ممارسة طلبة مرحلة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي وعلاقتها باليقظة العقلية لديهم: (دراسة تنبؤية)

د. حسام فايز عبد الحي(*)

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى قياس العَلاقة ما بين ممارسة طلبة مرحلة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم؛ والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال ممارستهم لأنشطة الإعلام التربوي، وأبرز الأنشطة التي يفضل الطلبة ممارستها، وذلك عبر دراسة وصفية استندت إلى منهج المسح الميداني لعينة ميدانية قوامها (٢١١) طالب وطالبة من مرحلة التعليم الابتدائي والإعدادي ممن يمارسون أنشطة الإعلام التربوي طُبق عليهم "الاستبيان"، ومقياس "اليقظة العقلية"، **وكشفت نتائج البحث عن**:

- النسبة الأكبر من عينة البحث بواقع ٤٦.٤% يمارسون أنشطة الإعلام التربوي بصفة دائمة، وتصدرت (الإذاعة المدرسية) ترتيب الأنشطة التي يمارسها الطلاب بنسبة ٧٥.٨%، ثم (الصحافة المدرسية).
- ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث في ضوء ممارستهم لأنشطة الإعلام التربوي، وذلك على صعيد الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.
- أثبتت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا ما بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم، كما ثبت أيضًا وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي وتحسن القدرات العقلية لديهم.
- لم يثبت وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلبة التعليم الأساسي عينة البحث في متوسط درجاتهم في اليقظة العقلية وفق متغيرات (النوع، المرحلة التعليمية، الصف الدراسي).
- **أثبتت النتائج أيضًا أن ممارسة أنشطة الإعلام التربوي تسهم بشكل إيجابي في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية للطلبة مستقبلًا**؛ مما يعني أنه يمكن الاستناد إلى ممارسة هذه الأنشطة والتنبؤ بدورها وإسهامها في تحسين مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب مستقبلًا دون الحاجة إلى إعادة قياس اليقظة العقلية من جديد.

الكلمات المفتاحية: التعليم الأساسي، أنشطة الإعلام التربوي، اليقظة العقلية، دراسة تنبؤية.

(*) تم ترقية سيادته بهذا البحث لدرجة أستاذ مساعد بقسم الإعلام بكلية التربية النوعية – جامعة المنيا.

Basic Education Students' Practice of Educational Media Activities and their Relationship to their Mindfulness: a predictive study

Abstract:

The aim of the current research is to measure the relationship between basic education students' practice of educational media activities and their mental alertness. And revealing the possibility of predicting mental alertness through their practice of educational media activities, and the most prominent activities that students prefer to practice, through a descriptive study based on the field survey method for a field sample of (211) male and female students from the primary and preparatory stages who practice educational media activities. questionnaire, and a measure of "mental alertness", **and the results of the research r**:

• The largest proportion of the research sample at 46.4% practice educational media activities on a permanent basis, and (school radio) topped the ranking of activities practiced by students by 75.8%, then (school journalism).

• The high level of mental alertness among the research sample in the light of their practice of educational media activities, at the level of the dimensions and the overall degree of the scale.

• The results of the research proved the existence of a direct, statistically significant correlation between the basic education students' practice of educational media activities and their mental alertness. It was also proven that there was a direct, statistically significant correlation between the basic education students' practice of educational media activities and the improvement of their mental abilities.

• It has not been proven that there are statistically significant differences between basic education students in the research sample in their average degrees of mental alertness according to the variables (gender, educational stage, grade).

• The results also proved that the practice of educational media activities contributes positively to predicting the level of mental alertness of students in the future; This means that it is possible to rely on the practice of these activities and predict their role and contribution to improving the level of mental alertness of students in the future without the need to re-measure their mental alertness again.

Keywords: Basic Education, Educational Media Activities, Mindfulness, predictive study.

مقدمة:

تعتبر مرحلة التعليم الأساسي بشقيها الابتدائي والإعدادي من بين أهم المراحل التي تساهم في تشكيل شخصية الطالب وتنمية استعداده العقلي وتأهيله لتقبل العلم والمعرفة على النحو السليم والملائم؛ وهو ما تسعى إليه المؤسسات التعليمية من خلال المقررات الدراسية والأنشطة المختلفة وعلى رأسها أنشطة الإعلام التربوي والتي تعد من ركائز التوعية والتنوير بالنسبة للطلاب؛ حيث تمثل ممارسة هذه الأنشطة أحد دعائم بناء شخصية الطالب على الصعيد العقلي والنفسي، وتساعده على الانخراط في المجتمع وممارسة الأنشطة البيئية على النحو السليم، كما تساهم في تنمية ملكاته اللغوية، ناهيك عن صقل القدرات المعرفية والوجدانية والمهارية لديه.

فالإعلام التربوي يؤدي دورًا أساسيًا في التربية الإعلامية والفكرية والثقافية والاجتماعية والسياسية، كما أن له أهمية قصوى في إعداد النشء إعدادًا سليمًا، وصياغة أفكاره ووعيه بشكل مستنير قادر على التلاؤم مع الحياة والمواقف والظروف، فضلًا عن زيادة ثقافة الإبداع فالتلاميذ المشاركون في أنشطة الإعلام التربوي يفترض أنهم تلاميذ إيجابيون قادرون على اتخاذ القرار وإبداء الرأي والتحليل والتفسير وامتلاك مهارات التواصل الاجتماعي والثقة بالنفس وتقبل أفكار الآخرين وإنتاج أفكار جديدة.

وهو ما يحيلنا مباشرة للحديث عن (اليقظة العقلية Mindfulness)؛ فالناظر لطبيعة الإعلام التربوي وما ينميه ويكسبه للطلاب يرى أن هناك ثمة علاقة وتوافق ما بين أهداف الرسالة الإعلامية لتلك الأنشطة وجوهر اليقظة العقلية، والتي تعني في أبسط معانيها "القدرة على الابتكار المستمر لأفكار إبداعية، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد"[١].

واليقظة العقلية وفقًا لأدبيات علم النفس تكسب أصحابها قدرٍ عالٍ من الإبداع في التفكير والانفتاح على الجديد، واستغلال الخبرات السابقة استغلالًا جيدًا، وكذلك التحلي بالموضوعية في التقييم والحكم على الأشياء، علاوة على تقبل الرأي الآخر[٢]، وغيرها من المعاني التي تشكل مفهوم اليقظة العقلية والتي في ذات الوقت تمثل مستهدفات ومخرجات للأنشطة الإعلامية.

وبناء على ذلك فإن البحث الحالي يسعى لرصد أنشطة الإعلام التربوي التي يشارك فيها الطلبة من المرحلتين الابتدائية والإعدادية، ومستوى اليقظة العقلية لديهم، وكذلك قياس نوع وطبيعة العلاقة ما بين ممارسة هذا النوع من الأنشطة واليقظة العقلية، إلى جانب التنبؤ بما يمكن أن تحدثه ممارسة هذه الأنشطة من إسهام في اليقظة العقلية لدى الطلاب مستقبلًا.

مشكلة البحث:

في ظل الأحداث المتلاحقة التي تشهدها المجتمعات العربية على الصعيد الاجتماعي والثقافي والسياسي، يصبح على المؤسسات التعليمية دورًا كبيرًا في تنمية وعي الطلاب بما يحيط بهم من متغيرات ومستجدات وبناء إطارهم الفكري والمعرفي عبر تنمية قدراتهم

العقلية، مستعينة في ذلك ليس بالمعارف والعلوم التي يدرسها الطالب فحسب بل أيضًا بالأنشطة المختلفة وعلى رأسها تلك المتصلة بالإعلام التربوي؛ ففي ضوء اهتمام المؤسسات التعليمية والتربوية بالتنشئة العقلية السليمة للنشء يصبح البحث في مدى جدوى وتأثير الأنشطة التعليمية والتربوية المختلفة وعلاقتها بتنمية المهارات العقلية والقدرات الذهنية أمر هام ويستدعي البحث.

وقد لاحظ الباحث من خلال تردده على بعض مدارس التعليم الأساسي لمتابعة الإشراف على مجموعات التدريب الميداني وجود اهتمام كبير في غالبية هذه المدارس بأنشطة الإعلام التربوي، يقابله اهتمام أخر من الطلاب حيث يقبل كثير من الطلبة المتميزين على الاشتراك في أنشطة الإعلام التربوي داخل المدارس لما لهذه الأنشطة من طبيعة تجعلها محط أنظارهم، حيث تعينهم أنشطة الإعلام التربوي على العمل الجماعي والتعاون والتفكير غير النمطي والتحلي بالموضوعية في الأحكام وتقبل الآراء، وغيرها من الصفات التي قد تساهم في توطيد أواصر اليقظة العقلية لديهم؛ لذا فإن مشكلة البحث تتلخص في التعرف على طبيعة **العَلاقة ما بين ممارسة طلبة مرحلة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم، ومدى إمكانية التنبؤ بإسهام ممارسة أنشطة الإعلام التربوي في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة مستقبلًا.**

أهمية البحث:

- يستمد البحث أهميته من كونه ذو طابع بيني يجمع الإعلام بعلم النفس والصحة النفسية؛ حيث لم تتطرق أي من الدراسات السابقة لعلاقة أنشطة الإعلام التربوي باليقظة العقلية؛ الأمر الذي يجعلها من أولى الدراسات التي تثير هذه النقطة البحثية.

- تبرز أهمية البحث لكونه بمثابة محاولة للكشف عن الدور الفعلي لممارسة أنشطة الإعلام التربوي في تنمية وتحسين مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم الأساسي، وأهمية هذا المفهوم وأبعاده على شخصيتهم وطريقة تفكيرهم مستقبلًا.

- تأتي أهمية البحث من أهمية الفئة العمرية التي يتعامل معها وهي مرحلة التعليم الأساسي بشقيها الابتدائي والإعدادي، خاصة مع حالة الانفتاح التكنولوجي ووسائل الإعلام الجديد؛ التي تتطلب أن تكون الأنشطة الإعلامية ترنوا إلى صقل الطلاب بالمعارف والمهارات التي تمكنهم من التعامل مع هذه الوسائل بشكل سليم وواع ينعكس إيجابًا على صحتهم النفسية والعقلية.

- يسلط البحث الضوء على جانب مهم وحيوي في العملية التعليمية وهو أنشطة الإعلام التربوي والتي تضم أفضل العناصر الطلابية داخل المؤسسات التعليمية وهو ما يجعل المشاركة في هذه الأنشطة محط أنظار واهتمام الطلاب ويجعل فرص تأثير هذه الأنشطة عليهم كبير مقارنةً بالأنشطة الأخرى.

- يستمد البحث أهميته أيضًا من قيمة وأهمية مفهوم اليقظة العقلية كواحد من أهم المفاهيم في مجال علم النفس وأكثرها قربًا من الإعلام حيث يتفق في كثير من جوانبه مع أهداف ورسالة الإعلام؛ ومن ثم فتوافر درجة عالية من اليقظة العقلية لدى النشء يعينهم مستقبلًا على فهم الرسالة الإعلامية بشكل أدق والتعامل مع الوسائل الإعلامية بإيجابية أكبر.

- قد يسترشد القائمون على أنشطة الإعلام التربوي داخل المؤسسات التعليمية بنتائج وتوصيات هذا البحث للارتقاء بالإعلام التربوي وموضوعاته وطبيعة أنشطته بما يواكب التحديات الجديدة التي يعيشها المجتمع، وتمكين الطلاب من ممارسته على نحو سليم يصل بالطالب لأقصى قدر من الاستفادة، ويمكّن الأخصائي من اختيار الأنشطة الإعلامية والموضوعات التي تساهم في تنمية المهارات والملكات للطلاب كاليقظة العقلية وغيرها.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- رصد معدل ممارسة عينة البحث لأنشطة الإعلام التربوي.
- الكشف عن أبرز أنشطة الإعلام التربوي التي يشارك فيها أفراد عينة البحث.
- تحليل وتفسير طبيعة الدور الذي تقوم به ممارسة أنشطة الإعلام التربوي في تحسين القدرات العقلية لعينة البحث.
- التعرف على أكثر موضوعات أنشطة الإعلام التربوي مساهمةً في زيادة فهم ووعي عينة البحث بالأحداث من حولهم.
- الكشف عن درجة ومستوى اليقظة العقلية لعينة البحث في ضوء ممارستهم لأنشطة الإعلام التربوي، وتفسير أبعادها ومحاور.
- التعرف على العلاقة ما بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم.
- الكشف عن مدى إسهام ممارسة أنشطة الإعلام التربوي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة التعليم الأساسي.

الدراسات السابقة:

دراسة (Amelia Jones and Megan Hook, et al, 2022) حول: "اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة ما بين استخدام الشباب لوسائل الإعلام الاجتماعي والشعور بالاكتئاب"[٣]، تناولت هذه الدراسة استخدام الشباب لوسائل الإعلام الاجتماعي (Reddit, Instagram, Facebook) وتفاعلهم معها وارتباطه بالاكتئاب، ودور اليقظة العقلية في التقليل من حدة الاكتئاب الناتج عن الاستخدام المكثف لهذه المواقع من جانب، وكيف يمكن أن تضبط درجة اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة استخدامهم لهذه المواقع من جانب آخر، وهي دراسة وصفية أجريت على عينة من طلبة الجامعات قدرت بنحو (٣٧١) مبحوث، **وتوصلت الدراسة إلى:** أن اليقظة العقلية تلعب دورًا وسيطًا هامًا في علاقة الاستخدام والتفاعل من قبل الشباب مع مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك التخفيف من حدة الاكتئاب؛ بمعنى أن الأشخاص ذوي اليقظة المرتفعة من بين عينة البحث كانت درجات تفاعلهم الإيجابي مع مواقع التواصل أعلى، وكذلك الاكتئاب والتأثر النفسي السلبي لديهم أقل مقارنةً بذوي اليقظة العقلية المنخفضة.

دراسة **(Kleopatra Konstantoulaki and Ioannis Rizomyliotis, et al, 2022) حول: "تأثير صفحات الجامعات على مواقع التواصل الاجتماعي على اختيار الطلاب للبرامج الجامعية ودور اليقظة العقلية كوسيط"**(٤)، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على نية الطلاب المقبلين على الجامعة في اختيار البرامج الجامعية التي يرغبون في الالتحاق بها، وذلك عبر دراسة شبه تجريبية على عينة من الطلاب بلغت نحو (٢٠١) تم تطبيق برنامج قائم على اليقظة العقلية على الطلاب لمعرفة تأثيرها على نيتهم لاختيار البرامج الجامعية ومدى تأثرهم بمواقع التواصل الاجتماعي في ذلك، **وقد أكدت نتائج هذه الدراسة** على وجود تأثير كبير لوسائل التواصل الاجتماعي على نية واختيار الطلاب للبرامج الجامعية التي يرغبون في الالتحاق بها، وأيضًا وجود تأثير لليقظة العقلية على سلوك الطلاب من حيث تخفيف الشعور بالتشتت والتردد والحيرة أثناء الاختيار، وجعلهم أكثر تنظيمًا وترتيبًا لأفكارهم.

دراسة **(زينهم حسن، ٢٠٢١) بعنوان: "ممارسة المراهقين لأنشطة الإعلام المدرسي وعلاقتها بمستوى الشعور بخواء المعنى لديهم"**(٥)، سعت هذه الدراسة إلى قياس العلاقة ما بين ممارسة عينة من المراهقين لأنشطة الإعلام المدرسي ومستوى الشعور بخواء المعنى، وذلك باستخدام منهج المسح بالاستبيان لعينة عمدية من الطلاب المراهقين الممارسين لأنشطة الإعلام المدرسي قدرت بنحو (٣٠٠) طالب وطالبة، **وتوصلت الدراسة** إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيًا ما بين ممارسة المراهقين لأنشطة الإعلام المدرسي ومستوى الشعور بخواء المعنى لدى عينة الدراسة، وتصدرت (الإذاعة المدرسية) قائمة الأنشطة الإعلامية المدرسية التي يمارسها الطلاب ويفضلون المشاركة فيها، ثم (المناظرات).

دراسة **(Narissra Maria Punyanunt-Carter, Jason S. Wrnech, and Adolfo J. Garcia, 2021) حول: "فهم تصورات طلبة الجامعات المتعلقة باليقظة العقلية ووسائل التواصل الاجتماعي"**(٦)، سعت هذه الدراسة إلى التحقق من دور اليقظة العقلية لدى الطلاب في تحديد طريقة تفاعلهم واستخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي وتصوراتهم عنها، وذلك بالتطبيق على عينة ميدانية من الجامعات بلغت نحو (٥٣٩) طالبًا وطالبة، وباستخدام المنهج المسحي وعبر أداة الاستبيان ومقياس لليقظة العقلية ومقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، **وكشفت النتائج** عن وجود علاقة ارتباطية طردية ما بين معدل اليقظة العقلية والاستخدام الواعي لمواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك أكدت النتائج عن أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتمتعون بقدر أكبر من التواصل الفعال والإيجابي عبر مواقع التواصل الاجتماعي، كما أنهم أكثر قدرة على تقبل وجهات النظر الأخرى، وأكثر تقبلًا لذواتهم.

دراسة **(Jie Du, Peter Kerkhof, and Guido M. van Koningsbruggen, 2021) حول: "العلاقة ما بين القدرة على ضبط النفس عبر وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى اليقظة العقلية والرفاهية النفسية"**(٧)، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة ما بين القدرة على ضبط النفس أو الفشل في السيطرة على الذات أثناء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومعدل اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات قدرت بنحو (٥٩٤) مبحوث، **وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة** وجود علاقة ارتباط

طردية ما بين قدرة المبحوثين على ضبط أنفسهم وعدم الانسياق وراء كل ما يتم تداوله عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومعدل اليقظة العقلية لديهم، وأن معدلات اليقظة العقلية المرتفعة ساعدت أفراد العينة على السيطرة على أوقاتهم التي يقضونها على مواقع التواصل وكذلك ضبط مشاعرهم والتفكير بعقلانية قبل التفاعل مع تلك المواقع، كما أكدت الدراسة على أن تحليل الانحدار التنبؤي أشار إلى أن استمرار مستويات الفشل في ضبط النفس وانخفاض اليقظة يؤدي إلى تراجع معدلات الرضا عن الحياة مستقبلًا لدى العينة.

دراسة (شيما محمد، مروة عبد العليم، ٢٠٢١) بعنوان: "فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة الإعلام المدرسي في تخفيف اضطرابات النطق والكلام وتحسين اللغة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"[٨]، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة الإعلام المدرسي في تخفيف اضطرابات النطق والكلام وتحسين اللغة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، واستخدمت الباحثتان المنهج شبه التجريبي بنظام المجموعة التجريبية الواحدة والتي بلغ قوامها (١٩) تلميذًا وتلميذة من المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية مدينة أشمون، وقد **كشفت نتائج هذه الدراسة عن** وجود فاعلية كبيرة للبرنامج التدريبي القائم على أنشطة الإعلام المدرسي في تخفيف اضطرابات النطق والكلام وتحسين اللغة لدى عينة الدراسة التجريبية من تلاميذ المرحلة الابتدائية؛ حيث جاءت الفروق لصالح التطبيق البعدي فيما يخص تحسن مستوى اضطرابات النطق والكلام.

دراسة (هشام رشدي،٢٠٢١) بعنوان: "ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لأنشطة الإعلام المدرسي وعلاقتها بتشكيل الصورة الذهنية لأقسام الإعلام التربوي بالجامعات لديهم"[٩]، سعى الباحث إلى دراسة العلاقة ما بين ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لأنشطة الإعلام المدرسي وتشكيل الصورة الذهنية لأقسام الإعلام التربوي بالجامعات، وتنتمي هذه الدراسة إلى الدراسات الوصفية، وفى إطارها استخدم الباحث منهج المسح على عينة من طلبة المدارس الثانوية بلغ قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة، **وقد توصلت الدراسة إلى**: أن ممارسة أنشطة الإعلام المدرسي بأشكالها المختلفة لها دور كبير في تحسين الصورة الذهنية لأقسام الإعلام المدرسي لدى طلاب الثانوية العامة، كما أن ممارسة أنشطة الإعلام المدرسي كان لها دور كبير في تحسين اتجاه طلاب الثانوية العامة نحو الالتحاق بأقسام الإعلام والدراسة بها.

دراسة (Wei Hong, Ru-De Liu, et al, 2021) حول: "التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لطلاب الجامعات أثناء جائحة كورونا كوفيد١٩: اليقظة العقلية كوسيط"[١٠]، سعى الباحثون في هذه الدراسة إلى قياس العلاقة ما بين التعرض للأخبار عبر وسائل التواصل الاجتماعي أثناء جائحة كورونا والصحة والنفسية لدى طلبة الجامعات، ودور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بينهما، وهي دراسة وصفية جرى تطبيقها على عينة من طلبة جامعة (ووهان) بالصين بلغت (٤٣٩) مبحوثًا، **وكشفت نتائج الدراسة** أن التعرض للأخبار في هذه الفترة أثر سلبًا على الصحة النفسية للطلاب، إلا أن الدراسة أيضًا أكدت أن اليقظة العقلية ساهمت بشكل كبير في التقليل من التأثير السلبي لهذه الأخبار على نفسية الطلاب وأن اليقظة العقلية ظهرت كعامل وقائي ضد الاضطرابات النفسية الناتجة عن هذه الجائحة.

دراسة (هناء عبد المقصود، هبة عبد الرحمن، ٢٠٢١) بعنوان: "فاعلية أنشطة الإعلام التربوي في خفض التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية: (دراسة شبه تجريبية)"[١١]، هدفت الباحثتان من خلال هذه الدراسة إلى قياس مدى فاعلية أنشطة الإعلام التربوي في خفض التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وهي دراسة شبه تجريبية طبقت على عينة تجريبية بلغت (٣٠)، وأخرى ضابطة تكونت من (١٠) طلبة، **وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:** ثبوت فاعلية أنشطة الإعلام التربوي في خفض التنمر المدرسي لدى عينة الدراسة التجريبية، كما ثبت أيضًا انخفاض مستوى السلوك التنمري لدى عينة الدراسة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة عقب تطبيق البرنامج القائم على أنشطة الإعلام التربوي.

دراسة (Mehwish Majeed, Muhammad Irshad, et al, 2020) حول: "إشكالية التعرض لوسائل الإعلام الاجتماعي والشعور بالاكتئاب والخوف أثناء جائحة كورونا كوفيد ١٩: دور اليقظة العقلية كوسيط"[١٢]، هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة ما بين التعرض المكثف لوسائل الإعلام الاجتماعي أثناء جائحة كورونا والشعور بالاكتئاب والخوف لدى عينة من الموظفين، ودور اليقظة العقلية كمتغير وسيط للحيلولة دون زيادة مشاعر الخوف والاكتئاب لدى عينة الدراسة، وقدر أجريت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (٢٦٧) موظف باكستاني يعملون في مؤسسات مختلفة، **وقد أكدت النتائج** على أن متابعة وسائل الإعلام الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تسببت في ارتفاع مؤشرات الخوف والاكتئاب لدى العينة، كما أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية كانت بمثابة عامل وقائي ساعد في التقليل من الآثار السلبية للأخبار المرتبطة بالجائحة.

دراسة (Mehwish Majeed, Muhammad Irshad, et al, 2020) حول: "إشكالية التعرض لوسائل الإعلام الاجتماعي والشعور بالاكتئاب والخوف أثناء جائحة كورونا كوفيد ١٩: دور اليقظة العقلية كوسيط"[١٣]، هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة ما بين التعرض المكثف لوسائل الإعلام الاجتماعي أثناء جائحة كورونا والشعور بالاكتئاب والخوف لدى عينة من الموظفين، ودور اليقظة العقلية كمتغير وسيط للحيلولة دون زيادة مشاعر الخوف والاكتئاب لدى عينة الدراسة، وقد أجريت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (٢٦٧) موظف باكستاني يعملون في مؤسسات مختلفة، **وقد أكدت النتائج**: على أن متابعة وسائل الإعلام الاجتماعي أثناء جائحة كورونا تسببت في ارتفاع مؤشرات الخوف والاكتئاب لدى العينة، كما أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية كانت بمثابة عامل وقائي ساعد في التقليل من الآثار السلبية للأخبار المرتبطة بالجائحة.

دراسة (السيد محمود، ٢٠٢٠) بعنوان: "ممارسة أنشطة الإعلام المدرسي وعلاقتها بتنمية الوعي بمخاطر مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين"[١٤]، هدفت هذه الدراسة إلى رصد أهم المخاطر المرتبطة باستخدامات المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي، واستقصاء الدور الذي تؤديه ممارسة أنشطة الإعلام المدرسي في تنمية وعيهم بهذه المخاطر، وتنتمي هذه الدراسة إلى الدراسات الوصفية، وفي إطارها استخدم الباحث منهج المسح على عينة عشوائية قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، **وتوصلت الدراسة إلى:** أن ممارسة أنشطة الإعلام المدرسي جاءت بدرجة متوسطة في تنمية الوعي بمخاطر مواقع التواصل

وذلك نظرًا للوضع الراهن للإعلام المدرسي بالمرحلة الثانوية حيث يتسم بالقصور في الواقع الفعلي.

دراسة (عبد المحسن حامد، ٢٠١٩) بعنوان: "ممارسة أنشطة الإعلام المدرسي والتمرد النفسي لدى المراهقين"[١٥]، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة ما بين ممارسة المراهقين لأنشطة الإعلام المدرسي والتمرد النفسي لديهم، وذلك باستخدام منهج المسح الميداني على عينة عشوائية بسيطة من طلاب المدارس الثانوية والإعدادية قوامها (٤٠٠) مفردة من الذكور والإناث، **وخلصت الدراسة إلى:** وجود علاقة ارتباطية عكسية ما بين ممارسة أنشطة الإعلام المدرسي والتمرد النفسي لدى المراهقين، كذلك ثبت وجود فروق دالة إحصائيًا بين (الذكور، والإناث) من المراهقين عينة الدراسة في درجة التمرد النفسي لصالح الذكور، كما تصدرت (الصحافة المدرسية) ترتيب أنشطة الإعلام التربوي التي يمارسها أفراد العينة ثم (الإذاعة المدرسية).

دراسة (هاني نادي، ٢٠١٩) بعنوان: "مشاركة الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في أنشطة الإعلام التربوي اللاصفية وعلاقتها بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم"[١٦]، سعى الباحث من خلال دراسته إلى التعرف على العلاقة ما بين مشاركة الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في أنشطة الإعلام التربوي اللاصفية ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم، وذلك باستخدام منهج المسح على عينة ميدانية قوامها (٣٩٢) طالبًا وطالبة من ذوي الإعاقة الحركية والصم والبكم، **وتوصلت الدراسة إلى**: وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين مشاركة ذوي الاحتياجات الخاصة بأنشطة الإعلام التربوي ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم، كما تصدرت (صفحة المدرسة على الفيس بوك) قائمة الأنشطة الإعلامية التي يشارك فيها الطلاب عينة الدراسة، ثم (الإذاعة المدرسية).

دراسة (Caglar Yildirim, Veronica J. Dark, 2018) حول: "الدور الوسيط لليقظة العقلية في علاقة وسائل الإعلام بالشرود الذهني للجمهور"[١٧]، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة ما بين تعدد المضامين التي تقدمها وسائل الإعلام والشرود الذهني وعدم القدرة على الاختيار التي قد تنشأ لدى الجمهور بسبب الكم الضخم من المعلومات والمضامين المتنوعة، وما إذا كانت اليقظة العقلية لدى الجمهور تساعد في تحقيق تركيز كامل لذهن المتلقي وتعينه على الاختيار، وذلك بالتطبيق على عينة عشوائية من الجمهور بلغت (٥٦٧) مبحوثًا، **وتوصلت الدراسة إلى** أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة مع تعدد المضامين والمعلومات في وسائل الإعلام يكونون أكثر قدرة على التركيز والاختيار، وبالتالي أقل من حيث شرود الذهن، والعكس بالنسبة للأشخاص ذوي اليقظة العقلية المنخفضة والذين يعانون من مستويات مرتفعة من الشرود الذهني وفقدان التركيز.

دراسة (شيماء صبري، ٢٠١٨) بعنوان: "دور أنشطة الإعلام المدرسي في تنمية مهارات تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية: (دراسة ميدانية)"[١٨]، سعت الدراسة إلى التعرف على دور أنشطة الإعلام المدرسي في تنمية مهارات تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهي دراسة وصفية اعتمدت فيها الباحثة على منهج المسح الإعلامي لعينة قوامها (٦٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، **وأشارت نتائج البحث إلى:** التأكيد على دور أنشطة الإعلام المدرسي

بصفة عامة والصحافة المدرسية بصفة خاصة في تحسين وتنمية مهارات تقدير الذات لدى الطلاب عينة الدراسة.

دراسة (Chia-chen Yang, Sean M. Holden, Mollie D.K. Carte, 2017) حول: "تسويق الذات عبر وسائل الإعلام الاجتماعي ومستوى الشعور بالهوية لدى المراهقين: دور اليقظة العقلية كوسيط"[١٩]، تناولت هذه الدراسة العلاقة ما بين طريقة تسويق وعرض المراهقين لذواتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى شعورهم بالهوية ودور اليقظة العقلية كمتغير وسيط يتحكم في مستوى الهوية لدى عينة البحث، أجريت هذه الدراسة على عينة من المراهقين تضم (٢١٩) مبحوثًا، **وكشفت نتائج الدراسة** عن كون الأفراد الذين يحسنون تسويق وتقديم أنفسهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي لديهم قدر عالي من تقدير الذات والشعور بالهوية، كما أن الشعور بالذات والاعتزاز بالهوية ارتبط بمستويات يقظة عقلية مرتفعة أيضًا لدى الأفراد عينة الدراسة.

دراسة (Peerayuth Charoensukmongkol, 2016) حول: "مساهمة اليقظة العقلية لدى الجمهور في تفاعلهم ومشاركتهم لمحتوى وسائل الإعلام الجديد"[٢٠]، سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير اليقظة العقلية على ميل الأفراد إلى تصديق محتوى وسائل التواصل الاجتماعي وإلى أي مدى يمكن أن يتفاعلوا ويشاركوا محتواها بغض النظر عن العواقب المحتملة لذلك، وقد طبقت هذه الدراسة على عينة من الجمهور التايلاندي تقدر بنحو (٣٠٠) مبحوث، **وقد أظهرت النتائج** أن أفراد العينة الذين يتمتعون بقدر عالي من اليقظة العقلية لا يميلون إلى مشاركة أو تصديق أي محتوى عبر وسائل الإعلام الاجتماعي قبل أن يتأكدوا من صحته، وأن لديهم شك في أي معلومة يتعرضون لها إلى أن تثبت صحتها، وقد أكدت نتائج التنبؤ لهذه الدراسة على المساهمة الإيجابية لليقظة العقلية في زيادة قدرة الأفراد على التثبت من صحة محتوى الوسائط الاجتماعية قبل مشاركته مع الآخرين.

دراسة (Thomas E. Gorman & C. Shawn Green, 2016) حول: "دور اليقظة العقلية في التقليل من الآثار السلبية المرتبطة بالانتباه الشديد مع وسائل الإعلام"[٢١] هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مدى إمكانية التخفيف من حدة الآثار السلبية الناتجة عن حالة الانفجار المعلوماتي في وسائل الإعلام من خلال اليقظة العقلية، لمعرفة دورها في زيادة قدرة الأفراد على التمييز والانتقاء من بين المضامين الإعلامية المختلفة على نحو سليم وواعي، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة "ويسكونسن" بلغت (١.٦٨٣) مبحوثًا، **وقد أظهرت النتائج** وجود دور كبير لليقظة العقلية في مساعدة أفراد العينة على التعامل الإيجابي مع مضامين وسائل الإعلام واختيار المناسب منها، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا ما بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية.

دراسة (Kanokporn Sriwilai & Peerayuth Charoensukmongkol, 2015) حول: " آثار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على اليقظة العقلية والإرهاق النفسي: العواقب المحتملة واستراتيجيات المواجهة"[٢٢]، سعت هذه الدراسة للكشف عن الآثار السلبية لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبالتحديد موقع Facebook على اليقظة العقلية والشعور بالإرهاق لدى عينة مكونة من (٢١١) من الجمهور التايلاندي، **وقد توصلت الدراسة** إلى أن

الأفراد المدمنين بشدة على وسائل التواصل الاجتماعي أظهروا مستويات يقظة عقلية منخفضة، والتي أثرت بدورها على شعورهم الدائم بالإرهاق العاطفي والنفسي.

دراسة (Clemente Franco Justo, Israel Mañas Mañas, Encarnación Soriano Ayala, 2014) حول: "فاعلية برنامج مقترح قائم على اليقظة العقلية لتحسين مستويات الإبداع في التصميم ببرامج الجرافيك لطلاب المدارس الثانوية"[٢٣]، هدفت هذه الدراسة إلى قياس مدى فاعلية برنامج مقترح قائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوي الإبداع في التصميم ببرامج الجرافيك لطلبة المدارس الثانوية، وهي دراسة شبه تجريبية بنظام المجموعتين إحداهما تجريبية وبلغ قوامها (٢٤) طالبة وطالبة، و(٢٥) آخرين في المجموعة الضابطة، **وتوصلت هذه الدراسة إلى:** وجود فاعلية وأثر كبير للبرنامج المقترح القائم على اليقظة العقلية في تحسين مستويات الإبداع في التصميم ببرامج الجرافيك لطلبة العينة التجريبية، والتي جاءت الفروق لصالحها على حساب المجموعة الضابطة.

*** تعليق عام على الدراسات السابقة:**

- أكدت نتائج كافة الدراسات التي تمت الإشارة إليها على أهمية وقيمة أنشطة الإعلام التربوي داخل المؤسسات التعليمية وما لها من تأثير وفاعلية في تنمية الجوانب المختلفة لشخصية الطلاب سواء على الصعيد المعرفي أو النفسي وكذلك المهاري.
- غلب الطابع الوصفي والمنهج المسحي على معظم الدراسات مع وجود بعض الدراسات شبه التجريبية ولكن بنسبة أقل، وشملت الدراسات عينات ميدانية متنوعة ومختلفة باختلاف المناهج المستخدمة وكان من الملاحظ أن غالبية الدراسات ركزت على فئة الطلاب على وجه التحديد باختلاف المراحل التعليمية المختلفة بداية من مراحل التعليم الأساسي مرورًا بالمرحلة الجامعية.
- غالبية الدراسات الأجنبية استخدمت اليقظة العقلية كمتغير وسيط ذو تأثير على متابعة الوسائل الإعلامية وآليات استخدامها والتفاعل معها من جانب وكذلك باعتبارها متغير ذو تأثير في المتغيرات الأخرى باختلاف موقعها من تلك الأبحاث كمتغيرات مستقلة أو تابعة، كما ركزت جميعها على علاقة اليقظة العقلية بوسائل الإعلام الاجتماعي على وجه التحديد لما لها من تأثير وشعبية كبيرة في الوقت الحالي.
- اهتمت بعض الدراسات الأجنبية بقياس الأثر التنبؤي والإسهام المستقبلي للأنشطة الإعلامية واليقظة العقلية عبر تحليل الانحدار وهو ما لم يرد في أي من الدراسات العربية التي سبق ذكرها.
- أكدت معظم الدراسات الأجنبية على أهمية ومنطقية العلاقة التي تجمع الإعلام وأشكاله المختلفة باليقظة العقلية وما للمفهومين من تأثير متبادل لكل منهما على الآخر، **في حين أن الدراسات العربية** تناولت مفاهيم أخرى وربطت بين أنشطة الإعلام التربوي ومتغيرات نفسية واجتماعية أخرى؛ ولم يربط أي منها أنشطة الإعلام التربوي باليقظة العقلية؛ **وهو ما يؤكد على أن المكتبة العربية مازالت بحاجة لإجراء دراسات وبحوث على المفاهيم النفسية ذات العلاقة بالإعلام وأنشطته، وهو ما يزيد أيضًا من أهمية وقيمة البحث الحالي.**

- بوجه عام شكلّت الدراسات السابقة للباحث رصيدًا معرفيًا ساعد على تعميق فهمه لفكرته البحثية بكافة جوانبها، وكذلك إثراء معرفته النظرية بموضوع البحث، واختيار المنهج والعينة والأدوات على نحو يتوافق وطبيعة البحث.

الإطار المعرفي للبحث:

الإعلام التربوي Educational Media:

يعرف الإعلام التربوي على أنه: "مجموعة من المهارات والخبرات والأنشطة التي يقوم بها الطلاب داخل المؤسسة التعليمية تحت إشراف أخصائي الإعلام التربوي، من أجل إعداد جيل قادر على بناء وصياغة وفهم رسالة إعلامية واضحة مبنية على أسس إعلامية وتربوية سليمة تسهم في بناء شخصية الطالب"(٢٤).

كما يعرف أيضًا بأنه: "نشاط يهدف إلى تيسير العملية التعليمية من جانب وإتاحة الفرصة أمام الطلاب لإظهار مواهبهم والتعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وآمالهم وطموحاتهم من جانب آخر، وذلك من أجل التكيف داخل المدرسة وخارجها في البيئة المحيطة"(٢٥).

في حين أن هناك من يرى أنه عبارة عن: "أنشطة تربوية تزود الطلاب بالمعلومات والترفيه عبر مجالات الصحافة المدرسية والإذاعة المدرسية والمسرح المدرسي وغيرها من أشكال الأنشطة ذات الطابع الإعلامي، والتي تستهدف اكتشاف وتنمية مواهب وقدرات الطلاب المتنوعة"(٢٦)، كما يشار إليه أيضًا بكونه "عبارة عن مجموعة من الأنشطة التربوية غير المنهجية تعمل على مساعدة وربط الطلاب بالواقع المعاصر وتجنب النظام الروتيني اليومي الصفي، وتستهدف تنمية مهارات الطلاب وقدراتهم وفهم الواقع المحيط بهم"(٢٧).

أنشطة الإعلام التربوي

يعد النشاط الإعلامي داخل المؤسسات التعليمية من الأنشطة التربوية المهمة، حيث يتسم بالشمولية والاتساع ويسهم في تنمية العديد من القدرات لدى التلاميذ ويؤكد إيجابية التلميذ وفعاليته(٢٨)، والأنشطة الإعلامية التربوية داخل المدارس هي "كافة العمليات الاتصالية الهادفة التي تقدمها المدرسة تحت إشراف أخصائي الإعلام التربوي، وتسعى لإمداد الطلاب بالمعلومات المفيدة من خلال الأنشطة الإعلامية المدرسية المختلفة بقصد إكسابهم القيم الإيجابية وتنمية مهاراتهم وقدراتهم"(٢٩).

ويشمل الإعلام التربوي كافة الأنشطة الإعلامية داخل المؤسسات التعليمية والمدارس على وجه التحديد من (**أنشطة صحفية، وإذاعية، ومسرحية، مرورًا بالمعارض، والمناظرات، والبرلمان المدرسي، والأفلام التربوية، علاوة على الأنشطة الإعلامية الإلكترونية المستحدثة كصفحات وقنوات المدارس على مواقع التواصل الاجتماعي**)، فهذه الأنشطة بمثابة عملية تربوية اختيارية تكمل وتصاحب العملية التعليمية، وتوجه رسائل إعلامية لبناء الشخصية السوية الواعية المتكاملة لديهم، بغرض تمكينهم من تحقيق اتصال وتواصل ناجح مع الآخرين، وتتسم هذه الأنشطة بالتشويق ويقبل التلاميذ على ممارستها.

أهداف الإعلام التربوي:

تتنوع وتتباين أهداف الإعلام التربوي تبعًا لطبيعة ونوعية أنشطة الإعلام التربوي؛ ويمكن إجمال أبرز هذه الأهداف فيما يلي:

- تنمية مهارة البحث والإطلاع والإلمام بالأخبار ومتابعة الأحداث الجارية؛ الأمر الذي يوسع مدارك الطلبة ويزيد معارفهم وينمي ثقافتهم.
- نشر ثقافة التفكير الإبداعي، والعمل الجماعي، والقدرة على الحكم على الأشياء بشكل موضوعي.
- غرس القيم الوطنية، وتدريب الطلاب على إبداء الرأي وتقبل النقد واحترام الرأي الآخر.
- تعديل سلوك الطلاب وعلاج الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية لديهم(٣٠).
- بناء شخصية الطالب على نحو سليم ومتكامل.
- تبصير الطلبة بحقيقة إمكاناتهم وقدراتهم العقلية لاستغلالها على الوجه الأمثل.
- بناء علاقة إيجابية بين الطالب والمؤسسة التعليمية والقائمين عليها.
- غرس القيم والاتجاهات السلوكية البناءة.
- تغطية كافة جوانب العملية التعليمية عن طريق وسائل الإعلام التربوي(٣١).
- اكتشاف المواهب الصحفية والإذاعية ما بين الطلاب وتشجيعها، والعمل على تنميتها، وتوجيه قدراتهم التوجيه السليم.
- تنمية التفكير العلمي لدى الطلبة، وتشجيع الروح الابتكارية لديهم، وتنمية خيالهم، وصقل موهبة التذوق والنقد.
- دعم المناهج الدراسية في تحقيق أهدافها وتوضيحها بشكل مبسط.
- تعويد الطلاب على التسامح ونبذ التعصب الفكري(٣٢).

اليقظة العقلية Mindlessness:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتمامًا أكاديميًا واسعًا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية وأثر تطبيقاتها المختلفة في المجالات العلاجية والتربوية والصحة النفسية والمشكلات السلوكية، وقد ارتبط مفهوم اليقظة العقلية تاريخيًا بفكرة التأمل التي تبنتها بعض الديانات والفلسفات الدينية الشرقية، وقد تم دمج مفهوم اليقظة العقلية في علم النفس من خلال مدخلين مختلفين هما؛ المدخل التأملي المستمد من الثقافة والفلسفة الشرقية، ويتضمن هذا الاتجاه الانتباه والوعي باللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار وتقبلها، أما المدخل الآخر فقد اعتمد على المنظور الاجتماعي المعرفي في تناول اليقظة العقلية باعتبارها عملية نشطة تتسم بالحساسية للسياق الخارجي والاجتماعي والوعي بالإمكانات الشخصية(٣٣).

أما عن تعريفات اليقظة العقلية، فقد تباينت تبعًا للأساس النظري الذي تنطلق منه هذه التعريفات فنجد من يعرفها على أنها: (القدرة على الابتكار المستمر لأفكار إبداعية، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد)، واليقظة العقلية بمثابة (نشاط عقلي مرن منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة لابتكار أشياء مختلفة وإبداعية)[٣٤].

كما تعني أيضًا (التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة التي من شانها الاستبصار، كما تعني تقبل الأفكار الجديدة).

في حين أن قاموس (أكسفورد ٢٠١٤) عرفها على أنها: (الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، بحيث يتمكن الفرد من التفكير بهدوء وانتباه كامل للأفكار والأحاسيس، ويصبح أكثر تقبلًا للآراء والخبرات الجديدة)، وهو ما يتفق وتعريف آخر يرى اليقظة العقلية بأنها (الوعي التام بتجربة الفرد الحالية وتقبل الذات كما هو في هذه اللحظة بدون إصدار أحكام سلبية)[٣٥].

ومن بين تعريفات اليقظة العقلية أيضًا أنها: (عملية معرفية تمكن الفرد من تقييم المواقف وتناول وجهات النظر المختلفة ورؤية المعلومات والإشارات البيئية بشكل جيد)[٣٦].

كما تعرف بأنها: (الحالة التي يكون فيها الفرد حاضرًا خلال أنشطة حياته اليومية وعلى وعي بشكلٍ كافٍ بالتجربة التي يمر بها مع استغلال كل لحظة من اللحظات الحالية على الوجه الأمثل)[٣٧]، وهي أيضًا: (حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح للجديد وهي عملية من النشاط لابتكار الجديد تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات)[٣٨].

وبناءً على ما سبق من تعريفات يمكن القول بأن الأنشطة والممارسات التي تستهدف زيادة التركيز وتحقيق الوعي والانتباه للفرد يمكن أن تساهم في تنمية اليقظة وصقلها عبر مجموعة من الممارسات الفكرية والتأملية المختلفة[٣٩]، وتستهدف أنشطة الإعلام التربوي زيادة التركيز والانتباه والقدرة على التفكير والتأمل، وهو ما يجعل تلك الأنشطة قد تكون ذات تأثير على هذا المفهوم وهذه القدرة لدى الطلاب.

فوائد اليقظة العقلية:

- تعمل اليقظة العقلية على زيادة الإرادة، وتسهم بتعزيز الوعي وملاحظة الذات.
- عدم التسرع في الحكم على النفس، الآخرين، والأحداث عند وقوعها، والتروي للحكم بواقعية وموضوعية.
- الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة.
- لليقظة العقلية أثرها الإيجابي على التعلم والتفكير[٤٠].
- تعمل اليقظة العقلية على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة.

- تمنح اليقظة العقلية مزيدًا من التركيز، وتكسب الفرد كثيرًا من القوة والثقة والسيطرة والقدرة على إدارة البيئة المحيطة بشكل ناجح.
- تساعد اليقظة العقلية الأفراد على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة والمشاركة والاستغراق فيها[٤١].
- مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحًا، وتمكين الطلاب من فهم أنفسهم.
- التحلي بالتسامح والانفتاح الفكري والبعد عن التعصب.
- الحرص على المشاركة وارتفاع الأداء الأكاديمي، وتحسين المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة التعليمية[٤٢].

أبعاد اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية مجموعة من الأبعاد التي تختلف مسمياتها وفقًا للرؤى الفكرية والأطر النظرية للمتخصصين، وتظل رؤية (**Langer**) لليقظة العقلية والتي تضمنت أربعة أبعاد؛ واحدة من أكثر ما اتفق عليه الكتاب في مجال علم النفس، وهذه الأبعاد هي:

* **التمييز اليقظ**: ويعني قدرة الفرد على تطوير الأفكار الجديدة، والتعامل مع المواقف الطارئة، وطريقة رؤيته للأشياء؛ فالأفراد اليقظون ذهنيًا لديهم من التميز اليقظ ما يجعلهم قادرون على توليد وإنتاج أفكار جديدة، ولديهم إبداع متواصل في الأفكار والرؤى التي يقدمونها، ولا يميلون للنمطية[٤٣].

* **الانفتاح على الجديد**: ويعني الميل إلى الاستكشاف وحب الاستطلاع وتجريب حلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، والفضول، وتفضيل الأعمال التي تمثل تحديًا لقدرات الفرد العقلية ولأفكاره، كما أن الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات الموجودة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها.

* **التوجه نحو الحاضر "الاستغراق والتركيز في أداء المهام"**: ويعني تركيز الانتباه في الموقف الحالي وتوليد اختيارات بديلة عند أداء المهام، كما يعني أيضًا درجة انشغال الفرد أو استغراقه في المواقف التي يعايشها، فالأفراد اليقظون عقليًا لا يستجيبون للمثيرات التي تشتت تركيزهم، ولديهم القدرة على أداء أكثر من مهمة في نفس الوقت، حريصون على أداء المهام بتركيز تام.

* **الوعي بوجهات النظر المتعددة**: ويشير هذا البعد إلى إمكانية رؤية الموقف من زوايا ووجهات نظر متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة؛ مما يتيح للفرد الوعي التام بجوانب الموقف وتبني الرأي المناسب، وبالتالي فالأشخاص اليقظون عقليًا الواعين بوجهات النظر المتعددة يستمعون للآراء المختلفة ويتقبلون النقد ووجهات النظر الأخرى، كما أنهم يمتلكون القدرة على ابتكار الحلول التجريدية للمشكلات[٤٤].

الإعلام واليقظة العقلية:

تسعى وسائل الإعلام إلى إحاطة جمهورها بمختلف المعارف والمضامين التي تلبي رغباتهم المعرفية والوجدانية والسلوكية، كما يعمل الإعلام التربوي على إشباع حاجات الطلاب وإثارة اهتماماتهم نحو الدراسة، ويفتح أمامهم آفاقًا جديدة للتعلم ويؤدي إلى تعلم مستمر، وينمي قدرات الطلاب في إتباع طرق التفكير العلمي في حل المشكلات، مما يساعد على تحسن المستوى التعليمي ويرفع مستوى أداء الطلاب(٤٥).

وهذا الكلام لا يمكن أن ننظر إليه بمنأى عن مفهوم اليقظة العقلية؛ فالإعلام ومعطياته يتسق وأبعاد اليقظة العقلية، وغاية الرسالة الإعلامية ترتكز على جعل الفرد قادرًا على الحكم على الأشياء متقبلًا لذاته مؤمنًا بأفكاره واسع الأفق متقبلًا للآخر محترمًا لآرائه، وجميع هذه المخرجات تمثل جوهر ما تحققه اليقظة العقلية للفرد.

ومن جانب آخر تشير الدراسات إلى أن الحاجة للتحلي باليقظة العقلية في التعامل مع وسائل الإعلام المختلفة باتت ملحة خاصة مع ظهور التكنولوجيا الحديثة ووسائل الإعلام الرقمية، فمواقع التواصل الاجتماعي ومواقع الإنترنت والوسائط الرقمية التفاعلية المختلفة، فضلًا عن أجهزة المحمول الذكية، جميعها وسائط جعلت القدرة على السيطرة على الوقت تكاد تكون منعدمة لدى الأفراد، ناهيك عن حالة التشتت وفقدان التركيز والميل للعزلة الاجتماعية والحساسية الشديدة للنقد، فجميعها من نواتج الاستخدام غير المنضبط للوسائل الرقمية، فمع الكم الهائل للمضامين والرسائل التي تبثها وسائل الإعلام تصبح الحاجة إلى اليقظة العقلية أكثر من أي وقت مضى فهي تساعد على زيادة التركيز والانتباه وإعادة ترتيب أولويات الفرد، وجعله على وعي بكل لحظة يعايشها، كما أن الحاجة لتبني السلوكيات والممارسات والأنشطة التي تساعد في تنمية اليقظة العقلية تصبح ضرورية أكثر من أي وقت مضى(٤٦).

فروض البحث:

- **الفرض الأول**: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم.
- **الفرض الثاني**: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي وتحسين قدراتهم العقلية.
- **الفرض الثالث**: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التعليم الأساسي عينة البحث في متوسط درجاتهم في اليقظة العقلية وفق متغيرات (الجنس، نوع المدرسة، الصف الدراسي).
- **الفرض الرابع**: تسهم درجة ممارسة طلبة مرحلة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي في **التنبؤ** بمستوى اليقظة العقلية لديهم.

نوع ومنهج البحث:

ينتمي هذا البحث إلى **"البحوث الوصفية descriptive studies"** التي تستهدف تحليل، وتقويم خصائص مجموعة معينة، أو موقف اجتماعي معين، ودراسة الحقائق الراهنة المتعلقة

بظاهرة ما، ووصف الظاهرة محل البحث، وتفسيرها، وإلقاء الضوء على جوانبها المختلفة، وفي هذا البحث يتم ذلك من خلال **منهج المسح الميداني** لعينة من طلبة التعليم الأساسي بشقيها (الابتدائي والإعدادي).

مجتمع وعينة البحث:

تمثل **مجتمع البحث** في جميع طلاب وطالبات مرحلة التعليم الأساسي (الابتدائي والإعدادي) بمحافظة المنيا، أما عينة البحث الميدانية فقد تمثلت في **عينة عمدية من الطلاب الممارسين لأنشطة الإعلام التربوي بمرحلتي التعليم الابتدائي** (الصفين الخامس والسادس)، **والتعليم الإعدادي** بمحافظة المنيا بلغ قوامها (٢١١) طالب وطالبة.

مبررات اختيار العينة:

- قام الباحث باختيار عينة عمدية من الطلبة الممارسين لأنشطة الإعلام التربوي؛ نظرًا لكونهم أكثر إفادة من تلك الأنشطة مقارنةً بغيرهم من غير الممارسين، وبالتالي قياس علاقة هذه الممارسة بالمتغير التابع وهو اليقظة العقلية سيكون في ضوء هذه الممارسة بشكل مباشر حتى يتثنى معرفة نوع العلاقة والكشف عن التنبؤ المرتبط بها.
- اختيار طلبة الصفين الخامس والسادس في التعليم الابتدائي تحديدًا؛ يرجع لكونهم الأكثر وعيًا ونضجًا مقارنةً بأقرانهم الأصغر سنًا وبالتالي هم الأكثر قدرة وحرص على الاشتراك في أنشطة الإعلام التربوي.
- الدور البارز لأنشطة الإعلام التربوي في مرحلة التعليم الابتدائي والإعدادي والأهمية التي يحظي بها في هاتين المرحلتين على وجه التحديد، خاصة مع التراجع الذي تشهده أنشطة الإعلام التربوي في مرحلة التعليم الثانوي لما فيها من ضغوط وأعباء تجعل الأولويات فيها مختلفة عن مراحل التعليم الأساسي.
- طبيعة طالب الثانوية العامة من حيث الانشغال بتلقي الدروس والأعباء المختلفة والطموحات والمصاعب المجتمعية المرتبطة بمرحلة الثانوية العامة تجعل الاهتمام من قبل الطلاب منصب أكثر على الاستذكار والتلقي أكثر من ممارسة الأنشطة المختلفة ومن بينها أنشطة الإعلام التربوي.
- طبيعة المتغير التابع وهو اليقظة العقلية ذاك المتغير الذي يعد على درجة كبيرة من الأهمية في البناء والتشكيل والذي تتجسد معالمه بشكل أكبر مع عقلية طالب مؤمن بقيمة الأنشطة ومحب لها وهو ما يتوافر في طالب مراحل التعليم الأساسي بشكل أكبر من حيث صفاء الذهن وقلة الضغوطات مقارنة بطالب الثانوية العامة.

أدوات جمع البيانات:

أولًا. استمارة الاستبيان بالمقابلة: قام الباحث بتصميم استمارة استبيان احتوت على عدد من الأسئلة بغرض جمع البيانات اللازمة للبحث، ثم التطبيق على العينة من خلال إجراء المقابلات المباشرة معهم وتوزيع الاستمارات وتوضيح التعليمات المتعلقة بالإجابة، والرد على أية استفسارات يتم توجيهها منهم.

ثانيًا. مقياس اليقظة العقلية: قام الباحث بتصميم مقياس لليقظة العقلية يتلاءم وطبيعة عينة البحث، متبنيًا ذات الأبعاد التي أشارت إليها (**Langer**)، ومستعينًا في ذلك ببعض المقاييس التي مثلت إطارًا معرفيًا استند إليه الباحث أثناء إعداد المقياس المستخدم في البحث الحالي(*).

الصدق والثبات لأدوات البحث:

أولًا. الصدق: للتأكد من صدق الاستبانة ومقياس اليقظة العقلية قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل سؤال والدرجة الكلية للاستبانة، وذلك بالتطبيق على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالب وطالبة من خارج العينة الأساسية، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (١) صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل سؤال والدرجة الكلية للاستبانة (ن= ٣٠)

أرقام الأسئلة ومعاملات الارتباط بين درجة كل سؤال من أسئلة الاستبانة والدرجة الكلية لها					
رقم السؤال	١	٢	٣	٤	٥
معامل الارتباط	٠.٤٧**	٠.٥٠**	٠.٦٩**	٠.٥١**	٠.٤٥**
رقم السؤال	٦	٧	٨	٩	
معامل الارتباط	٠.٣٩*	٠.٤٠*	٠.٤٩**	٠.٩٥**	

(**) دال عند مستوى ٠.٠١ (*) دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من نتائج الجدول: أن معاملات الارتباط بين درجة كل سؤال من أسئلة الاستبيان والدرجة الكلية له، بما فيها درجة السؤال التاسع (مقياس اليقظة العقلية)، تراوحت ما بين (٠.٣٩: ٠.٩٥)، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستويات دلالة (٠.٠١، ٠.٠٥)؛ **مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة، وصلاحيتها للتطبيق**.

ثانيًا. الثبات: تم حساب ثبات أدوات البحث باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (٢) قيم الثبات للاستبيان ومقياس اليقظة العقلية

أدوات البحث	عدد الأسئلة/ العبارات	معامل ألفا
الاستبيان	٨	٠.٨٦
مقياس اليقظة العقلية	٢٩	٠.٨٥

يتضح من نتائج الجدول: أن قيمة معامل ثبات "ألفا كرونباخ" للاستبيان بلغت نحو (٠.٨٦)، كما بلغت قيمة معامل ألفا لمقياس اليقظة العقلية (٠.٨٥)؛ **مما يشير إلى تمتع الاستبيان بثبات مرتفع**.

(*) أنظر كل من:

- Langer, E, The construct of mindfulness, **Journal of social Issues**, vol. 56, no. 2, 2000, p. 1-9.

- علي محمد الشلوي، "اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي"، **مجلة البحث العلمي في التربية**، (جامعة الدوامي بالمملكة العربية السعودية: كلية التربية، ع. ١٩، ٢٠١٨)، ص١١-١٢.

- موفق الطوطو، "**مرجع سابق**"، ص٤٢-٤٣.

- علي حسين مظلوم، سلام محمد علي، "**مرجع سابق**"، ص١٧-١٩.

- أحلام مهدي عبدالله، "الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة"، **رسالة دكتوراه غير منشورة**، (جامعة بغداد: كلية التربية، ٢٠١٢).

حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: يتناول البحث العلاقة ما بين ممارسة طلبة مرحلة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي المختلفة ومستوى اليقظة العقلية لديهم.
- الحدود الزمانية: جرى تطبيق البحث خلال الفترة من أوائل شهر مارس وحتى أواخر شهر مايو ٢٠٢٢.
- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث على الطلاب والطالبات من مرحلتي التعليم الأساسي وبالتحديد الصفين الخامس والسادس الابتدائي وطلبة المرحلة الإعدادية بصفوفها المختلفة ممن يمارسون أنشطة الإعلام التربوي داخل مدارس ومؤسسات محافظة المنيا التعليمية.

متغيرات البحث:

متغير مستقل: ممارسة أنشطة الإعلام التربوي.

متغير تابع: مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم الأساسي "عينة البحث".

متغير وسيط: الجنس (ذكور وإناث)، المرحلة التعليمية (ابتدائي، إعدادي)، الصف الدراسي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات وترميزها، تم تحليلها واستخراج النتائج الإحصائية باستخدام برنامج "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss" من خلال اللجوء إلى المعاملات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط Person Correlation Coefficients لحساب صدق الاتساق والعلاقات ما بين المتغيرات.
- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbaca لحساب الثبات.
- التكرارات والنسب المئوية.
- الوزن النسبي.
- المتوسط الحسابي Mean.
- الانحراف المعياري St. De.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق Independent sample T.Test .
- تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova.
- تحليل الانحدار الخطي الثنائي البسيط Simple Linear Regression.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

- **أنشطة الإعلام التربوي:** هي "كافة الأنشطة الإعلامية التي تتم داخل المدارس والمؤسسات التعليمية من إعداد برامج الصحافة والإذاعة المدرسية، والمسرح المدرسي، مرورًا بالمعارض، والمناظرات، والبرلمان المدرسي، والأفلام التربوية، علاوة على الأنشطة الإعلامية الإلكترونية المستحدثة كصفحات وقنوات المدارس على

مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها من الأنشطة الإعلامية ذات الطابع التربوي، والتي تتم تحت إشراف وتوجيه متخصصين في الإعلام التربوي داخل المدرسة وخارجها".

- **اليقظة العقلية:** ويعرفها الباحث إجرائيًا على أنها "نشاط عقلي يصل بالفرد لحالة من الوعي المرتفع والإدراك والانتباه للمواقف والخبرات التي يعيشها وتمكنه من فهم وتقبل وجهات النظر المختلفة والانفتاح على كل جديد، واستغلال الخبرات والتجارب الشخصية على الوجه الأمثل، وتزيد من قدرته على ضبط النفس، والحرص على المشاركة والتفاعل بإيجابية مع البيئة المحيطة والآخرين"، ويمكن تنمية اليقظة العقلية بالأنشطة الفكرية والتأملية المختلفة التي تستهدف إعمال العقل وزيادة الوعي والتركيز والانتباه والانفتاح والتأمل، وهي ممارسات تستهدفها أنشطة الإعلام التربوي".
- **الدراسة التنبؤية**: هي نمط من أنماط الدراسات الوصفية تستهدف استخدام المعاملات الإحصائية المتخصصة (كتحليل الانحدار **Regression Analysis**) بحيث تحلل الوقائع الحالية بهدف الحصول على تنبؤ مستقبلي؛ بمعنى معرفة مدى إسهام متغير مستقل (ممارسة أنشطة الإعلام التربوي) في التنبؤ مستقبلًا بمتغير تابع (اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم الأساسي)، مما يعني انه يمكن وفقًا للمعادلة الانحدارية؛ التنبؤ بتحسن مستوى اليقظة العقلية في المستقبل في حالة الاستمرار في ممارسة أنشطة الإعلام التربوي دون الحاجة من جديد لقياس اليقظة العقلية بعد فترة من الزمن ولكن فقط نستند إلى أن استمرارية ممارسة هذه الأنشطة ستؤدي لتحسن مستوى اليقظة العقلية مستقبلًا.

نتائج البحث وتفسيراتها:

أولًا توصيف العينة:

أجريت الدراسة الميدانية على عينة عمدية من طلبة التعليم الأساسي الممارسين والمشاركين في أنشطة الإعلام التربوي قوامها (٢١١) طالب وطالبة، وذلك في ضوء متغيرات أساسية هي (النوع، المرحلة التعليمية، الصف الدراسي).

جدول رقم (٣) توصيف متغيرات عينة البحث

توصيف عينة البحث		التكرار	النسبة %
النوع	ذكر	٩٠	%٤٢.٧
	أنثى	١٢١	%٥٧.٣
	الإجمالي	٢١١	%١٠٠
المرحلة التعليمية	ابتدائي	٩٣	%٤٤.١
	إعدادي	١١٨	%٥٥.٩
	الإجمالي	٢١١	%١٠٠
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	٤٥	٢١.٣
	الخامس الابتدائي	٤٨	٢٢.٨
	الأول الإعدادي	٤٩	٢٣.٢
	الثاني الإعدادي	٣٣	١٥.٦
	الثالث الإعدادي	٣٦	١٧.١
	الإجمالي	٢١١	%١٠٠

ويتضح من جدول توصيف عينة البحث: أن جميع المتغيرات التي تم تصنيف العينة في ضوئها حظيت بنسب تمثيل مختلفة؛ حيث جاءت (الإناث) في الترتيب الأول بنسبة ٥٧.٣%، فيما جاء (الذكور) في الترتيب الثاني بنسبة ٤٢.٧% وفق متغير النوع، أما عن متغير المرحلة التعليمية فقد جاءت (المرحلة الإعدادية) في الترتيب الأول بنسبة ٥٥.٩% ثم (المرحلة الابتدائية) بنسبة ٤٤.١%، وأخيرًا جاء توزيع عينة البحث ممثلًا للصفوف التعليمية المختلفة بنسب متقاربة حيث تصدر طلاب الصف (الأول الإعدادي) الترتيب بنسبة ٢٣.٢%، فيما جاء طلاب الصف (الثاني الإعدادي) في الترتيب الأخير بنسبة ١٥.٦%.

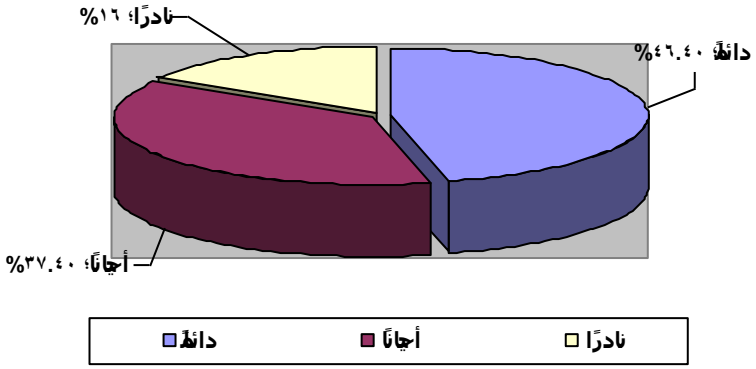
ثانيًا. نتائج الدراسة الميدانية:

جدول (٤) يوضح معدل ممارسة عينة البحث لأنشطة الإعلام التربوي

ممارسة عينة البحث لأنشطة الإعلام التربوي		التكرار	النسبة %	الترتيب
معدل الممارسة	دائمًا	٩٨	٤٦.٤%	١
	أحيانًا	٧٩	٣٧.٤%	٢
	نادرًا	٣٤	١٦.٢%	٣
	الإجمالي	٢١١	١٠٠%	
مدى الممارسة الزمني	أقل من عام.	٩٦	٤٥.٥%	١
	من عام إلى عامين.	٥٤	٢٥.٦%	٣
	منذ أكثر من عامين.	٦١	٢٨.٩%	٢
	الإجمالي	٢١١	١٠٠%	

يتضح من الجدول: أن نسبة ٤٦.٤% من عينة البحث يمارسون أنشطة الإعلام التربوي بصفة (دائمة) في الترتيب الأول، ثم من يمارسونها (أحيانًا) في الترتيب الثاني بنسبة ٣٧.٤%، بينما في الترتيب الثالث والأخير من يمارسونها (نادرًا) بنسبة ١٦.٢%، كما يتضح أيضًا من الجدول أن نسبة ٤٥.٥% من عينة البحث يشاركون في أنشطة الإعلام التربوي (منذ أقل من عام)، في حين أن نسبة ٢٨.٩% منهم يشاركون فيها منذ (أكثر من عامين)، فيما جاءت النسبة الأقل ممن يشاركون فيها (من عام إلى عامين) بواقع ٢٥.٦%

شكل (١) يوضح معدل ممارسة عينة البحث لأنشطة الإعلام التربوي



وتعكس هذه النتائج حرص عينة البحث من الطلاب على المشاركة في أنشطة الإعلام التربوي وممارستها؛ حيث أن أنشطة الإعلام التربوي بمراحل التعليم الأساسي تحظى باهتمام الطلاب المتميزين، كما أن أخصائي الإعلام التربوي المسئول عن انتقاء العناصر التي ستنضم لأنشطة الإعلام التربوي يحرص على أن تكون هذه العناصر من ضمن الطلبة المتميزين الذين لديهم استعداد لممارسة وإتقان أنشطة الإعلام ومهاراته، وفي المقابل فإن الطالب المشارك في هذه الأنشطة يمكن أن يستشعر أهمية وقيمة ممارسته لهذه الأنشطة من خلال ما يصدره لهم الأخصائي من تأكيد على كون الطلاب المؤهلين للاشتراك في أنشطة الإعلام التربوي هم طلبة على قدر عال من التميز والاجتهاد، وهو ما قد يفسر النتائج السابقة، وتختلف هذه النتيجة ودراسة (عبد المحسن حامد، ٢٠١٩)، والتي جاءت فيها درجة الممارسة المتوسطة لأنشطة الإعلام التربوي في الترتيب الأول.

جدول (٥) يوضح أنشطة الإعلام التربوي التي شارك فيها أفراد عينة البحث

الأنشطة	التكرار	النسبة %	الترتيب
الصحافة المدرسية.	٧٤	%٣٥.١	٢
الإذاعة المدرسية.	١٦٠	%٧٥.٨	١
المسرح المدرسي.	٥٢	%٢٤.٦	٣
المعارض الصحفية.	١٣	%٦.٢	٨
المناظرات.	٢٨	%١٣.٣	٥
البرلمان المدرسي.	٤١	%١٩.٤	٤
المشاركة في الأفلام التربوية.	١٧	%٨.١	٧
المشاركة في أنشطة المدرسة الإعلامية الإلكترونية "كقناة اليوتيوب، صفحة فيس بوك."	١٩	%٩	٦

(*) بإمكان المبحوث اختيار أكثر من بديل (ن=٢١١)

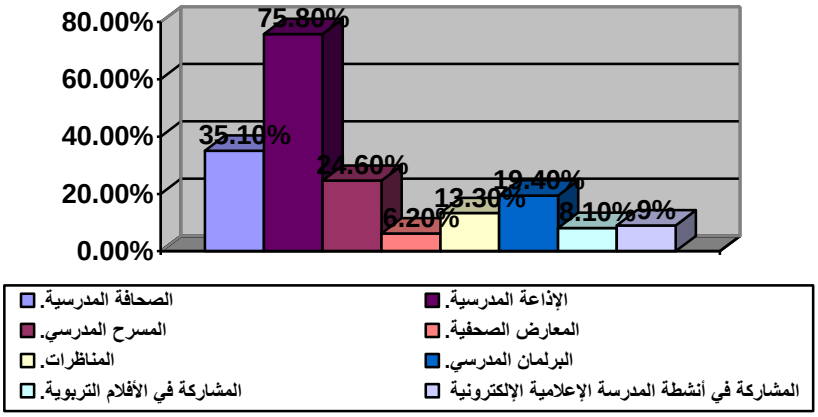
يتضح من الجدول: أن أنشطة الإعلام التربوي التي شارك فيها أفراد عينة البحث تمثلت في (الإذاعة المدرسية) في الترتيب الأول بنسبة ٧٥.٨%، ثم (الصحافة المدرسية) في الترتيب الثاني بنسبة ٣٥.١%، بينما في الترتيب الأخير جاءت (المعارض الصحفية) بنسبة ٦.٢%.

وتشير هذه النتائج إلى الأهمية التي مازالت تحظى بها كل من الإذاعة والصحافة المدرسية في المدارس؛ حيث أن هذه الأنشطة تحديدًا تعد من أهم وأبرز أنشطة الإعلام التربوي التي يمكن من خلالها أن يعبر الطالب عن نفسه ويظهر قدراته أمام زملائه، وهو ما ينعكس على ثقته بنفسه؛ حيث أن نشاط الإذاعة المدرسية تحديدًا هو نشاط يومي وبالتالي فالطالب المشارك في هذا النشاط سيكون حريص على تطوير نفسه ومتابعة كل جديد حتى يتثنى له الاستمرار، وبالتالي فحرص الطلاب على ممارسة هذه الأنشطة على وجه التحديد قد يرجع لذلك، أما عن تأخر ترتيب أنشطة أخرى (كالمعارض، والأفلام التربوية) قد يرجع لكون هذه الأنشطة تعد أنشطة موسمية وعلى وجه الخصوص المعارض، فهي لا تقام بصفة مستمرة، كما أن الأفلام التربوية تتطلب مجهود أكبر في إنجازها وإعدادها وهو ما يجعل القيام بها ليس متاحًا لكل المدارس وبالتالي لن تكون الفرص متاحة

لجميع الطلاب للاشتراك فيها، هذا وقد دون المبحوثون في فئة أخرى تذكر؛ كل من (المسابقات والندوات والملتقيات الفكرية التي تتم تحت إشراف مكتب الإعلام التربوي).

وتتفق نتيجة الجدول السابق وكل من دراسة (زينهم حسن، ٢٠٢١)، و(هاني نادي، ٢٠١٩)، في حين تختلف ودراسة (عبد المحسن حامد، ٢٠١٩)، والتي تصدرت فيها الصحافة المدرسية ترتيب الأنشطة التي يمارسها الطلاب.

شكل (٢) يوضح أنشطة الإعلام التربوي التى شارك فيها أفراد عينة البحث



جدول (٦) يوضح أسباب ممارسة عينة البحث لأنشطة الإعلام التربوي

الأسباب	التكرار	النسبة %	الترتيب
لأنها تساعد في تنمية وصقل مهاراتي الإعلامية	٩٥	%٤٥	٣
أحب مشاركة زملائي في أي عمل جماعي	١١١	%٥٢.٦	١
تسمح لي بالتعبير عن نفسي وعن إمكانياتي	٧٤	%٣٥.١	٥
تساعد في زيادة ثقتي بنفسي	١٠٧	%٥٠.٧	٢
تجعلني أكتسب مزيد من الجرأة والشجاعة	٧١	%٣٣.٦	٦
تزيد من معلوماتي العامة	٩٠	%٤٢.٧	٤
تساهم في إعداد شخصية الطالب على نحو سليم	٣٧	%١٧.٥	١٠
تعينني على فهم ما يحدث حولي بشكل صحيح	٤١	%١٩.٤	٩
تجعلني أتحلى بالموضوعية وتقبل الآخر	٢٩	%١٣.٧	١١
تم اختياري من قبل المشرف	٥٢	%٢٤.٦	٧
كنوع من استغلال الوقت في أنشطة مفيدة	٥٠	%٢٣.٧	٨

(*) بإمكان المبحوث اختيار أكثر من بديل (ن=٢١١)

يتضح من الجدول: أن أسباب ممارسة عينة البحث لأنشطة الإعلام التربوي تمثلت في (أحب مشاركة زملائي في أي عمل جماعي) في الترتيب الأول بنسبة ٥٢.٦%، ثم (تساعد في زيادة ثقتي بنفسي) في الترتيب الثاني بنسبة ٥٠.٧%، بينما في الترتيب الأخير جاءت عبارة (تجعلني أتحلى بالموضوعية وتقبل الآخر) بنسبة ١٣.٧%.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما تحققه أنشطة الإعلام التربوي من مزايا وصفات للمشاركين فيها، يحث نلحظ أن عبارة (أحب مشاركة زملائي في أي عمل جماعي) جاءت في الترتيب الأول، وهي قيمة من أهم الأشياء التي تحققها أنشطة الإعلام التربوي وهي فكرة حب العمل الجماعي والعمل كفريق، ولذلك فإن إكساب الطلاب هذه الميزة تجعلهم قادرين على استغلال قدراتهم في خدمة المجموعة وهو أمر هام للطالب على المدى القريب والبعيد، كما أن مجئ عبارة (تساعد في زيادة ثقتي بنفسي) في الترتيب الثاني؛ يؤكد أيضًا على ذات المعنى وهو أن أنشطة الإعلام التربوي تحقق لمن يمارسونها العديد من المزايا وتساهم في تنمية مواهبهم وقدراتهم ولعل زيادة الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الجمهور تعد من أهم وأبرز ما تغرسه ممارسة هذه الأنشطة في الطلاب، ولذلك حصلت هذه العبارات على ترتيب متقدم، ناهيك عن بقية الأسباب الأخرى التي حصلت أيضًا على نسب تمثيل من قبل الطلبة المشاركون في البحث.

جدول (٧) يوضح وجهة نظر عينة البحث في درجة أهمية توافر أنشطة الإعلام التربوي داخل مدرستهم

درجة الأهمية	التكرار	النسبة %	الترتيب
مهم بدرجة كبيرة.	١٤٦	%٦٩.٢	١
مهم بدرجة متوسطة.	٥١	%٢٤.٢	٢
مهم بدرجة ضعيفة.	١٤	%٦.٦	٣
غير مهم على الإطلاق.	٠	ـــــ	ـــــ
الإجمالي	٢١١	%١٠٠	

يتضح من الجدول: أن نسبة ٦٩.٢% من عينة البحث يرون أن توافر أنشطة الإعلام التربوي في مدارسهم (مهم بدرجة كبيرة)، في حين أن نسبة ٢٤.٢% يرونه مهم (بدرجة متوسطة)، ثم من يرونه مهم (بدرجة ضعيفة) في الترتيب الأخير بنسبة ٦.٦%، فيما لم يحظى بديل (غير مهم على الإطلاق) على أية نسب.

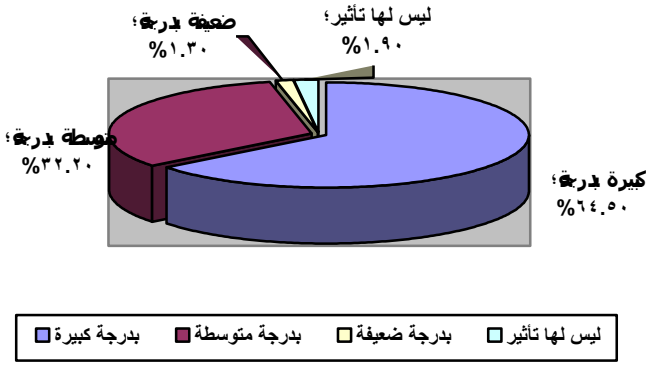
وتؤكد نتائج هذا الجدول على إيمان عينة البحث بقيمة وأهمية أنشطة الإعلام التربوي داخل مدارسهم، وهو ما يتفق ونتائج جدول رقم (٤) والذي عكس درجة حرص عينة البحث على المشاركة الدائمة في هذه الأنشطة، وهو ما يؤكد أيضًا على وجود فوائد لممارسة هذه الأنشطة تعود بالفعل على الطلاب، ولعل أبرز هذه الفوائد هو الوعي والنضج الذي يصبح عليه الطلبة الممارسين لهذه الأنشطة، وتتفق هذه النتائج ضمنيًا ودراسة (السيد محمود، ٢٠٢٠).

جدول (٨) يوضح وجهة نظر عينة البحث في مدى مساهمة أنشطة الإعلام التربوي في تحسين قدراتهم العقلية

درجة المساهمة	التكرار	النسبة %	الترتيب
بدرجة كبيرة	١٣٦	%٦٤.٥	١
بدرجة متوسطة	٦٨	%٣٢.٢	٢
بدرجة ضعيفة	٣	%١.٤	٤
ليس لها تأثير	٤	%١.٩	٣
الإجمالي	٢١١	%١٠٠	

يتضح من الجدول: أن نسبة ٦٤.٥% من عينة البحث يرون أن أنشطة الإعلام التربوي ساهمت في تحسين قدراتهم العقلية (بدرجة كبيرة) في الترتيب الأول، في حين أن نسبة ٣٢.٢% يرون أنها ساهمت (بدرجة متوسطة)، ثم من يرون أن (ليس لها تأثير) في الترتيب الثالث بنسبة ١.٩%، وفي الترتيب الأخير من يرونها تأثيرها (ضعيف) ونسبتهم الأخير بنسبة ١.٤%.

شكل (٣) يوضح وجهة نظر عينة البحث في مدى مساهمة أنشطة الإعلام التربوي في تحسين قدراتهم العقلية



ويرى الباحث أن نتائج الجدول السابق تتسق والإطار العام لنتائج البحث من حيث إدراك عينة البحث لأهمية أنشطة الإعلام التربوي من جانب، ومعرفتهم بأهمية القدرات العقلية والعمل على تطويرها من جانب آخر، حيث أن أنشطة الإعلام التربوي في الأساس تستهدف الجانب المعرفي والمهاري للطالب الممارس لها، والأنشطة الإعلامية داخل المدارس تستهدف زيادة وعي الطلاب بما يحيط بهم، ناهيك عن تنمية مواهبهم في مجالات الكتابة والتحدث، وإكسابهم القدرة على العمل الجماعي وحسن الاستماع والتحدث، والتفكير الإبداعي، وغيرها من مهارات التحليل والاستنباط المرتبطة بالفنون الإعلامية والتي يتعلمها الطالب بالممارسة والتعود، وهي أنشطة تدخل في صميم تطوير القدرات العقلية في المقام الأول، وهو ما قد يفسر اختيار غالبية عينة البحث لبديل (بدرجة كبيرة).

جدول (٩) يوضح أكثر الموضوعات التي تناقشها أنشطة الإعلام التربوي وتساهم في زيادة فهم ووعي عينة البحث بالأحداث من حولهم

الموضوعات	التكرار	النسبة %	الترتيب
السياسية	٣٣	%١٥.٦	٦
التعليمية	١٣٥	%٦٤	١
الثقافية	١١٩	%٥٦.٤	٢
الاجتماعية	٧٥	%٣٥.٥	٤
الدينية	٩٥	%٤٥	٣
الرياضية	٥٦	%٢٦.٥	٥

(*) بإمكان المبحوث اختيار أكثر من بديل (ن=٢١١)

يتضح من الجدول: أن أكثر الموضوعات التي تناقشها أنشطة الإعلام التربوي وتساهم في زيادة فهم ووعي عينة البحث بالأحداث من حولهم تمثلت في (الموضوعات التعليمية) في الترتيب الأول بنسبة ٦٤%، ثم (الموضوعات الثقافية) في الترتيب الثاني بنسبة ٥٦.٤%، بينما في الترتيب الأخير جاءت (الموضوعات السياسية) بنسبة ١٥.٦%.

وقد يرجع تصدر الموضوعات التعليمية الترتيب، لكونها الأهم بالنسبة للمجتمع المدرسي بكل منتسبيه، والطلاب على وجه الخصوص، فالموضوعات التعليمية تعتبر ذات صلة مباشرة للطلاب بواقع الطلاب ومستقبلهم وتمس مصالحهم بشكل مباشر، ولذلك كل ما يخص التعليم وقضاياه من موضوعات يحظى باهتمام الأسرة والمدرسة بكل مكوناتها، كما أن تسهيل وتبسيط المعلومات التعليمية يعد من أولويات أنشطة الإعلام التربوي، وهو ما يجعل هذه الموضوعات الأكثر تناولًا في أنشطة الإعلام التربوي، وكذلك الأكثر مساهمة في فهم وزيادة وعي الطلاب؛ لذلك فإن الموضوعات التعليمية والثقافية جاءت في ترتيب متقدم، وتأخرت في المقابل موضوعات أخرى كالسياسية مثلًا، والتي قد تتصدى لها وسائل إعلامية أخرى أكثر تخصصًا، كما أن هذه النوعية من الموضوعات قد لا تدخل في اهتمام الطلاب في مثل هذا العمر، وتتفق هذه النتيجة ودراسة (زينهم حسن، ٢٠٢١) والتي تصدرت فيها الموضوعات التعليمية الترتيب أيضًا.

جدول (١٠) يوضح التكرار والمتوسط والوزن النسبي والنسبة المئوية والترتيب لعبارات مقياس اليقظة العقلية وأبعاده

العبارة	العينة الكلية						
	التكرار			المتوسط	الوزن النسبي	النسبة المئوية	الترتيب	درجة التحقق
	موافق	محايد	غير موافق					
ممارسة الأنشطة الإعلامية تساعدني في توظيف خبراتي السابقة في مواجهة المواقف المستقبلية.	١٧٥	٢٧	٩	٢.٧٨	٥٨٨	٩٢.٩	١	مرتفعة
أحاول حل المشكلات التي تواجهني بطرق وأفكار جديدة.	١٦٦	٣٧	٨	٢.٧٤	٥٨٠	٩١.٦	٢	مرتفعة
لدي القدرة على تمييز أفكاري سواء أكانت جديدة أو تقليدية.	١٤١	٥٩	١١	٢.٦١	٥٥٢	٨٧.٢	١٣	مرتفعة
تمكنني المشاركة في أنشطة الإعلام التربوي من إنجاز أكثر من عمل أثناء التحدث مع شخص آخر في نفس الوقت.	١٠٨	٧١	٣٢	٢.٣٦	٤٩٨	٧٨.٧	٢٢	مرتفعة
أقيم أفكاري أولا بأول من حيث الصواب والخطأ.	١٤٥	٥٢	١٤	٢.٦٢	٥٥٣	٨٧.٤	١٢	مرتفعة
أنا شخص مبدع ولا أميل إلى النمطية والتقليد.	١٢٩	٦٧	١٥	٢.٥٤	٥٣٦	٨٤.٧	١٩	مرتفعة
ممارسة الأنشطة الإعلامية جعلتني أكثر مرونة في تقبل الأفكار المختلفة.	١٥٤	٥١	٦	٢.٧	٥٧٠	٩٠.٠	٥	مرتفعة
ممارسة أنشطة الإعلام التربوي جعلت لدي أفكار إبداعية.	١٥٥	٤٤	١٢	٢.٦٧	٥٦٥	٨٩.٣	٧	مرتفعة
إجمالي البعد الأول: التمييز اليقظ				٢.٦٢	٤٤٤٢	%٨٧.٧	الثاني	

أنشطة الإعلام التربوي نمت لدي حب الاستطلاع.	١٥٥	٤١	١٥	٢.٦٦	٥٦٢	٨٨.٨	٨	مرتفعة
أميل إلى تجربة كل ما هو جديد.	١٥٧	٤٢	١٢	٢.٦٨	٥٦٧	٨٩.٦	٦	مرتفعة
أرفض أن يتم توجيهي لفعل الأمور دون أن أكون على وعي كاف بها.	١٤٨	٤٤	١٩	٢.٦١	٥٥١	٨٧.٠	١٤	مرتفعة
لدي الفضول لمعرفة ما يدور في المجتمع من حولي لحظة بلحظة.	١٢٣	٦٤	٢٤	٢.٤٦	٥٢١	٨٢.٣	٢٠	مرتفعة
أنا شخص محب للمغامرة والتجديد.	١٥٨	٤٦	٧	٢.٧١	٥٧٣	٩٠.٥	٤	مرتفعة
لا تقلقني التطورات التي تحدث في حياتي.	١٠١	٨٢	٢٨	٢.٣٤	٤٩٥	٧٨.٢	٢٣	مرتفعة
أكره التقليد الأعمى.	١٤٣	٤٨	٢٠	٢.٥٨	٥٤٥	٨٦.١	١٦	مرتفعة
أحرص على أن تكون لدي شخصيتي المستقلة المنفتحة على المجتمع من حولي.	١٦٢	٣٩	١٠	٢.٧٢	٥٧٤	٩٠.٧	٣	مرتفعة
إجمالي البعد الثاني: الانفتاح على الجديد				٢.٥٩	٤٣٨٨	%٨٦.٦	الرابع	
أركز جيدًا فيما أقوم به من أعمال.	١٦٥	٣٩	٧	٢.٧٤	٥٨٠	٩١.٦	٢	مرتفعة
لدي القدرة على القيام بالعديد من المهام والأشياء في نفس الوقت.	١٣٧	٥١	٢٣	٢.٥٤	٥٣٦	٨٤.٧	١٩	مرتفعة
ممارسة أنشطة الإعلام التربوي جعلني أكثر قدرة على التركيز.	١٤٥	٥٥	١١	٢.٦٣	٥٥٦	٨٧.٨	١١	مرتفعة
من الصعب أن يشتت انتباهي أثناء ممارستي للأنشطة المختلفة.	١١٧	٧١	٢٣	٢.٤٤	٥١٦	٨١.٥	٢١	مرتفعة
أعبر بسهولة عما أفكر به.	١٤٣	٤٧	٢١	٢.٥٧	٥٤٤	٨٥.٩	١٧	مرتفعة
أحرص على أداء المهام والواجبات الموكلة إلي وأنا بكامل وعيي وتركيزي.	١٦٤	٤١	٦	٢.٧٤	٥٨٠	٩١.٦	٢	مرتفعة
إجمالي البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر "الاستغراق والتركيز على أداء المهام"				٢.٦١	٥٥٢	%٨٧.١	الثالث	
المشاركة في أنشطة الإعلام التربوي ساهمت في تحسين قدرتي على فهم المواقف المختلفة.	١٥١	٥٢	٨	٢.٦٧	٥٦٥	٨٩.٣	٧	مرتفعة
الجأ إلى أكثر من طريقة لحل المشكلات التي تواجهني.	١٥٦	٤٧	٨	٢.٧	٥٧٠	٩٠.٠	٥	مرتفعة
أحاول الاستفادة من أراء زملائي في المواقف المختلفة التي تواجهني.	١٤٣	٥٥	١٣	٢.٦١	٥٥٢	٨٧.٢	١٣	مرتفعة
ممارسة الأنشطة الإعلامية جعلتني أكثر مرونة في التعامل مع الآخرين وأكثر تقبلًا ولجهات نظرهم.	١٤٨	٥٠	١٣	٢.٦٣	٥٥٧	٨٨.٠	١٠	مرتفعة
أعترف بأخطائي وأتعلم منها.	١٤٨	٥٣	١٠	٢.٦٥	٥٦٠	٨٨.٥	٩	مرتفعة
أتقبل النقد وأحرص على الاستماع لوجه نظر أصدقائي وزملائي.	١٤٨	٤٢	٢١	٢.٦	٥٤٩	٨٦.٧	١٥	مرتفعة
أرفض التعصب لوجهة نظري إذا كنت مخطئًا.	١٤٢	٤٨	٢١	٢.٥٧	٥٤٣	٨٥.٨	١٨	مرتفعة
إجمالي البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المتعدد				٢.٦٣	٣٨٩٦	%٨٧.٩	الأول	
الإجمالي الكلي للمقياس				٢.٦١	١٣٢٧٨	%٨٧.٣		مرتفعة

يتضح من الجدول: أن النسب المئوية لمقياس اليقظة العقلية تراوحت ما بين (٩٢.٩%: ٧٨.٢%)؛ حيث جاءت عبارة (ممارسة الأنشطة الإعلامية تساعدني في توظيف

خبراتي السابقة في مواجهة المواقف المستقبلية) ضمن بعد "التمييز اليقظ" في الترتيب الأول، فيما جاءت عبارة (لا تقلقني التطورات التي تحدث في حياتي) ضمن بعد "الانفتاح على الجديد" في الترتيب الأخير.

وعلى صعيد الأبعاد فقد تصدر البعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المتعددة) الترتيب، فيما جاء البعد الثاني (الانفتاح على الجديد) في الترتيب الأخير، كما حظيت جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بدرجات موافقة مرتفعة من قبل عينة البحث؛ حيث أن درجة الموافقة الكلية لمقياس اليقظة العقلية بلغت (٨٧.٣%)؛ وهو ما يشير إلى توافر اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة لدى عموم عينة البحث في ضوء ممارستهم لأنشطة الإعلام التربوي.

ويرى الباحث أن نتائج الجدول السابق تؤكد على منطقية العلاقة ما بين ممارسة الأنشطة الإعلامية واليقظة العقلية؛ فبالنظر للجدول سنرى أن العبارة التي حصلت على أعلى ترتيب هي عبارة (ممارسة الأنشطة الإعلامية تساعدني في توظيف خبراتي السابقة في مواجهة المواقف المستقبلية)، ثم كل من عبارة (أركز جيدًا فيما أقوم به من أعمال، أحرص على أداء المهام والواجبات الموكلة إلي وأنا بكامل وعيي وتركيزي، أحاول حل المشكلات التي تواجهني بطرق وأفكار جديدة)، وهو ما يؤكد أن عينة البحث استفادت من ممارسة أنشطة الإعلام التربوي في الكثير من الصفات والملكات العقلية التي تشكل جوهر اليقظة العقلية، حيث أن القدرة على توظيف الخبرات السابقة والاستفادة من الأخطاء والمواقف التي يمر بها الإنسان والتعلم منها في مواجهة المستقبل يعد أحد أهم الدروس التي يمكن أن يتعلمها الإنسان في حياته العلمية والعملية، وهو ما أكدت عليه عينة البحث من خلال نتائج الجدول السابق.

واليقظة العقلية كمفهوم ومعنى يعتبر تحقيقه أمر ضروري للطالب؛ حيث أن الحرص على التركيز وأداء المهام والواجبات واستحضار الذهن والوعي أثناء مواجهة المواقف، فضلًا عن ابتكار حلول جديدة جميعها أشياء تؤكد على الصحة النفسية والعقلية للفرد، وهي أيضًا من المفاهيم والقيم التي أكدت عليها النتائج التي أشارت إليها نتائج الجدول السابق، ومن ثم فإن ممارسة أنشطة الإعلام التربوي قد انعكست على تحسين مقومات اليقظة العقلية للطلاب؛ حيث أن المشاركين في العينة هم من ممارسي تلك الأنشطة وقد أشارت نتائج مقياس اليقظة العقلية في عمومها إلى وجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لدى عينة البحث، وهو ما يتفق ويؤكد على أهمية هذا المفهوم، ويتفق ضمنيًا ونتائج كل من دراسة (Kleopatra Konstantoulaki and Ioannis Rizomyliotis, et al, 2022)، و(Narissra Maria Punyanunt-Carter, Jason S. Wrnech, and Adolfo J. Garcia, 2021)، و(Jie Du, Peter Kerkhof, and Guido M. van Koningsbruggen, 2021).

ثالثًا. نتائج اختبار فروض البحث:

التحقق من الفرض الأول:

- **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم.**

جدول (١١) يوضح معامل الارتباط بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم

المتغيرات	اليقظة العقلية		
	قيمة ر	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
ممارسة أنشطة الإعلام التربوي	٠.٥٣**	٠.٠١	دال إحصائيًا

يتضح من الجدول:

وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم؛ بمعنى أنه كلما زادت درجة ممارسة عينة الدراسة من طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي كلما ساهم ذلك في زيادة مستوى اليقظة العقلية لديهم، ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء ما يلي:

أولًا. التأكيد على أهمية ودور أنشطة الإعلام التربوي وما لها من تأثير على سلوك الطلاب الممارسين لها والمشاركين فيها، وهو ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة، وتعضده نتائج البحث الحالي من خلال هذا الفرض، حيث أثبتت نتائج اختبار الفرض وجود علاقة طردية ما بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي عينة البحث لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم؛ مما يعني أن لهذه الأنشطة دور في دعم وتنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة، وأن ممارسة أنشطة الإعلام التربوي تتبعها أيضًا زيادة في مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث.

ثانيًا. بالنظر إلى جدول رقم (١١) والخاص بنتائج مقياس اليقظة العقلية سنلحظ التفوق في درجة اليقظة العقلية لدى عموم البحث في ضوء ممارستهم لهذه الأنشطة، وتبدو هذه النتائج منطقية في ضوء الأرضية المشتركة التي تجمع أهداف رسالة أنشطة الإعلام التربوي، مع أبعاد ومكونات وفوائد اليقظة العقلية، فالأنشطة تستهدف الجانب المعرفي والوجداني والسلوكي للطالب وتعمل على تعزيز الوعي والفهم والانتباه والعمل الجماعي وكذلك الحرص على التفتح والموضوعية وضبط النفس وسعة الأفق بحيث يتسع لوجهات النظر المختلفة، وهو ما جعل افتراض العلاقة ما بين ممارسة تلك الأنشطة واليقظة العقلية أمرًا قائمًا وتعضده النتائج.

وتتفق هذه النتيجة ضمنيًا ودراسة كل من (Narissra Maria Punyanunt-Carter, 2021)، و(Jie Du, Peter Kerkhof, 2021).

التحقق من الفرض الثاني:

- **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي وتحسين قدراتهم العقلية.**

جدول (١٢) يوضح معامل الارتباط بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي وتحسين قدراتهم العقلية

المتغيرات	تحسين القدرات العقلية لدى عينة البحث		
	قيمة ر	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
ممارسة أنشطة الإعلام التربوي	٠.٤١**	٠.٠١	دال إحصائيًا

يتضح من الجدول:

وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي وتحسين القدرات العقلية لديهم؛ بمعنى أنه كلما زادت درجة ممارسة عينة البحث من طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي بمدارسهم كلما ساهم ذلك في تحسين قدراتهم العقلية.

وقد يرجع ذلك لطبيعة أنشطة الإعلام التربوي والتي تركز في كثير منها على المجهود العقلي وإعمال الذهن والتفكير الإبداعي، وبالتالي فاستشعار الطالب أنها تساهم في تحسين قدراته قد يكون نابعًا من المتطلبات المختلفة التي تستدعيها ممارسة هذه الأنشطة ويقوم بها الطالب، خاصةً وأن عينة البحث من الممارسين بالفعل لتلك الأنشطة وبدرجة كبيرة ولذلك فهم الأقدر على الحكم على مدى تأثير هذه الأنشطة وإلى أي درجة تساهم في تحسين قدراتهم العقلية، ولذلك فإن استجابات الطلبة الواردة في جدول رقم (٧، ٨) أكدت على أهمية ممارسة أنشطة الإعلام التربوي بالنسبة لهم، كما أكدت أيضًا على إسهام ممارسة هذه الأنشطة على تحسين قدراتهم العقلية بدرجة كبيرة، وهو ما يمكن أن يفسر نتيجة الفرض السابق.

التحقق من الفرض الثالث:

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التعليم الأساسي عينة البحث في متوسط درجاتهم في اليقظة العقلية وفق متغيرات (النوع، المرحلة التعليمية، الصف الدراسي).**

(أ) الفروق وفقًا للنوع والمرحلة التعليمية:

جدول (١٣) يوضح دلالة الفروق بين عينة البحث في متوسط درجاتهم في اليقظة العقلية وفق متغيرات (النوع، المرحلة التعليمية

المتغيرات	ذكور ن= ٩٠		إناث ن= ١٢١		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	م	ع	م	ع			
اليقظة العقلية	٧٥.٧١	٩.٨١	٧٦.٢٣	٦.٧٣	-٠.٤٥٧	٠.٦٤٨	غير دال
	ابتدائي ن= ٩٣		إعدادي ن= ١١٨		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	م	ع	م	ع			
	٧٧.٣٥	٦.٤٣	٧٥.٥٥	٨.٦٤	١.٣٩	٠.١٦٥	غير دال

يتضح من الجدول:

عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلبة التعليم الأساسي عينة البحث في متوسط درجاتهم في اليقظة العقلية وفق متغيرات (النوع، المرحلة التعليمية)؛ مما يعني أنه لا توجد فروق في متوسط درجة اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لكل من متغير النوع (ذكور، إناث)، والمرحلة التعليمية (الابتدائي، الإعدادي).

(ب) الفروق وفقًا للصف الدراسي:

جدول (١٤) يوضح تحليل التباين أحادي الاتجاه بين عينة البحث في متوسط درجاتهم في اليقظة العقلية وفق متغير (الصف الدراسي)

المتغيرات	مصدر التبيان	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
اليقظة العقلية	بين المجموعات	١٥١.٣١٦	٤	٣٧.٨٢٩	٠.٥٦٢	٠.٦٩١	غير دال
	داخل المجموعات	١٣٨٧٠.٦٦٥	٢٠٦	٦٧.٣٣٣			

يتضح من الجدول:

عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلبة التعليم الأساسي عينة البحث في متوسط درجاتهم في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الصف الدراسي؛ مما يعني أن متغير الصف الدراسي لم يكن له تأثير يذكر يمكن أن نعزو الفروق لصالحه.

وفي المجمل تشير نتائج الفرض السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث يمكن أن تعزى لمتغيرات النوع والمرحلة التعليمية والصف الدراسي، وقد يرجع ذلك لكون العينة من ممارسي أنشطة الإعلام التربوي بالفعل وبالتالي فإن انعكاس إسهام هذه الأنشطة على مستوى اليقظة العقلية كان متقاربًا لدى عموم العينة، ولعل ما يعضد ذلك أيضًا نتائج جدول (١٠) والتي أشارت لوجود مستوى عال من اليقظة العقلية لدى عموم العينة في ضوء ممارستهم لأنشطة الإعلام التربوي، الأمر الذي قد يفسر نتائج الفرض السابق، وتتفق هذه النتائج ودراسة (Thomas E. Gorman & C. Shawn Green, 2016).

التحقق من الفرض الرابع:

- **تسهم درجة ممارسة طلبة مرحلة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية لديهم.**

جدول (١٥) يوضح تحليل الانحدار الخطي الثنائي البسيط للمتغير المستقل (ممارسة طلبة مرحلة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي)، والمتغيّر التابع (مستوى اليقظة العقلية) (ن= ٢١١)

المتغيّر المستقل	المتغيّر التابع	قيمة الثابت	معامل الارتباط المتعدّد R	التباين المشترك R2	نسبة الإسهام	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعياري Beta	قيمة (ت) T	القيمة (ف) F	مستوى الدلالة
ممارسة أنشطة الإعلام التربوي	اليقظة العقلية	٦٦,٩٦	٠,٣٣٨	٠,١١٤	%١١,٤	١,٢٣١	٠,٣٣٨	**٥,١٩	**٢٦,٩٧	٠,٠٠

( ) دال عند مستوى ٠.٠١**

يتضح من الجدول:

أن متغيّر (ممارسة الطلبة لأنشطة الإعلام التربوي) أسهم في تباين المتغيّر التابع (اليقظة العقلية) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدّد (R) بين المتغيرين (٠,٣٣٨)، وقيمة التباين المشترك (R2) نسبة إسهامه بمفرده (١١,٤٪)، وكانت كلٌّ من قيمة الاختبار التائي (ت)، والاختبار الفائي (ف) دالة إحصائيًّا عند مستوى (٠.٠١)؛ **وبالتالي فإنه يمكن التنبؤ بدرجات اليقظة العقلية لدى عينة البحث مستقبلًا من خلال درجاتهم في متغير (ممارسة أنشطة الإعلام التربوي)**، وذلك من خلال المعادلة الانحدارية التالية:

- **المتغير التابع= قيمة الثابت + قيمة B الخاصة بالمتغير التابع X المتغير المستقل)، ما يعني؛ درجة الطالب في اليقظة العقلية= ٦٦,٩٦ + (١,٢٣١ × معدل ممارسة أنشطة الإعلام التربوي).**

<u>وهذا يدل على أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية للطلبة عينة البحث من خلال ممارستهم لأنشطة الإعلام التربوي؛ وأن ممارسة أنشطة الإعلام التربوى تسهم في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية للطلبة مستقبلًا.</u>

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء العلاقة المنطقية التي تربط ممارسة أنشطة الإعلام التربوي باليقظة العقلية كمفهوم نفسي يشترك في كثير من خصائصه وأهدافه مع خصائص وأهداف تلك الأنشطة؛ وقد أكدت على ذلك نتائج الفرض الأول في البحث الحالي –جدول رقم ١١- والتي توصلت لوجود علاقة ارتباط موجبة بين ممارسة الأنشطة واليقظة العقلية في الوقت الحالي، وتشير نتيجة الفرض التنبؤي في الجدول السابق إلى أن ممارسة طلبة مرحلة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي تسهم بشكل إيجابي في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية لديهم مستقبلًا، وصقل أبعادها من حيث (التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والتركيز على أداء المهام، والوعي بوجهات النظر المتعددة).

وتمثل هذه النتيجة مؤشرًا هامًا يمكن أن تستند إليه دراسات بحثية أخرى في الاعتماد على ممارسة أنشطة الإعلام التربوي والبناء على ما أثبتته النتائج في اعتبار تحسن مستوى اليقظة العقلية مستقبلًا للطلاب الممارسين لتلك الأنشطة هو أمرًا مفترضًا وتابعًا لاستمرارية ممارسة تلك الأنشطة؛ فمعنى التنبؤ هنا أنه يمكن بواسطة تحليل الانحدار المستخدم أن نتوقع مزيد من التحسن في مستوى اليقظة العقلية للطلاب الذين يمارسون أنشطة الإعلام التربوي دون الحاجة إلى إعادة قياس اليقظة العقلية مرة أخرى مستقبلًا ولكن استنادًا إلى الاستمرارية في ممارسة هذه الأنشطة فقط.

خاتمة البحث ونتائجه:

هدف البحث الحالي إلى قياس العَلاقة ما بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم، والكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال ممارسة أنشطة الإعلام التربوي، وهي دراسة وصفية استخدم في إطارها الباحث منهج المسح الميداني لعينة من طلبة التعليم الأساسي بلغ عددهم (٢١١) طالب وطالبة طُبق عليهم "الاستبيان، ومقياس اليقظة العقلية"، **وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أبرزها:**

- النسبة الأكبر من عينة البحث بواقع ٤٦.٤% يمارسون أنشطة الإعلام التربوي (دائمًا)، وتصدرت (الإذاعة المدرسية) ترتيب الأنشطة التي يمارسها الطلاب بنسبة ٧٥.٨%، ثم (الصحافة المدرسية)، بينما جاءت (المعارض الصحفية) في الترتيب الأخير.
- عكست النتائج ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث على صعيد الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس اليقظة العقلية.
- نسبة ٦٩.٢% من عينة البحث يرون أن توافر أنشطة الإعلام التربوي في مدارسهم (مهم بدرجة كبيرة)، وبنفس الأهمية ذكر ٦٤.٥% من عينة البحث بأن أنشطة الإعلام التربوي ساهمت في تحسين قدراتهم العقلية (بدرجة كبيرة) في الترتيب الأول.
- أكثر الموضوعات التي ناقشتها أنشطة الإعلام التربوي وساهمت في زيادة فهم ووعي عينة البحث بالأحداث من حولهم تمثلت في (الموضوعات التعليمية) في الترتيب الأول بنسبة ٦٤%، ثم (الموضوعات الثقافية) في الترتيب الثاني، بينما جاءت (الموضوعات السياسية) في الترتيب الأخير.
- أثبتت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا ما بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي واليقظة العقلية لديهم، كما ثبت أيضًا وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا بين ممارسة طلبة التعليم الأساسي لأنشطة الإعلام التربوي وتحسين القدرات العقلية لديهم.
- لم يثبت وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلبة التعليم الأساسي عينة البحث في متوسط درجاتهم في اليقظة العقلية وفق متغيرات (النوع، المرحلة التعليمية، الصف الدراسي).
- أثبتت النتائج أيضًا أن ممارسة أنشطة الإعلام التربوي تسهم بشكل إيجابي في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية للطلبة مستقبلًا.

توصيات البحث: في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي، يوصي الباحث بما يلي:

* ضرورة الإسراع في اتخاذ خطوات جادة نحو تفعيل مقرر خاص بالإعلام التربوي والتربية الإعلامية وإدخاله حيز التنفيذ، فمع ما تصل إليه نتائج الدراسات والبحوث حول أنشطة الإعلام التربوي ودورها الإيجابي في تنمية قدرات ومواهب الطلاب ودعم العملية التعليمية؛ يصبح وجودها بشكل نظامي أمرًا معينًا للطالب وليس عبئًا إضافيًا عليه.
* على المؤسسات التعليمية والمدارس أن تولي مزيد من الاهتمام لأنشطة الإعلام التربوي التي تستهدف إعمال العقل وزيادة وعي الطالب، بما يساهم في تخريج جيل على دراية بواقع مجتمعه والتحديات التي تواجهه.
* التوسع في تدريب أخصائيي الإعلام التربوي على التجديد والابتكار المستمر في مضمون وشكل الأنشطة الإعلامية والتركيز بدرجة أكبر على الأنشطة التي تعضد وتنمي القدرات

الذهنية للطالب وتعينه على التفكير الإبداعي بشكل ينعكس على مستواه الدراسي وعلى صحته النفسية والعقلية.

* الحرص على متابعة أداء أخصائي الإعلام التربوي داخل المدرسة لتفعيل الأنشطة الإعلامية داخل المدرسة وخارجها، وعدم قصر دوره على إعداد برنامج الإذاعة المدرسية، وإنتاج صحف حائطية تقليدية على فترات متباعدة خلال العام الدراسي.

* عمل برامج إرشادية وتوعوية وتدريبية لتنمية اليقظة العقلية لدى الطلبة في مختلف المراحل التعلمية، لما أثبتته الدراسات والبحوث من أهمية وتأثير كبير لهذا المفهوم على الأفراد.

* ضرورة إجراء مزيد من الدراسات والبحوث التي تربط المفاهيم والمتغيرات الإعلامية باليقظة العقلية باعتباره مفهومًا نفسيًا على درجة كبيرة من الأهمية والتأثير ويرتبط برسالة الإعلام في كثير من الجوانب، وإجراء الدراسات التجريبية القائمة على استخدام اليقظة العقلية كبرنامج علاجي قد يكون له إسهام في التعامل الإيجابي مع مضمون وسائل الإعلام.

مراجع الدراسة:

(١) حيدر معن إبراهيم، **"اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها"**، ط١، (العراق: دار كلكامش، ٢٠١٩)، ص٢٣.

(٢) يمكن الرجوع إلى كل من المصادر التالية:

- حيدر معن إبراهيم، **"مرجع سابق"**، ص١٧-٢٢.
- هالة خير سناري، "المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: (دراسة تنبؤية)"، **مجلة الإرشاد النفسي**، (جامعة عين شمس: مركز الإرشاد النفسي، ع. ٥٠، الجزء.١، أبريل ٢٠١٧)، ص٢٩٧-٢٩٨.
- نجلاء عبد الخالق ناجواني، "اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط"، **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، (جامعة السلطان قابوس ، ع. ٢، الجزء.١٣، أبريل ٢٠١٩)، ص٢٢٢-٢٢٤.
- رانيه موفق الطوطو، "اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق"، **مجلة جامعة البعث**، (سوريا: جامعة البعث، ع. ٤، الجزء.٤٠، ٢٠١٨)، ص١٨-١٩.

(٣) Amelia Jones and Megan Hook, Purnaja Podduturi, Haley McKeen, Emily Beitzell, Miriam Liss, Mindfulness as a mediator in the relationship between social media engagement and depression in young adults, **Personality and Individual Differences**, vol. 185, 2022, p. 1-6, available at: https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111284.

(٤) Kleopatra Konstantoulaki and Ioannis Rizomyliotis, Yifei Cao, Ioannis Christodoulou, Miriam Liss, Social media engagement and the determinants of behavioural intentions of university online programme selection: the moderating role of mindfulness, **Corporate Communications Journal**, Vol. 27 No. 3, 2022, pp. 457-469.

(٥) زينهم حسن علي، "ممارسة المراهقين لأنشطة الإعلام التربوي وعلاقتها بمستوى الشعور بخواء المعنى لديهم"، **المجلة العلمية لبحوث الصحافة**، (جامعة القاهرة: كلية الإعلام، قسم الصحافة، ع. ٢٢، الجزء. ٢، يوليه/ ديسمبر ٢٠٢١)، ص٤٤٩-٥٠٧.

(٦) Narissra Maria Punyanunt-Carter, Jason S. Wrnech, and Adolfo J. Garcia, Understanding College Students' Perceptions Regarding Mindfulness and Social Media, **Journal of Social Media in Society**, Vol. 10, No. 2, Fall 2021, P.27-45.

(٧) Jie Du, Peter Kerkhof, and Guido M. van Koningsbruggen, The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study, **PLOS ONE Journal**, Vol. 16, No.8, August 2021, P.1-25.

(٨) شيماء محمد المتولي، مروة عبد العليم عبد الحكيم، "فاعلية برنامج تدريبي قائم على أنشطة الإعلام المدرسي في تخفيف اضطرابات النطق والكلام وتحسين اللغة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، **المجلة المصرية لبحوث الإعلام**، (جامعة القاهرة: كلية الإعلام، ع. ٧٦، يوليو ٢٠٢١)، ص١٢٣- ١٧٥.

(٩) هشام رشدي خير الله، "ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لأنشطة الإعلام المدرسي وعلاقتها بتشكيل الصورة الذهنية لأقسام الإعلام التربوي بالجامعات لديهم"، **المجلة المصرية لبحوث الإعلام**، (جامعة القاهرة: كلية الإعلام، قسم الصحافة، ع. ٧٥، إبريل ٢٠٢١)، ص١٢١-١٦٠.

(١٠) Wei Hong, Ru-De Liu, Yi Ding, Xinchen Fu, Rui Zhen, and Xiaotian Sheng, Mental Health During the Outbreak of COVID-19: The Mediating Role of Rumination and the Moderating Role of Mindfulness, **RAPID COMMUNICATION Journal**, Vol. 24, No.4, 2021, P.282-287.

(١١) هناء محمد عبد المقصود، هبة عبد الرحمن عبد السلام، "فاعلية أنشطة الإعلام التربوي في خفض التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية: (دراسة شبه تجريبية)"، **مجلة البحوث الإعلامية**، (جامعة الأزهر: كلية الإعلام، ع. ٥٦، الجزء. ٢، يناير ٢٠٢١)، ص٨٠٥-٨٥٠.

(١٢) Mehwish Majeed, Muhammad Irshad, Tasneem Fatima, Jabran Khan, and Muhammad Mubbashar Hassan, Relationship Between Problematic Social Media Usage and Employee Depression: A Moderated Mediation Model of Mindfulness and Fear of COVID-19, **Organizational Psychology Journal**, Vol. 11, December 2020, P.1-13.

(١٣) Mehwish Majeed, Muhammad Irshad, Tasneem Fatima, Jabran Khan, and Muhammad Mubbashar Hassan, Relationship Between Problematic Social Media Usage and Employee Depression: A Moderated Mediation Model of Mindfulness and Fear of COVID-19, **Organizational Psychology Journal**, Vol. 11, December 2020, P.1-13.

(١٤) السيد محمود عثمان، " ممارسة أنشطة الإعلام المدرسي وعلاقتها بتنمية الوعي بمخاطر مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين"، **مجلة البحوث الإعلامية**، (جامعة الأزهر: كلية الإعلام، ع. ٥٤، الجزء. ٣، يوليو ٢٠٢٠)، ص١٦٧٧-١٧٥٦.

(١٥) عبد المحسن حامد أحمد، "ممارسة أنشطة الإعلام المدرسي والتمرد النفسي لدى المراهقين"، **المجلة العربية لبحوث الإعلام والاتصال**، (جامعة الأهرام الكندية: كلية الإعلام، ع. ٣٦، يوليو/ سبتمبر ٢٠١٩)، ص٢١٦-٢٤١.

(١٦) هاني نادي عبد المقصود، "مشاركة الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في أنشطة الإعلام التربوي اللاصفية وعلاقتها بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم"، **مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية**، (جامعة المنيا:كلية التربية النوعية، ع. ٢٥، الجزء. ٥، نوفمبر٢٠١٩)، ص٧١-١٢٥.

(١٧) Caglar Yildirim, Veronica J. Dark, The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Media Multitasking and Mind Wandering, **TechMindSociety journal**, No. 45, April 2018, p1-5. https://doi.org/10.1145/3183654.3183711.

(١٨) شيماء صبري عبد الحميد، "دور أنشطة الإعلام المدرسي في تنمية مهارات تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية: (دراسة ميدانية)"، **مجلة البحوث الإعلامية**، (جامعة الأزهر: كلية الإعلام، ع. ٤٩، الجزء. ٢، يناير ٢٠١٨)، ص٤٥٧-٥٠٢.

(١٩) Chia-chen Yang, Sean M. Holden, Mollie D.K. Carte, Emerging adults' social media self-presentation and identity development at college transition: Mindfulness as a moderator, **journal of Applied Developmental Psychology**, Vol. 52, 2017, P.212-221.

(٢٠) Peerayuth Charoensukmongkol, Contribution of Mindfulness to Individuals' Tendency to Believe and Share Social Media Content, **International Journal of Technology and Human Interaction**, Vol. 12, 2016, P.1-17.

(٢١) Thomas E. Gorman & C. Shawn Green, Short-term mindfulness intervention reduces the negative attentional effects associated with heavy media multitasking, **Scientific Reports Journal,** Vol. 6, 2016, p. 1-7.

(٢٢) Kanokporn Sriwilai & Peerayuth Charoensukmongkol, Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion, **Stress and Health Journal**, Vol. 32, March 2015, P. 427-434.

(٢٣) Clemente Franco Justo, Israel Mañas Mañas, Encarnación Soriano Ayala, Improving the Graphic Creativity Levels of Latin American High School Students Currently Living in Spain by Means of a Mindfulness Program, **Journal of Social and Behavioral Sciences**, Vol. 132, 2014, P. 229-234.

(٢٤) طارق محمد الصعيدي، "دور الإعلام التربوي في تنمية الوعي الإعلامي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية"، **رسالة دكتوراه غير منشورة،** (جامعة عين شمس: معهد الدراسات العليا للطفولة، ٢٠٠٥)، ص٧٣.

(٢٥) طه محمد بركات، "**مدخل إلى الإعلام المدرسي الصحافة والإذاعة المدرسية**"، ط١، (القاهرة: دار التعاون للطباعة والتصوير، ١٩٩٦)، ص١٨-١٩.

(٢٦) Stephen, H, Media Power and the Development of Media Literacy: An adult educational interpretation, **Harvard Educational Review**, vol 56, no 2, 2013, p. 151.

(٢٧) DeVaney, Ann, **A Grammar of Educational Television, in D. Hlynka and John Belland**, eds, Paradigms Regained, Educational Technology Publications, Englewood Cliffs, NJ, 2013, p. 203.

(٢٨) محمود حسن إسماعيل، "**الصحافة والإذاعة المدرسية بين النظرية والتطبيق**"، ط١، (القاهرة: دار الفكر العربية، ٢٠٠٤)، ص٢٠٠٤.

(٢٩) رشا عبد الرحيم، "فاعلية توظيف وسائل الإعلام التربوي في إنتاج حملة لتعزيز صورة القدوة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية: دراسة شبه تجريبية"، **المجلة المصرية لبحوث الإعلام**، (جامعة القاهرة: كلية الإعلام، ع. ١٦، ٢٠١٧)، ص٤٧٨.

(٣٠) رحومة حسين أبو كرحومة، فاطمة محمد الجحيدري، "دور الإعلام المدرسي في تنمية مهارات الاتصال اللغوي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية: من وجهة نظر معلمي اللغة العربية بمدينة زلتين"، **مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية**، (الجامعة الأسمرية الإسلامية بزلتين: كلية الآداب والعلوم، ع. ٢٦، ٢٠١٤)، ص٢١٢.

(٣١) محمد محمود حسن القاسم، محمد علي ذيب، "دور مديري المدارس الحكومية في محافظة إربد في توظيف الإعلام التربوي لتعزيز الانتماء الوطني لدى الطلبة"، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، (جامعة القدس، ع. ١٥، ج٤، ٢٠١٦)، ص٣٩٨.

(٣٢) مصطفى محمد أحمد، "الإعلام التربوي ودوره في العملية التعليمية والتربوية"، **بحوث في التربية النوعية**، (جامعة القاهرة: كلية التربية النوعية، ع. ٣٥، ٢٠١٩)، ص٢١٧-٢١٨.

(٣٣) حنان عبد الفتاح الملاحة، "الإسهام النسبي لليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدي طلبة المرحلة الثانوية"، **المجلة التربوية**، (جامعة سوهاج: كلية التربية، ع. ٨٧، ج. ١، يوليو ٢٠٢١)، ص٨١.

(٣٤) علي حسين مظلوم، سلام محمد علي، "اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة"، **مجلة العلوم الإنسانية**، (جامعة بابل بالعراق: كلية التربية للعلوم الإنسانية، ع. ٣، ج. ٢٥، سبتمبر ٢٠١٨)، ص٢.

(٣٥) هالة خير سناري، "**مرجع سابق**"، ص٢٩٧- ٢٩٨.

(٣٦) Araya – Vargas, G.; Gapper – Morrow, S. ; Moncada – jimenez, J.; Buckworth, J, Translation and cross cultural validation of Spanish version of the mindful awareness attention scale (MAAS): An exploratory analysis and potential applications to exercise, Psychology, sport and Health, **International Journal of Applied Sports Sciences**, vol. 21, no.1, p.95.

(٣٧) Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D, Mindfulness and the Social Media, **Journal of Mass Communication & Journalism**, vol. 4, no. 5, 2014, p.27.

(٣٨) حيدر معن إبراهيم، "**مرجع سابق**"، ص٢٤.

(٣٩) Siegel, D. R, **The mindfulness solution: everyday practices for everyday problems**, The Guilford Press, 2014, p.55- 68.

(٤٠) حيدر معن إبراهيم، "**مرجع سابق**"، ص٤٨.

(٤١) deurr، m. (2008). **the use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus**. report prepared to center for contemplative mind in society, 2008, p.105.

(٤٢) هالة خير سناري، "**مرجع سابق**"، ص ٢٩٨.

(٤٣) Swanson, E. Burton, INNOVATING MINDFULLY WITH INFORMATIONTECHNOLOGY, **MIS Quarterly**, Vol. 28, No. 4, December 2004, p555.

(٤٤) أسمهان عباس يونس، "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، (جامعة واسط بالعراق: كلية التربية، ع. ٣٥، ٢٠١٩)، ص٣٣.

(٤٥) عادل محمد دفع الله وآخرون، "دور الإعلام التربوي في طرح قضايا الإدارة التعليمية من وجهة نظر الخبراء التربويين والإعلاميين بمنطقة الرياض بالمملكة العربية السعودية، **مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والانسانية**، (جامعة بابل بالعراق،ع. ٤١، ٢٠١٨)، ص٥٨.

(٤٦) Nicole Damico a, Daniel G. Krutka, Social media diaries and fasts: Educating for digital mindfulness with pre-service teachers, **Teaching and Teacher Education journal**, Vol. 73, 2018 , p111.