات محل البحث.

وقد استخدم الباحث التصميم الارتباطي.

عينة البحث:

في اطار الحرص على دقة نتائج البحث كان من المنطقي استخدام عينة واحدة للدراسة الاستطلاعية، وعينتين أخريين (لكل من للتحليل العاملي الاستكشافي، والتحليل العاملي التوكيدي)؛ مع مراعاة ان تكون العينات متجانسة في خصائصها الأساسية مثل العمر، والجنس، والتعليم، وأن يكون حجم العينة مناسب للغرض المستخدمة فيه، مع العلم بأن الثلاث عينات كانت غير احتمالية من نوع العينة الميسرة Convenience Samples ؛ وفيما يلي عرض لشروط اختيار العينات:

١ - هناك عاملان لتخصيص عينة لكل من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي بشكل منفصل هما: اولاً التحليل العاملي الاستكشافي هو تحليل غير محدد، أي أنه لا يقوم بفرض أي افتراضات مسبقة حول عدد العوامل أو العلاقات بينها. هذا يعني أن التحليل العاملي الاستكشافي يمكن أن يؤدي إلى نتائج مختلفة اعتماداً على حجم العينة. لذلك، من المهم أن تكون العينة المستخدمة في التحليل العاملي الاستكشافي كبيرة بما يكفي لتوفير تقديرات دقيقة للعوامل. والسبب الثاني : أن التحليل العاملي التوكيدي هو تحليل محدد، أي أنه يقوم بفرض افتراضات مسبقة حول عدد العوامل والعلاقات بينها. هذا يعني أن التحليل العاملي التوكيدي أقل عرضة للتأثر بحجم العينة من التحليل العاملي الاستكشافي. بناء على هذين السببين، فإن تخصيص عينة لكل من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي بشكل منفصل يسمح للباحث بالحصول على تقديرات دقيقة للنتائج لكل من التحليلين. وهذا يساعد على تجنب التحيز في النتائج. وإذا تم استخدام نفس العينة في كلا التحليلين، فقد تؤثر نتائج التحليل العاملي الاستكشافي على نتائج التحليل العاملي التوكيدي.

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

مواصفات العينة الأولى (عينة التحليل العاملي الاستكشافي):

وهي العينة التي تم استخدام بياناتها في اجراء التحليل العاملي الاستكشافي ضمن اجراءات الصدق العاملي بغرض تحديد البنية العاملية للنموذج، إضافة إلى الإعتماد عليها في اجراءات حساب الصدق والثبات الخاصة بأداة البحث، وبلغ عدد أفرادها (٥٣٤) طالباً وطالبة؛ ومن الملتحقين بكليات التجارة بجامعة بني سويف وجامعة القاهرة وطلاب المعهد العالي للعلوم الادارية بأوسيم. كما بلغ عدد الطلاب (٢٤٠) طالباً في حين كان عدد الطالبات (٢٩٤) طالبة. كما تراوح المدى العمري للعينة بين (١٨ : ٢٥) سنة، وذلك بمتوسط عمر (٢٠,٤٦) سنة، وانحراف معياري قدره (١,٦٣٣)، وكان جميع افراد العينة من سكان الحضر، وغير متزوجون، وتراوح مستوى دخل الاسرة ما بين (٣٠٠٠ جنيه : ١٥٠٠٠ جنيه) بمتوسط حسابي (٨٠٧٨,٤٦) وانحراف معياري (٣٨١٥,٥٢١). وجميع افراد العينة من غير المترددين على العيادات النفسية، ولم يتعرضوا لخبرة ممارسة التأمل جدول (١). ولم تظهر فروق دالة بين مجموعتين الدراسة في العمر، ومستوى الدخل الاقتصادي جدول (٢).

جدول (١)

التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة الأولى في ضوء النوع ومحل الإقامة والانتماء الأكاديمي

النوع	الذكور		الإناث		المجموع	النسبة المئوية	المتغيرات
	التكرارات	النسب المئوية	التكرارات	النسب المئوية			
المحافظة	القاهرة	٥٠	%٢٠,٨	٩٩	%٣٣,٦٧	١٤٩	%٢٧,٩٠
	الجيزة	١٥٠	%٦٢,٥	١٠٥	%٣٥,٧٢	٢٥٥	%٤٧,٧٥
	بني سويف	٤٠	%١٦,٧	٩٠	%٣٠,٦١	١٣٠	%٢٤,٣٥
	المجموع	٢٤٠	%١٠٠	٢٩٤	%١٠٠	٥٣٤	%١٠٠
الإنتماء الأكاديمي	المعهد العالي للعلوم الإدارية أوسيم	١٤٤	%٦٠	١٦٥	%٥٦,١	٣٠٩	%٥٧,٩
	كلية تجارة جامعة بني سويـف	٥٥	%٢٢,٩	٨٩	%٣٠,٣	١٤٤	%٢٧
	كلية التجارة جامعة القاهرة	٤١	%١٧,١	٤٠	%١٣,٦	٨١	%١٥,١
	المجموع	٢٤٠	%١٠٠	٢٩٤	%١٠٠	٥٣٤	%١٠٠

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الجنسين في العمر ومستوى الدخل للعينة الاولى

النوع المتغيرات	عينة الذكور (ن= ٢٤٠)		عينة الاناث (ن=٢٩٤)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
العمر	١,٥٣٢	٢٠,٦٥	١,٧١١	٢٠,٣٨	١,٢٧٧	٠,١٨٠
مستوى الدخل	٥٢٨٥,٨٦٢	٨٦٦٥,٨٣	١٧٨٢,٩٢٠	٧٥٩٨,٩٨	٢,٩٩١	٠,٠٠٣

مواصفات العينة الثانية (عينة التحليل العاملي التوكيدي):

وهي العينة التي تم استخدام بياناتها في إجراء التحليل العاملي التوكيدي فقط وهذا بغرض اختبار صحة النموذج، وبلغ عدد أفرادها (٢٧٠) طالباً وطالبة؛ ومن الملتحقين بكليات التجارة بجامعة بني سويف وجامعة القاهرة وطلاب المعهد العالي للعلوم الادارية بأوسيم. كما بلغ عدد الطلاب (١٢٠) طالباً في حين كان عدد الطالبات (١٥٠) طالبة. كما تراوح المدى العمري للعينة بين (١٨ : ٢٥) سنة، وذلك بمتوسط عمر (٢٠,٣٦) سنة، وانحراف معياري قدره (٢,٠٣٢)، وكان جميع افراد العينة من سكان الحضر، وغير متزوجون، وتراوح مستوى دخل الاسرة ما بين (٥٠٠٠ جنيه : ١٢٠٠٠ جنيه) بمتوسط حسابي (٧٦٨٠,٣٧) وانحراف معياري (١٨١٠,٤٠٦). وجميع افراد العينة من غير المترددين على العيادات النفسية، ولم يتعرضوا لخبرة ممارسة التأمل جدول (٤). ولم تظهر فروق دالة بين مجموعتين الدراسة في العمر، ومستوى الدخل الاقتصادي جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الجنسين في العمر والمستوى الاقتصادي للعينة الثانية

النوع المتغيرات	عينة الذكور (ن= ١٢٠)		عينة الاناث (ن=١٥٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
العمر	١,٩١٣	٢٠,١٥	٢,١١٣	٢٠,٥٣	١,٥٤٤-	٠,١٢٤
مستوى الدخل	١٨٠٩,٠٨٩	٧٥٢٨,٣٣	١٨٠٨,٢٧٦	٧٨٠٢	١,٢٣٥-	٠,٢١٨

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة الثانية في ضوء النوع ومحل الإقامة والانتماء الأكاديمي

النسبة المئوية	المجموع	الإناث		الذكور		النوع	
		النسب المئوية	التكرارات	النسب المئوية	التكرارات	المتغيرات	
١٧,٨%	٤٨	١٨,٧%	٢٨	١٦,٧%	٢٠	القاهرة	المحافظة
٢٥,٩%	٧٠	٣٣,٣%	٥٠	١٦,٧%	٢٠	الجيزة	
٥٦,٣%	١٥٢	٤٨%	٧٢	٦٦,٦%	٨٠	بني سويف	
١٠٠%	٢٧٠	١٠٠%	١٥٠	١٠٠%	١٢٠	المجموع	
٥٠,٥%	١٣٧	٤٤,٧%	٦٧	٥٨,٣%	٧٠	المعهد العالي للعلوم الإدارية أوسيم	الإنتماء الأكاديمي
٢٨,٥%	٧٧	٤٤%	٦٦	٨,٣%	١٠	كلية تجارة جامعة بني سويف	
٢١%	٥٧	١١,٣%	١٧	٣٣,٤%	٤٠	كلية التجارة جامعة القاهرة	
١٠٠%	٢٧٠	١٠٠%	١٥٠	١٠٠%	١٢٠	المجموع	

مواصفات العينة الثالثة (العينة الاستطلاعية):

وهي عينة ينطبق عليها الشروط الأساسية لمواصفات العينتين الأساسيتين السابقتين والهدف منها هو التقدير المبدئي لمعاملات صدق مقياس الدراية بالانتباه المتعقل (مثل الصدق التلازمي، وصدق الارتباط بمحك خارجي سلبي، وصدق التكوين بمؤشر التمييز بين المجموعات). كما تم الإعتماد على جزء منها في إجراء تجربة فهم الالفاظ، وبلغت العينة الاستطلاعية (١٥٨) طالب وطالبة؛ حيث قسمت إلى مجموعتين (٧٣) طالب و(٨٥) طالبة.

أداة البحث

قام الباحث بترجمة مقياس الدراية بالانتباه المتعقل (Brown, Ryan, 2003) ويتكون المقياس في صورته النهائية من (١٤) بند، وأمام كل بند خمسة أختيارات هي (موافق جدا، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق جدا) وعلى المفحوص أن يضع علامة (✓) أمام الأختيار الذي يعبر عن رأيه. حيث أن الإختيار (موافق جدا) يأخذ (درجة واحدة)¹، والإختيار

١ - تم صياغة مفردات المقياس بصورة سلبية في ضوء البحوث والدراسات السابقة، وفي ضوء ما ورد في النسخة الأصلية للمقياس، وهذا النهج اتبعته النسخ الأخرى في الثقافات الأخرى كما في: النسخة الإيطالية، والإسبانية، والتركية، والصينية، واليونانية، والفرنسية، والاستونية، والدنماركية، والإيرانية، والسويدية، والإسبانية، والصينية، والباكستانية، والأرجنتينية، كما تم تطوير المفردات لتتناسب البيئة المصرية.

(موافق) يأخذ (درجتين)، والإختيار (محايد) يأخذ (ثلاث درجات)، والإختيار (غير موافق) يأخذ (أربع درجات)، والإختيار (غير موافق جداً) يأخذ (خمس درجات). وعلى ما سبق فإن درجة الاستجابة على المقياس تتراوح ما بين (١٤ : ٧٠). وكلما زادت الدرجة دلت على إرتفاع مستوى الدراية بالانتباه المتعلق؛ وتم إفتراض أن جميع مفردات المقياس تنتظم حول أربع عوامل. ولقد تم إتباع عدد من الخطوات أثناء إعداد الأداة تتضح فيما يلي:

- التعريف الاجرائي لمفهوم الدراية بالانتباه المتعلق: بعد اطلاع الباحث على عدد من التعريفات التي تناولت جوهر مفهوم التعقل ومكوناته، وكذلك بعض تعريفات الباحثين لمفهوم الدراية بالانتباه المتعلق استقر الباحث على التعريف التالي: هي "درجة الفرد على مقياس الدراية بالانتباه المتعلق والتي تعني القدرة الفطرية على الادراك الواع بالانتباه المتعمد للحظة الحالية، والمعرفة بأفكاره، وانفعالاته، وحالته الجسدية؛ بدون اصدار أحكام".
- الاطلاع على الاطر النظرية المختلفة والبحوث والدراسات السابقة والتي سبق عرضها.
- الاطلاع على بعض مقاييس مكونات التعقل المتباينة والتي تم استخدامها في الكثير من البحوث والدراسات السابقة مثل (Baer et al., 2008; Walach, et al., 2006; Lau et al., 2006; Cardaciotto et al., 2006).
- ترجمة وصياغة بنود المقياس محل الاهتمام، ثم عرض البنود على مجموعة من المحكمين^١ وهم جميعاً من المتخصصين في علم النفس؛ وبناء على التحكيم تم تعديل بعض البنود والابقاء على البعض الآخر.
- إجراء تجربة فهم الصياغة والألفاظ: وذلك للتأكد من مدى فهم عينات البحث الاساسية لصياغة بنود المقياس، لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وقد تم الطلب من المبحوثين التطبيق على أنفسهم مع الإشارة للباحث إلى أي كلمة لم تكن مفهومة في بنود المقياس بالنسبة لهم جدول (٥). ومن خلال هذه الخطوة تم تغيير صياغة خمسة بنود.

١ - يتقدم الباحث بالشكر إلى السادة المحكمين التالي أسماؤهم لمعاونتهم الباحث في تحكيم أداة البحث: أ.د/ سيد الوكيل استاذ علم النفس كلية الاداب جامعة الفيوم، وأ.د/ منال عبد النعيم أستاذ الارشاد النفسي كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، ودكتور/ محمد فتحي أستشاري العلاج النفسي وزارة الصحة المصرية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق

جدول (٥)

تعديل صياغة بعض البنود بعد تجربة فهم الالفاظ

م	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
١	أمر ببعض الانفعالات أثناء اليوم ولا ادركها الا في وقت لاحق	لا ادرك بعض انفعالاتي الا بعد انتهاء الموقف
٥	لا ألاحظ أنفعالاتي، وتوتري، وعدم ارتياحي إلا إذا ساءت حالتي وجذبت انتباهي	انفعالي وتوتري الزائد يجذب انتباهي لنفسه
٧	بشكل روتيني أقوم بالمهام اليومية دون الانتباه لتفاصيل المهمة	افقد الانتباه لتفاصيل مهامي لانها روتين يومي
٩	تركيزي على هدف مستقبلي اثناء القيام بمهام أخرى يفقدني انتباهي لما افعله	التفكير في المستقبل يفقدني انتباهي لما افعله
١٠	أنجز مهامتي بطريقة آلية وتلقائية دون دراية بما افعله	اتصرف بتلقائية وبدون انتباه في المهام المعتادة يومياً

- إجراء مقياس استطلاعي: حرصاً على أن تكون الأداة من الواقع الثقافي التي يتم إجراء البحث فيه، ومن واقع عينة البحث؛ ومن خلال تلك الخطوة تمكن الباحث من تقدير صدق الأداة بشكل مبدئي كما يلي:

- الصدق التلازمي (صدق المحك الإيجابي):

ويشير إلى مدى ارتباط مقياسين يقيسان نفس المفهوم أحدهما هو المقياس المراد تقدير صدقه والآخر مقياس معتمد سبق تقدير معاملات صدقه؛ وهنا يتم استخدام مقياس محك إيجابي لتقييم صدق أداة القياس. يشير مقياس المحك الإيجابي إلى السلوك أو الحالة التي تصمم أداة القياس لقياسها. ولذا فقد تم حساب معاملات الارتباطات "بيرسون" بين أداء العينة الاستطلاعية على مقياس الدراية بالانتباه المتعلق وبُعد الدراية بالمتعلق في مقياس "فيلادلفيا" للتعقل إعداد "كارداسيتو" وآخرون (٢٠٠٨) وترجمة "ياسمين فياض" وكان كلا المقياسين متلازمين معاً في نفس وقت التطبيق. ويتكون مقياس "فيلادلفيا" من (٢٠) بند مقسمة على بعدين هما بعد الدراية (١٠) بنود، وبعد التقبل (١٠) بنود (Fayad, 2008; Cardaciotto, 2010). وقد سبق إثبات صدق وثبات هذا المحك في التراث النفسي (مرسي، ٢٠١٩). وكانت النتائج بالنسبة لعينة الاناث وعينة الذكور دالة عند (٠,٠١) مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين مقياس الدراية بالانتباه المتعلق والمحك الخارجي مما يؤكد صدق استبيان الدراية بالانتباه المتعلق محل البحث، جدول (٦).

جدول (٦)

معاملات الصدق التلازمي وصدق الارتباط بمحك سلبي لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

م	المحك الخارجي	معامل الارتباط	
		الذكور (ن = ٧٣)	الإناث (ن = ٨٥)
١	مقياس فلاديلفيا للتعقل (بعد الدراية)	**٠,٣٣٦	**٠,٤٩٤
٢	مقياس "تايلور" للقلق الصريح	**٠,٧٢٧-	**٠,٦٦٥-

- صدق الارتباط بمحك خارجي سلبي

الصدق التلازمي وصدق الارتباط بمحك خارجي سلبي هما نوعان من الصدق المرتبط بالمحك، ولكنهما يختلفان في كيفية تحديد المحك؛ ففي صدق الارتباط بمحك خارجي سلبي، يتم استخدام مقياس محك سلبي لتقييم صدق أداة القياس. ويشير مقياس المحك السلبي إلى السلوك أو الحالة التي لا ينبغي أن ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأداة القياس حيث تكون العلاقة بين درجات المقياس والمحك الخارجي هي علاقة عكسية. وعلى هذا فقد ثبت في بعض نتائج الدراسات السابقة على وجود علاقة عكسية بين الدراية بالانتباه المتعقل والقلق؛ وهذا ما أكدته (Yang, Asbury, Griffiths, 2019) حيث أفاد أن مهارات التعقل تساهم في خفض معاناة الفرد من القلق والاكتئاب، وقد وثقت عدد من الدراسات دور مكونات التعقل في تعديل العلاقة بين الخبرات السلبية والصحة النفسية؛ كما في نتائج دراسة كل من (Bergin & Pakenham, 2016)؛ وبناءً على ذلك فإن الباحثين وصفوا التعقل بكونه عاملاً وقائياً من تأثير الضغوط النفسية على معاناة الفرد من القلق والاكتئاب (الوكيل، ٢٠٢١، ص ٧٧٥). كما أفادت نتائج دراسة (Regan et al., 2020) التي أن ارتفاع مستوى التعقل يرتبط بشكل دال بدرجات أقل من الملل والقلق. في حين أنه ثبت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الأداء على النسخة الإيرانية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل ودرجة القلق (Ghanbari et al., 2022). وتأسيساً على ما سبق فإنه تم حساب معاملات الارتباط بين أداء العينة الاستطلاعية على مقياس الدراية بالانتباه المتعقل وأداء نفس العينة على مقياس "تايلور" للقلق الصريح ترجمة اعداد (فهمي، غالي، ١٩٩٠) والذي يتكون من (٥٠) عبارة تهدف الى التعرف على الأعراض الظاهرة والصريحة التي يعاني منها الفرد لتقدير مستوى القلق، وتبين وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة عند

**دالة عند (٠,٠١)

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

(٠,٠١) لدى مجموعتي الذكور والاناث، وهذا يعني أن مقياس الدراية بالانتباه المتعقل يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق جدول (٦).

- صدق التكوين بمؤشر التمييز بين المجموعات

تم الاعتماد على مقياس "تاييلور" للقلق الصريح في التفرقة بين المرتفعين والمنخفضين في القلق، وذلك بعد تطبيق مقياس "تاييلور" للقلق الصريح على العينة الاستطلاعية، حيث تم حساب الربيعات، وأفترض الباحث أنه إذا اختلفت درجة الدراية بالانتباه المتعقل بين المرتفعين في القلق والمنخفضين فيه، كان ذلك دليل على قدرة مقياس الدراية بالانتباه المتعقل على التمييز بين المجموعتين المختلفتين؛ وهو ما يؤكد صدق مقياس الدراية بالانتباه المتعقل جدول (٧). وهذا الإجراء تم اتباعه في بحوث سابقة (Ghanbari et al, 2022).

جدول (٧)

الفروق بين مرتفعوا ومنخفضوا القلق في الدراية بالانتباه المتعقل لدى العينة الاستطلاعية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	منخفضوا القلق ن = ٤٦		مرتفعوا القلق ن = ٤٥		المجموعات المتغيرات
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دالة عند ٠,٠٠١	١٠,٣٧١	٧,١٥٨	٢٦,٥٤	٥,٦١٠	١٢,٥٨	الدراية بالانتباه المتعقل

إجراءات البحث

بدأت إجراءات البحث منذ بداية تطبيق التجربة الاستطلاعية، وذلك لاكتشاف الصعوبات في فهم الألفاظ، والمعاني، والتعليمات الخاصة بالمقياس محل البحث، وتم التطبيق على العينة الأساسية الأولى (عينة التحليل العاملي الاستكشافي) التي بلغت (٥٣٤) من الجنسين وذلك بعد أن تم استبعاد (٥٥) من المفحوصين، وذلك بسبب ملل بعضهم، ونمطية الإجابة لبعضهم الآخر أو عدم الجدية في التطبيق. ثم تم التطبيق على العينة الأساسية الثانية وهي عينة التحليل العاملي التوكيدي؛ حيث تم التطبيق داخل بعض قاعات الأطلاع بمكتبات كلية التجارة جامعة بني سويف، وجامعة القاهرة، ومكتبة المعهد العالي للعلوم الإدارية بأوسيم. وتم التطبيق بالشكل الفردي والجماعي حيث بلغ المدى الزمني للجلسة الواحدة حوالي (٢٠) دقيقة بحد أقصى في الفترة من (٣٠ أكتوبر ٢٠٢٢) وانتهى في (٢٦ يناير ٢٠٢٣). ومن

الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء التطبيق رغبة المبحوث في الخوض في الحديث عن تجاربه، وأفكاره، ومشكلاته الشخصية، وهو ما كان يتطلب السماع بقدر الامكان، وفي النهاية تم تصحيح الاستجابات، وإعطاء الدرجة وفقاً لمعايير التصحيح، ورصد هذه الدرجات على برنامج حزمة العلوم الاجتماعية والنفسية (SPSS 26)، و (AMOS 22).

نتائج البحث ومناقشتها

ينص الفرض الأول بالبحث الراهن على أنه "توجد مؤشرات صدق مقبولة لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق لدى عينة البحث الراهن". ورغم ان الباحث قد تأكد مبدئياً من تمتع المقياس بمعاملات صدق مرتفعة من خلال التطبيق على العينة الاستطلاعية بطرق (الصدق التلازمي، وصدق الارتباط بمحك خارجي، وصدق التكوين بمؤشر التمييز بين المجموعات) إلا أنه في الخطوة التالية سوف يتم احتساب معاملات الصدق العاملي (الاستكشافي والتوكيدي) ثم مناقشة صدق المضمون، ثم الصدق التقاربي؛ وهذا كما يلي:

- الصدق العاملي

تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي في تحليل البيانات الناتجة عن تطبيق مقياس الدراية بالانتباه المتعلق على العينة الاساسية الأولى والمكونة من (٥٣٤) من طلاب الجامعة من الجنسين من أجل التعرف على المكونات العاملية للمفهوم محل البحث، كما تم اجراء خطوات التحليل العاملي كما يلي:

أولاً: التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي في مصفوفة معاملات الارتباط، حيث تم التحقق من قيمة محدد المصفوفة الارتباطية وتبين ان قيمة المحدد determinant هي (٠,١٠٤) وهي قيمة مناسبة لأنها أكبر من الصفر، وهذا يعني ان مصفوفة الارتباط ليست من النوع المنفرد. كما تم فحص تجانس وتوافق العينة بالنسبة لحجم العينة بناء على قيمة كاي تربيع لاختبار بارتليت، حيث نجد أنها بلغت (١١٩٠,٧٧١) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٠١).

كما أننا اذا اردنا فحصنا مدى مناسبة حجم العينة ومدى ملائمة البيانات لاكتشاف البنية نجد أن إختبار KMO and Bartlett's Test والذي يجب أن لا يقل عن (٠,٧) حسب محك كايزر والذي يحدد كفاءة سحب العينات وتبين انه بلغ (٠,٨٧٠) وهو دال مما يدعم أن حجم العينة مناسب. أما بخصوص أختبار "بارتليت" للكروية الفرضية التي تؤكد أن المصفوفة

الخصائص السيكومترية لقياس الدراية بالانتباه المتعقل

الخاصة بالتحليل هي مصفوفة هوية Identity Matrix، وفيه تبين ان مستوى الدلالة (٠,٠٠١) وهذا يعني أن إستجابات العينة مفيدة للتحليل.

جدول (٨)

أختبار كايزر ماير أولكن، وبارتليت

٠,٨٧٠	كايزر - ماير - أولكن لقياس توافق العينة
١١٩٠,٧٧١	اختبار بارتليت (مربع كاي تربيع)
٩١	درجة الحرية
٠,٠٠١	مستوى الدلالة

ثانياً: بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي في مصفوفة معاملات الارتباط تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الاساسية "لهوتلينج"، كما أجري التدوير المتعامد للمحاور بطريقة التعامد (الفاريماكس) وذلك لإفتراض استقلالية العوامل ويفيد الباحث في تفسير العوامل بطريقة أكثر دقة من التدوير المائل؛ لأنه يحافظ على بقاء المحاور متعامدة بعد التدوير، على عكس التدوير المائل الذي يركز على الحفاظ على العلاقات بين العوامل فقط، وقد قام الباحث باعتماد اربعة محكات لتحديد العوامل وهي:

- محك كايزر ويعتمد على كون الجذر الكامن واحد صحيح أو أكثر (Kaiser, 1960).
- محك كاتل "Cattel" وهو طريقة بيانية لملاحظة شكل المنحدر بين العوامل المستخرجة في المخطط الخطي.
- الاحتفاظ بالعوامل التي تشبع عليها ثلاث عبارات على الاقل.
- بواقي معاملات الارتباط يجب الا تزيد نسبتها عن (٥٠%) حسب محك كايزر.
- وقد روعي في أنتقاء العبارات وفي تصنيفها على العوامل المحكات الآتية:
- ان يكون تشبع العبارة على العامل الذي تنتمي له (٠,٤) أو أكثر كما أقتراح جيلفورد.
- إذا كانت العبارة تتمتع بتشبع على أكثر من عامل، فتعد منتمية للعامل الذي يكون تشبعها عليه اعلى بفارق (٠,٠١) على الاقل عن أى عامل آخر.

- إذا تشبعت عبارة واحدة على عاملين وبنفس القيمة أو لم تشبعت على أي عامل تحذف العبارة ويعاد التحليل مرة أخرى^١.
- وقد أفرزت نتائج التحليل العاملي أربع عوامل من التباين الكلي التراكمي في الحل المستخلص جدول (٩).

جدول (٩)

الجذر الكامن ونسبة التباين التراكمي التي يسهم بها العوامل الأربعة

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
١	٢,٢١٨	١٥,٨٤٤	١٥,٨٤٤
٢	١,٩١٠	١٣,٦٤٠	٢٩,٤٨٤
٣	١,٦٢٦	١١,٦١٢	٤١,٠٩٦
٤	١,٣٣٨	٩,٥٥٦	٥٠,٦٥٢

ويتبين من الجدول السابق أن العوامل الأربعة فسرت ما نسبته (٥٠,٦٥٢%) من التباين الكلي للمصفوفة، ويوضح الجدول (١٠) التالي ملخص تشبعات المتغيرات على العوامل الأربعة:

١ - تم حذف البند الثاني لعدم تشبعه على أي عامل من العوامل ومحتواه (التفكير الزائد عن الحد قد يجعلني غير منتبه لما أفعله) وعليه يصبح العدد النهائي لبند المقياس ١٤ بند فقط.

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

جدول (١٠)

تشبع المتغيرات على العوامل الأربعة

م	العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	لا ادرك بعض انفعالاتي الا بعد انتهاء الموقف	٠,٠٠٢	٠,١٩٤	٠,٧١٤	٠,١٠٣
٢	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر	٠,٤٥٨	٠,١٠٢	٠,٤٥٩	٠,٠٥٩
٣	أمشي مسرعاً دون ملاحظة ما أمر به في الطريق	٠,٢٨١	٠,٠٤٥	٠,٦٥٢	٠,٠٤٤
٤	انفعالي وتوترتي الزائد يجذب انتباهي لنفسي	٠,٠١٩	٠,٤٥٩	٠,٤٩٩	٠,٠٩٢
٥	أنسى أسماء الأشخاص في اللقاء الأول، وأحتاج الى التأكد من الاسم	٠,١٢٨	٠,٠٣٨-	٠,٢٦	٠,٦٧٢
٦	افقد الانتباه لتفاصيل مهماتي لانها روتين يومي	٠,٧٣٧	٠,٠٨٦	٠,٠٦	٠,١٣٩
٧	أقضي بعض مهماتي اليومية بسرعة دون أن أكون منتبهاً لها بشكل حقيقي	٠,٧٣٦	٠,٢١٧	٠,٠٣٧	٠,٠٣
٨	التفكير في المستقبل يفقدني انتباهي لما افعله	٠,٥٨٨	٠,٠٦٤	٠,١٩٢	٠,١٥٢
٩	اتصرف بتلقائية وبدون انتباه في المهام المعتادة يومياً	٠,٥٧	٠,٣٧٨	٠,٠٨١	٠,٠٤١
١٠	أجد نفسي متابعاً لكلام شخص ما بنصف تركيز، أثناء قيامي بعمل آخر في نفس اللحظة	٠,١١٦	٠,٠٦٩	٠,٠٣٩	٠,٧٤٩
١١	قد أصل الى مكان معين دون قصد، وأتعب من ذهابي له دون دراية مني	٠,٠٧٢	٠,٧٠٢	٠,٢١٦	٠,٠١٧
١٢	أجد نفسي مشغولاً بالتفكير في الماضي أو المستقبل	٠,٠٦٣	٠,٤٥٦	٠,١٤٢-	٠,٤٨٨
١٣	اثناء عملي أقوم ببعض الأشياء دون انتباه	٠,٢٧٢	٠,٦٦٠	٠,٢٠٩	٠,١٢٩
١٤	قد أنتهي من تناول طعامي دون ادراكي للأكل	٠,٢٤٨	٠,٥٥٩	٠,٠٥٤	٠,٠١١-
الجنر الكامن		٢,٢١٨	١,٩١٠	١,٦٢٦	١,٣٣٨
التباين		١٥,٨٤٤	١٣,٦٤٠	١١,٦١٢	٩,٥٥٦

ويتضح من الجدول السابق العوامل الأربعة التي تم الإبقاء عليها، وتم تسمية العوامل بناءً على قيم تشبعات المتغيرات على العامل. وتبين أن العامل الأول استوعب (١٥,٨٤٤%) من نسبة التباين، وقد تشبعت به أربعة بنود، تراوحت قيمة تشبعاتها بين (٠,٧٣٧ - ٠,٥٧٠) وتم تسميته بعد الأداء الآلي. أما العامل الثاني فقد استوعب (١٣,٦٤٠%) من نسبة التباين،

وقد تشبعت به ثلاثة بنود، وتراوحت قيمة تشبعاتها بين (٠,٥٥٩ - ٠,٧٠٢)، وتم تسمية هذا العامل ببعد الإدراك الواعي.

أما العامل الثالث فقد أستوعب (١١,٦١٢%) من نسبة التباين، وقد تشبعت به أربعة بنود، وتراوحت قيمة تشبعاتها بين (٠,٤٥٩ - ٠,٧١٤)، وتم تسمية هذا العامل ببعد الاستحواذ المعرفي. أما العامل الرابع فقد أستوعب (٩,٥٥٦%) من نسبة التباين، وقد تشبعت به ثلاثة بنود، وتراوحت قيمة تشبعاتها بين (٠,٤٨٨ - ٠,٧٤٩)، وتم تسمية هذا العامل ببعد مسايرة المواقف. ويتضح بناء على ما سبق ان مقياس الدراية بالانتباه المتعلق يتكون من (١٤) بند تشبعوا على أربعة عوامل جدول (١١).

جدول (١١)

توزيع البنود على الأبعاد وفق التشبعات

م	البعد	البند
١	الأداء الآلي	٩ - ٨ - ٧ - ٦
٢	الإدراك الواعي	١٤ - ١٣ - ١١
٣	الاستحواذ المعرفي	٤ - ٣ - ٢ - ١
٤	مسايرة المواقف	١٢ - ١٠ - ٥

وهنا يأتي دور التأكد من مدى صدق النموذج المفترض لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج اموس (٢٢) وذلك بغرض تحديد ما اذا كان النموذج المستخرج من التحليل الاستكشافي صالح للبيانات، وإذا ثبت أنه صالح فهذا يعني أنه يصف البيانات بشكل جيد؛ أما إذا لم يكن النموذج صالحاً فهذا يعني أنه لا يصف البيانات بشكل جيد، ويجب تعديله أو استبداله.

إجراءات التحليل العاملي التوكيدي:

بعد تطبيق المقياس على العينة الأساسية الثانية (عينة التحليل العاملي التوكيدي) وجمع البيانات قام الباحث بتصميم النموذج التوكيدي ليتم اجراء تحليل البيانات وفقاً له، وقد مرت عملية التحليل كالتالي:

١- تحديد النموذج: بناء على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق تم فحص مدى ملائمة البيانات الخاصة بالبحث الراهن لهذا النموذج. ويبين الشكل

الخصائص السيكومترية لقياس الدراية بالانتباه المتعقل

(٢، ٣) النموذج التوكيدي الذي تم بناؤه لتحقيق منه من خلال بيانات العينة الموجودة بالبحث الراهن.

٢- تعيين النموذج: يقوم برنامج اموس تلقائياً بمتابعة عملية تعيين النموذج وحساب درجات الحرية، ويفترض النموذج مشبع التعيين او متعدي التعيين حتي يتابع البرنامج عمله للخطوة التالية، أما اذا كان النموذج غير معين فسيصدر البرنامج رسالة خطأ عن سبب توقفه عن متابعة تقدير النموذج. كما يقوم برنامج أموس بحساب درجات الحرية بناء على معلومات من جانبين؛ أولهما المعلمات الحرة للنموذج التي تحتاج الى تقدير وبلغت (٣٤)، والجانب الثاني هو عدد العناصر غير المتكررة لمصفوفة التباين والتغاير للعينة وهي المعلومات التي توافرها البيانات وبلغت (١٠٥). وبناء على ما سبق يتم تقدير درجات الحرية كما يلي:

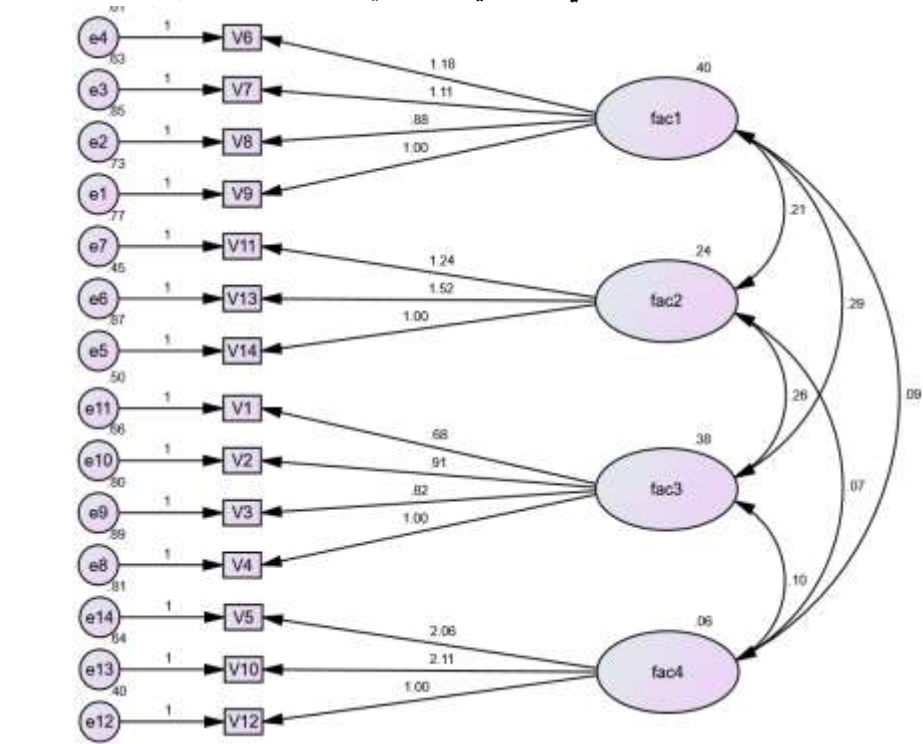
عدد درجات الحرية = عدد القيم غير المتكررة لتباين وتغاير مصفوفة المؤشرات المقاسه
- عدد المعلمات الحرة للنموذج المفترض

وبالتطبيق تكون النتيجة $105 - 34 = 71$ وهو نموذج متعدي التعيين.

٣- تقدير النموذج: سيتم في هذه المرحلة استخدام معادلات رياضية تستهدف قياس المسافة الفارقة بين مصفوفة النموذج، ومصفوفة العينة، وقد رأى الباحث أنه من الأفضل استخدام طريقتين لتقدير النموذج التوكيدي وهما: طريقة الاحتمال الاعظم Maximum Likelihood (MLE) وطريقة المربعات الصغرى المعممة Generalized least squares (GLS) ومن ثم يمكن المقارنة بين نتائجهما ببعضهما البعض وهذا يمكن الباحث من الحصول على فكرة أفضل عن ملاءمة النموذج للبيانات؛ وإذا كانت النتائج متسقة بين الطريقتين فهذا يشير إلى أن النموذج مناسب بشكل جيد. وفي المقابل إذا كانت النتائج متضاربة فقد نحتاج إلى مراجعة النموذج أو جمع المزيد من البيانات.

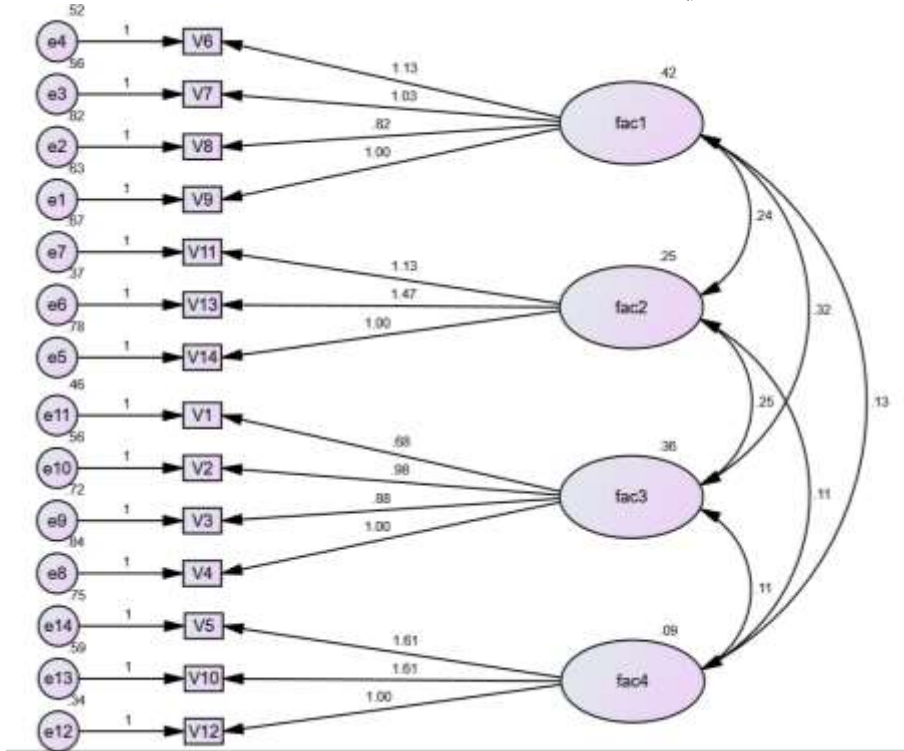
شكل (١)

يوضح النموذج العاملي التوكيدي وفق طريقة الاحتمال الاعظم



شكل (٢)

يوضح النموذج العاملي التوكيدي وفق طريقة المربعات الصغرى المعممة غير الموزونة



٤- اختبار صحة النموذج أو اختبار حسن المطابقة: ويتم من خلال مؤشرات المطابقة بمختلف أنواعها وهي تزودنا بصورة عامة او اجمالية عن مطابقة النموذج للبيانات وبعد الانتهاء من هذه المرحلة اصبح لدينا نتائج التحليل العاملي التوكيدي.

جدول (١٢)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي باستخدام طريقة الاحتمال الاقصى وطريقة المربعات الصغرى المعممة

البند	التشبعات بطريقة الاحتمال الاعظم				التشبعات بطريقة المربعات الصغرى المعممة			
	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع
١	٠,٠٣٨	٠,٠٤١	٠,٥٠٩	٠,٠٢٠	٠,٤٠	٠,٤٠	٠,٥١٧	٠,٠١٧
٢	٠,٠٤١	٠,٠٤٤	٠,٥٦٩	٠,٠٢١	٠,٠٤٤	٠,٠٤٤	٠,٦١٦	٠,٠١٨
٣	٠,٠٣٠	٠,٠٣٣	٠,٤٩٥	٠,٠١٦	٠,٠٣٤	٠,٠٣٣	٠,٥٢٨	٠,٠١٤
٤	٠,٠٣١	٠,٠٣٤	٠,٥٤٧	٠,٠١٦	٠,٠٣٣	٠,٠٣٣	٠,٥٤٦	٠,٠١٤
٥	٠,٠٢٤	٠,٠٢١	٠,٠٢٧	٠,٥٠٠	٠,٠٢٥	٠,٠٢٢	٠,٠٢١	٠,٤٨٦
٦	٠,٦٩٠	٠,٠٢٩	٠,٠٣٩	٠,٠١٨	٠,٧١٢	٠,٠٢٩	٠,٠٣٩	٠,٠١٩
٧	٠,٦٦٢	٠,٠٣٧	٠,٠٤٩	٠,٠٢٣	٠,٦٦٤	٠,٠٣٨	٠,٠٥١	٠,٠٢٥
٨	٠,٥١٧	٠,٠٢٢	٠,٠٢٩	٠,٠١٤	٠,٥٠٤	٠,٠٢٢	٠,٠٣٠	٠,٠١٤
٩	٠,٥٩٤	٠,٠٣٠	٠,٠٤١	٠,٠١٩	٠,٦٣١	٠,٠٣٢	٠,٠٤٣	٠,٠٢١
١٠	٠,٠٢٦	٠,٠٢٢	٠,٠٢٨	٠,٥٥٥	٠,٠٢٦	٠,٠٢٢	٠,٠٢٢	٠,٥٣٠
١١	٠,٠٣٥	٠,٥٧٠	٠,٠٥٠	٠,٠١٩	٠,٠٣٨	٠,٥٦٨	٠,٠٥٠	٠,٠٢١
١٢	٠,٠٣١	٠,٠٢٦	٠,٠٣٤	٠,٣٧٠	٠,٠٣٣	٠,٠٢٨	٠,٠٢٨	٠,٤٥٨
١٣	٠,٠٧٠	٠,٧٤٤	٠,١٠١	٠,٠٣٨	٠,٠٧٦	٠,٧٧٢	٠,١٠٢	٠,٠٤٣
١٤	٠,٠٢٥	٠,٤٦٦	٠,٠٣٦	٠,٠١٤	٠,٠٢٦	٠,٤٩٣	٠,٠٣٥	٠,٠١٥
الجزر الكامن	٤,٦٨٧	٣,٥٠٩	٤,١٨٣	٢,٣٦٦	٤,٨٧٢	٣,٦٤٨	٤,١٠٤	٢,٨٤٢
نسبة التباين	٠,٤٠١	٠,٢٤٢	٠,٣٨٢	٠,٠٢٧	٠,٤١٦	٠,٢٥٢	٠,٣٥٧	٠,٠٨٩

نلاحظ مما سبق أن البناء العاملي لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق يتكون من اربعة عوامل وكانت معظم التشبعات مقبولة، وهذا يثبت النظرية التي أنطلق منها المقياس، وهذا يؤكد بيانات العينة الخاصة بالنموذج المفترض الذي تم التوصل له بالتحليل العاملي الاستكشافي وذلك لكلا الطريقتين المستخدمتين في التقدير. وفيما يلي سيحاول الباحث التقريب بين مصفوفة النموذج ومصفوفة البيانات، باستخدام الطرق الرياضية لجعل النموذج ممثلاً لبيانات العينة معتمداً على مؤشرات المطابقة أو دوال التوفيق.

الجدول (١٣)

مؤشرات المطابقة لنتائج التحليل العاملي التوكيدي

بعد استخدام طريقة الاحتمال الاعظم وطريقة المربعات الصغرى المعممة

مؤشرات المطابقة	الاسم الشائع	المعيار	قيم مؤشرات النموذج			
			طريقة الاحتمال الاعظم		المربعات الصغرى المعممة	
			القيمة	الحكم	القيمة	الحكم
CFI	مؤشر المطابقة المقارن	أكبر من ٠,٩٠	٠,٩٢٢	جيد	٠,٩٢٤	جيد
χ^2_{MIN}	كاي تربيع	غير دال	٩٥,٠٨٦ (غير دال)	جيد	٨٨,٨٩٨ (غير دال)	جيد
RMSEA	الجذر التربيعي لمتوسط مربع خطأ الاقتراب	أقل من ٠,٠٦	٠,٠٥٣	ممتاز	٠,٠٥٣	ممتاز
TLI	مؤشر تاكر - لويس	أكبر او يساوي ٠,٩٠	٠,٩٧٢	جيد	٠,٩٠٣	جيد
CMIN / df	مؤشر الحد الأدنى من التناقض مقسوم على درجة الحرية	أقل من ٢	١,٧٦٠	ممتاز	١,٢٥٢	جيد
RMR	متوسط مربعات البواقي	أقل من ٠,٠٨	٠,٠٥	جيد	٠,٠٣٦	جيد
SRMR	متوسط مربعات البواقي المكافئ	أقل من ٠,٠٨	٠,٠٥٩	ممتاز	٠,٠٥٩	ممتاز
AGFI	مؤشر حسن المطابقة المعدل	أكبر من ٠,٩٠	٠,٩٠٥	جيد	٠,٩٦٥	جيد
PGFI	مؤشر جودة المطابقة الاقتصادي	أكبر من ٠,٥	٠,٦٣٣	جيد	٠,٦٦٠	جيد
PNFI	مؤشر المطابقة الاقتصادية	أكبر من ٠,٥٠	٠,٦٦٥	جيد	٠,٥٦٩	جيد
GFI	مؤشر جودة المطابقة	أكبر من ٠,٩٠	٠,٩٣٦	جيد	٠,٩٧٦	جيد
P. close	اختبار المطابقة الوثيقة الدقيقة	أكبر من ٠,٠٥	٠,٣٥٢	ممتاز	٠,٣٥٢	ممتاز

نلاحظ من الجدول السابق أن أغلب مؤشرات المطابقة بشكل جماعي تدل على حسن مطابقة النموذج لكلا الطريقتين المستخدمين (الإحتمال الاعظم والمربعات الصغرى المعممة) فمربع كاي غير دال إحصائياً؛ وعليه فإن الفرضية الصفرية التي مفادها "أنه لا يوجد فرق

بين النموذج المفترض والنموذج الحقيقي ذو البيانات المشتقة من المجتمع " لا يمكن رفضها، أى يوجد تطابق بين النموذج المفترض والنموذج الواقعي.

كما أن أكثر مؤشرات المطابقة فعالية وأداء مثل مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الإقتراب (RMSEA) كانت مطابقة ممتازة، ومن جهة أخرى نجد أن كل من مؤشرات مؤشر المطابقة المقارن (CFI)، ومؤشر تاكر - لويس (TLI)، ومؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)، ومؤشر جودة المطابقة (GFI)، ومؤشر المطابقة المعياري (NFI) كانت جميعها تتعدى (٠,٩٠) وهو ما يدل على مطابقة جيدة للنموذج الحالي. كما جاءت مؤشرات أخرى هامة أكدت على ما سبق؛ فمثلاً نجد مؤشر الحد الأدنى من التناقض مقسوم على درجة الحرية (CMIN / df) كان أقل من (٥) مما يدعم جودة تطابق النموذج الحالي، كما أيد هذا مؤشر متوسط مربعات البواقي (RMR) والذي كان أقل من (٠,٠٨) مما يدعم دقة النموذج وأنه جيد بشكل عام، وأيد هذا أيضاً مؤشر جودة المطابقة الاقتصادي (PGFI) ومؤشر المطابقة الاقتصادية (PNFI) حيث كان كلاهما أكبر من (٠,٥٠) مما يؤكد تطابق النموذج.

وإجمالاً نجد أنه عند مقارنة قيم المؤشرات المحسوبة كما تظهرها نتائج التحليل ببرنامج اموس بقيم المحكات للحكم على المدى الأمثل لحسن المطابقة يتبين أن معظم مؤشرات المطابقة تشير إلى تمتع النموذج بمطابقة إجمالية جيدة. وهنا يتبين أن البناء العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي مطابق للنموذج الذي تم التوصل له بالتحليل العاملي الاستكشافي، وبعبارة أخرى نجد أن النموذج الواقعي (بيانات العينة) مطابقة للنموذج المفترض (النظرية). وهنا تجدر الإشارة إلى أنه لا أفضلية لنوعي التحليل العاملي (التوكيدي والاستكشافي) على الآخر، وإنما يتم الاختيار وفقاً للهدف من التحليل. كما أنه في بحوث تقنين الاختبارات والدراسات السيكمترية، فيعد كلاهما فعال. وهناك توجه حديث اتبعه الباحث في البحث الراهن يتم فيه استخدام نوعي التحليل العاملي فيبدأ الباحث باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، ثم يصمم نموذج العاملي التوكيدي بناء على نتائج الاستكشافي؛ وينطلق للتحقق من صدق النموذج التوكيدي؛ وقامت به العديد من البحوث والدراسات السابقة كما في دراسة كل من (Hamilton & Gerbing, 2009) حيث توصلت النتائج إلى أن طرائق الاستكشافي أدت إلى تعيين جيد للنموذج المتوقع، وبشكل عام قادت إلى تقديرات دقيقة. وتأييداً لما سبق فإن التحليل العاملي الاستكشافي يمكن أن يسهم في استراتيجية توجيهية مفيدة لتحديد نموذج مسبق للتحليل

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق

العامل التوكيدي، وهذا ما تؤكدته دراسة (Chang, Mei, 2014) حيث تم استخدام التحليل العامل الاستكشافي لمزيد من التوضيح للبنية الفعلية الكامنة للبيانات، وتبين ان نتائج التحليل الاستكشافي تتسق مع النظرية التي انطلق منها الاختبار. كما تتطابق هذه النتيجة مع نتائج نماذج التوكيدي إجمالاً التي إفترضها. ومما سبق يتبين لنا أن مقياس الدراية بالانتباه المتعلق يتميز بدرجة مرتفعة من الصدق العاملي^١.

- صدق المضمون

بفحص بنود المقياس نجد أن أداء المبحوثين عليه سيعبر عن قدرتهم على الإدراك الواعي بالانتباه المعتمد على اللحظة الحالية، وهنا ينبغي اجراء تحليل لمحتوى المقياس وبيان مدى تمثيل فقرات المقياس لهذا المجال الذي يهدف إلى قياسه، وهذا بناء على التعريف الإجرائي المقترح من الباحث بعد العودة إلى الدراسات السابقة والأطر النظرية والاطلاع على المقاييس المتعلقة بهذه المفاهيم. فنجد أن الادراك الواعي تمثله البنود (١ - ١١ - ١٤ - ١٣)، والانتباه المعتمد على اللحظة الحالية تمثله البنود (١٢ - ١٠ - ٨ - ٥ - ٢)، أما المعرفة بالافكار والانفعالات والحالة الجسدية تمثله البنود (٤ - ٣)، ومكون الأداء الآلي والانفعالية تمثله البنود (٩ - ٦ - ٧). وبناء على هذا نجد أن نطاق بنود وفقرات المقياس تمثل محتوى المجال المراد قياسه وأهدافه بشكل ملائم، وأن الدرجة على المقياس تعبر عن مستوى المبحوث في الدراية بالانتباه المتعلق. وتأييداً لما سبق فإنه تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس^٢ من أساتذة الجامعات والطب النفسي والعلاج النفسي للتأكد من

١ - ينتهز الباحث الفرصة ويتقدم بالشكر إلى أ.د. / اسامة ابو سريع استاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة القاهرة لما قدمه من دعم في استخدام برنامج اموس الاحصائي؛ كما يشكر الباحث ا.د.م./ سعيد رمضان استاذ علم النفس المساعد كلية الاداب جامعة بني سويف لدعمه للباحث .

٢ - يتقدم الباحث بالشكر إلى السادة المحكمين التالي أسماؤهم لمعاونتهم الباحث في تحكيم أداة البحث: أ.د./ سيد الوكيل استاذ علم النفس كلية الاداب جامعة الفيوم، وأ.د./ منال عبد النعيم أستاذ الارشاد النفسي كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، وأ.م.د./ عماد محجوب استاذ علم النفس المساعد كلية الاداب جامعة القاهرة، ودكتور/ محمد فتحي أستاذي العلاج النفسي وزارة الصحة المصرية، ودكتورة/ أميمة رفعت مذكور زميل علم النفس الاكلينيكي مستشفيات جامعة عين شمس، ودكتورة/ إيناس دويدار استشاري الطب النفسي مستشفى المعمورة للطب النفسي الاسكندرية.

صدق تمثيل بنود المقياس لتعريف المجال المستهدف؛ وبعد جمع آراء المحكمين وخاصة جمع ملاحظاتهم التفصيلية حول كل بند داخل المقياس قام الباحث بإجراء بعض التعديلات على بنود المقياس ثم عرضه مرة أخرى على المحكمين وهنا تبين قبول جميع بنود المقياس وخلوه من المتغيرات غير المناسبة، وتم حساب نسبة اتفاق المحكمين^١ وكانت (٨٠%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة، مما يؤكد تمتع المقياس بصدق المضمون.

- الصدق التقاربي^٢ لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل:

هو نوع من الصدق يشير إلى مدى ارتباط مقياس معين بمقاييس أخرى تقيس نفس المفهوم (محمود، ٢٠١٩) وعلى هذا فإن الباحث يمكنه تقدير أدلة الصدق التقاربي بناء على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي، فإذا كانت هناك ارتباطات بين المؤشرات بدرجة قوية بحيث لا تقل عن (٠,٢) ولا تزيد عن (٠,٨) فإن المقياس يقيس ما وضع لقياسه؛ لأن تلك العوامل المستخرجة من التحليل العاملي تقيس نفس المفهوم جدول (١٤). وبعد حساب معاملات الارتباط تبين أن أغلب البنود مرتبطة ببعضها البعض بدرجة مقبولة لدى الجنسين. وعلى ما سبق فقد تم التحقق من صدق الفرض الأول وتبين وجود مؤشرات صدق مقبولة لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل لدى العينة الكلية للبحث الراهن، وهنا تأتي الخطوة الثانية في التحقق من الفرض الثاني.

١ - تم حساب معامل الاتفاق (معادلة كوبر Cooper) الذي يساوي عدد الفقرات المتفق عليها ÷ عدد الفقرات الإجمالية × ١٠٠

2 - Convergent Validity

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

جدول (١٤)

معاملات الارتباط ودلالاتها بين بنود مقياس الدراية بالانتباه المتعقل ببعضها البعض*

البند	بند ١	بند ٢	بند ٣	بند ٤	بند ٥	بند ٦	بند ٧	بند ٨	بند ٩	بند ١٠	بند ١١	بند ١٢	بند ١٣	بند ١٤
بند ١	١													
بند ٢	٠,٢٥٢	١												
بند ٣	٠,٢٧١	٠,٢٦٧	١											
بند ٤	٠,٢٩٨	٠,٢٤٢	٠,٢٦٧	١										
بند ٥	٠,١٣٥	٠,١٨٣	٠,٢٦٧	٠,٢٢٥	١									
بند ٦	٠,١٤٥	٠,٣١٢	٠,١٨٣	٠,١٢٩	٠,١٦٩	١								
بند ٧	٠,١٢	٠,٢٧٤	٠,٢٦٢	٠,١٩٨	٠,١٤٩	٠,١٦٩	١							
بند ٨	٠,١٨٢	٠,٢٥٩	٠,٢٣٣	٠,١٩٠	٠,١٤٩	٠,١٦٩	٠,٣٣٣	١						
بند ٩	٠,٢١١	٠,٢٨٨	٠,١٢٣	٠,٢١٤	٠,١٣٧	٠,١٤٩	٠,٣٤٠	٠,٣٣٣	١					
بند ١٠	٠,١١٣	٠,١٢٣	٠,١١٧	٠,١٤٢	٠,٢٣٩	٠,١٦٩	٠,١٧١	٠,١٧١	٠,١٧١	١				
بند ١١	٠,٢١٥	٠,١٦٨	٠,٢٥٠	٠,٢٢٥	٠,٢٢٥	٠,٢٢٥	٠,٢٢٥	٠,٢٢٥	٠,٢٢٥	٠,٢٢٥	١			
بند ١٢	٠,٢٧١	٠,٢٦٧	٠,٢٦٧	٠,٢٦٧	٠,٢٦٧	٠,٢٦٧	٠,٢٦٧	٠,٢٦٧	٠,٢٦٧	٠,٢٦٧	٠,٢٦٧	١		
بند ١٣	٠,٢٥١	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	١	
بند ١٤	٠,١٢١	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	٠,٢٢٧	١

كما ينص الفرض الثاني بالبحث الراهن على أنه "توجد مؤشرات ثبات مقبولة لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل لدى عينة البحث الراهن". وللتحقق من هذا الفرض أعتمد الباحث على حساب ثبات ألفا كرونباخ^١ وثبات القسمة النصفية، وثبات الاتساق الداخلي وذلك بعد التطبيق على العينة الاولى.

جدول (١٥)

معاملات ثبات القسمة النصفية وثبات ألفا كرونباخ لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل للعينة الاولى

الذكور (ن = ٢٤٠)		الاناث (ن = ٢٩٤)		معاملات الثبات
ألفا كرونباخ	القسمة النصفية	ألفا كرونباخ	القسمة النصفية	الأداة
٠,٧٨٨	٠,٧٨٧	٠,٧٨٨	٠,٨٠٣	الدراية بالانتباه المتعقل (١٤ بند)

* دالة عند ٠,٠٥

** دالة عند ٠,٠١

1 - Cronbach's Alpha

من الجدول السابق يتبين وجود معاملات ثبات مرتفعة لأدوات البحث الراهن بطريقتي القسمة النصفية والفا كرونباخ.

- ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق

يعتبر الاتساق الداخلي مقياساً مهماً للثبات، ولكنه لا يوفر معلومات كافية لتقييم الصدق، ويشير الاتساق الداخلي إلى مدى ارتباط العناصر المختلفة في أداة القياس ببعضها البعض. لذا قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس بهذه الطريقة من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة على كل بعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق انظر جدول (١٦) و(١٧).

جدول (١٦) معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق والابعاد الأربعة لعينة الاناث (ن = ٢٩٤)

العوامل	الآداء الآلي		الادراك الواعي		الاستحواذ المعرفي		مسايرة المواقف		مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
المتغيرات	٩,٥١	٣,٠٧٤	٨,٣٠	٢,٣٢٩	٨,٧٩	٢,٦٦٢	٥,٢٦	١,٧١٣	دال عند ٠,٠١
الدرجة الكلية	*٠,٧٩٨		*٠,٧٥٣		*٠,٧٩٤		*٠,٥١٦		

جدول (١٧) معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس الدراية بالانتباه المتعلق والابعاد الأربعة لعينة الذكور (ن = ٢٤٠)

العوامل	الآداء الآلي		الادراك الواعي		الاستحواذ المعرفي		مسايرة المواقف		مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	
المتغيرات	١٠,٠٣	٢,٩٧٣	٨,٦١	٢,٢٠٤	٩,١١	٢,٦٥١	٥,٨٨	١,٩٧٥	دال عند ٠,٠١
الدرجة الكلية	*٠,٧٩٤		*٠,٧٢٦		*٠,٧٤٩		*٠,٦٤٥		

وبناء على ما سبق يتبين تمتع مقياس الدراية بالانتباه المتعلق بدرجة مرتفعة من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي مما يعني تحقق صدق الفرض الاول والثاني وصلاحيه استخدامه^١.

١ - يجب الحذر عند تعميم نتائج هذا البحث نظرا لأن عينة البحث من نوع العينة الميسرة؛ وهذا لا يؤثر في النتائج التي توصل اليها البحث.

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

وبعد عرض النتائج السابقة يتبين أن نتائج البحث الراهن إتفقت مع نتائج بعض البحوث والدراسات السابقة فنجد إتفاق بينها وبين البحوث السابقة في نقطة امتلاك مفهوم الدراية بالانتباه المتعقل للعديد من الأبعاد وليس عامل واحد عام؛ وهذا يدعم أن البحوث ذاتها قد إختلفت فيما بينها من حيث المفهوم نفسه ومكوناته وأبعاده كما في دراسة (Feldman et al., 2005)، ودراسة (Cardaciotto, Herbert, 2005)، ودراسة (Sauer & Baer, 2010)، ودراسة (Lau et al., 2006)، وكما في دراسة (Davis, Lau & Cairns, 2009) ونتائج دراسة (Baer et al., 2006)، ونتائج دراسة (Baer, 2011).

وتجدر الإشارة إلى إتفاق نتائج البحث الراهن مع ما أشار له النموذج التفسيري النظري للعالم "لانجر" والذي أفاد بأنه ليس شرطاً أن تتفق نتائج البحوث المستقبلية مع توجه الأدبيات النفسية السابقة للتعقل ومكوناته، خاصة في نتائج التحليل العاملي؛ فبالرغم من أنه توجد الكثير من الدراسات السابقة ترجح فكرة العامل العام - كما تم ذكره في الدراسات السابقة - إلا أن نموذج "لانجر" أكد أن هذا ليس شرط (Langer, 2000)؛ وفي ذات الشأن إذا نظرنا على التراث النظري للتعقل كمفهوم عام؛ نجد أن العديد من الباحثين أيدوا نموذج "لانجر" وظهر هذا في مقياس "التعقل المعرفي الانفعالي المعدل" ذو الأربعة أبعاد (Feldman et al., 2007)؛ ومقياس "كنتاكي" ذو الأربعة أبعاد (Baer, Smith, Allen, 2004)؛ ومقياس "تورنتو" وله بعدان (Lau et al., 2006)؛ ومقياس فيلادلفيا وله بعدان (Cardaciotto et al., 2008). ولكن هذا الاختلاف ليس هو المشكلة في حد ذاته بل المشكلة إنه يعكس عدم وجود إتفاق واضح في معنى وبناء مفهوم التعقل ومكوناته (Brown, Ryan, Creswell, 2007, P.77).

واضافة الى ما سبق نجد ان نتائج البحث الراهن إتفقت جزئياً مع نتائج دراسة (eidman et al., 2022)؛ وكذلك نتائج دراسة (Ruiz, falcon, Hernández, 2016) وكذلك نتائج دراسة كلٍ من (Lawlor et al., 2014)، ونتائج دراسة (veneziani, voci, 2014)، ونتائج دراسة (seema et al., 2014)، ونتائج دراسة (Johnson wiebe, morera, 2013)، ونتائج دراسة (mantzios, Wilson, giannou, 2013)، ونتائج دراسة (poorebrahim et al., 2021)، ونتائج دراسة (deng et al., 2012)، ونتائج دراسة (bruin et al., 2011)، وأخيراً دراسة (Jermann et al., 2009) وذلك من حيث أن مقياس الدراية بالانتباه المتعقل يتمتع بدرجة مرتفعة من الصلاحية السيكومترية وصالح للتطبيق والاستخدام.

وعلى الجانب المقابل فقد اتفقت نتائج البحث الراهن مع نتائج دراسة كلٍ من (seema et al., 2014) من حيث امتلاك مقياس الدراية بالانتباه المتعقل للقدرة التمييزية بين المجموعات المختلفة. وكذلك إتفقت نتائج البحث الراهن مع البحوث السابقة في قدرة استبيان الدراية بالانتباه المتعقل على التمييز بين مرتفعوا القلق ومنخفضوا القلق (Ghanbari et al., 2022). ومازال التساؤل مطروح في بحوث الانتاج النفسي حول احتمالية وجود مكونات متعددة لمفهوم الدراية بالانتباه المتعقل أم لا؟ بمعنى آخر هل توجد اختلافات ثقافية في نتائج التحليل العاملي التوكيدي والاستكشافي للدراية بالانتباه المتعقل؟ خاصة وهناك مظاهر وافرة لتأثير السياق الثقافي على الأداء النفسي بشكل عام.

التوصيات :

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
 - ضرورة إهتمام الباحثين والمتخصصين بتصميم برامج نفسية للتدخل الوقائي، والتموي، والعلاجي للاضطرابات النفسية المختلفة وذلك لمختلف المراحل العمرية تعتمد على ممارسة مهارات التعقل المختلفة، والتأمل التعقلي.
 - تولى المؤسسات التدريبية والتعليمية الإهتمام بتنفيذ لقاءات تدريبية للطلاب والمهتمين لرفع قدرتهم على ممارسة مهارات التعقل بشكل عام، والدراية بالانتباه المتعقل بصفة خاصة.
 - تطوير المناهج الدراسية في مراحل التعليم الاساسي بحيث يتم تعريف الطلاب بطرق التوجيه المتعمد للانتباه دون إصدار احكام.

بحوث مقترحة: هناك مجموعة من البحوث المقترحة من الباحث المبنية على

نتائج البحث الراهن يمكن ايجازها فيما يلي :

- إجراء بحوث عبر ثقافية بين عينات مصرية وأجنبية لفحص دور العوامل الثقافية في التأثير على مهارة الدراية بالانتباه المتعقل.
- تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل على عينات مختلفة مثل كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراية بالانتباه المتعقل

- دراسة تأثير صراع الدور لدى المرأة العاملة على مستوى الدراية بالانتباه المتعقل لديها.
- تناول العلاقة بين الدراية بالانتباه المتعقل وبعض الاضطرابات النفسية مثل القلق الإجتماعي، والفوبيات المختلفة .
- دراسة أثر التخصصات الدراسية لدى الجنسين على مستوى مهارة الدراية بالانتباه المتعقل.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- الضبع (فتحي) (٢٠١٣). فعالية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، ١، ص ٣٤ - ٧٥.
- المرشدي (سمية أحمد)، رضوان (شعبان جاب الله) (٢٠٢٣). دور التعقل في التنبؤ بالأعراض النفسية الجسمية لدى عينة من الزوجات، *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، المجلد ١١، العدد ١ - الرقم المسلسل للعدد ١، DOI: [10.21608/pshj.2023.300986](https://doi.org/10.21608/pshj.2023.300986)
- الوكيل (سيد أحمد محمد) (٢٠٢١): التعقل كمتغير معدل للعلاقة بين ادمان الهاتف الذكي والقلق والاكتئاب ونوعية النوم، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٥ (٦) ٦٧٧ - ٧٥٨.
- سليمان (اية الله عبده) (٢٠٢١). دور التعقل في تعديل العلاقة بين التمر في العمل والرضا الوظيفي لدى العاملات بالوظائف الإدارية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد ٣١، ١١٣، ج ١، ١١٥-١٦٤.
- سويف (مصطفى) (٢٠٠٠). علم النفس : دراسات وبحوث امبريقية، الدار المصرية اللبنانية للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- صالح (أحمد محمد) (٢٠١٨). العمر والعواطف السلبية كمعدلات للعلاقة بين الادخار المعرفي، والعقل، وكفاءة الأداء لبعض القدرات العقلية، والصحة البدنية، *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، المجلد ٦، العدد ٣ - الرقم التسلسلي للعدد ٣، DOI: [10.21608/pshj.2018.99700](https://doi.org/10.21608/pshj.2018.99700)
- عثمان (وردة). (٢٠١٦). العلاقة بين التعقل وكل من الغضب وإدارته. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٧، ص ٦٢٥ - ٦٤٩.
- فهمي (مصطفى)، (غالي) محمد (١٩٩٠): مقياس تايلور للقلق الصريح، القاهرة: دار النهضة العربية.

الخصائص السيكومترية لقياس الدراية بالانتباه المتعقل

- محمود (سومية شكري محمد) (٢٠١٩): الخطاء الشائعة في اجراءات التحقق من ثبات وصدق ادوات القياس المستخدمة في البحوث التربوية العربية، *مجلة كلية التربية*، مج ٣٥، ع.٧، يوليو، جامعة المنيا، ص ٦٧١ - ٦٩٥.
- مرسي (صفاء اسماعيل) (٢٠١٩). دور التعقل في تعديل العلاقة بين ضغوط العمل والاحتراق النفسي لدى عينة من مديري المدارس الحكومية ووكلائها، *دراسات نفسية*، مج ٢٩، ع.٤، ص ص ٦١٩ - ٦٩٠.
- منصور (محمد السيد ابراهيم) (٢٠٠١). التفاعل بين المكونات العملية للوعي وعلاقتها بالنكاء وبعض العمليات المعرفية، رسالة دكتوراة، كلية الاداب، قسم علم النفس، جامعة طنطا.

المراجع الاجنبية

- Abdul Gafoor K. (2012). Considerations in measurement of awareness, Conference: *National Seminar on Emerging trends in education, Department of Education, University of Calicut*, DOI:10.13140/2.1.2109.2643
- Ajmal A. & Batool S. S. (2020) Psychometric Properties of the Urdu Translation of Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) in Pakistan. *SJESR*, 3(2). [https://doi.org/10.36902/sjesr-vol3-iss2-2020\(190-197\)](https://doi.org/10.36902/sjesr-vol3-iss2-2020(190-197))
- Araya-Vargas, G. A, Gapper-Morrow, S., Moncada-Jiménez, J., & Buckworth, J. (2009). Translation and Cross-Cultural Validation of the Spanish Version of the Mindful Awareness Attention Scale (MAAS): An Exploratory Analysis and Potential Applications to Exercise Psychology, Sport and Health. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 21(1), 94-114.
- Baer M. (2010). The Strength-of-Weak-Ties Perspective on Creativity: A Comprehensive Examination and Extension, *Journal of Applied Psychology, American Psychological Association*, 2010, Vol. 95, No. 3, 592-601 , DOI: 10.1037/a0018761
- Baer R. (2011). Measuring Mindfulness, *Contemporary Buddhism* 12(1):241-261, DOI:10.1080/14639947.2011.564842

- Baer, R. (2015). Ethics, values, virtues, and character strengths in mindfulness-based interventions: A psychological science perspective. *Mindfulness*, 6(4), 956–969. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0419-2>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191104268029>
- 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, 27-45. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Toney, L. & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Barajas V., 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, DOI:10.1016/S1130-5274(14)70026-X
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., de Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2015). Validity evidence of the Brazilian Version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 87–95. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528110>
- Beck, A. T., Baruch, E., Balter, J. M., Steer, R. A., & Warman, D. M. (2004). A new instrument for measuring insight: the Beck Cognitive Insight Scale. *Schizophrenia Research*, 68(2-3), 319–329. [https://doi.org/10.1016/S0920-9964\(03\)00189-0](https://doi.org/10.1016/S0920-9964(03)00189-0)
- Bellosta-Batalla M., Blanco-Gandía M. D. C., Rodríguez-Arias M., Cebolla A., Pérez-Blasco J., Moya-Albiol L. (2020). Brief

mindfulness session improves mood and increases salivary oxytocin in psychology students, *Stress Health J.*, **Oct;36(4)**:469-477., doi: 10.1002/smi.2942.

- Bergin, A. J., & Pakenham, K. I. (2016). The stress-buffering role of Mindfulness in the relationship between Perceived Stress & Psychological adjustment. *Mindfulness*, **7(4)**, 928-939.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **11**, 230-241. Doi: 10.1093/clipsy.bhp077
- Black D. S., Sussman S., Johnson C. A., Milam J. (2012). Psychometric Assessment of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Among Chinese Adolescents, *Assessment*. **2012 Mar; 19(1)**: 42–52., doi: 10.1177/1073191111415365
- Brefczynski-Lewis J. A., Lutz A., Schaefer H. S., Levinson D. B., Davidson R. J. (2007) Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. **2007;104(27)**:11483–11488. doi: 10.1073/pnas.0606552104
- 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**, 822-848., Copyright 2003 by the American Psychological Association, Inc., DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., & Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 59–81). Springer Science Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_5
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, **18(4)**, 272–281. <https://doi.org/10.1080/10478400701703344>
- Brown, R., Duck, J., & Jimmieson, N. (2014). E-mail in the workplace: The role of stress appraisals and normative

- response pressure in the relationship between e-mail stressors and employee strain. *International Journal of Stress Management*, 21(4), 325–347.
<https://doi.org/10.1037/a0037464>
- Brown, T. A. (2006), *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: Guilford press.
 - Buchheld N., Walach H., Bütünmüller V., Klejnknicht N., Schmidt S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), *Personality and Individual Differences*, Volume 40, Issue 8, June 2006, Pages 1543-1555, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
 - Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment Journal*, 12, 4, 15, 204-223.
 - Carden J., Jones R. J., Passmore J. (2021). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review, *Journal of Management Education (JME)* Volume 46, Issue 1, <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
 - Catak, P. D. (2012). The Turkish version of Mindful Attention Awareness Scale: Preliminary findings. *Mindfulness*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0072-3>
 - Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L. and Jones, F. W. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review*, 34, 118-129
 - Chang, Mei (2014), Joint confirmatory factor analysis of the Woodcock-Johnson Tests of Cognitive Abilities, third edition, and the Stanford-Binet Intelligence Scales, fifth edition, with apreschool population, Thesis (Ph.D.) Dept. of Educational Psychology, College of Education, University of North Texas.
 - Cheyne, J. A., Carriere, J. S. A., & Smilek, D. (2006). Absent-mindedness: Lapses of conscious awareness and everyday cognitive failures. *Consciousness and Cognition: An*

- International Journal*, 15(3), 578–592.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.11.009>
- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health: Mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 224–232.
<https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000675>
 - Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1–12.
doi:10.1016/j.psyneuen.2014.02.007
 - Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 185–197. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.185>
 - de Bruin E. I., Zijlstra B. J. H., Bergsma E.v. d. W. & Bögels S. M. (2011). The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric Properties in a Dutch Sample, *Mindfulness volume 2*, pages 201–211.
 - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
 - Deng, Y.-Q., Li, S., Tang, Y.-Y., Zhu, L.-H., Ryan, R., & Brown, K. (2012). *Mindful Attention Awareness Scale--Chinese Version (MAAS)*, *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t77553-000>
 - Deniz M. E., Erus S. M., Büyükcebeci A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü, Turkish *Psychological Counseling and Guidance Journal*, Volume: 7 Issue: 47, 17 – 31.
 - Eidman L., Behrends M., Rodriguez, Seif G. (2022). Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in Argentine university students, *Ciencias Psicológicas, Facultad de Psicología-Universidad Católica del Uruguay*, vol.16 no.1, <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2560>

- Fayad, Y.(2010): Validation of the Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) in a Lebanese community sample. **Unpublished master thesis, American university of Beirut.**
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale revised (CAMS-R). **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 29(3), Pp.177-190.
- Feldman, G.C., Hayes, A.M., Kumar, S.M., Kamholz, B., Greeson, J.M., & Laurenceau, J.P. (2005, November). Assessment Mindfulness in the context of Emotion Regulation: The Revised Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R). **Paper presented at the annual convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, Washington, D.C.**
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology** (pp. 120–134). Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. **American Scientist**, 91(4), 330-335.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. **Journal of Personality and Social Psychology**, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Fromm E. (1965). Awareness versus Consciousness, **sage journals**, Volume 16, Issue 3, <https://doi.org/10.2466/pr0.1965.16.3.711>.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2015). **Mindfulness** psicoterapia. Declee De Brouwer.

- Ghanbari N., Nooripour R., Heydari F., Ilanloo H., Ronzani M. T., Lavie C.C., Kakabraee K. (2022). Persian Validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in Iranian Substance Abusers: Validity and Reliability, *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences: Vol.26, issue 1*; e121711, DOI: <https://doi.org/10.5812/jkums.121711>
- Ghorbani N., Watson P. J., Weathington B. L. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-Cultural Structural Complexity and Parallel Relationships with Psychological Adjustment, *Curr Psychol* 28:211–224, Springer Science Business Media, DOI: 10.1007-s12144-009-9060-3
- Goh H. E., Marais I., Ireland M. J. (2015). A Rasch Model Analysis of the Mindful Attention Awareness Scale, *Assessment* 24(3), DOI:10.1177/1073191115607043
- Grossman, P. (2011). Defining Mindfulness by How Poorly I Think I Pay Attention during Everyday Awareness and Other Intractable Problems in Psychology's Reinvention of Mindfulness: Comment on Brown et al. 2011. *Psychological Assessment*, 23, 1034-1040.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0022713>
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by Any Other Name: Trials and Tribulations of Sati in Western Psychology and Science. *Contemporary Buddhism*, 12, 219-239.
<http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>
- Hamilton J. G. & Gerbing D. W. (2009): Viability of exploratory factor analysis as a precursor to confirmatory factor analysis, *Structural Equation Modeling A Multidisciplinary Journal* 3(1):62-72, DOI: [10.1080/10705519609540030](https://doi.org/10.1080/10705519609540030)
- Hansen, E., Lundh, L., Homman, A., & Wangby-Lundh, M. (2009). Measuring mindfulness: pilot studies with the Swedish versions of the Mindful Attention Awareness Scale and the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Cognitive Behavior Therapy*, 38 (1), 2-15.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

- Heard, H. L., & Linehan, M. M. (1994). Dialectical behavior therapy: An integrative approach to the treatment of borderline personality disorder. *Journal of Psychotherapy Integration*, 4(1), 55–82. <https://doi.org/10.1037/h0101147>
- Hepburn S. j., carroll A., McCuaig L. (2021). The Relationship between Mindful Attention Awareness, Perceived Stress and Subjective Wellbeing, *Int J Environ Res Public Health*, 23;18(23):12290, doi: 10.3390/ijerph182312290.
- Herbert, J. D., & Cardaciotto, L. (2005). An Acceptance and Mindfulness-Based Perspective on Social Anxiety Disorder. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 189–212). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/0-387-25989-9_8
- Hölzel B. K., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S. M., Gard T., Lazar S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density, *Clinical Trial, Psychiatry Res.* 30;191(1):36-43, doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006.
- Hyland T. (2014). Competence. In Phillips D.C. (Ed.), *Encyclopedia of educational theory and philosophy (Vol. 1)*, pp. 166–167. London, England: Sage.
- Jermann F., Billieux J., Larøi F., d'Argembeau A., Bondolfi G., Zermatten A., Linden M. V. D. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies, *Psychol Assess*;21(4):506-14. doi: 10.1037/a0017032.
- Johnson C. J., Wiebe J. S., Morera O. (2013). The Spanish Version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Measurement Invariance and Psychometric Properties, *Mindfulness* 5(5), DOI:10.1007/s12671-013-0210-1
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.

- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, N.Y., Pub. by Dell Publishing, a division of Bantam Doubleday Dell Pub. Group.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kahl K. G., Winter L., Schweiger U. (2012). The third wave of cognitive behavioural therapies: what is new and what is effective?, *Current Opinion in Psychiatry* 25(6):522-8, DOI:[10.1097/YCO.0b013e328358e531](https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328358e531)
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 141–151.
<https://doi.org/10.1177/001316446002000116>
- Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness*, 1, 161-173. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>
- Karaoglu, B., & Yalcin, I. (2020). The effect of mindful attention awareness on ruminative thought styles: Physical education and sports teacher candidates. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(3), 511–518.
<https://doi.org/10.18844/cjes.v15i3.4928>
- Khoury B., Lecomte T., Fortin G., Masse M., Therien P., Bouchard V., Chapleau M. A., Paquin K., Hofmann S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, *Clin. Psychol. Rev.* Aug;33(6):763-71. doi: 10.1016/j.cpr.2013.05.005.
- Koszycki D., Raab K., Aldosary F., Bradwejn J. (2010). A Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety

- Disorder: A Pilot Randomized Trial, April 2010, *Journal of Clinical Psychology* 66(4):430-41, DOI:10.1002/jclp.20663
- Kotchoubey, B. (2018). Human consciousness: Where is it from and what is it for. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00567>
 - Lakey C. E, Campbell W. K., Brown K. W., Goodie A. S. (2007). Dispositional Mindfulness as a Predictor of the Severity of Gambling Outcomes, *Personality and Individual Differences* 43(7):1698-1710, DOI:10.1016/j.paid.2007.05.007
 - Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological science*, 9(6), 220-223.
 - Langer, E. J., & Ngunoumen, C. T. (2018). Mindfulness. In D. S. Dunn (Ed.), *Positive psychology: Established and emerging issues* (pp. 97–111). Routledge/Taylor & Francis Group.
 - Lau M. A., Bishop S. R., Segal Z. V., Buis T., Anderson N. D., Carlson L., Shapiro S., Carmody J., Abbey S., Devins G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation, *Journal of Clinical Psychology*, Volume 62, Issue 12, December 2006, Pages 1445-1467, <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>.
 - Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.
 - Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M., & Zumbo, B. D. (2014). A validation study of the Mindful Attention Awareness Scale adapted for children. *Mindfulness*, 5(6), 730–741. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0228-4>
 - Lin, C. Y., Potenza, M. N., Broström, A., Blycker, G. R., & Pakpour, A. H. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy for sexuality (MBCT-S) improves sexual functioning and intimacy among older women with epilepsy: A multicenter randomized controlled trial. *Seizure*, 73, 64-74. <https://doi.org/10.1016/j.seizure.2019.10.010>
 - Linehan, M. M., & Kehrner, C. A. (1993). Borderline personality disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of*

psychological disorders: A step-by-step treatment manual (pp. 396–441). The Guilford Press.

- Lutz A., Slagter H. A., Dunne J. D., Davidson R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation, *Trends Cogn Sci.* **12(4)**: 163–169. doi: [10.1016/j.tics.2008.01.005](https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005)
- Mantzios M., Wilson J. C., Giannou K. (2013). Psychometric Properties of the Greek Versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness Scales, *Mindfulness* **6(1)**, DOI:10.1007/s12671-013-0237-3.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67–84). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10327-004>
- Michalak, J., Heidenreich, T., Meibert, P. & Schulte, D. (2008). Mindfulness predicts relapse/recurrence in major depressive disorder after mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Nervous and Mental Disease*, **196(8)**, 630-633.
- Moore A., Malinowski P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility, *Conscious Cogn.*, **Mar;18(1)**:176-86. doi: 10.1016/j.concog.2008.12.008.
- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. *Liberabit*, **21(2)**, 221-233
- Naccache, Lionel (2018), "Why and How Access Consciousness Can Account for Phenomenal Consciousness," *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, **373**, **1755**: Article 20170357.
- Neff, K. (2016). *Se amable contigo mismo*. El arte de la compasión hacia uno mismo. Paidós.
- Nyanaponika T. (1983). *The heart of Buddhist meditation: a handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness: with an anthology of relevant texts translated from the Pali and Sanskrit*, London; Melbourne: Rider.
- Oblitas-Guadalupe, L. A., Soto-Vásquez, D. E., Anicama-Gómez, J. C., & Arana-Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes

- universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- O'Loughlin, R. E., & Zuckerman, M. (2008). Mindfulness as a moderator of the relationship between dehydroepiandrosterone and reported physical symptoms. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1193–1202. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.013>
 - Papaleontiou-Louca E (2003). The concept and instruction of metacognition. *Teacher Development* 7(1):9-30
 - Poorebrahim A., Lin C. Y., Imani V., Kolvani S. S., Alaviyoun S. A., Ehsani N., Pakpour A. H. (2021). Using Mindful Attention Awareness Scale on male prisoners: Confirmatory factor analysis and Rasch models, *PLoS ONE* 16(7): e0254333. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254333>
 - Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. A. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus selfreported addiction. *Addictive behaviors*, 108, 106435.
 - Robins, C., & Chapman, A. (2004). Dialectical behavior therapy: Current status, recent developments, and future directions. *Journal of Personality Disorders*, 18, 73-89. doi:10.1521/pedi.18.1.73.32771
 - Rosenthal, David (2015), "Quality Spaces and Sensory Modalities," in *Phenomenal Qualities: Sense, Perception, and Consciousness*, ed. Paul Coates and Sam Coleman, Oxford: Oxford University Press, pp. 33-65.
 - Ruini, C. (2017). *Positive Psychology in the Clinical Domains*, Research and Practice. Netherlands: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-52112-1>
 - Ruiz F. J., falcon J. C. S., Hernández D. R., Psicológica R. S. (2016). Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale in Colombian undergraduates, *Suma Psicológica* 23(1):18-24. DOI:10.1016/j.sumpsi.2016.02.003

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sauer S., Walach H., Schmidt S., Hinterberger T., Lynch S., Büssing A., Kohls N. (2013). Assessment of Mindfulness: Review on State of the Art, *Mindfulness volume 4*, pages 3–17.
- Sauer, S., & Baer, R. A. (2010). Mindfulness and decentering as mechanisms of change in mindfulness- and acceptance-based interventions. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 25–50). Context Press/New Harbinger Publications.
- Schroevers, M. J., Tovote, K. A., Keers, J. C., Links, T. P., Sanderman, R., & Fleer, J. (2015). Individual mindfulness-based cognitive therapy for people with diabetes: A pilot randomized controlled trial. *Mindfulness*, 6(1), 99–110. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0235-5>
- Seema R., Quaglia J. T., Brown K. W., Sircova A. (2014). The Estonian Mindful Attention Awareness Scale: Assessing Mindfulness Without a Distinct Linguistic Present Tense, *Mindfulness* 6(4), DOI:10.1007/s12671-014-0314-2
- Segal, Z. V., Williams, M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness- based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro S. L., Oman D., Thoresen C. E., Plante T. G., Flinders T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being, *J. Clin. Psychol. Jul;64(7):840-62.*, doi: 10.1002/jclp.20491.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2

- Soler J., Tejedor R., Soler A. F., Pascual J. C., Cebolla A., Soriano J., Alvarez E., Perez V. (2012). Psychometric proprieties of Spanish version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), *Actas Esp Psiquiatr*;40(1):19-26.
- Suchow, J. W., & Alvarez, G. A. (2017). Silencing the awareness of change. In A. G. Shapiro & D. Todorović (Eds.), *The Oxford compendium of visual illusions* (pp. 577–581). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199794607.003.0080>
- Tang Y.Y. & Posner M. I. (2009). Attention training and attention state training, *Trends in Cognitive Sciences Vol.13 No.5*: 222-7, DOI:[10.1016/j.tics.2009.01.009](https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.01.009)
- Tang, Y. Y., Ma, Y. H., Wang, J. H., Fan, Y. X. et al. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104, 17152-17156. doi:10.1073/pnas.0707678104
- Vago D. R., Silbersweig D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness, *frontiersin human neuroscience*, 25;6:296. doi: 10.3389/fnhum.2012.00296.
- Vanechoutte M. (2000). Experience, Awareness and Consciousness: Suggestions for Definitions as Offered by an Evolutionary Approach, *Foundations of Science* 5(4):429-456, DOI:10.1023/A:1011371811027.
- Veneziani C. A., Voci A. (2014). The Italian Adaptation of the Mindful Awareness Attention Scale and its Relation with Individual Differences and Quality of Life Indexes, April, *Mindfulness* 6(2), DOI:10.1007/s12671-013-0270-2
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness—The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality*

and Individual Differences, 152, Article 109568.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>

- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019b). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614.

Psychometric Properties of the Mindful Attention Awareness Scale in A Sample of Students of Some Egyptian University

Dr. Ahmad Mahamad Abdelwahab Hassan¹

Abstract:

The current research aimed with the concept of the Mindful Attention Awareness as a Personality trait that has recently gained the interest of researchers in different Western cultures. As an accurate concept within the components of sanity, Therefore, the main objective of the current research was to prepare an applicable Scale that would be able to assess this component of both sexes of university students. This would contribute in the future to improving mental and physical health.

The researcher tried to find out the reality of Factors of the concept under study, especially with the differences among researchers in the factors and components of the Mindful Attention Awareness(MAA), as well as their difference in their vision of the concept of MAA itself. The descriptive approach was used. The scale was translated and Arabized from the scale developed by "Brown and Ryan" (2003). It was applied to a sample of university students, totaling 962 male and female students. All of them were urban residents, unmarried, and the age range of the sample ranged between 18 and 25 years. The number of males was 433 students, while the number of females was 529 students. The total sample was divided into three independent sub-samples, with 534 students allocated to the exploratory factor analysis procedures, 270 students allocated to the confirmatory factor analysis procedures, and finally 158 students allocated to the Exploratory sample. The results revealed that the MAA scale has a high level of validity using five validity coefficients: concurrent validity, criterion-related validity, configural validity, factor validity (exploratory and confirmatory), and finally content validity. In the end, the results indicated that the scale has a high degree of stability, indicating its suitability for use.

1 - Instructor Behavioral Sciences, Higher Institute of Administrative Sciences, Ausem - Ministry of Education and Higher Education, and a licensed psychotherapist from the Egyptian Ministry of Health.

الخصائص السيكومترية لقياس الدراية بالانتباه المتعقل

Keywords: The Mindful Attention Awareness، psychometric validity, positive psychology, cognitive psychology, university student, factor analysis.