وقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
قسم رياض الأطفال وبالتعاون مع كلية الإمام الكاظم (عليه السلام)
للعلوم الإسلامية الجامعة/ قسم رياض الأطفال والتربية الخاصة والموسوم :
(الطفولة منطلق التنمية الإنسانية وبناء المجتمعات)
وتحت شعار (استثمار في الطفولة ... استدامة في التنمية) يومي 10ـ 11/6/2026

اليقظة العقلية لدى طفل الروضة

نورس ماجد محمد حسين شبر
كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
07827003280
nawresshubbr@uomustansiriyah.edu.iq

أ.م. د. بيداء عبد السلام مهدي الحيالي
كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
07702912009
jvrrtty@gmail.com

مستخلص البحث:
يهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طفل الروضة، وقد قامتا الباحثتان ببناء مقياس اليقظة العقلية بعد اطلاعما على النظريات والدراسات السابقة اذ تظمن المقياس (30) فقرة موزعة على خمسة مجالات تظمن كل مجال (6) فقرات وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (250) طفل وطفلة من اطفال الرياض الحكومية، وقد تحققت الباحثتان من الخصاص السيكومترية للمقياس المتمثلة بالصدق والثبات وكان التحقق من الصدق بطريقتين الصدق الظاهر وصدق البناء وجرى استخراج الثبات بطريقتين إعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ وتوصلت الباحثتان الى النتائج الاتية: أن الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اطفال الروضة على مقياس اليقظة العقلية والمتوسط الفرضي للمقياس وهذا الفرق لصالح متوسط درجات اطفال الروضة مما يشير ذلك الى ان اطفال الروضة يتميزون باليقظة العقلية مما يعكس قدرتهم على ملاحظة التفاصيل، والانتباه للمثيرات والتصرف بوعي في المواقف التعليمية والاجتماعية، وكذلك تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية وهذا يتفق مع طبيعة النمو العقلي في هذه المرحلة، التي لا تظهر فروقاً جوهرية بين الجنسين في القدرات العقلية المرتبطة بالانتباه والوعي، وتشير هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية في مرحلة الروضة لا تتأثر بالنوع.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، طفل الروضة .

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث (Problem of research)

ان مرحلة رياض الأطفال من أكثر المراحل النمائية التي يواجه فيها الأطفال تحديات نفسية وسلوكية وانفعالية متنوعة، نتيجة لما تشهده من تغيرات سريعة في البناء العصبي والوظيفي للدماغ خصوصاً في الفص الجبهي المسؤول عن الانتباه وتنظيم الذات ، إذ يُلاحظ المربون والمعلمون أن عدداً كبيراً من الأطفال في رياض الأطفال يعانون من تشتت الانتباه وصعوبة التركيز والانضباط داخل الأنشطة الصفية ، مما يؤثر في تفاعلهم الاجتماعي وقدرتهم على متابعة التعليم (Li, et al,

(334 :2019وخلال العشرين سنه الماضية دخلت اليقظة العقلية في جميع جوانب الحياة واستطاعت ان تحتل مكاناً في علم النفس وتم تسجيلها كمفهوم نفسي (ناجواني ،2019 :221)، وأن ضعف اليقظة العقلية قد يؤدي إلى ان يكون تفكيرنا أحادي وجامد عندما نتعرض للمواقف المختلفة ، مما يعيق المرونة الذهنية لدينا ويفقدنا القدرة على تقبل البدائل والتعامل مع التغيرات، ويدفعنا ذلك إلى سلوك آلي متكرر، يجعلنا ندور في حلقة مفرغة من الاستجابات غير الواعية ويصبح من الضروري آنذاك تنمية وعينا بذاتنا وانفعالاتنا، وتمكيننا من التعبير عن مشاعرنا وحاجاتنا بما يسهم في تحقيق توازننا النفسي والمعرفي (عزيز وآخرون،2017: 10)، اضافة الى ان ضعف اليقظة العقلية عند الافراد له وقع على جوانبهم النفسية، مما يولد لديهم القلق وعدم الصبر، كما ان له الاثر الكبير في تقبل او عدم تقبل الذات الإيجابية ، ويمكن توظيف اليقظة العقلية في تحسين الاساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط التي تواجهه (شاهين، 2017: 511)، ولقد لاحظت الباحثتان من خلال خبرتهما في مجال الطفولة أن ضعف اليقظة العقلية لدى طفل الروضة يعد من العوامل التي تُهدد أمنه النفسي، لما يترتب عليه من قصور في الوعي بالذات والانفعالات وصعوبة في ضبط السلوك والتفاعل المتوازن مع البيئة المحيطة به، ومن هذا المنطلق جاء البحث الحالي ليسلط الضوء على اليقظة العقلية لدى طفل الروضة، إدراكاً لأهمية تنمية الوعي العقلي في هذه المرحلة العمرية، لما له من دور في تعزيز الانتباه وتنظيم السلوك والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة، وعليه تبلورت مشكلة البحث في التساؤل الآتي: هل يتميز طفل الروضة باليقظة العقلية ؟

ثانياً: أهمية البحث (Research Importance)

أن اليقظة العقلية تسهم في غرس المهارات العقلية الايجابية لدى الاطفال في مرحلة الصغر مما يمكنه من التمتع بالاستقلالية بحيث يكون قادراً على تقبل الوضع الراهن حتى لو كان مضاد للاحتياجات التي يرغب فيها، ويمكن من خلال هذا مواجهة الضغوط والالم النفسي بشكل أيجابي دون أبداء سلوكيات غير سوية أو القيام بتفضيل الأنسحاب (السيد،2018:884ـ 885)، وممارسات اليقظة العقلية تسهم في تعزيز قدرة الفرد على التركيز والانتباه فالأفراد الذين يمتلكون سمات وخصائص عالية من اليقظة العقلية يُظهرون كفاءة أفضل في تنظيم الذات والسلوك ويتميز أداؤهم بأنه أكثر تنظيماً واتزاناً ، ويُعد تنظيم الذات والانتباه أحد الجوانب الأساسية لمكونات اليقظة العقلية والتي تمثل عاملاً مهماً في تنمية القدرة العقلية لدى الفرد (Kuhkamp, 2015: 6)، كما يُنظر إلى اليقظة العقلية على أنها حالة من الوعي اللحظي تتسم بالقبول والانفتاح والتلقائية وتُبنى على عنصرين أساسيين، أولهما: تنمية إدراك الفرد للمثيرات المحيطة به سواء كانت داخلية أو خارجية، بالإضافة إلى مشاعره وأحاسيسه مع القدرة على ملاحظتها دون إصدار حكم أو التركيز المفرط

عليها، أما العنصر الثاني: فيتعلق بالمواقف التي تُشعر الطفل بزيادة وعيه، وتُتيح له مساحة لتقبل الأفكار والانفعالات كما هي دون الحاجة إلى تقييمها أوالاستجابة لها بشكل مباشر (Geiger,et al, 2018: 1)، كما أستطاع الباحثون والمعالجون النفسيون أستخدام مفهوم اليقظة العقلية في العديد من الحالات النفسية والجسمية وصولاً بالفرد الى حالة من السعادة النفسية والرضا عن الحياة، اذ تم تناول مفهوم اليقظة العقلية من خلال زاويتين، الاولى: أنها مفهوم النفس يرتبط بالتوجه الايجابي في علم النفس والثانية: أنه تم الاعتماد عليه في تدخلات علاجية عديدة ، مثل خفض الضغوط النفسية، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (البحيري وآخرون، 2014: 12).

وعليه تبرز الأهمية النظرية للبحث الحالي من خلال الآتي:

1ـ تبين كيف أن الوعي والانتباه لدى الطفل يمكن أن يسهم في تعزيز مشاعر الأمان والطمأنينة الداخلية .

2ـ إثراء المكتبات العراقية والأدبيات ذات العلاقة بالدراسات عن اليقظة العقلية لدى طفل الروضة، مما يجعله مرجعاً علمياً للباحثين والمربيين.

وعليه تبرز الأهمية التطبيقية للبحث الحالي من خلال الآتي:

1ـ تقديم مقياس صوري لليقظة العقلية لدى طفل الروضة يمكن الأستفادة منه من قبل المعلمات وطلبة الدراسات العليا

2ـ تأمل الباحثة أن تُسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة صُناع القرار على تضمين ممارسات اليقظة العقلية في المناخ التربوي لرياض الأطفال، لما لها من دور في تعزيز النمو المتوازن للأطفال.

ثالثاً: أهداف البحث (Aims of the Research)

يهدف البحث الحالي إلى:

1ـ قياس اليقظة العقلية لدى طفل الروضة.

2ـ التعرف على دلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طفل الروضة تبعاً لمتغير النوع (ذكر – أنثى).

رابعاً: حدود البحث (Limits of the Research)

يتحدد البحث الحالي بالمجالات الآتية:

1ـ الحدود البشرية: أطفال الروضة (مرحلة التمهيدي) بعمر (5-6) سنوات ولكلا الجنسين.

2ـ الحدود المكانية: محافظة النجف الأشرف .

3ـ الحدود الزمانية: العام الدراسي (2025- 2026م).

4ـ الحدود العلمية : اليقظة العقلية.

خامساً: تحديد المصطلحات (Define Terms)

- **اليقظة العقلية (mindfulness): عرفها كل من:**

بير ولينكيز (Baer & Lykins,2009)

"وهي انتباه الفرد وقبوله للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة من خلال ملاحظة المثيرات ، بما في ذلك الظواهر الداخلية كالمعرفة والظواهر الخارجية كالأصوات أثناء التعلم والتعليم والوصف اللفظي لما يحدث بموضوعية ووعيه بالتصرف والمشاركة في الأنشطة وقبول الآخر"
(Baer & Lykins,2009: 226)

(الضبع وطلب، 2013)

" وهي التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة ودون إصدار أحكام تقييمية ، أي أن يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" ، ومتقبلاً لكل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية " (الضبع وطلب، 2013: 12).

(الوليدي، 2017)

" وهي عباره عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها وعدم اصدار احكام تقييمية عليها " (الوليدي، 2017: 45) .

(عبد الفتاح وعطية،2019)

" هي توجيه الانتباه بطريقة محددة لغرض ما في اللحظة الحالية ، وتتضمن الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة فيما يتعلق بما يجري في اللحظة الراهنة مع الوعي الذي يتم من خلال الانتباه بطريقة منفتحة على الأحداث الراهنة وهذا الانتباه يتكون من بعدين هما حب الاستطلاع والتمركز" (عبد الفتاح وعطية ،2019: 3).

التعريف النظري لليقظة العقلية:

لقد تبنت الباحثة تعريف (Baer & Lykins, 2009) كونه الأنسب الى بحثها.

تعرف اليقظة العقلية إجرائياً:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها (الطفل / الطفلة) عن فقرات مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل الباحثة.

- **طفل الروضة (Kindergarten child) عرفته:**

(وزارة التربية، 2005)

" يُعد طفل الروضة من الفئة العمرية التي تبدأ من سن الرابعة وحتى السادسة، وهو الطفل الذي يُقبل في مؤسسات رياض الأطفال في مستهل العام الدراسي أو خلاله، على أن يكون ضمن الحدود العمرية المعتمدة عند الالتحاق بالتعليم النظامي" (وزارة التربية، 2005: 8).

إطار نظري

اليقظة العقلية (mindfulness)

تتميز اليقظة العقلية بأنها الملاحظة أو الحضور بالأفكار أو المشاعر أو التصورات أو الأحاسيس (ملاحظة، وصف)، أو وضع علامات بالكلمات (وصف)، وكذلك العمل مع الوعي (علم الفعل) مع عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية (عدم إصدار رد الفعل) بالإضافة إلى عدم الحكم على الخبرة (عدم الحكم) (Baer.et al, 2006: 27–45) وقد تناول عدد من الباحثين مفهوم اليقظة العقلية من زوايا متعددة ، فظهرت بينهم أوجه اختلاف وتشابه في تحديد مضمونها، ووفقاً للمنظورالمعرفي تعد اليقظة العقلية عند لانجر(Langer) حالة مرنة للعقل ونشاط مميز يتضمن القدرة على ابتكار فئات جديدة، واستقبال معلومات جديدة ، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، مع التركيز على السياق (Langer,2000:220)، أما من المنظورالتطبيقي ، فقد تناولها هاسيد (Hassed) بوصفها مجموعة من الممارسات المرتبطة بالعملية التعليمية، تعنى بتعزيز الصحة النفسية، ودعم عملية التعلم والأداء، كما تعمل على تحسين عملية التواصل بين الأفراد (Hassed,2016:52)، كما ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها طريقة في التفكير تركز على الانتباه إلى أفكار الفرد وأحاسيسه الداخلية والخارجية، دون إصدار أحكام عليها إيجابية كانت أم سلبية ويمكن أن تُعد وسيلة لتحقيق استجابة تكيفية (Kettler,2013:4)، وتعد اليقظة العقلية قدرة عقلية تتيح للفرد أن يكون أكثر وعياً بكل لحظة يعيشها، وأن يلاحظ كل فكرة تأتي إلى عقله مع عدم إعطاء فكرة قيمة أكثرمن فكرة أخرى (Stankovic,2015:46)، وتوصف اليقظة العقلية بأنها حالة ذهنية تتسم بالإيجابية ، وتلعب دوراً مهماً في إنتاج الخبرات الإيجابية (Chen,2015:1)، كما ينظر لها بأنها حالة عقلية تقوم على تنمية الوعي الكامل لدى الفرد من خلال تركيز الانتباه على الخبرات الحالية دون إصدار أحكام أو تقييمات عليها (سالم، 2020: 66).

خصائص اليقظة العقلية

لقد بين براون (Brown & Creswell,2007) أن أهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل فيما يلي:

- **الحضور الواعي:** يعد الحضور الواعي الخاصية الأساسية والأهم في اليقظة العقلية، إذ تتضمن وعي الفرد بكل من العوامل الداخلية المتمثلة في أفكاره ومشاعره وسلوكياته ، والعوامل الخارجية المحيطة به، ويساعد هذا الوعي المتكامل على إدراك الذات والعالم المحيط إدراكا متوازناً ومترابطاً.
- **المرونة في الأنتباه:** تعني القدرة على تحويل الانتباه أو تغييره تبعاً لتغير المواقف والأحداث دون التصلب في استجابات نمطية أو مألوفة، وهي تعكس قدرة الفرد على التكيف الذهني وتعدد أساليبه في التعامل مع المواقف، بما يتيح له تنويع الاستجابات وتعديلها بما يتناسب مع الموقف الآني.

ـ الوعي باللحظة الحالية: يميل العقل البشري عادةً إلى الترحال بين الماضي بتجاربه والمستقبل بتوقعاته ، مما يحرمه من عيش الحاضر، غير أن اليقظة العقلية تُمكن الفرد من توجيه انتباهه نحو اللحظة الراهنة وإدراك تفاصيلها والانغماس في معايشتها بوعي كامل .

ـ الاستمرار في الوعي والانتباه: تختلف قدرة الأفراد على الوعي والانتباه من شخص لآخر، فبينما تكون هذه الحالة مؤقتة وعابرة عند البعض، فإنها تكون متكررة ومستمرة عند آخرين، وتمتاز اليقظة العقلية بقدرة أصحابها على المحافظة على الوعي والانتباه لفترات طويلة، مما ينعكس إيجاباً على توازنهم النفسي وسلوكهم الواعي (Brown & Creswell,2007 :220).

العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية

تُعد الخصائص النفسية والانفعالية من أبرز العوامل التي تنعكس على مستوى اليقظة العقلية لدى الأفراد، إذ ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها نتاج للتفاعل بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية وأن البيئة الاجتماعية والعلاقات التي تربط الطفل بوالديه تمثل أساساً مهما في تنمية هذه القدرة، حيث إن أنماط التفاعل الأسري قد تعزز أو تضعف من مستوى اليقظة العقلية تبعاً لجودتها واستقرارها (Guendelman,et al, 2017:2) كما أشار أرسلان (Arslan) إلى أن الأطفال الذين يتعرضون لممارسات سلبية أو سوء معاملة داخل الأسرة غالباً ما يظهر لديهم مستوى منخفض من اليقظة العقلية ، إذ تؤثر الخبرات الانفعالية المبكرة في تكوين أنماط استجابة غير متوازنة أو مشاعر عصبية مفرطة، مما ينعكس سلباً على نموهم الاجتماعي والانفعالي، وقد يحد من قدرتهم على الانتباه الواعي والتفاعل الإيجابي مع المواقف الحياتية (Arslan,2017:58).

العمليات الأساسية المكونة لليقظة العقلية

تتضمن اليقظة العقلية مجموعة من العمليات الجوهرية التي تشكل بنيتها الأساسية ، وتعد الأساس في توجيه وعي الفرد وتنظيم استجاباته المعرفية والانفعالية تجاه المواقف والخبرات المختلفة.

1ـ التمهل (Patience) يشير إلى قدرة الفرد على التروي قبل اتخاذ القرارات أو تنفيذ الأفعال اليومية إذ تساعده اليقظة العقلية على تجنب الاندفاعية والتسرع ، وتمكنه من التوقف مؤقتاً لمراجعة أفعاله واختيار الأنسب قبل الانتقال من نشاط إلى آخر.

2- القبول (Acceptance) لا يعني القبول هنا الاستسلام السلبي أو التغاضي عن الظلم والأخطاء، بل يعني الاعتراف بالواقع الحالي كما هو، وتقبل الخبرات التي يمر بها الفرد لأنها تحدث فعلاً في اللحظة الراهنة، دون رفض أو إنكار.

3- مرونة الاستجابة (ResponseFlexibility) تساعد اليقظة العقلية الفرد على توليد مجموعة من الخيارات والحلول، وتمكنه من التنقل بينها بمرونة وإجراء التعديلات المناسبة بحسب الموقف، مما يعزز تكيفه مع التغيرات الحياتية .

4- وقف الحكم (Non-Judgment) تتيح اليقظة العقلية للفرد تنمية اتجاه من التلطف والتسامح وتمنحه القدرة على تأجيل إصدار الأحكام على المواقف، سواء كانت صحيحة أم خاطئة، حتى يتمكن من رؤيتها بوضوح وموضوعية أكبر.

5- اللطف مع الذات (Self-Compassion) تسهم اليقظة العقلية في تعزيز شعور الفرد بالرحمة والتسامح مع ذاته أثناء مروره بالمواقف الصعبة أو الخبرات المؤلمة ، وتمنحه طاقة نفسية تساعده على تجاوز الأزمات وتحقيق التوازن الداخلي(حفني ،2021: 139)

نظرية بير وليكينز في اليقظة العقلية (Bear and Lykins's Theory of Mindfulness)

تُعد نظرية بير وآخرون في اليقظة العقلية من الاتجاهات الحديثة التي تناولت هذا المفهوم بوصفه عملية نفسية معرفية وانفعالية متكاملة، تسهم في تنمية الوعي الذاتي وتنظيم السلوك والانفعالات، وتنطلق هذه النظرية من أن اليقظة العقلية ليست حالة مؤقتة أو ممارسة تأملية محدودة، بل أسلوب إدراكي يمكن اكتسابه وتنميته من خلال الملاحظة الواعية للخبرات اليومية والتعامل معها بتقبل وانفتاح دون إصدار أحكام أو تفاعل انفعالي مفرط وقد حدد بير وآخرون مجموعة من الأبعاد التي تمثل جوهر اليقظة العقلية، وهي: الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل، وتعمل هذه الأبعاد بصورة تكاملية على تعزيز التنظيم الذاتي وتحقيق التوازن النفسي، بما يسهم في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي وتعزيز الصحة النفسية(سلمان،2025: 88-89) وبناءً على هذا المنظور، اعتمد البحث الحالي نظرية بير وليكينز (Bear &Lykins) إطاراً نظرياً مفسراً لليقظة العقلية، لما توفره من أساس علمي لفهم مكونات هذا المتغير، ومن هنا تبرز أبعاد النظرية لتضيء البناء المفاهيمي له وتحدد مرتكزاته الرئيسية.

- الملاحظة (Observations): وتعني الأنتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمعارف والأنفعالات والمشاهد والأصوات، أي الأهتمام بالمنبهات الحسية المستمدة بصورة أساسية من مصادر مختلفة وأدراك العواطف المتصلة بها.

- الوصف (Description): هو التعبير اللفظي عن الخبرات وما تنطوي عليها من معارف، وأحاسيس وانفعالات

ـ التصرف بوعي (Act With awarenes): وهو التعامل بأنتباه ووعي وتركيز مع الوقت الراهن أي أن يعيش الموقف بجميع حواسه، وبالتالي فأن جميع جوانب أنتباهه تنصب في الموقف نفسه وهذا يزيد من قدرة الإنسان على الأنسجام والتوافق مع نفسه والبيئة المحيطة به.

ـ عدم إصدار الأحكام (Non judging): وهي تشير الى عدم إصدار تقييم أو أحكام للخبرات الداخلية أو الخارجية إذ أن إصدار الأحكام والتحيز يعيق اليقظة وتصبح نتائجها أكثر سلبية.

ـ عدم التفاعل (Non-interative): وهوعدم الأستجابة والتفاعل للأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تنتاب الفرد وتؤثرعليه، لكونها تؤدي الى تشتت الأنتباه وعدم القدرة على التركيز في الموقف الراهن (Baer, et al, 2006:27_45)

مناقشة النظرية المفسرة لليقظة العقلية

تُعد نظرية بير وليكينز (Bear &Lykins) من النظريات الحديثة التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، إذ ركزت على الوعي المتعمد بالخبرات التي يعيشها الفرد في اللحظة الراهنة والانتباه للمثيرات المحيطة به دون إصدار أحكام مسبقة، وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية تتجلى من خلال مجموعة من المهارات المعرفية والانتباهية، مثل الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل ، كما تشير إلى أن هذه المهارات يمكن أن تتشكل منذ المراحل المبكرة من العمر، الأمر الذي يجعلها ذات أهمية في فهم طبيعة اليقظة العقلية لدى طفل الروضة، ولهذا اعتمدت الباحثة نظرية بير إطاراً نظرياً للبحث الحالي، لكونها من النظريات الشمولية التي فسرت مفهوم اليقظة العقلية وأبعادها بصورة واضحة، فضلاً عن ملاءمتها لطبيعة موضوع البحث وخصائص مرحلة الطفولة المبكرة.

الدراسات السابقة

- **دراسة لي وآخرون (Li, et al, 2019) / الصين**

"Mindfulness Training Improve 3- and 4-Year-OldChildren's Attention and Executive Function"

"تدريب اليقظة العقلية يُحسن انتباه الأطفال بعمر(3 ـ4) سنوات ووظائفهم التنفيذية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه والوظائف التنفيذية لدى الأطفال الصغار بعمر(3–4) سنوات، وهي من أوائل الدراسات التي تناولت فاعلية هذه التدريبات في المرحلة العمرية المبكرة جداً ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتكونت العينة من (52) طفلاً وطفلة من المستوى الأول لرياض الأطفال تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وأعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات حيث تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً

تدريبياً، تمارين اليقظة العقلية تتضمن أنشطة قصيرة ومبسطة مثل التنفس الهادئ، الانتباه للحواس، مراقبة المشاعر دون إصدار أحكام، وذلك على مدى عدة أسابيع ، بينما واصلت المجموعة الضابطة برنامجها التعليمي الاعتيادي، وأستخدمت الدراسة مجموعة من اختبارات الأداء المعرفي والانتباه والوظائف التنفيذية مثل اختبارات الانتباه المستمر، والمرونة المعرفية، والتثبيط، إضافة إلى ملاحظات سلوكية مباشرة لتقييم مدى التحسن بعد تطبيق البرنامج، وقد أظهرت النتائج وجود تحسن دال إحصائياً في أداء الأطفال الذين تلقوا تدريب اليقظة مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة، ولاسيما في مهارات الانتباه المستمر وضبط الاستجابة والمرونة المعرفية، وأكد الباحثون أن ممارسة اليقظة العقلية في سن مبكر يمكن أن تدعم النمو العصبي- المعرفي وتعزز الوظائف التنفيذية الأساسية التي تشكل أساس التعلم والسلوك الإيجابي لاحقاً (Li,et al,2019).

منهجية البحث وإجراءاته (Research Methodology and Procedures)

أولاً: منهج البحث (Research Method)

يُعد اختيار المنهج الملائم خطوة أساسية في بناء أي بحث علمي، إذ يسهم في تحديد الأسلوب الذي تتبعه الباحثتان للوصول إلى نتائج دقيقة ومتماسكة، وانطلاقاً من طبيعة مشكلة البحث الحالي وأهدافه، والذي يتناول اليقظة العقلية لدى طفل الروضة، فقد اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي بوصفه الأنسب لتحقيق هذه الغاية.

ثانياً: مجتمع البحث (Population of the Research)

ويقصد بالمجتمع هو المجموعة الكلية من الناس أو الأحداث أو الأشياء التي تسعى الباحثتان إلى أن تعمم عليها نتائج البحث ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (النجاروالزغبي، 2009: 86)، ويتألف مجتمع البحث الحالي من أطفال الروضات الحكومية التابعة إلى مديرية تربية النجف الأشرف في مركز محافظة النجف الأشرف وقضاء الكوفة والبالغ عددهم (10) روضات، إذ تضمن مجتمع البحث الأطفال ممن هم بعمر(5–6) سنوات (مرحلة التمهيدي) من كلا الجنسين للعام الدراسي (2025–2026) كما هو موضح في جدول (1).

جدول (1) توزيع مجتمع البحث بحسب المديرية العامة لتربية النجف الأشرف

ت	أسم الروضة	عدد الأطفال		المجموع
		البنون	البنات	
1	حمائم السلام	98	47	145
2	الحسين	58	62	120
3	زهرة الوادي	183	125	308
4	الأبتسامة	91	94	185
5	الربيع	87	93	180
6	الهديل	104	88	192
7	العصافير	145	155	300
8	الأريج	110	90	200
9	الملاك	46	35	81
10	السندباد	30	32	62
المجموع		952	821	1773

ثالثاً: عينة البحث (Research Sample)

هي نموذج يمثل جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي محل الدراسة، يتم اختياره وفقاً لأسس علمية دقيقة تعتمد على طرق الاحتمالات، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ويشترط أن تستوفي كل وحدة من وحدات العينة معايير محددة لضمان دقة النتائج واستنادها إلى منهجية علمية صحيحة (الحسني والحيالي، 2024: 24)، وأن عينة الدراسة تضم كلاً مما يأتي: وأن عينة الدراسة تضم كلاً مما يأتي:

ـ العينة الأستطلاعية (Pilot Sample)

يهدف استخدام العينة الاستطلاعية إلى التأكد من وضوح فقرات مقياس اليقظة العقلية، وكذلك تحديد الوقت الذي يستغرقه الأطفال للإجابة على فقرات المقياس، ولهذا الغرض قامت الباحثتان باختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تضمنت العينة (20) طفل وطفلة من أطفال رياض الأطفال في مركز محافظة النجف الأشرف للإجابة على المقياس، كما هو موضح في جدول (2).

جدول (2)العينة الأستطلاعية لمديريات رياض الأطفال

أسماء الروضات	عدد الأطفال
أطفال النجف	3
العبير	4
الغدير	3
العسل	3
النرجس	4
المباهج	3
6	20

ـ عينة بناء المقياس (عينة التحليل الإحصائي)

يُعرف التحليل الإحصائي بأنه " العملية العلمية التي يقوم الباحث من خلالها بتنظيم البيانات وجمعها ومعالجتها تمهيداً لإخضاعها للأساليب الإحصائية المناسبة، بهدف استخراج نتائج ومؤشرات تسهم في خدمة البحث العلمي، على أن تكون هذه النتائج ذات قيمة علمية ومعرفة جديدة ذات فائدة حقيقية " (الحميداوي، 2022: 250) ، وانطلاقاً من ذلك عمدت الباحثتان إلى اختيار عينة البحث الحالي من المجتمع الأصلي المتمثل بروضات الأطفال في محافظة النجف الأشرف وقضاء الكوفة، استناداً إلى كتاب تسهيل المهمة الصادر عن المديرية العامة لتربية محافظة النجف الأشرف وعليه فقد بلغت حجم العينة (250) طفل وطفلة، ويشير نانلي (Nunnally) إلى أن الحجم المناسب لعينة التحليل الإحصائي ينبغي ألا يقل عن خمسة أفراد كحد أدنى لكل فقرة اختبارية (Nunnally, 1978: 200)وبناءً على هذا الاتجاه فإن الحد الأدنى المسموح به لحجم العينة يُحتسب من خلال (ضرب عدد فقرات المقياس في خمسة) وعليه تألفت عينة التحليل الإحصائي من (250) طفل وطفلة من مجتمع البحث الحالي موزعين على عشر روضات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد اشتملت العينة على (125) طفل و (125) طفلة من الروضات الحكومية التابعة لمديرية تربية النجف الأشرف في كل من مركز محافظة النجف الأشرف وقضاء الكوفة ، كما هو موضح في جدول (3)، وقد استغرق تطبيق المقياس شهرين ابتداءً من شهر تشرين الثاني لسنة (2025م) وانتهاءً بشهر كانون الثاني لسنة (2026م).

جدول (3)عينة بناء المقياس (التحليل الإحصائي)

ت	القضاء	أسم الروضة	البنون	البنات	المجموع
1	المركز	حمائم السلام	12	13	25
2	المركز	الحسين	13	12	25
3	المركز	زهرة الوادي	13	12	25
4	المركز	الملاك	12	13	25
5	المركز	الربيع	13	12	25
6	المركز	الهديل	12	13	25
7	المركز	العصافير	13	12	25
8	قضاء الكوفة	الورود	13	12	25
9	قضاء الكوفة	البنفسج	12	13	25
10	قضاء الكوفة	السنديان	12	13	25
المجموع			125	125	250

ـ عينة التطبيق النهائي

قد وتم اعتماد تطبيق أداة البحث المستخدمة في عينة البناء نفسها على عينة التطبيق النهائي والمكونة من (٢٥٠) طفل وطفلة بواقع (125) طفل و(125) طفلة، وذلك لعدم استبعاد أي فقرة من فقرات المقياس بعد تطبيقه على عينة البناء، فضلاً عن أن تطبيق الأداة كان تطبيقاً فردياً يتطلب الى وقت اطول، الأمر الذي لم يستدع إعادة تطبيقها مرة أخرى وبناءً على ذلك، استُخدمت العينة نفسها بوصفها العينة النهائية في البحث.

رابعاً: أدوات البحث (Research Tools)

ولما كان البحث الحالي يهدف قياس اليقظة العقلية لدى طفل الروضة، فقد تطلب ذلك توفر أداة تتوافر فيها الخصائص السيكومترية اللازمة لتحقيق أهداف البحث وهي:

مقياس اليقظة العقلية (Mindfulness Scale)

بعد اطلاع الباحثتان على العديد من الدراسات العربية والأجنبية والمقاييس ذات العلاقة بموضوع البحث، لم تجد الباحثتان حسب معرفتهما مقياس يناسب عينة البحث لذلك قامتا بإعداد مقياس مناسب لقياس اليقظة العقلية لدى طفل الروضة ، بحيث يكون ملائماً لطبيعة مجتمع البحث وعينته.

خطوات إعداد المقياس (Steps of Scale Construction)

تشير أدبيات القياس إلى أن عملية إعداد المقياس تمر بسلسلة من الخطوات المنظمة، وقد أوضح ألين وين (Allen &Yen,1979) أن بناء أي مقياس يعتمد على مراحل أساسية تبدأ بتخطيط المقياس وذلك من خلال تحديد المفهوم المراد قياسه وتحديد المجالات التي ينبغي أن تغطيها فقراته يتبع ذلك صياغة الفقرات بصورة دقيقة لكل مجال من مجالات المقياس، وبما يعكس أبعاد المفهوم الذي يستهدفه الباحث، ثم تأتي مرحلة تطبيق الفقرات على عينة ممثلة من مجتمع الدراسة للتأكد من سلامة الصياغة ووضوح التعليمات وملاءمة الفقرات للفئة المستهدفة وبعد ذلك تُجرى عملية تحليل الفقرات بهدف التحقق من خصائصها الإحصائية، ومعرفة مدى تمييزها وتمثيلها للمجال الذي تنتمي إليه، وصولاً إلى بناء أداة صالحة للاستخدام البحثي (Allen &Yen,1979 118 -119) وفيما يأتي تفصيل ذلك:

ـ تخطيط المقياس (Planning the Scale)

يؤكد كرونباخ (Cronbach,1970) على ضرورة قيام الباحث بتحديد المفاهيم المعتمدة في بناء المقياس قبل البدء بإجراءات البناء (Cronbach,1970: 49)

أ ـ تحديد المفهوم (Defining the Concept)

أعتمدت الباحثتان في أعداد مقياس اليقظة العقلية على تعريف بير وليكينز (Baer & Lykin) " وهي انتباه الفرد وقبوله للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة من خلال ملاحظة المثيرات، بما في ذلك الظواهر الداخلية كالمعرفة والظواهر الخارجية كالأصوات أثناء التعلم والتعليم والوصف اللفظي لما يحدث بموضوعية ووعيه بالتصرف والمشاركة في الأنشطة وقبول الآخر" (Baer & Lykins, 2009: 226)

ب ـ تحديد المجالات (Identifying the Domains)

اعتمدت الباحثتان في تحديد مجالات مقياس اليقظة العقلية على النظرية التي قدمها (Baer & Lykins,2009) بوصفها إطاراً نظرياً مرجعياً لمفهوم اليقظة العقلية، واستندت الباحثتان في تحديد المجالات الرئيسة للمقياس إلى الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية التي صاغها، بير، واخرون (Baer,et al, 2006: 27–45) والتي بُني المقياس الحالي في ضوئها وانطلاقاً من ذلك قامت الباحثتان بتحديد أبعاد اليقظة العقلية وبيان تعريف كل بعد منها، كما يأتي:

1- الملاحظة (Observations): وتعني الأنتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمعارف والأنفعالات والمشاهد والأصوات، أي الأهتمام بالمنبهات الحسية المستمدة بصورة أساسية من مصادر مختلفة وأدراك العواطف المتصلة بها.

2ـ الوصف (Description): هو التعبير اللفظي عن الخبرات وما تنطوي عليها من معارف، وأحاسيس وانفعالات.

3ـ التصرف بوعي (Act With awarenes): وهو التعامل بأنتباه ووعي وتركيز مع الوقت الراهن أي أن يعيش الموقف بجميع حواسه، وبالتالي فأن جميع جوانب أنتباهه تنصب في الموقف نفسه وهذا يزيد من قدرة الإنسان على الأنسجام والتوافق مع نفسه والبيئة المحيطة به.

4ـ عدم إصدار الأحكام (Non judging): وهي تشير الى عدم إصدار تقييم أو أحكام للخبرات الداخلية أو الخارجية، إذ أن إصدار الأحكام والتحيز يعيق اليقظة وتصبح نتائجها أكثر سلبية.

5ـ عدم التفاعل (Non-interative): وهوعدم الأستجابة والتفاعل للأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تنتاب الفرد وتؤثرعليه، لكونها تؤدي الى تشتت الأنتباه وعدم القدرة على التركيز في الموقف الراهن (Baer,et al, 2006: 27–45)

ـ صياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية (Initial Formulation of the Scale Items)

بعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة تمت صياغة (30) فقرة موزعة على (5) أبعاد بواقع (6) فقرات لكل بعد مع مراعات اختيار الصور المناسبة لكل فقرة وذلك لتغطية أبعاد المقياس بشكل شامل، مع مراعاة عددٍ من المعايير عند صياغة فقرات المقياس، لضمان وضوحها ودقتها وملاءمتها لأهداف البحث، وذلك على النحو الآتي:

1ـ أن تكون الفقرة واضحة ومباشرة، بما يعكس بدقة المفهوم المراد قياسه (اليقظة العقلية).

2ـ الابتعاد عن التعابير الغامضة أو غير الدقيقة التي قد تؤدي إلى سوء الفهم من قبل الأطفال أو القائمين على التطبيق.

3ـ التركيز على فكرة واحدة محددة في كل فقرة لتعزيز دقتها وتمثيلها للمجال الذي تنتمي إليه.

4ـ تجنب استخدام أسلوب النفي في صياغة العبارات لتفادي الالتباس أو الصعوبة في الفهم (الطرفي، 2025: 58)

ـ التحليل المنطقي للفقرات (Logical Analysis of the Items)

يُعد التحليل المنطقي للفقرات خطوةً ضرورية في بناء المقياس، لأنه يُشير إلى مدى تمثيل الفقرة للصفة أو المفهوم الذي أُعدت لقياسه، ويُسهم هذا التحليل في التأكد من أن كل فقرة تعكس بدقة المجال الذي تنتمي إليه، وتتناسب مع الهدف العام للأداة (الحسني، 2018: 86).

ـ صلاحية فقرات المقياس (Validity of the Scale Items)

يتطلب هذا الإجراء الحصول على توافق آراء مجموعة من المحكمين حول مدى صلاحية فقرات الاختبارومناسبتها لأهداف البحث، فقد عرضت الباحثة فقرات مقياس اليقظة العقلية مع الصور

المرافقة لها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات الطفولة وعلم النفس والتربية والقياس والتقويم، وبلغ عددهم (23) خبيراً، وقد تضمن المقياس تعريفاً لمفهوم اليقظة العقلية، وتعريفاً لكل مكون من مكوناته، إضافة إلى بدائل الإجابة والأوزان والتعليمات، طلب من الخبراء إبداء آرائهم حول مدى صلاحية الصياغة، ووضوح الفقرات، ومدى ارتباطها بمكونات اليقظة العقلية، وبناءً على آرائهم تم اعتماد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق بلغت (85%) فأكثر، مما يشير إلى توافق الخبراءعلى صياغة جميع الفقرات، وبالتالي لم يتم حذف أي فقرة من المقياس، كما هو موضح في جدول(4) .

جدول (4)آراء المحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياس اليقظة العقلية

المكونات	أرقام الفقرات	المحكمون		النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
		موافقون	غير موافقون				
الملاحظة	1،2،3،4،5،6	23	صفر	%100	23	3,84	دالة
	5	20	3	%86	12,566	3,84	دالة
الوصف	1،2،3،4،5،6	23	صفر	%100	23	3,84	دالة
التصرف بوعي	1،4،5،6	23	صفر	%100	23	3,84	دالة
	2،3	21	2	%91	15,696	3,84	دالة
عدم أصدار أحكام	1،2،3،4،5،6	23	صفر	%100	23	3,84	دالة
عدم التفاعل	1،2،3،4،5،6	23	صفر	%100	23	3,84	دالة

ـ إعداد تعليمات المقياس (Preparation of the Scale Instructions)

قامت الباحثتان بإعداد تعليمات خاصة بالمقياس تضمنت الهدف من المقياس وكيفية الإجابة عن الفقرات ولضمان أن تكون إجابات الأطفال عن الفقرات معبرة عن أدائهم الحقيقي، قامت الباحثتان بصياغة إيعازات التطبيق باللغتين: العربية الفصحى واللهجة العامية (الدارجة) لتكون مفهومة لجميع الأطفال على اختلاف مستوياتهم اللغوية، ومن أجل التأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس وبدائل الاستجابة وكذلك معرفة الوقت المستغرق للإجابة والتغلب على أي معوقات محتملة قبل التطبيق الفعلي على العينة الأساسية، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (20) طفل وطفلة تم

اختيارهم عشوائياً، بواقع (10) بنين و(10) بنات تتراوح أعمارهم بين (5-6) سنوات، وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس لكل طفل بين (10) دقائق كحد أدنى (15) دقيقة كحد أعلى، وبمتوسط زمني بلغ نحو (12,5) دقيقة.

ـ تصحيح المقياس (Scoring the Scale)

يقصد بتصحيح المقياس الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة ، وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباته على جميع فقرات المقياس ، وقد تم تخصيص ثلاثة بدائل للإجابة عن كل فقرة ومنحت الباحثة لهذه البدائل أوزاناً رقمية، (3) للبديل الأول و(2) للبديل الثاني و(1) للبديل الثالث.

ـ التحليل الإحصائي للفقرات (Statistical Analysis of the Items)

يعد تحليل الفقرات من الخطوات الأساسية في بناء المقاييس والاختبارات، إذ تُسهم هذه العملية في الكشف عن دقة فقرات المقياس أو الاختبار ومدى قدرتها على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العليا والدنيا في السمة المقاسة ، ويشير أيبل (Ebel,1972) "إلى أن التحليل الإحصائي للفقرات يساعد على تحديد الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة من المقياس أو الاختبار، مما يضمن دقة الأداة وصدقها في قياس السمة المستهدفة" (Ebel,1972: 392)

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس اليقظة العقلية

أ- معامل تمييز الفقرات:

تعد عملية تحليل فقرات المقياس إحصائياً من الخطوات الأساسية في بناء أدوات القياس، لما لها من أهمية في ضمان دقة المقياس وفاعليته في قياس السمات المستهدفة، إذ يسهم هذا التحليل في تقويم فقرات المقياس وتحسينها بما يضمن ملاءمتها وقدرتها على تحقيق الأهداف التي أُعد من أجلها المقياس ويتمثل الهدف الرئيسي من تحليل فقرات الاختبار في التحقق من صلاحية كل فقرة على حدة، من خلال الكشف عن الفقرات ضعيفة التمييز، والعمل على استبعاد الفقرات التي لا تتوافق مع معايير القياس العلمي المعتمدة (الركابي، 2011: 101)، ويقصد بمعامل التمييز قدرة الفقرة أو المقياس على التفريق بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في السمة المقاسة (الصمادي والدرابيع، 2004: 166)، وتم حساب معامل تمييز الفقرات لمقياس اليقظة العقلية من خلال تطبيق المقياس على عينة حجمها (250) طفل وطفلة ، ثم قامت الباحثة بتصحيح استمارات الإجابة ، ولغرض استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية ، وحددت المجموعتان المتطرفتان بالاعتماد على الدرجة الكلية وبنسبة 27% من كل مجموعة، فبلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (68) طفل وطفلة في

المجموعة العليا و(68) طفل وطفلة في المجموعة الدنيا ، واستعملت الباحثتان الاختبار التائي-t) (testلعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرات، ولهذا تعد الفقرة مميزة اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية وكما هو موضح في جدول(5).

جدول (5)معامل التمييز لفقرات مقياس اليقظة العقلية

تسلسل الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	
1	2,823	0,421	1,985	0,938	6,721
2	2,882	0,406	1,985	0,954	7,134
3	2,632	0,667	1,750	0,798	6,992
4	2,794	0,505	1,985	0,938	6,258
5	2,705	0,624	1,941	0,808	6,175
6	2,882	0,324	1,897	0,948	8,105
7	2,588	0,696	1,779	0,895	5,882
8	2,632	0,620	1,808	0,796	6,725
9	2,705	0,547	2,000	0,880	5,611
10	2,897	0,391	1,823	0,879	9,191
11	2,779	0,542	1,911	0,876	6,942
12	2,882	0,443	1,955	0,921	7,478
13	2,750	0,607	1,750	0,905	7,570
14	2,720	0,619	2,220	0,807	4,052
15	2,867	0,419	2,485	0,680	3,945
16	2,911	0,333	2,279	0,750	6,351
17	2,808	0,465	2,132	0,808	5,979

7,646	0,763	2,117	0,351	2,897	18
5,213	0,838	1,882	0,737	2,588	19
5,373	0,745	1,838	0,722	2,514	20
5,681	0,800	1,676	0,799	2,455	21
3,587	0,739	2,073	0,742	2,529	22
4,221	0,723	1,882	0,778	2,426	23
7,374	0,797	1,926	0,492	2,764	24
7,042	0,800	1,985	0,505	2,794	25
8,633	0,855	1,882	0,356	2,852	26
5,048	0,788	2,220	0,505	2,794	27
5,256	0,861	2,220	0,444	2,838	28
6,128	0,796	1,588	0,854	2,455	29
8,326	0,836	1,544	0,725	2,661	30

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (134) تساوي (1,96)

ويتضح من النتائج الموضحة في الجدول (5) ان القيم التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) مما يعني ان جميع فقرات المقياس ذات قدرة جيدة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا .

ب ـ ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

"يُعد صدق الفقرة مؤشراً على مدى صعوبة المقياس، إذ إن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية يُعد من أكثر مؤشرات الصدق الظاهري دقة، لأنه يكشف عن مدى اتساق الفقرة مع بقية مفردات الأداة في قياسها للمفهوم الذي صمم المقياس من أجله" (Kroll,1960: 425) وعليه فأن كلما ارتفع هذا الارتباط دل ذلك على أن الفقرة تسهم في تحقيق الهدف الذي وضعت من أجله، وبذلك يُعزز هذا الأسلوب صدق الأداة ، أما إذا ظهرت قيمة الارتباط منخفضة فذلك يشير إلى أن الفقرة تعبر عن مفهوم مختلف لذلك يجب أستبعادها من المقياس (Guilford,1959: 417) ولغرض حساب هذا الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون حيث كانت النتائج كما هو موضح في جدول(6) .

جدول (6)قيم معامل أرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس (اليقظة العقلية)

تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0,421	6	0,236	11	0,390	16	0,379	21	0,259	26	0,368
2	0,259	7	0,269	12	0,343	17	0,432	22	0,253	27	0,323
3	0,299	8	0,321	13	0,329	18	0,376	23	0,302	28	0,395
4	0,336	9	0,254	14	0,304	19	0,276	24	0,310	29	0,477
5	0,346	10	0,367	15	0,288	20	0,223	25	0,319	30	0,262

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (248) تساوي (0,124)

يتضح من الجدول (6) أن جميع قيم معامل الإرتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية كانت ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الإرتباط البالغة (0,124) وهذا يُشير الى أتساق فقرات المقياس مع بعضها في قياس الخاصبة نفسها.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

ينبغي أن تتوافر في أي مقياس مجموعة من الخصائص السيكومترية الأساسية التي تُعد ضماناً لجودة القياس، ومن أهمها الصدق والثبات ، فعملية القياس لا تُعد دقيقة ما لم تُراعَ فيها الشروط العلمية المتعلقة ببناء الأداة وتقنينها، لذلك يؤكد علماء القياس على ضرورة التحقق من هاتين الخاصيتين لضمان أن الأداة تقيس ما وضعت لقياسه بدرجة من الاتساق والاستقرار (علام، 2000: 184)، وبناءً على ذلك ، تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال عدة مؤشرات هي:

أولاً : الصدق (Validity)

يُقصد بالصدق أن الأداة البحثية تُقيم السمة أو الخاصية التي صُممت لقياسها بدقة ، إذ يُعَد صدق الأداة دليلاً مباشراً على مدى صلاحيتها في أداء الغرض الذي وضعت من أجله (Stanley&Hopkins, 1972:101) ويعتبر المقياس صادقاً حين يتمكن فعلاً من تقدير السمة المستهدفة أو الخاصية المقصودة بشكل واقعي وواضح (الحيالي، 2019: 77).

ولغرض التأكد من توافر هذه الخاصية في أداة البحث، أعتمدت الباحثة مؤشرين للصدق هما كالأتي:

أ ـ الصدق الظاهري (Face Validity)

يشير هذا النوع من الصدق إلى مدى قدرة المقياس على تحقيق الغرض الذي صُمِم من أجله بصورة ظاهرية، إذ يركز على الشكل العام للمقياس من حيث صياغة فقراته ودقة ووضوح عباراته، كما يتناول وضوح التعليمات المرافقة للمقياس ودقتها وموضعيتها، فضلاً عن مدى ملاءمته للهدف الذي أعد من أجله (العزاوي، 2008: 94).

وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين كما تم عرض ذلك في (صلاحية فقرات المقياس)، ونتيجة للفحص الظاهري من قبل المحكمين عد الأختبار صادقاً من حيث الشكل والمضمون.

ب ـ صدق البناء (Construct Validity)

يُعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق العام ، ويُطلق عليه أحياناً "صدق المفهوم" أو "صدق التكوين الفرضي" (لهمن، 2003 : 218)، ويشير صدق البناء إلى مدى الارتباط بين الأساس النظري للمقياس ونتائجه الفعلية (الروسان، 1999: 33) وقد تحققت الباحثتان من صدق البناء في هذا البحث بالاعتماد على مجموعة من المؤشرات، تمثلت في معامل التمييز، وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، إضافة إلى ارتباط المجالات بعضها ببعض.

ثانياً: الثبات (Reliability)

يشير الثبات إلى مدى استقرار نتائج الأداة، بحيث إذا أُعيد قياس أداء الفرد نفسه أكثر من مرة في ظروف متشابهة فإن درجاته تبقى متقاربة وتُظهر مستوى من الاتساق والثبات ، كما يُعد الثبات مؤشراً على الموضوعية ، أي أن يحصل الفرد على الدرجة نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يقوم بتطبيق الأداة أو تصحيحها (العجيلي، 2001: 61) وللتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثتان باعتماد طريقتين لاستخراج الثبات، وهما كما يأتي:

أ ـ طريقة إعادة الاختبار (Test–Retest Method)

تتضمن هذه الطريقة تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة تطبيق الاختبار نفسه عليهم بعد فترة زمنية مناسبة ، مع ضرورة الحفاظ على الظروف نفسها التي جرى فيها التطبيق الأول بعد ذلك تُحلل العلاقة الارتباطية بين نتائج التطبيقين باستخدام معامل الارتباط المناسب، وتُعد القيمة الناتجة دليلاً على ثبات الاختبار، كما ينبغي أن لا تقل الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين عن أسبوع واحد ولا تتجاوز ستة أشهر(معمرية، 2007: 173).

وقد قامت الباحثتان بتطبيق المقياس ثم أعادت تطبيقه على عينة مكونة من (50) طفل وطفلة بفاصلٍ زمني بلغ (14) يوماً من تاريخ التطبيق الأول، مع مراعاة توفير ظروف مشابهة تماماً لظروف التطبيق الأول ، وتم حساب ثبات الاختبار باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات (0,759) وهو معامل ثبات مقبول.

ب ـ طريقة معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient)

يتم الاعتماد هنا في حساب الثبات على مدى اتساق أداء الفرد من فقرة الى اخرى، إذ تعكس مدى الارتباط بين فقرات المقياس مما يسهم في توفير تقدير مناسب لمعامل الثبات في أغلب الحالات (عودة وملكاوي، 1992: 195)، ولحساب الثبات أستخدمت الباحثتان معادلة الفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) حيث بلغ معامل الثبات المحسوب وفقاً لهذه الطريقة (0,793) وهو معامل ثبات مقبول.

مقياس اليقظة العقلية بصيغته النهائية

يتألف المقياس من (30) فقرة موزعة على (5) مجالات : (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي عدم أصدار أحكام، عدم التفاعل) يحتوي كل مجال على (6) فقرات ولكل فقرة ثلاثة بدائل ودرجات البدائل هي (1،2،3) وأن أعلى درجة للمقياس هي (90) وأقل درجة (30) والمتوسط الفرضي هو(60).

خامساً: الوسائل الإحصائية (Statistical Methods)

استعملت الباحثتان برنامج الحقيبة الإحصائية SPSS في معالجة البيانات واستخراج النتائج وذلك من خلال مجموعة من الوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة ومتغيراتها، وقد شملت ما يأتي:

1- اختبار مربع كاي (Chi-Square Test) لمعرفة دلالة الفروق بين أعداد الخبراء الذين وافقوا على أبعاد وفقرات المقياس والذين لم يوافقوا عليها.

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent-Samples T-test) لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس البحث من خلال مقارنة المجموعتين العليا والدنيا (27% العليا و27% الدنيا).

4- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لحساب الارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وايضاً حساب ارتباط مجالات المقياس فيما بينهما لمقياس (اليقظة العقلية)، والثبات بطريقة اعادة الاختبار للمقياس.

5- معادلة الفا- كورنباخ (Cronbach's alpha equation) ، للتحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية وأتساق فقراته الداخلية.

الهدف الأول: قياس اليقظة العقلية لدى طفل الروضة.

وللتحقق من الهدف الحالي، استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-test) بهدف معرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات الأطفال على مقياس اليقظة العقلية والمتوسط الفرضي للمقياس وقد جاءت النتائج كما هو موضح في جدول (7).

جدول (7) نتائج الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات اطفال الروضة والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغير	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
اليقظة العقلية	250	75,364	6,265	60	249	38,770	1,96	0,05

يتضح من الجدول (7) أن متوسط درجات أفراد العينة بلغ (75,364) درجة، بانحراف معياري قدره (6,265) درجة وعند حساب دلالة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (60) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، بلغت القيمة التائية المحسوبة (38,770) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (249) وقد أظهرت النتائج أن الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اطفال الروضة على مقياس اليقظة العقلية والمتوسط الفرضي للمقياس وهذا الفرق لصالح متوسط درجات اطفال الروضة مما يشير ذلك الى ان اطفال الروضة يتميزون باليقظة العقلية مما يعكس قدرتهم على ملاحظة التفاصيل ، والانتباه للمثيرات والتصرف بوعي في المواقف التعليمية والاجتماعية ، ويُعزى ذلك إلى تفاعلهم مع بيئة غنية بالمثيرات وإلى الدور التربوي للمعلمات في تنظيم الأنشطة وتوجيه الانتباه ، وتنسجم هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Li, et al, 2019) التي أثبتت أن أطفال الروضة في عمر (3–4) سنوات يتميزون باليقظة العقلية، مما يدل على قابلية الأطفال في هذه المرحلة لاكتساب الوعي والانتباه الذهني .

الهدف الثاني: التعرف إلى دلالة الفروق على مقياس اليقظة العقلية لدى طفل الروضة تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث).

وللتحقق من الهدف الحالي، استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-test)– بهدف معرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأطفال من الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية ، وقد جاءت النتائج كما هو موضح في جدول (8)

جدول (8) نتائج الإختبار التائي لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات أطفال الروضة وفقاً لمتغير الجنس

الجنس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الذكور	125	75,248	6,457	248	0,292	1,96	0,05
الإناث	125	75,480	6,091				

يتضح من الجدول (8) أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور بلغ (75,248)، بانحراف معياري قدر (6,457) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الإناث (75,480)، بانحراف معياري قدره(6,091) وقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (0,292) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (05و0) وبدرجة حرية (248) وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية وهذا يتفق مع طبيعة النمو العقلي في هذه المرحلة، التي لا تظهر فروقاً جوهرية بين الجنسين في القدرات العقلية المرتبطة بالانتباه والوعي، وتشير هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية في مرحلة الروضة لا تتأثر بالنوع، وهي نتيجة منسجمة مع ما أظهرته دراسة (Li, et al, 2019) التي أكدت أن الوعي والانتباه الذهني لدى الطفل يرتبط بعوامل بيئية وتربوية مشتركة أكثر من ارتباطها بالفروق الجنسية.

الإستنتاجات

إستناداً الى نتائج البحث يمكن استخلاص الإستنتاجات الأتية:

1ـ ان ما يثير قدرات الأطفال على الإنتباه للمثيرات، وملاحظة التفاصيل، والتفاعل الواعي مع البيئة الصفية والتعليمية تزيد من اليقظة العقلية عند الأطفال.

2ـ أن مفهوم اليقظة العقلية يتعلق بطبيعة النمو العقلي والانفعالي للطفل، أكثر مما يتعلق بفروق النوع الاجتماعي.

التوصيات

من الضروري أن يقوم واضعي مناهج قسم رياض الأطفال بإدراج موضوع اليقظة العقلية ضمن المناهج التربوية والتدريبية المعدة لمعلمي رياض الأطفال وطلبة كليات التربية وعلوم النفس.

المصادر العربية

ـ البحيري ، عبد الرقيب، والضبع، فتحي، وطلب ، احمد علي، العوالمة، عائدة. (2014): الصورة العربيه لمقياس العوامل الخمسه لليقظه العقليه ، دراسه ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء اثر متغير الثقافة والنوع ، مجلة الارشاد النفسي، **العدد (39): 119- 166**

ـ الحسني، رغد زكي غياض. (2018): **ومضات علمية في ميادين تربوية**، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

ـ الحسني ، رغد زكي غياض، والحيالي، بيداء عبد السلام مهدي. (2024): ***الدليل الشامل لكتابة البحوث والرسائل***، ط1، مكتب اليمامة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.

ـ حفني، علي ثابت إبراهيم. (2021): **فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض النوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف النقال) لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا**، *مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج*، **المجلد (1)، العدد (88) :127-203**

ـ الحميداوي، أزهار عبد الأمير . (2022): **مهارات الاقتصاد المعرفي وعلاقتها بالاستقرار الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال**، رسالة ماجستي غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، العراق .

ـ الحيالي، بيداء عبد السلام. (2019): **الوعي المعرفي وعلاقته بالتجمع الشبكي والانضباط الإيجابي لدى أطفال الرياض**، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.

ـ الركابي، عفراء نعيمة غضيب . (2011): **أثر برنامج الكورت لتوسيع الإدراك في تحصيل طالبات الصف الرابع الأدبي بمادة التاريخ**، رسالة ماجستيرغيرمنشورة ، كلية التربية ـ ابن رشد، جامعة بغداد .

ـ سالم ، رمضان عاشور حسين . (2020): اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، **المجلد (44) ، العدد (2) : 55- 146**.

ـ سلمان، محمد سليم . (2025): *اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة*، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق، **المجلد (2)، العدد (5): 69- 135**.

ـ السيد، هدى جمال محمد. (2018): اليقظه العقليه وعلاقتها بالرضا عن الحياه لدى عينه من المراهقين ، مجلة الدراسات النفسية، جامعة عين شمس، مصر، **المجلد (4)، العدد (28): 883 - 945**.
ـ شاهين، هويام صابر صادق . (2017): اليقظة العقليه كمتغير معدل العلاقه بين الفلق الاجتماعي وجوده الحياه المدركة لدى المراهقين المكفوفين ، دراسات نفسية ، مجلة رابطه الاخصائيين النفسيين المصرية، **المجلد (27)، العدد (4): 507 - 562**
ـ الصمادي، عبد الله، والدرابيع، ماهر. (2004): **القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق**، دار الميسرة، عمان.
ـالضبع، فتح عبد الرحمن، وطلب، أحمد علي. (2013): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، **العدد (34): 1-75**.
ـ الطرفي، ثرى مكي عباس. (2025): ***أثر برنامج قصصي في تنمية التدافع الإيجابي لدى طفل الروضة***، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
ـ عبد الفتاح، محمد، وعطية، ريان عادل، (2019): *مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات*، المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح، **المجلد (8)، العدد (14): 1-13**.
ـ العجيلي، صباح حسين. (2001): **مبادئ القياس والتقويم التربوي**، مكتب أحمد الدباغ للطبع والاستنساخ، العراق.
ـ العزاوي، رحيم يونس كارو. (2008): **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، ط1، دار النشر والتوزيع، الأردن.
ـ عزيز، شادية أبراهيم، وقاسم، سندس داخل، وكريم، دعاء علوي. (2017): **اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية.
ـ علام، صلاح الدين محمود. (2000): ***تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية***، دار الفكر العربي، القاهرة.
ـ عودة، أحمد سليمان، وملكاوي، فتحي حسن. (1992): **أساسيات البحث العلمي في التربية وعلم النفس**، أربد، مكتبة الكتاني، ألاردن، ط2.
ـ لهمن، وليم. (2003): **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، ترجمة ماهر أبو هالة، دار الكتاب الجامعي، بيروت.

ـ مراد، نجوى وزير. (2022): *فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية للحد من اضطراب نقص الانتباه لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم* ، **مجلة بحوث ودراسات الطفولة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، المجلد (1) العدد (7) ، 270- 341**
ـ معمرية، بشير. (2007): **القياس النفسي وتصميم أدواته للطلبة والباحثين في علم النفس والتربية**، ط2، سلسلة منشورات الحبر، الجزائر.
ـ ناجواني، نجلاء عبد الخالق. (2019): اليقظه العقليه لدى طلبه التعليم ما بعد الاساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربويه والنفسيه، جامعه السلطان قابوس، **المجلد (13)، العدد (2): 220- 234**.
ـ النجار، فايز جمعة، والزغبي، ماجد راضي. (2009): **أساليب البحث العلمي**، منظور تطبيقي، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
ـ وزارة التربية . (2005): نظام رياض الأطفال رقم (11) لسنة 1978 وتعديلاته، المديرية العامة للتعليم العام، مديرية رياض الأطفال، ط2، مطبعة وزارة التربية، بغداد.
ـ الوليدي، عمارعلي. (2017): *اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد*، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، **العدد (28) : 41- 68**.

Arabic References

- Al-Bajri, Abd Al-Raqib; Fathi, Talib; & Al-Duba', Ahmed Ali. (2014). The Arabic Version of the Five-Factor Mindfulness Scale: A Field Study on a Sample of University Students in Light of the Variables of Culture and Gender. Journal of Psychological Counseling, No. 39, pp. 119–166.
- Al-Hasani, Raad Zaki Ghaydan. (2018). Research Methods in Educational Fields. Cairo: Anglo-Egyptian Bookshop.
- Al-Hasani, Raad Zaki Ghaydan, & Al-Hiyali, Badaa Abd Al-Salam Mahdi. (2024). The Comprehensive Guide to Writing Research Papers and Theses. Baghdad, Iraq: Al-Yamamah Printing and Publishing Office.
- Hifni, Ali Thabit Ibrahim. (2021). The Effectiveness of a Mindfulness-Based Counseling Program in Reducing Nomophobia (Fear of Losing the Mobile Phone) among Graduate Students. Journal of the College of Education, University of Samarra, 1(88), 127–203.

- Al-Hamdawi, Azhar Abd Al-Amir. (2022). Cognitive Economy Skills and Their Relationship to Job Stability among Kindergarten Teachers. Unpublished Master's Thesis, College of Basic Education, Al-Mustansiriyah University, Iraq.
- Al-Hiyali, Badaa Abd Al-Salam. (2019). Cognitive Awareness and Its Relationship to Psychological Hardiness and Positive Discipline among Kindergarten Children. Baghdad, Iraq: House of Books and Documents.
- Al-Rikabi, Afra Naima Ghadib. (2011). The Effect of the CoRT Program for Broadening Perception on the Achievement of Fourth Literary Grade Female Students in History. Unpublished Master's Thesis, College of Education-Ibn Rushd, University of Baghdad.
- Salem, Ramadan Ashour Hussein. (2020). Mental Mindfulness and Self-Confidence as Predictors of Psychological Resilience among Mothers of Children with Special Needs. Journal of the College of Education in Psychological Sciences, Ain Shams University, 44(2), 455–496.
- Salman, Mohammed Salim. (2025). Mental Mindfulness and Its Relationship to Academic Adjustment among University Students. Journal of the College of Education, Al-Mustansiriyah University, Iraq, 2(5), 69–135.
- Al-Sayyid, Huda Jamal Mohammed. (2018). Mental Mindfulness and Its Relationship to Life Satisfaction among a Sample of Adolescents. Journal of Psychological Studies, Ain Shams University, Egypt, 28(4), 883–945.
- Shaheen, Hiyam Sabir Sadiq. (2017). Mental Mindfulness as a Moderating Variable in the Relationship between Social Anxiety and Perceived Quality of Life among Gifted Adolescents. Journal of the Association of Egyptian Psychologists, 27(4), 507–562.

- Al-Samadi, Abdullah, & Al-Rabay'ah, Mahir. (2004). Psychological and Educational Measurement and Evaluation: Theory and Application. Amman: Dar Al-Maseerah.
- Al-Duba', Fath Abd Al-Rahman, & Talib, Ahmed Ali. (2013). The Effectiveness of Mindfulness in Reducing Symptoms of Psychological Depression among a Sample of University Students. Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University, No. 34, pp. 1–75.
- Al-Tarfi, Lura Maki Abbas. (2025). The Effect of a Story-Based Program on Developing Positive Impulsivity among Kindergarten Children. Unpublished Master's Thesis, College of Basic Education, Al-Mustansiriyah University, Baghdad, Iraq.
- Abd Al-Fattah, Mohammed; Mohammed, Atiyah; & Adil, Rayan. (2019). The Level of Mental Mindfulness among Students of the Faculty of Educational Sciences at Al-Quds Open University and Its Relationship to Problem-Solving Skills. Palestinian Journal for Open Education, 8(14), 1–30.
- Al-Ajili, Sabah Hussein. (2001). Principles of Measurement, Evaluation, and Educational Assessment. Baghdad, Iraq: Ahmed Al-Dabbagh Printing and Reproduction Office.
- Al-Azzawi, Rahim Younis Karro. (2008). Measurement and Evaluation in the Teaching Process. Amman, Jordan: Dar Al-Nashr wa Al-Tawzi'.
- Aziz, Shadia Ibrahim; Qasim, Sundus Dakhel; & Alawi, Doaa Karim. (2017). Mental Alertness among University Students. Unpublished Master's Thesis, College of Education, University of Al-Qadisiyah.
- Allam, Salah Al-Din Mahmoud. (2000). Analysis of Psychological, Educational, and Social Research Data. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Odeh, Ahmad Suleiman, & Hassan, Fathi. (1992). Fundamentals of Scientific Research in Education and Psychology. Irbid, Jordan: Al-Kitani Bookshop.

- Leman, William. (2003). Measurement and Evaluation in Education and Psychology (Translated by Maher Abu Hala). Beirut: University Book House.
- Murad, Najwa Wazir. (2023). The Effectiveness of a Mindfulness-Based Program in Reducing Attention Deficit Disorder among Preschool Children at Risk of Learning Difficulties. Journal of Childhood Research and Studies, Faculty of Early Childhood Education, Beni-Suef University, 1(7), 270–341.
- Maamaria, Bashir. (2007). Psychological Measurement and the Design of Its Instruments for Students and Researchers in Psychology and Education. Algeria: Al-Hibr Publications Series.
- Najawati, Najlaa Abd Al-Khaliq. (2019). Mental Mindfulness among Basic Education Students in Light of Certain Variables in Muscat Governorate. Journal of Educational and Psychological Studies, Sultan Qaboos University, 13(2), 220–234.
- Al-Najjar, Fayez Juma'ah, & Al-Zu'bi, Majid Radi. (2009). Scientific Research Methods: An Applied Perspective. Amman, Jordan: Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution.
- Ministry of Education. (2005). Kindergarten Regulation No. (11) of 1978 and Its Amendments. Directorate General of Public Education, Directorate of Kindergartens. Baghdad: Ministry of Education.
- Al-Walidi, Ammar Ali. (2017). Mental Mindfulness and Its Relationship to Psychological Happiness among Students of King Khalid University. Journal of Educational Sciences, King Khalid University, No. 28, pp. 41–68.

English References

- Allen, J, & Yen, W. M. (1979): Introduction t Measurement Theory.California : Book/Cole Publishing Company.

- Arslan, G. (2017): Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction amongyoung adults: A study of mediation effect.Computers in Human Behavior,no(72):57- 66 .
- Baer, R. A & Lykins, E. L. B. (2009): Psychological functioning in long-term mindfulness meditators. Journal of Cognitive Psychotherapy,vol (23),no(3): 226–241
- Baer, R. A., Smith, G. T, Hopkins, J, Krietemeyer, J, & Toney, L. (2006): Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness .
- Brown, K. W, Ryan, M, & Creswell, J. D. (2007): Mindfulness: Theoretical foundation and evidence for its salutary effects.
- Chen, L. (2015): An exploration of mindfulness and its experiential benefits: Taiwanese backpackers in Australia. A thesis .
- Cronbach, L. J. (1970): Essentials of Psychological Testing. New York: Harper & Row .
- Ebel, R. L. (1972): Essentials of Educational Measurement. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Geiger, S, Otto, S, & Schrader, U. (2018): Mindfullgreen and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological behavior. Frontiers in Psychology, no(8) : 1–15 .
-Guendelman, S, Medeiros, S, & Rampes, H. (2017):Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, andclinicalstudies. Frontiers in Psychology ,vol (8), no (220): 1–23.
- Guilford, J. P. (1959): Personality. New York: McGraw-Hill .
- Hassed, C. (2016): Mindful learning: Why attention matters in education. International Journal of School & Educational Psychology,vol(4) no (1): 52–60.
- Kuhlkamp, N. (2015): How to promote flow experiences at work: The impact of a mindfulness-based intervention and the role of trait mindfulness

(Master's thesis). Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht University.
- Kettler, K. (2013): Mindfulness and Cardiovascular Risk in College Students. Retrieved .
- Kroll, A. (1960): Ten validity as factor in test validity. Journal of Educational Psychology,vol (51) no (2)
Langer, E. (2000): Mindful learning current directions in psychological sciences. Journal of the America Psychological Society,vol (9),no(6): 220–225.
- Li, G, Yang, Y, Qu, Q, & Wang, H. (2019): Mindfulness and self-regulation in preschool children: The moderating role of teacher–child relationships.Early Child Development and Care,vol(189),no (2): 332–345.
- _____ (2019): Mindfulness training can improve 3- and 4-year-old children's attention and executive function. Acta Psychologica Sinica,vol (51) no (12) :1331–1340.
- Nunnally, J. C. (1978): Psychometric theory (2nd Ed.), New York: McGraw-Hill.
- Stankovic, D. (2015): Mindfulness meditation training for tennis players. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of education, Boston University.
- Stanly, J, & Hopkins, K. (1972): Educational and amnesia evaluation (5th ed.).Englewood,Prentice Hall Psych, New Jersey.
-Wood, C, Roach, A. T, Kearney, M. A, & Zabek, F. (2018): Enhancing executive function skills in preschoolers through a mindfulness-based intervention. A randomized, controlled pilot study. Psychology in the Schools,vol (55) no (6):644 - 660.

ملحق (1) مقياس اليقظة العقلية في صيغته الأولية

جامعة المستنصرية
كليه التربية الأساسية / قسم رياض الاطفال
الدراسات العليا / ماجستير
الاستاذ الفاضل / الفاضلة ..... المحترم / المحترمة
تحية طيبة ...

تروم الباحثتان إجراء بحثهما الموسوم بـ (اليقظة العقلية لدى طفل الروضة) ولأجل تحقيق أهداف البحث أعدت الباحثتان مقياس اليقظة العقلية، التي تم صياغته من مراجعة الادبيات والدراسات السابقة بالأعتماد على نظرية (Baer & Lykins, 2009) لليقظة العقلية وقد عرفا اليقظة العقلية بأنها إنتباه الفرد وقبوله للخبرة التي تحدث في اللحظة الراهنة من خلال ملاحظة المثيرات بما في ذلك الظواهر الداخلية كالمعرفة، والظواهر الخارجية كالأصوات أثناء التعلم والتعليم، والوصف اللفظي لما يحدث بموضوعية، ووعيه بالتصرف والمشاركة في الأنشطة وقبول الأخر Baer & (Lykins, 2009: 226) ، علماً أن المقياس مكون من (30) فقرة موزع على خمسة مجالات، وقد وضعت الباحثتان ثلاثة بدائل لكل فقرة، وأن أوزان البدائل هي (3-2-1)، ولما نعدهُ فيكم من الخبرة العلمية نرجو التفضل بإبداء ملاحظاتكم حول صلاحية فقرات مقياس اليقظة العقلية وإضافة وتعديل ما ترونهُ مناسباً لقياس اليقظة العقلية.

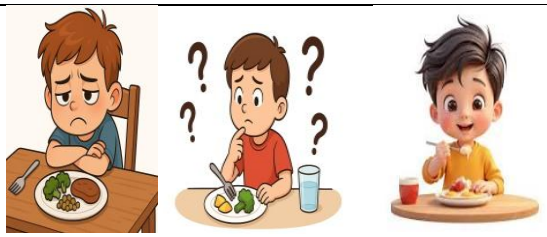
مع فائق التقدير والاحترام...

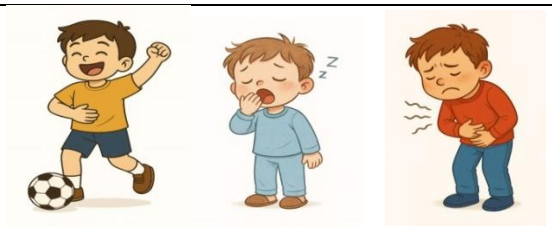
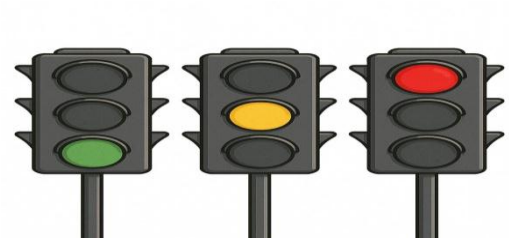
الباحثة
نورس ماجد محمد حسين شبر

المشرفة
أ.م.د. بيداء عبد السلام الحيالي

المجال الأول: الملاحظة (Observations)

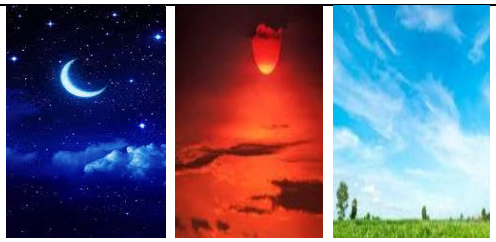
وتعني الأنتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والمعارف والأنفعالات والمشاهد والأصوات، أي الأهتمام بالمنبهات الحسية المستمدة بصورة أساسية من مصادر مختلفة وأدراك العواطف المتصلة بها (Baer.S.H.K&T,2006: 27–45).

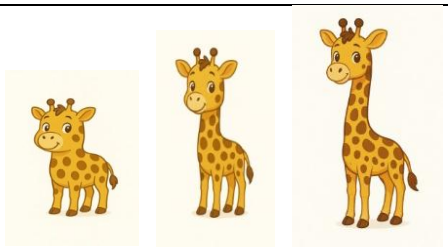
الفقرات	الصور	صالحة	غير صالحة	تعديل
1- أين الصورة التي تظهر فيها السماء تمطر؟ بأي صورة دينزل المطر؟				
2- أي صورة يستمتع بها الطفل بالطعام؟ ياصورة تبين إن الأكل عجب الطفل؟				
3- إي صورة يركز فيها الطفل على لعبته؟ بأي صورة الطفل دايركز على اللعبة؟				

4 ـ أي صورة تظهر أن الطفل يشعر بالجوع؟ يا صورة تبين أن الطفل جوعان؟				
5ــ أنت مع عائلتك في السيارة، عند رؤية إشارة المرور، أي لون من هذه الإشارة يجب أن تتوقف السيارة ؟ أنت ويا أهلك بالسيارة، وأذا شفتو إشارة المرور، أي لون منها لازم تقف السيارة؟				
6ـ من هو الطفل الذي تراه منتبهاً جيدا للمعلمة؟ منو منتبه على المعلمة زين؟				

المجال الثاني: الوصف (Description)

هو التعبير اللفظي عن الخبرات وما تنطوي عليها من معارف، وأحاسيس وانفعالات (Baer,et al,2006: 27–45)

الفقرات	الصور	صالحة	غير صالحة	تعديل
1ـ كيف تشعر عندما تمسك الثلج بيدك؟ • أشعر بالبرودة • أشعربعض البرد • لا أشعر بشئ شتحس لما تكمش الثلج بيدك؟ • أحس كلش بردان • أحس بشوية برد • ماأحس بشي				
2ـ ما لون السماء وقت النهار؟ • لون السماء أزرق • لون السماء برتقالي مائل للأحمر • لون السماء أسود شنو لون السما وقت النهار؟ • لون السما أزرق • لون السما برتقالي مايل للأحمر • لون السما أسود				

3ـ ماذا يوجد في الحديقة في فصل الخريف ؟ • أوراق الشجر صفراء متساقطة • وردة متفتحة • ثلج يغطي الأرض شنو أكو بالحديقة بفصل الخريف؟ • ورك الشجرأصفر طايح • وردة متفتحة • ثلج مغطي الأرض			
4ـ بماذا تمتاز رقبة الزرافة؟ • رقبتها طويلة • رقبتها قصيرة • ليس لها رقبة بشنو تمتاز ركَبة الزرافة؟ • ركَبتها طويلة • ركَبتها قصيرة • ماعده ركَبه			

5- أي لعبة تصدر صوتاً موسيقياً ؟ • لعبة الصبارالراقص تصدر صوتاً موسيقياً • المكعبات تصدر صوتاً موسيقياً • لعبة الاشكال الهندسية تصدر صوتاً موسيقياً شنو اللعبة اللي تطلع صوت الموسيقى؟ • لعبة الصبار الراقص أطلع صوت الموسيقى • المكعبات أطلع صوت الموسيقى • لعبة الأشكال الهندسية أطلع صوت الموسيقى	  		
6- كيف تذهب الى الروضة؟ • أذهب الى الروضة في باص الروضة • أذهب الى الروضة بالقطار • أذهب الى الروضة بالطائرة بشنو تروح للروضة؟ • أروح للروضة بباص الروضة • أروح للروضة بالقطار • أروح للروضة بالطيارة	  		

المجال الثالث: التصرف بوعي (Act With awarenes)

وهو التعامل بأنتباه ووعي وتركيز مع الوقت الراهن ، أي أن يعيش الموقف بجميع حواسه، وبالتالي فأن جميع جوانب أنتباهه تنصب في الموقف نفسه وهذا يزيد من قدرة الإنسان على الأنسجام والتوافق مع نفسه والبيئة المحيطة به (Baer,et al,2006: 27–45).

الفقرات	الصور	صالحة	غير صالحة	تعديل
1 ـ الطفل يلعب بالكرة، بعد الأنتهاء من اللعب، كيف يتصرف؟ • يضع الكرة في مكانها • يخفي الكرة عن باقي الأطفال • يتـــرك الكـــرة علـــى الأرض ويمشي طفل يلعب بالطوبة من يخلص لعب، شيسوي؟ • يحط الطوبة بمكانه • يظم الطوبة عن باقي أصدقائه • يتـــرك الطوبـــة علـــى الأرض ويمشي	  			
2 ـ طفل تذوق المربى، بماذا شبه طعم المربى؟ • حلو مثل العسل • حامض مثل الليمون • مالح مثل الزيتون طفل ذاق المربى ، شنو جان طعمه؟ • حلو يشبه العسل	  			

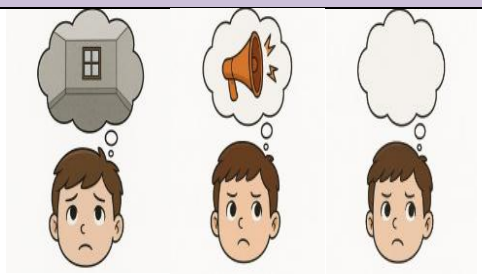
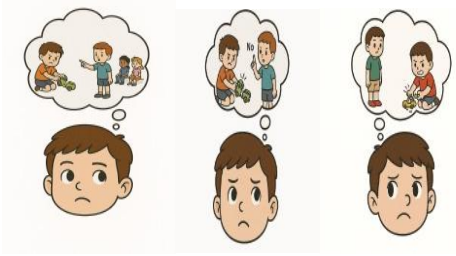
• حامض يشبه الليمون • مالح يشبه الزيتون				

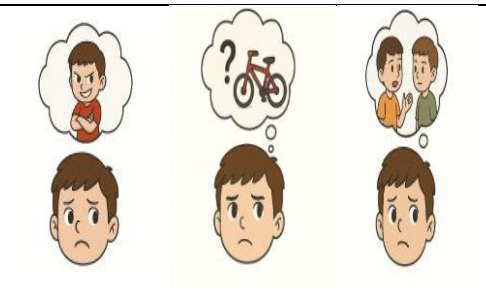
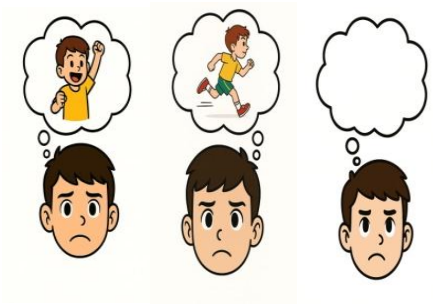
3 - هل تتناول فطورك؟ • جالساً • واقفاً • متحركاً شلون تاكل فطورك؟ • كَاعد • واكف • تمشي				
4ـ الطفل يحب أن تكون ملابسه مرتبة ، كيف يكون ذلك؟ • يعلق ملابسهُ في الخزانة • يترك ملابسهُ على السرير مبعثرة • يرمي ملابسهُ على الأرض الطفل يحب هدومه مرتبة ، شيسوي حتى تبقى مرتبه؟ • يعلكَ هدومه بالكنتور • يترك هدومه على التخت • يرمي هدومه على الأرض				

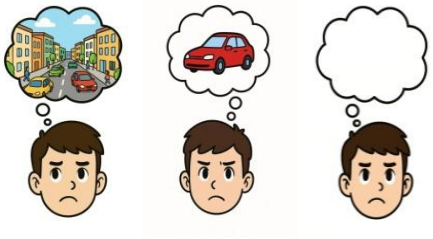
5ــ الطفل يريد أن يرسم رسمة جميلة ، ماذا يستخدم لهذه الرسمة؟ • الألوان والأقلام والورق • الألوان والمسطرة • الكرة والسيارة الطفل يريد يرسم رسمة حلوة ، شنو يستعمل حتى يرسمه؟ • الوان وأقلام وورق • يستعمل المسطرة ويا الألوان • الطوبة والسيارة				
6ـ طفل ينظف أسنانه قبل أن ينام ، كيف يتصرف في ذلك؟ • يحمل فرشاة الأسنان ويضع المعجون وينظف أسنانه بهدوء • يلعب بفرشاة الأسنان والماء مفتوح وهو يضحك • ينام دون أن ينظف أسنانه الطفل يريد ينظف سنونه قبل لاينام ، شيسوي؟ • يشيل فرجة الأسنان بيده ويحط المعجون عليه وينظف سنونه • يلعب بالفرجة والماي مفتوح وهو يضحك • ينام من غير ماينظف سنونه				

المجال الرابع: عدم إصدار الأحكام (Non judging)

وهي تشير الى عدم إصدار تقييم أو أحكام للخبرات الداخلية أو الخارجية ، إذ أن إصدار الأحكام والتحيز يعيق اليقظة وتصبح نتائجها أكثر سلبية (Baer,et al,2006: 27–45).

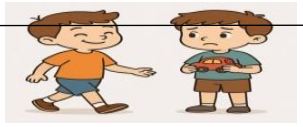
الفقرات	الصور	صالحة	غيـــر صالحة	تعديل
1ـ اذا سمعت صوتاً عالٍ في مكان ما، ماذا سوف تفعل؟ • أسمع الصوت فقط • أسمع بهدوء لأعرف ماهو • أبحث من أين جاء الصوت اذا سمعت صوت قوي بمكان شسوي؟ • بس أسمع الصوت • أسمع بهدوء حتى أعرف شنو هو • أدور منين جاي الصوت				
2ـ عندما ترى طفل يحطم العابه، ماذا تقول؟ • الاحظ طريقة لعبه فقط • أقول له لاتحطم العابك • اذا لاتهمك اعطها لغيرك عندما شوف طفل يكسر اللعابه ، شتكَوله؟ • بس أباوع شلون يلعب • أكَله لاتحطم ألعابك • إذا ماتريده ، أنطيه الغيرك				

3 ـــ اذا تشاجر معك صديقك على ركوب الدراجة الهوائية،ماذا تفعل؟ • أركز على مايقوله فقط • أفكرلماذا لايعطيها لي • أفكر أنه صديق سيء اذا تعارك وياك صديقك على ركوب البايسكل، شتسوي؟ • بس أنتبه على شنو ديحجي • أفكر ليش مينطيني البايسكل • أكَول بيني وبين نفسي هو صديق مو زين				
4 ـــ عندما ترى طفلاً يركض بسرعة في الساحة، بماذا تفكر؟ • أتجاهل التفكير به • أفكر لماذا هو مسرعاً • أفكر أنه متحمساً من تشوف طفل يركض بسرعة بالساحة، شتفكر؟ • ما أفكر بيه • أفكر ليش دايركض بسرعة • أفكر يمكن هو متحمس				

5- اذا رأيت سيارة غريبة تسير في الشارع، بماذا تفكر؟ • أتجاهل التفكير بها • سيارة سريعة • هناك حركة في الشارع اذا شفت سيارة غريبة تمشي بالشارع، شتفكر؟ • ماأفكر بها • سيارة داتمشي بسرعة • أكو حركة في الشارع				
6ـ اذا سمعت أصوات عصافير صباحاً، ماذا سوف تفعل؟ • أستمع الى الأصوات فقط • افكرمن اي مكان تصدر هذه الاصوات • أفكر كيف تصدر هذه الأصوات اذا سمعت صوت عصافير الصبح ، شسوي؟ • بس أسمع الأصوات • أفكر منين تجي هاي الأصوات • أفكر شلون تطلع هاي الأصوات				

المجال الخامس: عدم التفاعل (Non-interative)

وهو عدم الأستجابة والتفاعل للأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تنتاب الفرد وتؤثر عليه ، لكونها تؤدي الى تشتت الأنتباه وعدم القدرة على التركيز في الموقف الراهن (Baer,et al,2006: 27–45)

الفقرات	الصور	صالحة	غير صالحة	تعديل
1ـ ماذا تفعل إن أوقع صديقك عن طريق الخطأ لعبتك وكسرها ؟ • لدي البديل عنها • أحزن لأنها لعبتي المفضلة • أتشاجر معه لأنني فقدتها أذا صاحبك وكع لعبتك بالغلط وكسرها، شتسوي؟ • عندي غيره • أنقهر لآن هاي لعبتي الأحبه • أتعارك وياه لآن راحت مني اللعبة				
2ـ أذا فاز صديقك في اللعبة وأنت لم تفز، ماهو شعورك؟ • تهمني المشاركة فقط • أحزن لخسارتي في اللعبة • أتشاجر معه لخسارتي اذا صاحبك فاز بالعبة وأنت مافزت، شتحس؟ • أهم شي شاركت باللعبة				
• أزعل لأني خسرت • أتعارك وياه لأني خسرت 3 ـ اذا أردت لعبة وصديقك أمتنع أعطاءها لك كيف تتصرف؟ • أخذ لعبة أخرى • أحزن لأنهُ لم يعطيها لي				

• أتشاجر معه لأنه لم يعطيها لي إذا تريد لعبة وصاحبك ماراد ينطيك أياها ، شسوي؟ • أخذ لعبة غيرها • أزعل لأنه ما أنطاني إياها • أتعارك وياه لأنه ما أنطاني إياها				
4ـ اذا جلس طفل أخر في مكانك ماذا تفعل؟ • أبحث عن كرسي أخر • أحزن لأنه جلس في مكاني • أتشاجر معه لأنهُ جلس في مكاني شتسوي أذا شفت طفل كعد بمكانك؟ • أدور كرسي غيره وكعد عليه • أزعل لأته كعد بمكاني • أتعارك وياه لأنه كعد بمكاني				
5ـ اذا لم يعطيك صديقك قطعة الحلوى ، ماذا تفعل؟ • ألجأ الى أمي لتعطيني غيرها • أحزن لأنه أمتنع عن أعطاءها لي • أتشاجر معهُ لأنهُ أمتنع عن أعطاءها لي شسوي إذا صديقك مأنطاك قطعت الحلوى؟ • أروح لأمي وأخذ غيرها • أزعل لأنه ما أنطاني أياها • أتعارك وياه لأنه ما أنطاني أياها				

6ـ اذا كنت تلعب لعبة جميلة وفجأة أنتهى وقت اللعب،ماذا تفعل؟ • أنتظر اللعبة في المرة القادمة • أحزن لأن وقت اللعبة أنتهى • يغضبني وقت أنتهاء اللعبة اذا جنت تلعب لعبة حلوة وفجأة خلص وقت اللعب شسوي؟ • أنتظر العبها في المرة الجاية • أزعل لأن خلص وقت اللعب • أعصب لأن أنتهى وقت اللعبة				

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول
قسم رياض الأطفال وبالتعاون مع كلية الإمام الكاظم (عليه السلام)
للعلوم الإسلامية الجامعة/ قسم رياض الأطفال والتربية الخاصة والموسوم :
(الطفولة منطلق التنمية الإنسانية وبناء المجتمعات)
وتحت شعار (استثمار في الطفولة ... استدامة في التنمية) يومي 10ـ 11/6/2026

Mindfulness in the Kindergarten Child

Nawras Majid Mohammed Hussein Shabr
Asst Prof. Dr. Bayda Abdul Salam Mahdi
College of Basic Education - Al-Mustansiriya University
nawresshubbr@uomustansiriyah.edu.iq jvrrtty@gmail.com

Abstract:
The present study aims to identify mindfulness in the kindergarten child. The researchers constructed a mindfulness scale for the kindergarten child based on relevant theories and previous studies. The scale consisted of (30) items distributed across five domains, each domain including (6) items. The scale was applied to a sample of (250) male and female kindergarten children from governmental kindergartens.The researchers verified the psychometric properties of the scale, represented by validity and reliability. Validity was examined through two methods: face validity and construct validity. Reliability was extracted using two methods: the test–retest method and Cronbach's alpha coefficient.The results showed that there are statistically significant differences between the mean scores of kindergarten children on the mindfulness scale and the hypothetical mean of the scale, and this difference was in favor of the scale scores. This indicates that kindergarten children possess mindfulness, which reflects their ability to observe details, pay attention to stimuli, and behave consciously in educational and social situations.The results also indicated that there are no statistically significant differences between males and females in mindfulness, which is consistent with the nature of cognitive development at this stage, where fundamental differences between the two sexes in cognitive abilities related to attention and awareness do not appear. This result suggests that mindfulness in the kindergarten stage is not affected by gender.
Keywords: Mindfulness, Kindergarten Child**.**