

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

إعداد

أ / عبدالعزيز موسى ناصر محمد

معيد بقسم علم النفس التربوى كلية التربية - جامعة أسوان

مقدمة:

يُعزز علم النفس الإيجابي الجوانب النفسية بالشكل الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية مرغوبة في مجموعة متنوعة من المجالات وخاصة في المجالات المرتبطة ببيئة التعلم، وتعد الغاية الرئيسية من هذا العلم هو تدعيم العوامل التي تركز على الصحة والنماء والفضائل بدلاً من الانشغال بجوانب الضعف والقصور، ويندرج تحت مظلة هذا العلم العديد من المصطلحات والمفاهيم ؛ ومن أبرز هذه المفاهيم مفهوم اليقظة العقلية . Mindfulness

وترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية في بلاد الهند ، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (٢٥٠٠) عام ، الأمر الذي يوضح ان اليقظة العقلية ارتبطت نشأتها تاريخياً بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس حيث كانت هذه الحركات والتقاليد الدينية تسعى إلى أن تكون اليقظة العقلية تطبيقاً من تطبيقات ممارسة التأمل، أو زيادة النواحي والصفات الإيجابية عند الفرد، كالانتباه والوعي والحكمة والرحمة، الأمر الذي يساعد الأفراد على النمو الإيجابي في حياتهم (Kabat-zinn، ٢٠٠٣). وهناك أدلة تشير إلى أصولها في التقاليد التأملية اليهودية والتعاليم الروحية النصرانية ، ففي الديانة اليهودية عثر في الكتاب المقدس (التوراة) علي أن ممارسة التأمل كان من أهم صفات الأنبياء، أما في الديانة النصرانية فقد كان معروفاً عن الرهبان قيامهم بشعائهم التأملية وانعزالهم عن العالم وقيامهم بالخلوة والتأمل.(Appel, 2009)

ثم استمرت الرحلة التاريخية لتطور هذا المفهوم إلي أن أصبح مفهوم اليقظة العقلية في القرن الحادي والعشرين، كلمة معروفة جداً ووُجِدَتْ بسهولة في سياقات عديدة

في عدة مجالات، إلا أن معناها لا يزال يخضع لتغيرات كثيرة، حتى أصبح التوجه بارزاً خلال السنوات الخمس الأخيرة إلى تناول اليقظة العقلية ك مفهوم مكون من خمسة أبعاد تعبر عن مفهوم واحد يعرف بمصطلح اليقظة العقلية (Gazzola,2016).

مشكلة الدراسة:

إعداد مقياس قادر على قياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، نابع من البيئة العربية وملائم لثقافتنا.

ومن ثم تكمن مشكلة الدراسة في إعداد مقياس لليقظة العقلية مستمد من البيئة المصرية العربية ومناسباً للتطبيق على طلاب كلية التربية - جامعة أسوان.

أهداف الدراسة:

١- إعداد مقياس اليقظة العقلية

٢- التعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في محاولة إلقاء الضوء على مفهوم اليقظة العقلية وفوائدها ووضع مقياس لليقظة العقلية نابع من بيئتنا العربية وملائم لثقافتنا.

مصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية:

اليقظة لغة :

ورد في لسان العرب "يَقْظُ: الْيَقْظَةُ: نَقِيضُ النَّوْمِ، وَالْفِعْلُ اسْتَيْقَظَ، وَالنَّعْتُ يَقْظَانُ، وَالتَّأْنِيثُ يَقْظِي، وَنِسْوَةٌ رِجَالٍ أَيْقَاطُ. وَيُقَالُ: قَدِ اسْتَيْقَظَ، وَأَيْقَظَهُ هُوَ، وَاسْتَيْقَظَهُ الَّتِي تَدُلُّ عَلَى التَّنَبُّهِ لِلشَّيْءِ، وَالْإِسْتَيْقَاطُ، وَهُوَ الْإِنْتِبَاهُ. وَابْقَظْتُهُ مِنْ نَوْمِهِ، أَيْ نَبَهْتُهُ فَتَيَقَّظَ،

وَهُوَ يَقْطَانُ : وَرَجُلٌ يَقْطُ وَيُقْطُ : كِلَاهُمَا عَلَى النَّسَبِ ، أَيُّ مُتَقَيِّظٌ حَذِرٌ ، وَرَجُلٌ يَقْطُ وَيُقْطُ إِذَا كَانَ مُتَقَيِّظًا كَثِيرَ التَّقَيُّظِ فِيهِ مَعْرِفَةٌ وَفِطْنَةٌ " (ابن منظور، ٢٠٠٣ ص.٤٩٦٤).

اليقظة اصطلاحاً:

تعرف اليقظة العقلية بأنها قدرة الطالب على الملاحظة والانتباه والوعى الكامل بالمشيرات التي يتفاعل معها ومراقبته المستمرة لها، وتقبل الذات دون إصدار أحكام، وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث كما هي فى اللحظة الآنية، والامتناع عن التفكير بالطرق التقليدية والنمطية وميله إلى حب الاكتشاف والتجريب للأفكار الجديدة بطريقة غير مألوقة، وتطويره لهذه الأفكار، بالإضافة إلى إمكانية رؤيته للموقف من زوايا متعددة دون التوقف عند وجهة نظر واحدة. (عطا، ٢٠٢١) .

ويعرف الباحث اليقظة العقلية علي أنها حالة من الوعي وتركيز الانتباه التي يكون فيها الفرد فى اللحظة الحاضرة ، والإكتفاء فقط بالملاحظة لما يحدث فى الموقف الراهن دون صدور أي أحكام منه تجاه خبرات الموقف، الأمر الذى يعكس قدرة الفرد على التقبل لجميع الخبرات والمواقف. وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية الذى أعده الباحث فى هذه الدراسة.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية

المنهج المتبع فى الدراسة:

استخدم الباحث فى هذه الدراسة المنهج الوصفى الارتباطى، حيث يستخدم هذا النوع من المناهج للوصول

إلى المعلومات التى تبين قوة العلاقة بين متغيرين أو أكثر، أو التنبؤ بالعلاقات بين المتغيرات (أبو علام، ٢٠٠٧)

عينة الدراسة:

قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة بلغت (٢٣٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة شعبة التعليم العام بكلية التربية جامعة أسوان ، بواقع ١٠٥ من الذكور، ١٢٥ من الإناث وذلك بغرض تقنين هذه الأدوات، والتأكد من صلاحيتها للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

١- مقياس اليقظة العقلية Mindfulness scale (إعداد الباحث) :

فى ضوء الكتابات النظرية التى أطلع عليها الباحث، وكذلك فى ضوء المقاييس التى تم الإطلاع عليها مثل :

- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear,et al ,2006) ترجمة البحيرى وآخرون (٢٠١٤) والذى يتكون من خمسة أبعاد لليقظة العقلية ، ويضم عدد (٣٩) مفردة تقيس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة فى مصر والسعودية والاردن.
- مقياس اليقظة العقلية إعداد الهاشم (٢٠١٧) والذى يتكون من عدد (٢٠) مفردة تقيس اليقظة لدى مديرى المدارس الثانوية .
- مقياس كنتاكى لمهارات اليقظة العقلية إعداد (Bear,et al ,2004) ترجمة وتعريب صالح (٢٠١٧) والذى يتكون من أربعة أبعاد ، ويضم عدد (٣٩) مفردة .
- مقياس اليقظة العقلية إعداد محمد (٢٠١٨) ، والذى يتكون من ثمان أبعاد ، ويضم عدد (٣٧) مفردة لقياس اليقظة العقلية لدى المراهقين.

وبعد إطلاع الباحث على المقاييس السابقة قام الباحث ببناء مقياس لليقظة العقلية وذلك للأسباب التالية :

١- بعض هذه المقاييس تم تطبيقها على بيئة مختلفة عن بيئة هذه الدراسة .

٢- اختلاف عينة بعض هذه المقاييس عن عينة الدراسة الحالية .

تكوين وعاء البنود pool items:

فى ضوء إطلاع الباحث على الكثير من الدراسات التى تناولت اليقظة العقلية وما أشتملت عليها من أطر نظرية ، وفى ضوء إطلاع الباحث على المقاييس سالفة الذكر ، قام الباحث بوضع الصورة الأولية للمقياس

، وبلغ عدد مفردات المقياس (٦٠) مفردة ، وقد راعى الباحث فى كتابة مفردات المقياس أن تعبر عن صفات الطالب اليقظ عقلياً ، وأن تعبر كل مفردة عن فكرة واحدة فقط ، كما راعى الباحث فى كتابة المفردات أن تكون ألفاظها سهلة وأن تكون سليمة من حيث الصياغة اللغوية ليسهل على الطلاب فهمها والإجابة عليها بدقة تامة.

أولاً : الصدق

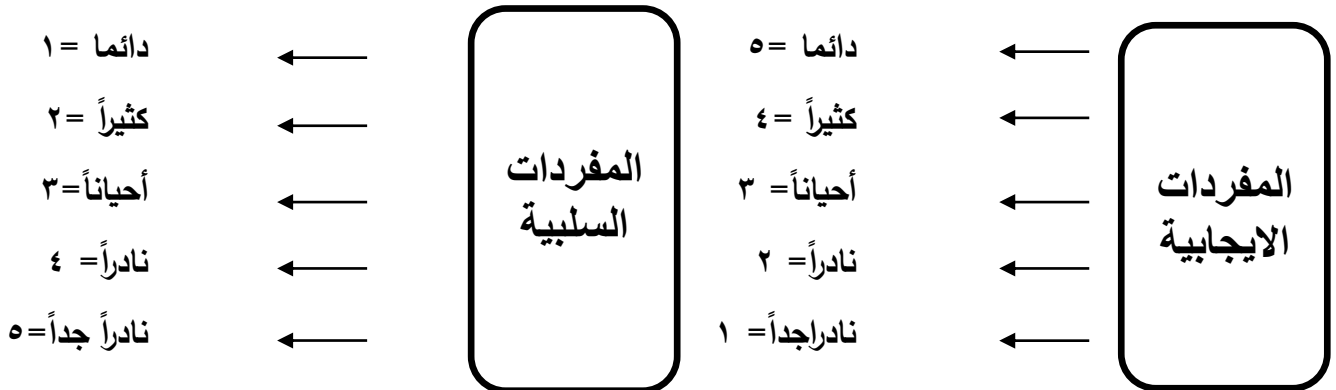
أ- صدق المحكمين (صدق المحتوى)

تم عرض المقياس فى صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس التربوى والصحة النفسية ، وطُلب منهم الحكم على مفردات المقياس من حيث السلامة اللغوية ، ومدى وضوحها من حيث المعنى ، ومدى ملائمتها وتمثيلها وصلاحياتها لقياس اليقظة العقلية لدى الطلاب ، ومن ثم الإفادة من آرائهم سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل ؛ وعلى ضوء ذلك تم إجراء التعديلات اللازمة وحُذفت من المقياس (١٣) مفردة من أصل (٦٠) ليصبح عدد مفردات المقياس (٤٧) عبارة يتم الإجابة عنها من

خلال مقياس ليكرت الخماسي (دائماً - كثيراً - أحياناً - نادراً - نادراً جداً) تقابلها الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على الترتيب وفقاً لإتجاه المفردة الإيجابية منها أو السلبية ، ويوضح الشكل التالي طريقة التصحيح تبعاً لحالة المفردة (إيجابية -سلبية) :

شكل (١)

طريقة التصحيح تبعاً لحالة المفردة (إيجابية -سلبية)



كما يوضح الجدول الآتي أرقام المفردات الإيجابية والسلبية في الصورة الأولى للمقياس :

جدول (١)

أرقام المفردات الإيجابية والسلبية في الصورة الأولى للمقياس (٦٠ مفردة)

العبارات السلبية للمقياس	العبارات الإيجابية للمقياس
٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٤١-٤٥-٤٧	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١
٥١-٥٢-٦٠	١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩
	٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧
	٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٩
	٤٠-٤٢-٤٣-٤٤-٤٦-٤٨-٤٩-٥٠

وقد تم تصحيح مفردات المقياس فى إتجاه ارتفاع اليقظة العقلية ، بمعنى أن الدرجة المرتفعة على المقياس تعبر عن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية عند الطالب ، والدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية لديه، وتتراوح درجات المقياس فى صورته النهائية ما بين (٤٥) درجة كحد أدنى و(٢٢٥) درجة كحد أعلى .

ب- التحليل العاملى (الصدق البنائى أو العاملى)

١- التحليل العاملى الاستكشافى:

لمعرفة العوامل التى تمثل أبعاد هذا المقياس من خلال تحديد البناء العاملى لليقظة العقلية من واقع العبارات التى تمثل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية ، وإلى أى مدى يمكن أن تنتظم وتصنف تلك العبارات فى مجموعة عوامل تمثل الأبعاد التى تتضمن المحتوى السيكولوجى الذى ورد فى المفاهيم النظرية عن متغير اليقظة العقلية الذى يتسم به الطلاب وذلك من خلال الخطوات الآتية :

- تم حساب مدى كفاية العينة الاستطلاعية لإجراء التحليل العاملى الاستكشافى باستخدام (KMO and Bartlett s Test) والذى تتراوح قيمته بين الصفر والواحد الصحيح ، وكلما أقتربت قيمة هذا الاختبار من الواحد الصحيح دل ذلك على زيادة الاعتمادية على نتائج التحليل العاملى ، ويبدأ الاعتماد على نتائج التحليل العاملى إذا جاوزت درجة الاختبار ٠.٥٠ ، وفى الدراسة الحالية بلغت درجة الاختبار ٠.٦٦ مما يدل على كفاية العينة لإجراء التحليل العاملى .

- وكانت المتوسطات الحسابية الناتجة عن هذا التحليل محصورة بين القيمتين (٤.٦٢) كأكبر قيمة ،

و (١.٦٩) كأقل قيمة .

- تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمصفوفة الارتباط لدرجات (٤٧) مفردة

باستخدام طريقة المكونات الأساسية principal Component Analysis

لـ Hotling ، وتم التدوير المتعامد بطريقة Varimax لـ kaiser من أجل الحصول

على العوامل من خلال اختيار المفردات الأكثر تشبعاً لكل عامل بعد تدويره كما هو

موضح بالجدول (٥) .

وقد تم اختيار العوامل بناءً على مراعاة ثلاثة معايير وفقاً لـ kaiser وهي

كالتالى:(طوخى،٢٠٢٠)

١- العامل الجوهرى هو ما كان له جذر كامن أكبر من الواحد الصحيح .

٢- محك التشبع الجوهرى للعبارة على العامل ٠.٣ فأكثر .

٣- محك اعتماد العامل ثلاثة تشبعات جوهرية على الأقل .

وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS إصدار ٢٥، حيث

أسفر هذا التحليل عن النتائج الموضحة بالجدول التالى :

جدول (٢)

نتائج التحليل العاملى لمقياس اليقظة العقلية بعد التدوير

العوامل	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	نسب الشبوع
المفردات							
١					٠.٣٧١		٠.٢٤٧
٢				٠.٣٠٨-			٠.١٣٦
٣	٠.٤٢٥						٠.٢٤٠
٤	٠.٤٣٨						٠.٢٩٥
٥	٠.٤٨١						٠.٢٩٦
٦	٠.٥١٠						٠.٣٣٧
٧	٠.٦٠٨						٠.٤٠٥
٨					٠.٦١١		٠.٤٤١
٩	٠.٣٤٦	٠.٤٤٤					٠.٣٢٦
١٠	٠.٤٢٣	٠.٣٢٩					٠.٣٤٧
١١		٠.٦٦٢					٠.٤٥٢
١٢		٠.٤٩١	٠.٣٤٥				٠.٣٩١
١٣			٠.٤٥٦				٠.٣٠٠
١٤						٠.٣٨٢-	٠.٢٣٠
١٥					٠.٤٤٧		٠.٢٤٨
١٦	٠.٦١١						٠.٤٦٧
١٧					٠.٤٠٨		٠.٣٠٠
١٨					٠.٣٣٣	٠.٣٢٩-	٠.٢٦٤
١٩		٠.٤١٤					٠.٢٤٥
٢٠	٠.٣٨٠						٠.٢٠٨

٠.١٨٦			٠.٤٠٥-				٢١
٠.٢٧٠					٠.٤٦٧		٢٢
٠.١٩١					٠.٣٢٠		٢٣
٠.٢٧٩		٠.٣٧٠			٠.٣٠٤		٢٤

تابع جدول (٢)

العوامل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	نسب الشيوخ
المفردات							
٢٥			٠.٤٩٢		٠.٣٦٧		٠.٣٩٧
٢٦		٠.٥٤٥					٠.٣٨١
٢٧			٠.٣٠٠				٠.٢٩٩
٢٨			٠.٥٨٣				٠.٤٠٥
٢٩			٠.٦٠٩				٠.٤٩٧
٣٠	٠.٣١٤		٠.٣٨٤				٠.٣٥٥
٣١	٠.٤٢٨						٠.٢٣٠
٣٢				٠.٤١٨			٠.٣١٩
٣٣				٠.٤٩٥			٠.٣٦٠
٣٤						٠.٦٠٤	٠.٣٨٦
٣٥		٠.٢٥٨					٠.١٣٠
٣٦	٠.٤٠٧		٠.٣٣٦				٠.٣١٥
٣٧				٠.٥٦٠			٠.٣٤٩
٣٨			٠.٤٦٢				٠.٢٨٩

٠.٥٠٦			٠.٦٢٦			٠.٣٠١	٣٩
٠.٢٥٢					٠.٣٣٩		٤٠
٠.٣٦٦					٠.٥١٦		٤١
٠.٥٢٤	٠.٦٧٤						٤٢
٠.٥١٦	٠.٤٢٣-			٠.٥٦٠			٤٣
٠.٤٨١		٠.٣٤٠	٠.٥٣٣				٤٤
٠.٣٩٨						٠.٥١٦	٤٥
٠.٤٢٣		٠.٤٠٨				٠.٣٨٧	٤٦
٠.١٠٧					٠.١٩٣		٤٧
	١.٩٦٥	٢.١٨٢	٢.١٩٥	٢.٩٣٣	٢.٩٦٧	٣.٤٤٥	الجذر الكامن
٣٢.٦٨٣	٤.٠٩٤	٤.٥٤٦	٤.٥٧٣	٦.١١١	٦.١٨٢	٧.١٧٨	نسبة التباين

يتضح من الجدول السابق أنه جاءت جميع تشبعات العوامل أكثر من ٠.٣ وذلك فيما

عدا مفرداتان أو عبارتان تشبعتا على أقل من ٠.٣ وهن كالتالى:

(٣٥- انتبه حينما تمر الأفكار السيئة على خاطرى دون حدوث استجابة منى).

(٤٧- خوفى من تقييم الآخرين لأدائى هو ما يدفعنى للتركيز فى مهامى).

كما يتضح من الجدول السابق أن التحليل العاملى الاستكشافى قد أسفر عن ستة عوامل

تمثل أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، وبلغت نسبة التباين الكلى للأبعاد

(٣٢.٦٨٣).

وفيما يلى بيان لقيم التشبعات على العوامل الستة ، وكذلك كل مفردة من المفردات

المتشعبة على العامل أو البعد، وكذلك رقم كل مفردة من المفردات.

١- العامل الأول:

جدول (٣)

تشبعات المفردات على العامل الأول لمقياس اليقظة العقلية

رقم المفردة	العبارات	قيم التشبعات
١٦	استطيع المحافظة على تركيزي حتى لو كثرت على المشتتات.	٠.٦١١
٧	احتفظ بهدوني حتى في أصعب المواقف.	٠.٦٠٨
٤٥	عند شعوري بالغضب استطيع العودة لوضعي الطبيعي عندما أريد.	٠.٥١٦
٦	الأحداث المستقبلية لا تمثل تهديداً لي لأنها لم تحدث حتى الآن.	٠.٥١٠
٥	أقبل النقد الموجه لي برحابة صدر.	٠.٤٨١
٤	استطيع تركيز انتباهي لفترة طويلة أثناء تعاملتي مع المواقف المختلفة.	٠.٤٣٨
٣١	استطيع فعل الأشياء وأنا اتحدث في الهاتف في نفس الوقت.	٠.٤٢٨
٣	لا أتسرع في إصدار الأحكام في المواقف التي أمر بها.	٠.٤٢٥
١٠	احترم وجهات نظر الآخرين مهما كانت.	٠.٤٢٣
٣٦	عند ورود أفكار غير مقبولة على خاطري أصرف تفكيري عنها.	٠.٤٠٧
٢٠	أقبل خبرات أي موقف بما هي عليه وليس ما يجب ان تكون عليه.	٠.٣٨٠

يتضح من الجدول السابق أنه قد تشبع على العامل الأول (١١) مفردة ، بلغ الجذر الكامن

له (٣.٤٤٥) ،

ونسبة تباين (٧٠.١٧٨) ، كما يتضح كذلك أن مفردات العامل الأول اجتمعت حول تركيز الانتباه والحفاظ

عليه ولذلك تم تسمية هذا العامل بـ (تركيز الانتباه) .

٢- العامل الثانى:

جدول (٤)

تشبعات المفردات على العامل الثانى لمقياس اليقظة العقلية

رقم المفردة	العبارات	قيم التشبعات
١١	استطيع التمييز بين الاشياء المختلفة مثل الاشكال والاصوات.	٠.٦٦٢
٢٦	استطيع ان اميز بين الأشياء المختلفة من ملمسها.	٠.٥٤٥
٤١	استطيع التمييز بين الأصوات الدقيقة من حولى (صوت المروحة - دقات الساعة - مرور الرياح بين أغصان الأشجار).	٠.٥١٦
١٢	استطيع ملاحظة أى تغير يحدث فى تعامل الآخرين معى.	٠.٤٩١
٢٢	انتبه حينما يتغير ملمس جسم كنت ألمسه.	٠.٤٦٧
٩	تعاملى مع الآخرين يتسم بالمرونة بعيداً عن التصلب.	٠.٤٤٤
١٩	أتسم فى تعاملى بروح الفكاهة والدعابة والضحك.	٠.٤١٤
٤٠	أشعر كيف يؤثر الطقس على حالتى المزاجية وعلى انفعالاتى.	٠.٣٣٩
٢٣	اتصرف فى المواقف بالطريقة التى أراها مناسبة بعيداً عن المسلمات السابقة.	٠.٣٢٠

يتضح من الجدول السابق أنه قد تشبع على العامل الثانى (٩) مفردات أو عبارات ، بلغ الجذر الكامن له (٢.٩٦٧) ، ونسبة تباين بلغت (٦.١٨٢) ، كما يتضح كذلك أن مفردات هذا العامل اجتمعت حول ملاحظة الفرد لنفسه أثناء تعامله مع الآخرين وتميز الأشياء الخارجية وملاحظة ما يحدث فى البيئة الخارجية ولذلك تم تسميه هذا العامل بـ (الوعى بالخبرات الخارجية).

٣- العامل الثالث:

جدول (٥)

تشبعات المفردات على العامل الثالث لمقياس اليقظة العقلية

رقم المفردة	العبارات	قيم التشبعات
٢٩	أدرك ما يدور بداخل الآخرين من خلال أقوالهم وأفعالهم.	٠.٦٠٩
٢٨	استطيع التمييز بين الروائح المختلفة.	٠.٥٨٣
٤٣	الاحظ كيفية تأثير انفعالاتى ومزاجى على تصرفاتى وافعالى.	٠.٥٦٠

تابع جدول (٥)

٢٥	لدى القدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية.	٠.٤٩٢
٣٠	استطيع تمييز أفكارى الجيدة من غير الجيدة.	٠.٣٨٤
٣٨	استطيع مراقبة مشاعرى دون التطرق للإنغماس فيها.	٠.٤٦٢
١٣	أشعر بالتغيرات التى تحدث فى جسدى عندما أتعرض لهواء بارد أو ماء بارد	٠.٤٥٦
٢٧	عند زهابى لأى مكان جديد استطيع حفظ معالمه بسهولة.	٠.٣٠٠

يتضح من الجدول السابق أنه قد تشبعت على العامل الثالث (٨) مفردات ، بلغ الجذر الكامن له (٢.٩٣٣) ، ونسبة تباين بلغت (٦.١١١) ، كما يتضح كذلك أن مفردات هذا العامل اجتمعت حول ملاحظة ما يحدث داخل الفرد من انفعالات ومشاعر وأفكار والتغيرات الجسدية التى تحدث تحت أى سبب ولذلك تم تسمية هذا العامل بـ (الوعى بالخبرات الداخلية).

٤- العامل الرابع:

جدول (٦)

تشبعات المفردات على العامل الرابع لمقياس اليقظة العقلية

رقم المفردة	العبارات	قيم التشبعات
٣٩	لدى تشنت فى الانتباه بسهولة وبطريقة ملحوظة.	٠.٦٢٦
٣٧	اتصرف فى المواقف بعشوائية دون الانتباه لابعاد هذه المواقف بشكل جيد .	٠.٥٦٠

٠.٥٣٣	عند قيامى بالاستذكار سرعان ما يتشتت ذهنى فى أمور أخرى.	٤٤
٠.٤٩٥	اصاب بالتوتر عند كثرة المهام المطلوبة منى.	٣٣
٠.٤١٨	استغرق فى أحلام اليقظة.	٣٢
٠.٤٠٥-	أتعامل فى المواقف المتكررة وكأننى اخوضها لأول مرة فى حياتى.	٢١
٠.٣٠٨-	أتعامل مع الآخرين بناءً على الموقف الحالى وليس على الخبرة السابقة تجاههم.	٢

يتضح من الجدول السابق أنه قد تشبعت على العامل الرابع (٧) مفردات ، بلغ الجذر الكامن له (٢.١٩٥) ، ونسبة تباين بلغت (٤.٥٧٣) ، ويتضح كذلك أن مفردات هذا العامل قد اجتمعت حول الوعى بكل التصرفات التى تحدث من الفرد والتعامل مع المواقف بوعى وتركيز ولذلك تم تسمية هذا العامل بـ(التصرف بوعى) .

٥- العامل الخامس:

جدول (٧)

تشبعت المفردات على العامل الخامس لمقياس اليقظة العقلية

رقم المفردة	العبارات	قيم التشبعت
٨	لدى القدرة على ابتكار أفكار جديدة ومبدعة.	٠.٦١١
١٥	استطيع التعبير عما يدور بداخلى من مشاعر وانفعالات.	٠.٤٤٧
١٧	تصرفى فى المواقف يتسم بالوعى والنظام.	٠.٤٠٨
٤٦	استطيع حل المواقف الصعبة بطريقة جديدة ومبتكرة.	٠.٤٠٨

١	أشعر بالتغيرات التي تحدث لى عند التعرض لمواقف صعبة.	٠.٣٧١
٢٤	أحرص على معرفة نتائج أفعالى.	٠.٣٧٠
١٨	أبتعد عن المواقف التي تتطلب تصرفات عشوائية.	٠.٣٣٣

يتضح من الجدول السابق أنه قد تشبعت على العامل الخامس (٧) مفردات ، بلغ الجذر الكامن له (٢٠.١٨٢) ، ونسبة تباين بلغت (٤.٥٤٦) ، ويتضح كذلك أن مفردات هذا العامل قد اجتمعت حول الوعى والنظام وابتكار الأفكار الجديدة وكذلك حل المشكلات بطريقة إبداعية ولذلك تم تسمية هذا العامل بـ (التنظيم والإبداعية).

٦- العامل السادس:

جدول (٨)

تشبعت المفردات على العامل السادس لمقياس اليقظة العقلية

رقم المفردة	العبارات	قيم التشبعت
٤٢	ألوم نفسي بشدة عند تفكيرى فى أفكار غير مقبولة.	٠.٦٧٤
٣٤	ألوم نفسي بشدة فى حالة صدور أخطاء منى.	٠.٦٠٤
١٤	استطيع تمييز حالتى بين الهدوء والتوتر.	٠.٣٨٢-

يتضح من الجدول السابق أنه قد تشبعت على العامل السادس (٣) مفردات ، بلغ الجذر الكامن له (١.٩٦٥) ، ونسبة تباين بلغت (٤.٠٩٤) ، ويتضح كذلك أن مفردات هذا العامل قد اجتمعت حول التمييز اليقظ ، ولوم النفس على الأفعال الغير مقبولة أو فى حالة صدور أخطاء ولذلك تم تسمية هذا العامل بـ(التقبل) .

وبذلك قد أسفر التحليل العاملى الأستكشافى عن ستة عوامل ، بعدد عبارات أو مفردات بلغت فى صورتها النهائية (٤٥) مفردة .

جدول (٩)

ترتيب العوامل وتوزيع مفردات مقياس اليقظة العقلية وفقا لتشبعاتها على العوامل (الأبعاد) فى الصورة النهائية للمقياس :

الترتيب	العوامل (الأبعاد)	العبارات	
		الارقام	العدد
الأول	تركيز الإنتباه	٣-٤-٥-٦-٧-١٠-١٦-٢٠-٣١-٤٤	١١
الثانى	الوعى بالخبرة الخارجية	٩-١١-١٢-١٩-٢٢-٢٣-٢٦-٣٩-٤٠	٩
الثالث	الوعى بالخبرة الداخلية	١٣-٢٥-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣٧-٤٢	٨
الرابع	التصرف بوعى	٢-٢١-٣٢-٣٣-٣٦-٣٨-٤٣	٧
الخامس	التنظيم والإبداعية	١-٨-١٥-١٧-١٨-٢٤-٤٥	٧
السادس	التقبل	١٤-٣٤-٤١	٣

ج- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزى)

يعتبر صدق المقارنة الطرفية من أهم أنواع الصدق ، وتم استخدام هذا النوع من الصدق للتأكد من مدى صدق المقياس فى التمييز بين الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة لمقياس اليقظة العقلية والأفراد ذوى الدرجات المنخفضة،

ويتم فيه أخذ نسبة ٢٧% من الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة ونسبة ٢٧% من الأفراد ذوى الدرجات المنخفضة ، ثم حساب الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة والمنخفضة كما هو بالجدول التالى :

جدول (١٠)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية

المجموعات الأبعاد	الإرباعى الأعلى ن = ٦٧		الإرباعى الأدنى ن = ٦٧		قيمة " ت" ودلالاتها الإحصائية	قيمة مربع إيتا	حجم التأثير
	ع	م	ع	م			
تركيز الانتباه	٤,١١	٣,٠٧	٢,٦٤	٣,٥٢	**٢٥,٣٨	٨٣,	كبير
الوعى بالخبرات الخارجية	٤,٧٨	١,٤٢	٣,٦٤	٣,٨٤	**٢٢,٨٥	٨٠,	كبير
الوعى بالخبرات الداخلية	٤,٥٨	٢,٠٥	٣,٢٩	٣,١٨	**٢٧,٨٤	٨٥,	كبير
التصرف بوعى	٣,٤٥	٣,٧١	٢,١٢	٢,٣٨	**٢٤,٦٩	٨٢,	كبير
التنظيم والإبداعية	٤,٢٧	٢,٢٨	٢,٩٨	٢,٩٧	**٢٨,١٩	٨٥,	كبير
التقبل	٣,٩٨	٣,٨٤	٢,٨٠	٣,٤٣	**١٨,٨١	٧٣,	كبير
اليقظة العقلية	٣,٨٧	١,٦٦	٣,١٩	١,٨٨	**٢٥,٣٢	٨٣,	كبير

يتضح من الجدول السابق أنه قد تم حساب فروق المتوسطات لكل بعد على حدة ، ثم حساب فروق المتوسطات للمقياس ككل ، وكانت قيمة درجات الحرية تساوى "١٣٢" ، كما

يتضح من الجدول أن قيمة "ت" جاءت دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على وجود فروق بين الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة لمقياس اليقظة العقلية والأفراد ذوى الدرجات المنخفضة ، وهذا بدوره يؤكد على صدق المقياس فى التمييز بين المجموعتين (المرتفعة والمنخفضة).

كما يتضح من الجدول السابق أنه تم حساب حجم التأثير Effect Size من خلال مربع إيتا Eta Squared وذلك لمعرفة حجم هذا الفرق بين المجموعتين (المرتفعة – المنخفضة) ، وهو ما أشار إليه الدريد (٢٠٠٦) أنه فى حالة استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أموراً أخرى مثل حجم التأثير Effect Size لبيان حجم ذلك الفرق، حيث إن حجم التأثير هو الوجه المكمل للدلالة الإحصائية . وقد أشار كوهين (1988) Cohen إلى مستويات حجم التأثير وقسمها تبعاً لإختبار ANOVA الذى تم استخدامه فى هذه الدراسة لمعرفة حجم التأثير إلى ثلاثة مستويات موضحة فى الجدول التالى: (Waston،2021)

جدول (١١)

مستويات حجم التأثير والأداة المستخدمة لتحديد حجم التأثير

حجم التأثير	الأداة المستخدمة	صغير	متوسط	كبير
η^2	ANOVA	٠,٠١	٠,٠٦	٠,١٤

ثانياً: الثبات Reliability

تم حساب ثبات المقياس عن طريق الطرق الآتية :

١ - طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك باستخدام برنامج spss25 ، وكانت قيمة الثبات (٧٧)، مما يدل على ثبات مقياس اليقظة العقلية.

٢ - طريقة التجزئة النصفية : Split Half Method

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لعبارات المقياس ، وذلك باستخدام برنامج spss25 ، وقد نتج عن ذلك معاملين للثبات هما : معامل الثبات لسبيرمان براون spearman-Brown Coefficient ، والآخر هو معامل الثبات لجتمان Guttman-split Half Coefficient ، والجدول التالي يوضح القيم الناتجة عنهما:

جدول (١٢)

قيم معامل الثبات لسبيرمان براون وجتمان

معامل الثبات	القيمة
سبيرمان براون spearman-Brown Coefficient	٠,٧١٩
جتمان Guttman-split Half Coefficient	٠,٧١٨

يلاحظ من الجدول السابق ارتفاع معامل الثبات (سبيرمان وجتمان) إلا أن الدراسة الحالية قد اعتمدت على قيمة معامل ثبات جتمان Guttman-split Half Coefficient ، ويرجع سبب هذا الاعتماد إلى أن هذه الطريقة لا تتطلب إيجاد معامل الارتباط بين نصفين المقياس .

كما لا تتطلب هذه الطريقة أن يكون معامل ثبات ألفا كرونباخ متساوياً لنصفى المقياس، بالإضافة إلى أن القيمتين يتساويان في حالة التقريب لتصبح (٠,٧٢) وهو ما يؤكد على ثبات هذا المقياس وصلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة.

٣ - طريقة ألفا كرونباخ الطبقية (الثبات المركب) STRTIFIED ALPHA :

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ الطبقية لحساب ثبات كل بُعد من أبعاد المقياس على حدة ،حيث أن معامل ألفا المعتاد (غير الطبقي) يشترط أن يكون تباين الدرجات الحقيقية

متساوياً ، وبالتالي فهو يعطى قيم أقل فى حال استخدامه فى قياس ثبات الأبعاد ، لذلك اقترح كرونباخ نفسه طريقة جديدة هى طريقة الثبات المركب ، وهذه الطريقة لا تتطلب تساوى التشبعات بل تراعى اختلافها.(تيفزة ، ٢٠١٧)
ويمكن تطبيق هذه الطريقة عن طريق المعادلة الآتية:

$$\text{الثبات المركب للبعد} = \frac{\text{(مجموع التشبعات)}^2}{\text{(مجموع أخطاء القياس)} + \text{(مجموع التشبعات)}^2}$$

(لعون وعائش ، ٢٠١٦)

ويوضح الجدول التالى قيم ثبات الأبعاد بطريقة ألفا الطبقيية STRTIFIED ALPHA

جدول (١٣)

معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا الطبقيية STRTIFIED ALPHA

الأبعاد	قيمة معامل الثبات
تركيز الانتباه	٠,٧٦
الوعى بالخبرات الخارجية	٠,٧٢
الوعى بالخبرات الداخلية	٠,٧٣
التصرف بوعى	٠,٦٧
التنظيم والإبداعية	٠,٦٠
التقبل	٠,٥٧

يتضح من الجدول ارتفاع قيم معامل الثبات بما يدل على ثبات المقياس ، وإمكانية تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

ثالثاً: الإتساق الداخلي

١ - حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه.

تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات المكونة للبعد والدرجة الكلية للبعد وكانت

النتائج كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (١٤)

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

م	الْبُعد الأول	م	الْبُعد الثانى	م	الْبُعد الثالث	م	الْبُعد الرابع	م	الْبُعد الخامس	م	الْبُعد السادس
٣	٠,٤٦٥ **	٩	٠,٤٧٨ **	١	٠,٤٧٦ **	٢	٠,٢٩٠ **	١	٠,٤٧١ **	١	٠,٥٧٤ **
٤	٠,٤٨٠ **	١	٠,٥٤٣ **	٢	٠,٥١٦ **	٢	٠,٢٥١ **	٨	٠,٥٦١ **	٣	٠,٤٥٢ **
٥	٠,٥١٠ **	١	٠,٥١٥ **	٢	٠,٤٧٥ **	٣	٠,٥٧٥ **	١	٠,٥٧٣ **	٤	٠,٦٢٥ **
٦	٠,٥٣٠ **	١	٠,٤٩٤ **	٢	٠,٦٠٦ **	٣	٠,٥٦٢ **	١	٠,٤٥٥ **		
٧	٠,٥٨٥ **	٢	٠,٥٣٤ **	٢	٠,٦١٧ **	٣	٠,٥٠٧ **	١	٠,٤٦٦ **		
١	٠,٤٦٦ **	٢	٠,٤٨٤ **	٣	٠,٥٠٨ **	٣	٠,٥٦١ **	٢	٠,٥٢١ **		
١	٠,٦٣٥ **	٢	٠,٦٢٨ **	٣	٠,٥٥٠ **	٤	٠,٤٤٥ **	٤	٠,٤٨٠ **		
٢	٠,٦١٤	٣	٠,٤٨٣	٤	٠,٥٣٩						

٠	**	٩	**	٢	**						
٣	٠,٤٨٥	٤	٠,٥٨٢								
١	**	٠	**								
٣	٠,٤٥٢										
٥	**										
٤	٠,٥٠٧										
٤	**										

** دال عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط جاءت دالة عند مستوى

(٠,٠١) ، وقد تراوحت قيم

معاملات الارتباط للبعد الأول بين (٠,٤٥٢ ، ٠,٦٣٥) ، وقيم البعد الثانى بين (٠,٤٧٨ ،

٠,٦٢٨) ، وقيم

الْبُعد الثالث بين (٠,٤٧٥ ، ٠,٦١٧) ، وقيم البعد الرابع بين (٠,٢٥١ ، ٠,٥٧٥) ، وقيم

البعد الخامس بين (٠,٤٥٥ ، ٠,٥٧٣) ، وقيم البعد السادس بين (٠,٤٥٢ ، ٠,٦٢٥) ،

وعلى ما تقدم يمكن القول أن جميع المفردات متسقة داخلياً مع البعد الذى تنتمى إليه .

المراجع :

- ١- ابن منظور. (٢٠٠٧). لسان العرب. دار المعارف .
- ٢- أبوعلام، رجاء محمود. (٢٠٠٧). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. دار النشر للجامعات.
- ٣- البحيري، عبدالرقيب أحمد ؛ الضبع، فتحى عبدالرحمن ؛ طلب، أحمد على ؛
العوامل، عائدة أحمد. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع . مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، (٣٩) ١١٩ - ١٦٦ .
- ٤- تيغزة ، إجمد . (٢٠١٧) . توجهات حديثة في تقدير صدق وثبات درجات أدوات القياس: تحليل نظري تقويمي وتطبيقي ،مجلة العلوم النفسية والتربوية ،٤ (١) ٧-٢٩ .
- ٥- الدريد، عبدالمنعم أحمد (٢٠٠٦) الإحصاء البارامترى واللابارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (ط.١) .عالم الكتاب.
- ٦- صالح ،مسعد عبدالعظيم محمد (٢٠١٧) اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوبي التعلم (المعالجة السطحية - المعالجة العميقة) وبعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية بأسوان.مجلة كلية التربية ،جامعة اسوان (٣٢) ٤٤١-٤٩٩ .
- ٧- طوخى، ليلى عابد حسن.(٢٠٢٠). التحليل العاملى لمقياس الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة.المجلة التربوية كلية التربية بالمنصورة، (١١٠) ٧٩٥-٨١٨ .
- ٨- عطا، سالى نبيل.(٢٠٢١). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين. مجلة البحث العلمى فى التربية جامعة عين شمس، ٦ (٢٢). ٢٩٩-٣٧١ .

١١-لعون، عطية، عايش، صباح. (٢٠١٦). استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي في تقنين البحوث النفسية والتربوية، مجلة العلوم النفسية والتربوية ٣، (٢) ٩٢-١٠٥.

٩- محمد، محمد عبدالعظيم. (٢٠١٨). القائمة الشاملة لخبرات اليقظة العقلية لدى المراهقين. الباحة: مكتبة الصفوة للطباعة والنشر والتوزيع.

١٠ - الهاشم، أمانى عبدالله عقله. (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. [رسالة دكتوراة] كلية العلوم التربوية - جامعة الشرق الأوسط.

12-Appel, J., & Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: Implications for substance abuse and addiction. International Journal of Mental Health and Addiction, 7(4), 506.

13-Gazzola, R. (2016). An Investigation of the Therapeutic Use of Mindfulness Practice Doctoral dissertation, City University of Seattle.

Wasten, peter.(2021). Rules of thumb on magnitudes of effect sizes.University of Cambredge. <https://imaging.mrc-cbu.cam.ac.uk/statswiki/FAQ/effectSize>

ملحق (١) الصورة الأولية للمقياس للعرض على السادة المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور

..... حفظكم الله ورعاكم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلاب كلية التربية جامعة أسوان " وذلك إستكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص " علم النفس التربوى " ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء مقياس اليقظة العقلية لقياس هذا المتغير عند الطلاب ؛ لذا أرجو من سيادتكم التكرم بتحكيم هذا المقياس وتقييمه .

ولسيادتكم جزيل الشكر والعرفان

الباحث

م	العبارة	وضوح العبارة من حيث المعنى		سلامة صياغة العبارة لغوياً		التعديل المقترح
		واضحة	غير واضحة	سليمة	غير سليمة	
١	أشعر دائماً بالتغيرات التى تحدث لى عند التعرض لمواقف سيئة					
٢	لا أهتم بالأحداث الماضية فى تعاملى مع الآخرين واتعامل معهم بما هم عليه الآن					
٣	لا أتسرع فى إصدار الأحكام فى المواقف التى أمر بها					
٤	أستطيع الحفاظ على انتباهى وتركيزى لفترة طويلة أثناء تعاملى مع المواقف المختلفة					
٥	أجعل صدرى رحيباً لكل من يقوم بانتقادى					
٦	الأحداث المستقبلية لا تمثل تهديداً لى لانها لم تحدث حتى الآن					
٧	أستطيع امتلاك اعصابى أمام أشد المواقف واصعبها					
٨	اتعامل مع الناس بحسن نية فى جميع المواقف					
٩	اطلق العنان لنفسى لابتكار أشياء وأفكار جديدة ومبدعة					
١٠	أستطيع من خلال تعاملى من الشخص ان اعرف هل هو صادق أم كاذب					
١١ -	احرص على متابعة كل ما يحدث من حولى وكل ما هو جديد					
١٢	تعاملى مع الآخرين يتسم بالمرونة وعدم التصلب					
١٣	احترم وجهات نظر الآخرين حتى ولو كانت غير منطقية بالنسبة لى					
١٤	استطيع تمييز الاشياء (الروائح -الاشكال - الاصوات)					
١٥	استطيع التعبير عما يدور بداخلى من مشاعر وانفعالات					
١٦	اتحكم فى غضبى لابعد الحدود					

١٧	استطيع المحافظة على تركيزى حتى لو كثرت على المشتتات				
١٨	تصرفى فى المواقف يتسم بالوعى والنظام				
١٩	ابتعد تماما عن المواقف التى اضطر الى التصرف فيها بعشوائية				
٢٠	اتقبل خبرات أى موقف بما هى عليه وليس ما يجب ان تكون عليه				
٢١	اتعامل فى المواقف وكأننى اخوضها لأول مرة فى حياتى				
٢٢	استمتع بجمال وحداثة كل موقف اخوضه				
٢٣	اتخلى عن المسلمات التى افترضها اجدادنا واتصرف بالطريقة التى أراها مناسبة				
٢٤	ألاحظ التغييرات التى تحدث فى جسدى عندما أتعرض لهواء بارد أو ماء بارد				
٢٥	استطيع تمييز حالتى عندما أكون متوتراً وحينما أكون فى حالة من الهدوء				
٢٦	استطيع ان اميز بين الأشياء المختلفة من ملمسها				
٢٧	انتبه حينما يتغير ملمس جسم كنت ألمسه				
٢٨	استطيع شم رائحة شى ما يحترق حتى لو لم اكن أراه				
٢٩	استطيع معرفة ما يدور بداخل الآخرين من طريقة كلامهم وتعبيرات وجوههم وطريقة جلوسهم				
٣٠	استطيع تمييز أفكارى هل هى جيدة أم غير جيدة ؟				
٣١	اتمتع فى تعاملى بروح الفكاهة والدعابة والضحك				
٣٢	استطيع دائما معرفة نتائج أفعالى				
٣٣	لدى القدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية				
٣٤	استطيع أن اتحدث فى الهاتف وأن أفعل شيئا آخر فى				

					نفس الوقت
٣٥-					أصاب بالشروود الذهني فى مواقف معينة
٣٦-					استغرق فى احلام اليقظة من وقت لآخر
٣٧-					اصاب بالتوتر عند كثرة المهام المطلوبة منى
٣٨-					ألوم نفسى بدرجة كبيرة فى حالة ارتكابى للأخطاء
٣٩					انتبه حينما تمر الأفكار السيئة على خاطرى دون حدوث استجابة منى
٤٠					عندما تكون لدى أفكار سيئة أو ذكريات مؤلمة سرعان ما اغض الطرف عنها واصرفها عن تفكيرى
٤١					اتصرف فى المواقف بتلقائية دون الانتباه لابعاد هذه المواقف بشكل جيد
٤٢					استطيع مراقبة مشاعرى دون التهرب للانغماس فيها
٤٣					استطيع بسهولة ملاحظة أى تغير فى تعامل الآخرين معى
٤٤					ألاحظ كيف يؤثر الطقس على حالتى المزاجية وعلى انفعالاتى
٤٥					لدى تشتت فى الانتباه بسهولة وبطريقة ملحوظة
٤٦					استطيع بسهولة سماع الأصوات الدقيقة من حولى (صوت المروحة - دقائق الساعة - مرور الرياح بين اغصان الأشجار)
٤٧					ألوم نفسي على تفكيرى فى أفكار سيئة أو غير مقبولة
٤٨					استطيع قيادة السيارة والتحدث فى الهاتف والانتباه لجمال الشارع وتفصيله فى ذات الوقت
٤٩					عند اجتماع أشخاص معينين مع بعضهم البعض استنتج ما يتحدثون أو ما يخططون له

٥٠	انتبه لكيفية تأثير انفعالاتي ومزاجي على تصرفاتي وفعالي				
٥١	افعل أشياء ثم بعد ثوان أتساءل كيف فعلت هذا الأمر				
٥٢	أجد نفسي منفعلاً بشدة حين التعرض لمواقف الجدل والإقناع				
٥٣	الأحظ تغيرات نبضات قلبي حين التعرض لشيء مفاجئ أو التعرض لموقف صعب				
٥٤-	عند قيامي بالاستذكار سرعان ما يتشتت ذهني في أمور أخرى				
٥٥	عند قيامي بالقفز في الماء من مكان مرتفع الأحظ وضعية جسمي في الهواء وكيفية سقوطي في الماء				
٥٦	عند زيارتي لأقربائي في بلد آخر أستطيع حفظ الطريق بسرعة وملاحظة تفاصيل الشوارع				
٥٧	عند شعوري بالغضب سرعان ما أعود لوضعي الطبيعي				
٥٨	أستطيع ملاحظة تدفق الماء البارد في جسدي عند شربي له في الطقس الحار				
٥٩	أستطيع حل المواقف الصعبة والمشكلات الشديدة بطريقة جديدة ومبتكرة				
٦٠	خوفى من الآخرين هو ما يدفعني للتركيز دائماً وبشكل مستمر				

ملاحظات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....