

اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية: دراسة مقارنة في ضوء النوع

شيماء محمد دياب

أ.د. مروة مختار بغدادي

أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة بني سويف

أ.د. محمد حسين سعيد

أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة بني سويف

الملخص

هدفَ البحث الحالي إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية على عينة بلغ قوامها (٢٦١) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بالصف الأول في مدرسة شرهي الإعدادية المشتركة ومدرسة النويرة الإعدادية بنين ومدرسة جاويش الإعدادية بنات ومدرسة إهناسيا الإعدادية المشتركة بمركز إهناسيا المدينة بمحافظة بني سويف في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١، بمتوسط عمري قدره (١٢) عاماً وستة أشهر وانحراف معياري قدره (١,٠٢)، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث. وباستخدام مقياس اليقظة العقلية متعدد الأبعاد: إعداد "جونسون وزملاؤه" (Johnson, et al., 2016) وتعريب (مروة مختار بغدادي، ٢٠١٨)، وقد أسفرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات التلاميذ عينة البحث من الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وذلك لصالح الذكور، حيث بلغت قيمة "ت" (٦,٢٧٤)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١).

الكلمات المفتاحية

اليقظة العقلية - تلاميذ المرحلة الإعدادية - الذكور والإناث.

Mindfulness Among Preparatory Stage Students: Comparative Study According to Gender

Abstract:

This current research aims at identifying differences between males and females in mindfulness on a sample of (261) students in the first grade of preparatory stage in Sharahi prep school, Alnoira prep school, Gawish prep school, Ihnasia prep school in Ihnasia Al- Madina, Beni suef Governorate in the first term of school year 2020-2021. with an average age of (12) year and 6 months and a standard deviation of (1.02). The Quasi-experimental method was used because it is suitable for research nature and aims. Multifactor Mindfulness Scale by (Johnson, et al., 2016) adapted (Marwa Mukhtar Boghdady, 2018) was used. The results of the statistical analysis of data resulted in statistically significant differences at the level of (0.01) between the mean scores of the study sample of males and females on the total score in Multifactor Mindfulness scale in favor of males where the value of "T" test is (6.274) which is a statistically significant at the level of (0.01).

Key words: mindfulness-preparatory stage students-males and females.

مقدمة

تعد اليقظة العقلية حالة ذهنية تتميز بالمرونة والانفتاح والوعي بوجهات نظر وآراء الآخرين، بداية من مرحلة الطفولة وحتى الرشد، وهي الوعي والمراقبة المستمرة للخبرات الداخلية والخارجية الحاضرة دون الماضية أو المستقبلية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، وتقبلها كما هي بالواقع، وبدون إصدار تقييمات أو أحكام (Rosenstreich & Ruderman, 2017). وتؤثر اليقظة العقلية في جوانب الشخصية المختلفة؛ الانفعالية والمعرفية والاجتماعية والجسمية، حيث تجعل التلميذ أكثر وعياً بالواقع وأكثر إيجابية وفاعلية في مواقف التعلم وأكثر فهماً للانفعالات وردود أفعال الآخرين، وأكثر انفتاحاً على البيئة وتقبلاً للأفكار والخبرات الجديدة، كما تحسن من قدرته على الفهم وحل المشكلات والانتباه، والوعي بالذات والحالة المزاجية وتقلل من الشعور بالضغط والقلق (Norman, 2017). فالتلميذ اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات مند بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، لأن اليقظ عقلياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (اسمهان عباس يونس، ٢٠١٥). كما تعمل اليقظة العقلية علي رسم فروق واختلافات جديدة تؤدي إلي عدد من النتائج المتنوعة منها: حساسية أكثر للبيئة، المزيد من الانفتاح علي المعلومات الجديدة، إنشاء فئات إدراكية جديدة، زيادة الوعي بوجهات نظر الآخرين في حل المشكلات، المرونة والسعي الي رؤية الأشياء من زوايا متعددة وقبول وجهة نظر الآخرين في حل المشكلات (Ahmadi, 2016).

ويؤكد (Cayoun, 2004) أن اليقظة العقلية تمكن التلميذ من تحسين وتطوير نفسه، وتساعد في زيادة ثقة التلميذ بذاته، والتخلي عن الاستجابة الفورية للأفكار والمشاعر. وتطور من قدرة التلميذ علي الفهم والإدراك، فالتلاميذ اليقظين عقلياً يمكنهم ادراك المعلومات الجديدة من مصادر عدة، ولا يحصرهم تفكيرهم في نطاق واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات (Langer, 1989).

ويري (كاظم محسن الكعبي، ٢٠١٦؛ أحمد إسماعيل عبود، ساندي نصرت فرنسيس، ٢٠١٧) أن اليقظة العقلية تلعب دوراً مهماً في العملية التعليمية فهي أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات المعرفية (كالتذكر والإدراك والتفكير) والتي تعد من أسباب النجاح الأكاديمي لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤثر بشكل كبير علي مستوى التلميذ ويجعله يواجه

صعوبات في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواء علي صعيد عملية التفكير او ادائه فينخفض تحصيله الاكاديمي.

مما سبق تتضح أهمية اليقظة العقلية في التركيز علي الجوانب التعليمية لدي التلاميذ ومن هنا انبثقت مشكلة البحث :

مشكلة البحث

تتلخص مشكلة البحث الحالي في التعرف علي الفروق في اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية من الذكور والإناث. حيث أن اليقظة العقلية لها تأثيرها في حياة التلاميذ وتلعب دورا هاما في اكتساب الفرد مهارات لانتقاء المثيرات الجديدة والمهمة، لذا فهي تعتبر من الاستراتيجيات المهمة في التعليم والتي تسهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم وتساعدهم علي تنمية مهارات التركيز، مراقبة النفس، التفكير قبل اتخاذ القرار. وتعمل علي إكسابهم المرونة والانفتاح علي النفس والآخرين وتنمي لديهم القدرة علي تحسين الأداء الحالي والمستقبلي. ويرى ايضا (فتحي محمود الضبع، ٢٠١٦) أن التلاميذ اليقظين عقليا يمكنهم السيطرة علي البيئة بصورة جيدة، وايضا يمكنهم الانفتاح علي المعلومات الجديدة، وإبتكار فئات جديدة، ويكون لديهم بدائل عديدة في حل المشكلات التي يمكن أن تواجههم باستخدام تلك الخبرات السابقة. فالخبرات السابقة للتلاميذ يكون لها أهمية في بناء تعلم جديد، وذلك بعد فحصها وتناولها من جوانب جديدة؛ كما يؤكد (Meiklejohn, et al., 2012). أن اليقظة العقلية تزيد من قدرات التلاميذ داخل الفصل الدراسي في التنظيم الذاتي للانتباه والأنفعالات. وقد تناولت الكثير من الدراسات الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية ولكن اختلفت نتائج تلك الدراسات فنجد دراسة (نجلاء عبد الخالق ناجواني، ٢٠١٩) والتي اظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً ترجع لمتغير النوع، وكذلك دراسة (Bajaj, et al.) والتي بينت عدم وجود فروقاً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية. وهناك دراسات اخري توصلت إلي وجود فروقاً في اليقظة العقلية لصالح الذكور منها دراسة (أحلام مهدي عبدالله، ٢٠١٣) والتي اظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائياً تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، و أيضاً دراسة (ماجد احمد المالكي، ٢٠١٩) والتي بينت وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور. ودراسات اخري أكدت وجود فروقاً في اليقظة العقلية لصالح الإناث كدراسة (محمد علي صلاحات، ٢٠١٨) والتي بينت وجود فروقاً في اليقظة العقلية وفقاً للنوع لصالح الإناث. وايضاً نتائج دراسة (علي بن محمد الوليدي، ٢٠١٧) والتي بينت فروقاً دالة إحصائياً بين النوعين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات .

ومن هنا تتبع مشكلة البحث الحالي، والتي يمكن صياغتها في السؤال التالي:

هل توجد فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والاناث من تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

أهداف البحث

تتفق أهداف البحث الحالي مع أهداف العلم، الفهم والتفسير حيث يهدف إلي التعرف علي الفروق في مستوي اليقظة العقلية بين الذكور والاناث من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

أهمية البحث

أولاً : الأهمية النظرية

تتمثل أهمية البحث النظرية في الموضوع الذي يتناوله وهو اليقظة العقلية والتي تلعب دوراً أساسياً وهاماً في العديد من المتغيرات المعرفية، والتي تؤثر في تعلم التلاميذ بالمراحل التعليمية المختلفة ويهدف أيضاً إلي توفير إطار نظري للباحثين والمتخصصين في اليقظة العقلية. كما أن عينة البحث الحالي تعد في مرحلة تعليمية هامة وبالغة في التأثير في النواحي الأكاديمية والمستقبلية بالنسبة لهم.

ثانياً : الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية لتلك الدراسة في التعرف علي ما إذا كانت هناك فروق في اليقظة العقلية بين الذكور والاناث والذي بدوره يمكن أن يقود الى دراسات جديدة ووضع الخطط والبرامج التدريبية لتنمية اليقظة العقلية لديهم.

مصطلحات البحث

اليقظة العقلية:

تُعرف (مروة مختار بغدادي، ٢٠١٨) اليقظة العقلية بأنها الوعي بالانفعالات الناشئة داخل التلميذ، وبما يحيط به من بيئة فيزيقية، والوعي باللحظة الراهنة في مقابل الاستغراق في التفكير في الماضي أو الانشغال بالأحداث المستقبلية، وتقبله لذاته وإدراكه لأخطائه ونقاط ضعفه، والقدرة على التحلي عن الأفكار والانفعالات السلبية وعدم التفاعل الزائد معها، وعدم الاندفاعية وراء إصدار تقييمات أو أحكام، بجانب التحلي عن الخبرات والمعلومات السلبية، وإمكانية تغيير التلميذ لوجهات نظره وآرائه في المواقف والخبرات المختلفة، من خلال فهمه

لأفكاره وانفعالاته. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس اليقظة العقلية متعدد الأبعاد والمستخدم في البحث الحالي.

تلاميذ المرحلة الإعدادية

هم مجموعة من التلاميذ والتلميذات بالصف الأول الإعدادي بمدارس شرهي والنويره وجاويش وإهناسيا الإعدادية، تتراوح أعمارهم من (١٢) إلى (١٣) سنة.

الإطار النظري والبحوث السابقة:

يتناول هذا الجزء من البحث الإطار النظري والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث، حيث يتم تناول مفهوم اليقظة العقلية ومكوناتها. ودراسات تناولت الفروق بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية، وفيما يلي عرض لها:

مفهوم اليقظة العقلية:

يقصد باليقظة العقلية مراقبة الخبرات الحالية والانتباه المتعمد لها بدلاً من الخبرات الماضية أو المستقبلية، مع التقبل للواقع بدون إصدار أحكام، وتنظيم الانتباه للخبرات والتعرف على الأحداث في الواقع وفي اللحظة الحالية، وكذلك الانفتاح على الخبرات الأخرى (Neale, 2006). ويتفق معه (Lau, et al., 2006) في أنها الوعي بالخبرات وملاحظتها أثناء حدوثها بدون إصدار أحكام أو تقييمات عليها، وبدون الاندماج أو التفاعل الزائد معها. وتتضمن اليقظة العقلية تركيز الوعي والانتباه للخبرات الحالية والواقعية في البيئة الداخلية والخارجية بدون إصدار أي أحكام أو تقييمات ايجابية أو سلبية (Davis & Hayes, 2011).

ويلاحظ على تعريفات اليقظة العقلية اتفاقها على أنها انتباه ووعي مقصود منفتح للحاضر، دون الماضي أو الانشغال بالمستقبل، وملاحظة التلميذ لخبراته وانفعالاته وأفكاره الداخلية والخارجية للآخرين، دون تقييمها أو إصدار أي أحكام عليها بالسلب أو بالإيجاب.

مكونات اليقظة العقلية:

تتعدد الأطر النظرية لمكونات وأبعاد اليقظة، وفي ضوء ما تم الرجوع إليه من بحوث ودراسات، تبين اختلاف الباحثين في تحديد طبيعة هذه المكونات وعددها، فمنهم من يرى أنها أحادية البعد، ومنهم من يرى أنها متعددة الأبعاد والتي قد تصل إلى ثمانية مكونات؛ حيث يرى (Chadwick, et al., 2008) أن اليقظة العقلية مفهوم أحادي المكون. ويشير (Brown,)

2011) أن لليقظة العقلية مكونين هما: (١) الوعي القصدي والانتباه المتعمد للخبرات الحالية في الواقع، و(٢) عدم إصدار أحكام أو تقييمات على تلك الخبرات. ويرى (Hsker, 2010) أنها تشتمل على تنظيم الانتباه والانفتاح والوعي للحاضر، وهذه المكونات ليست منفصلة. بينما توصل (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) أنها تتكون من أربعة مكونات هي: (١) تنظيم وإدارة الذات، و(٢) المرونة المعرفية والانفعالية، و(٣) توضيح الخبرات، و(٤) التفسير. كما أشار (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007) لخمس مكونات لليقظة العقلية هي: (١) الانتباه، و(٢) الوعي، و(٣) التركيز على الواقع، و(٤) التقبل، و(٥) عدم إصدار أحكام على الخبرات. وقد توصل (Johnson, et al., 2006) في نموذج متعدد الأبعاد لليقظة العقلية إلى ثمانية مكونات هي:

١- الوعي بالخبرات الداخلية:

الوعي بالانفعالات الناشئة داخل التلميذ نتيجة مروره بخبرات ومواقف مختلف يعبر عنها بصورة انفعالات كالفرح والسعادة وغيرهما. وتشمل ملاحظة وانتباه التلميذ وتوجيه انتباهه للخبرات الحالية والتي تشمل أفكاره وانفعالاته وما يشعر به من خلال حواسه وإدراكه عن ذاته.

٢- الوعي بالخبرات الخارجية:

الوعي بما يحيط التلميذ من بيئة فيزيقية. ويعكس رغبته واستعداده وميله إلى اكتساب خبرات من البيئة المحيطة به سواء كانت سارة أو غير سارة. وفيه يلاحظ ما حوله من بيئة طبيعية بما تشمله من تفاصيل كلون السماء وشكل الأشجار أو أصوات أو حركات للأشياء.

٣- التصرف بوعي:

يقصد به الوعي باللحظة الراهنة في مقابل الاستغراق في التفكير في الماضي أو الانشغال بالأحداث المستقبلية. والتركيز على شيء أو متغير واحد فقط في الوقت الراهن وعدم التشتت بأكثر من موضوع في نفس الوقت أثناء انجاز وتنفيذ المهام، وعدم الاستغراق في أحلام اليقظة والذكريات.

٤- التقبل وعدم إصدار أحكام:

وهو تعاطف التلميذ مع ذاته وإدراكه لأخطائه ونقاط ضعفه، وتفهمه وتقبله لانفعالاته وأفكاره ومشاعره دون نقد أو حكم. وهو تقبل الصور والأفكار غير المرغوبة عن الذات مقابل الحكم

عليها مثل: أن يعتقد التلميذ عن أفكاره بأنها غير طبيعية أو سيئة وعليه ألا يفكر بهذه الطريقة، وتقبل ذاته كما هي، وفيه أيضاً يحاول تثبت انتباهه وتفكيره عن الأفكار غير المرغوبة.

٥- عدم التمرکز والالتفاعليه:

يقصد بها القدرة على التراجع عن الأفكار والانفعالات السلبية وعدم التفاعل في الوقت الحالي معها، وعدم الاندفاعية وراء إصدار ردود أفعال تجاه المواقف والخبرات التي يمر بها التلميذ، بما يؤدي إلى التخلي عن الأنماط المختلفة من ردود الأفعال اللحظية أو التلقائية. وهو عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية أو الاستغراق فيها أو القلق نحوها.

٦- الانفتاح:

هي القدرة على السماح بوجود الانفعالات والأفكار السلبية، وعدم الحكم وعدم التفسير، والتحرر من المعارف والمعلومات السلبية، وعدم التقيد بالأفكار والمعتقدات المحبطة، وهو الاستعداد والوعي بالتجارب والخبرات في اللحظة الحالية.

٧- النسبية:

إدراك أن الأفكار ذاتية وشخصية وعابرة ومؤقتة، وهي ليست حقائق مؤكدة، ولا تبنى على حقائق، ووعي التلميذ بإمكانية تغيير وجهات نظره وآرائه في المواقف والخبرات المختلفة.

٨- البصيرة

معرفة أن التفسيرات الشخصية للمواقف يمكن أن تُسبب صعوبة في إدراك التلميذ للمواقف، بالإضافة إلى فهم التلميذ لأفكاره وانفعالاته من منظور أوسع، ووعيه بأنها مجرد أفكار أكثر من كونها قراءات مباشرة للواقع.

اليقظة العقلية لدي الذكور والإناث:

تعددت الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية؛ فقد حازت اليقظة العقلية علي اهتمام الدارسين والباحثين في مختلف المجالات وذلك لأهمية اليقظة العقلية في رفع مستوي فاعلية التلميذ، ومساعدته في التكيف علي الأوضاع الصعبة ومساعدته في تنظيم ذاته والتحكم بها، وكذلك توجيه انتباه التلميذ للوقت.

فهدت دراسة (نجلاء عبد الخالق ناجواني، ٢٠١٩) إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط، والتعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات، وتكونت العينة من (٦٠٠) طالب وطالبة، وقد أشارت نتائج البحث إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية ترجع لمتغير النوع والصف الدراسي والعمر، والمستوى التحصيلي. كما هدفت دراسة (علي بن محمد الوليدي، ٢٠١٧) إلى التعرف على مستوي اليقظة العقلية لدي طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوي اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالبا وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالبا، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة، وتوصلت نتائج البحث إلي وجود مستوي متوسط من اليقظة العقلية لدي طلاب الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين النوعين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات .

وبحثت (أحلام مهدي عبدالله، ٢٠١٣) مستوي اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوي اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة تبعا لمتغيري (النوع والتخصص)، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبا وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة ديالى في العراق؛ (٢١٦) ذكورا، و(٢٨٤) اناثا، و(٣٢٠) من طلبة التخصصات الانسانية، و(١٨٠) من طلبة التخصصات العلمية، وبينت النتائج مستوي اليقظة العقلية كان مرتفعا لدي طلبة الجامعة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير النوع (ذكور واناث) لصالح الذكور.

كما هدفت دراسة (ماجد احمد المالكي، ٢٠١٩) إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية، على عينة الدراسة البالغ عددها (٢٨٠) طالبا وطالبة من الطلبة المتفوقين بمكتب تعليم ميسان بواقع (١٣٢) طالبا من المتفوقين، و(١٤٨) طالبة من المتفوقات بالصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية، وقد توصلت الدراسة إلى أن درجة اليقظة العقلية لدى الطلبة المتفوقين كانت مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وفق متغير النوع لصالح الذكور.

فروض البحث:

في ضوء ما تم عرضه من إطار نظري وبحوث سابقة ، يمكن صياغة فرض البحث على النحو التالي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث علي مقياس اليقظة العقلية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي؛ لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي (٣٠١) طالب من تلاميذ الصف الأول بالمرحلة الإعدادية في المدارس الأتية مدرسة شرهي الإعدادية المشتركة، مدرسة النويرة الإعدادية بنين، مدرسة جاويش الإعدادية المشتركة، مدرسة إهناسيا الإعدادية المشتركة بمركز إهناسيا بمحافظة بني سويف بالفصل الدراسي الأول في العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١. ويوضح جدول (١) تفصيل ذلك.

جدول (١)

عينة البحث (ن=٢٦١)

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية %
النوع	ذكور	١٣٦
	إناث	١٢٥
	إجمالي	٢٦١

أداة البحث: تم استخدام الأداة التالية:

مقياس اليقظة العقلية متعدد الأبعاد: إعداد "جونسون وزملاؤه" (Johnson, Burke,) (Brinkman, and Wade, 2016) وتعريب (مروة مختار بغدادي، ٢٠١٨).

يتكون المقياس من (٢٥) مفردة موزعة على ثمانية أبعاد هي: البعد الأول: الوعي بالخبرات الداخلية ويشتمل على (٣) مفردات، والبعد الثاني: الوعي بالخبرات الخارجية ويشتمل على (٣) مفردات، والبعد الثالث: التصرف بوعي ويشتمل على (٣) مفردات، والبعد الرابع: التقبل وعدم إصدار أحكام ويشتمل على (٣) مفردات، والبعد الخامس: عدم التمرکز واللاتفاعلية ويشتمل على (٣) مفردات، والبعد السادس: الانفتاح ويشتمل على (٤) مفردات، والبعد السابع: النسبية ويشتمل على (٣) مفردات، والبعد الثامن: البصيرة ويشتمل على (٣) مفردات. ويتم تقدير الاستجابة على المفردات في ضوء مقياس "ليكرت" سداسي يتراوح من (١) إلى (٦)، يختار التلميذ التقدير وفق درجة انطباق العبارة عليه (١-٢-٣-٤-٥-٦).

الصدق:

قامت معربة المقياس بحساب الصدق العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية، وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس، واستخدام محك "كايزر" لاستبقاء المفردات ذات التشبعات المساوية أو الأكبر من (٠.٣). وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثمانية عوامل تشبعت عليها (٢٥) مفردة. وتراوحت قيم الجذور الكامنة لها من (١.٠٢) إلى (٤٠.١٣)، كما تراوحت قيم التباين المفسر من (٥.٩٧) إلى (١٥.٠٦). وفي البحث الحالي تم استخدام صدق المحك مع مقياس اليقظة العقلية إعداد (Erisman & Roemer, 2012) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة علي مقياس اليقظة العقلية إعداد (Erisman & Roemer, 2012) و درجاتهم علي المقياس المستخدم في البحث الحالي (٠.٧٣) وهي قيمة موجبة ومرتفعة ودالة عند مستوي (٠.٠١).

الثبات:

قامت معربة المقياس بحساب الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" وبلغت (٠.٨١)، (٠.٨٠)، (٠.٨٠)، (٠.٨٤)، (٠.٨٣)، (٠.٨٥)، (٠.٨١)، (٠.٨٢) للأبعاد: الوعي بالخبرات الداخلية، الوعي بالخبرات الخارجية، التصرف بوعي، التقبل وعدم إصدار أحكام،

عدم التمرکز والاتفاعلية، الانفتاح، النسبية، البصيرة علي الترتيب. وفي البحث الحالي تم حساب الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" وبلغت (٠.٨٠)، (٠.٧٨)، (٠.٧٩)، (٠.٨١)، (٠.٨١)، (٠.٨٣)، (٠.٧٩)، (٠.٨٠) للأبعاد: الوعي بالخبرات الداخلية، الوعي بالخبرات الخارجية، التصرف بوعي، التقبل وعدم إصدار أحكام، عدم التمرکز والاتفاعلية، الانفتاح، النسبية، البصيرة علي الترتيب. وهي قيم مرتفعة.

نتائج البحث وتفسيرها

ينص الفرض علي أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث علي مقياس اليقظة العقلية". للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (٢)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات تلاميذ المرحلة الإعدادية (ن=٢٦١) علي مقياس اليقظة العقلية وابعاده تبعاً لمتغير النوع

م	الابعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
١	الوعي بالخبرات الداخلية	ذكور	١٣٦	١٤.٤٨	١.٢١١	٥.٥٢٠	٠.٠١
		إناث	١٢٥	١٣.٦٤	١.٢٤٠		
٢	الوعي بالخبرات الخارجية	ذكور	١٣٦	١٤.٦٣	١.١١٥	٦.١٣٧	٠.٠١
		إناث	١٢٥	١٣.٧٠	١.٣٠٨		
٣	التصرف بوعي	ذكور	١٣٦	١٤.٤٢	١.١٣٢	٤.٧٠٦	٠.٠١
		إناث	١٢٥	١٣.٧٢	١.٢٦٧		
٤	التقبل وعدم إصدار أحكام	ذكور	١٣٦	١٤.٣٧	١.٢١٦	٤.٩٤٩	٠.٠١
		إناث	١٢٥	١٣.٦٢	١.٢٣٦		
٥	عدم التمرکز والافتفاعلية	ذكور	١٣٦	١٤.٤٠	١.٢٩٠	٤.٦١٥	٠.٠١
		إناث	١٢٥	١٣.٦٥	١.٣٥٨		
٦	الانفتاح	ذكور	١٣٦	٢٠.٦٠	١.٤٦٨	٦.١٨٠	٠.٠١
		إناث	١٢٥	١٩.٣٨	١.٦٩٨		
٧	النسبية	ذكور	١٣٦	١٤.٣٢	١.٢٦٣	٥.٠٦٥	٠.٠١
		إناث	١٢٥	١٣.٤٧	١.٤٢٩		

٠.٠١	٤.٥٧٦	١.١٧٨	١٤.٣٦	١٣٦	ذكور	البصيرة	٨
		١.٣٠٨	١٣.٦٦	١٢٥	إناث		
٠.٠١	٦.٢٧٤	٨.٣٩٩	١٢١.٥٧	١٣٦	ذكور	اليقظة العقلية	٩
		٨.٩١٩	١١٤.٨٤	١٢٥	إناث		

ويتضح من الجدول السابق

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) بين متوسطات درجات التلاميذ عينة الدراسة من الذكور والإناث علي الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وذلك لصالح الذكور، حيث بلغت قيمه "ت" (٦.٢٧٤)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج (أحلام مهدي عبدالله، ٢٠١٣) والتي اظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) لصالح الذكور، وتتفق أيضاً مع نتائج (ماجد أحمد المالكي، ٢٠١٩) والتي بينت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وفق متغير النوع لصالح الذكور. تتفق أيضاً مع نتائج (Nivenrtha & Naglakshml) والتي بينت وجود فروق دالة في مستوي اليقظة العقلية تبعاً للنوع وذلك لصالح الذكور. وكذلك تختلف النتائج الحالية عن نتائج (نجلاء عبد الخالق ناجواني، ٢٠١٩) والتي بينت عدم وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع لمتغير النوع والصف الدراسي والعمر، والمستوى التحصيلي. وايضاً نتائج (Bajaj, et al.) والتي بينت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية. وايضاً دراسة (محمد علي صلاحات، ٢٠١٨) والتي بينت وجود فروق وفقاً للنوع لصالح الإناث.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات على النحو التالي:

- ١- استخدام المعلمين لاستراتيجيات وأنشطة تحفز اليقظة العقلية لدي الإناث .
- ٢- عقد دورات تدريبية للمعلمين لتعريفهم بأساليب تنمية اليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

٣- عقد ورش عمل للتربويين لتعريفهم بأساليب تنمية اليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

٤- عقد ندوات لتوعية التلاميذ بأهمية اليقظة العقلية، وتأثيراتها وطرق تنميتها.

٥- عقد ورش عمل لتوعية التربويين وأولياء الأمور بدور اليقظة العقلية وأهميتها للتلاميذ وللعملية التعليمية.

٦- الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية.

البحوث المقترحة:

١. مستوي اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية في ضوء العمر.
٢. مستوي اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية في ضوء الأداء الأكاديمي.
٣. أساليب تنمية اليقظة العقلية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية.

المراجع:

المراجع العربية

- أحلام مهدي عبدالله (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدي طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢٠٥، ٣٤٣-٣٦٦
- أحمد إسماعيل عبود، ساندي نصرت فرنسيس (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدي طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات، ٢٨(٢)، ٤٨٠-٣٦٦.
- أسمهان عباس يونس (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدي طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط كلية التربية
- محمد علي صلاحات (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدي طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٩(٢٥)، ٣٨-٢١.

مروة مختار بغدادادي(٢٠١٨). برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية وأثره في سعة الذاكرة العاملة لتلاميذ المرحلة الابتدائية مضطربي الانتباه ذوي النشاط الحركي الزائد. مجلة البحث في التربية وعلم النفس كلية التربية جامعة المنيا، ١(٣٣)، ٣١٨-٣٧٨.

علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدي طلبة جامعة الملك خالد. جامعة الملك خالد - كلية التربية - مركز البحوث التربوية. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية.

فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٩١، ١٨٥-٢٢١.

كاظم محسن الكعبي (٢٠١٦). الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدي طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٢(٩٥)، ٥٢٣-٦٥٥.

ماجد احمد المالكي (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. جامعة أسيوط. كلية التربية. مجلة كلية التربية، ١٠(٩٥)، ٣٠٩-٣٥١.

نجلاء عبد الخالق ناجواني (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. جامعة السلطان قابوس. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ٢٢٠(٢): ٢٢٠-٢٣٤.

المراجع الأجنبية

Ahmadi, A. (2016) . Mindfulness among students. Springer Briefs in Well- Being and Quality of Life Research, doi:10,100719781-1-10-2781-9-2.

Bajaj, B., Gupta, R. & Panda, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being, Journal of personality and Individual Differences, 94, 96-100.

Browen, P. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. Doctoral Dissertation. University of Montana, Missoula, MT.

Cayoun, B. A. (2004). The co-emergence model of reinforcement: A cognitive behavioural account account of change through mindfulness training. Manuscript. Wiley-Blackwell,(On-Line),available:<http://onlinelibrary.wiley.com/>.

Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the mindfulness questionnaire. British Journal of Cliniqual Psychology, 47(4), 451-455.

Davis, D. & Hayes, J.(2011). What are the benefits of mindfulness? Apractice review of psychotherapy-related research. Psychotherapy, (6),198-208.

Erisman, S. M., & Roemer, L.(2012). A preliminary investigation of the process of mindfulness. Mindfulness, 3(1),30-34.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29, 177-190.

Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2016). Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: the comprehensive inventory of mindfulness experiences adolescents (CHIME-A). Psychological Assessment, 29(3), 264-281.

Langer, E. J.(1989). Mindfulness Reading, Mass: Addison- Wesely Pub.co.

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A. & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training In to K-12 Education: Foresting The Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.

Neale, M. (2006). *Mindfulness meditation: an integration of perspective from Buddhism, science and clinical psychology*. Doctoral Dissertation. California Institute of Integral Studies. San Francisco.

Nivenitha , P. & Nagalakshmi , K. (2016) . Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents. *The International journal of Indian Psychology*, 3(4), 43-39.

Norman, E. (2017). Metacognition and mindfulness: the role of fringe consciousness. *Mindfulness, Psychological Science*, 24, 776–781 8, 95-100.

Rosenstreich, E. & Ruderman, L. (2017). A Dual-Process Perspective on Mindfulness, Memory, and Consciousness. *Mindfulness*, 8, 505-516.

Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

